

## Vier öffentliche Abendvorträge

Eine kurze, strukturierte Einführung  
in die Praxis des Mahamudra

Lama Tilmann

Dharmazentrum Möhra,  
Thüringen, 2011

## Inhaltsübersicht

<b>Überblick.....</b>	<b>3</b>
Motivation .....	4
Voraussetzungen .....	5
Basis .....	7
Weg .....	8
Frucht .....	8
Sicht, Meditation und Handeln.....	9
Zusammenfassung .....	10
<i>Meditation</i> .....	10
<i>Fragen</i> .....	11
<i>Meditation</i> .....	16
Zusammenfassung der Strophen 1 - 6 .....	17
<b>Die Sichtweise des Mahamudra (1) Grundlagen.....</b>	<b>19</b>
Die Basis – die zweifache Wahrheit.....	19
<i>Übung</i> .....	22
Der Weg – die zweifache Ansammlung.....	23
Die Frucht – der zweifache Nutzen.....	27
<i>Fragen</i> .....	28
<b>Die Sichtweise des Mahamudra (2) – Erkenntnisse.....</b>	<b>31</b>
1. Alle Erfahrungen sind Geist.....	32
2. Geist selbst ist unfassbar („leer“).....	35
3. Geist erscheint ungehindert in jeder Form. ....	38
4. Was immer erscheint, befreit sich von selbst.....	40
<i>Fragen</i> .....	41
Zusammenfassung: .....	44
<b>Schritte in die Mahamudra-Meditation .....</b>	<b>45</b>
Voraussetzungen .....	45
Geistesruhe .....	47
Intuitive Einsicht .....	53
Mahamudra.....	55
<i>Fragen</i> .....	59

# MAHAMUDRA

## Überblick

### Einführung in die Meditation

Der Vortrag von heute Abend ist ein geschlossenes Ganzes, aber ich weiß, dass es mir nicht möglich sein wird, das Thema an einem Abend befriedigend zu behandeln. Ich denke, an vier Abenden wird es möglich sein, tatsächlich einen guten Einblick zu geben in das, was Meditation ist – speziell die Mahamudra-Meditation, so wie wir sie in unserer Karma-Kagyus-Schule in der tibetischen Tradition lehren.

Für diejenigen, die am Kurs teilnehmen – wir besprechen das Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa – wird der Abend eine einfache Zusammenfassung bzw. Vorausschau sein. Ich möchte mich bemühen, einfach zu sprechen und technische Ausdrücke zu vermeiden.

Bevor ich über Meditation zu sprechen beginne, würde ich Ihnen gerne erklären, dass Meditation eine Einbettung braucht. Meditation geschieht nicht einfach so. Sich einfach hinzusetzen und drauf los zu meditieren wird nicht zum Erwachen führen. Das ist nicht der Fall, weil wir – auch wenn wir uns entspannen und einfach da sitzen – weiter in unseren alten Mustern funktionieren. Die hören nicht auf zu wirken. Es braucht also eine Einbettung, eine Vorarbeit und eine begleitende Arbeit, damit Meditation einen tiefen, transformierenden Effekt hat. Damit unterscheidet sich auch die Meditation, über die ich sprechen werde, ganz deutlich von jenen Arten der Meditation, die angeboten werden, um sich einfach wohl zu fühlen oder um einmal für einen Moment Entspannung zu erfahren, oder um eine gewisse Erleichterung zu erfahren, um mit dem Leben zurecht zu kommen.

Meditation ist buddhistische Praxis und dient dem Erwachen. Erwachen nennt man auf Sanskrit *bodhi*, und dieses Wort hat zum Namen „Buddha“ geführt, was „der Erwachte“ bedeutet. Die Meditation, die Buddha Shakyamuni seinen Schülern nahe legte, war gedacht, allen Verstrickungen, allem Leid ein Ende zu setzen und ins vollkommene Erwachen zu führen. Und das bleibt Ziel und Anliegen des Meditierens in der buddhistischen Tradition. Meditation hat also ein sehr viel weiter gestecktes Ziel als eine einfache Achtsamkeitsübung, die auch ihren Nutzen hat, aber erst einmal nur vordergründige Ziele der Entspannung verfolgt. Wir könnten also als Erstes festhalten: **Buddhistische Meditation ist immer auf Weisheit, auf das Entwickeln von Verständnis ausgerichtet.** Sie ist nicht Selbstzweck.

Wir meditieren nicht, um zu meditieren. Wir meditieren, um zu sehen und zu verstehen. Schauen und erkennen. Meditation ist nur das Mittel, um klarer schauen und erkennen zu können. Es ist also ein Mittel zum Zweck. Der Zweck, das Ziel, die Richtung, in die wir damit gehen, ist das völlige Freiwerden von allen Beschränkungen, von allen irrigen Annahmen im Geist über die Wirklichkeit, von Anschauungen über die Wirklichkeit. Freiwerden von allem, was uns einengt und in Mustern gefangen hält, die zu Anspannung und Leid führen. Das ist also die Einbettung in eine weit gesteckte Ausrichtung, eine Ausrichtung unseres ganzen Wesens. Der ganze Mensch richtet sich auf das Erwachen aus, tritt in diesen Prozess des Erwachens ein, und Meditation ist nur ein Aspekt des Weges. Er wird oft überbetont. Wenn man an Buddhisten denkt, dann denkt man sofort: „Das sind die Meditier!“ „Die

meditieren.“ Aber buddhistische Praxis, die zum Erwachen führt, besteht aus drei Aspekten: **Studium, Kontemplation und Meditation.** Darauf werde ich später noch zurückkommen.

## Motivation

Es ist also wichtig, sich darüber klar zu werden, wie wir eigentlich meditieren. Setzen wir uns einfach hin, um den Morgen entspannt zu beginnen und den Abend entspannt ausklingen zu lassen, oder sind wir in einem Prozess, den wir auch immer wieder anheizen, stimulieren wollen, in dem es uns darum geht, tiefer zu erkennen um Befreiung zu erlangen? Und diese Motivation, Befreiung zu erlangen, ist ein ganz entscheidender Motor für die Meditationspraxis. Im Grunde genommen bestimmt die Motivation, was in unserer Meditation passiert. Mit was für einem Anliegen wir uns hinsetzen, bestimmt ganz entscheidend, was dann geschieht. Es geht also für uns auch darum, uns darüber klar zu werden, was unsere Motivation ist und dann die Werkzeuge in die Hand zu nehmen, um diese Absicht umsetzen und dieses Ziel erreichen zu können.

Die Motivation für buddhistische Praxis besteht darin, sich selbst zu befreien und auch anderen zu helfen, sich zu befreien. Das ist also eine Motivation, die – wenn sie voll entwickelt ist – alle umfasst und niemanden mehr ausschließt; also den Prozess des Erwachens selber zu leben und andere einzubeziehen auf allen Etappen des Weges, und ihnen auch die Früchte unserer Praxis zukommen zu lassen. Wenn diese Motivation sehr stark ist und wirklich zur dominierenden Kraft in unserem Herzen wird, dann fällt das Meditieren relativ leicht. Das hängt damit zusammen, dass die Hindernisse beim Meditieren durch die Ichbezogenheit entstehen. Sie entstehen dadurch, dass wir auch in der Meditation um uns selber kreisen. Und wenn die Motivation, für alle zu praktizieren, stark ist, dann werden im gleichen Prozess die ichbezogenen Anliegen relativiert. – Was ich nach der Meditation mache, was mir gerade vorher passiert ist. Was ich morgen mache, was ich gestern gemacht habe. Was meine Projekte für die Zukunft sind, was meine Erinnerungen aus der Vergangenheit sind. – All das wird deutlich relativiert und sinkt in der Gewichtigkeit, weil ich voll engagiert in einem Forschungsprozess bin, in dem es mir darum geht, herauszufinden, was denn mir und anderen helfen könnte, um uns zu befreien. Dieses Anliegen wird so stark gespürt, dass das andere zurück tritt. Und damit brauchen wir schon gar nicht mehr so stark zu kämpfen mit all den Gedanken, Erinnerungen, Projekten, mit all dem, was wir an Plänen mit uns tragen. Normalerweise ist das beim Meditieren auf der Tagesordnung. Wie die Kühe auf der Weide kauen wir immer wieder durch, was wir ohnehin schon zimal gedacht haben. Es würde ja ausreichen, ein- zwei- oder dreimal über eine Sache nachzudenken, dann ist aber auch Schluss. Das schaffen wir aber nicht, denn wir sind mit diesen Problemen oder Hoffnungen, Plänen und Projekten so identifiziert, dass wir – auch wenn es gar nichts mehr bringt – weiter darum herum kreisen. Wir kreisen um uns selbst.

Darum ist das Stärken der Motivation ein ganz wichtiger Teil der Vorbereitung auf die Meditation. Die Motivation spannt also den Bogen von jetzt in eine Zukunft, in ein Ziel hinein, das wir das Erwachen aller Lebewesen nennen. Konkret bedeutet das, sich aus Leid erzeugenden Mustern zu befreien und anderen ebenfalls zu helfen, das zu tun. Freiräume aufzutun im eigenen Geist und anderen zu helfen, ihre Freiräume aufzutun. Konkret bedeutet das dann auch, dass wir gar nicht meditieren, um wo anders hinzugehen, um etwas anderes zu erleben, sondern zu wissen: „Ich muss mich dem zuwenden, was immer wieder Verspannung, Stress, Leid erzeugt, um diese Knoten aufzulösen. Ich muss die Knoten im eigenen Funktionieren angehen, anschauen, annehmen, mit Gewahrsein durchdringen, und dann lösen sie sich auf.“ Das ist das eigentliche Anliegen buddhistischer Meditation.

Es ist unbequem! Es ist keine Meditation, bei der einfach alles glatt geht und keine Schwierigkeiten erlebt werden; wir kratzen ein bisschen. Wir richten die Achtsamkeit bewusst auf diese angespannten Muster und bringen Gewahrsein in dieses Erleben. Erleben wir Angst, gehen wir dort hin, erleben wir Verspannung, gehen wir dort hin. Wenn ich etwas Unangenehmes erlebt habe, dann geht es beim Meditieren nicht darum, nachzudenken, wie ich mich rechtfertigen kann, um doch noch als Sieger aus der Situation hervorzugehen. Es geht darum zu schauen: „Wie kommt es eigentlich dazu, dass ich jetzt so angespannt bin?“ und die Muster zu entdecken, die zu dieser Identifikation beitragen und zu dieser Anspannung führen.

Wir befinden uns also in einem Prozess der Heilung, in dem wir die Knackpunkte angehen, man kann sagen die therapeutisch wichtigen Fragen in unserem Leben. Und wir gehen darüber hinaus immer in die tiefste Ebene hinein. Es geht nicht nur darum, für diese eine Situation eine Lösung zu finden, sondern die grundlegenden Muster zu entdecken. Das alles ist damit gemeint, wenn wir sagen: „Wir sind voll und ganz motiviert, aus ichbezogenen Mustern auszusteigen.“ In der Dharmasprache sagen wir, dass wir aus weltlichen Mustern aussteigen, aber im Grunde genommen bedeutet das, aus Ichbezogenheit auszusteigen. Das sind die Muster, von denen unsere Welt geprägt ist: Ansehen, Lob, Vermeiden von Kritik usw., all die weltlichen Anliegen.

Diese Motivation muss stark sein. Ich verwende die Wörter müssen und sollen nicht so gerne, aber wenn wir zum Erwachen vordringen wollen, dann ist es schon so, dass die Motivation so stark sein muss, dass sie uns durch alle Schwierigkeiten hindurch steuert. Dass sie also nicht nur klar ist, sondern auch stabil; eine stabile, klare, unumstößliche Motivation zum eigenen Nutzen und zum Nutzen der anderen.

Damit hätte ich das Thema Motivation, Ausrichtung beschrieben. Jetzt möchte ich noch über andere Voraussetzungen für die Meditation sprechen.

### **Voraussetzungen**

Wir brauchen eine gewisse **innere Freiheit und Beweglichkeit**, um aus der Meditationspraxis Nutzen ziehen zu können. Also eine Bereitschaft, die Dinge, unsere Erfahrungen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, neu zu entdecken. Wir entdecken z.B. diese Situation hier. Ich lade Sie zu einer Mini-Übung ein.

### **Übung**

Setzen Sie sich entspannt und einigermaßen gerade hin. Wer ein Gefühl von Freiheit im Oberkörper erleben möchte, kann die Knie ein bisschen auseinander stellen, das gibt dem Oberkörper die Möglichkeit, sich frei zu bewegen und in seiner Aufrechte bleiben. Wie fühlt es sich an, jetzt gerade hier zu sein? – Wie fühlt es sich an, lebendig zu sein? Welche Qualitäten hat mein Erleben jetzt gerade? –

Ich wollte Sie damit ein bisschen heranzuführen, den Unterschied zu spüren. Ich hätte Sie ja auch fragen können: „Was fühlen Sie jetzt gerade?“ Wenn ich gefragt hätte, „Was fühlen Sie?“, dann wären Sie durch den Körper gegangen oder Sie hätten auf Ihre Emotionen geschaut und hätten benannt, was Sie spüren – Druck auf der Sitzfläche, Oberschenkel, vielleicht ein Kratzen im Hals... – Man benennt. Man benennt vielleicht auch die Stimmung im Geist. Das tun wir normalerweise. Nehmen wir an, wir sitzen beim Zahnarzt und warten. Wenn wir uns sonst nicht ablenken, lassen wir unserem Geist einfach freien Lauf. Es entstehen Gedanken und manchmal spüren wir den Impuls, sich anders hinzusetzen, wir spüren vielleicht eine Stimmung in unserem Geist. Das ist typisch an unserem normalen Gewahrsein, die normale Art, unser Erleben zu betrachten. Wir betrachten es aus einer Distanz des Beschreibenden, des Beobachtenden.

Ich habe Ihnen aber vorhin nicht die Frage gestellt: „Was fühlen Sie?“ sondern „Wie fühlt es sich an? Wie ist es, hier zu sein? Wie ist es, lebendig zu sein? Welche Qualitäten sind da spürbar?“ Die Frage nach dem *Wie* ist eine Frage nach dem Prozess. Es ist eine Frage nach dem Erleben, wie es sich entfaltet. Es ist nicht eine Frage nach dem, was jetzt ist, das dann in Kästchen gepackt und sicher verstaut wird. Das Wie öffnet unsere innere Achtsamkeit für den Verlauf. Wenn wir ganz in das Wie hineingehen, kommen wir bald in ein Erleben hinein, das gar nicht mehr beschreibbar ist, weil es so fein ist. Es ändert sich ständig und ändert sich auch so subtil, dass wir es nicht mehr auf die normale Art und Weise benennen können.

Das meinte ich mit der Bereitschaft, neu hinzuschauen und einer gewissen Freiheit im Geist. Wir werden durch die Meditations-Instruktionen aufgefordert, einen neuen Blick auf das Geschehen zu werfen. Auf vielerlei Arten und Weisen. Wir werden immer wieder herausgefordert, die vertraute Sicht der Dinge zu verlassen und einmal etwas anders hinzufühlen, hinzuschauen. Diese geistige Beweglichkeit braucht es, das ist eine wichtige Voraussetzung. Natürlich brauchen wir auch noch anderes.

Wir brauchen **gute äußere Bedingungen**, die es uns ermöglichen, sich z.B. abends frei zu nehmen und einer Unterweisung zuzuhören oder ein Buch zu lesen. Wir brauchen einen gewissen zeitlichen Rahmen, wir brauchen Muße, die Möglichkeit, uns dem geistigen Weg zuzuwenden. Und natürlich brauchen wir auch **verlässliche Unterweisungen**. Die müssen überhaupt auch einmal existieren. Wenn es die gar nicht gibt, dann nützt es uns auch nichts, dass wir beweglich sind und Zeit haben, wir brauchen entsprechende Anleitung. Wir brauchen **kompetente Lehrer** und verlässliche Unterweisungen; seien es Buchautoren, sei es, dass wir verlässlichen Lehrern persönlich begegnen können. Und wir brauchen dann die Fähigkeit **korrekt zu verstehen**, was da steht oder was uns gesagt wird. Nur wenn wir die Erfahrungen derjenigen, die sich schon auskennen auf dem Weg des Erwachens, auch soweit verstehen, dass wir ihre Anleitungen umsetzen können, können wir aus den Unterweisungen Nutzen haben. Ohne direkten Austausch mit Lehrern kann man ganz schnell Dinge auch missverstehen. Es wird keine Veränderung passieren; wir hören zwar eine Unterweisung und nicken sie innerlich quasi ab – „Ja, so habe ich innerlich immer schon gedacht!“ –, verpassen aber die kleine Nuance, wo es doch anders war als das, was wir immer schon gedacht haben. Wir sind nicht wachsam genug und verstehen die Dinge dann nicht korrekt.

Einer tief gehenden Praxis, die tatsächlich neue Sichtweisen, neue Verständnisse eröffnet, geht ein Verstehen voraus, worum es eigentlich in der Meditation geht. Das heißt, bevor wir zu meditieren beginnen, sollten wir uns klar sein darüber, worum es in der Meditation geht, was der springende Punkt ist. Wenn wir uns einfach nur hinsetzen und auf die Eingebung warten, wird sie nicht kommen. Die Eingebungen, die dann kommen, sind die, die aus unseren gewohnten Mustern entstehen. Das, wie wir ohnehin schon funktionieren, wird aktiv sein und unsere Meditation bestimmen.

Wenn aber tatsächlich all diese Voraussetzungen gegeben sind und wir wirklich bereit sind, hinein zu fühlen, Anregungen aufzunehmen und sie auszuprobieren, sich auf einen lebendigen Austausch einzulassen, dann braucht es noch **Ausdauer**. Wir brauchen Geduld, wir brauchen eine stete Kraft der Inspiration. Das bedeutet, wir müssen immer wieder die Motivation spüren, die Inspiration spüren, tatsächlich mit der Arbeit weiter zu machen. Und wir brauchen Ausdauer, Beharrlichkeit, um Strecken durchlaufen zu können, wo sich unser Geist verdunkelt, wo wir vermeintlich keine Fortschritte machen. Wie bei allen Dingen im Leben, wenn wir etwas erreichen wollen: Wir müssen am Ball bleiben. Man könnte meinen, dass ich bei diesem Faktor von Wollen sprechen würde. Wille wird oft kontraproduktiv in der Meditation. Es geht hier um eine entspannte freudige Ausdauer. Es ist nicht das Erreichen-Wollen, sondern es ist die **Kraft des Vertrauens**, die uns durch die schwierigeren Zeiten

hindurch führt. Dieses Vertrauen entsteht aufgrund dessen, dass wir verstanden haben, was eigentlich unser eigenes Anliegen ist, wie wir das umsetzen können.

Dieses Vertrauen, von dem ich spreche, entsteht dadurch, dass wir beim Hören der Unterweisungen merken: „Ja! Das macht Sinn!“ Dann beginnen wir, sie in unserem eigenen Leben auszutesten und merken wieder: „Ja! Das macht Sinn, das bewährt sich!“ Und wir sehen auch, dass es ganz offenkundige Schwierigkeiten im eigenen Geist gibt, mit denen wir aber arbeiten wollen. Die Tatsache, dass da Schwierigkeiten sind, erschüttert uns gar nicht. Die Unterweisungen haben uns darauf vorbereitet. Wir sind innerlich darauf vorbereitet, solchen Schwierigkeiten zu begegnen, z.B. dass wir ständig abgelenkt sind oder dass wir einschlafen, dass wir dumpf werden, dass wir starke Emotionen erleben, wo wir eigentlich Geistesruhe erfahren wollen. All das ist ja bekannt. Wir werden darauf vorbereitet. Wir sind motiviert, da hindurch zu gehen und diese Bereiche in uns, diese Schatten mit Gewahrsein zu durchdringen. Wir haben das Vertrauen, dass es uns Menschen prinzipiell möglich ist. Wir haben auch das Vertrauen, dass unser Geist – unser Bewusstsein – nicht so verschieden ist vom Geist anderer Menschen, dass wir auch prinzipiell diese Möglichkeit haben. Wir haben auch dieses Vertrauen. Das trägt uns, das gibt uns die Ausdauer. Sie merken vielleicht beim Zuhören, dass das etwas anders ist als zu wollen. Die Kraft des Vertrauens ist etwas, das uns innerlich ausgerichtet hält, während im Wollen oft ein Greifen dabei ist, ein Haben-Wollen, ein Erreichen-Wollen. Das ist wichtig in der spirituellen Praxis zu unterscheiden, insbesondere in der Meditations-Praxis.

Diese Voraussetzungen brauchen wir, um uns auf den Weg einlassen zu können. Ich habe eben erwähnt, dass es wichtig ist, ein korrektes Verständnis zu haben, bevor wir intensiv meditieren. Aus der Sicht des Buddhas, speziell aus der Mahamudra-Tradition, begeben wir uns beim Meditieren nicht woanders hin. Wir gehen nicht von hier nach dort ins Erwachen, sondern wir gehen von hier nach hier ins Erwachen. Es ist derselbe Geist, dasselbe Bewusstsein, nur anders erfahren als das erwachte Bewusstsein. Um diesen Prozess des tiefer in sich Einkehrens nachvollziehbar zu machen, haben sich drei Begriffe bewährt:

Es geht dabei um die Basis des Erwachens, den Weg zum Erwachen und um die Frucht des Erwachens.

### **Basis**

Die Basis des Erwachens ist die Grundlage, mit der wir beginnen. Das ist der Geist von heute. Das ist unser Bewusstsein, unser Gewahrsein, so wie es ist. Dieses Gewahrsein hat einen verschleierte Aspekt, den wir alle gut kennen. – Wenn wir uns z.B. immer wieder verstricken, emotional werden und dann mit uns selber nicht ganz so zufrieden sind, oder wenn wir unseren Projektionen wieder auf den Leim gegangen sind. – Dieses Gewahrsein hat aber auch einen grundlegenden Aspekt, eine Qualität, die sich durch alle unsere Erfahrungen hindurch zieht. Und diese grundlegende geistige Qualität des Bewusstseins, der klaren Wahrnehmung, nennen wir unsere grundlegende Geistesnatur. Wir können es auch Buddhanatur nennen. Ich benutze heute Abend den Ausdruck Geistesnatur.

Die Natur unseres Geistes ist der grundlegende Aspekt unseres Bewusstseins, der sich durch alle Erfahrungen hindurch zieht – auch jetzt, wo wir einen Moment innehalten – egal, was los ist. – „Ist da ein Gewahrsein?“ – Wir bemerken, dass wir bewusst sind, dass wir spüren können. Dieses Spüren, dieses Gewahrsein hat eine unfassbare Qualität. Es hat immer wieder wechselnde Inhalte und zugleich eine Qualität unfassbarer Präsenz, es ist nicht greifbar. Das ist diese grundlegende Geistesnatur. Wenn es uns möglich ist, ganz in diese grundlegende Natur des Geistes hinein zu entspannen, kommen unzählige Qualitäten zum Vorschein. – Liebe und Mitgefühl kommen zum Vorschein, es entsteht tiefe Erkenntnis. Freigebigkeit,

Geduld, alle Qualitäten tauchen von selber auf. Sie brauchen nicht erzeugt zu werden. Diese tiefe Ebene unseres Geistes nennen wir die wahre Natur des Geistes.

Das ist unser Ausgangspunkt, also einerseits verwirrt und andererseits potentiell erwacht. Die Möglichkeit zum Erwachen wohnt uns inne. Das ist unsere Basis.

### **Weg**

Der Weg besteht darin, die Schleier, Verstrickungen und Muster, die die Geistesnatur verhüllen und aufwühlen, aufzulösen, zu bereinigen; einfach alles, was uns von uns selbst entfremdet, was die wahre Geistesnatur unzugänglich macht oder nur hier und da einmal durchblitzen lässt aufzulösen. –Zwischendurch kommen wir uns sehr getrennt vor, wir sind fest gefangen in Vorstellungen von ich und du, von „Will ich! – Will ich nicht!“, von Hoffnung und Furcht usw. Wir sind in unserem dualistischen Salat gefangen. Dem wenden wir uns zu und entdecken immer wieder die Qualitäten des Gewahrseins, die diesem Salat innewohnen. Indem wir die Qualitäten des Gewahrseins entdecken, lösen sich die Verstrickungen auf. Das ist ein Wunder, kann man sagen, aber auch ein Gesetz des Geistes. Es ist einfach so, dass – wo Gewahrsein in Verstrickung hineinkommt – diese keine Verstrickungen mehr sein können. Sie leben davon, dass sie nicht bewusst sind, dass man nicht gewahr ist. Sobald Gewahrsein, Bewusstheit, Achtsamkeit hineinkommen, beginnen die Verhärtungen, Verkrustungen unter dem Blick des Gewahrseins in Fluss zu kommen, zu schmelzen.

Das ist der Prozess des Auflörens unserer Verschleierung. Das ist der Weg. Der Weg ist also das Freilegen der zugrunde liegenden Geistesnatur durch das Auflösen von all dem, was sie verdeckt.

### **Frucht**

Die Frucht ist eben diese Geistesnatur, in dieser grundlegenden Natur des Seins, dieser unkomplizierten Dimension des Seins verweilen zu können, darin aufzugehen. Das ist anders ausgedrückt das Ende dieser dualistischen Spannung in unserem Geist, dieser Grundspannung zwischen Subjekt und Objekt. Die Verwirrung darüber, dass das Wahrgenommene und der/die Wahrnehmende zweierlei wären, hat sich aufgelöst. Die Frucht ist das Verweilen in unmittelbarem Erleben, in dem nicht mehr getrennt wird zwischen ich und anderes. Diese Verwirrung hat sich aufgelöst. Die Fähigkeit besteht im unmittelbaren Erleben zu sein, zu handeln ohne Komplikationen, ohne sich in Interpretationen über die Wirklichkeit zu verwickeln sondern im direkten Erleben der Wirklichkeit zu sein. Das nennt man das Erwachen. Die Frucht ist das Erwachen. Es ist das Verweilen in derselben Geistesnatur, die ohnehin schon unsere Basis war.

Wir gehen von hier, von dem, der wir sind, einen Weg des Bereinigens von all dem, was Verwirrung auslöst, und bleiben stets in diesem Geist, bleiben stets in uns, gehen nie woanders hin, sondern entdecken einfach wer wir wirklich sind, was wirklich unsere Geistesnatur ist. Das sind also Basis, Weg und Frucht.

Es ist eine spannende Reise, die nirgendwohin geht als in die offenen Bereiche unseres eigenen Gewahrseins, wo wir allmählich die engere Sichtweise, die engeren Bereiche hinter uns lassen. Mit diesen Begriffen von Basis, Weg und Frucht können wir also den Prozess ganz gut beschreiben und ein bisschen fassbar machen, wie es möglich ist, dass wir nicht woanders hin müssen.

Das Interessante ist jetzt natürlich der Weg. Wie sieht denn nun der Weg aus? Was ist denn dieser Prozess? In diesem Prozess geht es um dreierlei, es sind wieder drei Begriffe:



## **Sicht, Meditation und Handeln**

Diese drei Begriffe fassen den achtfachen Weg zusammen, den Buddha Shakyamuni gelehrt hat. Natürlich hat er auch noch anderes gelehrt, aber wir bleiben bei diesen dreien.

**Sicht** bezieht sich auf unsere Schau, auf die Sichtweise. Es geht um unsere Anschauung in Bezug auf unser Erleben, in Bezug auf die Welt unseres Erlebens. Es geht darum, Sichtweisen aufzulösen, die nicht im Einklang mit der Wirklichkeit sind, und zu einem Schauen zu kommen, das immer mehr im Einklang mit der Wirklichkeit ist. Es geht nicht darum, intellektuell eine Sichtweise abzulegen und sich mit einer neuen Sichtweise zu identifizieren, keineswegs. Es geht darum, unseren jetzigen Sichtweisen auf die Spur zu kommen und sie mit dem Erleben zu konfrontieren; zu schauen, ob sie dem standhalten, was erfahrbar wird, wenn wir in der Meditation genau hinschauen. Wir übernehmen also nicht einfach Vorgaben von anderen wie dogmatische Lehren. – „Das ist die Lehre des Buddhismus, ich muss das glauben. Ich muss glauben, dass ich wiedergeboren werde.“ – Erst einmal ist das falsch, so wie es hier gesagt wurde, ein Ich wird nicht wiedergeboren. Und es geht schon gar nicht darum, diese oder ähnliche Überzeugungen zu übernehmen. Auch wenn wir Sätze hören wie: „Alle Erscheinungen, alle Phänomene sind Geist!“ Das ist eine wichtige Aussage, aber es geht nicht darum, sie zu übernehmen und zu unserem neuen Glaubenssatz zu machen, sondern hinzuschauen, zu testen. So geht es mit jeder Aussage, die wir hören, die uns als inspirierende Unterweisung gegeben wird. Jedes Mal testen wir mit der eigenen Erfahrung.

Mit Sicht beschreiben wir also einen Prozess, bei dem wir hinderliche, nicht stimmige Sichtweisen hinter uns lassen und in angemessenere, hilfreichere Sichtweisen hineinfinden bis wir alle Begrenzungen durch vorgefasste Meinungen und vorgefasste Sichtweisen hinter uns lassen und im direkten Schauen verweilen. Das ist der Prozess im Bereich der Sicht.

**Meditation** ist nun das Schärfen unseres Instrumentes. Um zum Schauen zu kommen, brauchen wir einen relativ klaren Geist, sodass wir klar und unverschleiert erleben können. So ist Meditation ein Teil der Geistesschulung. Neben dem Studieren und Kontemplieren ist das Meditieren eine Schulung darin, präsent sein zu können, also bewusst zu erleben ohne in Komplikationen zu rutschen. Immer wieder geht es darum. Es geht gar nicht darum, den Geist zu beruhigen. Es reicht, wenn wir ganz bewusst erleben können. Ein aufgewühlter, unruhiger Geist ist total interessant, davon können wir sehr viel lernen. Wir brauchen ihn nicht zu beruhigen. Aber wenn Gewahrsein in diesen aufgewühlten Geist kommt, dann wird er sich beruhigen. Das wird passieren. Das Aufgewühltsein lebt davon, dass wir uns vieler Assoziationen, die zu den nächsten Gedanken führen, gar nicht bewusst sind. Das geht alles so schnell. Wenn da Gewahrsein hinein kommt und wir bewusst sind, dass Denken stattfindet, dann verändert sich das Denken. Es verändert sich wie jedes andere Erleben unter dem Einfluss des Gewahrseins. Es geht also nicht in erster Linie darum, den Geist zu beruhigen. Es geht darum, gewahr zu sein, und Geistesruhe ist die Folge davon. Sie stellt sich in gewissem Maße automatisch ein, wenn Bewusstsein hineinkommt. Und dieses Bewusstsein ist von seiner Natur aus schon genau das, was zu einem tieferen Verstehen führt. Wir brauchen nicht eine zusätzliche Praxis, die man dann Einsichts-Meditation nennt, intuitive Einsicht. Das Gewahrsein dessen, was ist, ist bereits das, was zum Verstehen führt. Durch das Gewahrsein mit dem was ist, mit dem jeweiligen Erleben kommt es automatisch zum Verstehen.

Die Meditation besteht also nicht darin, erst einmal zur Ruhe zu kommen und dann zu schauen, was los ist. Das ist eine künstliche Trennung zweier Formen von Meditation, die zu schweren Missverständnissen geführt hat. In den ursprünglichen Lehren von Buddha Shakyamuni, im berühmten Sutra über die Achtsamkeit, dem Satipatthana Sutta findet sich keine solche Auftrennung von zwei verschiedenen Arten von Meditation. In der Kagyü-Schule ebenfalls; wir sprechen von der Einheit von Geistesruhe und Einsichts-Meditation. Sie werden immer gemeinsam praktiziert, sie lassen sich nicht trennen. Nehmen wir einmal an, wir wollten verhindern, dass durch Geistesruhe Einsicht entsteht. Das ist doch ein Unding! Es

geht nicht. Immer wenn Bewusstheit da ist, werden uns Dinge klar. Das ist notwendigerweise so. Wir brauchen nicht extra eine Einsichts-Meditation zu kultivieren. Wenn unser Geist die Voraussetzungen erfüllt, bewusst und achtsam zu sein, dann entsteht dadurch alles andere. Das ist mit Meditation gemeint. Wenn ich diesen Begriff, der ja starke Bedeutungs-Änderungen erfahren hat, jetzt locker aus dem Lateinischen übersetze, dann kann man sagen: in der Mitte sein. **Meditation bedeutet, präsent sein, hier, waches Erleben.** Und wo wollen wir damit hin?

In das **Handeln**. Da besteht wieder ein Unterschied zu anderen spirituellen Richtungen. Es geht bei der buddhistischen Meditation darum, dass sie im Handeln mündet. Die Sicht vertieft sich, führt zu immer tieferer Meditation und Meditation wird dann fortgesetzt im Handeln. Die Fähigkeit, voll gewahr im Erleben zu sein, in der Situation voll bewusst zu sein, setzt sich fort im Handeln. Mit Handeln sind gemeint: physisches Handeln, Sprechen und Denken – Körper, Rede und Geist.

Es ist ganz wichtig zu verstehen, dass Meditation auch da wieder kein Selbstzweck ist, sondern Meditation ist nur das Instrument, das uns befähigen soll, frei zu leben und frei zu handeln: erwacht zu wirken. Man nennt das auch die Aktivität der Erwachten. Wenn die Schau vollständig geworden ist, wenn wir in die Schau der Natur des Geistes eingetreten sind und sich diese Ichbezogenheit aufgelöst hat, dann ist Handeln zum Wohle aller spontan gegenwärtig. Das passiert dann einfach; weil eben keine Ichbezogenheit mehr da ist, handelt der Geistesstrom ganz von selber zum Wohle aller an einer Situation Beteiligten.

Damit haben wir Sicht, Meditation und Handeln kurz beschrieben.

### **Zusammenfassung**

Wir haben kurz gesehen, welche Bedeutung die *Motivation* hat, die Einbettung der Meditation, die dem Ganzen die Ausrichtung gibt. Wir haben geschaut, was es für *Voraussetzungen* braucht, um spirituelle Praxis mit Erfolg durchführen zu können. Wir haben uns dann angeschaut, dass es sich nicht darum handelt, irgendwo anders hinzukommen, sondern dass *Basis, Weg und Frucht* dasselbe beinhalten. Die Basis ist die Geistesnatur, der Weg ist das Freilegen der Geistesnatur und die Frucht ist das völlige Aufgehen, das Leben in der Geistesnatur. Dann haben wir uns noch genauer angesehen, was mit Weg gemeint ist, wie wir diese Schleier bereinigen, wie wir diese Verzerrungen auflösen. Dann haben wir uns den Begriffen *Sicht, Meditation und Handeln* zugewendet und verstanden, dass es darum geht, aus allen fixierenden Sichtweisen herauszufinden, aus allem herauszufinden, was die Wirklichkeit festschreibt, unterteilt und zu Spannungen mit dem Prozess des Erlebens, also zu Leid führt. All diese Sichtweisen müssen sich auflösen bis nur noch die Schau selbst übrig bleibt, das wache Gewahrsein dessen, was ist. Und das wichtige Werkzeug dazu wird Meditation genannt, also die Übung in wacher Präsenz, dieses wache Erleben von allem, was ist. Das ist das Zentrale und führt dann zwangsläufig dazu, dass wir natürlich in unserem Denken, Sprechen und physischem Wirken bewusster werden, gewahr sind, freier von Ichbezogenheit und sich die Qualitäten der Meditation und die Qualitäten des Schauens und Verstehens auch im Handeln zeigen, dass es eine Selbstverständlichkeit wird.

Soviel zum ersten Teil der Erläuterungen. Damit konnte ich vielleicht den Rahmen aufzeigen, in dem Meditieren stattfindet. Jetzt möchte ich mit Ihnen ein wenig meditieren.

### **Meditation**

Jetzt geht es um das Erleben. In diesem Erleben sind alle Sinne offen. –

Wir bemerken vielleicht, dass der Geist springt, dass mal was vom Körper wahrgenommen wird, mal sind wir im Hören, mal bemerken wir Gedanken. Es reicht, sich all dessen bewusst zu sein. –

Immer wieder kehren wir ins direkte Erleben zurück. Und vielleicht möchten Sie als Hilfe die Frage „Wie?“ benutzen. „Wie fühlt es sich an, gewahr zu sein?“ „Wie fühlt es sich an, zu leben?“ – „Wie entstehen und vergehen die Erfahrungen?“ –

Den Körper spüren, hören, sehen, riechen, schmecken und geistige Bewegungen, alle sechs Sinne sind weit offen. –

Das Erste, was Sie wahrscheinlich bemerken, ist, dass das Erleben für keinen Moment still steht. Vielleicht machen Sie auch die Erfahrung, dass sich das Erleben, Ihre Wahrnehmung dem Zugriff des Intellekts ein wenig entziehen, dass sie nicht fassbar sind. Sie wandeln sich zu schnell, entstehen und vergehen. –

Gibt es irgendetwas, das sich nicht wandelt? Gibt es irgendeinen Bereich unseres Erlebens, in dem kein Wandel, kein Prozess stattfindet?

\* \* \*

Sie erhalten nun den ersten Teil einer schriftlichen Übersicht zum heutigen Vortrag, und auch die nächsten Abende sind in derselben Weise zusammengefasst. Ich möchte die nächsten beiden Abende speziell zum Beschreiben des Entwickelns der Sichtweise benutzen und der vierte Abend wird sich dann speziell um die Meditation drehen.

Kurz noch eine Bemerkung für unsere Meditation. Vielleicht geht es Ihnen so wie mir. Ich finde, Meditation ist recht einfach. Eigentlich geht es darum, zu erleben. Und wenn wir so erleben, dann werden uns ganz einfache Dinge klar: dass Erleben ein ständiger Fluss ist, dass es sich ständig wandelt, dass ich nicht für einen Moment dasselbe im Sinne von identisch erlebe wie eben noch. Ich kann nicht einmal einen Moment festhalten, es ist ein Strom von sich veränderndem Erleben. Wenn wir diese Erfahrung immer wieder machen, dann finden wir natürlich heraus aus fixierenden Beschreibungen unseres Lebens. „Ich habe eine Emotion“ wird schwierig zu sagen, weil sich meine Wut, mein Ärger oder meine Wünsche, mein Hoffen im Zuschauen selbst schon ständig entwickeln. Wir können durchaus darüber sprechen, was wir erleben, aber die solide Wut, der solide Ärger oder die solide Hoffnung als solche können wir nicht finden. Liebe, Mitgefühl, Freude – es gibt nichts, von dem wir sagen können, es würde sich nicht verändern.

Wenn keine von unseren Gefühlsstimmungen, von unseren Gemütsregungen etwas Fixes, Solides ist, wie sieht es dann mit diesem Ich aus? Wir kommen dabei allmählich zu dem Schluss, dass wir selbst, das Ich, auch Prozess sind. Die Summe all dessen, was wir erleben, die Gesamtsumme all dieser Prozesse, die wir da wahrnehmen, ist auch ein Prozess. Dadurch kommen wir schon zu einer recht anderen Sichtweise von dem, wer wir sind. Das ist eine sehr erleichternde Sichtweise. Sehr erleichternd, was den Umgang mit Schwierigkeiten angeht, das Verhältnis zu unserer Vergangenheit, zu unserer Zukunft, zu unseren Mitmenschen. Es bleibt alles im Fluss, in Bewegung, und wir sind nicht festgeschrieben.

Das wollte ich dieser kleinen Meditation noch anfügen, die im Grunde genommen genau die Essenz des meditativen Weges beschreibt. Genau darum geht es, aber das mit immer feinerer Wachsamkeit, mit immer tieferem Hinschauen in die Subtilitäten des Prozesses.

### **Fragen**

*Teilnehmer: Um das Erleben mit Gewahrsein zu durchdringen, muss ich ja in der Meditation die Sicht halten, das heißt, dass ich das Gewahrsein auf das Erleben lege. Zugleich muss ich ja schauen, damit ich mich nicht im Erleben verliere, die Sicht zu halten. Da kommt Trennung*

*hinein. Ist das der Teil des Prozesses, den man erst einmal braucht, um auf die Stufe zu kommen, wo die Sicht so natürlich ist, dass sie automatisch mitläuft beim Gewahrsein? Und dass ich, bis ich da bin erst einmal eine Trennung vollziehen muss? Ist das richtig?*

Jein, fast richtig! Was wir das Aufrechterhalten der Sichtweise nennen, ist im Grunde genommen nicht ein Aufrechterhalten sondern ein immer wieder Zurückkommen in die Schau dessen, was gerade ist. Wir brauchen also nicht eine Sichtweise, mit der wir zu meditieren beginnen, aufrechtzuerhalten. Wenn es in verschiedenen Formen von Unbewusstheit in unserem Erleben zu Fixierung gekommen ist – wir haben angehaftet und sind dadurch in Gedankenketten gelandet – dann sind wir in dem Moment, wo wir das bemerken, bewusst. Dieser Moment ist sehr kostbarer, und in diesem Moment erinnern wir uns an das Verständnis, mit dem wir praktizieren: „Schau wieder in das direkte Erleben.“, oder „Sei dir dessen bewusst, was gerade vor sich geht!“ Dieser Moment, wo dieser kleine Satz reinkommt, ist eine Erinnerung an das, worum es eigentlich geht.

Das Aufrechterhalten oder immer wieder Zurückfinden in die Sichtweise ist im Grunde genommen ein sich Erinnern daran, worum es eigentlich geht. Um diesen kleinen Unterschied zu beschreiben, als Beispiel der Wandel: Man könnte meinen, es ginge in der Meditation darum, die Sichtweise „Alles ist vergänglich!“ aufrechtzuerhalten. Das wäre das typische Aufrechterhalten einer Vorstellung darüber, wie die Dinge sind. Die kann korrekt sein, die kann verkehrt sein. Das hilft nichts. Mir zu sagen: „Die Dinge sind vergänglich!“ hat überhaupt nicht dieselbe Wirkung auf mich, wie wenn ich erneut schaue und erneut erlebe, wie sich alles wandelt. Es geht nicht darum, mir zu sagen, dass es so ist, sondern darum, mich anzustupsen „Schau doch wieder hin!“, um neu zu entdecken, was eigentlich ist.

Es ist nicht hilfreich, mir vorzunehmen: „Ich meditiere mit der Sichtweise der Leerheit und des Nicht-Selbst“ – und dann diese Sichtweise aufrechtzuerhalten, indem ich mir immer wieder sage: „Es gibt kein Selbst, alles ist leer.“ Stattdessen geht es darum, immer wieder neu zu entdecken, dass das, was ich normalerweise mit Selbst bezeichne, nicht zu finden ist. Oder, wie ich das vorhin angedeutet habe, im direkten Erleben des Unfassbaren zu verweilen. Dieses Erleben des Nicht-Fassbaren ist genau das, was die philosophischen Schriften mit Leerheit bezeichnen. Wir brauchen uns also nicht eine Sicht importieren, sondern uns nur immer wieder daran erinnern, die Schau zu erneuern, den Blick auf das zu richten, dessen Erkenntnis dann befreiend wirkt. Da liegt dieser kleine Unterschied.

*Teilnehmer: Wenn alles im Wandel, im Prozess ist, auf was kann ich mich dann verlassen? Wenn ich einer Person gegenüber und im Wandel bin und die andere Person auch im Wandel ist.*

Du kannst dich nur darauf verlassen, dass alles im Wandel ist. Es ist gar nicht so, dass sich ein Ich auf etwas verlassen müsste. Das ist die Angst dieser Ichbezogenheit, dass uns der Boden weggeht, dass wir keine verlässliche Grundlage haben. Wenn wir ins Erleben hineinfinden, zum Erleben werden, dann machen wir die Erfahrung, dass das selbst die Grundlage ist. Diese Grundlage ist total verlässlich, weil all die verzerrenden Filter wegfallen. Das ist verlässliches Gewahrsein. Das ist eine ganz schöne Revolution. Im Grunde bedeutet das, dass wir im Prozess des Entdeckens der Prozesshaftigkeit bemerken, dass alles, worauf wir bisher unser Leben aufgebaut haben, ebenfalls im Wandel ist. Deswegen ist es ja so schwierig, voll und ganz zu dieser Erkenntnis zu stehen, sie umzusetzen und auch die Konsequenzen daraus zu ziehen. Erst einmal ist es beängstigend und es mag sein, dass einige im Raum sind, die sich denken: „Ups! Möchte ich das wirklich?“ Das kann ich gut verstehen. Man lässt sich da auf einen Prozess ein, wo unsere vermeintlichen Gewissheiten aufgelöst werden. Sie werden durch tiefere Gewissheiten ersetzt, aber es ist eben ein Prozess radikaler Transformation. – Eine Revolution.

*Es ist gelegentlich beängstigend, aber ich empfinde es immer wieder auch als erleichternd.*

Ja, wenn es nicht so erleichternd wäre, würde ich auch nicht hier sitzen und Ihnen davon erzählen. Es ist total erleichternd, es ist total befreiend, es macht Freude, es ist etwas, was einen dann auch nicht mehr loslässt. Man möchte immer weiter in diesen offenen Strom eintreten.

*Teilnehmer: Für mich klang das alles sehr einfach, was es wahrscheinlich auch ist. Aber im Leben, wenn man zu Hause meditiert, ist es ungleich schwieriger. Wie kann man so eine Stimmung wie heute Abend konservieren?*

Wir machen eine CD... Das ist die große Herausforderung. Wir sitzen hier zusammen und es geht alles viel leichter, weil wir hier zusammen sind. Dann kommen wir nach Hause und bemerken, wie viel oder wie wenig wir integriert haben und aus eigener Kraft kontaktieren können. Darum ist es so wichtig, immer wieder in Kontakt zu kommen mit solchen Lernsituationen und sie möglichst schnell zu Hause wieder zu aktivieren, mit dem eigenen Lernen fortzusetzen und wachsam zu sein, wann man den nächsten Anstoß braucht. Und damit sollte man nicht so lange warten, bis man wieder alles vergessen hat und ganz im Strudel der normalen Geschäftigkeiten ist. Es muss jeder für sich selbst herausfinden, wie oft er solche Anstöße braucht. Heutzutage ist es ja wirklich einfach. Wir können Hilfsmittel – Audio und sogar Video – nutzen und uns zu Hause auf so direkte Art erinnern. Und es gibt diese kleine schriftliche Zusammenfassung. Sie ist dafür gedacht, dass sie hier und da einiges antickt. Ich habe sie natürlich mit Erklärungen ausgefüllt, dass es möglich ist, zumindest den Faden wieder aufzunehmen. Ich habe ja auch so angefangen wie Sie.

*Teilnehmerin: Ich bin von einem Satz von Lama Gendün so fasziniert: „Nicht meditieren ist Meditation.“ Und ich denke, er wollte uns damit mitteilen: „Sei immer im Jetzt!“*

Ja, das können Sie so verstehen. Damit ist gemeint, dass wir aus dem Jetzt nichts Festes, nichts Solides machen sollten, sondern jetzt als das jetzige Erleben verstehen.

*Manchmal muss man mit einem aufgescheuchten Geist richtig vehement arbeiten.*

Ja. Es gibt andere Aussprüche von Lama Gendün und auch von anderen Mahamudra-Meistern, die das noch ein bisschen erklären: „Gehe auf im absichtslosen, mittelpunktslosen Gewahrsein!“ Das ist mit dem Jetzt in der Tiefe gemeint.

*Teilnehmer: Wenn man anfängt zu meditieren, muss da doch eine gewisse Disziplin sein. Wenn Disziplin da ist, ist ja ein Wille da. Du hast aber gesagt, der Wille ist kontraproduktiv. Wenn ich den nicht hätte, würde ich mich ja nicht hinsetzen.*

Diese Frage müsste ich dir eigentlich als Meditations-Aufgabe zurückgeben: Trifft die Annahme ‚Wenn Disziplin da ist, ist ja ein Wille da‘ zu? Ist immer, wenn Disziplin vorhanden ist, Wille da? Gibt es auch andere Formen von Disziplin, die nicht auf Wollen beruhen? Das zu untersuchen, ist total spannend. Mit dieser Untersuchung werden wir uns bewusst, welche feinen Unterschiede da bestehen, wo eine Aspiration oder eine Inspiration zu einem Wollen oder einem Fixieren wird oder wo es einfach ein vertrauensvoller innerer Elan, eine Energie ist, die uns trägt, die uns leicht macht. Es geht um dieses Forschen. Das ist sehr spannend. Zu Anfang brauchen wir Wollen, das ist völlig okay. „Jetzt gebe ich mir einen Tritt in den Hintern: Ab aufs Kissen!“ Das ist völlig in Ordnung, dabei geht nichts schief. Wir müssen uns an die Zügel nehmen, dass wir wirklich umsetzen, wozu wir uns entschlossen haben. Aber nur so viel Willen, wie gerade nötig! Wenn dann andere Qualitäten wachsen, sehen wir, dass es immer weniger Willen oder Wollen braucht. Das erübrigt sich fast, wenn die Motivation sich aus anderen Quellen speist, wenn uns diese Forschungsarbeit mit dem eigenen Geist wirklich zu interessieren beginnt und auch schon ihre ersten Früchte zeigt, wenn das Vertrauen sich vertieft. Dann kommen andere Kräfte ins Spiel und wir brauchen seltener die starke Dosis des Willens.

*Teilnehmerin: Du hast uns die Aufgabe gegeben, zu untersuchen. Wie passiert es, den Geist zu untersuchen? Ich denke da an einen inneren Diskurs, aber das ist ja gerade nicht gemeint?*

Ja, wie passiert das? Wir setzen da all unsere geistigen Fähigkeiten ein. Der Intellekt, das begriffliche Denken ist in diesem Untersuchen willkommen. Es war z.B. vorhin mit dem Thema des Willens sofort klar: „Klick, da gibt es noch andere Möglichkeiten, Disziplin zu haben!“ Das war sofort klar. Das war ein Prozess, in dem wir uns direkt bei der Frage einen Moment nach innen besonnen haben, es wurden Bilder, Situationen, Gefühle aus der Erinnerung abgerufen und mit der Frage verglichen und es kam zu einem ersten Schluss. Das geht sehr schnell, das ist eine Funktion des begrifflichen Denkens, die wir zur Verfügung haben und ständig nutzen – auch nutzen sollten! Daran ist also nichts verkehrt. Nur geht es dann weiter, um dann einmal die ganze Spannbreite von dem, was da erfragt wird, zu erforschen und achtsam zu sein, was alles dazu führt, dass z.B. eine Handlung ausgeführt wird. Wille ist das, was zum Ausführen einer Handlung führt. Da hilft die Meditation ebenfalls.

Ich nehme als Beispiel die Gehmeditation: Man geht bewusst und lenkt das Gewahrsein auf die Aspekte des Geistes, wo die nächste Absicht auftaucht. Ich merke z.B. meine Absicht innezuhalten, weil ich ans Ende meines Weges komme. Dann merke ich, dass ich nicht umkehre, ohne dass der Impuls da ist, es zu tun. Der Impuls wird übersetzt in Bewegungen der Füße, in die andere Richtung zu gehen. Ohne einen Impuls, nach vorne zu gehen, bewegt sich da niemand nach vorne. An diesem äußerlich sichtbaren Beispiel des Gehens, des Innehaltens und sich Wendens kann man sehen, wie fein der Prozess der Absicht, des Wollens, des Veranlassens von Änderungen der Bewegung ist und man beginnt dann ähnliche Prozesse wahrzunehmen, wenn man etwas sagen möchte.

Ich sitze z.B. auf dem Meditationskissen und es kommt der Impuls, ich müsste doch noch jemand Bestimmtes anrufen. Was ist dann Disziplin? Jetzt auf dem Kissen bleiben. Was passiert in diesem Moment, in dem ich mich diszipliniere und auf dem Kissen bleibe? Die vielen kleinen Gedanken, dieser innere Dialog, bei dem ein Wollen einem anderen Wollen gegenübersteht. Disziplin ist nämlich im Grunde genommen der Sieg des einen Willens über einen anderen. Ja! Sonst bräuchte es gar keine Disziplin. Wenn da kein anderes Wollen ist, dann fällt das Wort Disziplin weg, es wird sinnlos. Diese Prozesse werden uns eben bewusst, wenn wir die Momente, wo wir denken, sprechen, physisch handeln mit Gewahrsein durchdringen. Das geht bis ins Detail. Wir merken, dass unser ganzes Leben, alles, was wir tun, von Absicht durchdrungen ist. Das nennt man Karma. **Karma ist absichtsvolles Handeln.** Das ist die Definition aus den Lehrbüchern. Mit dem Ausspruch „Alles ist Karma“ meinte der Buddha, dass alles Erleben, all das, wie wir unser Leben gestalten, von Absichten abhängt. Wo ich meine Schritte hinlenke, wo ich hinschaue, was ich sage, was ich denke – alles ist Karma. – Denken ist in den meisten Fällen unbewusste Absicht, aber man kann auch absichtsvoll denken. Alles ist absichtsvolles Handeln. Da können wir gestalten. Wer mit dem Willen vertraut wird und die Nuancen des Wollens zu erforschen beginnt, kann sein Leben in die Hand nehmen. Man muss allerdings achtsam sein können, d.h. das Wollen achtsam einsetzen können. Dann sind wir Meister unseres Lebens, dann lenken wir unsere Schritte. Die Meditation ist eben dafür gedacht, dass wir dann vom Meditieren ins bewusste Handeln kommen. Das Wollen ist dafür ein Schlüsselpunkt.

*Teilnehmer: Als du jetzt gesprochen hast, habe ich gedacht, es geht erst einmal darum, dass ich so nahe an den Impuls herankomme wie möglich. Wenn ich den Impuls dann mitbekomme, dann kann der sich von alleine auflösen.*

Völlig richtig! In dem Moment, wo wir den Impuls verspüren ...

*Dann handle ich sozusagen angemessen, aber das kommt dann nicht mehr ins Karma. Wenn ich so nahe am Impuls bin, dass der die Möglichkeit hat, als einzelnes zu stehen und sich aufzulösen, dann werde ich trotzdem helfen oder was auch immer, essen oder so was, aber ...*

Du bist etwas ganz Befreiendem auf der Spur. Unser Handeln ist normalerweise impulsiv in dem Sinne, dass es von Emotionen gesteuert ist, auch Mitgefühl ist dann eher eine Emotion als eine befreiende Qualität. Wenn wir mit unserem Gewahrsein ganz nahe an den Impuls herankommen, wie du sagst – ich würde sagen, wenn ein Gewahrsein dieser Impulsivität entsteht und der Impuls bewusst wird – in dem Moment hat uns der Impuls nicht mehr unter Kontrolle. Das ist der Moment, wo die Möglichkeit zu anderem Handeln, zu anderem Denken und zu anderen Motivationen besteht. In dem Moment, wo Gewahrsein in den Impuls kommt, gibt es die Möglichkeit, die vorher nicht bestand, anders zu handeln. Genau da ist auch der Schlüssel zur Freiheit, wobei die Art, wie du es ausgedrückt hast „Ich komme heran an den Impuls“ aus der jetzigen Perspektive ist. Schlussendlich ist es dann gar keine Ich-Instanz, die den Impuls wahrnimmt. Gewahrsein nimmt den Impuls wahr und dadurch entsteht Wandel, und freiere Qualitäten des Geistes beginnen wirksam zu werden, ohne dass da überhaupt das Gefühl von einem Ich entsteht. Aber das ist nur eine Nuance in der Ausdrucksweise.

Aufgrund dieser Tatsache hat der Buddha gesagt: „Karma ist unsere Zuflucht.“ Denn im Wahrnehmen der Absicht entsteht die Möglichkeit zu einer Veränderung und wir werden von einem getriebenen Menschen zu einem freier handelnden Menschen. Deswegen sagt er, Karma ist unsere Zuflucht.

*Teilnehmer: Wenn ich das alles folgerichtig verstanden habe, dann kommt es in der Meditation zum diskursiven Denken. Wäre denn dann nicht die Vorstufe, dass man studiert, kontempliert, aber dann in der Meditation diesen Punkt, den man vorher schon intellektuell verstanden hat, versucht, nicht mehr zu diskutieren sondern diese Punkte wahrzunehmen. Ich denke, wenn man in den Meditationen ins diskursive Denken kommt, bekommt man ein Problem.*

Ja, aber das Missverständnis war im Zusammenhang mit der Frage, wie das passiert, dass man den Geist untersucht. Und das ist keine Meditation sondern eine Form von Kontemplation oder von tiefem Nachdenken. Ich stimme allem zu, was du gesagt hast, das Meditieren selbst ist ein Gewahr-Sein, ohne begriffliche Schlaufen daran zu knüpfen, zu interpretieren und Schlüsse zu ziehen, sondern es ist ein direktes Sein.

*Ich kann aber doch in diese diskursiven Schleifen gehen.*

Ja, das schadet ja nicht. Das begriffliche Denken ist kein Feind. Es ist nur ein begrenztes Werkzeug, das durch ein weiteres Werkzeug ergänzt wird. Durch das Werkzeug des nicht-begrifflichen Seins, das eine neue Form des Verstehens ermöglicht, das erst im Nachhinein formuliert wird und nicht aufgrund von logischen Überlegungen entsteht, sondern durch direktes Erleben. Wir bereichern also unsere Werkzeuge um ein weiteres, sehr wichtiges Werkzeug.

Auf solche Fragen, wie ich sie eben gestellt habe, gibt es als Antwort meist zuerst einen diskursiven Prozess, eine geistige Bewegung des Kontemplierens und begrifflichen Antwortens, des Hineinfühlens und Begriffe Formens. Dann löst sich das auf und wir sind für eine Weile in bloßer Präsenz. Die bloße Präsenz nährt wieder die Einsicht, führt zu neuen Fragen, die auch wieder erst einmal durch tiefes Nachdenken und Kontemplieren vorläufig beantwortet werden und dann mit dem Erleben abgecheckt werden. So nährt sich das ständig wechselseitig. Die meditative Erfahrung nährt unser Studieren, unser tiefes Nachdenken und Kontemplieren. Das nährt unsere Meditation, also die verstärken sich gegenseitig. Das ist sehr wichtig zu verstehen, denn manche Meditierende bauen eine Abneigung gegenüber dem begrifflichen Denken auf.

Das ist gerade bei der Mahamudra-Meditation von allen Lehrern sehr oft als einer der großen Fehler beschrieben worden. Gampopa geht so weit, zu sagen: „Gedanken sind segensreich. Gedanken sind ein Geschenk. Gedanken sind die Boten des Dharmakaya, des Erwachens.“ „Je mehr Gedanken, desto mehr Holz hast du im Feuer der Erkenntnis.“ Das sind also Loblieder auf das begriffliche Denken.

*Teilnehmerin: Diese Aussagen beziehen sich darauf, dass man ja durch die Gedanken den Dharmakaya sieht.*

Eben, und sie sind nie getrennt vom Dharmakaya. Es gibt keinen einzigen Gedanken, der vom Dharmakaya getrennt ist. Es ist schwer, ihn zu sehen, wenn es keine Gedanken hat.

*Ja, ja! Aber es bezieht sich nicht auf Gedanken außerhalb der Meditation.*

Das bezieht sich auf alle Gedanken ohne Ausnahme, sobald Gewahrsein da ist.

*Ja natürlich. Das habe ich so gemeint.*

Wir können dann auch sagen: Immer, wo Gewahrsein ist, ist Meditation.

*Teilnehmerin: Zur Anmerkung von vorhin, dass es zu Hause schwieriger ist, wollte ich gerne auf den Wert der Gemeinschaft hinweisen. Wie wichtig auch für mich die Gemeinschaft ist, wie sie mir hilft, den Weg weiter zu gehen. Wenn ich da nur alleine zu Hause sitzen würde, weiß ich nicht, was da passieren würde, aber auf jeden Fall nicht so viel wie innerhalb der Gemeinschaft.*

*Ja! Ich danke dir!*

*Teilnehmer: Zur Absicht. Wenn hinter den Impulsen immer noch eine Absicht sein soll, so müsste diese doch irgendwann auch fallen. Denn wenn kein Ich-Verständnis mehr da ist, wo ist dann derjenige, der eine Absicht hat?*

Es gibt keinen mehr, der dann eine Absicht hat. Wenn wir wirklich zu verstehen versuchen wie Erwachte handeln, dann gibt es zwar immer noch Impulse, die ihr Sprechen, ihr Denken, ihr Handeln lenken, aber diese Impulse sind nicht mehr die Impulse eines Ichs, das als solches wahrgenommen wird. Aus Weisheit, aus Mitgefühl heraus, aus dem Wissen um die Dinge entsteht dann das Handeln. Es entsteht nicht mehr ein separates Gefühl davon, dass ein Ich jetzt etwas tun möchte. Ich stimme voll zu. Es ist also nicht so, dass die Absicht als etwas Dualistisches immer da bleiben müsste. Man kann das manchmal schon an kleinen Beispielen erahnen, wo wir Zeugen von Handlungen werden, die völlig spontan ausgeführt werden, ohne dass sich das Ich eingeschaltet hat.

### ***Meditation***

Wir versuchen nicht, etwas Besonderes zu erzeugen oder zu erleben, sondern sind einfach gewahr. Wir sind das Erleben selbst. Da können wir, auch weil es das Ende des Tages ist, völlig entspannt sein, wir brauchen nichts zu kontrollieren. –

Eine kleine Frage: Vollzieht sich das Erleben von selbst? Oder gibt es da etwas, das dieses Erleben bewirkt? Nachdem wir mit dieser Frage einen kleinen Prozess angestoßen haben, brauchen wir uns gar nicht mehr darum zu kümmern. Wir genießen noch ein paar Atemzüge.

–

Möge, was auch immer an Positivem, Heilsamem durch unser Zusammensein entstanden ist, allen zugute kommen.

\* \* \*



## Zusammenfassung der Strophen 1 - 6

Wir haben gestern darüber gesprochen, dass die Mahamudra-Meditation eingebettet ist in eine Motivation mit innerer Ausrichtung. In den ersten drei Versen des Mahamudra-Gebetes werden wir daran erinnert, dass wir dem Vorbild der Erwachten folgen und bitten um ihren Segen, um Inspiration. Wir machen Wünsche für heilsames Handeln und entschließen uns innerlich, diesen Weg zu gehen bis alle Wesen befreit sind. Wir entwickeln eine **unumstößliche Motivation**.

Im 4. Vers geht es um die **Voraussetzungen**, die zusammen kommen müssen, um so eine Praxis ausführen zu können. Da wird von 16 Freiheiten und Errungenschaften gesprochen. Das ist der tibetische Ausdruck für das kostbare Menschendasein. Ich habe das gestern anders ausgedrückt: Wir besitzen geistige Freiheit und Beweglichkeit, der Dharma wird gelehrt, wir empfinden Vertrauen in die Unterweisungen. Das ist mit kostbarer Menschenexistenz gemeint. Wir haben zudem Zeit zum Erlernen der Dharma-Praxis. Das sind die Freiheiten und Errungenschaften, um die es eigentlich geht; aufnahmebereit zu sein und die Bedingungen zusammen zu bekommen, um praktizieren zu können.

Dann haben wir darüber gesprochen, dass wir kompetente, verlässliche Dharmalehrer brauchen und ihnen folgen, dass wir ein korrektes Verständnis entwickeln müssen und dann mit freudiger Energie dieses Verständnis umsetzen. Das wird im 4. Vers angesprochen, wenn es heißt:

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

Danach geht es im 5. Vers um das Entwickeln der **drei Aspekte von Weisheit**. Weisheit oder Verständnis entsteht aufgrund des **Hörens** und logischen Denkens. Dazu gehören auch Diskutieren und Debattieren, also der intellektuelle Austausch. Dann das **Kontemplieren** und das Umsetzen des Verstandenen, und schließlich das **Meditieren**. Das sind die drei grundlegenden Formen der Praxis des Dharma. Jeder von uns, der aufrichtig einen spirituellen Weg gehen möchte – in welcher Tradition auch immer – wird diese drei Aspekte zum Einsatz bringen. Es geht immer darum, erst einmal zu verstehen, dann die Anregungen aufzunehmen und auf das eigene Leben anzuwenden. Wenn dann das Verständnis wirklich in unserem Herzen angekommen ist, entstehen Momente des nichtbegrifflichen Verweilens, der einfachen Offenheit. Das ist der Beginn von Meditation.

Dieses Entwickeln von Weisheit wird über **Basis, Weg und Frucht** beschrieben, die Inhalt des 6. Verses sind. Der springende Punkt dabei ist, dass die Basis – unser Ausgangspunkt, von dem wir starten – der gegenwärtige Geist ist; das Gewahrsein von jetzt mit seinem verwirrten Aspekt und mit seinem natürlicherweise klaren Aspekt. Immer wenn Greifen und Fixieren da sind, ist ein gewisses Maß an Anspannung im Geist, und wenn Greifen und Fixieren für einen Moment aufhören, dann zeigen sich die innewohnenden Qualitäten des Geistes. Dieses innewohnende Potential ist in jedem von uns vorhanden. Wir können es sofort spüren, wenn wir z.B. eine Massage bekommen. Wir kommen z.B. von der Arbeit, sind genervt, total verspannt, weil wir Stress hatten. Unser Partner, unsere Partnerin, Freund oder Freundin bietet uns eine Massage an. Wir legen uns hin, werden massiert. Wir beginnen, nicht mehr ganz so festzuhalten, da ist noch was, was uns ärgert, aber die körperlichen Empfindungen sind stark genug, um immer wieder ins Erleben zu kommen und allmählich lassen wir los. Wir kommen an, bemerken unsere Müdigkeit und schlafen vielleicht sogar ein. Vielleicht erzählen wir, was uns auf dem Herzen liegt. Es geht so ein Stündchen weiter. Wie geht es uns danach? Wir sind einfach nur entspannt. Dann stehen wir auf und haben einfach

nur Lust, den anderen zu umarmen, sind ganz gelöst. Wir sind wie kleine Kinder und die Welt ist wieder in Ordnung.

Was ist eigentlich passiert? Wir haben nur tief losgelassen. Irgendwie hat es geholfen, dass wir loslassen konnten. Was dann zum Vorschein kommt, sind Dankbarkeit, Freundlichkeit, ein liebevolles Gefühl im Herzen, vielleicht sogar Freude. Der Geist fühlt sich ausgeglichen an, wir sind vielleicht wieder in unserer Mitte. Obwohl wir noch in Dualität gefangen sind, obwohl wir noch in Subjekt – Objekt funktionieren, kommen doch schon so viele natürliche Qualitäten unseres Geistes zum Vorschein, dass man nur sagen kann: „Ja! So ist es!“ Das ist bei jedem so. Jeder, der sich darauf einlässt, sich was Gutes zu gönnen, sich eine Massage geben zu lassen oder etwas anderes, das gut tut, und dabei bereit ist, loszulassen, wird erleben, dass sich Freude, Dankbarkeit, liebevolle Gefühle, Sanftheit usw. zeigen. Das ist ein Naturgesetz, ein Gesetz unseres Geistes.

Das machen wir in der Meditation dann alleine. Wir setzen uns hin und das Wichtigste ist, sich zu entspannen, sich anzunehmen und allmählich im Erleben anzukommen, loszulassen. Wenn wir das zugelassen haben, stehen wir auf und sind tatsächlich erst einmal ausgeglichener, freudiger, offener, verständnisvoller. Bis die Muster wieder zurückkommen, genau wie nach der Massage. Auch da hält die Erleichterung nicht unbedingt sehr lange an. Es geht um das grundlegende Prinzip, erst einmal überhaupt zu verstehen, dass diese Qualitäten uns tatsächlich innewohnen.

Wenn diese entspannte Geistesdimension auch noch frei wird von demjenigen, der sich damit identifiziert, von diesem Ichanhaften, dann nennen wir das wirklich die offene Dimension des Geistes. Das ist die Basis, das, was wir unsere Geistesnatur nennen. Die wohnt uns allen inne. Auf die nehmen wir Bezug. Sie ist im Moment versteckt, sie ist nicht so leicht zugänglich, weil wir in unseren Mustern gefangen sind. Aber wir können diese Muster auflösen, und das ist der Weg. Es ist der Weg der Praxis, der diese Schleier, diese Muster auflöst.

Und wo ist die Frucht? Dass wir endlich da ankommen, wo unser Zuhause ist! Wir kommen zu Hause an. Wir kommen dort an, was eigentlich schon unser Potential ist. Seitdem wir einen Geist besitzen, ist das unser ureigenstes Potential, aber endlich finden wir da hinein. Es ist also ein Prozess des freier Werdens, des Bereinigens, des Auflösens von Hinderlichem, der allmählich dazu führt, dass wir in unserem wahren Sein ankommen. Dieses wahre Sein ist allerdings kein persönlicher Besitz. Dieses wahre Sein gehört niemandem. Es ist immer noch individuell, denn der Geistesstrom ist immer noch geprägt; ein Buddha ist nicht wie der andere, jeder hat eine etwas andere Aktivität. Die Meister, die ihr hier schon gesehen habt, sind alle unverkennbar sie selber. Sie haben alle eine etwas andere Schwingung, Atmosphäre um sich herum. Aber sie sind alle frei, und das ist das Schöne daran. Es gibt niemanden mehr, der sich identifiziert mit dem, was sich natürlicherweise manifestiert. Deshalb können die Qualitäten sehr frei fließen. Wie sie fließen, hängt dann sehr mit der Situation zusammen, das hängt mit der Ausrichtung zusammen, die diesem Geistesstrom in früheren Leben gegeben wurde. Was für Wünsche und Gebete gemacht wurden. Davon hängt das alles ab, aber da ist niemand, der sagen kann: „Jetzt bin ich endlich erwacht!“ Da ist niemand, der sich das jetzt wieder aneignet und zu einer neuen Identifikation aufbaut.

Das nennt man: wirklich bei sich selber ankommen, da, wo eigentlich gar niemand ist. Das ist ein Paradox! Aber das ist gemeint damit, wenn die Basis, die grundlegende Natur, zum Vorschein kommt und wir ganz darin aufgehen. Das nennen wir dann das Erwachen, was immer noch individuelle Merkmale hat, aber befreit ist vom Haften an Individualität. Es ist frei von Ichbezogenheit.

Damit haben wir den gestrigen Vortrag wiederholt, auf eine andere Weise, mit neuen Worten.

Heute geht es speziell um den 6. Vers. Ich werde euch die Sichtweise des Mahamudra erklären mit ersten einleitenden Einführungen. Das geht morgen dann weiter und wir werden auch tagsüber daran arbeiten.

### Die Sichtweise des Mahamudra (1) Grundlagen

Die ersten beiden Zeilen des 6. Verses handeln von der **Basis**, die nächsten beiden vom **Weg** und dann kommt die **Frucht**.

#### Die Basis – die zweifache Wahrheit

**Durch das Wesen der Basis, die beiden Wahrheiten,  
frei von den Extremen des Glaubens an Beständigkeit oder Nicht-Existenz  
dann geht es weiter und den höchsten Weg .... erlangen wir die Frucht...**

Da sind viele Worte, die erklärungsbedürftig sind. In den Abendvorträgen möchte ich sie mit einfachen Worten erklären. Wenn wir das Gebet dann tagsüber im Detail durchgehen, werde ich stärker auf die einzelnen Begriffe eingehen und dem Intellekt mehr Nahrung durch Definitionen geben.

Was wir **Basis** nennen, diese grundlegende Geistesnatur, die wir auch Buddhanatur nennen, unsere Ausgangsbasis und im Grunde genommen das Erbe, mit dem wir auf die Welt gekommen sind, diese Basis haben wir noch nicht ausreichend freigelegt. Deswegen strampeln wir so rum, weil wir noch nicht wirklich bei uns selbst eingekehrt sind. Es heißt hier, dass diese grundlegende Geistesnatur, die **Basis**, durch **zwei Wahrheiten** beschrieben werden kann, durch eine zweifache Wahrheit.

Wenn wir von zwei Wahrheiten sprechen, könnte man meinen, es wären zwei verschiedene Wahrheiten. Das ist aber nicht gemeint. Deswegen ist es besser, von einer **zweifachen Wahrheit** zu sprechen, von der Wahrheit mit den zwei Gesichtern, zwei Aspekten oder vielleicht zwei Ebenen. Im Grunde genommen wollen wir damit ausdrücken, dass es die eine Wahrheit gibt, mit der wir alle gut vertraut sind. Das ist die Wahrheit, dass wir ständig erleben, ständig Erfahrungen machen und dass diesen Erfahrungen, dieser Dynamik auch eine gewisse Regelmäßigkeit innewohnt; dass eine bestimmte Art zu handeln zu einer bestimmten Art von Erfahrung führt, dass in diesem Erleben Ursache- und Wirkungsbeziehungen zu beobachten sind. Unser Erleben ist nicht x-beliebig. Wir merken, dass die Art, wie mich heute jemand anschaut, durchaus auch damit zu tun hat, was gestern zwischen uns passiert ist. Wir erleben Folgerichtigkeit. Wir erleben, dass unsere Existenz aus solchen Ketten besteht, aus Erlebnisketten, die sich mit einzelnen Menschen vollziehen. Wir haben Beziehungen mit unserer Mutter, unserem Vater, da ist eine Geschichte. Die ganze Geschichtlichkeit unseres Seins ist diese **relative Ebene der Wirklichkeit**.

Das ist die Wahrheit, die uns relativ vertraut ist, auch wenn wir nicht ganz alle Gesetzmäßigkeiten verstehen, auch wenn wir da noch ein bisschen Klärungsbedarf haben. Es ist durchaus angebracht, sich diese Ebene der relativen Wirklichkeit noch genauer anzuschauen, um noch feiner zu erfahren, in welchen Wechselbeziehungen wir stehen, wodurch unser Leben bedingt wird und was es seinerseits wieder auslöst und bei anderen bedingt. Da gibt es noch viel auszukundschaften. Diese Ebene nennen wir die relative Wirklichkeit, weil sie uns allen vertraut ist und wir alle mit ihr direkt Bezug aufnehmen können. Gleichzeitig hat sich da aber ein kleiner Fehler eingeschlichen; ein kleiner Fehler, der sich verheerend auswirkt:

Wir halten das, was wir wahrnehmen, für die einzige Wirklichkeit, als wäre das, was wir da sehen, schon alles. Wir geben unserem Erleben –dem Auftauchen unendlicher vieler Erfahrungen –eine solche Dinglichkeit, als ob es substanziell fassbar wäre und als ob es da jemanden gäbe, ein Ich, das all das erlebt. – Wir sind in die dualistische Falle getappt, in diese

Aufspaltung des Erlebens in ein erlebendes Subjekt und etwas davon Getrenntes, das als Objekt der Wahrnehmung erlebt wird. Daraus ergeben sich ganz viele Schwierigkeiten; die ganze Anspannung von Habenwollen, Nicht-Habenwollen, Gefangensein in all seinen Identifikationen, all der emotionale Kram, der so hochkommt.

Um diese Schwierigkeit, dieses existentielle Problem, aufzulösen, werden uns andere Aspekte der Wirklichkeit gezeigt, die nicht auf Fixieren beruhen. Wir werden darauf aufmerksam gemacht, dass doch alles im Wandel ist, dass doch alles im Fluss ist, im Prozess. Wenn doch alles vergänglich ist, wenn wir geradezu beobachten können, wie Emotionen entstehen und vergehen, wie diese beobachtende Instanz, die wir ‚Ich‘ nennen mal da ist und mal abwesend ist, wie kommen wir dann dazu, das so stark zu vergegenständlichen und daraus etwas so Solides zu machen?

Man nennt die Hinweise auf diesen anderen Aspekt der Wirklichkeit das Erklären der **letztendlichen Wirklichkeit**. Das ist aber keine neue, andere Wahrheit, sondern dasselbe Erleben wird unter anderem Blickwinkel gesehen. Es gibt nur eine Wirklichkeit, unser Erleben. Das, was durch die sechs Sinne erfahrbar wird, die fünf äußeren Sinne und den mentalen Sinn. Was dadurch erfahrbar wird, ist das, was sich in unserem Geist abspielt. Das ist tatsächlich Ursachen und Bedingungen unterworfen, aber nichts von all dem hat irgendeine Substanz. Nichts von all dem, was wir erfahren, zwingt uns, auf eine bestimmte Art zu reagieren. Wir können es auch einfach sich auflösen lassen. Diese Möglichkeit haben wir. Und auf diese Möglichkeit weist uns der Buddha hin. Er weist uns darauf hin, dass zwar tatsächlich jede Menge Erfahrungen entstehen, aber dass diese Erfahrungen keinen Wesenskern haben; dass sie in ihrer Natur nicht fassbar sind. Sie sind von ihrem Wesen her nicht fassbar, sie haben keinen Wesenskern.

Wir begegnen einer Dynamik, und diese Dynamik zeigt sich als eine unaufhörliche Vielfalt von Erscheinungen, von Erfahrungen. Und obwohl diese Erscheinungen so klar erlebt werden, so klar wahrnehmbar sind, sind sie als solche nicht fassbar. Sie haben keinen Wesenskern. Da merken wir bereits, dass das, was sich wie zwei Wahrheiten anhört, eigentlich nur eine zweifache Wahrheit ist, eine Wirklichkeit, die man zumindest einmal als zwei Aspekte betrachten sollte. Den Aspekt des bedingten Entstehens, den Aspekt unseres Erlebens und dann aber auch, dass alles, was da entsteht inklusive der Bedingungen, keinerlei Wesenskern hat, keinerlei Substanz.

Das eröffnet ganz neue Möglichkeiten. Wenn wir die **Einheit dieser beiden Aspekte** verstehen, wenn wir sehen, dass Dinge ja überhaupt nur entstehen können und erlebbar sind, weil sie vergänglich sind, weil sie keinen Wesenskern haben, dann merken wir, dass die eine Ebene der Wirklichkeit gar nicht ohne die andere Ebene geht. Es kann gar nichts entstehen, wenn es Substanz hat. Dann würden ja all die Erfahrungen und die Dinge, die es schon gab, das Neue blockieren. Wenn unsere Erfahrungen vom Abendessen Substanz hätten, dann wäre jetzt kein Platz für die Erfahrungen dieses Vortrages. Wir müssten die irgendwie wegschieben und wir müssten eine Art Lager herstellen, um den ganzen Schrott aus unserem Leben, den wir jetzt nicht mehr brauchen, beiseite zu schieben und zu entsorgen. Das brauchen wir nicht, es löst sich einfach auf. Wir brauchen keine Müllhalden im Geist, wohin alles abgeschoben wird und wo es dann wegen Überfüllung Blockaden gibt.

Was unsere Geistesnatur angeht, sind wir mit einem Spiegel vergleichbar. Die Bilder, die z.B. jetzt in einem Spiegel sichtbar sind, hindern nicht im Geringsten neue Bilder in ihrem Entstehen, sobald der Spiegel gewendet wird. So ist es auch mit unserem Geist. In unserem Geist behindern die Erlebnisse von gerade eben nicht das Entstehen des Erlebens von gerade jetzt. Und was gerade jetzt noch war, ist schon nicht mehr; schon ist neues Erleben da. Das nennt man die ungehinderte Dynamik des Geistes. Diese ungehinderte Dynamik des Geistes ist nur möglich, weil nichts Substanz hat, weil es nichts Solides ist. Wir brauchen nicht

hinzugehen, um die Erfahrungen von eben auf die Seite zu schieben. Das müssen wir nur, wenn die Erfahrungen von eben zu einem starken Greifen geführt haben. – Vergleichbar mit einer geschlossenen Faust, die wir nicht einfach so öffnen wollen.

Wir re-aktualisieren das Erleben von gerade eben immer wieder, wir bringen es immer wieder neu in den Geist, wir erschaffen es immer wieder neu. Es ist neues Erleben, aber wir glauben, es wäre das alte. Wir sind davon überzeugt, dass wir immer noch an der Situation krankten, die uns z.B. vorgestern oder früher einmal Schwierigkeiten bereitet hat. Wir holen sie herbei und holen sie herbei, ... und erleben sie neu! Auch das, was vermeintlich Gedächtnis ist, Erinnerung, auch das ist immer frisch. Da müssen wir ein bisschen genauer schauen, um zu entdecken, dass Erinnerungen nie mit dem Erleben übereinstimmen. Sie sind gerade das, was im Moment erinnerbar ist und sich neu ausgestaltet. Und *damit* leben wir, nicht mit dem alten. Da entsteht aber das Gefühl, weil wir ja so verdinglichen, als wäre es die Situation von gestern oder von vor ein paar Jahren, die sich jetzt wieder auf dieselbe Art zeigt. Das ist unsere Ungenauigkeit, die das bewirkt. Wir sind oberflächlich, nicht scharf genug im Hinschauen. Das ist der Grund, warum wir die Meditation brauchen. Wir müssen unser Werkzeug schärfen. Wir müssen genauer hinschauen, entspannter hinschauen und nicht so viele vorgefasste Meinungen darüber haben, was gerade im Geist auftaucht. Einfach offen hinschauen, hinfühlen, und uns darauf einlassen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Dann entdecken wir, dass alles im Fluss ist und dass das Erleben keine Substanz hat, obwohl es so klar und deutlich erlebt wird.

Dann erkennen wir, dass das, was wir Erleben nennen, im Grunde genommen Gewahrsein ist. Es ist immer irgendeine Form von Bewusstsein im Spiel. Wir sind bewusst. Wir sind mit den Körpersinnen bewusst, wir sind des geistigen Erlebens bewusst. Immer spielt eine Form von Gewahrsein hinein. Dieses Phänomen nennen wir Geist. Alles ist geistiges Erleben, es gibt gar kein anderes Erleben. Auch körperliches Erleben ist geistiges Erleben. Habt ihr schon einmal euren Körper ohne Geist erlebt? Das ist unmöglich. Also auch das, was wir körperliches Erleben nennen oder Hörerleben, visuelles Erleben – alles ist geistiges Erleben. Wir denken natürlich, wir wären dieser Geist. Das liegt ja irgendwo nahe. Es ist auch völlig in Ordnung, das zu glauben. Nur sollten wir nicht denken, dass dieser Geist etwas Stabiles wäre. Da entsteht der Irrtum. Was wir Geist nennen, ist Gewahrsein mit immer wechselnden Inhalten, mit immer wechselnden Wahrnehmungen. Das Erleben, das uns charakterisiert, unser Erleben, mein Erleben, sind wechselnde Erfahrungen im Gewahrsein, wechselnde Gewahrseinsinhalte.

Wenn wir einmal so weit sind, dann müssen wir sagen: „Ich bin ein Gewahrseinsstrom!“, „Ich bin ein Strom des Bewusstseins!“ Verschiedene Inhalte dieses Bewusstseins prägen diesen Geistesstrom, geben ihm seine spezifische Qualität. Dann bin ich schon nichts Solides mehr. Dann bin ich einfach dieses nicht fassbare Erleben, das in Ursache-Wirkungsbeziehung steht mit dem, was mich, diesen Geistesstrom, umgibt, im Grunde genommen einfach all das, was in ihm auftaucht. Denn auch das, was mich umgibt, kann diesen Gewahrseinsstrom nur beeinflussen, wenn es auftaucht, wenn es wahrgenommen wird. Wenn ich hinaus gehe auf die Wiese und die kleine Maus nicht sehe, die ihr Schnäuzchen aus dem Mauseloch steckt, dann existiert sie für mich nicht. Sie hat mich auch nicht beeinflusst. Sie lenkt meine Schritte etwas anders, wenn ich sie wahrnehme. Dann passiert etwas, aber alles, was nicht wahrgenommen wird, beeinflusst diesen Gewahrseinsstrom nicht. Von daher brauchen wir, wenn wir das Gewahrsein anschauen, gar nicht zwischen Außenwelt und Innenwelt zu unterscheiden. Das ist auch ein ganz wichtiger Punkt. Dazu kommen wir später noch.

**Was wir Geist nennen, ist also ein Prozess.** Ein Prozess des Wahrnehmens verschiedener Gewahrseinsinhalte. Dieser Prozess ist kein Objekt. Was wir Geist nennen, lässt sich nicht finden. Das ist so, wie wenn wir Strom finden wollten. Habt ihr schon einmal versucht, Strom

irgendwo zu finden? Strom ist Energie, es ist Prozess. Man kann Spannungen aufbauen, die dann jemand ableitet, aber Strom selbst, der das Licht hier brennen lässt, kann man nicht finden. Man kann ihn nur an seinen Auswirkungen messen. Genauso wie wir wirklich überzeugt sein können, dass da ein Geist ist. Wir können ja zuhören! Wir können verstehen, wir können sprechen, denken. Das sind die Anzeichen dafür, dass es diesen Strom des Gewahrseins gibt, den wir als Prozess erleben. Aber den Geist zu finden, ist uns nicht möglich. Er lässt sich nicht lokalisieren. Er hat keinen Ort, keine Farbe, keine Form usw.

Deswegen sagt man, **diese Geistesnatur** – das, was uns wirklich ausmacht, was unsere Basis ist – **ist kein beschreibbares Objekt**. Es hat nicht die normalen Merkmale, die Objekte sonst haben. Wenn wir sagen könnten ‚der Geist‘, ‚mein Geist‘, müssten wir ihm Merkmale geben können. Er hat keine bestimmte Farbe, auch keine bestimmte Form. Er hat keinen bestimmten Ort. Was kann man über ihn sagen? Er hat ständig wechselnde Inhalte. Wobei wir uns auch nicht sicher sind, ob nicht diese Inhalte allein schon der Geist sind oder ob die in etwas noch anderem stattfinden. Das können wir auch nicht ausmachen. Wir finden nichts, was diese Momente des Erlebens noch umfasst. Die sind in sich vollkommen, sie sind in sich komplett. Sie brauchen gar nicht noch ein Gefäß, in dem sie stattfinden.

Das sind Überlegungen, Hinweise darauf, sich das einmal genauer anzuschauen. Denn der Weg des Erwachens geht ja so, dass wir uns im Grunde genommen Klarheit verschaffen müssen über die Basis, über das, was die grundlegende Geistesnatur ist. Deswegen sind das so wichtige Punkte. Der ganze Weg besteht darin, in diesen Bereich, in dem so viele diffuse Annahmen sind, die uns so seltsam reagieren lassen, Klarheit, Licht zu bringen. Das Licht der Weisheit durch Studieren, Kontemplieren und Meditieren. Wir bringen das in diese Bereiche hinein, über die wir so hinweggehuscht sind. Wir haben einfach unseren Eltern geglaubt, die gesagt haben: „Du heißt soundso. Ich bin Mama, er ist Papa, du bist das Kind!“ Wir haben unsere Identität aufgebaut und immer weiter verfestigt. Das hat auch gute Seiten, aber es hat eben auch die Seiten, dass man sich aufgrund der starken Identifikation zu solchen emotionalen Reaktionen hinreißen lässt, die man nachher bedauert.

Was die Basis, die grundlegende Geistesnatur angeht, bleibt abschließend noch zu sagen, dass es, wenn wir genau hinschauen – das müsst ihr sorgfältig überprüfen –, **keinen Unterschied zwischen Wahrnehmung und Wahrnehmendem gibt**, dem wahrnehmenden Gewahrsein. Das machen wir gleich:

### *Übung*

Das Erleben jetzt, wie ist es denn jetzt gerade? –

Es können körperliche Erfahrungen auftauchen, wir spüren vielleicht unsere Sitzfläche. – Naja, dann ist es eben diese Erfahrung. – Dann hören wir wieder was. –

Versucht einmal, das Ich-Gefühl zu finden. Das Gefühl von „Ich bin!“ Wie fühlt sich das an? Wie fühlt sich an: „Ich bin!“ –

Man braucht nicht lange hinzuschauen. Es passiert etwas Merkwürdiges, wenn wir uns diesem Ich-Gefühl zuwenden. Wir können im Ich-Gefühl das Ich-Gefühl nicht aufrechterhalten. Das ist seltsam. Wenn wir versuchen, das Ich ganz und gar zu spüren, landen wir immer im Erleben. Dann ist ganz intensives Erleben da. Und wenn wir dann wieder das Ich spüren und uns ihm zuwenden, landen wir wieder im intensiven Erleben. Immer wenn wir uns dem Beobachter, diesem beobachtenden Gedanken oder diesem Ich, das da sucht, selbst zuwenden, ist da total intensive Präsenz und doch nichts Konkretes auffindbar. Dann spüren wir wieder den Körper, dann hören wir wieder... Indem wir Objekte wahrnehmen, entsteht wieder ein Ich-Gefühl, dann wenden wir uns erneut dem Ich-Gefühl zu und genau da ist dann nichts mehr zu finden. Das ist wie ein Spion, der sich einschleicht und alles beobachtet, aber wenn wir uns ihm zuwenden, ist er weg. Wenn wir nicht hinschauen, ist

er wieder da. Der kann sich nur einschleichen bei mangelndem Gewahrsein. Immer nur, wenn wir nicht im vollen Erleben sind, kann sich das Ich-Gefühl einstellen. Wenn man ein bisschen geübt ist und dann genauer hinschaut, merkt man, dass das einzelne Gedanken sind, die auftauchen und die eine Distanz zum restlichen Erleben schaffen. Diese Gedanken, die eine Distanz zum anderen Erleben schaffen, nennen wir den Beobachter. Der ist aber nicht kontinuierlich anwesend, speziell ist er nicht zu finden, wenn man sich ihm zuwendet. Ihn hat noch niemand gefunden.

Aber wir müssen das machen! Wir müssen von allen Ecken und Enden versuchen, ihn zu erwischen. Wir müssen ihm wirklich auf die Spur kommen. Dabei werden wir uns über die Geistesnatur klarer, immer klarer. Wir werden uns bewusst, dass es keine Unterscheidung gibt zwischen Gewahrsein und seinen Objekten, zwischen Subjekt und Objekt, dass Erleben eine untrennbare Einheit von Erfahrung und Gewahrsein ist. Gewahrsein ist bedingt durch Erfahrung, Erfahrung ist bedingt durch Gewahrsein. Das Eine geht gar nicht ohne das Andere. Und auch die Erfahrung des Ich-Gefühls ist wieder nur ein Erleben, in dem auch Subjekt und Objekt abwesend sind. Auch das ist eine voll gültige Erfahrung, wo Gewahrsein und Wahrnehmung untrennbar sind. Wir brauchen da also keinen Feind zu vertreiben, wir brauchen kein Ego aufzulösen. Das ist alles Humbug, wenn davon gesprochen wird. Wir brauchen kein Ego aufzulösen, denn es hat nie existiert. Wir brauchen uns nicht mit irgendetwas abzu trampeln, wir brauchen nicht jemand anders zu werden, wir brauchen nur voll zu erleben, wer wir sind.

Das waren ein paar Unterweisungen zur grundlegenden Geistesnatur, zur Basis. Ihr versteht jetzt vielleicht ein bisschen besser, was mit der zweifachen Wahrheit gemeint ist. Ja, da ist Erleben. Ja, es hat keine Substanz. So einfach. Es ist dasselbe Erleben, über das da Aussagen getroffen werden.

Um dieses tiefe Verständnis hervorzubringen, gibt es einen Weg.

### **Der Weg – die zweifache Ansammlung**

Glücklicherweise gibt es einen Weg, es gibt eine Methodik. Es gibt eine zweifache Methodik, zwei Ansammlungen, heißt es. Eigentlich gibt es nur eine Methode, es gibt nur eine Wirklichkeit, es gibt auch nur eine Methode. Aber die kann man auf zwei Arten erklären. Die eine Methode besteht im Auflösen von Fixierungen. Das Auflösen von Fixierungen ist die eine einzige Methode, die es braucht, um das innewohnende Gewahrsein zum Vorschein kommen zu lassen. Und diese Methode kann gemäß den beiden Aspekten der Wirklichkeit wieder als zweifach beschrieben werden:

Das Arbeiten mit den Erscheinungen, mit der Erlebniswelt, wird heilsames Handeln genannt, die **Ansammlung von Verdiensten**. Übersetzt bedeutet das, heilsam mit Körper, Rede und Geist in diese Wechselbeziehung hinein zu wirken, die wir unser Erleben nennen. Das ist die erste Ansammlung. Die Ansammlung von Verdiensten bedeutet, positive Kraft aufzubauen. Positive Kraft entsteht durch heilsames Handeln, heilsames Denken, heilsames Sprechen.

Was ist eigentlich heilsam? Was bewirkt denn diese positive Kraft? Wenn wenig Fixierung im Spiel ist. Freigebigkeit zu üben z.B. lockert alle Fixierung, die mit Haben- und Behaltenwollen zu tun hat. Geduld, Liebe, Ausdauer, Weisheit, alle Qualitäten, die wir nennen können, sind Ausdruck des Lockerns von bestimmten Fixierungen. Wenn ich ungeduldig bin, habe ich eine bestimmte Fixierung, wenn ich Geduld übe, muss ich irgendwo loslassen. Irgendetwas muss ich loslassen. Jemand, der sagt, „Das braucht doch gar keine Geduld!“ hat gut reden, denn der hat keine Fixierung. Deswegen braucht er auch keine Geduld. Überall dort, wo ich keine Identifikation habe, keine Fixierung, brauche ich auch keine Geduld. Deswegen sind manche Menschen total geduldig in Bereichen, in denen wir je-

doch völlig ausflippen. Ganz einfach, weil wir anders gelagerte Fixierungen haben. Das ist nicht eine große Kunst. Die haben einfach woanders ihre wunden Punkte.

Alles, was wir heilsames Handeln nennen, ist einfach eine Beschreibung des Prozesses, in neue Bereiche hinein loszulassen, neue Bereiche des Loslassens auszukundschaften. Das nennt man Ansammlung von Verdiensten, Aufbauen positiver Kraft. Es entsteht eine positive Kraft, es ist die Kraft der heilsamen Qualitäten, die zum Vorschein kommt, wenn wir es nur zulassen. Wenn wir die Fixierungen, die das verhindern, loslassen, kommen diese Qualitäten zum Vorschein.

Die zweite Ansammlung heißt **zeitloses Gewahrsein**, das ursprüngliche, zeitlose Gewahrsein. Manchmal wird es einfach als Weisheit übersetzt. Wovon sprechen wir da eigentlich? Zeitloses Gewahrsein soll entwickelt werden, es soll auch noch angesammelt werden – ein ganz ungeschickter Begriff. Das bedeutet, dass es sich ausweitet; das zeitlose Gewahrsein weitet sich aus. Und wie weitet es sich aus? Indem wir Fixierungen loslassen. So einfach ist das. Es ist immer da. Wo Gewahrsein zugelassen wird, weitet es sich aus. Überall da, wo wir dem Gewahrsein erlauben, präsent zu sein, da geht es hin. Es weitet sich aus und vertieft sich in dem Maße wie wir die Kontrollen loslassen. Wenn wir die Kontrolle, speziell auch die Kontrolle durch den Beobachter, diesen ständigen Spion oder Chefredakteur unserer persönlichen Tageszeitung, loslassen und entspannen können, dann kommt das zeitlose Gewahrsein zum Vorschein.

Die beiden Ansammlungen zu vermehren, wie es traditionell heißt, bedeutet – was die konkreten Situationen sowie den Umgang mit dem Geist angeht – Fixierung aufzulösen, Raum zu geben, loszulassen, sodass das Natürliche zum Vorschein kommt. Die Paramitas, die befreienden Qualitäten kommen natürlicherweise von selbst zum Vorschein, sobald wir es zulassen und das zeitlose Gewahrsein kommt ebenfalls von selbst zum Vorschein, wenn wir es nur zulassen.

Wir brauchen also nicht zu meinen, wir müssten gezielt Verdienste aufbauen, die dann mit der Zeit anwachsen. – Und während wir sie gut gelagert haben, können wir machen, was nicht im Buche steht, denn unsere Verdienste sind ja gut gelagert! Gendün Rinpoche sprach auch schon einmal von einer Schweizer Bank. Aber so ist das nicht.

*Teilnehmer: Aber wenn das so ein ungeschickter Begriff ist...*

Deswegen hören wir jetzt auf, darüber zu reden. Es ist tatsächlich ein so ungeschickter Begriff, dass man ihn einmal deutlich erklären muss. Das, was wir quasi aufgebaut haben, angesammelt haben, ist die Freiheit, die sich ausbreitet, die Beweglichkeit in unserem Geist. Was wir eigentlich Verdienste nennen, sind die entstehenden Qualitäten, die sich zeigen, z.B. Vertrauen. Die Qualität des Vertrauens ist ein Zeichen für diese zunehmende positive Kraft im Geist. Dieses Vertrauen begleitet einen Menschen, egal wohin er geht. Es ist Ausdruck all der Arbeit des Loslassens von Ichbezogenheit, Auswirkung von all dem heilsamen Handeln. Diese Verdienste zeigen sich als Vertrauen, als Freude am heilsamen Handeln, an natürlicher Großzügigkeit, Liebe und Mitgefühl. Das sind die Zeichen, an denen wir die vermeintlichen Verdienste messen können – gleichzeitig gibt es die Verdienste gar nicht.

Die Qualitäten selbst sind Ausdruck dieser positiven Kräfte, die da wirken. Was tatsächlich vielleicht Verdienste genannt werden könnte, das sind die Bahnungen, die stattgefunden haben in unserem Bewusstsein. Wir haben durch heilsames Handeln eine Bahnung bewirkt, dass uns das nächste heilsame Handeln wieder leichter fällt. Diese Bahnungen hin zum Heilsamen könnten wir vielleicht Verdienst nennen, aber das ist nichts Spezielles, sondern einfach nur, dass wir nicht mehr in den ichbezogenen Schemata reagieren, sondern in mitfühlenden; in Mustern, die wir Dharma-Qualitäten nennen. Wir bauen tatsächlich Dharma-Muster auf. Wir schaffen im Laufe unserer Dharmapraxis Bahnungen in unserem Denken, in



unserem Fühlen, wodurch diese Art von Verhalten natürlicher wird. Aber das ist noch keine Befreiung. Im Grunde genommen ist das ein gutes Karma. Das ist noch nicht das Ende des Weges.

Es braucht deswegen eben genau wie bei den beiden Wahrheiten den letztendlichen Aspekt. Es muss auch da verstanden werden, dass derjenige, der diese Bahnungen erlebt, der dieses Heilsame in sich erlebt, keine Substanz hat; genauso wenig wie die heilsamen Erfahrungen, die dadurch entstehen, dass wir heilsam denken, sprechen und handeln. All das hat keinerlei Substanz, es hat keinen Wesenskern. Und damit tut sich uns das zeitlose Gewahrsein auf. Es braucht diesen zusätzlichen Aspekt, sonst führen diese heilsamen Tendenzen nur zu besserer Wiedergeburt. Wir möchten die Befreiung. Befreiung gibt es nicht, solange wir uns mit unserem heilsamen Handeln identifizieren. Es braucht dieses Aufgehen im mittelpunktslosen Gewahrsein, das wir auch das zeitlose Gewahrsein nennen.

Das ist ja auch schon da! Wenn wir genau hinschauen, haben all diese Qualitäten keinen Besitzer. Gehört die Freigebigkeit jemandem? Wenn ich sehe, dass mein Gegenüber etwas braucht und ich ihm das spontan gebe, gehört dieser spontane Elan des Teilens oder Schenkens jemandem? Nein, es ist auch eine Form des freien Erlebens, das keinen Besitzer hat. Wenn unser kleiner Chefredakteur wieder kommt und das als Pluspunkte verbucht, dann haben wir einen Besitzer, und genau dann ist die Freigebigkeit nicht mehr Freigebigkeit. Das Gleiche ist mit Liebe. Gefühle von Liebe, Offenheit, Austausch, Fließen gehören niemandem. Das geschieht einfach, und nachher: „Ich liebe dich!“ und wir haben ein Problem! Dort genau fängt es an. Solange das noch nicht fixiert war, war alles in Ordnung. Aber genau dann entstehen Subjekt-Objekt-Verhältnisse, und die Liebe hat plötzlich einen Besitzer. Dann haben wir das Gefühl, wir können Liebe entziehen, wir können Liebe schenken. So ein Quatsch! Liebe lässt sich nicht schenken, Liebe fließt von selbst. Man kann sich nicht entscheiden, Liebe zu geben, man kann sich auch nicht entscheiden, sie abzuziehen. Entweder sie fließt oder sie fließt nicht. Entweder sie ist da oder sie ist nicht da.

Es gibt keinen Besitzer dieser Qualitäten, das können wir überprüfen. Es kann jeder anhand seiner Erfahrungen selber überprüfen, dass all diese Qualitäten, die sich durch heilsames Handeln, durch Vermehren der Verdienste zeigen, keinen Besitzer haben, kein Ich. Das nennt man zeitloses Gewahrsein. Das Erfahren solch einer Qualität, ohne dass es jemanden gibt, der sie produziert, der sie manipuliert, der sie sich aneignen will, dieses Erfahren ist genau dieses zeitlose Gewahrsein. Es ist da. Immer dann, wenn Liebe wirklich strömt und wir uns darin vergessen, ist das zeitlose Gewahrsein da. Genau dann!

Und das ist der Weg. Der Weg besteht darin, den Strom dieses heilsamen Handelns zuzulassen und sich nicht mit dem Heilsamen zu identifizieren. Es strömen zu lassen, zum Strom zu werden. **Der Weg legt allmählich frei, was unsere eigentliche Geistesnatur ist.** Und das ist immer eine erleichternde, befreiende Erfahrung, immer. Es ist nicht etwas, das schockiert, Verwirrung auslöst. In dem Moment, wo kein Greifen da ist, brauchen wir keine Angst zu haben, dass wir verrückt werden. Verrückt werden wir nur durch Greifen. Wo kein Haften, wo kein Greifen ist, ist dieser natürliche Strom. Das ist der Geistesstrom befreit von Fixierungen, das ist dann die Natur des Geistes.

So sehen wir, dass wir in jeder Situation den Dharma praktizieren können. Der Weg vollzieht sich in jeder Lebenssituation. Der Weg vollzieht sich nicht nur, wenn wir formell studieren, kontemplieren und meditieren. Der Weg vollzieht sich in jedem Moment, wo wir in den Strom des Erlebens hinein entspannen, wo wir gewahr sind, wo sich Gewahrsein ausbreitet. Und das ist an nichts gebunden, das kann überall stattfinden, unter schlimmsten Bedingungen. Denn es ist nicht der Inhalt der Erfahrung, der die Qualität des Gewahrseins bestimmt. Vielleicht hat jemand hier im Saal Schmerzen, vielleicht finden wir irgendwo gerade eine unangenehme Empfindung im Körper. Es ist dasselbe Gewahrsein, egal ob es dieser

schmerzhaften Empfindung voll gewahr ist oder einer angenehmen Empfindung. Wer hineinspüren kann, wird dieselbe mittelpunktslose nichtfassbare Qualität erfahren.

Man nennt diesen Weg, den ich eben beschrieben habe, den „Mittleren Weg“. Buddha Shakyamuni nannte das den **Mittleren Weg jenseits von persönlichen Standpunkten**. Alles was Fixierung, alles was Identifikation ist, nannte der Buddha extrem. Das Greifen nach Sinneserfahrungen nannte er eine extreme Haltung und das Wegstoßen von Sinneserfahrung ebenfalls. Das wird manchmal mit Völlerei und Askese übersetzt, aber das war gar nicht gemeint. **Die Extreme sind im Fixieren**. Jedes Mal wenn wir fixieren, so ist es von der Seite des fließenden Gewahrseins aus betrachtet eine extreme Geisteshaltung. Wir sind nicht mehr im Fluss. Alle Extreme hinter sich zu lassen, ist der Weg der Befreiung. Dieser Mittlere Weg ist nicht die Mitte zwischen zwei Extremen, sondern einfach das Freisein von all diesen extremen Geisteshaltungen.

Das können wir auf alles im Leben anwenden. Hier ist es philosophisch gemeint, z.B. Standpunkte über die Wirklichkeit einnehmen zu wollen und zu sagen: „Das existiert!“ und „So ist es nicht!“ oder „Es existiert und es existiert nicht zugleich!“ oder „Weder existiert es noch existiert es nicht!“ Das sind einfach nur Bemühungen des Intellekts, sich abzusichern, Standpunkte zu haben. Erwachen lässt sich nicht über Standpunkte verwirklichen. Jeder Standpunkt ist aus der Sicht des Buddha und der erwachten Meister ein Extrem. Der Weg der Mitte verlässt die Standpunkte, es geht um das Gewahrsein im Strom des Erlebens – ohne Standpunkt, ohne Fixierung. Dadurch lösen sich alle Verzerrungen auf, die aufgrund dieser Fixierung entstanden sind.

Könnt ihr erahnen, was für immense Verzerrung durch die Annahme eines tatsächlich vorhandenen Ichs im Leben passiert ist? Wie enorm stark das die Wahrnehmung verzerrt? Denkt doch einfach einmal daran, wie es sich anfühlt, wenn wir entspannt sind, was für eine Weltsicht wir dann haben. Wenn wir gerade unsere Massage erhalten haben oder richtig gut geschlafen haben, wie sehen wir dann die Welt? Und wie ist unsere Weltsicht, wenn wir Sorgen, Hoffnungen, Befürchtungen haben? Wie sehen wir die Welt, wenn Liebe in unserem Herzen ist und wie sehen wir die Welt, wenn Angst in unserem Herzen ist? Da finden enorme Verzerrungen statt.

Auch da spricht man wieder von zwei Arten von Verzerrungen, den **zwei Arten von Schleiern**, von emotionalen und kognitiven Schleiern. Sie bedeuten eigentlich, dass wir zum einen emotional die Welt der Erscheinungen missinterpretieren und uns in emotionalen Reaktionsmustern verfangen und zum anderen, dass wir die Natur des Geistes nicht erkennen können aufgrund von bestimmten Annahmen über die Wirklichkeit. Im Grunde genommen sind all das einfach Annahmen. Jeder Schleier, jede Verzerrung ist eine Hypothese über die Wirklichkeit, die sich bei genauerem Hinschauen nicht bestätigt; es sind irrige Annahmen. Jeder Schleier, den wir auf diesem Weg des Erwachens zu reinigen haben, ist eine irrige Annahme über die Wirklichkeit.

Wenn ich mich z.B. ärgere, was für irrige Annahmen spielen dabei eine Rolle? Erst einmal, dass es mich gibt. Dass der Ärger tatsächlich existiert, dass der andere das genauso gemeint hat, wie es bei mir angekommen ist. Und so weiter und so fort. Da haben wir schon drei krasse irrige Annahmen, die beim Entstehen dieser Emotion beteiligt waren. Oder Begierde entsteht aus der Annahme, dass mich das Besitzen oder Einverleiben oder in Kontaktkommen mit dem begehrten Objekt glücklich macht. Wenn es dann so wäre, dann müsste ich ja glücklich sein. Aber weit vorbei, da ist eine irrige Annahme über die Dauer des Glückes, das wir erfahren, und auch über die Intensität. Da sind so viele irrige Annahmen, die zu dieser verblendeten Schau führen: „Das ist es, was ich brauche!“ „Wenn ich diesen Menschen bei mir habe, dann ist das Leben anders!“

Auch hier, egal ob emotionale oder kognitive Schleier, es handelt sich immer um dasselbe, um das Auflösen von irrigen Annahmen. Und was sind irrige Annahmen? Fixierungen!

Der Dharma wird ganz einfach, wenn wir genau hinschauen, was eigentlich gemeint ist. Wenn der Weg so gegangen wird, dann zeigt sich die Frucht. Die Frucht wird nicht erlangt. Es gibt niemanden, der sie erlangt. Sie zeigt sich.

### Die Frucht – der zweifache Nutzen

Die Frucht ist die Basis, die endlich unverhüllt erlebbar wird. Das Ergebnis unseres Weges ist erwachtes Sein. Sein ohne Komplikationen; Einfachheit. Dieses erwachte Sein drückt sich aus aufgrund der Dynamik des Geistes im Handeln von Körper, Rede und Geist. Also ist **erwachtes Sein** auch **erwachtes Handeln**. Erwachtes Sein ist kein Abstell-Ort, wo man dann nicht mehr handeln kann. Die Dynamik des Geistes geht weiter und selbstverständlich kommt es zu dynamischem Ausdruck des Geistes, aber frei von Ichbezogenheit. Das geht gar nicht anders.

Dabei werden die beiden Nutzen bewirkt, der zweifache Nutzen. Der erste Nutzen ist, dass man selber frei ist und der zweite Nutzen ist, dass die anderen durch dieses erwachte Handeln frei werden. Dieser Gewährseinsstrom, der sich ‚Ich‘ nennt, ist seine Illusion losgeworden und andere Gewährseinsströme werden auch ihre Illusion loswerden. Im Grunde genommen sind auch die beiden Formen von Nutzen nur aus der Perspektive betrachtet, dass es da einen erlebenden Geistesstrom gibt, der frei wird und andere erlebende Geistesströme, die noch frei zu werden haben, die dann durch diese Aktivität inspiriert werden.

Der Nutzen besteht also im Freiwerden der Geistesströme. Das Gewährsein wird grenzenlos, es wird von den Grenzen befreit. Man kann dann auch nicht mehr im wirklichen Sinne von Geistesströmen sprechen. Das Gewährsein wird mittelpunktslos und grenzenlos. Eigentlich fällt die Wahrnehmung von anderen Wesen in diesem Moment auch fort. Sie werden nicht mehr als getrennt wahrgenommen.

Wenn sich diese Ergebnisse der Praxis zeigen, wenn das grundlegende Gewährsein wirklich vollkommen präsent ist, dann kann man auch nicht mehr davon sprechen, dass es Samsara und Nirwana gibt. Der freie Geist verwickelt sich nicht mehr in Samsara, landet nicht mehr in fixierenden Formen von Mitgefühl und Liebe – kein Helfersyndrom, kein Burnout; das ist alles vorbei. Es ist freier Fluss ohne Fixierungen, keine Verwicklungen mehr mit dem, was wir die Welt der dualistischen Fixierung – Samsara – nennen. Aber auch kein sich Einrichten in einem Nest irgendwo in den Bergen, wo man es sich dann gemütlich macht. Das ist nicht nötig, wozu denn? Es gibt keine Abneigung mehr der Aktivität gegenüber, dem Kontakt mit anderen gegenüber. Es gibt keine Notwendigkeit mehr, diesen Geistesstrom vor irgendetwas zu schützen. Es mag ganz natürlich sein, dass – solange dieses erwachte Bewusstsein nicht mehr herausgefordert wird – dieser Erwachte einfach irgendwo verweilt und keinen Grund sieht, woanders hinzugehen. Aber wenn sich Situationen zeigen, die einer Antwort bedürfen, wird es eine Antwort geben. Das liegt in der Natur der Dinge. Das Gewährsein wird sich kreativ mit dem befassen, was wahrgenommen wird, in völliger Freiheit, ohne die Begrenzung der Ichbezogenheit. Das nennt man **jenseits von Samsara und jenseits von Nirwana**. Nirwana ist hier als dieser einseitige Frieden zu verstehen, ein Frieden, wo man sich nicht um das, was die Situationen bringen, kümmern will. Wahres Erwachen ist frei von Verwicklung in dualistische Muster und frei von Wegstoßen irgendwelcher Situationen. Offenheit nach allen Seiten hin, das ist wirkliches Erwachen.

Damit wäre der Bogen der Erklärungen zu Basis, Weg und Frucht geschlossen. Die Basis, unsere grundlegende Geistesnatur, wird befreit von allem, was sie verschleiert. Sie kommt zum Vorschein und zeigt ihre natürlichen Qualitäten. Das ist die Frucht.

Das ist der Weg des Erwachens. Genau so. Diese Arbeit vollzieht sich in unzähligen, einzelnen Situationen. Jeder einzelne Gedanke, jede einzelne Wahrnehmung, die auftaucht, ist eine Gelegenheit, den Weg des Erwachens zu vollziehen. – Zu fixieren oder loszulassen. Enger zu werden oder sich zu öffnen. Jede einzelne Situation, jeder Gedanke. Jeder einzelne, kleine Gedanke ist solch eine Situation, wo wir den Weg erleben können und spüren können, wie gut es tut sich zu öffnen, und wie schmerzhaft es ist, sich zu verschließen.

Wenn wir uns den 6. Vers noch einmal anschauen, dann dürfte doch einiges klarer geworden sein.

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

Karmapa fährt fort und sagt:

**Die Basis der Reinigung ist der Geist an sich, klar und leer zugleich.  
Das Reinigende ist der große Vajra-Yoga des Mahamudra,  
und das zu Reinigende sind die zeitweiligen Makel der Verwirrung. –  
Möge sich die Frucht der Reinigung, der makellose Dharmakaya, offenbaren.**

### **Fragen**

*Teilnehmerin: Es braucht kein zusätzliches Gefäß für die wahrgenommenen Erscheinungen sozusagen. Also kann ich sagen „Die Dinge sind in meinem Geist, sie erscheinen in meinem Geist.“ oder heißt es „Die Dinge sind mein Geist.“*

Tja, was ist denn wohl eher zutreffend?

*Ich tendiere zur zweiten Variante.*

Ja, nicht? Das fühlt sich näher am Erleben an. Vielleicht gibt es gar keinen Geist ohne Erfahrungen. Das müsste man einmal untersuchen. Gibt es einen Geist, wenn kein Erleben stattfindet? Einfach spüren, das ist jetzt eine Forschungsaufgabe. Diese Frage ist schwer zu beantworten, aber wir spüren. – Genauso gehen wir vor. Wir müssen uns an diese Art der Dynamik gewöhnen. Es gibt solche Impulse, die durch Texte und Unterweisungen gesetzt werden, aber danach beginnt bei jedem die eigene Arbeit. Da können wir dann fragen und bekommen vielleicht ermutigende Hinweise: „Ja, schau da mal rein!“ Aber der Lehrer ist nicht dafür da, weiterhin alle Fragen zu beantworten. Das ist nicht seine Aufgabe. Er ist dafür da, uns beim Lösen unsere Fragen zu helfen, aber lösen müssen wir sie selber. Wir können unsere Fragen nur befriedigend lösen, wenn wir sie selber lösen. Wir wissen doch, wie es ist, wenn wir Kindern bei ihren Hausaufgaben helfen. Was hilft es, wenn wir die Ergebnisse ins Heft schreiben? Es sieht gut aus, wenn die Lösung da steht und wenn wir ein bisschen krakeln, merkt es die Lehrerin auch nicht, aber damit ist nichts gewonnen. Wir haben dann nur ein gutes Schulbuch.

Wir haben so einen guten spirituellen Ausweis, wir können uns ausweisen. Wir haben gut gelernt, was die Lehrer uns sagen und kommen damit auch ganz gut durch. Bis es in irgendeiner Situation auffällt, dass wir unsere Hausaufgaben nicht gemacht haben.

*Teilnehmerin: Kann man das zeitlose Gewahrsein auch als die Offenheit des Geistes bezeichnen? Ist es das?*

Das hört sich gut an, nicht? Das würde ich auch sagen. Das wäre einen Versuch wert. Was würde dagegen sprechen?

*Eigentlich nichts.*

Was würde dafür sprechen?

*Das müsste das Gleiche sein, es ist ohne Fixierungen, dann ist auch kein Ich da, da offenbart sich eigentlich alles an Qualitäten, alles, was ohne Fixierungen ist. Mit Fixierungen richten wir eigentlich ziemlich was an. Ich praktiziere jetzt Guru-Yoga, und da ist so eine Bitte um das Entstehen des gleichzeitig entstehenden zeitlosen Gewahrseins.*

Es spricht wirklich nichts dagegen, zu denken, das wäre die Offenheit des Geistes. Toll, du hast uns das jetzt geschenkt, so offen laut zu denken, wie man sich das überlegt. Wie man sich hinein fühlt beim Überlegen. So müssen wir mit Dharma umgehen. Nehmen, ein bisschen kneten, kauen, bis wir den vollen Geschmack der Unterweisungen im eigenen Erleben spüren.

*Teilnehmer: Traditionell sagt man ja: „Leerheit, Klarheit, Unbegrenztheit ist das, was den Geist ausmacht.“ Wie kann dann einer von diesen drei Aspekten dann das Gewahrsein ausmachen?*

Das kommt daher, dass du Offenheit und Leerheit gleichsetzt. Vorhin wurde von Offenheit des Geistes gesprochen. Wo zeitloses Gewahrsein ist, da ist Offenheit des Geistes. Wenn die Offenheit vollkommen ist, ist es immer das zeitlose Gewahrsein. Das habe ich dir nur gespiegelt, weil in den Begriffen bereits eine Verschiebung stattgefunden hat. Du hast direkt Offenheit mit Leerheit gleichgesetzt, das wird in manchen Texten auch so gemacht. Jetzt müssen wir uns noch das andere anschauen. Sind Leerheit, Klarheit und Unbegrenztheit getrennt voneinander? Gibt es eine Leerheit, die nicht offen und nicht klar ist?

*Nein!*

Genau, es ist das gleiche Prinzip. Von daher: Wenn wir die Wirklichkeit an einem Zipfel hervorziehen, sind immer auch alle anderen Aspekte der Wirklichkeit mit dabei. Wir finden keinen Geist, der nur leer wäre und nicht auch die beiden anderen Aspekte hätte. Von daher: Obwohl es so strukturiert und unterrichtet wurde, und damit scheint, als ob mit einem dieser Begriffe nur ein Aspekt benannt wäre, ist im Grunde genommen im Benennen des einen schon alles andere mit inbegriffen. Genau da müssen wir die Konzepte als Brücken nützen, um über die Brücken ins Verständnis zu kommen. Dann merken wir, dass die wesentliche Unterweisung die Untrennbarkeit dieser drei ist. Sie ist noch wesentlicher, als die drei Aspekte getrennt aufzuzählen.

Genauso ist es mit den drei Kayas: Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya, was ja diesen drei Aspekten des Geistes entspricht. Wir finden nicht den Dharmakaya ohne die beiden anderen und wir finden die beiden anderen nicht ohne den Dharmakaya. Deswegen wäre es auch zutreffend, z.B. zu sagen „Das zeitlose Gewahrsein ist der Dharmakaya“, ohne die beiden anderen Aspekte zu erwähnen. Wir dürfen es so sagen, weil die anderen implizit inbegriffen sind.

Habt ihr gespürt, wie wichtig es ist, wie man mit der Sprache umgeht? Es ist wichtig und hilfreich, mit den Mitteln, mit den Begriffen des Dharma gut umzugehen. Man soll also nicht einfach sagen: „Das ist so, weil es im Dharma so erklärt wird!“ Es sind nur Hilfen verschiedener Aspekte zu sehen, und unser trennender Geist macht dann dasselbe wie mit allen anderen Objekten der Wahrnehmung, er fixiert so ein bisschen und schafft Trennungen, wo keine sind. Deswegen wird immer noch hingewiesen auf die Einheit von Methode und

Weisheit, die Einheit der verschiedenen Aspekte der Buddhaschaft, die Einheit der verschiedenen Aspekte des Geistes, die Einheit von Erscheinungen und Leerheit, usw.

Es wird immer wieder darauf hingewiesen, dass all das jeweils eine Einheit ist und darin kann sich auch unser konzeptuelles Greifen auflösen, wenn wir es berücksichtigen. Wenn wir jedoch diese Begriffe nicht benützen würden, wäre es aber so, dass keine differenzierte Wahrnehmung entstehen würde. Begriffe helfen uns, viel differenzierter hinzuschauen, differenzierter wahrzunehmen. Wenn man einen Regenbogen betrachtet, sehen manche sehen nur einen Regenbogen. Manche sehen aber, dass er unendlich viele Farbabstufungen hat, nicht nur die fünf, die man üblicherweise zählt, sondern unendlich viele.

*Teilnehmer: Kontrolle loslassen. Ich habe über die Frage nachgedacht, aber irgendwie hab ich nur überlegt, was du wohl antworten würdest, und das hat mich ein bisschen gehindert. Fixierung loslassen, Kontrolle loslassen macht natürlich auch Angst. Ich hab gerade gedacht, ich wüsste ein paar Dinge, die ich vielleicht tun würde, wenn ich Kontrolle loslassen würde. Das Unkontrollierte könnte auch zu Auswirkungen führen, die mich hinterher auch nicht so beglücken. Verstehst du, was ich meine?*

Verstehe ich absolut!

*Andererseits ist Kontrolle natürlich auch ein bisschen belastend, weil man Impulsen, die man hat, nicht nachgeht. Wenn das gute Impulse sind, dann ist das ja belastend.*

Das wollen wir uns einmal genauer anschauen! Es ist euch aufgefallen, dass eine gewisse Verschiebung des Begriffes „Kontrolle“ stattgefunden hat. Wir schauen uns einmal die Kontrolle an, die uns z.B. davon abhält, jemand anderem seinen Partner auszuspannen. Da gibt es eine gewisse Kontrolle. Wenn wir diese Kontrolle lösen, dann würden wir das tun. Oder eine Kontrolle, die uns davon abhält, etwas zu nehmen, was uns nicht gehört. Was findet in dem Moment der Kontrolle eigentlich statt? Es tauchen Bedürfnisse auf, etwas haben zu wollen. Was wir hier Kontrolle nennen, ist der Beginn des Loslassens. Es ist die Fähigkeit, diesen starken Wunsch jetzt nicht zu leben und loszulassen. Das ist gar nicht die Kontrolle, von der ich vorhin gesprochen habe. Es ist eine Form, den Geist zu meistern und zumindest ein wenig loszulassen; gerade so, dass es nicht zu dieser Handlung kommt. Wenn dieses Loslassen wegfällt, was wir normalerweise Kontrolle nennen, wenn diese Fähigkeit, ein bisschen Abstand zu gewinnen, wegfällt, was passiert dann? Dann ist das Habenwollen die kontrollierende Instanz. Begierde, Wollen ist dann das, was zum Handeln führt und da ist nicht die Spur von Loslassen. Wir sind unter der Kontrolle unserer Emotionen.

Was wir normalerweise Kontrolle nennen – diese Selbstkontrolle, nicht aus Emotionen heraus Leid zuzufügen – ist bereits ein Beginn von Loslassen. Allerdings ist es wie ein Kampf zwischen Kräften, es ist Wollen gegen Wollen. Das eine Wollen muss zurückstecken, weil das starke Wollen, nicht zu schaden, siegt. Wenn wir die Kräfte der Anziehung entspannen könnten, die zum Ergreifen des begehrten Objektes führen würden, würden wir sehr viel weniger kontrollierende Instanz brauchen. Dann brauchen wir gar nichts mehr loszulassen, weil der Impuls zum Greifen nicht mehr kommt. Wenn es also nicht zu Impulsen des Greifens kommt, weil wir im wirklichen Loslassen sind, braucht es die Form von Kontrolle, von der du jetzt gesprochen hast, nicht mehr. Das gilt aber nur dann, wenn wir wirklich voll loslassen. Nur dann können wir auch die sozialen und ethischen Kontrollmechanismen loslassen. – Eigentlich sind diese Mechanismen Formen des Loslassens, des Mitgefühls; da sind heilsame Kräfte im Spiel. Die brauchen wir, weil noch so viele starke andere Kräfte wirken.

Wenn man sich die Begriffe genau anschaut, enthüllen sie sich manchmal als ihr Gegenteil. Und von der beengenden Kontrolle, von der wir frei werden wollen, wurde hier gar nicht gesprochen. Das ist im Grunde genommen unsere Emotion, die sich auflehnt gegen soziale

Normen oder anderes, gegen ein Verhalten oder gegen Situationen, die uns zu Kompromissen zwingen.

*Teilnehmerin: Das ist so bei dem Impuls haben zu wollen, aber es ist genau das Gleiche beim Impuls, nicht haben zu wollen.*

Ja, genau! Immer wenn im Dharma von Festhalten die Rede ist, können wir innerlich mitdenken: Wegstoßen, Ablehnen. Ablehnen ist auch eine Form des Festhaltens. Die beiden sind wie Pole, die nicht voneinander getrennt werden können. Wenn ich eines haben will, dann will ich was anderes nicht haben. Wenn ich etwas nicht haben will, will ich was anderes haben.

Wir lesen die letzten vier Verse, weil sie so schön sind!

**Die Natur der Lebewesen war immer schon Buddha,  
doch weil sie dies nicht erkennen, irren sie endlos in Samsara.  
Möge für die Lebewesen in ihrem endlosen Leid  
unerträgliches Mitgefühl entstehen!**

**Da unerträgliches Mitgefühl voller Kraft und ohne Schranken ist,  
zeigt sich in Momenten solcher Liebe unverhüllt die Bedeutung der leeren Natur.  
Mögen wir diesen unfehlbaren, höchsten Weg der Einheit [von Mitgefühl und Weisheit]  
Tag und Nacht üben, ohne ihn je zu verlassen.**

**Mögen kraft unserer Meditation die Augen und höheren Wahrnehmungen entstehen  
und mögen wir die Lebewesen zur Reife führen, Buddhagefilde kultivieren  
und die Pfade des Strebens zum Verwirklichen aller Buddha-Dharmas vollenden.  
Mögen wir durch das zu Ende bringen von Reifen, Kultivieren und Vollenden alle zur  
Buddhaschaft erwachen.**

**Durch das Mitgefühl der Buddhas und ihrer Erben in den zehn Richtungen  
und durch die Kraft alles wirklich Heilsamen, das es gibt,  
mögen die reinen Pfade des Strebens von mir und allen Lebewesen  
genauso verwirklicht werden, wie sie gemeint sind.**

\* \* \*

## **Die Sichtweise des Mahamudra (2) – Erkenntnisse**

Die Abendsitzung ist dazu gedacht, die Dinge noch einmal einfach zu erklären. Das macht mir auch große Freude, denn der Dharma ist eigentlich gar nicht so schwierig. Er ist aber schon sehr tiefgründig, und damit haben wir an den beiden letzten Abenden bereits Freundschaft geschlossen. Nicht schwer zu verstehen und doch tiefgründig. Schwierig zu erkennen, schwierig mit dem ganzen Wesen zu durchdringen, könnte man sagen.

Heute möchte ich euch mit der Mahamudra-Sichtweise oder der Sichtweise, die unseren Weg des Erwachens begleitet und ausmacht, noch tiefer vertraut machen und mich den subtileren Ebenen zuwenden, die freizulegen sind, durch deren Verständnis sich unser Leben sehr viel einfacher gestalten wird.

Wir hatten gestern davon gesprochen, dass wir davon ausgehen, dass der Weg nicht woanders hinführt, sondern dass er da beginnt, wo wir stehen. Dass die Schleier, die die grundlegende Geistesnatur verhüllen, im Laufe des Weges beseitigt werden und dann das, was eigentlich

immer schon da war, offen zum Vorschein kommt. Das ist die Frucht des Weges, in der die Basis zum Vorschein kommt.

Und ich möchte darüber sprechen, welche Fragen wir uns auf diesem Weg stellen sollten, worauf wir achten müssen, wenn wir meditieren, wo wir also speziell forschen sollten. Diese Forschungsbereiche haben sich bewährt, um existentielle Fragen zu lösen. Im Grunde genommen ist die gesamte Dharma-Praxis ein Beantworten existentieller Fragen. Darum geht es eigentlich. – Wer bin ich? Gibt es mich getrennt von anderen? Was geschieht bei Geburt und Tod? Schließlich die Frage nach dem Geist: Was ist eigentlich Geist? Was ist Seele? Was ist mein grundlegendes Wesen? Wie kann ich es schaffen, mich aus Ängsten zu befreien, aus Verstrickungen? Ist es möglich dauerhaftes Glück zu erfahren, oder muss ich mich damit abfinden, ständig diese Berg- und Talfahrt zu machen? Das sind Fragen, die die Menschen beschäftigen, wenn sie etwas tiefer in sich hinein hören. Dahinter ist auch die Frage: Macht es Sinn, zu leben? Was für einen Sinn hat mein Leben eigentlich?

Aus der Sicht des Buddhismus oder der erwachten Meister sind es wir selbst, die unserem Leben einen Sinn geben. Wir können bestimmen, welchen Sinn wir ihm geben. Das Anliegen, das Dharma-Praktizierende miteinander teilen, ist: „Ich möchte lernen, mich in diesem Leben weniger zu verstricken. Ich möchte frei werden von Leid, ich möchte erwachen. Ich möchte das grundlegende Potential meines Geistes freilegen.“ Deswegen sind wir auf dem buddhistischen Weg. Erwachen, Freiheit, Befreiung ist uns ein zentrales Anliegen. Dieses Erwachen geschieht im Geist. Es geht also darum, in unserem Geist/Bewusstsein aufzuräumen mit allem, was in Verstrickung führt und dazu beiträgt, dass wir – ohne es zu wollen – Leid erzeugen und ständig angespannt sind, verschleiert, nicht wach, mit dem Gefühl, die Natur der Dinge nicht recht zu verstehen.

Es geht also um diese Arbeit mit dem Geist, dem Gewahrsein. Und ganz abgesehen davon, was wir individuell für Lebensaufgaben haben und was wir individuell für Probleme zu bewältigen haben, gibt es bei allen Menschen ein paar Fragen, auf die es sich lohnt zu achten. Ganz unabhängig von der individuellen Situation. Diese Aspekte haben wir mit allen anderen Menschen gemeinsam, sie stimmen genauso für einen Tibeter wie für einen Deutschen, Franzosen, Inder, Afrikaner, Südamerikaner, ... Aufgrund von irrtümlichen Annahmen über uns selbst, unseren Geist und die Natur der Dinge verknoten wir uns auf ganz typische Weise – wir machen uns Knoten ins Hirn, wir stecken fest. Überall in der Welt braucht es dieselben Unterweisungen, um darauf aufmerksam zu machen, wo man hinschauen könnte und wo die Lösung zu finden ist.

## 1. Alle Erfahrungen sind Geist

Als ersten Irrtum möchte ich ansprechen, dass wir in unserem Erleben die Erfahrung, die wir machen, für getrennt halten vom Geist, der sie erfährt. *Irrtümlicherweise werden Erfahrungen für vom Geist getrennte Objekte gehalten.*

Um es zu verdeutlichen: Ich habe das Gefühl, in meinem Geist breitet sich Ärger aus. Ich habe das Gefühl, in meinem Geist breitet sich Wollen aus oder Freude. „Ich erlebe Freude!“, „Ich erlebe Ärger!“, „Ich erlebe Liebe!“ Was wir da „Ich“ nennen, ist das, was wir mit dem allgemeinsten Ausdruck einfach Geist nennen. Bewusstsein, das bemerkt, dass in seinem Geist etwas anderes noch vorgeht, was dann Freude oder Leid genannt wird, was Trauer genannt wird oder Dankbarkeit, irgendetwas geschieht. Ich nehme einen Baum wahr. Mein Geist nimmt einen Baum wahr. Der Baum ist da draußen, er ist getrennt und ich bin hier und nehme ihn wahr. So wie wir äußere Objekte betrachten, so betrachten wir auch innere Objekte, das, was in unserem eigenen Geist passiert. „Ach, wenn ich nur diesen Stolz loswerden könnte!“ Als ob er getrennt wäre, als ob ich da etwas aus meinem Geist raus



schieben könnte. So funktionieren wir. Wir halten was auch immer an Sinneswahrnehmungen auftaucht – ob es nun durch die fünf Sinne kommt, die mit dem Außen in Beziehung stehen, oder durch den mentalen Sinn, in dem wir einfach selber Bilder und Erleben erzeugen – wir haben das Gefühl, dass Beobachter und Beobachtetes getrennt sind. Diese Annahme ist ganz weit verbreitet, die findet sich auch in fast allen philosophischen Schriften – die Trennung von Subjekt und Objekt.

Wir – die buddhistischen Lehrer – behaupten in der Tradition seit Buddha, dass das eine völlig falsche Grundannahme ist. Und wir behaupten, dass das Entlarven dieser falschen Grundannahme zur Befreiung beiträgt. Dazu kann sich jeder verhalten, wie er möchte. Diese Behauptung beruht auf Erfahrung von Menschen, die sehr überzeugend wirken, die offenbar einen gewissen Grad an Freiheit haben. Ich denke da z.B. an meinen Lehrer Gendün Rinpoche, der mich in den Dharma eingeführt hat. So einen freien Menschen zu erleben, war beeindruckend. Er sagte mir: „Tilmann! Schau einmal in deinen Geist! Diese Trennung zwischen dir und anderen kannst du gar nicht auffinden. Die bewahrheitet sich nicht! Schau doch da einmal hin! Untersuch das doch einmal!“ So bin ich auf diese Reise gegangen, und was wir heute besprechen werden, beschreibt auch meine Reise. Genau das, was ich auch in meinem eigenen Geist untersucht habe, genau wie alle anderen auch. Zigmillionen von Menschen seit der Zeit des Buddhas.

In einem ersten Schritt müssen wir uns klar darüber werden, dass sich *alles Erleben im Bewusstsein der sechs Sinne abspielt*. Darüber sprachen wir schon gestern. Was immer wir von der Welt erleben, spielt sich in den sechs Sinnen ab: Körpersinn, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und der sechste Sinn ist das mentale Erleben, das z.B. auch stattfindet, wenn wir nachts träumen. Da sind die äußeren Sinne gar nicht beteiligt, das ist ein rein inneres Erleben. Auch wenn wir hier sitzen und versuchen zu meditieren, merken wir ja, dass sich das von selber abspielt. Und genau zu untersuchen, ob es möglich ist, irgendetwas zu erleben, was nicht im Bereich der sechs Sinne ist, ist der erste Schritt. Das ist ein einfacher Schritt. Wir dürfen aber nicht schlampig sein, wir müssen gründlich sein und wirklich schauen.

Kann der Körper unabhängig vom Geist etwas spüren? Kann das Auge unabhängig vom Geist etwas sehen? Gibt es etwas, das keine geistige Erfahrung ist? Wissen wir irgendetwas über die Welt, das sich nicht im Bereich der sechs Sinne abspielt? Ich weiß z.B. dass der Äquator ca. 42.000 km lang ist. Das ist ja ein Wissen, das erst einmal nicht durch meine äußeren Sinne in mein Bewusstsein gekommen ist, ich habe es aber doch irgendwo gehört oder gelesen. Es ist auch über meine Sinne eingetreten, andere haben an ihren Messgeräten Ziffern abgelesen über die Kalkulation des Erdumfanges. Und es speichert sich bei mir ab als eine Erinnerung. Erinnerung ist mentales Erleben. Ein großer Teil unseres Wissens über die Welt kommt durch Geräte zu uns, aber auch die Geräte sind von Menschen programmiert und Menschen lesen sie ab. Das ist ein interessanter Bereich. Gibt es eine erfahrbare Welt, die durch Geräte erfahrbar wäre? Es braucht immer noch jemanden, der mit den Geräten umgeht, sie liest, hört usw. Was dann bei uns ankommt, ist das Visuelle, das hörbare Erleben, das dann interpretiert wird, das umgesetzt wird, dem eine bestimmte Bedeutung beigemessen wird. Wir sind in einer Welt, die Gewahrsein ausmacht.

Schauen Sie sich in Ihrer Meditations-Praxis gründlich an, ob das so stimmt, was ich sage. Können wir etwas wissen über eine Welt, die wir nicht erleben? Wir stellen uns ja einiges vor. Wir hören von weit entfernten Galaxien. Andere haben Informationen aufgegriffen – elektromagnetische Wellen, Lichtwellen – haben sie überzeugend dokumentiert und interpretiert, und wir hören von weit entfernten Galaxien. Sie beginnen in unserem Geist zu existieren. Die Bilder auf den Teleskopen werden eingefärbt, die Galaxien bekommen Farben, sie bekommen Namen, beginnen zu leben. Sind die Galaxien, die wir in unserem Geist erleben, da draußen, oder sind das unsere eigenen Galaxien?

Merkt ihr das? Wenn wir ehrlich sind, müssen wir uns eingestehen, dass es die abstrakte, unabhängige Welt da draußen ohne unser Zutun, ohne unseren Geist, nicht gibt. Aber das muss man gründlich untersuchen – ich möchte auch nicht ewig über diesen ersten Satz sprechen. Das ist einfach der erste Schritt. *Wir nennen die Gesamtheit des Bewusstseins der sechs Sinne Geist.* Das ist einfach ein Begriff. Wir prägen diesen Begriff Geist für die Gesamtheit dessen, was im Bewusstsein der sechs Sinne stattfindet. Was wir also Geist nennen, ist das wechselnde Erleben in diesen sechs Sinnen, die schlussendlich alles enthalten. Denn auch das, was durch das Hören zu uns kommt, ist, sobald die Schwingungen vom Trommelfell auf das Innenohr weitergeleitet und über die entsprechenden Hirn-Areale dann entziffert wurden, nicht mehr Hörwahrnehmung, mit der wir eigentlich gar nichts anfangen können. Diese Frequenzen werden verglichen mit anderen Frequenzen, die wir in unserem Leben schon gehört haben und es findet ein mentaler Prozess statt, wo das „Bild“ von dem, was wir gerade gehört haben, verglichen wird mit den anderen Erinnerungsbildern, die wir von ähnlichen Geräuschen haben. Es wird differenziert und es wird daraus Sinn gemacht. Es ist Sinngebung, wir lesen die Geräusche aufgrund gemachter Erfahrungen. Das alles findet im Mentalen und nicht mehr im Hörsinn statt. Es ist die Interpretation des Gehörten.

Das Gleiche machen wir mit Visuellem. Wir haben mit unseren beiden Augen gelernt, dreidimensional zu schauen. Wir haben durch Bewegung im Raum gelernt, aus dem flachen, zweidimensionalen Bild auf der Netzhaut des einen Auges durch die zusätzliche Information des anderen Auges ein dreidimensionales inneres Abbild zu erstellen. Dieses innere dreidimensionale Abbild gibt es in keinem der beiden Augen. Es wird erstellt und interpretiert, es wird ihm Sinn gegeben. Wer das gelernt hat, kann sogar mit einem verbundenen Auge Auto fahren. Es ist zwar ein bisschen schwieriger, aber es geht. Entfernungen, Größenunterschiede und dergleichen werden eingeschätzt, dass sogar das geht. Obwohl wir nur ein zweidimensionales Abbild haben, bewegen wir uns in der dritten Dimension, im Raum.

Was ich jetzt anhand dieser beiden Beispiele dargestellt habe, findet in unseren fünf Sinnen ständig statt und wird unseren Neigungen, Interessen entsprechend interpretiert. *Wir haben es ständig mit einem Strom wechselnden Erlebens zu tun, einem Strom des Gewahrseins,* und dieses Erleben ist persönlich eingefärbt. Ich war letztes Wochenende mit jemandem zusammen, der farbenblind ist. Für ihn gibt es rot nicht, rot findet in seiner Wahrnehmung nicht statt. Für mich findet es statt, in seiner Welt gibt es das nicht. Er schaut einen Rosenstrauch an, der übersät ist mit roten Blüten, und sieht sie nicht. Er muss genau hinschauen, denn er muss grün aus grün filtern. In so einer Welt gibt es – wenn man nicht darauf aufmerksam gemacht wird – die roten Rosen nicht. So ist das mit allen unseren Dingen. Wir kriegen nicht das mit, was z.B. Fledermäuse mitkriegen. Wir haben eingeschränkte Sinne. Wir kriegen so vieles nicht mit, das gibt es dann in unserer Welt nicht. Unsere Wahrnehmung ist eingeschränkt. Wir hören nicht das, was Hunde hören, wir riechen nicht das, was Katzen riechen, ...

Es ist eine eingeschränkte Wahrnehmung in dem Bereich, der für uns zur Verfügung steht und den interpretieren wir auch noch persönlich. Das ist der Strom unseres Erlebens. Und in diesem Strom des Erlebens nehmen wir uns gewaltig wichtig. Da ist noch so eine Instanz, die sich abkoppelt und sagt: „Ich will jetzt einmal versuchen, der Chef von dem Ganzen zu sein!“ Das ist ganz, ganz schwierig, dem müssen wir noch auf den Grund gehen.

Aber den ersten Schritt haben wir jetzt vollzogen. Wenn ihr mir habt folgen können, dann kommt ihr zu dem Schluss, dass alle Erfahrungen Geist sind. Eine erlebte Welt außerhalb des Geistes gibt es nicht. Man kann abstrakt postulieren, dass es sie wohl geben mag. Da wir doch oft übereinstimmende Wahrnehmungen haben, kann es ja sein, dass es eine äußere Welt gibt. Aber was wir erleben, existiert nur durch unsere Sinne, und nur damit können wir arbeiten.

Nur mit dem, was erlebbar wird, was wir wahrnehmen, können wir arbeiten. *Von daher ist die erlebte Welt im Grunde Geist oder Gewahrsein.*

*Teilnehmerin: Würde das auch bedeuten, dass wir dann neue Erfahrungen machen? Denn wenn sich der Geist dann immer mehr öffnet, kommen ja bestimmte neue Erfahrungen dazu. Wie Karmapa wahrnimmt, können wir ja noch nicht wahrnehmen, weil wir unseren Geist noch nicht so geöffnet haben. Aber durch diese Erfahrungen entsteht so ein Wissen und Vertrauen.*

Richtig. Unsere Erfahrungen weiten sich auch aus, weil die einengenden Annahmen, von denen wir ausgehen, wegfallen. Aber ich will einmal bei dem bleiben, was wir erleben können. Ich hab in meinem Leben gemerkt, dass eine Um-Interpretation des Geschehens sehr hilfreich sein kann. Früher war ich immer in Verteidigungshaltung, sobald ich kritisiert wurde, jetzt kann ich Kritik oft als Ausdruck von Liebe erleben. Das ist eine Um-Interpretation desselben Geschehens, eine andere Sichtweise. Das ist neu und es ist sehr befreiend. So kann man viele Dinge anders sehen, indem man sie neu betrachtet, neue Möglichkeiten zulässt. Da kommt eine neue Erfahrung. Das ist Offenheit, eine Offenheit, die ganz nahe bei uns ist, jeder von uns kann das erleben.

## **2. Geist selbst ist unfassbar („leer“)**

Wenn also unsere ganze Welt Geist ist, was ist denn nun dieser Geist? *Der Irrtum, dem wir unterliegen, ist, dass wir das Gewahrsein für ein getrenntes Subjekt halten, für ein Ich.* Wir halten innerhalb des Erlebens die Fähigkeit des Bewusstseins für das Ich. Das ist die letzte Bastion des Ichs. Wer ist bewusst? Ich bin bewusst. Wer beobachtet? Ich beobachte. Wer bewertet, ob etwas angenehm oder unangenehm ist? Ich bewerte. Wir identifizieren uns mit dieser beobachtenden, wahrnehmenden Instanz in letzter Hinsicht als ein Ich, als ein Selbst.

In der Reihenfolge der fünf Aggregate, die der Buddha beschrieben hat, ist das Bewusstsein das fünfte. Da ist es am schwierigsten, die Identifikationen aufzulösen. Es ist für uns noch relativ leicht, zu sagen: „Ich bin nicht mein Körper!“ Das geht noch. „Ich bin nicht meine Empfindungen.“ – „Okay, aber ich bin meine Gefühle.“ „Na gut, die Gefühle ändern sich ständig, die bin ich auch nicht. Aber ich bin das Bewusstsein! Ich bin das zugrunde liegende Gewahrsein, das das alles mitkriegt, alles abspeichert und kontrolliert!“ Da ist unsere letzte Bastion. Genau das ist der Knackpunkt, und deswegen gehen wir den jetzt an. Die anderen lassen wir einmal beiseite.

Da wäre es wichtig, zu schauen, ob man – wenn ich denn nun mein Geist bin – diesen Geist finden kann. Wenn es mich gibt, dann sollte ich auch zu finden sein. Wo gibt es mich denn? Wo gibt es denn dieses Ich, um das wir uns immer sorgen. Wo steckt es, wo steckt dieser Geist, diese Seele? Das sind Fragen, die wir natürlich nur durch ganz genaues Hinschauen befriedigend lösen können. Da hilft es nichts, sich was einzureden. Aber diese Frage ist interessant!

Von einem Ich zu sprechen, das man nirgendwo finden kann, ist eine gewaltige Behauptung. Da kann ich mich ja gleich Gott nennen. Ja, der ist auch nicht zu finden. Ihr lacht natürlich, und ich sage so etwas bewusst provokant. Der Unterschied ist natürlich frappant, aber finden kann man weder das eine noch das andere. Das sind alles Vermutungen.

*Teilnehmer: Ja, aber den Geist kann man auch nicht finden.*

Eben! Wenn du den Geist nicht finden kannst, dann brauchst du dich um das Ich auch nicht zu kümmern. Darum fragen wir gleich nach dem Geist. Denn wenn es den Geist nicht zu finden gibt, dann brauchen wir auch nicht im Geist nach einem Ich zu suchen. Von daher gehen wir gleich zur grundlegenden Frage, wir kümmern uns direkt um die Frage, ob wir den Geist finden können. Ob wir dann den Geist Gott oder Ich nennen, das überlassen wir dann späteren

Forschern. Aber erst muss dieser Geist gefunden werden, wenn wir schon meinen, dass wir innerhalb dieses Geistes oder als dieser Geist existieren.

Wenn Meditierende an diesen Punkt kommen und im Retreat auf diese Fragen gestoßen werden, wird es ihnen immer ganz peinlich. Der Lama lässt nicht locker und fragt: „Hast du was gefunden?“ ... Wo klemmt es denn? Der Lama gibt uns gewisse Hilfen an die Hand. Normalerweise sollte etwas, von dem wir behaupten, dass es existiert, eine Form haben, einen Ort, es sollte beschreibbar sein. Es muss ja irgendwo sein, auch wenn es den Ort wechselt. Dann müssen wir beschreiben können, wie es den Ort wechselt. Es muss ja irgendwo sein! Gibt es etwas Fassbares, das wir Geist nennen und dem wir einen Ort zuschreiben können? Dann kommen Meditations-Übungen, in denen wir schauen: Ist der Geist im Körper? Ist er außerhalb des Körpers? Ist er in der Schicht zwischen Körper und außen? Ist er innen wie außen? Und wenn dann jemand kommt und sagt „Der Geist ist alles!“, dann ist der Begriff ‚Geist‘ hinfällig. Wenn man den Geist nicht von etwas anderem unterscheiden kann, dann braucht man ihn auch nicht Geist zu nennen. Dann ist es auch kein individueller Geist. Wo fängt dein Geist an, wo fängt mein Geist an? Das müssen wir noch herausfinden. Wo ist die Grenze zwischen deinem Geist und meinem Geist? Was ist dieses Phänomen Gewahrsein oder Geist im Unterschied von einem Erlebensstrom zu einem anderen Erlebnisstrom? ... Hm! Was dich und mich unterscheidet, ist unser Erleben. Du erlebst andere Dinge als ich. Darauf können wir uns einigen. Aber abgesehen von diesem Erleben haben wir bis jetzt weder deinen Geist gefunden noch meinen. Wir wissen auch nicht genau, wo da die Grenze ist. Bist du vielleicht in meinem Geist drin und ich bin in deinem Geist drin? Überlappen sich unsere „Geister“?

Ihr merkt, es bringt uns zum Lachen und gleichzeitig ist es ganz schön peinlich. Wir sprechen ständig von unserem Geist, was da alles los ist im eigenen Geist und mit was für einem furchtbaren Geist man ausgestattet ist, .... Was sagen wir da eigentlich? Ich, meine Person, wer ist das eigentlich? Wer sind wir denn? Das ist die Forschungsreise, die es zu machen gilt. Es gilt zu klären, ob Geist ein Objekt ist wie andere Objekte beschreibbar sind. Z.B. bei dem Tisch können wir uns darauf einigen, was der ist und wo er zu finden ist. Das ist ein beschreibbares Objekt mit Merkmalen. Was wir herausfinden, ist, dass dem, was wir Geist oder Ich nennen, keine solchen klar definierbaren, konstanten Merkmale innewohnen. Kein Ort, an dem er zu finden ist, keine Gestalt, keine Form, keine Farbe. Wir haben nichts in der Hand außer zu sagen „Es ist Geist, es ist eben Gewahrsein, Bewusstsein.“ Aber sonst kriegen wir davon nichts mit.

Wir kommen also zum Schluss: *Geist ist kein beschreibbares Objekt der Wahrnehmung. Geist ist unauffindbar.* Dass er unauffindbar ist, heißt ja nicht, dass es ihn nicht vielleicht doch gibt. Immer da, wo man nicht hinschaut, dort soll er sein! Und während sich der Geist dort versteckt, wo man nicht hinschaut, wer schaut dann? Haben wir dann zwei Geister? Einen, der sich versteckt und einen, der schaut. Das ist ja schizophran! Genauso machen wir das, dann haben wir einen guten Geist und einen schlechten Geist. Dann wollen wir uns im Dharma ganz hinüberbringen auf die Seite des guten Geistes und den schlechten Geist wollen wir ausmachen. Aber das gute Ich möchte ich retten. Das gute Ich will ich retten und das gute Ich soll erwachen. Mit dem schlechten Ich wollen wir gar nichts mehr zu tun haben! Das geht nicht, es gibt keine Grenze zwischen den beiden. Der Strom des Erlebens ist mal so mal so, eingefärbt von unseren emotionalen Filtern. Da haben wir keine Wahl, es taucht mal das auf, dann wieder das. Und wenn wir was wegdrücken wollen, gibt es Spannung. Da sind also Kräfte wirksam. Wir spüren, dass in unserem Geist ganz schön starke Kräfte wirksam sind. Wir spüren diese geistigen Kräfte und folgern daraus, dass es einen Geist gibt. Das ist zulässig. Nur ist der Geist dann nicht etwas Stabiles sondern ein Wechselspiel von Kräften. Das ist okay, wir können es so beschreiben, als ein wechselhaftes Erleben unter dem Einfluss von verschiedensten Kräften.

Wir finden nichts, was in diesem Gewahrsein, in dem, was wir Ich nennen, Substanz hätte, also solide wäre. Es ist doch immer die Frage nach dem Wesenskern. Das Ding mit der Seele gibt es ja nicht erst seit den Griechen und den Christen. Das war ja schon in Indien aktuell, man nannte das *Atman*. Die Hindus sowie die Chains usw. hatten Lehren über die individuelle Seele, die dann irgendwo sein soll, z.B. im Himmel wie bei den Christen, und die sich unter Umständen vereint mit dem universalen Geist, *Brahma*. Etwas Individuelles geht ein in das Universelle, ein schönes Konzept! Aber das Problem ist, dass nichts zu finden ist.

Schöne Ideen, aber nichts dahinter, sie entsprechen nicht dem, was wir selbst in der tiefsten Meditation herausfinden können. Das ist reine Erfindung, Spekulation. Wir wollen mit aller Spekulation aufräumen. Das ist der Forschungsansatz des Buddhismus, alle Annahmen über die Wirklichkeit in Frage zu stellen und alles, was sich nicht bewahrheiten lässt, auszuräumen. Weg damit! Ganz konsequent! Wenn wir nur einen Strom wechselnden Erlebens finden, dann ist es eben das. Wir müssen uns damit abfinden, dass es das ist! Vielleicht ist das ja auch ganz gut, denn dann brauchen wir nicht ein irrtümlich angenommenes Ich zu verteidigen, um das wir uns immer sorgen.

Wenn wir in diesem Gewahrsein des Erlebens verweilen können, ohne ein Ich zu postulieren, dann merken wir sofort, dass es keine Angst gibt in diesem Gewahrsein. Wir merken sofort, dass Spannungen abfallen. Spannungen, an die wir uns schon so gewöhnt haben, dass sie immer in unserem Geist sind. Wir bemerken, dass es künstlich aufgebaute Spannungen sind, weil wir immer Energie brauchen, aus dem einen Erleben etwas Doppeltes zu machen – Subjekt und Objekt. Ständig braucht unser Geist Energie, um eine Spaltung, eine Spannung aufrechtzuerhalten zwischen zwei Polen, die künstlich erzeugt werden aber nur Bewegung im Geist sind.

Was wir Ich nennen, sind Gedanken, die sich blitzschnell zwischen die Sinneserfahrungen einschieben und immer wieder kommentieren und in Beziehung setzen zu einem central headquarter. Und die Summe dieser blitzschnellen Gedanken, wo es eine vermeintliche Zentralinstanz gibt, nennen wir Ich. Wenn wir diese Gedanken in der Meditation entspannen, leben wir bestens weiter. Es geht uns blendend, ohne irgendwelche Energie für solche zusätzlichen Gedanken zu verschwenden. Der Geist vereinfacht sich, und weil wir immer direkter im Erleben sind, strömt uns aus dieser Vereinfachung unserer Bewusstseinsprozesse Energie zu. Wir haben mehr Energie als früher, weil in diesem emotionalen Hickhack nicht so viel verloren geht: „Will ich!“ – „Will ich nicht“, „Was macht das mit mir? Wie geht es mir in der Zukunft?“ – „Was war mit mir in der Vergangenheit?“

Das braucht so viel Kraft, und es dreht sich um ein nicht auffindbares Ich. Wenn wir dem auf die Spur kommen, dass wir auch einfacher funktionieren können, dann beginnen wir, das immer mehr zu mögen. Wir werden richtig begeistert von der Praxis der Einfachheit. Wir merken, dass wir die normalen Funktionen des Alltags viel besser ausführen können. Wir können besser zuhören, besser Auto fahren, wir sind geschickter am Computer, das Herz ist offener, es ist viel mehr Liebe da, ... Es wird alles einfacher. Wir können auch komplexe intellektuelle Aufgaben mit größerer Leichtigkeit lösen. Wir können vor einem Publikum sitzen, ohne gehemmt und blockiert zu sein – „Was sag ich nur?“ –, weil diese Mechanismen gar nicht mehr anspringen. Es wird alles leichter. Wir ‚funktionieren‘ besser als zuvor. Das glatte Gegenteil von dem, was wir normalerweise behaupten, dass wir ohne das Ich nicht zurechtkommen.

Wir haben ganz gesunde Kräfte in uns, die aus psychologischer Sicht unser Ich tatsächlich stärken. Die Fähigkeit zur Empathie und zuzuhören nimmt zu. Die Fähigkeit logischen Denkens nimmt zu, weil nicht so viele Querschläger rein kommen. Achtsamkeit, Aufmerksamkeit nehmen zu. Freigebigkeit, Liebesfähigkeit nehmen zu. All das, im Grunde genommen die Fähigkeit, sich an immer wechselnde Situationen anzupassen. Das ist eine der

zentralen Fähigkeiten, die man einem integrierten Ich, einer integrierten Persönlichkeit zuschreibt. Neue Situationen sind keine Schwierigkeiten mehr, weil es nicht ein Ich ist, das sich auf die neuen Situationen einstellen muss. Es geht nur darum, sie voll zu erleben. Und aus dem vollen Gewahrsein entstehen angemessene Antworten auf die Situation.

Das ist das eigentliche Ich, um das es in der Psychologie geht. Es geht nicht um die Komplikationen, die durch unsere Filter immer wieder angeregt werden.

Ich fasse also noch einmal zusammen: *Geist ist Prozess und lässt sich nur an seinen Wirkungen erkennen.*

Wir haben also zwei Dinge untersucht: Ob es tatsächlich vom Geist getrennte Objekte gibt und ob es ein von Objekten getrenntes Subjekt gibt. Ob Beobachter und Beobachtetes tatsächlich getrennt sind. Wir haben uns der Kernfrage menschlicher Existenz zugewendet: Ist diese Dualität, in der wir leben, wahr? Hat sie eine wirkliche Basis im Erleben? Wir haben das grundsätzliche dualistische Erleben in Frage gestellt und kommen zum Schluss, dass alle Erfahrungen Geist sind, dass sie nicht getrennt sind vom Geist, und dass der Geist selbst unfassbar ist, ein Prozess. Ein Prozess des Erlebens, der sich nur an seinen Wirkungen erkennen lässt, so wie sich elektrischer Strom an seinen Auswirkungen erkennen lässt und selber nicht fassbar ist. So wie auch ein Fluss nie stabil ist. Es ist seine Natur zu fließen. Das Flussbett wandelt sich ständig, das Wasser wandelt sich ständig. Den Fluss als solchen gibt es nicht zu finden. Wir dürfen diesem Fluss durchaus einen Namen geben: Rhein, Elbe, Oder. Aber den Rhein, die Oder gibt es als solche nicht. Es gibt stets anderes Wasser in einem sich stets ändernden Flussbett. Und so ähnlich sind wir auch.

### **3. Geist erscheint ungehindert in jeder Form.**

Die dritte Frage, der wir uns stellen, ist die Annahme, dass Geist, *Gewahrsein für begrenzt gehalten wird*. Die Aussage „Mein Geist ist schon so voll, ich bring gar nichts mehr rein!“ ist Ausdruck einer Vorstellung von Begrenzung. „Du weißt schon, da hab ich ein Trauma. Das kannst du von mir nicht verlangen! Da komme ich an meine Grenzen.“ Wir leben mit solchen und ähnlichen Vorstellungen, dass unser Geist begrenzt ist, dass wir manches nicht verstehen können, dass wir manches nicht tun können, dass wir bestimmt keine Buddhas werden können... Das sind die Vorstellungen von Begrenzung. Wo sind denn diese Grenzen zu finden?

Die Vorstellung einer Überfüllung des Geistes würde Sinn ergeben, wenn die einzelnen Erfahrungen Substanz hätten. Dann müssten wir uns so verhalten wie jemand, dessen Erfahrungen so ähnlich wie Dominosteine sind. Damit ein neues Spiel möglich ist, muss das alte abgeräumt werden. Bei dieser Vorstellung ergibt sich das Problem, dass – weil die neuen Erfahrungen immer wieder zu alten werden – sich die alten ansammeln. Irgendwann platzen wir. Wir kennen das von Menschen, die sagen: „Ich platze!“ Wenn sie sich entspannen, geht es plötzlich wieder. – Ihr wart heute auch schon fast am Platzen, am Ende des Nachmittags passte doch eigentlich nichts mehr rein. Aber wenn man sich entspannt, ist alles wieder okay. Es war das Festhalten an dem, was ihr gehört habt, was ihr verstehen wolltet oder das Festhalten an der Erinnerung, am Trauma, am Schmerz. Solange wir dieses Festhalten aktivieren und nicht loslassen können, ist kein Platz für anderes. Es ist ja dieses Erleben im Geist gegenwärtig, da ist es schwierig, sich dem neuen Erleben zu öffnen. Manchmal passiert es, dass wir zwar das neue Erleben auch ein wenig spüren, aber immer wieder ganz schnell zurückgehen zu dem, was vorher war. Das ist sehr erschöpfend. Wir haben also zwei Filme gleichzeitig laufen, den Film des momentanen Erlebens und den Film der Erinnerung. Sie laufen nicht ganz gleichzeitig sondern in schnellem Wechsel ab.

Wenn man beobachtet, wie Festhalten zu Filmen im Geist führt, dann kann man sehen, wie anstrengend das ist. Nur bei dem sein zu können, was jetzt gerade ist, ist dagegen ein

Kinderspiel, das ist ganz leicht. Wenn wir das können, wenn wir zulassen, dass sich Dinge einfach auflösen und andere entstehen, dann gibt es auch keine Grenzen mehr. Dann gibt es keine Überfüllung mehr. Das ist das Beispiel mit dem Spiegel: *Der Spiegel kann ungehindert alles wahrnehmen*, wo man ihn auch hinwendet. Es gibt im Spiegel kein Lager für die bereits gespiegelten Bilder. Es ist nicht so, dass die Bilder irgendwie hinter den Spiegel rutschen. Sie sind einfach weg. Im Spiegel gibt es auch keine Instanz, die sagt: „Moment mal! Das war interessant!“ und dann geht es nicht weiter, Ladehemmung. So wie bei den Digitalkameras, die langsam sind, weil sie noch speichern müssen. Das machen wir auch, wir funktionieren genauso und halten das, was eben noch war, fest, weil wir noch dabei sind zu verdauen, zu speichern. Darum sind wir auch nicht bereit für das Neue und dadurch entsteht der Eindruck, unser Geist wäre begrenzt. Im Grunde genommen sind es aber nur die Kräfte des Anhaftens und noch einmal Hinschauen-Wollens und Verdauen-Wollens und noch einmal Schauens, ob man etwas wirklich erlebt hat. Diese Kräfte sind es, die unseren Geist blockieren. Es ist also auch ein dynamischer Prozess. Der Geist ist nicht blockiert durch etwas Fixes sondern durch einen dynamischen Prozess des Hochholens alter Erfahrungen, des Festhaltens an alten Erfahrungen oder er ist blockiert durch Festhalten an Vorstellungen. Ich kann so in einer Vorstellung sein, wie es werden wird, dass ich die Gegenwart gar nicht mitbekomme. Diese Vorstellung ist auch etwas Dynamisches, sie ist auch ein Erleben. Es ist ein importiertes Erleben, das wir durchaus auch leben dürfen, allerdings dürfen wir da nicht meinen, es könnte gleichzeitig noch viel anderes im Geist sein. Es ist nichts dagegen einzuwenden, z.B. sich an die Vergangenheit zu erinnern, in die Zukunft zu projizieren, sich auszumalen wie es einmal sein könnte. Das ist dann unser Erleben, und dieses Erleben ist dynamisch und blockiert in keiner Weise den nächsten Gedanken. Auch der nächste Gedanke über die Zukunft kann völlig frei auftauchen, der nächste Gedanke über die Vergangenheit kann völlig frei auftauchen, das ist dann unser gegenwärtiges Erleben. Nichts behindert es.

Wir können sehen, *dass wir weder im Geist etwas Substanzhaftes gefunden haben, noch in den Inhalten des Geistes*, in dem, was wir unsere Erfahrungen nennen. Gewährseinsinhalte und Gewährsein haben gleichermaßen nichts, was ihnen eine bleibende Existenz geben würde, z.B. einen Ort. Wenn man versucht, einen Gedanken zu finden, an welchem Ort ist er denn? Welche Farbe, welche Form hat er? Wir finden das nicht, genauso wenig wie wir das auch für den Geist selbst geschafft haben. Die Natur des Geistes, die Natur der Gedanken, der Inhalt der geistigen Bewegung sind identisch was diese Abwesenheit von einem Wesenskern angeht, dieses nicht Substanzhafte. Darin sind sie sich völlig gleich. Wir kommen zum Schluss, dass Erfahrungen nicht dinglich sind, dass sie sich nicht gegenseitig behindern, weil sie eben keine Substanz haben, deswegen können sie sich einfach auflösen und es ist Zeit für unendlich viele Eindrücke. Es ist Raum für Billionen von Eindrücken in einem Leben. Es gibt keine Speicherprobleme. Wir brauchen die Dinge auch nicht wegzuschieben. Und wir kommen eventuell auch zu dem Schluss, dass Gewährsein und Erfahrung gar nichts Verschiedenes sind. Gewährsein ist immer Erleben und wenn es das Erleben von einem stillen Geist ist. Und Erleben ist immer Gewährsein, sonst ist es kein Erleben. Warum sollen wir die beiden denn trennen? Wenn ich in mein Erleben schaue, jetzt gerade, dann ist da nur Erleben. Da braucht es kein Ich, das das noch erlebt. Es erlebt sich selbst. – Versucht das doch für einen Moment. –

Einfaches Sein. – Einfach so, ohne etwas zu beabsichtigen. Wenn ich in diesem Zustand sage: „Aber ich...“, dann komme ich mir vor wie ein Jojo. Da ist dieses „Aber ich...“ und wenn ich das loslasse, kommt wieder einfaches Sein. Dann wieder „Aber ich...“ dann wieder einfaches Sein. Dabei bemerke ich, was das für eine Spannung ausmacht. Das aufrechtzuerhalten ist unglaublich anstrengend. Ich erlaube mir einfach zu sein, dann ist die Welt wieder in Ordnung. „Aber ich...“, damit kommen die trennenden Gedanken, dann wieder einfaches Sein. Das normale menschliche Leben verläuft leider meistens in dieser Spannung, da ist ein

Ich und dort anderes. Wir haben furchtbar Angst, zuzulassen, dass das verschwindet. Wir haben so Angst, dass sich das Ich, dass sich dieser Beobachter auflöst. Was passiert denn, wenn sich der Beobachter auflöst? Darüber gibt es verschiedene Vermutungen. Entweder denken wir „Ich werde verrückt!“ oder „Ich mach irgendwas, was ich nachher total bereue. Irgendwelche Impulse haben mich dann unter Kontrolle und die übermannen mich!“ Das ist die Angst vor dem Kontrollverlust. Da ist immer dieses Männchen in mir – ich nenne es Kontroletti –, das mir sagt: „Wenn du mich loslässt, dann wirst du sehen, was passiert!“ Und darum lasse ich nicht los.

Meditation besteht darin zu sehen, was passiert. Sie besteht darin, Entspannung zuzulassen, uns in immer entspanntere Zustände vorzutasten. Wir werden bemerken, dass dabei gar nichts passiert. Kontroletti hat mir Angst eingeredet, das war völlige Einbildung. Da passiert gar nichts, es ist wunderbar. Es ist viel entspannter also vorher. Dieser Prozess des Loslassens unserer Kontrolle ist gleichzeitig der Prozess der zunehmenden Entspannung in der Meditation und des wachsenden Vertrauens in den eigenen Geist. In dem Maße wie wir uns mit Entspannung, mit wahren Gelöstsein vertraut machen, entsteht Vertrauen darin, dass wir nicht verrückt werden, dass wir nichts Verrücktes machen, dass unser grundlegender Geist heilsamer ist je entspannter er ist, dass lauter Qualitäten zum Vorschein kommen.

Dieses Vertrauen und diese Gewissheit entstehen durch die allmähliche Übung in Loslassen. Gelöstheit bewährt sich und dann hat es Kontroletti schwer, wieder auf seinen Posten zurück zu kommen, dann ist er entmachtet. Er tut manchmal noch so, kann sich aber nicht lange halten, denn ich weiß dann schon: „Lhündrup, es ist alles viel besser, wenn du dich entspannst! Bleib nicht in der Spannung“

Das ist der Heilungsprozess. Er setzt ein, wenn wir merken, dass Gewahrsein in Gewahrsein ruhen kann. Das Gewahrsein ruht in sich selbst. Erleben ist einfach, es ist ohne komplizierte Mechanismen möglich und sogar noch viel leistungsfähiger als es vorher war. Wir sind dann viel runder, wacher. All unsere Fähigkeiten stehen uns zur Verfügung, weil wir entspannt sind. Wir vergeuden keine Kraft mehr dafür, zu schauen, ob wir wohl auch alles richtig machen. Diese Über-Ich-Funktion fällt weg. – Das darf nicht sein, das darf nicht sein... Im Gegenteil: „Kommt doch hoch, ihr Dämonen!“ – Begierde, Hass, all die Aggressionen, Stolz, wir laden sie alle ein. „Was ist los mit euch? Zeigt euch doch!“ Es ist Erleben, in dem gar nichts Schlimmes passiert. Damit sind wir schon beim nächsten Punkt:

#### **4. Was immer erscheint, befreit sich von selbst**

Das ist der nächste, folgerichtige Punkt. Wir fassen Mut und beginnen alles Erleben zuzulassen, auch das schwierigste. Wir merken, es bringt uns nicht um. Viele tragen tiefe Verletzungen in sich. Sie haben das Gefühl, dass sie völlig weggefeigt werden, wenn sie an diese herankommen. Daher halten sie das alles unter dem Deckel. Es ist tatsächlich sehr mutig, Berührung mit solchen Verletzungen zuzulassen. Aber wenn wir es schaffen, dabei das Entspannen weiter zu praktizieren, wird es uns nicht fortspülen. Es wird uns in einen riesigen Wirbelsturm führen, wenn wir festhalten. Wenn wir nach den aufsteigenden Erlebnissen, Erfahrungen, Bildern greifen und uns erneut mit ihnen identifizieren, wird es schmerzhaft. Aber wenn wir loslassen, wenn wir entspannt bleiben können, dann machen wir die Erfahrung, dass sich alles von selbst auflöst. Wir brauchen gar nichts zu tun, damit sich irgendetwas auflöst. Das geschieht von selbst. Schon seit unserer Kindheit. Wir haben doch gar nichts dazu getan, dass sich all unsere Sinneseindrücke, unsere Wahrnehmungen auflösen. Manches würden wir ja gerne noch behalten, aber auch das löst sich auf. Wir brauchen wirklich nichts dazu zu tun, dass sich die Dinge auflösen, denn sie tun es von selber.

Wenn wir diesen Prozess wirklich kennen lernen und darin Vertrauen gefunden haben, dann gibt das so eine Kraft, dass wir gar keinen Mut mehr brauchen, wir haben einfach keine Angst



mehr. Wir haben nicht mehr die Angst, überwältigt, fortgeschwemmt zu werden, das Gewahrsein zu verlieren, das Bewusstsein zu verlieren, wenn solch starke Situationen auftauchen. Wir wissen, das einzige, was es gilt ist, flexibel zu bleiben, im Fluss zu bleiben. Wenn uns das möglich ist und wir uns selber vor lauter Angst nicht eng machen und verkrampfen, wenn wir nichts festhalten, dann geht das schmerzlos. Dann ist sogar das Auftauchen von ganz brutalen Bildern im Geist schmerzlos, weil kein Festhalten da ist. Das ist tatsächlich möglich. Es ist die Standard-Erfahrung, es ist das, was jeder erleben wird, dem es möglich ist, nicht festzuhalten an dem, was an Erfahrung aufsteigt. Das ist bei jedem so. Da gibt es keine Ausnahme.

Schmerz kann nicht durch ein bestimmtes Erleben entstehen, ohne dass Festhalten da ist. Das gibt es nicht. Es muss Identifikation, es muss Festhalten da sein, damit es zu Schmerz kommt. Das sind Grundgesetze des Geistes. Buddha und seine Schüler haben das entdeckt und beschrieben, und es steht allen Menschen auf der Welt zur Verfügung. Man braucht dafür kein Religionsmitglied zu werden, das ist Grundwissen über das Funktionieren des Geistes.

*Irrtümlich meinen wir, den Geist befreien zu müssen.* Das ist der Irrtum, um den es bei diesem vierten Punkt geht. Wir denken, wir müssten etwas tun, damit wir Befreiung erlangen. Mit diesem Gefühl sitzt ihr hier. – Es gibt nichts zu tun! Außer zu lernen, sich zu öffnen, immer wieder! Wie oft habe ich meinen Lehrer diese Geste machen sehen – Öffnen der geschlossenen Hand –, immer wieder... entstehen und loslassen. Das ist es, was wir lernen müssen. Es entsteht und schon im Entstehen löst es sich auf. Es gibt gar nichts, was da zu tun ist. Es geht von selbst. Wenn wir uns nicht einmischen, geht das alles bestens.

Also: *Erscheinen und Befreiung sind gleichzeitig.* Wie kann etwas entstehen und sich gleichzeitig befreien? Wie ist das möglich? Weil es keine Substanz hat! Wenn etwas da wäre, dann müsste es auch bleiben, wir müssten einen Ort finden können, an dem es bleibt. Da es aber keine Substanz hat, ist es nur ein momentanes Geschehen. In dem Moment, wo Gewahrsein reinkommt, ist es auch schon vorbei. Entstehen und Vergehen sind gleichzeitig – *shar-dröl* auf Tibetisch – auftauchen und sich befreien, gleichzeitig.

Wenn wir darin Vertrauen gefasst haben, dann brauchen wir nur noch in diesem Vertrauen weiterzupraktizieren. Das ist der Weg der Bodhisattvas. Alle restlichen Schleier lösen sich auf; alles, was wir von diesem und unseren vorangegangenen Leben noch mit uns schleppen, taucht auf, wird zu einem neuen Erleben und führt nicht mehr zu Komplikationen. Es löst sich auf.

### **Fragen**

*Teilnehmer: Du hast es selbst ja wieder gesagt: „Was passiert, wenn wir uns einmischen?“ Wer mischt sich denn ein?*

Ja, einmischen aufgrund von Mustern. Ich muss unsere normale Sprache sprechen, sonst würdet ihr mich nicht verstehen. Natürlich ist da niemand, der sich einmischt. Du kannst dich gar nicht einmischen. Da ist gar keiner, den wir ‚du‘ oder ‚ich‘ nennen können. Diese blöde Idee, dass sich im Geist etwas verfestigt hat, das sich für eine separate Instanz hält, ist wie das Wieder-Entstehen des Kontroletti, die Wiedergeburt des Kontroletti, der mal wieder versucht, bei uns einen Akt durchzubekommen. Wieder einmal ein bisschen auf der Bühne aufzutauchen. Kontroletti mischt sich ein, aber Kontroletti fällt in sich zusammen, sobald ihm keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt wird. Das müsst ihr herausfinden, unsere Sprache ist dualistisch und ich bemühe mich, eine Sprache zu sprechen, die nicht so oft in diese dualistische Ausdrucksweise fällt, aber ganz kommt man nicht drum herum. Die Dinge müssen auch noch verständlich bleiben.

*Teilnehmerin: Wie ist das mit den Gewohnheiten? Ist es so, weil ich etwas schon so oft in meinem Geistesstrom wiederholt habe, dass ich es dann wiederhole und dann wieder wiederhole? Diese starken Gewohnheiten.*

Das sind Kräfte, die in uns wirken. Bei bestimmten Reizen ist eine bestimmte Reaktion schon gebahnt. Die Reaktion, die wir am häufigsten benutzt haben, kommt uns am leichtesten. Das ist die, die sich anbietet. Wir funktionieren entlang dieser gebahnten Mechanismen. Das geht über eine Kette von Assoziationen im Geist. Ein bestimmter Sinneseindruck, eine Erfahrung löst eine assoziative Kette aus. Du kritisierst mich z.B. Das stimuliert in mir die Gefühle des Abgelehntseins von früher, auch wenn ich mir dessen gar nicht so bewusst bin. Aufgrund der inneren Eindrücke erlebe ich Bedrohung und reagiere mit Verteidigung. Das geht ruckzuck.

*Und wie gehen wir damit dann um?*

Auch das werden wir lernen, denn unsere Achtsamkeit wird genau so schnell wie die Prozesse, die im Geist ablaufen. Genau das lernen wir durch die Meditation. Die Geschwindigkeit unserer Achtsamkeit wird so schnell wie die einzelnen Gedanken im Geist. Zu Anfang kriegen wir nur die groben, die dicken Fische mit. So sagte Gendün Rinpoche immer. Wir sehen nur die dicken Fische im Teich. Aber wenn der Geist sich beruhigt, der Teich klarer wird, der Schlamm sich senkt, dann sehen wir auch die kleineren Fische. Und je klarer es wird, desto feiner nehmen wir jede feinste Bewegung wahr und sehen sogar den feinsten Plankton, die feinsten Staubteilchen. Wir kriegen alles mit – ich sage schon wieder ‚wir‘ – das Gewahrsein ist sich aller Vorgänge bewusst, ist nicht getrennt von dem, was passiert, und kann adäquat mit den Situationen umgehen.

Es ist eine große Herausforderung, so entspannt zu werden, dass wir immer, wenn gerade was war, schon losgelassen haben und offen sind für das Nächste. Denn nur dann, wenn wir nicht mehr mit dem Vorhergehenden beschäftigt sind, können wir das Nächste wahrnehmen. Das heißt, das Gewahrsein wird nur dann so schnell in der voll bewussten Wahrnehmung sein, wenn das Loslassen auch so schnell geht. Das nennen wir die Flexibilität des Geistes, eine der wichtigsten Qualitäten überhaupt. Es ist die Fähigkeit, immer frisch zu sein, gar nicht bei dem zu verweilen, was eben ist. Dann kriegen wir auch diese ganz kleinen Gedanken mit.

*Teilnehmer: Wie unterscheide ich einen ichbezogenen Gedanken von einem nicht ichbezogenen Gedanken? Ich hab schon nachgedacht, und meine, wenn Emotionen dabei sind, dann ist es z.B. ichbezogen.*

Das Anzeichen ist Spannung. Wenn wir Spannung erleben, ist Ichbezogenheit im Spiel. Wenn keine Spannung da ist, eben nicht, aber wir müssen ganz feine Antennen dafür haben. Wir müssen den spannungsfreien Zustand schon kennen, damit wir überhaupt vergleichen können. Aber je stärker die Ichbezogenheit ist, desto stärker ist die Spannung, die wir erleben.

*Teilnehmer: Ich habe das Gefühl, dass sich die Achtsamkeit verlangsamt und dass die Zeit langsamer vergeht, dass ich mehr Zeit habe für eine Reaktion.*

Das ist auch wahr. Es ist nicht so, dass es immer schneller geht. Weil unser Geist einfacher wird, kommt es nicht zu so vielen Reaktionen, die einen beschäftigen, und es entsteht tatsächlich mehr Zeit, mehr Raum im Erleben. Zunächst hat man das Gefühl, es geht langsamer, als ob der Geist sich verlangsamt.

*Dass mehr Luft ist zwischen den einzelnen Wahrnehmungen.*

Ja, das meinte ich. Es ist mehr Raum zwischen den einzelnen Wahrnehmungen, weil dieser Raum nicht immer wieder neurotisch ausgefüllt wird.

*– mit Achtsamkeit. Wir sind schon auf dem richtigen Weg. Wenn ich eine Minute lang nicht achtsam bin, habe ich das Gefühl, dass die Minute schnell vergangen ist. Wenn ich achtsam*

*bin, kriege ich ja jede Sekunde mit. Das bedeutet, dass der Ablauf der Zeit langsamer wird, wenn ich achtsam bin.*

Das stimmt nur bedingt. Das ist nur vordergründig stimmig. Wirkliche Achtsamkeit bringt uns in ein zeitloses Erleben. Wenn wir mit der Achtsamkeit weiter gehen, dann verliert sich das Gefühl von Zeit. Das Empfinden von mehr Zeit oder von schnellerer Wahrnehmung sind Effekte, die alle noch wahrgenommen werden, weil ein Vergleichen zwischen verschiedenen Erfahrungen stattfindet. Dadurch entsteht das Gefühl von Zeit. Wenn wir aus dem Vergleichen herauskommen, verliert sich das Gefühl von Zeit. In diesem Erleben gibt es kein Konzept von Zeit.

*Teilnehmer: Warum ist es denn eigentlich ein Problem, von einem Ich zu sprechen, wenn Geist erlebt?*

Das ist überhaupt kein Problem! Die Bewertung, die Identifikation ist das Problem. Der Buddha sprach auch von sich mit ‚Ich‘. „Ich gehe jetzt nach Varanasi“, „Ich bleibe jetzt für drei Monate in Rajgir.“ Das ist überhaupt kein Problem. Er sagte nicht „Dieser Skandha-Körper begibt sich ...“ Er liebte auch die einfache Sprache. Es muss einfach bleiben, diese einfache Wort ‚Ich‘ ist wunderschön. Das schafft keine Probleme. Was wir damit an Identifikation verbinden, schafft die Probleme.

*Teilnehmer: Zum Zeitempfinden: Wenn wirkliche Achtsamkeit und zeitloses Erleben da sind, dann heißt das, dass man dann kein Gefühl hat, wie lange man meditiert hat.*

Richtig. Das ist der springende Punkt. Solange wir noch in Shamata, der Praxis von Geistesruhe, sind, haben wir ein ziemlich gutes Gefühl dafür, wie lange wir meditiert haben. Das ist in den Vertiefungen dann weniger der Fall, weil da diese Orientierung auch wegfällt. Aber typisch für ein Aufgehen im nondualen Gewahrsein ist, dass wir überhaupt nicht wissen, wie lange es gedauert hat. Es gibt keine Bezugspunkte. Das Erleben wird nicht zu Bezugspunkten in Beziehung gesetzt, die uns eine zeitliche Orientierung geben.

Das bedeutet nicht, dass ein Erwachter kein Zeitempfinden mehr hat, weil er sich auch an den Konventionen in der Welt orientiert. Wenn das Gewahrsein tatsächlich in seiner nondualen Dimension aufgeht und darin ruht, ohne sich zu weiteren Prozessen in Beziehung zu setzen, dann ist kein Zeitempfinden da. Deshalb wird es auch das zeitlose Gewahrsein genannt.

*Teilnehmer: Also die Digitalkamera geben wir weg, wir fotografieren wieder mit der analogen aber tun keinen Film rein.*

Ja, wir schauen nur durch! Ein ständiger Prozess der Wahrnehmung.

*Teilnehmerin: Ich kenn so etwas wie ein Schockerlebnis, wo alles auseinander fällt und auch kein Zeitempfinden da ist.*

Es gibt Schockerlebnisse, wo die Wahrnehmung aussetzt. Da geht die Bewusstheit nur auf einer rudimentären Ebene weiter. Wir sprechen hier von totaler Wachheit, völliger Präsenz.

*Teilnehmer: Das klingt nach ganz leicht steuerbar, das erfordert aber ganz, ganz lange Trainingsprozesse, in denen man an der Struktur arbeitet, weil die Gewohnheitsmuster sind schon sehr stabil und vieles von dem liegt einfach im Unbewussten.*

All das, was im Unbewussten liegt, muss erst einmal hochkommen, um bearbeitet zu werden. Das ist ein langer Prozess.

Diese vier Punkte sind die klassischen Punkte der Lhaktong-Praxis. Sich über diese vier Punkte klar zu werden, Gewissheit darüber zu erlangen, führt in die Schau der Natur des

Geistes. Darüber wie man diesen Prozess praktiziert, gibt es im „Ozean des Wahren Sinnes“ und anderen Werken detaillierte Erklärungen. Das kann ein Leben dauern.

### **Zusammenfassung:**

#### ***Unser Problem ist dualistisches Unterscheiden.***

*Erleben wird unnötigerweise in Subjekt und Objekt aufgespalten. Aus dieser Spaltung resultieren Ichanhaften und alle Anspannung und Leid.*

Das ist die Ausgangssituation, das Problem, mit dem wir es zu tun haben.

#### ***Die Lösung ist das Gewahrsein der Einheit.***

*Einheit – Die Natur des Geistes und aller Erfahrungen ist ohne Substanz; durch nichts bedingt.* Das haben sie gemeinsam.

*Alles Erleben – Verwirrung wie Erkenntnis – hat dieselbe Geistesnatur.* Auch hier Einheit, die Einheit von Samsara und Nirwana. Mein Ärger hat dieselbe Geistesnatur wie meine Freude und wie der nonduale Zustand, alles hat dieselbe Geistesnatur. Wir brauchen nicht woanders danach zu suchen.

*Freies Gewahrsein ist die innewohnende Natur allen Erlebens.* Freies Gewahrsein bedeutet, dass wir in den Prozess des Entstehens und Vergehens nicht eingreifen, dass wir ihn ablaufen lassen. Wo nichts bleibt, wo alles simultan entsteht und vergeht und es nicht mehr zu Einmischungen kommt, nenne ich ‚freies Gewahrsein‘. Das ist ein Gewahrsein, das nicht mehr von Kontrollzwängen beherrscht ist, das frei ist von Begrenzungen, frei von irrigen Anschauungen; ein freies Gewahrsein.

Im Moment haben wir ein etwas enges, gefesselteres Gewahrsein. Es ist noch nicht ganz zu dem geworden, was es sein könnte. Die Lösung ist, hineinzufinden in die Einheit des Seins. Es gibt viele Formulierungen dafür, um welche Einheit es sich handelt. Aber alles geht darum, dass es im Erleben keine Trennung zwischen Erlebendem und Erlebtem gibt, also zwischen dem, was erscheint und einem Beobachter oder zwischen einer Erfahrung und ihrer substanzlosen Natur, der Leerheit. Was auch immer die Erfahrung sein mag, ob es Freude ist, Leid, es ist Einheit. Das ist untrennbar, es ist auch nicht etwas, das wir zusammenbringen müssten, es war nie getrennt. Wir müssen uns nur darüber klar werden, dass es nie getrennt war.

Ich sag das so einfach. Ich versuche, es möglichst verständlich zu machen. Es ist ganz einfach im Erleben. Wenn wir die Filter weglassen können, entpuppt sich alles als ganz einfach. Deshalb behaupten die Lehrer immer, Dharma ist so einfach. Erwachen ist die Einfachheit selbst. Erwachen ist nicht kompliziert. Die Komplikationen sind all das, was uns am Erwachen hindert. Das sind die Komplikationen, nicht das Erwachen ist kompliziert!

*Teilnehmerin: Da kommt mir ein Bild, dass ich in der U-Bahn stehe und jemand geht mit dem Messer auf mich los. Da kann ich ja nicht an Leerheit denken, ich habe Angst und laufe.*

Ja genau, je weniger du durch Ängste, durch Ichgefühl und Widerwillen usw. blockiert bist, desto angemessener wirst du reagieren.

*Das bedeutet, in der Natur des Geistes ruhen ist auch, angemessen zu reagieren. Danke!*

Ich habe mit 16 eine irre Situation erlebt. Ich meditierte damals auch noch nicht, ich war Austauschschüler in einem Vorort Philadelphias. Ich ging mit einer Freundin spazieren. Es waren keine Autos auf der Straße und wir gingen mitten auf dieser kleinen Straße. Plötzlich finden wir uns in der Hecke wieder. Was war denn los? Sie sagte: „Da ist ein Auto mit einem Affenzahn um die Ecke gerast, du hast mich genommen, in die Hecke geschmissen und bist

hinterher gesprungen!“ Ich habe nichts von all dem mitbekommen. Das waren ganz schnelle Handlungen, die das Bewusstsein einfach vollzogen hat. Ich war nicht in einem Zeitfilter, nicht in einem Abchecken, was ich tun kann. Es ist einfach gelaufen.

Das war eine Erfahrung, die zeigt, was für Kräfte frei werden können. Ich hab von einer Frau aus New York gehört, die einen Lastwagen hochgehoben hat, um ihr Kind darunter herauszuziehen. Das hätte sie nicht gemacht, wenn sie nachgedacht hätte. Solche Situationen gibt es im Leben, und die können einem ein gewisses Vertrauen geben, dass wir angemessen handeln können.

\* \* \*

### **Schritte in die Mahamudra-Meditation**

Heute Abend geht es um Meditation, das ist großes Feld. Ich habe schon am ersten Abend über Meditation gesprochen, da ging es mir vorwiegend um die Einbettung der Meditation, dass sie auch unter günstigen Bedingungen stattfindet. Heute werde ich mehr darüber sprechen, wie die einzelnen Schritte in einem normalen Praxisweg ablaufen.

### **Voraussetzungen**

Jede Praxis beginnt damit, dass wir uns um die Voraussetzungen kümmern. Wir können nicht zum Erwachen kommen, wenn wir nicht *heilsam handeln*. Meditation allein genügt nicht, wir brauchen eine ethische Grundlage. Wir brauchen eine Ethik, die so klar ist, dass sie klärende Auswirkungen auf unseren Geist hat. Wir brauchen ein klares Verhalten, das unsere Meditation tatsächlich stützt, das unseren Geist beruhigt, und dass wir vor nichts Angst zu haben brauchen, nichts zu verheimlichen brauchen, sodass wir allen in die Augen schauen können. Dass wir unbelastet sind im Kontakt mit anderen, dass wir Vertrauen in andere spüren und dass wir selber vertrauenswürdig sind. Dies sind die Grundlagen, die es braucht, um in Geistesruhe eintreten zu können.

Weiters sollten wir uns weniger identifizieren mit dem, was man die *weltlichen Anliegen* nennt. Das ist ein riesiges Feld. Wenn wir den Geist klären wollen und schärfer hinschauen wollen, ihn also wirklich zu einem brauchbaren Instrument machen wollen, dann darf er nicht ständig mit anderem beschäftigt sein. Wir müssen unabgelenkt sein können. Dafür muss die Praxis in dem Moment, wo wir sie ausführen, absolute Priorität haben. Sie muss einfach das Wichtigste sein, es gibt da nichts Wichtigeres. Wenn uns ständig was anderes dazwischen kommt, das wichtiger ist, dann sind wir abgelenkt. Dann wird unsere Praxis unklar, es mangelt an Kontinuität. Es geht darum, die Prioritäten zu klären. Es handelt sich hier um den Weg in die Mahamudra-Meditation, da geht es tatsächlich um eine Meditation, die dem Erwachen dient, nicht um irgendeine Wellness-Meditation oder eine kleine Schulung in Stressbewältigung oder dergleichen. Es ist ein viel tieferes und weiter gestecktes Ziel, und das muss uns klar sein.

Man könnte z.B. motiviert sein zu meditieren, wenn man als Chef eines Unternehmens konzentrierter und belastbarer sein möchte, besser zuhören können möchte. Diese Motivation führt auch dazu, mit einer gewissen Konsequenz und Ausdauer einige Übungen zu machen, und tatsächlich hat man davon auch einen gewissen Nutzen. Man kann sich einer Meditations-Gruppe anschließen, auch in Retreats gehen, weil der Nutzen für den Alltag so groß ist.

Hier ist die Ausrichtung aber eine andere. Es geht nicht in erster Linie darum, unseren weltlichen Anliegen besser dienen, sie besser erfüllen zu können und Erfolg in der Welt zu haben. Es geht darum, frei zu werden von Ichbezogenheit. Das erklärte Ziel ist, aus den dualistischen Mustern auszusteigen. Wenn mir das wirklich ernst ist, dann schneiden im

Vergleich dazu alle weltlichen Anliegen ziemlich schlecht ab. Es ist dann tatsächlich nicht mehr wichtig, mein Haus und meinen Garten bestens in Schuss zu halten. Natürlich kümmere ich mich um die Familie, das gehört mit zur Praxis, aber viele andere Dinge fallen auch weg. Es reicht, wenn ich gelegentlich die Nachrichten höre, ich brauche sie nicht jeden Tag zu hören. Es reicht, wenn ich gelegentlich mal mit Freunden einen Film sehe, ich brauche nicht jeden Tag Filme zu sehen. Ich brauche nicht über all die Gesprächsthemen, die es in der Welt gibt, auf dem Laufenden zu sein. All das fällt ein bisschen weg. Das ist wichtig, diese Voraussetzungen braucht es für die Meditation. Unser Geist muss sich ausrichten können auf das, was wirklich wichtig ist. Im besten Fall spricht man da von Zurückziehung und im guten Fall, dass für die Meditationsperiode einfach alles andere draußen bleibt und wir uns nur der Praxis widmen.

Weltliche Anliegen sind natürlich auch, bekannt zu werden, berühmt zu werden, gelobt zu werden, reich zu werden, als Sieger da zustehen, schön zu sein. All das gehört zu unseren Projekten mit dazu, und das wird etwas weniger wichtig und sollte immer weniger wichtig werden, weil es tatsächlich um etwas viel Wesentlicheres geht. Es geht um die Herzensqualitäten.

Es geht darum, was wir an Qualitäten in unserem Geistesstrom freisetzen können. Es gibt einige Qualitäten, die speziell auch die Meditation unterstützen. In erster Linie ist es das *Mitgefühl*. Mitgefühl und der aufrichtige Wunsch, dass meine persönliche Praxis anderen dienen möge, dass sie anderen auch zu Gute kommt. Ich mache die Arbeit an mir selbst, damit es auch für andere leichter wird, mit mir zusammen zu leben; dass ich nicht mehr gar so schwierig bin und hier und da sogar tatsächlich Hilfe leisten kann mit einem immer besseren Verständnis von dem, was wir Geist nennen. Das ist unser Anliegen. Dieses Anliegen wecken wir sogar ganz bewusst, bevor wir in die Meditation gehen, denn es hilft uns loszulassen von all den persönlichen Anliegen. Wir sagen: „Jetzt arbeite ich an den Qualitäten, die es braucht, um mit Schwierigkeiten klar zu kommen.“ Um mich auf den Tod vorzubereiten, um anderen zu helfen z.B. mit einer Krebsdiagnose umzugehen, mit dem Sterbeprozess umzugehen – auch mit dem Leben natürlich, z.B. wirklich uneigennützig lieben zu lernen, wirklich zuhören zu können, wirklich präsent sein zu können. Um all das geht es jetzt. Und es geht darum zu verstehen, was zum Erwachen führt. Das möchte ich nicht nur für mich verstehen, sondern ich möchte, dass es dann auch allen anderen zu Gute kommt.

Wenn diese Motivation stark ist, haben wir schon einen großen Schritt getan. Es braucht dann nur noch eine gewisse Ausdauer in der Meditation. Alle anderen Hindernisse, die aufgrund unserer Muster aufsteigen, können wir mit dieser Motivation sehr gut angehen. Wir kommen dadurch nicht stark ins Schleudern.

Wenn wir dann auch noch *Hingabe und Vertrauen* haben, dann fällt uns das Meditieren leicht. Hingabe und Vertrauen sind wichtige zusätzliche Qualitäten. Wir brauchen Vertrauen in die Unterweisungen, die wir erhalten haben, in die Vorbilder, die wir kennen gelernt haben. Wir brauchen Hingabe zu den Lebewesen, Hingabe auch zu den erwachten Lehrern, die sich authentisch um das Wohl der Lebewesen kümmern. Es müssen authentische Lehrer sein, sie müssen selber auch tief im Bodhicitta verankert sein. Wenn wir diese Qualitäten vor der Meditation wecken können, dann fällt uns das Meditieren leicht. Darum sind Meditationen über grenzenlose Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut oder richtig verstandener Guru-Yoga – also Übung der Hingabe – oder eine Tschenresig-Praxis, in der es um das Entwickeln von Weisheit und Mitgefühl geht, gute Einstimmung und Vorbereitung. In der Nachwirkung dieser Qualitäten lässt sich besonders gut meditieren. – Nicht dass die Meditation erst dann anfängt, aber nach so einer Vorbereitung ist der Geist besonders gelöst.

Zusätzlich brauchen wir ein gutes *Dharma-Verständnis*. Um zu meditieren, müssen wir wissen, was wir in der Meditation eigentlich tun. Wenn wir da sitzen und gar nicht wissen, in

welche Richtung wir üben, dann sind es nur Zufallstreffer, wenn wir einmal was erkennen. Wir müssen wissen, was wir mit unserem Geist machen, wenn wir üben. Das muss absolut klar sein, damit die Zeit gut genutzt wird. Wenn uns das nicht klar ist, wenn wir irgendwelchen zufällig aufgeschnappten Hinweisen folgen und sie nicht zu einem Ganzen zusammenfügen, können wir nicht wissen, wo der Weg eigentlich wirklich hingeht, dann ist es Stückwerk. Wir werden vielleicht einmal einen Glückstreffer landen, aber viele, viele Stunden werden wir vermutlich ohne wirkliches Resultat sitzen.

Als ich mit den Meditationstagen in Le Bost anfang, wo ich einen ganzen Tag mit den Leuten zusammen meditiere, da sagte Gendün Rinpoche zu mir: „Lhündrup, das sind Meditationstage, aber du musst reden, du musst mit den Leuten sprechen. Es hilft nichts, wenn du sie stundenlang meditieren lässt. Das nutzt ihnen nichts, sie werden einfach ihre irrigen Anschauungen meditieren. Sie werden in ihrer Ichbezogenheit sitzen. Sie werden vielleicht ein bisschen achtsamer werden, aber den Ausstieg aus ihren Mustern werden sie nicht finden. Du musst ihnen immer wieder erklären und sie dann meditieren lassen. Dann wieder ein bisschen erklären und dann meditieren lassen, wieder ein bisschen erklären und wieder ein bisschen meditieren lassen.“

So ist diese Form des Unterrichtens entstanden, die ich in den letzten fünfzehn oder sechzehn Jahren an diesen Meditationstagen entwickelt habe. Da gibt es viel geführte Meditation, die dann übergeht in stille, freie Meditation. Dann gibt es wieder ein bisschen Erklärung, dann wieder ein bisschen geführte Meditation und dann wieder ein bisschen freier, weniger geführte Meditation. Auf diese Weise ist die Zeit wirklich gut genutzt, sodass in den paar Stunden Entscheidendes passieren kann und Erkenntnisse möglich sind. Gut eingeführt, kommt es recht schnell zu Verständnisprozessen, zu einem Erkennen. Dazu reichen oft zehnminütige, viertelstündige Meditationssitzungen. Oder manchmal reichen einzelne Momente, um solch ein Verstehen zu ermöglichen. Andere Prozesse – da bin ich auch einverstanden – brauchen ein langes Verweilen und ein allmähliches in die Tiefe Gehen. Das ist für diejenigen, die in der Lage sind, so lange unabgelenkt zu bleiben. Damit sind wir auch schon bei der Geistesruhe angelangt.

### Geistesruhe

Geistesruhe wird definiert als die Qualität, *den Geist einsgerichtet im Heilsamen ruhen zu lassen*. Der Geist beruhigt sich, verlangsamt sich, die Aufgewühltheit nimmt ab. Der Geist wird unabgelenkt und ruht im Heilsamen. Das ist doch interessant. Die Definition ist nicht, dass der Geist einfach zur Stille kommt, sondern dass er im Heilsamen ruht. Das ist der wichtigste Unterschied z.B. zur Aufmerksamkeit von jemandem, der konzentriert am Computer arbeitet oder ein Videospiel macht oder gar in eine Bank einbricht. In diesen Fällen ist der Geist zwar konzentriert, unabgelenkt, aber er ruht nicht im Heilsamen.

Das Wort *einsgerichtet* hat auch eine ganz tiefe Bedeutung. Das Tibetische *tse tschig* bedeutet, auf eine Spitze ausgerichtet zu sein. Die Übersetzung von *tse* ist nicht Punkt sondern *Spitze* und die von *tschig* ist *eins*. Die Erklärung für *tse tschig* ist, immer auf das Höchste ausgerichtet zu sein. Eine Bergspitze ist der höchste Punkt eines Berges und das, was das Höchste in unserer Meditation ist, wird sich entwickeln. Zu Anfang sind wir in der Meditation einsgerichtet auf den Atem. Dann meditieren wir vielleicht vermehrt über den ständigen Wandel, die Vergänglichkeit der Dinge, die Spitze wird eine andere. Der Fokus, auf den wir unsere Aufmerksamkeit einsgerichtet lenken, wird ein anderer, d.h. unsere Ausrichtung geht einem höherem Verständnis zu. Wir haben eine Ebene durchlaufen und wenden uns anderem zu. Wir wenden uns dann vielleicht auch einmal grenzenloser Liebe zu als einsgerichtete Praxis. Dann wenden wir uns der nicht fassbaren Qualität aller Erscheinungen zu, was mit Leerheit identisch ist.

Wir können also in dem, was wir *tse tshig* – einsgerichtet, auf den Gipfel gerichtet – nennen, eine Progression feststellen. Wir können diese Einsgerichtetheit auch innerhalb der Atemmeditation praktizieren, die sich dann im Laufe der Jahre und Jahrzehnte verwandelt. Zu Anfang ist es einfach das Gewahrsein z.B. von körperlichen Empfindungen an der Nasenspitze. Mit der Zeit wird unsere Atem-Achtsamkeit zu einer Meditation, auf deren Hintergrund wir unsere Geistesbewegungen wahrnehmen und ihre illusorische Natur erkennen, und der Atem stabilisiert einfach. Oder wir sind uns des Atems bewusst als Sinnbild des Kommens und Gehens aller Phänomene. Oder wir meditieren auf den Atem als das uns Öffnen im Ausatmen, Öffnen im Einatmen, als Meditation auf Durchlässigkeit. Oder es wird eine Atemmeditation, in der uns die wechselseitige Abhängigkeit bewusst wird, dass es kein Phänomen gibt, das unabhängig von anderen Phänomenen entsteht.

Was wir Atemmeditation nennen, hat also in sich auch eine Abfolge. Sie wandelt sich, sie bleibt nicht gleich. *Tsemo* – Gipfel oder Spitze – ändert sich, weil wir uns in der Meditation aufgrund unseres Verständnisses, das wir bereits entwickelt haben, einer nächsten Erforschung zuwenden. Wir wenden uns einem neuen Bereich zu und bleiben einsgerichtet darauf gerichtet. Das geht so weiter, bis die Ausrichtung schließlich ist, völlig frei, ohne vorgefasste Anschauung zu verweilen, der Natur der Dinge gewahr zu sein, einfach im Gewahrsein zu ruhen. Im Grunde genommen ist dann das Gewahrsein auf die Natur des Geistes und die Natur aller Phänomene ausgerichtet. Das ist der höchste Gipfel.

Gendün Rinpoche hat *Achtsamkeit* – *sati* auf Pali, *drenpa* auf Tibetisch – auf dieselbe Weise erklärt. Achtsamkeit entwickeln bedeutet, mit der Achtsamkeit in verschiedene Bereiche hinein vorzustoßen. Es ist ganz wichtig, dabei vorne anzufangen, d.h. Achtsamkeit in meinen Bewegungen, Achtsamkeit in dem was ich sage, Achtsamkeit in dem was die Sinneseindrücke angeht. Das ist unerlässlich. Es ist schon ein bisschen seltsam, wie unachtsam so manche langjährige Dharmapraktizierende in kleinen Handlungen sind. Sie haben offenbar die Basisschulung nicht integriert: Darauf zu achten wie sie sich bewegen, wie sie sitzen, wie sie schauen, zuhören und dergleichen mehr. Zum Teil gehen sie so unachtsam mit ihrem eigenen Körper um, dass sie den Körper abwerten und ihn als Objekt der Achtsamkeitsübung gar nicht wertschätzen. Das sind Anzeichen dafür, dass in der Praxis Stufen übersprungen wurden. Man hat sich direkt mit den höheren Phänomenen, mit dem Geist beschäftigt. – Meint man! – Im Grunde genommen ist man jedoch der Körperachtsamkeit ausgewichen.

Der Buddha beginnt mit der Achtsamkeit auf den Körper und fährt fort mit Achtsamkeit auf verschiedene Empfindungen, Geisteszustände und dergleichen. Aber alles, was wir dann über Geisteszustände herausfinden, gilt auch für die Erfahrungen im Körper. Der Körper gehört immer mit dazu, die Verankerung im Körper ist extrem wichtig. Praktizierenden im tibetischen Buddhismus fehlt es manchmal an dieser Körperachtsamkeit. Bewusst zu sitzen, zu gehen, zu essen, bewusst zu sprechen, achtsam mit Gegenständen umzugehen, achtsam in einer Gemeinschaft zu leben, achtsam Dinge wegzustellen... Das läuft manchmal so unter ‚ferner liefern‘. Praktizierende aus anderen Richtungen sind immer wieder geschockt, wenn sie in klassisch tibetische Zentren kommen. – Das gilt nicht für dieses Zentrum. Hier merkt man, dass die Achtsamkeit eingezogen ist. Das ist wunderbar und auch ganz wichtig. Aber die meisten, die z.B. bei einer Veranstaltung mit Karmapa aus dem Tempel kommen, wissen nicht mehr, wo sie ihre Schuhe hingestellt haben. Sie können sich doch ausrechnen, dass man darauf achten sollte, wenn 500 oder 1000 Leute in einem Tempel sind. Das sind Grundlagen!

*Teilnehmer: Manche ziehen sogar die falschen Schuhe an.*

Also Einsgerichtetheit bedeutet erst einmal, bei dem zu sein, was jetzt gerade läuft und nicht schon woanders. Wenn ich mir die Schuhe ausziehe, ist das Ausziehen der Schuhe erst einmal das Wichtigste. Das gilt für alle anderen Handlungen auch. Wenn ich esse, ist erst einmal das Essen das Wichtigste und dann kann ich noch andere Dinge dazu nehmen. Wenn ich Auto



fahre, ist Autofahren das Wichtigste und nicht das Gespräch. Es gibt Leute, die sich beim Autofahren im Gespräch dem Beifahrer körperlich zuwenden. Das ist Haften, nicht Flexibilität, das ist Greifen. Die grundlegenden Übungen in Achtsamkeit sind, dass wir das, was wir jetzt gerade tun, achtsam tun. Während ich z.B. hier spreche, sollten meine Gesten wirklich das ausdrücken, was ich ausdrücken möchte. Gestik und Sprache sollen nicht zwei verschiedene Dinge kommunizieren. Das geht nicht, das muss integriert sein. Und das ist dann auch Vajrayana: Körper, Rede und Geist müssen integriert sein.

Achtsamkeit führt dazu, dass wir all die Stufen durchlaufen und Integration auf allen Ebenen vollziehen. Sie darf uns nie verloren gehen. Shamar Rinpoche ist ein sehr schönes Beispiel für diese totale Integration. Die Bewegungen seines Körpers, sein Verhalten zeigen vollkommene Integration von Körper und Geist. Das sollten wir uns als Vorbild nehmen. Es ist natürlich die Folge der Schulung über viele Leben hinweg, aber auch in diesem Leben.

Ich hoffe, dass diese Idee von Einsgerichtetheit für euch jetzt eine neue Dimension gewonnen hat: dass sich die Ausrichtung auf das Höchste, den Gipfel, durch wachsendes Verständnis entwickeln wird. Im Grunde genommen ist Achtsamkeit oder Geistesruhe eine Praxis, um den *Geist zu klären*, um klarer mitzubekommen, was läuft. Dafür ist *Unabgelenktheit* notwendig, und um zu einer wirklichen Unabgelenktheit zu kommen, braucht es normalerweise den *Wechsel von Konzentration und Entspannung*.

Da die meisten von uns im Alltag so angespannt sind, legen die Dharmalehrer meistens großen Wert auf die Entspannung und helfen allen, erst einmal zu entspannen. Aber wenn es dann weitergeht, dann schlafen wir ein, werden wir träge, stumpf. Dann müssen wir den Geist aktivieren und konzentrieren, wir müssen ihn ausrichten und schärfen. Extreme, starke Konzentration wird in den Meditationshandbüchern mit folgendem Beispiel beschrieben: Jemand wird auf einem Marktplatz mit einer Schale voll Sesamöl durch die Menschenmenge geschickt und darf keinen Tropfen verschütten. Er muss mit der randvollen Schale durch diesen Trubel von Jongleuren, Prostituierten usw., und hinter ihm geht jemand, der ihm den Kopf abschlägt, wenn er auch nur einen Tropfen verschüttet. Das ist das Beispiel wie achtsam, wie konzentriert man manchmal praktizieren sollte. Wenn wir 21 unabgelenkte Atemzüge praktizieren, dann ist diese Konzentration gemeint – völlig unabgelenkt. Dann ist nicht gemeint, ein bisschen auf den Atem zu achten, sondern die Fähigkeit, jederzeit völlig unabgelenkt zu sein. Diese Fähigkeit sollten wir entwickeln.

Meisterschaft der Geistesruhe zeigt sich dadurch, dass jemand in der Lage ist, seinen Geist zu konzentrieren – „Und jetzt! Nur das!“ – und völlig ausgerichtet zu bleiben, egal in welcher Situation seines Lebens. Er weiß, wie er den Geist bei der Aufgabe halten kann. Nur dann kann man sagen, dass Geistesruhe zu einer gewissen Meisterschaft geführt hat. Ihr könnt das leicht ausprobieren: Wir sollten jederzeit in der Lage sein, einhundert Atemzüge völlig unabgelenkt zu zählen, wahrzunehmen. Das ist noch wenig, aber die Fähigkeit zu haben, zumindest so lange völlig unabgelenkt zu sein, nennt man *Konzentration*. Das auch noch völlig *entspannt* zu tun, ist dann echte Meisterschaft. Es ist möglich und für echte Meisterschaft in Geistesruhe sogar selbstverständlich. Man braucht den Geist nur auszurichten auf das, was man sich vornimmt, und der Geist verweilt genau darauf und ist dabei völlig entspannt. Es gibt gar keinen inneren Kampf mehr. Solange wir noch kämpfen, spricht man von *Konzentration*. Und wenn wir nicht mehr kämpfen, ist es Geistesruhe. Da verweilt der Geist einfach bei der Aufgabe, beim Objekt, also bei dem, was unser Bezugspunkt ist.

Diesen Wechsel von Konzentration und Entspannung können wir so beschreiben: Wenn wir uns konzentrieren, stellen wir uns eine Aufgabe und bleiben wirklich bei der Sache, z.B. bei einem visuellen Objekt. Wir lassen den Geist wirklich unabgelenkt darauf ruhen. Wenn wir entspannen, dann meditieren wir wie nach getaner Arbeit. Es gibt nichts mehr zu tun, nichts

mehr zu erreichen, es gibt kein bestimmtes Objekt, auf dem wir verweilen. Wir lernen, völlig offen einfach da zu sein, auch unabgelenkt. Beide Formen der Praxis sind unabgelenkt.

Die Konzentration führt, wenn sie mit unseren neurotischen Mustern ausgeübt wird, zu Verspannung und braucht dann die Entspannung. Und wenn die Entspannung mit unseren neurotischen Mustern ausgeführt wird, führt sie zum Einschlafen, zu Dumpfheit, zu Trägheit. Darum wechseln wir, und zu Anfang wechseln wir zwischen ziemlich entgegen gesetzten Geisteshaltungen – starke Konzentration und völlige Entspannung. Später merken wir dann, dass wir eigentlich gar nicht so stark zu wechseln brauchen. Wir brauchen eigentlich nur kleine Bewegungen zu vollziehen – ein bisschen achtsamer, ein bisschen aufrechter, die Augen etwas mehr öffnen – und schon kommt die Präzision wieder, die Klarheit. Es reicht dann schon, ein bisschen zu entspannen oder die innere Haltung ein wenig zu verändern. Zuerst ist das wie eine Schaukel. Wir haben selten einen Moment von richtiger Geistesruhe, dann gehen wir in zu viel Konzentration oder in zu viel Entspannung. Aber allmählich lernen wir, uns in der Mitte einzupendeln und mit ganz kleinen Veränderungen eine Justierung vorzunehmen.

Als ich im Retreat in meiner Box saß, habe ich gemerkt, dass z.B. allein das Ausstrecken eines Beines Entspannung im Geist bewirkt. Wenn ich dann zu entspannt wurde und abdriftete, war in die gekreuzte Haltung zurückzugehen gerade ausreichend, um den Geist wieder ein bisschen zu stärken, aufzurichten, zu klären. Es geht dabei um so kleine Dinge. Oder der Unterschied der Haltung der Hände auf den Knien und der Haltung der Hände im Schoß. Diese kleinen Unterschiede können schon ausreichen, um wieder in eine entspannte Präsenz hineinzufinden, denn darum geht es. Es geht nicht um Konzentration. – Wenn ihr in manchen Texten Meditation als Konzentration übersetzt findet – im Französischen wird das fünfte Paramita häufig als Konzentration übersetzt –, so kann das nicht stimmen. Es geht um diesen Wechsel und dann das Einklingen in eine einsgerichtete Präsenz, die aber nichts mehr mit Ausrichtung auf einen Punkt zu tun hat. Man kann auch unabgelenkt in völliger Offenheit verweilen und mit allen Sinneseindrücken arbeiten, ohne auf irgendeinen der Sinnesbereiche konzentriert zu sein. Der Begriff Konzentration ist irreführend, damit ist nur ein Teil der Praxis gemeint.

Wenn wir *Achtsamkeit mit Konzentration* üben, dann üben wir mit *äußeren, inneren, gewöhnlichen oder besonders heilsamen Objekten*.

*Äußere Objekte* sind solche, die wir mit den nach außen gerichteten Sinnen wahrnehmen können, z.B. ein visuelles Objekt oder akustische Wahrnehmung.

*Innere Objekte* sind Gedanken, gedankliche Abläufe, Visualisationen. Je nach Schule wird oft auch die Körperwahrnehmung zu den inneren Objekten gezählt. Bei Visualisationen z.B. üben wir uns, völlig unabgelenkt eine Visualisation auszuführen, bringen dann aber auch Entspannung hinein, sodass eine unabgelenkte Präsenz in dem visualisierten Feld oder Mandala spürbar wird, ohne dass es zu dieser Anspannung kommt, die sonst für Konzentration typisch ist.

Weiters unterscheiden wir zwischen *gewöhnlichen* und *besonders heilsamen Objekten*, was normalerweise als rein und unrein übersetzt wird. Ein Glas Wasser ist z.B. ein gewöhnliches äußeres Objekt. Wenn ich mir als Meditationsobjekt eine Buddhastatue hinstelle, dann wird das Objekt ein besonders heilsames genannt, weil man denkt, dass die Buddhastatue zusätzlich noch inspirierend wirkt und in mir Qualitäten weckt. Aufgrund des Meditierens mit einer Buddhastatue werden z.B. bewusst oder unbewusst Qualitäten wie Gleichmut, Gelassenheit, Mitgefühl im eigenen Geistesstrom stimuliert. Deswegen gehört so ein Objekt in die Klasse der besonders heilsamen Objekte. Aber was dann wirklich heilsam für den Einzelnen ist, das muss jeder für sich herausfinden. Es könnte ja auch sein, dass ich jemandem eine Buddhastatue hinstelle und derjenige sich total ärgert. Dann wäre es für ihn

kein heilsames Objekt. Es kann sein, dass jemand solch eine Entspannung, Freude und Öffnung verspürt, auf ein Glas Wasser zu meditieren, dass das viel heilsamer für denjenigen sein kann, als auf einen Buddha zu meditieren. Was dabei rein und unrein ist und was dann wirklich hilft, muss jeder für sich herausfinden.

Es gibt eine ganze Palette von solchen Meditationsobjekten, die wir für eine konzentrierte Praxis nutzen können. Wir haben dabei eine total klare Ausrichtung, in dem Moment zählt dann nur das.

Und dann können wir auch lernen, mit Hilfe des Objektes andere Prozesse wahrzunehmen und das Objekt einfach nur als Anker benutzen. Wir halten 20-30 Prozent der Achtsamkeit auf dem Objekt und der Rest unserer Achtsamkeit steht dem Wahrnehmen der inneren Prozesse zur Verfügung, was für Gedanken auftauchen, was für Stimmungen da sind, wie sie entstehen und vergehen. Trotzdem sind wir weiterhin immer beim Objekt, z.B. dem Atem. Wir sollten uns klar darüber sein, was wir gerade machen, ob wir das äußere Objekt nur als Anker benutzen oder ob wir mit dem Objekt lernen wollen, völlig unabgelenkt bei etwas zu bleiben. Es sollte uns klar sein, was wir gerade tun und wir sollten nicht mal so, mal so üben, je nachdem wie es uns beliebt. Denn wir sind in einer Schulung und müssen tatsächlich üben, sodass unser Geist flexibel wird und das tut, was wir wünschen. Unser Geist soll sich nicht so verhalten wie ein wildes Pferd, das wir manchmal überzeugen können, an der Longierleine zu laufen, uns aber dann wieder die Leine aus der Hand reißt und auf und davon ist. So etwas nennen wir dann die Praxis des freien Laufen-Lassens. Das ist nicht gemeint, es geht wirklich um Meisterschaft, es geht darum, dieses wilde Pferd des eigenen Geistes allmählich an die Longierleine zu nehmen und es ganz frei dafür einsetzen zu können, was gerade gebraucht wird.

Unser Geist ist aufgrund seiner starken Muster meistens wie ein wildes Pferd oder ein störrischer Esel. Aber da wir es nicht übertreiben und mit kleinen Meditationssitzungen beginnen – immer nur ein paar Minuten und allmählich ein wenig länger – gewöhnt sich unser Geist daran und irgendwann können wir sogar auch mitten in einer Aktivität abschalten und gerade da meditieren. Es entstehen neue Möglichkeiten, mit dem Geist umzugehen. Wir können auch über lange Zeit konzentriert bleiben. Wir können bei einer Sache bleiben über lange, lange Zeit. Einfach weil es ansteht, das jetzt zu tun.

Ein nicht flexibler Geist wird immer wieder bockig werden. Die Aufgaben sind ihm zu schwer, wir müssen runterstufen. Es geht ihm zu lang, dann müssen kürzer machen. Das ist der bockige Geist. „Okay, akzeptiert!“ Aber das ist noch nicht Geistesruhe, das ist einfach noch unser wilder Geist, der seinen Mustern folgt und nur ein bisschen einschwenkt auf die Dharma-richtung, auf das, was wir wirklich üben wollen. Denn *gom* – Tibetisch für Meditation – hat die tiefere Bedeutung von Übung. Solange wir meditieren, üben wir. Das Sanskrit-Wort *bhavana* hat die gleiche Bedeutung. Wir sind dabei zu üben, wenn wir uns hinsetzen. Egal ob wir kontemplieren oder meditieren, wir üben. Wie alles andere braucht es Übung. Wie viel Übung bräuchten wir wohl, um ein toller Reiter zu werden, der an Pferderennen teilnimmt? Was wir da üben müssten! Was braucht es für Übung, um in irgendeinem Bereich des Lebens gut zu werden! Enorm, es braucht jahrelanges Training. Ein guter Arzt zu werden, ist nicht mit dem Studium abgeschlossen, es fängt da erst an. Hier sprechen wir darüber, ein guter Arzt für den Geist zu werden, für den eigenen Geist und für den Geist anderer. Das braucht Übung. Es braucht lange, intensive Übung – Umgang mit dem eigenen Geist, und auch schauen wie es bei anderen ist, unterstützen; mit sich selbst sein, mit anderen sein – Wechselwirkung vom Sein. Das alles braucht unglaublich viel Übung und es braucht diesen Wechsel von Konzentration und Entspannung.

Wenn wir in Geistesruhe ankommen, dann zeigen sich regelmäßig drei Gruppen von Erfahrungen: *Freude, Klarheit und Nichtdenken*.

*Freude* bedeutet, dass sich im Körper und im Geist Wohlgefühl ausbreitet, das zunächst sehr intensiv erlebt wird. Die Intensität nimmt dann aber ab und die Freude wird sehr viel gleichmütiger. Es ist weniger Haften im Erfahren der Freude, es entsteht eine entspannte Freude, eine innere Heiterkeit, eine Gelöstheit, die mit einem freudigen Geist einhergeht, nichts Übertriebenes.

Bei der *Klarheit* ist es so, dass der Geist an Schärfe gewinnt, an Präzision. Man kann sehr klar denken, man nimmt auch sehr deutlich und klar wahr, was zwischen den Gedanken ist. Das Gewahrsein wird sehr präzise. Es tauchen Erfahrungen von innerer Helligkeit auf, von einem hellen Gewahrsein, wo einem gar nichts mehr entgeht, wo wirklich all die kleinen Fischchen, von denen wir heute gesprochen haben, bewusst sind. Diese kleinen Fischchen beruhigen sich und wir machen die Erfahrung von Nichtdenken.

*Nichtdenken* bedeutet zunächst einmal, sich nicht in Gedankenketten zu verwickeln. Es bedeutet aber auch, dass dieses karmische Feuerwerk der Gedanken, die sich aus uns selbst heraus ohne äußeren Anlass manifestieren, allmählich weniger wird. Also auch das beruhigt sich. Es treten immer längere Phasen auf, in denen gar nicht gedacht wird. Beides ist Nichtdenken. Die meisten meinen, sie müssten dieses Nichtdenken – wo nicht gedacht wird – erreichen. Wesentlich ist, das Nichtdenken zu erreichen, wo wir nicht in Gedankenketten verweilen, dass wir uns nicht in Gedankenketten verfangen. Denn sich in Gedankenketten zu verfangen bedeutet, dass Anhaften präsent ist. Ein Gedanke führt nur dann zu einer Kette, wenn wir ihn für wichtig halten und weiter darüber nachdenken. Es schließt sich assoziatives Denken an.

Dieses spontane innere Feuerwerk, das diese einzelnen Gedanken produziert, hängt sehr davon ab, wie stark wir unsere karmischen Kräfte schon beruhigen und auflösen konnten. Solange da noch sehr viel Ungereimtes in uns zugange ist, wird es viele solcher Gedanken haben. Wenn wir aber schon viel Bewusstseinsarbeit gemacht haben und diese Inhalte aufgestiegen sind, zur Kenntnis genommen, angenommen und dann auch losgelassen worden sind, dann gibt es immer weniger Notwendigkeit, dass solche inneren Klärungsprozesse stattfinden. Der Geist beruhigt sich aufgrund der Klärungsarbeit, die stattgefunden hat, die zu einem Entspannen in allen Bereichen unseres Seins, unserer Persönlichkeit geführt hat. All diese Bereiche sind von Gelöstheit und Entspannung durchdrungen. Das führt dazu, dass die Notwendigkeit für solche Gedanken nachlässt. Der Durst nach solchen Gedanken lässt nach, die Muster, die bislang zu solchen Gedanken geführt haben, haben sich erschöpft, und es entstehen häufiger Phasen von Stille.

Was ich bis jetzt beschrieben habe, betrifft die Praxis der Geistesruhe. Daran könnt ihr sehen, dass es schon supergut ist, Geistesruhe in diesem Leben zu verwirklichen. Das ist wirklich klasse. Wir wollen immer gleich die Einsicht und Mahamudra. Das ist auch schön, darauf richten wir uns aus, und es ist der Zweck der Geistesruhe, uns da hinein zu führen. Aber überhaupt einmal stabile Geistesruhe aufzubauen, verändert unser Leben dramatisch. Es ist nicht mehr dasselbe Leben, es ist nicht mehr derselbe Mensch. Dieser Mensch hat gelernt, sich mit allen Bereichen seines Seins, mit allen Schattenseiten zu entspannen. Deswegen ist die Geistesruhe stabil. Dahin zu kommen ist schon ein großer Weg. Dabei hilft es, Einsichten zu entwickeln, denn jede Einsicht führt zur Lösung von Knoten in uns. Jede Einsicht beantwortet Fragen, die in uns aktiv sind. Wir verstehen etwas und es führt zu einer zusätzlichen Lösung. Deswegen unterstützt nicht nur die Geistesruhe durch ihre Klarheit das Auftauchen von Einsichten, von Verständnis, sondern Verständnis seinerseits unterstützt die Geistesruhe, weil es weiter zur Entspannung in unserem Gewahrseinsstrom beiträgt.

## Intuitive Einsicht

Helle, klare, durchdringende, intuitive Einsicht können wir einfach definieren als *die Schau der Natur des Geistes entwickeln*.

Gemeint ist damit, dass die Natur des Geistes erkannt wird. Die eigentliche intuitive Einsicht ist das Erkennen des Geistes, aber es gibt einen Weg, wie wir uns an dieses Erkennen allmählich heranpirschen, wie wir darin allmählich aufgehen können.

Dazu gibt es drei klassische Schritte, die man mindestens praktizieren sollte, um die vier Aspekte zu klären, von denen wir gestern haben. – Alle Erfahrungen sind Geist. Geist selbst ist unfassbar. Geist erscheint ungehindert in jeder Form. Was immer erscheint, befreit sich von selbst. – Jetzt sprechen wir darüber, wie wir das angehen.

1. Wir untersuchen den bewegten, denkenden Geist. Der bewegte Geist steht uns ständig zur Verfügung, den untersuchen wir als erstes. Das bewegte Bewusstsein *mit seinen vielfältigen Erfahrungen*, wie ist das eigentlich? Was hat es damit auf sich? Was ist die Natur dieses bewegten Bewusstseins, Geistes?

2. Dann schauen wir in den ruhigen Geist. Wenn jetzt gerade keine Gedanken da sind, wie ist denn dieser ruhige Geist? Was hat er für eine Qualität, was können wir darüber herausfinden? Was ist das für ein Geist?

3. Dann wechseln wir ab zwischen den beiden und schauen, ob tatsächlich ein Unterschied zwischen diesen beiden Formen von Geist besteht. Der aktive und ruhende Geist, der denkende und der nicht denkende Geist. Gibt es da einen prinzipiellen Unterschied oder ist der Unterschied nur in der Tatsache zu finden, dass in dem einen Gewahrsein jede Menge los ist, während in dem anderen das Gewahrsein in sich ruht? Gibt es da wirklich einen Unterschied?

Um dies untersuchen zu können, brauchen wir schon eine gewisse Meisterschaft über den Geist. Wir müssen eine ausreichende Distanz zu den Bewegungen des Geistes haben, also nicht in die Gedanken verwickelt sein, um ihre wahre Natur betrachten zu können. Solange wir verwickelt sind, solange wir in der Gedankenkette sind, nehmen wir nicht wahr, was die Natur der Gedanken ist. Wir müssen eine ausreichende Entspannung verspüren, also weniger identifiziert sein mit dem, was im Denken abläuft, um auf die Natur dieses Denkens und der einzelnen Gedanken schauen zu können.

Der 9. Karmapa sagt sehr deutlich, dass es als Voraussetzung für durchdringende Erkenntnis der Natur eines Gedankens eine Geistesruhe braucht, die so stabil ist, dass man einzelne geistige Bewegungen erkennen und betrachten kann, in sie hineinschauen kann. Wer einzelne geistige Bewegungen in seinem Geist noch gar nicht oder noch nicht zuverlässig unterscheiden kann, hat noch keine ausreichende Geistesruhe, um diese Erfahrungen im Geist wirklich durchschauen zu können. Es reicht noch nicht aus, so jemand ist noch völlig verwickelt. Das Gewahrsein verwickelt sich immer in die eigenen Projektionen. Da ist nicht genug Raum, um zu schauen. Ein kleines Beispiel, nur um das aus einem anderen Bereich deutlich zu machen: Wenn mich jemand anschreit und ich mich sofort identifiziere, habe ich keine Gelegenheit, über die Natur des Klanges zu meditieren. Genauso ist es mit den Gedanken. Wenn ein Gedanke auftaucht und ich fühle mich sofort angesprochen, habe ich keine Gelegenheit, über die Natur des Gedankens zu meditieren. So kann man sich das vorstellen. Es muss eine solche Entspannung sein, dass Gedanken auftauchen können, ohne dass direkt eine Identifikation anspringt. Das braucht es. Das ist die Grundlage für intuitive Einsicht.

Wir probieren auf verschiedenste Arten und Weisen, in den Geist zu schauen und landen meistens für lange Zeit keinen Treffer. Wir versuchen es immer wieder und denken vielleicht: „Was meinen die denn nur mit ‚in den Geist hineinschauen‘?“ Dann sagen sie: „Das ist so,

wie sich in den Geist hinein entspannen.“ Dann versuchen wir das. Dann sagen sie: „Ja, das ist ein Schauen, wo es gar nichts zu sehen gibt, du brauchst also nur zu schauen und gar nicht daran zu denken, dass du was siehst.“ Dann probieren wir das, aber auch das funktioniert nicht, obwohl es eine gute Instruktion ist. Solange *wir* versuchen zu schauen, solange es ein *Ich* gibt, das versucht zu erkennen, klappt es nicht. Wir müssen eine Art des Schauens finden, die nicht mehr von Ichbezogenheit motiviert ist. In dem Moment geht uns die Natur des Geistes auf. Und die Krux der Geschichte ist, dass wir bei all den Instruktionen immer hören ‚Ich muss!‘ und dann sagen wir ‚Ich will jetzt!‘ Dann wollen wir schauen, wir wollen verstehen und stehen uns mit unserem Wollen selber im Wege. Wir stehen der Erkenntnis im Wege. Und das wird sich erschöpfen. Wenn wir richtig erschöpft sind, dann tut sich uns die Schau des Geistes auf, dann passiert es. Dann ist es endlich möglich, so entspannt zu sein, dass sich die Schau eröffnet.

Dann wissen wir, was gemeint war mit dieser Schau, wo es nichts zu sehen gibt, in der auch niemand – keine Person – etwas anderes sieht. Diese Schau ist ein Einswerden mit der Erfahrung ohne Identifikation. So kann man es auch ausdrücken. Es sind alles Worte, um auf verschiedene Arten und Weisen darauf hinzuweisen. Das ist intuitive Einsicht. Das ist Intuition, weil es eben nicht vom Willen abhängt. Diese Wortschöpfung soll ausdrücken, dass es nicht mit dem Willen machbar ist. Es gibt viele kleine Schritte in diesem Prozess, es gibt viele Momente von Einsicht und mit dem allerersten Moment von Achtsamkeit kommt es bereits zu Einsichten – zu ganz kleinen Einsichten und auch zu tieferen Einsichten.

Ich versuche, das anhand von Gehmeditation zu demonstrieren: In der Gehmeditation verlangsamen wir meistens den Schritt etwas, um gut zu spüren, dass wir gehen. Wir können auch sagen, dass wir entspannt gehen und wir können auch wieder entspannt zurückgehen. Es besteht im Gehen auch die Möglichkeit inne zu halten, auch einmal bei einem Schritt zu bleiben um das Gehen ganz zu spüren. Und wenn wir so mit dem Gehen spielen, dann merken wir in den Momenten, wo z.B. eine Emotion in den Geist kommt, dass wir plötzlich unsicher im Gehen werden. Wir merken, dass wir z.B. da stehen und ein Bein in der Luft halten und plötzlich nach dem Gleichgewicht suchen. Wir bemerken den Zusammenhang zwischen einer emotionalen Fixierung und einem körperlichen Ablauf, wie der dadurch gestört wird. Wir bemerken, dass so etwas Einfaches wie ein Bein zu bewegen, nicht mehr ungestört geht, wenn das Ich reinkommt. Wir fangen an so zu wackeln, wir können nicht mehr auf einem Bein stehen. Dann wird das Gehen richtig anstrengend, weil so viel Gewicht und Identifikation da hineingelegt wird. Wenn wir dann wieder entspannen, merken wir, dass ja doch weiterhin alles von selbst geht. So wie es das ganz Leben schon ging.

Das sind so kleine Einsichten, die wir machen, während wir in Geistesruhe praktizieren. Wir machen ganz viele solche Einsichten. Wir beobachten etwas, wir sehen Zusammenhänge, uns wird etwas klar. Das findet die ganze Zeit statt, während wir meditieren. Einsicht ist also nicht beschränkt auf die Phase, wenn wir dann schon tiefe Geistesruhe verwirklicht haben, sondern beginnt mit dem ersten Moment von achtsamem Erleben. Deshalb haben Einsichten schon längst in unserem Leben stattgefunden, weil wir immer wieder einmal achtsam waren. Wir haben aus Fehlern gelernt. Weil wir aus unseren Erfahrungen lernen, sagt man, dass sich im Laufe des Lebens mit den vielen Erfahrungen auch eine gewisse Weisheit entwickelt.

Und was bewirkt, dass wir lernen? Weil wir doch einen gewissen Grad an Achtsamkeit haben, bemerken wir den Zusammenhang zwischen den Handlungen, Worten und Gedanken und dem darauf folgenden Erleben. Wir bemerken diesen Zusammenhang aufgrund von Achtsamkeit und so entsteht Weisheit. Weisheit in dieser Menschenwelt und überhaupt gibt es nur, weil Achtsamkeit da ist. Ohne Achtsamkeit keine Weisheit. Das gibt es nicht, denn es braucht ein klares Beobachten von Sachverhalten, um zu korrekten Schlüssen zu kommen.

Wenn es das nicht gibt, gibt es auch keine korrekten Schlüsse, gibt es keine Weisheit. Soviel zu Geistesruhe und intuitiver Einsicht.

*Teilnehmerin: Aber die Achtsamkeit kann man doch in allen Lebenslagen üben, man kann z.B. bewusst Kartoffel schälen oder bewusst eine Karotte vorbereiten. Da passiert ja auch schon eine Menge, ohne von Meditation zu sprechen.*

Genau, in allen Lebenssituationen, überall kann man üben. Jede Lebenssituation ist es wert, dass wir ihr volle Achtsamkeit schenken. Es gibt nichts Schöneres als durch das ganze Leben zu gehen und bei allem ganz bewusst zu sein, voll achtsam. Das ist das Kostbarste überhaupt.

*Teilnehmer: Ich habe den Eindruck, dass Konzentration nicht so stark betont wird. Zumindest bei den Belehrungen, die ich bis jetzt bekommen habe. Da ist das immer nur ein Teil, dem nicht so viel Beachtung geschenkt wird.*

Das ist eine typische Anpassung des Unterrichts im Westen, weil alle so verspannt sind, dass sie Unterweisungen über wirklich konzentriative Techniken kaum verkraften. Darum werden diese wenig gegeben. Aber Karmapa erklärt sie im „Ozean des wahren Sinnes“ ganz klar. – Lektion 36 oder 37.

*Liegt das daran, dass wir schon eine Menge Konzentrationsfähigkeit haben?*

Ja, aber nicht so sehr auf Heilsames.

*Konzentration ist ja an sich neutral. Da kann man sich dann doch entscheiden, sie auf das Heilsame zu richten.*

Ja, es wäre schön, wenn das so wäre. Leider bestätigen das meine Erfahrungen mit den Retreats überhaupt nicht. Die Leute, die zu uns kommen, sind immer weniger konzentriert, haben eine immer schwächere Geistesruhe. Es wird immer schwieriger, Geistesruhe zu unterrichten. Da hilft die Länge der Ausbildung nichts, es sind hoch gestresste, abgelenkte Leute, die wirklich Mühe haben am Ball zu bleiben. Aber es ist schon so, dass Leute, die gut studieren, es auch meistens leicht haben, sich in der Meditation zu konzentrieren. Da kann man schon eine gewisse Korrelation feststellen. Aber wir sind tatsächlich wohl nicht konzentrierter als unsere Vorfahren es waren und auch nicht konzentrierter als es der durchschnittliche Tibeter war. Es gibt wenige Praktizierende, die tatsächlich die tiefen Stufen der Geistesruhe erreichen. Es gibt sehr wenige. Ihr könnt euch ja selber anschauen. Obwohl einige von euch bereits zwanzig Jahre praktizieren, ist die Geistesruhe sehr instabil. Das muss man ja zugeben.

## **Mahamudra**

Mahamudra-Meditation beginnt dann, wenn intuitive Einsicht zu Gewissheit geführt hat. Mahamudra-Meditation ist das Verweilen in der Sicht, in der Gewissheit der Sicht, das *Verweilen im zeitlosen Gewahrsein*. Wenn das zeitlose Gewahrsein noch nicht ständig präsent ist, so besteht Mahamudra-Meditation darin, erneut hinzuschauen, so dass es sich erneut zeigt.

Wir können sagen, *Mahamudra ist die Einheit von Geistesruhe und intuitiver Einsicht*. Wenn beides gleichzeitig vorhanden ist, so ist das Mahamudra. Mahamudra-Meditation ist klar, unaufgewühlt, freudig und aufgrund der Abwesenheit von Ichbezogenheit – es gibt kein Ich mehr, das meditiert – nimmt die Freude einen anderen Geschmack an. Sie wird zu einer Freude, die niemand mehr besitzt, die keinen Mittelpunkt hat. Wir nennen das große Freude, nicht im Sinne von Quantität, sondern von Qualität. Es ist die Freude, die Anzeichen der Befreiung ist. Die Klarheit ist nicht mehr die Klarheit eines Beobachters, einer beobachtenden Instanz, die vollkommen klar alles wahrnimmt, was getrennt von ihr im Geist los ist, sondern

ist die erhellende Klarheit des offenen Gewahrseins, in der es keine Schatten mehr gibt, in der es keinen Mittelpunkt und keine Grenzen gibt. Und was das Nichtdenken angeht, so spielt in der Mahamudra-Praxis überhaupt keine Rolle mehr, ob Gedanken anwesend sind oder nicht. Alles – Gedanken und Nichtdenken – wird in seiner gleichen Geistesnatur erkannt.

Das Nichtdenken des Mahamudra ist nicht mehr abhängig davon, ob der Geist ruhig ist oder bewegt, ob er keine Gedanken hat oder ob er Gedanken hat, sondern ein völliges Durchdringen von allem Erleben mit dieser Schau, mit dem Erkennen der wahren Natur dessen, was da geschieht. Wir können also sagen, *Mahamudra ist das Verweilen in natürlichem Sein*, so wie es einfach ist, wenn es nicht mehr weiter durch Ichbezogenheit kompliziert wird. Wenn es keinen Kommentar mehr gibt, wenn es keine Hoffnung, keine Furcht mehr gibt, wenn Reaktionen nicht mehr anspringen auf das, was gerade erlebt wird. Es ist eine direkte Schau, und es gibt im Mahamudra nichts mehr zu kultivieren und nichts aufzugeben. Wer in der Mahamudra-Praxis ankommt, kultiviert auch nicht mehr Geistesruhe, kultiviert nicht mehr Einsicht. Es ist Praxis im Vertrauen, dass sich Geistesruhe von selbst einstellt, weil sich alle geistigen Bewegungen in sich selbst auflösen und dass sich Einsicht von selbst einstellt, weil der Geist nicht mehr von Schleiern verdeckt ist, weil die Schleier in ihrer substanzlosen Natur erkannt werden. Es ist also das Ende des Kampfes.

Mahamudra-Meditation ist das Ende jeglichen Kampfes, jeglicher Anstrengung in der Praxis. Erst dann sprechen wir wirklich von Mahamudra-Meditation. Und obwohl keine Anstrengung mehr stattfindet, bleibt das Gewahrsein kontinuierlich präsent, es zieht sich sogar durch den Schlaf durch. Tiefschlaf und auch Träume sind ebenfalls von Gewahrsein durchdrungen. Echte Mahamudra-Praxis durchdringt auch diese „dunkelsten“, also bewusstlosen Geisteszustände, das ist diese erhellende Klarheit, die stets in allem präsent ist. Das ist eigentliche Mahamudra-Praxis.

Mahamudra-Praxis beginnt natürlich wie alle Praxis damit, dass wir die Einsicht in die Natur des Geistes machen und diese Einsicht dann immer wieder entstehen lassen. Wir ermöglichen immer wieder, dass sie sich zeigt. Und dazwischen sind lange Phasen, wo der/die Praktizierende auch im Anhaften ist. Es ist nicht so, dass man plötzlich ins Mahamudra überwechselt. Es gibt immer häufiger Momente, in denen sich Mahamudra auftut, aber dann sind wieder lange Phasen, wo man einfach im dualistischen Bewusstsein ist. Aber das ist kein Problem, denn grundlegend wurde es schon durchschaut. Wir brauchen das Ich nicht abzuschütteln. Es wird durchschaut. Das Ich ist kein Thema, es ist nur ein Gedanke. Es sind nur Gedankenstrukturen, Muster, die sich immer wieder zeigen und als solche genauso wenig Substanz haben wie jeder andere Gedanke, jede andere Sinneswahrnehmung.

Das meinen wir mit *frei von Kultivieren und Aufgeben*. Nicht einmal die ichbezogenen Gedanken brauchen aufgegeben zu werden, sie werden erkannt als das, was sie sind: völlig harmlos. Gedanken, auf die niemand eingeht, denen niemand folgt, wo es keine Reaktionen gibt, sind harmlos. Damit brauchen wir uns nicht herumzuschlagen. Wer gegen Gedanken kämpft, ist wie Don Quichote mit seinen Windmühlenflügeln. Das sind eingebildete Feinde. Wer gegen Gedanken kämpft, macht sie nur noch stärker. Er gibt ihnen geradezu eine Kraft, die sie aus sich heraus eigentlich gar nicht haben. Wir haben immer das Gefühl, dass Gedanken unsere Welt bestimmen, dass uns Gedanken bestimmen. „Da ich den Gedanken hatte, musste ich das nun das tun!“ Wir merken dann natürlich, dass wir eine gewisse Freiheit haben, aber es ist fast so, als ob wir die Sklaven der Gedanken seien. Dabei sind die Gedanken nichts. Wir sind in dem Maße Sklaven unseres Denkens, unserer Gedanken, in dem wir ihnen diese Kraft geben, uns immer wieder zu dominieren und uns zum Reagieren zu bringen.

Wenn das Gewahrsein in sich ruht, können die brutalsten karmischen Eindrücke auftauchen, aber da sich niemand damit identifiziert und darauf einsteigt – da ist kein Greifen, kein



Reagieren – werden sie einfach wahrgenommen und lösen sich auf. Das ist die hohe Kunst des Mahamudra. Wir können das vielleicht so noch nicht praktizieren, aber es ist gut zu wissen, dass es das gibt. Es ist gut zu wissen, dass es kein Ego gibt, das wir abschieben müssten, das wir erledigen müssten, dass Gedanken keine Feinde sind. In dem Moment, wo wir im Mahamudra sind, sind Gedanken sogar Freunde. Gedanken, ebenso auch starke Emotionen und kleinere Emotionen werden zu Helfern auf dem Weg des Erkennens, denn in dem Moment ist Energie da und diese Energie der geistigen Bewegung weckt wieder die direkte Schau dessen, was die Natur allen Geschehens ist.

Die Praxis wird durch Gedanken, durch Eindrücke, durch Sinneswahrnehmungen, durch Emotionen immer mehr angeheizt, sie wird stimuliert. Die Schau der Dinge wird immer leichter, je häufiger wir Gelegenheit haben, zu durchschauen was auftritt. Da findet wirklich ein Wandel statt. Was uns vorher so bedrängt und so fertig gemacht hat, all diese Gedanken, denen wir nicht entgehen konnten, werden zum Holz im Feuer dieses Verständnisses. – Ich sage immer ‚uns‘ und ‚wir‘. Sprache ist eben so. Wenn ich versuchen würde, das alles neutral auszudrücken, dann würde es fürchterlich abstrakt werden. Denn natürlich gibt es auch in der Mahamudra-Praxis immer noch einen Praktizierenden, da ist immer noch ein Mensch. Da ist ein Mensch, der praktiziert. Ein Mensch, der immer wieder in diese Schau eintritt und in dieser Schau erkennt, dass er zwar ein Bündel aus Haut und Knochen ist, dass er karmische Eindrücke im Geist mit sich trägt und auch eine Aktivität hat, aber dass es da eigentlich niemanden gibt. Dass niemand der Besitzer dieses Geistesstromes ist, dass niemand in diesem Geistesstrom eine unveränderliche Existenz hätte. Das wird dem Mahamudra-Praktizierenden klar. Solche Menschen, z.B. wie Karmapa, gehen als Mahamudra-Praktizierende durch die Welt und sagen ‚ich‘ und ‚du‘ und verhalten sich ganz normal. Aber in dem Moment wo sie ‚ich‘ sagen, taucht nicht mehr das Gefühl auf, solch ein abgegrenztes Ich zu sein.

In dieser Praxis zeigt sich *Einfachheit, frei von Haften, frei von künstlichen Unterscheidungen*. Wir sprechen dort auch von *Mitgefühl und Weisheit als Einheit*, denn der nicht ichbezogene Geist ist automatisch situationsbezogen, und dieses Situationsbezogensein nennen wir Mitgefühl. Wenn es keine eigenen Interessen zu verteidigen gibt, weil die Illusion eines Ichs sich aufgelöst hat, dann ist automatisch das Handeln zum Wohle aller präsent. Das ist eine natürliche Folge, solche Praktizierende brauchen sich nicht mehr zu sagen, „Sei mitfühlend!“, „Tu was für andere!“ Solche Gedanken tauchen im Mahamudra-Bewusstsein nicht auf. Ganz einfach weil keine Ichbezogenheit da ist, kommt es zu Mitgefühl. Der stärkste Antrieb für Mitgefühl ist, zu erkennen, dass die Freiheit, die im eigenen Geist ist, sich noch nicht im Geist der anderen breit gemacht hat. Dass sie sich immer noch verstricken, leiden, frustriert sind, mit ihren Gedanken kämpfen, mit ihren Emotionen kämpfen. Und das Wissen darum, dass andere diese Freiheit noch nicht gefunden haben, ist der Impuls von der eigenen Freiheit zu sprechen, zu teilen, den Dharma zu lehren, ihn zugänglich zu machen. Daraus kommt der Impuls.

Während jeglicher Form von Praxis im Mahamudra nehmen die Praktizierenden keinerlei neue Standpunkte ein, sie kultivieren keine Sichtweisen. Sie sind weiterhin dabei, alle einengenden Sichtweisen aufzulösen und keine neuen zu erzeugen. Speziell wendet sich der Mahamudra-Praktizierende irrigen Anschauungen zu, um Fortschritte zu machen, wo z.B. Leerheit oder Nicht-Selbst wie zu einem Gegenstand geworden sind, den man erkennen müsste. *Irrige Anschauungen über Leerheit werden gezielt untersucht und aufgelöst*. Auch die *Anschauung, dass irgendetwas ein Hindernis sein könnte*, z.B. dass für die Mahamudra-Praxis ein Hindernis wäre, krank zu sein. Solche irrigen Annahmen, dass eine Krankheit die Praxis behindern könnte, werden ganz gezielt untersucht und als falsch entlarvt. Mahamudra-Praxis kann sich genauso vom Erleben des Krankseins nähren wie vom Erleben des Gesundseins. Krankheit hat vielen geholfen, zur Einsicht vorzudringen. Im Drei-Jahres-Retreat – speziell im zweiten – konnte ich sehen, dass genau jene Phasen, in denen die Praktizierenden durch

Krankheit, durch energetische Probleme außer Gefecht gesetzt wurden, die größten Fortschritte gebracht haben. Krankheit als Helfer für die Praxis und nicht als etwas, das ein Hindernis ist. Krankheit ist nur ein Beispiel, es gibt andere Hindernisse, von denen wir meinen könnten, dass sie uns vom Weg abbringen, aber im Grunde genommen stärken sie nur den Weg.

So ist z.B. auch das Ziel unserer Praxis Gegenstand der Untersuchung. *Ist das Erwachen tatsächlich etwas, das in der Zukunft stattfinden wird?* Ist das Erwachen später? Ist das Erwachen erst nach soundso vielen Zeitaltern erreichbar? Die irrige Anschauung, dass ein Erwachen in der Zukunft stattfinden könnte, wird aufgelöst. *Erwachen kann immer nur im Jetzt stattfinden.* Auch dass ein Erwachen in der Vergangenheit stattgefunden hätte, auch diese irrige Anschauung wird aufgelöst. Wenn Erwachen, dann immer nur jetzt. Das wird ganz genau untersucht. Der Mahamudra-Praktizierende geht in diesem Erforschen des Geistes weiter und weitet es immer mehr aus. Er stellt auch alles in Frage, was bis dahin im Dharma gelehrt wurde. Alles kommt noch einmal auf den Prüfstand und dieses Mal aus der Sicht des Letztendlichen. Die Schau der wahren Natur der Dinge ist jetzt das Maß, mit dem alles angeschaut wird. Da wir entdecken, dass es im Grunde genommen gar keine Zeiten gibt, wie können wir uns dann ständig auf ein Erwachen in der Zukunft ausrichten? Dieser Gedanke, sich auf ein zukünftiges Erwachen auszurichten, wird geradezu zum Hindernis, jetzt zu erwachen, obwohl das ein Anreiz war und man über Entwicklungsbögen spricht. Natürlich kann man beobachten, wie Menschen sich entwickeln. Aber es ist nicht haltbar, dass das Erwachen in der Zukunft stattfindet. Wenn überhaupt, findet es jetzt statt, oder es findet halt nicht statt. Von einem Stattfinden in der Zukunft zu sprechen, ist reine Spekulation.

Auch das Erwachen selbst wird untersucht. Gibt es überhaupt ein Erwachen? Gibt es ein Erwachen als abgrenzbare Erfahrung? Selbst das ist nicht zu finden, auch das Erwachen ist leer. Auch das Erwachen hat keine Substanz, damit muss man sich auch zurechtfinden. Es heißt, die Schau der Natur der Dinge, die Schau der Natur des Geistes führt dazu, dass man sich darüber klar wird, dass es nie ein greifbares Resultat geben wird, das jemandem gehören würde. Das Erwachen ist kein greifbares Resultat, es ist ein gelebtes Resultat. Das Erwachen ist genauso Prozess wie alles andere im Leben. Erwachen ist kein Ding. Erwachen ist gelebtes Gewahrsein, Gewahrsein ohne Fixierungen. Das kann präsent sein, und sobald Haften da ist, ist es das wieder nicht.

All das untersuchen wir. Wir untersuchen all die Annahmen, die wir auf unserem Dharmaweg aufgebaut haben, die uns vermeintliche Sicherheiten waren. Dabei bemerken wir aus der Schau des Letztendlichen, dass wir unsere Annahmen ein wenig revidieren müssen. Nichts darf vergegenständlicht werden, es gibt keine fixen unwandelbaren Objekte. Alles ist Prozess, inklusive Erwachen, inklusive der Erwachte, das Gewahrsein des Erwachens.

*Mit dieser direkten Schau, mit diesen Einsichten verbinden wir alle Aktivitäten.* Alles was wir tun, muss von dieser offenen Präsenz, dem panoramischen Gewahrsein durchdrungen sein, zeitlos, mittelpunktslos. Das führt zu einer völligen Flexibilität, einem Fließen durch alle Situationen. Ein Mahamudra-Praktizierender hängt nicht im Geringsten an der Situation, die jetzt gerade war, ist voll frisch, immer präsent, mit der Situation, die jetzt stattfindet. Da ist eine erstaunliche Fähigkeit sich auf die gegenwärtige Situation einzustellen, weil es kein Haften am Vergangenen gibt, das die Präsenz behindern würde. In der gegenwärtigen Situation ist die Präsenz dermaßen offen, da es nichts gibt, das diesem Praktizierenden ein persönliches Anliegen wäre, was das Ich im Moment unbedingt haben möchte oder was es absolut nicht haben möchte. Die Präsenz in der Situation ist frei von diesen komplizierenden Mustern, die sonst ziemlich erschwerend auf Situationen wirken. Ihr wisst ja, wenn Menschen zusammen kommen, um Entscheidungen zu treffen, sitzt jeder mit seinem eigenen Wollen und Gutdünken da. Wenn sie alle zum besten Wohl aller Lebewesen und der gesamten

Situation da sitzen würden, wäre es einfacher. Aber wir sitzen da mit unseren Emotionen und Reaktionen und Mustern und Hoffnungen und Befürchtungen, und dadurch kommen die ganzen Schwierigkeiten.

So ein Erwachter ist tatsächlich ein großer Segen für die Welt, denn wo immer so jemand auftaucht, klären sich die Situationen, glättet es sich, öffnet es sich, weil dieser Mensch kein Eigeninteresse verfolgt. Und das nicht nur, weil er sich mit dem Willen einredet, keine persönlichen Interessen zu verfolgen und meint, er müsste ein toller Bodhisattva sein, sondern weil dieser Mensch völlig natürlich verweilt, ohne an seiner eigenen Bedeutung festzuhalten. So entspannt, so natürlich, so einfach, so bescheiden. Was uns alle an Karmapa so besonders überzeugt hat, ist diese völlig natürliche Bescheidenheit. Der für uns wichtigste Mensch in dieser Kagyü-Linie, so hoch gelobt, so verehrt, ist vermutlich der bescheidenste Mensch in der Kagyü-Linie. Ist vermutlich der einfachste, den es überhaupt gibt. Wir können das von außen natürlich nicht so genau sehen, aber ich habe doch recht viel Kontakt mit ihm gehabt. Ein solcher Mensch ist ein echter Segen, einfach durch diese natürliche, offene Präsenz. Wir brauchen gar nichts zusätzlich zu machen, einfach nur da zu sein.

Wir sind in den letzten zehn Jahren schon einige Male mit dem Karmapa durch die Retreat-Zentren gegangen. Ich habe mitbekommen, wie er mit dreißig, vierzig Retreatlern an meiner Seite gesprochen hat, wie er im Kloster gesprochen hat. Es ist nicht unbedingt der Inhalt von dem, was er sagt, sondern die Präsenz, die ausmacht, dass sich Herzen öffnen, dass sich Knoten lösen, dass alle der Retreatgruppe nachher einen Schritt weiter waren, alle etwas Neues verstanden haben, obwohl Karmapa nur eine halbe Stunde anwesend war. Das ist die segensreiche Aktivität eines Mahamudra-Meisters. Sie geschieht völlig spontan, ohne dass sich Karmapa überlegt, „Was werde ich jetzt den Retreatlern sagen?“ Der Gedanke kommt ihm überhaupt nicht, er geht einfach. Er geht und spürt die Situation. Beim letzten Rundgang hat er einer Gruppe einfach gesagt, „Nein, nein! Lasst mal, ich weiß schon. Ihr braucht keine Fragen zu stellen!“ Er hat zu ihnen gesprochen und anschließend waren alle Fragen beantwortet. Und bei der nächsten Gruppe hat er gefragt, „Na, und was habt ihr für Fragen?“ Einfach eine Präsenz, ganz spontan, eingehen, manchmal fragen lassen, manchmal nicht fragen lassen. Einfach da sein, ohne eine eigene innere Agenda zu verfolgen.

So kann man sagen, dass das Ergebnis der Mahamudra-Meditation Buddhaschaft ist. Das *Ergebnis ist, dass man völlig in diesem letztendlichen Gewahrsein aufgeht* und dass *die Freude, diese Unbeschwertheit durchgehend wird*. Ich glaube, so kann man es am besten ausdrücken, eine völlige Unbeschwertheit, einfach Abwesenheit von allem Leid, Abwesenheit von Spannung, die dann völlig durchgehend ist. Es gibt keine Situationen mehr, die zu Anspannung führen, die zum Greifen führen. Das wäre dann das Resultat, wenn diese Praxis bis zum Ende geführt wird.

Das war ein Überblick über die Mahamudra-Meditation von den ersten Anfängen bis hin zu Buddhaschaft.

### **Fragen**

*Teilnehmer: Im Einführungsvortrag hast Du die Trennung zwischen Geistesruhe und intuitiver Einsicht nicht gemacht, warum hast Du auf der Zusammenstellung hier die Trennung dargestellt?*

Weil es die klassische Darstellungsweise des Mahamudra ist. Tatsache ist, dass die meisten Menschen ein schrittweises Vorgehen brauchen, obwohl Geistesruhe und intuitive Einsicht nicht voneinander zu trennen sind. Darum findet man in allen Mahamudra-Lehrbüchern einen Einführungsteil, wo klar gemacht wird, dass es von Anfang an um die Praxis des einen Gewahrseins geht, das ruhig, klar und offen ist. Dann aber werden für diejenigen von durchschnittlicher Qualifikation die kleinen Schritte der Übung aufgezeigt. In dieser Übung

richtet man sich zunächst vorwiegend auf Geistesruhe aus, versteht dabei schon viele Dinge und nimmt dann verstärkt die intuitive Einsicht hinzu. Während man intuitive Einsicht praktiziert, bleibt Geistesruhe die Hauptpraxis, denn wir wenden die Methoden der intuitiven Einsicht, die Fragen, innerhalb der Praxis von Geistesruhe an. Wir nutzen die Praxis von Geistesruhe, um die Methoden des Lhaktong, der intuitiven Einsicht anzuwenden.

Zu Anfang besteht der überwiegende Teil unserer Praxis aus Geistesruhe, ungefähr 90 % sind Geistesruhe und 10 % Kultivieren intuitiver Einsicht. Während wir auf dem Weg weitergehen, verringert sich der Aufwand, den wir treiben müssen, um Geistesruhe zu kultivieren. Der Geist ist natürlicherweise ruhig und wir wenden uns immer mehr dem Erforschen zu. Irgendwann wird dann vielleicht die eine Hälfte aus Geistesruhe und die andere aus intuitiver Einsicht bestehen und später brauchen wir uns dann gar nicht mehr um Geistesruhe zu kümmern, sie ist immer da, sobald Gewahrsein da ist. Die gesamte Praxis wird zu einer Praxis der inneren Schau, des Aufgehens im Gewahrsein.

Man braucht Geistesruhe nur zu üben, solange man sie nicht hat. Das Üben nimmt dann zwangsläufig ab. Irgendwann ist Geistesruhe von selber da und wenn man sich nicht ganz dumm anstellt, dann bleibt sie auch. D.h. wir können unsere Geistesruhe, solange sie noch nicht mit Einsicht gepaart ist, leicht untergraben. Das geht sehr schnell. Geistesruhe, z.B. kultiviert in einem Drei-Jahres-Retreat, kann innerhalb von einem halben Jahr oder einem Jahr durch zerstreutes Leben, wo man sich einfach jeden Abend Filme reinzieht und tagsüber alles Mögliche macht, verschwinden. Sie kann dann zwar leichter wieder hergestellt werden als vielleicht bei anderen, die diese Erfahrung vielleicht noch nicht gemacht haben, aber sie kann sich leicht auflösen. Geistesruhe an sich ist etwas, das instabil ist, wenn die Übung nachlässt. Wenn Geistesruhe aber nicht mehr auf Übung beruht, sondern auf dem Durchschauen der Erfahrungen, dann stellt sich die Ruhe aufgrund von Weisheit ein. Sie ist nicht aufgrund von Konzentration oder einem Beruhigen des Geistes vorhanden, sondern aufgrund des Nichthaftens, das Folge des Durchschauens der Erscheinungen ist, und dann ist sie stabil. Dieses Durchschauen geht nicht wieder verloren.

Da gibt es Ausnahmen. Wenn sich diese Praktizierenden wieder in Stolz verwickeln und aufgrund von äußeren Umständen wieder Stolz, Ärger, Begierde usw. Einzug halten und sie ihre Praxis nicht mehr zur Anwendung bringen, dann können auch die das alles noch einmal verlieren. Aber das ist sehr selten. Normalerweise ist diese Schau dann auch das, was den Praktizierenden weiter trägt und motiviert, denn die Momente, in denen sich der Geist auftut, zeigen den am weitesten offenen Geisteszustand, den es gibt, und die Praktizierenden haben einen ganz natürlichen Drang, immer wieder in diese Offenheit zu gehen, nachdem sie sie schon kennen.

Es ist ganz selbstverständlich, dass man immer den Zustand der geringsten Anspannung zulässt. Man lässt ihn zu, man sträubt sich nicht dagegen, weil der Geist ganz von selbst in diese Offenheit hineingeht. Wenn wir nicht festhalten und dem Geist nicht durch unsere Muster quasi verbieten, in diese Entspannung zu gehen, dann entspannt er sich. Er ist wie ein Gummiband. Ein Gummiband geht immer in den entspanntesten Zustand. In den Mahamudra-Texten heißt es: „Der Geist ist wie eine Schlange, deren Knoten sich immer von selbst lösen.“ Habt ihr schon einmal eine Schlange gesehen, die sich verknotet hat? Das gibt es nicht. Das ist das Standardbeispiel dafür, was der Geist macht. Wenn wir es nur zulassen und die Kontrollmechanismen es nicht verhindern, entknotet sich der Geist von selbst, er geht in den entspanntesten Zustand.

Wenn die entscheidende Hürde genommen ist und es wirklich zu einer tiefen Schau gekommen ist, dann sind so starke selbst beschleunigende Mechanismen im Gange, dass die Praxis von da ab nicht mehr anstrengend ist. Die braucht nur einfach einen gewissen Raum, um sich entfalten zu können. Man darf sich nur nicht vorschnell in große Aktivität stürzen,

wenn man völlig überwältigt ist von all dem, um das es sich zu kümmern gilt. Dann hat man keinen Raum mehr. Wenn man sich Raum gibt, dann wird sich die Praxis von selber weiter entfalten. Sie braucht nur einfach diesen Raum, dass immer wieder die geistige Weite erfahren werden kann. Das geht dann von selbst.

*Teilnehmerin: Mich würden noch Hinweise zur praktischen Umsetzung von dem Mahamudra-Gebet, also dem Pfad des Erwachens, im Alltag interessieren.*

Das machen wir morgen, das kommt zum Abschluss. In der Abendunterweisung sind wir ja nicht so stark beim Mahamudra-Gebet, sondern bei ganz allgemeinen Erklärungen. Sie sind dafür gedacht, einen großen Überblick zu geben, sodass das ganze Feld, das da unterrichtet wird, deutlich wird. Jeder praktiziert da, wo er gerade steht, aber wir sehen hier einmal das Gesamte. Es ist auch ganz schön, das ganz dicht gedrängt in vier Tagen zu machen, dann ist es ziemlich prägnant. Ich habe viele Dinge nicht erklären können, aber dafür ist eine Schau der Gesamtheit entstanden. Das ist recht hilfreich. Dann erahnen wir, was vor uns liegt, wenn wir diesen Weg tatsächlich voll und ganz gehen wollen. Wir spüren vielleicht auch: „Nein, ich mache Wellness-Achtsamkeit! Ich mache Stressbewältigung durch Achtsamkeit, das ist mein Programm. Das reicht mir erst einmal, da gehe ich lang!“ Aber wer den Weg des Erwachens gehen möchte, der ahnt da auch vielleicht, dass es schon vollen Einsatz braucht, um das alles zu praktizieren, um wirklich in diese Öffnung hineinzukommen und das in diesem Leben noch zu erfahren. Das braucht tatsächlich den ganzen Menschen. Das ist euch wahrscheinlich klar geworden. Es braucht tatsächlich den ganzen Menschen. Das habe ich vergessen zu sagen...

*Teilnehmer: Ich brauche eine ganze Menge Willen, um mich überhaupt erst einmal zu motivieren.*

Ja, das „Ich brauche“ ist ein gutes Ich, das ist ein guter Freund auf dem Weg. Und um sich zu motivieren, kriegt man ab und zu auch solche Unterweisungen, die einen ganz schön ran nehmen. Und dann, wenn es die Flamme genährt hat, beginnt eine stärkere Ausrichtung in unserem Leben Einzug zu halten. Es ist eine gesunde Ich-Funktion, wenn das Ich erkennt, dass ihm das gut tut. – Ich kann euch sagen, das hat mir echt gut getan! Es tut mir immer noch gut. Ich weiß nicht, ob es das Ich sagt oder das zeitlose Gewahrsein, aber mir tut das gut. Es tut auch anderen gut, es tut allen gut. Es ist auch ungefährlich. Wenn ihr denkt, es wäre gefährlich, für wen und was eigentlich? Das Ich gibt es doch gar nicht. Wie kann es denn für das Ich gefährlich sein, wenn das Ich gar nicht existiert?

Ihr läuft mit dieser Ichbezogenheit als Gepäck auf den Schultern herum, als würdet ihr ständig einen 50 kg-Rucksack mit euch herumschleppen. Dabei könntet ihr hier frei herumspringen. Diese Ichbezogenheit ist nur Ballast, nur Störfaktor. Die wirklichen Qualitäten von euch kommen gar nicht zum Vorschein. Man kann sie hier und da erahnen, aber stellt euch einmal vor, die Qualitäten, die in euch schlummern, würden sich ohne den Ballast der Ichbezogenheit hier manifestieren können. Es wäre so gut. Könnt ihr euch das vorstellen? Euch ist gar nicht bewusst, was für einen Ballast ihr mit euch schleppt.

Ich war mir dessen nicht bewusst. Ich wusste nur: „Du musst ins Retreat gehen, denn wenn du anderen Leuten helfen willst, musst du den Geist verstehen!“ Das war die eine Motivation, die andere war: „Tilmann, du bist so stolz! Wenn du nicht ins Retreat gehst, kannst du deine Ehe an den Hut stecken. Die wird früher oder später platzen, allein aufgrund deines Stolzes.“ Das sind die beiden ganz klaren Motivationen, an die ich mich erinnern kann und die mich wirklich nach vorne getrieben haben. Ich wollte mit meinen eigenen Emotionen aufräumen, speziell mit dem Stolz, und ich wollte den Geist kennen lernen, um anderen zu helfen. Dann habe ich angefangen, intensiver zu praktizieren und nach dem ersten Jahr im Retreat – Ich habe immer um Neujahr herum Bilanz gezogen – fühlte ich mich so entspannt. Ich fand, dass

ich noch nie so entspannt war. Ein Jahr später wieder Bilanz um Neujahr herum und ich dachte: „Du bist ja noch viel entspannter als letztes Jahr, das hättest du ja nie geahnt.“ Und das ging Jahr um Jahr so weiter, und es geht immer noch weiter. Das Ausmaß der Anspannung, in der mein Geist war, war mir überhaupt nicht bewusst. Ich fand es immer riesig, was für ein Schritt sich da in einem Jahr vollzogen hat. Ich fand das war ein riesiger Unterschied, und dann schaue ich ein paar Jahre später zurück und merke: „Mein Gott, warst du damals noch verspannt.“ Als ich junger Drupön war, junger Retreat-Leiter, mein Gott, was war ich noch verspannt und streng. Und ich musste schon Leute im Retreat betreuen und war eine Bezugsperson, war ein Vorbild.

Ich kann euch nur sagen, jedes Jahr der Praxis bringt weitere Öffnung, bringt weitere Entspannung. Ich kann es gar nicht mehr einsortieren, wo ich hier irgendwo praktiziere. Ich habe diese Stufen mehrfach durchlaufen, immer wieder und immer wieder durchlaufe ich sie. Das ist gar nicht so, dass man am Anfang anfängt und am Ende aufhört, man macht einfach immer das, was gerade ansteht. Immer wenn eine Anspannung im Geist ist, dann ist die Praxis, diese Anspannung aufzulösen. Das ist eigentlich alles, was ich praktiziere. Und dazu ist jedes Mittel willkommen, was gerade hilft. Es ist jedes Mittel willkommen, ganz einfach. Die Praxis ist total einfach geworden und sie wirkt weiter. Anspannung wahrgenommen – „Okay, was kann ich tun, um sie aufzulösen?“ Das ist alles.

Schön, dass wir das noch so auf den Punkt bringen konnten. So einfach ist es im Grunde genommen. Wahrscheinlich schlage ich dann in zehn Jahre auch wieder die Hände über dem Kopf zusammen. Wahrscheinlich denke ich dann: „Das hättest du auch mit weniger Worten machen können!“

Ich würde gerne als Widmung die letzten vier Verse des Mahamudra-Gebetes lesen:

**Die Natur der Lebewesen war immer schon Buddha,  
doch weil sie dies nicht erkennen, irren sie endlos in Samsara.  
Möge für die Lebewesen in ihrem endlosen Leid  
unerträgliches Mitgefühl in diesem Seinsstrom entstehen!**

**Da unerträgliches Mitgefühl voller Kraft und ohne Schranken ist,  
zeigt sich in Momenten solcher Liebe unverhüllt die Bedeutung der leeren Natur.  
Mögen wir diesen unfehlbaren, höchsten Weg der Einheit [von Mitgefühl und Weisheit]  
Tag und Nacht üben, ohne ihn je zu verlassen.**

**Mögen kraft unserer Meditation die Augen und höheren Wahrnehmungen entstehen  
und mögen wir die Lebewesen zur Reife führen, Buddhagefilde kultivieren  
und die Pfade des Strebens zum Verwirklichen aller Buddha-Dharmas vollenden.  
Mögen wir durch das zu Ende bringen von Reifen, Kultivieren und Vollenden alle zur  
Buddhaschaft erwachen.**

**Durch das Mitgefühl der Buddhas und ihrer Erben in den zehn Richtungen  
und durch die Kraft alles wirklich Heilsamen, das es gibt,  
mögen die reinen Pfade des Strebens von mir und allen Lebewesen  
genauso verwirklicht werden, wie sie gemeint sind.**