

Lodjong-Geistestraining Kurs IV

Die Unterweisungen Serlingpas

genannt:

„Unterweisungen zum Bezähmen barbarischer Gegenden“

oder „Das Einebnen aller Vorstellungen“

Unterweisungen von Sönam Lhündrup

im

Buddhistischen Zentrum der Karma Kagyü Linie
Stadtstr. 7, D-79104 Freiburg

vom 26. Dezember 2007 bis 1. Januar 2008

**Dies ist eine wortgetreue Abschrift der mündlichen Unterweisungen.
Mögliche Fehler bitte ich zu entschuldigen, ich habe mich um Richtigkeit bemüht.
Herzlichen Dank an Andrea Dürkopp für die Korrektur des Manuskripts!
Sabine Boffin, im April 2008**

Möge der Text viel Nutzen bringen!

Inhalt

Ebne alle Konzepte ein	6
Schwierige Umstände sind der spirituelle Freund.	23
Das Hilfsmittel für Glück ist groß.....	47
Das Ich ist die Wurzel negativer Handlungen	56
Verwirf es völlig und entspanne gelöst.....	57
Wurzeltext.....	63

Einführung

Jedes Jahr in diesem Lodjong Kurs gehe ich ein Stückchen weiter mit euch in die Lodjong Unterweisungen, und in jedem Jahr geht es darum, sich mit der Essenz dieser Lodjong Unterweisungen, also des Geistetrainings, zu verbinden. Dieses Jahr habe ich dafür die Unterweisungen von Atisha ausgesucht, in denen er beschreibt, was genau er von seinem Meister Serlingpa erhalten hat.

Ihr erinnert euch an Atisha vom letzten Jahr: der indische Meister vom elften Jahrhundert, der nach Tibet kam, als es in Tibet mit dem Dharma ziemlich drunter und drüber ging. Es war eine sehr schwierige Zeit, weil in Tibet eine Verfolgung der Buddhisten stattgefunden und sich das Verständnis des Dharma etwas verwässert hatte. Die Verfolgung der Buddhisten hatte bereits aufgehört, aber unter den Buddhisten herrschte Uneinigkeit darüber, was eigentlich Dharmapraxis bedeutet.

Atisha war mehrfach von den Tibetern eingeladen worden, in ihr Land zu kommen um zu unterrichten, hatte aber gezögert, die Einladung anzunehmen – was er dann am Ende seines Lebens doch tat. Was er ihnen brachte, war – wie kann man sagen - die kondensierte Essenz all dessen, was er vom Dharma hat verstehen können. Atisha war nicht irgendjemand, nicht einfach irgendein Meister, sondern er war der zu seiner Zeit damals gelehrteste Meister Indiens. Er war der Gelehrteste an der Universität Vikramalashila, und nicht nur das: er war auch ein hochverwirklichter Praktizierender.

Was ihn auszeichnete war, dass er ein ganz tiefes Gespür dafür hatte, wie wichtig es ist, das Bodhicitta ins Zentrum der Praxis und der Lehre zu stellen: also das Entwickeln des erwachten Herzens, welches man Bodhicitta nennt. Er hatte eine sehr starke Sehnsucht herauszufinden, wie man denn Bodhicitta, diesen Wunsch, allen Wesen zum Erwachen zu helfen, konkret umsetzen kann. Die Unterweisungen, die in den Büchern zu finden waren, genügten ihm nicht. Er suchte nach Meistern, die das wirklich in der Praxis voll und ganz umgesetzt hatten. Er war bereits Maitri Yogin und Dharmarakshita begegnet, auch einigen anderen Meistern, die einen tiefen Eindruck auf seinen Geist hinterlassen haben.

Er hörte dann von diesem Meister Serlingpa, der aller Wahrscheinlichkeit nach in Sumatra lebte, also einem Teil Indonesiens. Eine weite Reise von Indien, von Kalkutta. Was er über Serlingpa hörte war, dass dieser Meister mit seinem ganzen Wesen diese Bodhicitta Unterweisungen lebte und auch Halter von vielen mündlichen Erklärungen zu dieser Praxis war. Atishas Sehnsucht war so stark, dass der Wunsch, Serlingpa zu begegnen, ihn dazu motivierte, eine mehr als einjährige Schiffsreise von Kalkutta aus bis nach Sumatra zu unternehmen– mit schwersten Stürmen im Golf von Bengalen und auch in der Tsunami-Gegend. Er hat eine, wie man sagt, 15-monatige Schiffsreise hinter sich gebracht, begleitet von 115 Mönchen und einigen anderen gelehrten Indern.

Ich erzähle euch das, damit ihr ein Gefühl dafür bekommt, wie stark schon allein die Sehnsucht war bei Atisha, noch immer tiefer hinein zu finden ins Bodhicitta und überhaupt alles an Erklärungen zu bekommen, was es in der damaligen buddhistischen Welt an Erklärungen dazu gab.

Serlingpa war damals nicht als Serlingpa bekannt, sondern als Dharmakirti. Das ist sein Sanskrit Name. Dharmakirti hatte in Sumatra von diesem unglaublich verwirklichten großen Meister Atisha aus Indien gehört. Auch er hatte von seiner Seite aus gehört, dass da ein Meister war, der in der Lage war, alle Fragen zu beantworten, alle Argumente aufzugreifen und zu beantworten – also ein großer Meister, ein großer Gelehrter, hochverwirklicht. Der Ruhm Atishas war bereits bis nach Sumatra gelangt.

Dann kommt Atisha in Sumatra an, Dharmakirti empfängt ihn mit allen Würden, und die beiden verbringen mehrere Jahre zusammen. Fünf bis sieben Jahre haben sie miteinander verbracht und noch einmal alle Unterweisungen ausgetauscht. Dharmakirti war der Lehrer und Atisha war der Schüler. Aber oft haben sie dann auch debattiert und miteinander das Verständnis des Dharmas vertieft.

Damals war es nicht üblich, direkt bei der Ankunft von jemandem einfach die Bitte nach Unterweisung zu beantworten und direkt die Unterweisung zu geben – und damit ist alles erledigt. Es gibt immer erst eine Zeit, wo sich Lehrer und Schüler testen und ob ein reines Band zwischen ihnen besteht. So hat Dharmakirti zunächst einmal all die grundlegenden Mahayana Sutren noch mal an Atisha gelehrt.

Atisha war dann jeweils derjenige, der diese Unterweisung erhielt, aber um ihn herum waren die 115 Mönche und die ich glaube 13 anderen Panditas, die ebenfalls natürlich all diese Unterweisungen erhielten. Mit der Zeit hat sich eine ganz tiefe Lehrer-Schüler-Beziehung zwischen den beiden aufgebaut, und Dharmakirti gab immer mehr von diesen spontanen Unterweisungen zum Geistestraining. Diese spontanen Unterweisungen haben dann ihren Niederschlag in dem kleinen Text gefunden, den wir hier vor uns haben. Dieser Text wurde in Tibet niedergeschrieben. Es ist nicht sicher, ob es Atisha selbst war oder einer seiner Schüler, die ihn dann auf Papier gebracht haben.

Damals, als Atisha begann, dieses zu lehren und andere Unterweisungen über das, was wir heute Lodjong nennen, da gab es den Begriff Lodjong als eine spezielle Form der Praxis noch gar nicht. Das ist etwas, das darauf basiert, dass Atisha von so vielen Meistern die Unterweisungen zum Anwenden des Bodhicittas gesammelt hatte. Es war wie ein Schatz von ganz konkreten Unterweisungen zur Anwendung des Bodhicittas im Alltag entstanden. Dieser Schatz wurde dann Lodjong genannt.

Atisha kannte die Unterweisungen von Buddha Shakyamuni, die die Grundlage bildeten, insbesondere das Meta Sutra, das Sutra über das Entwickeln von grenzenloser Liebe. Er kannte Nagarjunas Unterweisungen, der auch Bezug nimmt auf das Entwickeln dieser Haltung, sich völlig dem anderen zu geben und all das Leid der anderen auf sich zu nehmen. Er kannte also auch da die Grundlagen von Nagarjuna. Er kannte natürlich auch die Unterweisungen von Shantideva, der recht ausführlich schon - was heißt ausführlich? Das waren auch nur etwa 20 Vierzeiler, in denen Shantideva Unterweisungen dazu gibt, wie man Bodhicitta ganz konkret umsetzen kann: dieses Geben und Nehmen, diesen Austausch mit anderen, sich anderen als Opfertgabe darzubringen.

Als er jetzt in Tibet unterrichtete, brachte er all diese Elemente zusammen. In diesem Text hier beschreibt er das, was er speziell bei Serlingpa, bei Dharmakirti, gefunden hat und was nicht bei den anderen Meistern in dieser Form ausgedrückt wurde. Er nannte diese Unterweisungen „Die Unterweisungen zum Bezähmen barbarischer Gegenden“. Offenbar hatte er mit Dharmakirti bereits darüber gesprochen, dass er vorhatte, dann doch noch nach Tibet zu gehen. Die „barbarische Gegend“ bezieht sich in erster Linie auf diese Tibeter, aber auch auf alle Orte und Gegenden, wo der Dharma noch nicht wirklich verstanden ist – wie zum Beispiel: Bundesrepublik Deutschland!

Barbarische Gegenden sind zum Beispiel Gegenden, wo man sich auf die Fahne schreibt: fraternité, égalité... und das alles sehr schön klingt, aber das Handeln von Ichbezogenheit bestimmt ist. So wie bei uns im Grundgesetz... und in der christlichen Grundhaltung... aber eigentlich barbarische Gegend, weil immer noch das Ichhaften die entscheidende Kraft ist im Kontakt mit anderen. Wir können uns also direkt angesprochen fühlen.

Der Text wurde auch bekannt mit dem Titel seiner ersten Zeile – was hier eingerückt als Zitat steht:

„Das Einebnen aller Vorstellungen“.

Auch unter diesem Titel kennt man diesen Text. Auf euren Blättern habt Ihr hier den einseitigen Wurzeltext – der ist euch schon bekannt aus dem Kommentar von Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye. Er zitiert diese Verse am Ende seines Kommentars, in den zusätzlichen Unterweisungen. Was Ihr noch nicht kennt, sind die vier Seiten der zusätzlichen Erklärungen von Serlingpa. Die Seite 5 ist nur der Wurzeltext mit den zentralen Erklärungen, und die ersten vier Seiten sind die ausführlichen Erklärungen. Bisher kannten wir nur die Erklärung von Jamgon Kongtrul zu diesen Wurzelversen, und jetzt möchte ich Euch die Erklärung von Serlingpa selbst geben. Atisha beginnt damit, dass er sagt:

Mit großem Respekt verbeuge ich mich und nehme Zuflucht zum Beschützer Serlingpa, dem kostbaren Lama, zusammen mit den Vätern und Söhnen der Linie. Bitte gewährt Euren Segen! Wenn da von Vätern und Söhnen die Rede ist, dann bezieht sich das auf die damalige indische Gesellschaft, wo die spirituellen Meister und ihre Schüler eigentlich fast ausschließlich Männer waren. Da könnten wir heute sagen: „Eltern und ihre Nachfahren“, aber bis zum heutigen Tag ist es so, dass sich Frauen in der Lehre meist zurückhalten, auch wenn sie die Fähigkeiten dazu haben.

Der Beschützer Serlingpa, Meister der höchsten Erkenntnis und des Mitgefühls, sagte einmal zu Djowo Atisha: „Mein Sohn, um in diesen Zeiten des Verfalls anderen helfen zu können, musst du alle Körbe der Lehrreden, sämtliche Schriften und mündlichen Unterweisungen der Meister zu einem Bündeln und sie alle zusammen auf einem Sitz praktizieren.“

Was er damit sagen wollte ist, dass in Zeiten des Verfalls – wo unsere Konzentration nachlässt, wo wir eine schwache Basis in ethischem Verhalten haben, wo Menschen mit so vielem anderen beschäftigt sind und kaum noch Zeit haben für ihre spirituelle Praxis - da braucht es eine Unterweisung, in der die Essenz von allem, was der Buddha und die erwachten Meister je gelehrt haben, gebündelt ist und in einer Praxis angewendet werden kann, ohne dass man viele verschiedene Praktiken zu machen braucht. Es ist nicht mehr die Zeit, um ganz ausgedehnt zu studieren, ganz ausgedehnt zu praktizieren mit dem Gefühl, für alles Zeit zu haben, sondern es muss in konzentrierter, leicht verständlicher Form in einer Praxis alles zusammen geführt sein. Er wusste, dass Atisha so jemand war, der all die Unterweisungen, die es gab, studiert hatte und die Fähigkeit besaß, eine Synthese dieser Unterweisungen zu entwickeln. Wenn man es mit anderen Worten sagt, war Atisha ein Genie unter den buddhistischen Meistern. Serlingpa fährt fort und sagt:

„Dafür brauchst du die folgenden Lehren, dank derer dir Krankheiten, schädliche Einflüsse, Dämonen, hindernde Kräfte, die Maras und Verbreiter von Irrlehren und ähnlich schwierige Umstände und widrige Einflüsse nichts anhaben können.“

Er wusste, dass Atisha, wenn er sich aufmacht, über die Himalajas nach Tibet zu wandern und dort unter schwierigsten Bedingungen lebt, all diesem begegnen wird. Er wird krank werden, er wird schädlichen Einflüssen ausgesetzt sein, er wird es mit unsichtbaren Wesen zu tun haben, Dämonen, die ihm Übles wollen, es wird äußere hindernde Kräfte geben usw. Er wusste auch, dass diese Begegnung mit dem Schwierigen überall stattfinden wird, wo man in dieser Welt den Dharma unterrichten möchte. All das wird auf uns zukommen. Was hier die Maras heißt, ist ein Sammelbegriff für all die Hindernisse, die entstehen aufgrund der Identifikation mit unserem eigenen Körper, mit unserem Bewusstsein: mit dem, was wir die Skandhas nennen, mit unseren Emotionen – all diese Hindernisse. Aber Maras sind auch Kräfte, die von außen auf uns einwirken aufgrund von Interessenkonflikten mit dem Ego anderer Wesen: die Gegenkräfte des Erwachens, denen wir begegnen auf dem Weg. Wenn wir jetzt Serlingpa zuhören, dann denken wir: Jetzt, jetzt kommt aber eine Unterweisung, das muss ja das Mittel sein, um sich zu schützen und zu verteidigen. Was wird er ihn jetzt wohl lehren?

Ebne alle Konzepte ein

Serlingpa beginnt seine Unterweisung mit folgenden zwei Vierzeilern:

**„Ebne alle Konzepte ein
- alle Gegenmittel dienen dem vernichtenden Schlag.
Bündle alles Streben zu einem einzigen
- alle Wege dienen dem einen entscheidenden Punkt.“**

**Diese vier Lehren zur völligen Reinigung
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.“**

Wenn wir diese Sätze so lesen, so hören, verstehen wir ja nicht viel, was gemeint ist. Deswegen braucht es jetzt unbedingt die Erklärung. Er erklärt selbst:

Dies bedeutet: es ist wichtig, Konzepte direkt bei ihrem Auftauchen einzuebnen.

Dahinter steht ein Verständnis davon, dass alle Schwierigkeiten, alle Probleme, die wir haben, immer mit *Namtog*, mit Konzepten, zu tun haben, also mit dem, was wir denken. Ein Problem besteht in dem, was wir denken. Wenn wir mit den Gedanken anders umgehen können, löst sich auch das Problem auf. Konzepte sind hier alles dualistische Denken, alles Denken in Ich und anderen, Subjekt und Objekt. Serlingpa fährt fort und sagt:

Dafür solltest du untersuchen: ,Wo erscheinen sie, die Konzepte? Als Objekt von welcher Sinnesempfindung? In welcher Form und Farbe erscheinen sie?‘

Gibt es hier jemanden im Raum, der ein Problem hat?

Ich glaube, wir alle. Dann lasst uns das doch direkt anwenden.

Das Problem, das wir gestern hatten, letzte Woche oder heute morgen, wo ist es jetzt?

Wo erscheinen die Konzepte?

Wenn ich jetzt ein Problem haben möchte, dann muss ich doch drüber nachdenken. Oder?

Frage: Wie kann man denn non-konzeptuell denken? Ist nicht dieser Gedankenprozess immer Konzept?

Lhündrup: Ja, begriffliches Denken ist immer ein konzeptueller Vorgang.

Frage: Kann man denken, ohne begrifflich zu denken?

Lhündrup: Man kann denken ohne Ichbezogenheit.

Diese Form von Konzepten, über die wir hier sprechen, das sind die ichbezogenen Gedanken. Ein Buddha hat auch geistige Bewegungen, aber fällt nicht in die Illusion zu denken, dass er wirklich existiert. Also er denkt nicht aus Ichbezogenheit heraus.

Frage: Also es geht nicht um das Konzept, dass das hier ein Tisch ist.

Lhündrup: Nein, das sind nicht diese Konzepte, sondern es sind all die – ich will es jetzt wirklich auf eure Situation übertragen – es sind all die Gedanken, wo wir uns unsere Welt der Schwierigkeiten erbauen, ja, all die überflüssigen Gedanken im Grunde genommen, aus der Sicht des Erwachens betrachtet.

Frage: Also es geht nicht grundsätzlich um Konzepte, also gar nicht mehr konzeptuell zu denken, sondern nur nicht mehr ichbezogen konzeptuell zu denken.

Lhündrup: Ja. Also – je nachdem, auf welcher Ebene wir sind in unserer Entwicklung. Als Serlingpa diese Unterweisung an Atisha gab, bedeutete das für Atisha, bei jedem auftauchenden Gedanken des-

sen Leerheit zu erkennen, dessen illusorische Natur. Bei jedem. Ohne jegliche Ausnahme. Das ist jetzt nicht die Unterweisung, die ihr anwenden könnt. Wir fangen mit dem an, was praktikabel ist.

Frage: Wie kann ich bei den Fragen verhüten, genau in den gleichen Fehler wieder zu verfallen? Also zum Beispiel stell ich mich als Ich den Konzepten gegenüber und sag: die sind schlecht, oder: ich muss die untersuchen. Da führ ich mich ja direkt in den Dualismus wieder rein.

Lhündrup: Ja. Statt dich in den Konzepten zu verheddern, schaust du dir den Mechanismus an. Das ist so, wie wenn du ins Kino gehst – und statt dich im Film, im Inhalt zu verfangen, dir anschaust: ah, da ist Leinwand mit Farbpunkten, und ein Projektor... Du bist nicht mehr im Film gefangen, sondern du schaust dir den Mechanismus an.

Frage: Aber mache ich den Mechanismus nicht wieder zum neuen Film, den ich anschau?

Lhündrup: Na, das kannst du dann ja herausfinden. Normalerweise findet da ein Loslassen statt, wenn du den Mechanismus entdeckst, und es kommt nicht zu einem neuen Anhaften. Es sei denn, du bist dann ein Fan des Untersuchens von Mechanismen, der daraus dann wieder seine Ich-Identifikation schöpft. Dafür gibt es dann auch Heilmittel. Da gibt es auch Möglichkeiten, damit umzugehen.

Frage: Ich versteh immer noch nicht genau, was man mit Konzept meint. Ich hab zum Beispiel die Idee, es gibt gute Konzepte. Wenn ich in der Küche arbeite, dann hab ich die Erwartung, dass die Küche sauber ist – ich Sorge auch dafür, dass sie sauber ist. Und wenn ich mit anderen Leuten zu tun habe, dann Sorge ich dafür, dass andere sich die Hände waschen, bevor sie anfangen zu kochen. Das möchte ich ja nicht aufgeben!

Lhündrup: Ja, wenn du das nicht aufgeben möchtest, dann wirst du manchmal Situationen erleben, wo andere Leute sich nicht die Hände waschen und nicht aufräumen, und dann hast du vielleicht ein Problem!?

Frage: Ja, weil in einer schmutzigen Küche kochen möchte ich doch nicht!

Lhündrup: Das ist nicht gesagt, dass man deswegen in einer schmutzigen Küche kochen muss, es ist nur dieses Anhaften an Vorstellungen aufzugeben.

Wenn du in ein fremdes Land gehst und hast jede Menge Vorstellungen darüber, wie die Dinge zu sein haben, stell dir mal vor, du würdest in eine indische Küche auf dem Land kommen, wo auf einem Lehmofen gekocht wird

Frage: Schon gesehen, ja. Möchte ich nicht zuhause haben!

Lhündrup: Ja! Um da entspannt und offen sein zu können, müssen wir bestimmte Konzepte loslassen. Jetzt geht's in erster Linie um die Konzepte – wollen wir's mal so formulieren – alles, was Spannung im Geist verursacht. Alles was uns unfrei macht im Geist. Wir können dann selbst herausfinden, was uns denn alles unfrei macht, also das, wo Spannung entsteht. Wir haben ein Problem, haben nicht genug Geld oder jemand macht genau das Gegenteil von dem, was wir uns wünschen, oder wir sind krank... Wie ist es möglich, in diesen schwierigen Situationen einen offenen wachen Geist zu finden, zu bewahren, wieder zu finden? Ich sage nicht, dass sich damit das Problem auflöst, sondern: die Präsenz des Problems im Geist – das ist die erste Freiheitszone, die wir uns erobern müssen. Das heißt, dass wir ein Problem loslassen können, wenn es nicht gerade unserer Bearbeitung bedarf. Zum Beispiel jetzt sind wir hier im Raum, wir sind jetzt auf vielleicht 50, 60 Leute angewachsen, wir haben 50, 60 potenzielle Problemträger hier im Raum. Wenn wir alle kräftig an unseren Problemen hängen, sind wir gar nicht aufnahmebereit, wir können uns auch gar nicht aneinander freuen, wir ... wenn wir verstehen, wie dieser Prozess funktioniert, dass das im Geist, im Bewusstsein selbst immer wieder hervorgeholt wird, und dann unnötigerweise – gar nicht richtig bearbeitet wird, sondern nur zu einem ständigen sich Verwickeln führt, wenn wir das gut sehen, sind wir vielleicht motiviert, die Freiräume zu nutzen, wo wir uns nicht damit zu beschäftigen brauchen. Es ist jetzt gerade nicht die Situation, wo es irgendwas bringt, noch über die Probleme von zuhause oder der Arbeit und dergleichen nachzudenken.

Frage: Mir kommt's immer so vor, dass die Probleme im Herzen entstehen und es dann im Kopf weitergeht, aber nicht dass sie im Kopf entstehen.

Lhündrup: Hmm, untersuch das einfach mit der Unterweisung: wo erscheinen sie? Schau einfach hin. Wie entstehen Probleme im Herzen? - wenn das dein Gefühl ist. Das ist genau die Aufforderung: Wo entstehen Probleme? Wo entsteht die Spannung? Was ist eigentlich der Anfang von einem Problem, von einer Spannung? Da ist also jetzt nicht gesagt, ob sie im Kopf oder im Herz oder sonst wo entstehen, sondern: wo beginnt der erste Moment der Spannung? Und: ist es notwendig, diese Spannung aufrecht zu erhalten? So für uns ist die Anweisung, die Hilfestellung, der Rat eigentlich sehr einfach: Nutzen wir mal den Freiraum, den wir haben dazu, Probleme schon zwischenzeitlich mal loszulassen. Zwischenzeitlich.

Frage: Ja, ich wollte fragen ob es ein Konzept ist, wenn ich sage, hier drin ist es sehr kalt und mich friert, und das macht es mir schwierig, mich zu konzentrieren, und anrege, eine Heizung hochzudrehen.

Lhündrup: Das ist sicherlich begriffliches Denken, das lässt sich vorschlagen, das lässt sich sagen, das lässt sich auch umsetzen. Wenn wir damit auf Widerstand stoßen oder auf eine Unmöglichkeit: dann daran festzuhalten, wird Quelle von Leid sein. Ja? Zusätzlichem Leid. In dem Sinn ist *Namtog* eine Quelle von Leid. Das, was mit Konzept, mit begrifflichem Denken, mit dualistischem Denken gemeint ist, ist das, was Spannung verursacht. Zusätzliche Spannung.

Frage: Was wäre dann die Lösung?

Lhündrup: Es gibt drei Lösungen. Eine ist, die Heizung hochzudrehen, die zweite ist, sich eine Decke zu suchen, und die dritte, wenn beides nicht möglich ist, ist, sich damit zu entspannen.

Das sind die drei Möglichkeiten, die wir normalerweise so haben. Wir haben die Möglichkeit, uns auszudrücken, nach einer Lösung zu suchen, tun, was nötig ist, und wenn wir da an Grenzen kommen und es wirklich nicht weiter geht, dann müssen wir damit leben, so oder so. Auch wenn wir daraus noch einen Zirkus machen würden, wird's nicht wärmer dadurch, die Situation wird nicht leichter. In dem Fall daran festzuhalten, wäre auf jeden Fall starker *Namtog*. Wenn du diese Konzepte dann tatsächlich in den tiefen Bauchraum versenken kannst, dann kannst du sie als Quelle von Wärme benutzen! Also, für Atisha bedeutet diese Unterweisung: bei allen ichbezogenen Gedanken, die auftauchen, direkt hinzuschauen und die Leerheit dieser Gedanken zu entdecken – das heißt, die illusorische Natur dieser Gedanken. Das ist für einen weit vorgeschrittenen Praktizierenden. Für uns, so wie zum Beispiel unser Lehrer Gendün Rinpotsche mit mir den Begriff *Namtog* angewendet hat, ist: wenn ich mit einer gesunden Haltung Vorschläge machte und entspannt dabei war, hat er nie das Wort *Namtog* benutzt. Aber sobald ich mir unnötige Sorgen machte und mich verfangen hatte in Vorstellungen, wie etwas zu sein hat oder nicht zu sein hat, dann kam er so: Lass doch den *Namtog*! Das ist für den Anfänger-Praktizierenden, das ist da, wo wir arbeiten können. All das überflüssige, unnötige Nachdenken und sich Verwickeln: daran zu arbeiten, das los zu lassen. Das ist da, wo wir anfangen können.

Frage: Dann geht es für uns also nicht darum, jegliches konzeptuelles Denken aufzugeben, sondern einfach merken: wir haften da an irgend so einem Zirkus, einem Film fest – dieses Anhaften loszulassen.

Lhündrup: Ja, das wäre der erste konkrete Schritt – und den immer weiter auszudehnen, zu schauen, welche Form von Denken ist denn tatsächlich hilfreich, und welche ist Quelle von Leid?

Frage: ... und das hilfreiche kann man immer daran merken: wenn's eng wird, ist es nicht hilfreich, und wenn's weit wird, ist es hilfreich.

Lhündrup: Ja, das ist ein gutes Merkmal. Zum Beispiel eine gute Form des Denkens und des Loslassens öffnet wieder das Herz, und eine wenig hilfreiche Form verschließt unseren Geist, unser Herz wieder.

Serlingpa fährt fort:

Konzepte sind wie Giftschlangen oder tollwütige Hunde. Bleibe nicht in ihrer Nähe! Sobald sie auftauchen, entledige dich ihrer ohne zu zögern mit allen Gegenmitteln.

Giftschlange – beißt uns, das Gift tritt ins System ein. Konzepte bringen das Gift der Emotionen so richtig rein in unser System. Wie schaffen wir das, dass Ärger sich aufbaut? Begierde, Stolz, Eifersucht usw., Angst – begriffliches Denken. Bringt es so richtig rein ins System. Und breitet es aus und hält es schön am Leben, und auch wenn wir uns schon wieder entspannen könnten und im Grunde genesen könnten, immer wenn der Gedanke wieder auftaucht, greifen wir ihn und es kommt wieder zu einem Ausbreiten dieser Gedankenformen.

Wir sprechen von den schlaflosen Nächten, wir sprechen von den vielen Autofahrten, Bahnfahrten usw., wo wir ... Von den vielen Meditationssitzungen, wo wir eigentlich nur über Probleme nachdenken, von den Momenten, wo wir mit anderen sprechen und nur halb mitkriegen, was sie uns überhaupt sagen, weil wir mit unseren Problemen beschäftigt sind... Wir sprechen von den Momenten, wo wir eigentlich im offenen zärtlichen Austausch sein wollen, aber gar nicht können, weil – wir gefangen sind ... Von all dem sprechen wir. Das Loslassen in all diese Bereiche hinein zu tragen, und dann natürlich auch weiter zu gehen. Aber der Anfang ist dort: diese Freiräume wieder zurück zu erobern.

Frage: Diese Konzepte sind doch nicht alle gleich schwerwiegend? Da sind die, die sich nach außen zeigen: ich mag eine saubere Küche“, und dann in einem Jahr sagt man: Ich kenn den, der mag halt ne saubere Küche. Ich mag ihn trotzdem. Ja? Und dann gibt's die Konzepte, die uns so ganz im Inneren gefangen halten, sich nicht so stark zeigen, und die eigentlich viel schwerer sind aufzulösen...

Lhündrup: Ja, völlig richtig.

Frage: Ja, welche sollte man denn zuerst angehen?

Lhündrup: Die schlimmsten zuerst!

Frage: Aber das sind doch die schwersten!

Lhündrup: Soweit wir halt können: immer das größte Problem als erstes angehen. Wenn wir's können. Wenn nicht, dann fangen wir mit den kleinen an. (...) Ja, das sind ja wirklich keine großen Probleme. Es können große werden, wenn du jemand anders hast, der entschieden anders ist. Ganz tief drinnen gibt es ein Konzept, das schwer zu entwurzeln ist und was irre viele Probleme macht. Es hat nur drei Buchstaben! Klingt so ähnlich wie Intercity... i, c und dann noch was! Die eigentliche Bedeutung von diesem ersten Satz ist: Ebne alles Denken ein, das auf dem Ichhaften beruht. Das ist der zentrale Punkt. Mache es dem Erdboden gleich, aber eben nicht durch dieses Draufhauen, sondern durch das Erkennen der wahren Natur dieses ichbezogenen Denkens. Einebnen bedeutet auch zu erkennen, dass alle Gedanken dieselbe Natur haben! Dass sie gleich sind, identisch sind in ihrer grundlegenden Natur.

Wenn es hier heißt: „Sobald sie auftauchen, entledige dich ihrer ohne zu zögern mit allen Gegenmitteln“, so bedeutet das, dass alle Gegenmittel, also alle Mittel des Dharma, nur ein Ziel haben, nämlich das Ichhaften aufzulösen.

In einem Sutra heißt es:

„Oh Begierde, ich erkenne deine Wurzel: Du erscheinst aufgrund zu vieler Konzepte.“

Zuviel *Namtog*. Zuviel *Namtog* führt zu Anhaften. Ichbezogenes Denken vermehrt das Anhaften.

Und (im Samputatantra) steht:

„Begriffliches Denken ist große Unwissenheit, die uns in den Ozean Samsaras stürzen lässt.“

Das Denken in den Begriffen von Subjekt und Objekt ist Ausdruck dieser großen Unwissenheit, die die Wurzel von Samsara ist. Die Begriffe, von denen wir hier sprechen, sind der Begriff eines Ichs und der Begriff von etwas anderem, das vermeintlich getrennt ist. *Namtog* beinhaltet dieses Auftrennen der Wirklichkeit, dieses Unterscheiden, dieses Subjekt-Objekt. Das ist die Quelle aller Spannung im Geist.

Frage: Wohin kann ich denn sexuelle Begierde...?

Lhündrup: Eine Unterform von Begierde, einfach eine dieser vielen Formen von Ichbezogenheit. Du hast nicht über Liebe gefragt? *Nein.*

Frage: Wenn ich den Gedanken habe, dass ich aufgrund eines Versehens, das ich vielleicht noch nicht einmal bemerkt habe, jemand anders lebensgefährlich gefährde, dann fällt es mir schwer zu sagen, ist ja alles easy, ist alles nur ein Konzept. Also die Leerheit hinter den Gedanken als Auflösung zu verstehen, finde ich dann schwierig, weil es dann zu existentiell ist.

Lhündrup: Ja, da ist ein Missverständnis. Es ist nicht so, als würden wir dann nicht mehr tun, was sinnvoll ist in deinem Verständnis. Weil: wenn wir uns von dieser Ichbezogenheit befreien, dann werden wir nur noch tun, was sinnvoll ist! Und nicht mehr das tun, was nur aus Ichbezogenheit heraus geboren ist. Also die Weisheit, das zu tun, was sinnvoll ist, die ... Ein Buddha tut spontan das, was andere schützt und was ihnen hilft. Also es ist nicht etwas, was dann aufhören würde, bloß weil wir die illusorische Natur der Gedankenketten erkennen.

Also ist es häufig eine unbegründete Sorge – es ist schon ein Konzept, aber ... Medikamente vertauscht, das kann ja eine bedrohliche Situation bringen. Aber es kann auch genauso sein, dass es einfach nur die Sorge ist, dass man was vertauscht hat – aber es ist eigentlich nicht so.

Ja – wir haben das Gefühl, dass wir uns sorgen müssen, damit wir sorgfältig handeln. Das ist aber keinesfalls so, dass wir nur aufgrund von Angst oder Sorge umsichtig handeln, sondern Weisheit könnte diesen Platz eigentlich sehr gut einnehmen. Umsichtig zu handeln aus Liebe und Weisheit wird glaube ich auf Dauer besser funktionieren als aus Sorge und Angst. Das ist das, was passiert. Eine Mutter würde weiterhin ihr Kind von der Flamme wegziehen, das ist völlig klar – aber ohne mehr als das Nötige zu tun. Es geht einfach nur drum, das Kind wegzuziehen von der Flamme und dem Kind beizubringen: das tut weh, und das auf eine geschickte Art zu machen, damit das Kind das selbst lernt. Das zu tun voller Angst und Ärger – kompliziert das Leben. Macht es sogar sehr leidvoll. Das heißt, eine achtsame Krankenschwester, die die Medikamente sorgfältig, und zwar aus Liebe und Weisheit, an die Orte sortiert und einfüllt, wo sie hingehören, das gehört sich so. Das wird nicht aufhören, wenn wir ichbezogene Gedanken als solche entlarven.

Ich glaube, die Frage, die hier angesprochen wurde, ist etwas, das vielen von uns so geht: dass, wenn wir unsere Sorgen, unsere ichbezogenen Gedanken, wenn wir uns vorstellen, sie könnten sich auflösen, dass wir uns dann wie in einem Vakuum des Nichtstuns fühlen. Das ist überhaupt nicht der Fall! Das öffnet den Raum für das spontane nicht-ichbezogene Denken und Handeln.

Frage: Aber das heißt doch dann eigentlich, dass diese Konzepte aus Gefühlen kommen, wie Angst oder Sorge. Ich hab diese Konzepte irgendwann gelernt, da hab ich diese Angst gehabt, und aus dieser Angst heraus entwickle ich jetzt meine eigenen Konzepte...

Lhündrup: Ja, so ist es, und was ist daran...?

Frage: Ich frage, wie hängt das zusammen, Konzepte und Gefühle? Ich denke, dass erst die Gefühle da sind –

Lhündrup: Was wir im deutschen Sprachgebrauch Gefühle nennen, sind auch ichbezogene Geistesbewegungen und gehören mit zu den *Namtog*. Wenn wir in unserem Sprachgebrauch zwischen

Kopf und Herz trennen - im Buddhismus sprechen wir von Geistesbewegungen, also Bewegungen, Erscheinungen im Geist, die entweder ichbezogener Natur sind oder nicht ichbezogener Natur.

Die Gefühle von Angst oder Sorge und Hoffnung haben diesen Geschmack der Ichbezogenheit. Das kann man auch deutlich sehen, wenn man da hineinschaut in diese Gefühle: dass das winzige kleine Gedanken sind, aber sehr starke Gedankenmuster, wo hingegen andere Gefühle von Freude, von wirklicher Liebe, von Freigebigkeit nicht geprägt sind von diesem Geschmack der Sorge, der Angst. Es ist nicht einfach so, dass Gefühle nicht *Namtog* wären, sondern alle Gefühle sind geistige Bewegungen. Da müssen wir schauen: was sind es denn für Geistesbewegungen? Woher kommen sie, in welchem Sinnesorgan kann ich... ja, alle diese Fragen. Hinschauen, genau hinschauen. Nicht einfach sagen: oh, ich hab Angst. Der Praktizierende würde hinschauen und sagen: ja, okay, wie fühlt sich diese Angst an? Was ist sie, wo entsteht sie?

Habt ihr an euren Fragen der letzten halben Stunde gemerkt, wie die Fragen, wenn ihr so versucht zu verstehen, was mit *Namtog* gemeint ist, eine starke Identifikation mit dem Denken und den Konzepten widerspiegeln? Wir sind so stark daran gewöhnt, dass wir Sorge haben – die Unterweisung von Serlingpa provoziert etwas in uns, eine Sorge: was passiert, wenn ich diese Art von Denken loslasse. Habt ihr das merken können?

Diese Reaktion kommt ganz aus dem Inneren unseres normalen Lebens, ist völlig normal, völlig natürlich: dieses „was sagt der da, wohin führt das? Führt das zu Nachlässigkeit, führt das dazu, dass ich gar nicht mehr handeln kann?“ Wir können uns so schwer vorstellen, dass unser Leben ohne dieses ichbezogene Denken stattfinden würde.

Die Aufforderung von Serlingpa an uns wäre: Untersucht wirklich, gibt es irgendetwas zu gewinnen, irgendetwas Wichtiges, das verloren gehen würde, wenn wir das ichbezogene Denken aufgeben? Untersucht es. Woher kommt es? Was hat es für Auswirkungen? Hat es hilfreiche Aspekte, die durch nichts anderes aufgefangen werden? Wir müssen diesen Punkt klären. Wir können gar kein Erwachen erlangen, wenn wir nicht diesen Punkt geklärt haben, dass wir mit der Ichbezogenheit ganz und gar aufräumen möchten, dass wir diesen einen vernichtenden Schlag dem Ichhaften versetzen möchten. Wenn uns das nicht klar ist, fehlt uns eine wichtige Basis, um den Weg des Geistetrainings gehen zu können.

Frage: Was verwirrend ist – es ist da auch was Positives, eine Sicherheit... was die ganze Zeit da war, das war vielleicht nicht optimal, aber das gebe ich auf. Und ich weiß nicht, was danach kommt.
Lhündrup: Genau. Das ist uns vertraut. Was wir haben, ist uns vertraut, auf was wir zugehen, das ist uns nicht vertraut.

Frage: Ja, und deshalb greifen wir doch nach der Sicherheit des Vertrauten!
Lhündrup: Ja. Ja.

Ich glaube, es wäre gut, ein bisschen zu meditieren, eine kleine Pause einzuschieben und mal zu gucken, ob wir denn ein paar Minuten ohne *Namtog* verweilen können? Die Übung würde zum Beispiel jetzt darin bestehen, all die Probleme, die ich euch durch diese Unterweisungen geschaffen habe, loszulassen und den Geist frei zu lassen, so weit, so offen, wie er von Natur aus ist. Lasst uns so natürlich wie möglich sitzen, da sein, ohne etwas Bestimmtes mit dem Geist zu tun.

- - -

In dieser kurzen Zeitspanne – gab es da *Namtog*? Nee...
Einmal...
Ja, ein Gedanke, hier und da mal...

Tägliche Praxis, das ist es, was es braucht. Tägliche Praxis, loslassen üben. Wir müssen uns aufs Kissen setzen, um diese Momente der Einfachheit zu kultivieren; denn wo soll sonst die Fähigkeit herkommen, starke Vorstellungen, starke Probleme loszulassen? – das müssen wir ja üben.

Nachdem wir bereits einiges über unsere Probleme nachgedacht haben, erscheinen die Lösungen für unsere Schwierigkeiten eigentlich dann meistens gar nicht im Nachdenken, sondern in einem Moment der Frische – also eher mal morgens, oder auf einem Spaziergang... Das ist eigentlich gar nicht durch das Nachdenken, dass wir diese Fragen einer Lösung zuführen. Ein Teil davon ist eine Vorbereitung, wir gehen so um die ganze Frage rum, das was uns beschäftigt. Dann ist es gut, wenn wir die Fähigkeit haben, das ruhen zu lassen und in die Frische des Geistes einzutauchen. Daraus werden sich dann recht gute Lösungen zeigen. Wir werden jetzt im Kurs, in dieser Woche, in diesen sechs Tagen, auch immer wieder solche Momente von einfach stiller Meditation haben. Um uns auch hier im Kurs daran zu gewöhnen.

Frage: Eine Frage zur Fünf-Punkte-Körperhaltung. Gibt es da einen Unterschied zwischen Rechtshänder und Linkshänder? Weil die Energiesysteme ja ein bisschen unterschiedlich sind...

Lhündrup: Du meinst, wie man die Hände zusammenlegt?

Frage: Ja, ich habe gelernt, das rechte Bein auf dem linken und die rechte Hand auf der linken. Ist es bei Linkshändern genauso oder andersrum?

Lhündrup: Wir machen es genauso.

Frage: Ja, und wenn das ein Linkshänder andersrum machen würde, hätte das negative Auswirkungen?

Lhündrup: Das ist zu subtil, als dass da Auswirkungen zu bemerken wären bei euch. Ich denke, dass diese Auswirkungen sich vielleicht bei ganz subtiler Praxis von Yogis zeigen.

Frage: Also man könnte es machen?

Lhündrup: Ja, auf jeden Fall!

Wenn wir leichter zum Beispiel mit dem linken Bein auf dem rechten Oberschenkel meditieren – das sollte uns überhaupt kein Kopfzerbrechen machen. Einfach – richtet es euch so ein, dass es euch bequem ist. Wenn wir uns daraus noch *Namtog* machen, also dann haben wir echt Probleme!

Gab es sonst noch Fragen, bevor ich abschließe?

An Fragen mangelt es nicht!

Aber das scheinen nicht die wichtigen zu sein!

Wir machen heute mit den Erklärungen von Serlingpas Unterweisungen weiter, auf Seite 2, und das Zitat, das Serlingpa hier von Chandrakirti gibt, fasst genau das zusammen, was unsere letzte Diskussion war, gerade die letzte Passage, die wir besprochen hatten.

**In „Eintritt in den mittleren Weg“ sagt Chandrakirti:
„Gewöhnliche Wesen sind durch Konzepte gefesselt.
Indem er nicht an Konzepten haftet, befreit sich der Yogi.
Die Weisen lehren: Es ist die Frucht sorgfältiger Analyse,
dass die Konzepte als verkehrt enthüllt werden.“**

Ihr erinnert euch an gestern. Das ist dieses tibetische Wort *Namtog*, das hinter Konzepten steht. Wir haben es definiert als das dualistische Denken, welches die Quelle von zusätzlicher Verwirrung und Leid ist. Wir haben in unserem Austausch auch gemerkt, wie sehr wir an unseren Konzepten hängen und wie ungern wir sie loslassen, weil sie uns so nahe sind, so wichtig. Das sind die Vorstellungen, an denen wir festhalten. Wir haben gemeinsam genauer hingeschaut und sorgfältiger analy-

siert, und ich glaube, die meisten von uns haben gesehen, dass wir mit dem Aufräumen dort beginnen könnten, wo wir Konzepte tatsächlich als leiderzeugend identifizieren. Dort, wo wir merken, dass Konzepte zu Verspannung, zu Enge im Geist führen, zu Konflikt, zu Streit, zu Anspannung, dort können wir anfangen, schon mal etwas mehr Fluidität, etwas mehr Offenheit hinein zu bringen.

Die Unterweisung von Serlingpa an Atisha war tatsächlich so gemeint, dass alle dualistischen Vorstellungen losgelassen werden müssen, dass dieser begnadete Praktizierende Atisha tatsächlich stets jenseits von Haften am Ich und Haften an anderem verweilt. Das ist das eigentliche letztendliche Ziel dieser Unterweisung. Für uns bedeutet es, dass wir da anfangen, wo wir merken, das verursacht Leid.

Die Gedanken eines Buddhas nennt man nicht *Namtog* auf Tibetisch. Da nimmt man nicht dasselbe Wort. Das nennt man die Klarheit des Geistes, den spontanen Ausdruck des Geistes. Oder man nennt diese Gedanken auch geschickte Mittel, weil all diese Gedanken, Worte und Handlungen dazu dienen, Situationen zu verbessern. Da ist kein Ichanhaften drin. Die geistigen Bewegungen eines Buddhas sind nicht *Namtog*. Wovon wir uns befreien, ist das dualistische Aufspalten der Wirklichkeit in ich und andere.

Wir haben gestern auch über die Schritte gesprochen, die wir gehen können. Da geht es vor allen Dingen darum, dann nicht mehr über Probleme nachzudenken, wenn wir schon klar wissen, dass es nichts bringt, dass wir uns im Kreis drehen – dass wir die Freiräume ausdehnen. Genau wie gestern Morgen und auch heute Morgen, können wir jetzt gerade, wo wir hier sitzen, all die Probleme, die wir vielleicht in unserem Leben haben, all das, was uns sonst so beschäftigt und aufwühlt, loslassen. Es ist jetzt nicht der richtige Moment, darüber nachzudenken. Es würde unsere Aufmerksamkeit hier erheblich mindern, schwächen, wenn wir jetzt den *Namtog* von heute Morgen noch hier herein bringen.

Chandrakirti war einer der ganz großen Weisen und Gelehrten, ich glaube im fünften, sechsten Jahrhundert in Indien, und er fasst die Lehren aller Weisen hier unten ja so zusammen:

„Es ist die Frucht sorgfältiger Analyse, dass die Konzepte als verkehrt enthüllt werden.“

Diesen Satz können wir uns so übersetzen: Welche Art von Denken ist eigentlich sinnvoll und heilsam, und welche Art von Denken bringt es nicht? In unsere Sprache übersetzt könnten wir uns die Aufgabe so stellen. Das müssen wir herausfinden. Da sind wir direkt beim Geistesstraining. Geistesstraining bedeutet, den Geist darin zu üben, so zu denken, wie es heilsam ist, wie es zum Erwachen führt. Dazu müssen wir herausfinden, welche Formen des Denken denn nun tatsächlich heilsam sind und uns darin üben. Wenn wir sagen *lo djong*, so ist *lo* ist das tibetische Wort, das für den denkenden Geist benutzt wird. Es wird auch manchmal einfach als Intellekt übersetzt. Der denkende, in Begriffen formulierende Geist, das ist *lo*. Wenn wir unseren Geist üben, dann üben wir ihn in heilsamen Geisteshaltungen, in einer Sicht der Wirklichkeit, die der Wahrheit, der Wirklichkeit entspricht und die hilfreich ist, weil sie uns ermöglicht, immer hilfreicher in dieser Welt zu sein. Schauen wir mal, was hier weiter steht:

„Sämtliche Unterweisungen und Kommentare des großen Fahrzeugs“ - also des Mahayana – „lehren genau wie diese Zitate, dass begriffliches Denken“ – auch wieder *Namtog* – „für das Verwirklichen des Erwachens ein sehr großes Hindernis ist. Deshalb sei nicht träge. Das ist ganz wichtig. Viel zu denken wird hier nicht ans Ziel führen und wird dich den tiefgründigen Dharma nicht erringen lassen. Sei also entschlossen, dich ganz von dem Haften an Gedanken zu befreien. Dieses Haften vermehrt die Gedanken ständig.“

Die Aufforderung, von all diesem Haften am Denken loszulassen, ist etwas über unseren Möglichkeiten. Aber wir können ja mal schon anfangen damit, alles unnötige Denken aufzugeben. Was meint ihr denn, wie viel da so rausfliegen würde?

Na, was denkt ihr?

Ziemlich viel – 99% ...

Frage: Aber ich habe noch eine Frage zu dem Begriff: begriffliches Denken. Bezieht sich das auf alle Versprachlichung?

Lhündrup: Ja – es ist sehr schwer, da eine gute Übersetzung zu finden. Es ist nicht nur das Denken in Versprachlichung, mit ausgereiften Sätzen, die im Geist auftauchen. Sondern es ist damit dieser Prozess des Benennens im Geist gemeint, dass wir Subjekt-Objekt-Vergegenständlichung vornehmen, dass wir immer, wenn wir etwas sehen, immer in diesen Zoom reingehen und im Grunde genommen den weiten Blick verlieren. Diese Bewegung ist damit gemeint. Ich suche immer noch nach einem besseren Begriff. Ich sehe auch bei den anderen Übersetzungen, alle bemühen sich, da noch einen besseren Begriff zu finden. Es ist alles Fixieren und Vergegenständlichen gemeint, wo der natürliche Fluss des Geistes gestoppt wird. Wo der Fluss einen Moment zum Abbruch kommt und nicht weiterfließen kann. Und viele unserer Gedankenformen bewirken genau das, dass wir an etwas festhängen und nicht mehr im Fluss sind. Auf dem Weg der Meditation geht es darum, diese panoramische Sicht wieder herzustellen, in Fluss zu kommen und nicht im Greifen zu verharren. Das kann jeder von uns an vielen Beispielen im eigenen Geist sehr gut merken, wo wir manchmal oder sehr oft gefangen sind in unseren Ideen, in unseren Vorstellungen. Dieses Gefangensein ist gemeint. Ein Buddha spricht ja auch mit Sprache, drückt sich ja auch mit Worten aus. Hier dieser Text ist von einem dieser großen Meister geschrieben bzw. gesprochen worden. Das ist nicht *Namtog*. Das ist nicht das sich Verfangen in störenden, leiderzeugenden Konzepten.

Frage: Es ist auch ein Benennen?

Lhündrup: Ja, es ist auch ein Benennen. Es hat zu vielen Diskussionen geführt in der Philosophie, ob der Buddha in benennendem Denken verharrt oder nicht, ob er das kennt – und die Antwort darauf in unserer Schule ist ganz einfach: ein Buddha benutzt Sprache, kann auch von Ich und anderen sprechen, *ohne* in die Illusion zu rutschen, Ich und andere würden tatsächlich existieren.

Frage: Das heißt, dieses verengende, fokussierende, ist etwas, das parallel abläuft zur Versprachlichung – es gibt praktisch eine Wahrnehmung, die man in Worten ausdrücken kann? Gedanklich? Und es gibt parallel dazu eine Aktivität, die diese Unterscheidung trifft?

Lhündrup: Ich möchte dir noch mit Beispielen antworten. Das normale Erfassen von Situationen durch die Sinneswahrnehmungen und auch das Reproduzieren Können der Wahrnehmung geht sehr viel schneller als ein benennendes Denken. Ich kann mich so umschaun, den ganzen Raum betrachten und habe Millionen von Farbeindrücken wahrgenommen, die ich in einem inneren Bild abspeichern kann, ohne irgendetwas benannt zu haben von dem, was ich gesehen habe. Es ist nicht zu einer sprachlichen Formulierung gekommen. Das reicht für die normale Präsenz in einem Raum völlig aus. Ich muss nicht sagen: Sabine, Andrea, Hartmut, usw., also muss nicht benennen, um erkennen zu können, um erfahren zu können.

Wenn ihr euch gut mit Pflanzen auskennt und geht durch einen schönen Garten: was die Meditationspraxis ermöglichen möchte, ist, dass wir mit der unmittelbaren Erfahrung sein können, der Blumen, der Düfte, der Sonne, dem Schattenspiel, ohne sagen zu müssen: Lilie, Rose, usw., Löwenzahn, das gehört hier eigentlich nicht hin... Das ist dann genau *Namtog*. Dieses Benennen, wo wir gar nicht gefragt worden sind, was jetzt der Name dieser Blume ist, bringt unseren Geist ins Stocken und entfernt uns von der unmittelbaren Erfahrung. Und ist völlig unnötig! Diejenigen unter euch, die sehr gerne so benennen, auch gerade Pflanzen sehr gut kennen: ihr kennt die Situation, dass man an eine Pflanze kommt, die man gerade nicht benennen kann. Es fehlt einem das Wort, es fällt einem nicht ein. Dann ist der Geist wie besessen von dem Bedürfnis, den Namen für diese Pflanze zu finden –

oder für den Künstler, der mir gerade nicht einfällt, oder Schauspieler oder was. Es zeigt sich sofort in dem Nicht Benennen Können, das mir grad schwer fällt, die Besessenheit dahinter, alles im Griff haben zu wollen und benennen zu wollen. Daraus sollten wir uns befreien. Das ist damit gemeint hier. Mit *Namtog* ist dieses Festhalten gemeint und sich dadurch absichern, ich hab Kontrolle über die Situation, ich weiß was läuft... Natürlich ist das völlig harmlos, es bringt kein Leid zu sagen: Das ist eine Rose. Bringt kein Leid im Geist. Aber es bringt Verspannung im Geist, wenn das zu einer ständigen Tendenz wird, und wenn mir dann irgendwann der Name einer Blume nicht mehr einfällt, bin ich überhaupt nicht mehr in der Situation, sondern völlig damit beschäftigt, jetzt endlich das herauszufinden. Das war nur ein kleines Beispiel. Wir können das dann auf die viel schwierigeren Bereichen des Lebens übertragen, wo wir Dinge benennen wollen und nicht mehr im Griff haben. Und es ganz schwer für uns ist, in dem Unbenennbaren oder dem nicht Benannten zu verweilen.

Manchmal hat man das Gefühl, die Dinge existieren erst dann, wenn ich sie benannt habe. Ganz seltsam. Es gibt so viel Unbenennbares und so vieles, das sich dem Benennen entzieht bzw. schwierig zu benennen ist, und grad das macht den Großteil unseres Lebens aus!

Frage: In dem Beispiel mit den Blumen bist du ja wieder sehr auf die Begriffe eingegangen, also aufs Benennen. Es gibt ja noch deutlich subtilere Prozesse. Also ich gehe in den Rosengarten und behaupte, dass ich aus den Farbkleckschen abgrenze gegen den Hintergrund und eine Blume wahrnehme. Oder der Rosengarten erinnert mich z.B. an ein Erlebnis in meinem Leben, und es ist eine ganz subtile Gefühlsschicht, die ich über das Erlebnis der Situation stelle, völlig jenseits jeglicher Benennung. ...Namtog ...?

Lhündrup: Ja, das sind die ganz feinen Schichten, die uns immer bewusster werden, wenn wir mit den groben Schichten schon aufgeräumt haben. Dann bemerken wir die anderen Überlagerungen der Wahrnehmung durch Vorstellungen, Erfahrungen, Erinnerungen... Wenn wir davon sprechen, mit *Namtog* aufzuräumen, dann ist das eigentlich synonym mit Verzerrung der Wirklichkeit aufzuräumen, also Verzerrung der Wahrnehmung der Wirklichkeit.

Frage: Was ist es eigentlich, das dieses starke Bedürfnis hervorruft, jetzt was zu benennen? Manchmal wird einem das ja bewusst, und dann sagt man sich: das ist Schwachsinn, was du da machst, dieses ständige Benennen.... Also ständig irgendwas zu benennen, weil man das gar nicht machen muss. ... Gehört diese Kommentierung, die ja sofort einsetzt, zu Namtog dazu?

Lhündrup: Ja. Der Kommentar ist auch *Namtog*. Das ist das ausführliche Benennen, der Kommentar. Es erscheint mir dieses begriffliche Denken wie so Krücken benutzen, um uns abzusichern. Da ist diese Ich-Illusion, die auf wackeligen Füßen steht, und durch das Benennen, durch das Fixieren, schaffen wir uns immer wieder Bezugspunkte, wo wir das Gefühl haben, das ist verlässliche Wirklichkeit um uns herum. Diese Meditations- und insgesamt die Dharmainstruktionen fordern uns auf: geht doch mal ohne Krücken, ohne diese Absicherung! Schaut doch mal, was dann passiert.

Frage: In unserem kostbaren Menschendasein erfahren wir ja die Welt zunächst dadurch, dass wir mit dem Benennen beginnen. Wenn man sieht, wie ein kleines Kind sich sprachlich die Wirklichkeit erobert, dann ist das ja zunächst mal ein ganz wesentlicher und auch bedeutender Vorgang. Und jetzt geht es darum, im weiteren Prozess, in dem Prozess, in dem wir sind, die Subjektivität dieses Benennens, das wir irgendwann einmal gelernt haben, zu erfahren. Und zu erkennen. Die Subjektivität. Die Wirklichkeit bleibt ja weiterhin, ob wir sie benennen oder nicht benennen. Durch das Benennen kommen ja diese vielen subjektiven Elemente herein, weil – wie das eben schon gesagt wurde – bei vielen Begriffen auch sofort Assoziationen auftauchen aus früheren Erfahrungen und meistens ein ganzes Konglomerat von Gefühlen und Stimmungen auch damit verbunden sein können. Wahrzunehmen, dass das alles subjektive Anteile sind, dass das nicht die eigentliche Wirklichkeit ist – das ist der Weg?

Lhündrup: Das ist ein Teil des Weges. Insgesamt würde ich sagen, sich der Begrenzungen dieses begrifflichen Denkens klar zu werden, bewusst zu werden, und es dann dorthin zu verweisen, wo es

nützlich ist, und sich nicht von dieser Form des Funktionierens das gesamte Leben auffressen zu lassen. Sondern nur dann, wenn ich diese Form des Funktionierens brauche, dann setze ich sie ein. Sehr sinnvoll.

In der persönlichen Erfahrung – ich bin auch ein Vieldenker, ich war es zumindest, also kenne das aus intensiver eigener Erfahrung – erst mal wird das Denken tatsächlich weniger, es springt da an, wo es notwendig ist. Zum Beispiel jetzt, wenn ich gesprochen habe und sie übersetzt, dann kann ich da rausschauen, der Geist ist völlig frei von – irgendwie Unruhigsein, wie geht's weiter oder so, manchmal ist da so eine Bewusstheit, die noch hört, was sie sagt, sich freut, wie gut sie übersetzt, aber – es ist unbeschwerter Geist. Und das war mir früher nie möglich, unbeschwerter Geistesmomente einfach so mittendrin in der Aktivität zu haben. Es geht darum, diese Unbeschwertheit in das Leben hinein zu bringen, mitten in die anspruchsvollen Aktivitäten hinein.

Es scheint so, wenn man den Meistern zuhört, dass sie etwas Spielerisches an sich haben, spielerisch auch mit Begriffen, Konzepten umgehen können und sehr schnell den Fokus ändern können, sehr schnell von einer Situation zur nächsten, ohne dass da Überhänge sind. Ich spreche jetzt mit der Person und denke nicht mehr an das, was ich gerade der anderen gesagt habe. Einfach wirklich voll präsent sein, diese Fähigkeit zur vollen Präsenz im Fluss. Darum geht es mit diesen Unterweisungen.

Frage: Ich habe eine Frage, und zwar: ich arbeite im pädagogischen Bereich. Und muss praktisch Kinder schulfähig machen, und dafür muss ich sie eigentlich beurteilen, was können sie, was können sie noch nicht. Dafür brauche ich dieses begriffliche Denken. Wie passt das zusammen?

Lhündrup: Hmm, es dann einzusetzen, wenn du es brauchst. Und in deiner Freizeit dich darin üben, den Geist auch einfach frei zu lassen. Und manchmal wirst du erleben, selbst wenn du mit den Kindern zusammen bist, dass du zwischendurch Momente hast, wo der Geist völlig frei ist, nicht verhakt im Denken. Lesen wir mal den nächsten Abschnitt.

„Auch die Sutras erklären alle konzeptuelle Aktivität als die Aktivität Maras“ – der Gegenkräfte des Erwachens - “. „Solange du die Allbewusstheit eines Buddhas nicht erreicht hast, bündle also dein Streben und richte entschlossen alles Handeln auf den Wegen der Ansammlung, des Sehens und der Meditation usw. darauf aus, die sich zeigenden Konzepte direkt bei ihrem Auftauchen mit Gegenmitteln zu vernichten. Kurz: Jedes Mal, wenn sich Konzepte bemerkbar machen, gehe ihnen mit den Gegenmitteln an die Wurzel.“

Also wenn wir hier an all den Punkten den Begriff *Namtog* wieder einsetzen, den ich euch jetzt erklärt habe, also das Denken beruhend auf der illusorischen Annahme eines Ichs, also nicht wirklichkeitsgemäßes Denken, nicht entsprechend dessen, was wirklich ist. Immer wenn solche auf Verwirrung, auf falschen Annahmen beruhende geistige Aktivität auftaucht, nennen wir das die Aktivität Maras, dessen, was uns vom Erwachen abbringt.

Um euch ein Beispiel für solche verkehrten Annahmen zu geben:

- Nicht nur die Annahme eines Ichs als solches, sondern
- anzunehmen, der Körper wäre etwas Bleibendes,
- in den Empfindungen, in den Wahrnehmungen würde es einen Wesenskern geben,
- zu denken, eine Emotion sei wirklich, in dem Sinne, sie hätte Substanz, wir müssten uns unbedingt darum kümmern,
- der Tod sei wirklich und –

Ja, also alle diese Annahmen über die Wirklichkeit, dass Dinge fest existent seien mit einem Wesenskern, ja all diese Annahmen, das sind Hypothesen über die Wirklichkeit, die so tief in unserem Seinstrom verankert sind, dass wir gar nicht mehr merken, dass sich all unser Denken darauf aufbaut. Und all das nennt man *Namtog*! Das ist die Aktivität des begrifflichen Denkens, was Ausdruck von Mara ist.

Für all diese verkehrten Annahmen gibt es Mittel, gibt es Unterweisungen, Gegenmittel, die wir anwenden können, und all die sollen gebündelt sein in dem Bestreben, dieses Ichhaften aufzulösen.

Frage: Wenn ich mir über Namtog bewusst werde und dann eingreife, das ist ja auch wiederum erst mal künstlich und dann auch wiederum Namtog. Da sehe ich eine gewisse Gefahr drin, dass man sich darin auch wieder verfängt. Ich hab z.B. gemerkt, aha, ich hab diese Frage, wie stell ich jetzt diese Frage? Da merk ich: aha, das ist jetzt eigentlich wieder total unnötig, weil: sie ist eigentlich da. Es findet aber glaube ich etwas statt, dass man sich leicht drin verfangen kann.

Lhündrup: Also: wenn du Namtog mit Namtog jagst, das dürfte nicht das Ende des Problems sein.

Deswegen wird das Verweilen in Nichtbegrifflichkeit gelehrt, das Aufgehen in Natürlichkeit, deswegen wird uns klargemacht, dass wir die Konzepte eigentlich gar nicht zu verjagen brauchen! Wir brauchen ihnen nur nicht nachzulaufen. Wenn wir nicht an ihnen haften, gehen sie den Weg aller Gedanken, aller geistigen Bewegungen: sie lösen sich auf. Deswegen: was hier mit diesen kämpferischen Ausdrücken beschrieben wird, ist eigentlich ein Nicht-Kampf. Die Gegenmittel führen zu einer solchen Entspannung des Geistes, einer Lösung, dass es nicht mehr zu einer Verwicklung in Namtog kommt. Das sind die eigentlich tief wirksamen Mittel.

„Bündle dein ganzes Streben in Anwenden der Gegenmittel, die die Konzepte vernichten. Alle Wege sollten nur diesem einen entscheidenden Punkt dienen. Dies sind die vier Lehren zur völligen Reinigung, die du anwenden solltest.“

Die vier Punkte sind die vier Zeilen des ersten Zitates, und mit Reinigung ist gemeint ein Befreien des Geistes, ein Loswerden von den Verzerrungen, Verunreinigungen, der nicht klaren Sicht, die dadurch entsteht, dass wir unser Erleben immer mit diesem begrifflichen Denken überlagern. Das ist, was mit Reinigung gemeint ist. Wenn wir den Namtog, von jetzt beginnend, wo wir auf dem Weg der Vorbereitung und Ansammlung sind, wenn wir das fortsetzen auf den Wegen des Sehens, der Meditation, dann wird das völlige sich Aufgelöst-Haben von allen Namtog sich als Buddhaschaft zeigen. Es ist das Auflösen aller Ichbezogenheit. Wenn alle Namtog sich aufgelöst haben, ist auch alle Ichbezogenheit aufgelöst.

Frage: Ja, es ist mir ein bisschen unangenehm, aber – ich merke, dass ich insgesamt ziemlich hänge, weil es für mich nicht klar ist, wieso das Ich eine Illusion ist.

Lhündrup: Du scheinst nicht der Einzige zu sein!

Wir sind in einer ganzen Reihe früherer Kurse schon drauf eingegangen, aber es ist sicherlich wichtig, den Punkt auch nochmal anzugehen. Um uns gut zu verstehen, müssen wir auch da erst mal definieren, was mit dem Begriff Ich gemeint ist. Wenn wir in der buddhistischen Tradition sagen, dass es kein Ich gibt, dann meinen wir damit ein individuelles, dauerhaftes Selbst. So etwas, das man eine Seele nennen könnte oder einen Wesenskern, der verschieden ist von anderen Personen, anderen Individuen, und der bleibend ist im Sinne von einer Situation zur anderen und von einem Leben zum anderen, weitergeht, unverändert weitergeht.

Wenn wir uns auf die Suche machen nach diesem Ich - was tatsächlich Anliegen der Meditation ist, wirklich zu schauen: kann ich das finden, gibt es das irgendwo zu finden – dann entdecken wir zunächst, dass all die Geisteseindrücke, die Erfahrungen, das Denken, die Sinneseindrücke in ständigem Wandel sind, dass es da eigentlich nur Bewegung zu beobachten gibt. Wir bemerken auch, dass die Art, wie wir denken und wahrnehmen schon auch typisch ist für uns selbst. Also ein Individuum charakterisiert, dass sich aber auch diese Prägungen, diese Tendenzen, Muster, Gewohnheiten wandeln, dass sie nicht etwas für immer Stabiles und Festes sind.

Wir nennen das im buddhistischen Sprachgebrauch die karmische Prägung des Individuums. Das, was karmisch ist, ist individuell, ist aber auch im Wandel. Karma verändert sich durch unser Denken, Sprechen und physisches Handeln. Bei unserer Forschungsreise wenden wir uns immer tieferen Erfahrungsbereichen zu. Der äußere Geist beruhigt sich. Das sind die verschiedenen Formen der ruhigen oder stillen Meditation, dann Samadhis genannt. Und diesen geübten Geist richten wir dann dorthin, wo wir vermuten, dass es vielleicht ein Ich geben könnte. Wir richten ihn auf dieses Gefühl des Ichs „ich denke“, wir versuchen, den Denker zu finden.

Wir schauen in den Ursprung der Gedanken hinein; letztlich ein Ursprung der Gedanken, eine Quelle, wie eine Individualität, aus der die geistigen Bewegungen heraus entstehen. Wir richten ihn in alle Erfahrungsbereiche, Körper, Gedächtnis, äußere Welt – überall schauen wir: gibt es dort etwas zu finden, was wir ein Ich nennen könnten. Dabei machen wir eine überraschende Entdeckung, dass immer, wenn wir diesen Gedanken des Ichs anschauen oder in die Richtung gehen, dort, wo wir ein Ich vermuten, wir in großer Offenheit landen. Immer wenn wir den Denker anschauen, das Subjekt, ist der Gedanke fort, der Ich gedacht hat. Etwas Beschreibbares ist nicht zu finden, und wir befinden uns in einer unbeschreibbaren Weite, Offenheit, Klarheit wieder.

Diese Erfahrung dieser weiten offenen Dimension vertieft sich. Zu Anfang gibt es da immer noch so ein Gefühl von einem Beobachter, und wenn wir den anschauen: auch der lässt sich nicht finden, auch der löst sich wieder auf in noch tieferer Entspannung und Offenheit. Bis sich eine Geistesdimension auftut, die überhaupt nicht mehr als anders erfahren wird, als eine Erfahrung dieses Ichs. Wir nennen das die Dimension der Wahrheit, Dharmadhatu auf Sanskrit. Diese Dimension ist dynamisch, ist aktiv, bringt alle Erscheinungen des Geistes hervor, die geistigen Bewegungen. Sie ist das, was wir die Natur des Geistes nennen. Nun könnten wir hingehen und diese tiefste menschliche Erfahrung unser Ich nennen, unser Selbst.

Das Problem ist, dass diese tiefste Dimension völlig gleich ist von einem Menschen zum anderen, sie nicht individuell unterschiedlich ist, und sich dort keine individuellen Abgrenzungen finden lassen. Dies hat zu der Erkenntnis geführt oder führt bei jedem zu der Erkenntnis, dass wir nicht grundlegend verschieden sind vom anderen. Dass wir zwar verschieden sind aufgrund unserer karmischen Bedingtheit, unserer karmischen Muster, es also durchaus Individualität gibt, dass aber all das nicht wirklich Bleibendes, nichts Dauerhaftes hat. Damit löst sich die Illusion eines dauerhaften Ichs, das uns von anderen dauerhaft und für immer unterscheidet, auf, in dieser tiefsten menschlichen Erfahrung.

Wenn wir das Ich anders definieren, dann mag es vielleicht dieses universelle Selbst sein. Diese Dimension würde von manchen auch schon Tao genannt oder Gott – es wurden Begriffe für diese Dimension der Wahrheit verwendet, aber es handelt sich da nicht um etwas Individuelles, etwas, das mich von anderen unterscheidet. Wenn wir in unserer Praxis von der Illusion eines Ichs sprechen, dann ist damit gemeint dieses Gefühl, als etwas Abgegrenztes zu existieren, ein trügerisches Gefühl. Und dieses Gefühl ist Ursache für viele Emotionen von ‚ich will‘ / ‚ich will nicht‘: Angst, Anhaften, Ablehnung, Hass... ist Ursache all der Konflikte zwischen Menschen. Deswegen sprechen wir so viel über diese Ich-Illusion, diese Selbst-Illusion, weil sie die Quelle von allem Leid ist in dieser Welt. Soweit erst mal zur Erklärung von dem, was damit gemeint ist. Man könnte es noch viel ausführlicher machen, aber vielleicht, als Einstieg, reicht das.

Frage: Die Frage schloss so ein bisschen an an das, was wir schon besprochen hatten: dass ein Konzept ein anderes Konzept beschuldigt, ein Konzept zu sein und sich das sozusagen immer dreht, dass man sagt: eh, du bist ein Konzept - und dann: du bist ja selber eins... und dann scheint es ja diese Dimension zu geben, wo man das nicht braucht, oder wo Konzepte gar nicht auftauchen oder nur sich zum Guten wenden oder so. Dann ist die Frage: Wie kommt man dahin, da, wo man sich gar nicht auskennt, und was ist eigentlich der Prozess? Ich kann es mir so vorstellen, dass irgendwann

die Konzepte alle zusammen sagen: Ja, okay, jetzt lassen wir mal los, und dann befindet man sich auf der anderen Seite oder so, dass man Gott sagt: dann hilf du mir doch, oder Buddha oder so. Irgendwie muss es da doch so einen Mechanismus geben.

Lhündrup: Also: wie das Loslassen der Konzepte, wie das geschieht?

Frage: Na ja, ob es Loslassen ist oder ob's eine andere Brücke gibt... es geht so um diesen Prozess.

Lhündrup: Was sind also die Brücken zwischen dem begrifflichen Denken und dem nicht begrifflichen Gewahrsein. Ja? Es gibt viele Brücken. Viele der Dharmamethoden sind solche Brücken, die uns aus der Begrifflichkeit in die Offenheit hinein führen.

Eine ganz direkte Brücke, die uns Gendün Rinpotsche gegeben hat, waren drei Begriffe, die als Begriffe uns an die nicht begriffliche Dimension erinnern. Die werde ich euch jetzt kurz unterrichten. Das sind drei tibetische Ausdrücke: *dön-me*, *gö-me* und *nyingpo-me*. *Dön-me* heißt sinnlos. *Gö-me* heißt nutzlos oder unwichtig. *Nyingpo-me* heißt ohne Wesenskern, ohne Essenz. Diese drei Begriffe benutzen wir, um uns zu erinnern, dass das Denken, das gerade aufgetaucht ist, das begriffliche Denken, das gerade da ist, gerade keinen Sinn macht, gerade nutzlos ist oder unwichtig, und, in seiner wahren Natur, wenn wir hineinschauen in den Gedanken, sich enthüllt als ohne Wesenskern. In der Meditation ist es sehr hilfreich, mit diesen drei Begriffen zu arbeiten. Allerdings ist ein Geschäftstreffen nicht der richtige Ort... Wir können diese drei Begriffe anwenden, weil wir uns gesagt haben: jetzt, während der Meditation, brauche ich mich um nichts anderes zu kümmern, ich arbeite direkt mit dem Geist. Deswegen – wenn da Gedanken auftauchen, dürfen wir das direkt sagen: ja, ist jetzt nicht der Platz, kannst gehen, ist okay.

Andere Brücken sind diese vielen Hilfestellungen, die wir so erhalten haben. Zum Beispiel: mitten in einer Situation in den Himmel zu schauen oder an den Himmel zu denken. Allein schon das ist eine Brücke, die uns aus dem begrifflichen Denken löst.

Oder – etwas, das unsere Begriffe ganz schön durcheinander bringt und auch solch eine Brücke darstellt, ist, sich vorzustellen, man wäre am Platz des anderen, würde den Stuhl des anderen einnehmen, die Situation des anderen. Plötzlich ist unser normaler Bezugsrahmen durcheinander gebracht. Wir sind zwar nicht ganz aus dem begrifflichen Denken raus, aber aus dem ichbezogenen Denken: ich mit meinen Wünschen und Abneigungen, da sind wir für einen Moment raus.

Ich denke, du könntest die Liste jetzt selbst fortsetzen. Wir können das Zufluchtnehmen benutzen, um vom begrifflichen Denken loszulassen, wir können uns an Bodhicitta erinnern, wir können uns den Lama auf den Kopf setzen, wir können uns den Lama ins Herz setzen oder Tschenresi oder ... Es gibt so viele Möglichkeiten, um herauszufinden aus dem Verwickeltsein im begrifflichen Denken.

Und jedes Mal, was da passiert, ist, dass vorher unser Geist, der festhielt an diesen Denkformen, diesen Gedankenmustern, sich an die Offenheit erinnert oder sich etwas anderem zuwendet, und diese Bewegung macht: er öffnet sich. Alles was den Geist oder das Herz, den Herzensgeist, in diese Bewegung hineinbringt, ist eine Brücke vom begrifflichen Denken ins nicht begriffliche Gewahrsein.

Da gibt es natürlich unzählige! Möglichkeiten, wie wir diese Bewegung innerlich ausführen können, aber sie einfach nur so auszuführen, ist, sich zum Beispiel einfach zu sagen: Lass doch los! Wenn man nicht geübt ist, geht das nicht. Weil „halt doch fest“, das kriegen wir hin! Weil es etwas ist, wo es Anstrengung braucht, das kriegen wir gut hin! Nimm doch das, halt es fest ... ja, aber das Loslassen der Anstrengung, die Öffnung, da haben wir keinen Muskel dafür! Das ist etwas so wenig Vertrautes, weil wir seit der Kindheit dabei sind, diese Bewegung zu machen (festhalten), und wir haben gar nicht gemerkt, dass, wenn wir von einem Objekt zum anderen gehen, da zwischendurch ein Loslassen war. Wir haben gar nicht gemerkt, dass, wenn wir von einem Gedanken zum nächsten gehen, wir den vorhergehenden losgelassen haben. Das ist uns nicht aufgefallen, aber - diese Fähigkeit entwickeln wir beim Meditieren. Es gibt also keine Ausrede, zu sagen: Loslassen kann ich nicht. Wir tun

das ständig. Nur nicht bewusst. Der Beweis: ihr habt heute Nacht geschlafen. Um einzuschlafen, muss man loslassen können.

Frage: Ja, mit dem Ich, das versteh ich schon, dass das alles Konzepte sind und Illusionen und letztlich keine Substanz hat, aber – was ist dann eigentlich meine Identität? Die erleb ich ja immer, egal wie flexibel ich mit meinem Geist umgeh, es gibt immer eine Identität! Was mich von anderen unterscheidet. Was ist denn eigentlich diese Identität?

Lhündrup: Solange wir noch im Körper sind, ist das ganz gut. Da haben wir eine Identität, die äußerlich definiert ist durch unseren Körper. Wenn wir uns im Bardo begegnen würden, im Zwischenzustand nach dem Tod, dann hätten wir aufgrund unserer karmischen Prägungen noch einen Lichtkörper, einen leicht verschiedenen Lichtkörper, der sich allerdings sehr schnell ändert aufgrund der sich ändernden karmischen Vorstellungen.

Es wäre ungefähr so, wie wenn wir uns im Traum begegnen würden. Wir hätten beide noch unseren individuellen Traum laufen. Da gibt es Berührungsmöglichkeiten, aber es ist auch durchaus unterschiedlich. Wenn wir uns aber auf tiefste Meditation einlassen, kommen wir in eine Dimension, in der es keinen Unterschied mehr gibt, keine abgrenzende Identität. Das ist da, wo wir von der echten Segensübertragung zwischen Lehrer und Schüler sprechen; bei großen Meistern, wenn sie in diese tiefste Erfahrung des Nicht-Ichs, die Natur des Geistes eintreten; da sind sie nicht mehr getrennt von uns und wir sind nicht mehr getrennt von ihnen. Manchmal kommt es da zu einem Begegnen (...) und da wird die eine Dimension erfahren. Man kann also sagen, man schlüpft so in die Identität, wenn man in den Körper und in die Muster hineingeht, und aus dieser Identität kann man auch heraus, wenn man in diese letzte offene Geistesdimension hineingeht.

Frage: Es ist also ein Hin und her...

Lhündrup: Ja, für die meisten von uns ist das Hin sehr viel stärker ausgeprägt als das Her. Wir gehen durch ganz kurze Momente der Offenheit beim Einschlafen hindurch, kleine Momente, wo wir im Alltag mal richtig loslassen, ohne dass wir es groß merken, aber völlige Offenheit. Meistens sind wir in unserer Individualität.

Frage: Kann man sagen, die Natur des Geistes ist Klarheit, die erstens frei von Denken ist, gemeint ist Assoziationen, Gedankengänge, und die zweitens frei ist von Projektionen, dass also gar nichts mehr auftaucht im Bewusstsein, kein begriffliches Denken mehr, keine Gedanken mehr - ?

Lhündrup: Es ist nicht weit entfernt von dem, wie es gewöhnlich definiert wird, das was du da sagst. Die Natur des Geistes ist Klarheit, klare Bewusstheit. Damit ist aber gemeint – der Begriff Klarheit steht für die Dynamik des Geistes, die frische, wahrnehmende Qualität des Geistes, die durchaus Bewegung hervorruft. Wenn wir uns den Geist tiefer anschauen, unterscheiden wir drei Aspekte, die traditionell Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya genannt werden. Der Dharmakaya-Aspekt ist die völlige nicht begriffliche Offenheit des Geistes, der Sambhogakaya ist die Dynamik und der Nirmanakaya ist die hervorgerufene Manifestation, die einzelne Bewegung im Geist. Das sind einfach drei verschiedene Aspekte. Es ist möglich, in Momenten des Dharmakaya aufzugehen, wo es überhaupt keine Aktivität gibt, aber es bleibt nie so. Es kommt dann immer wieder – der Geist ist von Natur aus dynamisch. Aber diese Erscheinungen, die da auftauchen, haben keine Substanz, haben nichts Bleibendes. Sie sind in ständigem Wandel.

Frage: Da wir ja offenbar hauptsächlich beim Einschlafen diese Fähigkeit haben, tief loszulassen, besteht da nicht die Gefahr, wenn wir uns auf was Ähnliches einlassen in einer Situation, dass wir dann da mangels Müdigkeit einfach in einen Zustand von Indifferenz geraten?

Lhündrup: Ja. Hast du die Frage verstanden? Wird vielleicht klarer, wenn ich antworte.

Um diese Indifferenz aufzulösen – das ist eine der Fallen der Meditation, in dieser Indifferenz zu landen, die wir dann Nichthaften nennen – gibt es die vielen Hinweise darauf, wie wir es zu einem frischen Gewahrsein bringen können. Indem wir die Anhaftung, die in dieser Indifferenz zu finden ist,

schneiden, indem wir sie auflösen, sei es durch einen energischen Blick zum Beispiel oder durch einen Blick der Augen nach oben oder innerlich durch ein Bejahen der Dynamik; dass wir nicht in einem Zustand verweilen, wo wir, ohne es vielleicht gemerkt zu haben, eigentlich die Dynamik des Geistes verneinen. Diese Indifferenz ist eigentlich ein Verschließen den spontanen Bewegungen des Geistes gegenüber.

Für fortgeschrittene Praktizierende ist das wohl die größte Aufgabe, aus dem sich sehr Wohlfühlen in der Meditation herauszufinden in die Frische des augenblicklichen Geistes. Ich denke, das ist etwas, was man gar nicht unterschätzen darf! Mit der Zeit fällt es einem sehr leicht zu meditieren, die Meditation wird sehr angenehm, und man könnte darin unglaublich lang, immer wieder, verweilen. Aber das ist nicht das Erwachen. Das Erwachen ist die völlige Frische des Geistes.

Wenn wir uns die Unterweisungen dazu anschauen, wie man in diese Frische hineinfindet, da wird im Tibetischen von *schar dröl* gesprochen. *Schar* bedeutet Auftauchen, und *dröl* bedeutet Sich Befreien. Und *schar dröl* werden simultan, das heißt im selben Moment des Auftauchens eines Gedankens befreit er sich schon. Es kommt überhaupt nicht mehr zu einem Anhaften. Wenn dieser Prozess des *schar dröl* sich im Geist des Meditierenden ausbreitet, kommt es zu einem ganz raschen Fortschreiten auf dem Weg des Erwachens. Bis es nicht mehr zu einem *schar dröl* kommt, sondern bis alle Erscheinungen im Geist als der Dharmakaya wahrgenommen werden. Aber das ist wirklich die allerletzte Stufe des Erwachens.

Im normalen Geist des einfachen Praktizierenden ist *schar* das Auftauchen, und dann -----
- *dröl*, weil etwas anderes wichtig geworden ist. Das ist nicht *schar dröl* simultan. Unsere Aufgabe ist, die beiden zusammen zu bringen. Nicht zu viel Zeit vergehen zu lassen nach dem *schar* bis es zum Loslassen kommt. Dass dieses Loslassen ein echtes *dröl* wird, würde bedeuten, dass tatsächlich für einen Moment echte Offenheit im Geist entsteht, und nicht schon das nächste Haften. Aber zumindest immer näher ran kommen an den Moment des Auftauchens eines Anhaftens, es direkt loslassen, sobald ihr könnt. Sodass *schar dröl* näher aneinander ran rücken und allmählich simultan werden. Im Moment des Auftauchens die Selbstbefreiung der Gedanken. Da braucht man gar nichts mehr zu tun. Da gibt es nichts mehr anzuwenden, da gibt es keine Gegenmittel mehr anzuwenden. Das ist die Natur der Gedanken, dass, wenn kein Haften da ist, sie sich auflösen. Da brauchen wir nichts dafür zu tun.

Das könnt ihr nachvollziehen, dass das eine große Frische des Geistes ist, wenn im selben Moment des Auftauchens sich der Gedanke schon befreit und das Gewahrsein wieder völlig bereit ist für den nächsten Moment. Da ist kein Nachhängen, wir sind nicht beschäftigt. Der Geist ist frei von Moment zu Moment. Das ist Frische. Das ist, was damit gemeint ist. Das Gewahrsein ist immer disponibel, immer da, ohne an einer Ich-Illusion zu haften, eigenen Zielen oder Ängsten oder Hoffnungen und dergleichen nachzuhängen, sondern: da, präsent. Das ist Frische.

Frage: Also ich frag mich, welche Funktion da jetzt ein Lama übernimmt. Ich denke, ein Lama hat die Aufgabe, Situationen herbeizuführen, die die Konzepte des Schülers sprengen. Und - was habt ihr da so auf Lager?

Lhündrup: Die Aufgabe ist nicht so schwer, solange ihr denkt, wir seien erleuchtet, brauchen wir nur so zu sein, wie wir sind, und schon sprengt das die Konzepte. Das war natürlich ein Scherz. Wir arbeiten gar nicht so sehr damit, Situationen zu erzeugen, die jetzt speziell Konzepte provozieren oder sprengen. Wir ermuntern vielmehr zu einem natürlichen Sein, zu einem natürlichen Loslassen, ohne dass wir dabei irgendwas im Sinn hätten, irgendwie bestimmte Punkte bei einem Schüler oder einer Schülerin zu bearbeiten. Sondern indem wir selbst so natürlich wie möglich sind, kommt es einfach dazu, dass, vielleicht wenn der Schüler nicht so natürlich ist, es zu einer gewissen Spannung kommt, einer interessanten Spannung zwischen Natürlichkeit und Nichtnatürlichkeit, und daraus ergibt sich was. Daraus ergibt sich ein Lernprozess.

Mit Gendün Rinpotsche, der wirklich völlig natürlich war, da war ich mit meinem künstlichen Sein, meinen vielen Vorstellungen –dies war im Grunde die große Provokation, dass er so natürlich und so selbstverständlich war. Da merkte ich wie in einem Spiegel meine eigene Unbeholfenheit und mein Gefangensein... und das war ein toller Lernprozess. Aber ich glaube nicht, dass er irgendwas davon absichtlich getan hat. Das war ganz spontan, das war einfach so, wie er ist.

Frage: Aber das ist ja zunächst mal frustrierend zu bemerken, dass da man selber steht im Vergleich zu dem Meister – und hilft er einem da so ein bisschen?

Lhündrup: Auf jeden Fall, da ist immer eine ausgestreckte Hand. Da ist immer eine Möglichkeit, Hilfe zu bekommen dabei.

Frage: Ich denke dabei immer noch an diese Koans im Zen. Ich hab lange Zen praktiziert, und das sind ja diese paradoxen Fragen, die gestellt werden vom Meister, auf die es keine konzeptuelle Antwort gibt. Ich denke, das hat auch das Ziel verfolgt, diese begriffliche Herangehensweise hinter sich zu lassen.

Lhündrup: Auf jeden Fall.

Frage: Hat bei mir nicht funktioniert, aber ich denke, es wird im Grunde funktioniert haben, sonst hätte es nicht so eine Tradition.

Lhündrup: Auf jeden Fall.

Der Dharma selbst ist wie ein Koan, und solche Sätze wie „Ebne alle Konzepte ein – alle Gegenmittel dienen dem vernichtenden Schlag“, das kommt sehr nahe dran an so einen Koan. Bis wir das mal gelöst haben, dieses Koan ... Obwohl wir alle Erklärungen dazu bekommen haben, ist das Koan noch nicht gelöst. Überall gibt es so zentrale Unterweisungen, die den Dharma bündeln, die nicht verständlich sind, wenn man nicht schon die nötige Erfahrung hat. Das sind unsere Koans, mit denen wir arbeiten.

Da waren noch Fragen, ich weiß es wohl, aber wir sind jetzt zeitlich ein bisschen ... Wollt ihr überziehen oder? Mittagessen fertig?

Frage: Ich hab noch eine Frage zu der Indifferenz. Du hast erklärt mit dem schar dröl, dass ein Gedanke entsteht und möglichst schnell wieder vergeht, und dann (...) die Frische entsteht. Was ist, wenn man jetzt indifferent ist, also rundöst, mit was wird diese Pause zwischen den Gedanken ersetzt?

Lhündrup: Kleines Missverständnis. Es kommt nicht immer zu solchen Pausen, auch im schar dröl gibt es das manchmal, dass der Geist sehr aktiv ist und es zu einem unaufhörlichen Auftauchen von Geistesinhalten kommt, und manchmal kommt es zu Phasen der Offenheit. In der Indifferenz ist es so, dass wir für gewöhnlich gar nicht bemerken, dass untergründig eine Menge geistiger Aktivität da ist. Wir bemerken die kleinen Fische im Sumpf des Gewahrseins gar nicht, weil wir eigentlich in einem etwas stumpfen Gewahrsein sind mit einer Abneigung dem gegenüber, was wir auch gar nicht bemerken wollen, was uns eigentlich stört. Diese Indifferenz ist eigentlich nicht eine wirkliche Indifferenz, sondern eine gewisse Abneigung den vielen kleinen Geistesbewegungen gegenüber. Wir halten die aufrecht, und indem wir uns nicht dafür interessieren und nicht hinschauen wollen, gelingt es uns auch für eine Weile, in einem wie ruhigen Geisteszustand zu bleiben. Aber untergründig ist da eine Menge Aktivität.

Frage: Das heißt also, die Anstrengung ist die Abneigung? Es ist nicht die Anstrengung hinzuschauen, sondern das Loslassen der Abneigung.

Lhündrup: Du meinst die Anstrengung, die man dann machen müsste? Ja.

Ja, ein wichtiger Punkt ist, die Abneigung gegenüber geistiger Aktivität loszulassen und sich zu öffnen dafür, - neugierig ist zu stark gesagt aber – eine offene Wachheit zu kultivieren, alles kennen lernen zu wollen, was da im Geist so los ist. Eine Bereitschaft, allem zu begegnen, was da ist.

Frage: Ich wollte fragen, ob es das Gleiche ist oder was Ähnliches ist, wenn man zum Beispiel längere Zeit intensiv praktiziert, Retreat macht oder so. Dann kann es passieren, dass man in einen Zustand gerät, wo eigentlich viel Klarheit ist, viel Raum ist und wenig Gedanken. Also die Gedanken ziehen so langsam an einem vorbei, und dass man dann aber unheimlich starke Anhaftung an diesen Zustand entwickelt und eigentlich überhaupt nicht mehr akzeptieren möchte, dass Bewegung im Geist ist. Und dass der Geist eigentlich nicht immer in diesem hellen klaren Raum ist. Ob das das Gleiche ist - ?

Lhündrup: Er hat vielleicht was anderes gemeint, aber was du beschreibst, gehört genau in diesen Bereich hinein. Genau dieses Anhaften an dem Wohlgefühl, der Klarheit... Wir sprechen da von Freude, Klarheit und Nichtdenken, den Grundlagen der Anhaftung in stiller Meditation. Ja, und das bewirkt, dass wir die Aktivität des Geistes auszuklammern beginnen.

Schwierige Umstände sind der spirituelle Freund.

Wir sind in unserem Text mit den Unterweisungen von Serlingpa auf der zweiten Seite angekommen, etwa so in der Mitte, wo er weitere Kernunterweisungen an Atisha gibt und sagt:

**„Schwierige Umstände sind der spirituelle Freund.
Geister und Dämonen sind Ausstrahlungen der Buddhas.
Krankheit ist der Besen, der Negativität und Schleier wegfegt.
Leid ist das wechselnde Spiel der Natur der Phänomene.**

**Diese vier Unterweisungen für völlige emotionale Verblendung
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.“**

Bevor wir uns den Kopf darüber zerbrechen, was das bedeutet, lesen wir einfach weiter, denn es wird jetzt Satz für Satz erklärt. Dies bedeutet: Sollten widrige Umstände wie Krankheit, Leid und dergleichen Unerwünschtes auftauchen, nutze sie als Katalysatoren und nimm obendrein geistig die Krankheiten und Leiden aller Lebewesen auf dich. Entwickle Freude bei der Vorstellung, dass sie wirklich zu dir kommen. Entwickle zudem Freude, indem du den Wesen alles Glück und Wohlergehen und all die günstigen Umstände schenkst, derer du dich erfreust, und dir vorstellst, dass sie die Ansammlungen vervollkommen. Das ist die Erklärung zum ersten Satz: **„Schwierige Umstände sind der spirituelle Freund“**.

Schwierige Umstände sind also hier Krankheit, Leid und alles, was wir uns nicht wünschen. Sie werden als Katalysatoren für unseren spirituellen Weg genutzt und sind insofern spirituelle Freunde. Ein spiritueller Freund oder Lehrer sollte unsere Praxis ja stimulieren. Und was stimuliert unsere Praxis besser als Krankheit, Leid und Unerwünschtes? Das hängt natürlich davon ab, was wir für eine Vorstellung von spiritueller Praxis haben. Wenn es uns darum geht, Mitgefühl zu entwickeln und Ichbezogenheit aufzulösen, dann sind schwierige Umstände tatsächlich eine unglaubliche Hilfe. In leichten Umständen, wenn es uns gut geht, vergessen wir leicht das Entwickeln von Mitgefühl, und wenn wir es praktizieren, bleibt es eher etwas oberflächlich, weil es nicht so ganz verbunden ist mit der Erfahrung des Leidens.

Wir nutzen also unerwünschte Situationen als Stimulation, um Tonglen zu praktizieren, dieses Geben und Annehmen, welches das Zentrum der Lodjong Praxis ist. Dies wird hier beschrieben: dass wir zusätzlich zu dem Unerwünschten, dem wir begegnen, uns vorstellen, dass alles andere Unerwünschte, dem andere begegnen, obendrein noch zu uns kommt. Dass wir es einladen in die Schwierigkeit, die wir gerade erfahren und Wünsche machen, dass, indem wir uns dafür öffnen, es für die andern leichter sein möge. Das ist kein Masochismus. Das ist eine Einstellung, zutiefst den Wert von Schwierigkeiten zu erkennen. Das ist der erste Schritt. Und dann gleichzeitig eine Dankbarkeit zu entwickeln: das ist ja gar nicht tragisch, dass mir Schwierigkeiten begegnen, ich hab ja die Dharmunterweisungen. Ich weiß ja, wie man damit umgehen kann. Das ist der zweite Schritt.

Wenn ich den Dharma wirklich zur Anwendung bringe in dieser Situation, wird mein Verständnis des Dharma immer tiefer, immer stärker. Das Verständnis des Nicht-Ich zum Beispiel, das Verständnis von dem, was über Samsara erklärt wird, das Verständnis von dem, was über Befreiung erklärt wird – all das wird tiefer in meinem Geist verankert.

Nun bemerke ich aber – dass ich das zwar schaffe, okay: ich entwickle meine dankbare Haltung gegenüber den Schwierigkeiten, die mir begegnen. Ich kann ihnen ja sowieso nicht entgehen. Ich merke, dass ich eigentlich noch Hemmungen habe, Schwierigkeiten wirklich zutiefst wertzuschätzen. Ich nehme sie eigentlich nur an, weil ich ihnen ohnehin nicht aus dem Weg gehen kann. Um damit aufzuräumen, formuliere ich Wünsche, dass zusätzlich noch Schwierigkeiten zu mir kommen.

Wenn wir zuhause nicht genug Schwierigkeiten haben, dann kommen wir in die Dharmagruppe und engagieren uns dort! Oder wenn man in Frankreich nicht genug hat, dann kommt man nach Deutschland! Diese Wünsche, die wir hier aussprechen, dass die Krankheiten und Leiden der anderen zu uns kommen und wirklich uns betreffen, räumen tief mit unserer Abneigung gegenüber Schwierigkeiten auf. Diese Abneigung muss sich auflösen, damit Schwierigkeiten zutiefst nutzbar gemacht werden können!

Es gibt Menschen hier im Raum, die ihr Leben mit ziemlichen äußeren Handicaps auch bestreiten. Ich weiß nicht, ob ich für euch sprechen kann, aber mir sind andere Menschen begegnet, deren physisches Handicap oder auch emotional schwierige Situationen sich wirklich zu Gold verwandelt haben. Sie sind zu dem stärksten Faktor im Leben geworden, der das Bewusstsein genährt hat und zu einer ganz anderen Einstellung gegenüber dem Leben geführt hat. Das waren die Schwierigkeiten; das, dem wir alle aus dem Weg gehen wollen; das, was wir alle auf keinen Fall haben wollen, ist für diese Menschen wie zu Gold geworden.

Jetzt gerade erinnere ich mich an eine Frau in Clermont, Suzanne, die einen Sohn zur Welt gebracht hat, der schwer behindert war und Zeit seines Lebens kein einziges Wort sprechen konnte, nie laufen gelernt hat, sich nie selbst bewegen konnte. Sie hat sich viele Jahre um ihn gekümmert, bis er dann gestorben ist – ich weiß nicht genau, in welchem Alter, er war, glaube ich, acht oder neun schon, als er starb. Sie beschrieb, wie diese unglaublich schwierige Situation, ständig mit einem Kind zu tun zu haben, das eigentlich nur atmet, schaut, nicht zum Ausdruck bringen kann so recht, was es fühlt, nur so ein bisschen – eigentlich genau das, was man als Mutter nie erleben möchte, man möchte nicht so ein Kind gebären – wie dieses Kind zu ihrem spirituellen Lehrer wurde. Sie hat es genau so beschrieben. Sie konnte so viel Liebe entwickeln mit dieser Schwierigkeit, der wir normalerweise alle aus dem Weg gehen wollen, dass sie zutiefst traurig war, als das Kind dann starb, weil es keine Belastung darstellte. Es war völlig angenommen von ihr.

Wir sind viele hier im Raum, die durch Krankheiten und Leid enorm gelernt haben. Wahrscheinlich gibt es gar keinen einzigen hier, der das nicht bestätigen würde. Und doch haben wir alle immer noch den Wunsch, möglichst frei von Schwierigkeiten unseren Weg zu gehen, möglichst frei zu bleiben von all dem, was wir im Rückblick eigentlich als sehr wertvoll einschätzen können.

Mit Mühe und Not haben wir in den Schwierigkeiten gelernt, sie zu meistern, sie zu leben, daraus zu lernen - und dann so allmählich hat sich dieses Gefühl eingestellt, dass das sehr bereichernd ist, dass das Leben eigentlich unglaublich viel dadurch gewonnen hat. Aber wir haben nicht so viel gelernt, dass wir jetzt freudig auf die nächsten Schwierigkeiten zugehen würden! Das ist der nächste Schritt, der jetzt in der Lodjong Praxis ansteht. (Das ist der vierte.)

Ich war sehr glücklich, dass sich mehrere gemeldet haben, als es darum ging zu kochen, während die Unterweisungen stattfinden. Das ist ja nicht gerade das, was man sich wünscht, wenn man morgens hierher kommt, um Unterweisungen zu hören. Aber diese Bereitschaft von einigen, das zu tun, oder von Dirk, das die ganze Woche zu tun, das ist ein Zeichen, dass wir verstanden haben, dass es im Grunde genommen nur darum geht, da zu sein für das, was gerade getan zu werden hat.

Wenn Atisha, dem es in Vikramalashila wirklich gut geht, er ist der große Meister dieser enormen Universität, sich aufmacht nach Tibet, wo der Dharma völlig missverstanden wird, wo Fehden herrschen, wo einer der Botschafter, die zu ihm gesandt wurden, schon auf dem Weg ermordet wurde, wo er nicht damit rechnen kann, selbst unbedingt mit dem Leben davon zu kommen... Wenn er sich in so eine Situation hinein begibt: es werden alle Schwierigkeiten zu ihm kommen, alles. Er muss sich um alles kümmern – ja? Er geht nach Tibet wie ein Staubsauger für Schwierigkeiten. Das war seine Aufgabe, und das ist, was er gemacht hat. Dank dieser Unterweisung von Serlingpa war es ihm möglich, diese Funktion voll und ganz zu erfüllen. Staubsauger für Schwierigkeiten.

Frage: Von wem sprichst du jetzt?

Lhündrup: Atisha. Als Atisha nach Tibet kam, hatte er es nur mit Schwierigkeiten zu tun: verdrehte Ansichten über den Dharma, verkehrte Praxis, unglaubliche Interessenkonflikte, die tatsächlich auch mit Mord und Totschlag endeten, krank geworden ist er auch... Es ist ja nicht einfach dieses Leben in 5000 Meter Höhe, und er kommt aus Indien und ist ganz was anderes gewöhnt, eine ganz magere Ernährung und --- also das muss man sich mal vorstellen! Er hat sich so tief diese Unterweisungen zu Herzen genommen und war auch so verwirklicht, dies auch wirklich voll und ganz praktizieren zu können, dass er tatsächlich aufgeräumt hat in Tibet. Danach war die Situation wieder klar! Er hat es in 11 Jahren geschafft, eine solche Wirkung zu haben auf den Dharma in Tibet, dass man danach von einer neuen Epoche sprach. Der ist als Staubsauger da herumgefahren! Das ist ein tolles Bild, weil – er war nicht nur dabei, sich nur um das zu kümmern, was unmittelbar anstand, sondern immer auch Wünsche zu machen: Mögen alle Schwierigkeiten, von denen ich noch gar keine Ahnung habe, auch zu mir kommen! Und nicht den Mut zu verlieren da drin, immer weiter zu gehen, die Herzen zu öffnen, immer noch weiter werden zu lassen... Das ist dann das, was die Schwierigkeiten zu Gold macht.

Lasst uns einen Moment still über diesen Satz kontemplieren:

„Entwickle Freude bei der Vorstellung, dass die Schwierigkeiten anderer wirklich zu dir kommen.“

Das bedeutet, dass wir bei unserer Kontemplation Kontakt aufnehmen mit unseren Widerständen, solche Schwierigkeiten auf uns zu nehmen und mal gucken, ob wir irgendwo einen Funken Freude finden können.

Mögen die Schwierigkeiten anderer zu mir kommen. Was passiert, wenn ich das denke?

Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr heute für den Rest des Tages alle Schwierigkeiten, die auf euch zukommen, die eigenen und die von anderen, freudig annehmt? Wenn es heute geht, geht's morgen vielleicht auch.

Herzlichen Dank für eure Kontemplation. Habt ihr beim Kontemplieren gemerkt, wie diese Einstellung mit dem verbunden ist, was wir die letzten beiden Vormittage gesprochen haben? Es ist so, dass solch eine Einstellung eigentlich auf dem Verständnis beruht, dass es da gar kein Ich zu verteidigen gibt, dass es da gar niemanden gibt, der etwas zu erreichen braucht. Die beiden sind miteinander verbunden, der erste Vierzeiler und der zweite Vierzeiler.

Wenn ich diese Freude erfahren möchte im Begegnen der Schwierigkeiten – da darf mir kein *Namtog* dazwischen kommen! Keine Vorstellung über das, was zu sein hätte oder nicht zu sein hätte – das, was wir gestern und vorgestern erklärt haben. Wenn da jede Menge *Namtog*, das heißt ichbezogene Gedanken auftauchen, dann ist es hin mit der Freude, dann ist es hin mit der Offenheit! Die Offenheit findet sich in diesem spontanen Ja-sagen zu dem, was gerade ist, und das annehmen.

Und jetzt kommt noch der nächste Schritt:

„Entwickle zudem Freude, indem du den Wesen alles Glück und Wohlergehen und all die günstigen Umstände schenkst, derer du dich erfreust, und dir vorstellst, dass sie die Ansammlungen vervollkommen.“

Also das ist dann noch die Krönung: nicht nur nehmen wir alles Schwierige an, sondern alles, was uns wertvoll ist, was uns wichtig ist, schenken wir her. Unser Glück besteht darin, andere glücklich zu sehen. Und glücklich zu machen. Das ist nicht so eine verdrehte Geisteshaltung, wo man sich selbst zurückstellt und sich nicht um sich selbst kümmert, sondern: da wo Raum ist, und eigentlich ist immer Raum, entspannen wir uns, öffnen unseren Geist. Der liebende Geist ist immer glücklich, immer freudig. Da wird jetzt gar nicht weiter gesprochen, aber in diesem Schenken und Annehmen ist der Praktizierende selbst natürlich völlig gelöst und völlig freudig. Das ist eigentlich das Erwachen. Das ist der Weg. Wenn wir ihn lang genug gehen, ist das der Weg des Auflösens der Ichbezogenheit. Lesen wir mal weiter. Schauen wir mal, was da kommt.

„Nutze zudem folgende Betrachtung, um Freude zu entwickeln: Zwar führen die verschiedenen Umstände zum Erscheinen von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmacksnuancen und dergleichen, aber wenn wir genau hinschauen, ist nichts zu finden. Wenn du gelöst in genau dieser Nicht-Auffindbarkeit ruhest, so wird genau das der Umstand sein, der die Erkenntnis der Natur der Dinge stimuliert – das wird dein spiritueller Freund sein. Solche Umstände sind also deine Helfer im Verwirklichen des Erwachens.“

In diesem nächsten Schritt dehnt Serlingpa die Betrachtung aus. Und zwar geht es ihm jetzt nicht mehr um schwierige Umstände, sondern alle Lebensumstände, alle Situationen im Leben. Alle Situationen, die wir erleben, sind gekennzeichnet durch die Erfahrungen von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und dergleichen, und all diese Sinneserfahrungen können wir nutzen, um hinein zu schauen in die Natur dieser Erfahrungen.

Ich würde das gerne für einen Moment mit euch tun, so unbeholfen, wie dieser Versuch auch sein mag. Lasst uns kontemplieren, meditieren für einen Moment. Zwickt euch doch einfach ein bisschen in die Haut, oder schaut ins Licht und dann wieder weg, hört das Geräusch von dem spielenden Kind

--- was bleibt von all dem? Was ist die Natur dieser Sinneserfahrung? Wo ist sie zu finden?

Da ist ein ständiger Strom von Sinneseindrücken. Die Augen nehmen wahr, die Ohren hören, wir spüren den Körper, da sind auch Gedanken...

Schaut mal hinein in diesen Strom, versucht, einzelne Elemente dieses Stroms mal direkt zu erschauen, direkt ihren Wesenskern zu erwischen!

„Klatsch!!“
Wo ist der Klang?

Herzlichen Dank für euer Mitmachen bei dieser kleinen Übung. Führt diese Übung häufig durch - zuhause, wo auch immer ihr seid - immer wieder auf die Natur der Erfahrungen meditieren: was denn da ist? Was denn dieses Leben ausmacht? Unser Leben ist ein Strom von Erfahrungen. Was ist die Natur dieser Erfahrungen? Ist es euch auch so gegangen, dass da nichts Greifbares zu finden ist? Da im Hineinschauen, im Nachforschen ... es ist undefinierbar... Manche beschreiben das als Weite oder Offenheit, Serlingpa hier beschreibt das als die Nicht-Auffindbarkeit dessen, was gerade noch war.

Frage: Also bei den Geräuschen, die Kinder usw., das waren ja immer sehr kurze Eindrücke, und die sind dann auch gleich wieder weg gewesen. Aber wenn ich jetzt z.B. in meinen Nacken hineinhorche und der tut mir weh, dann kann ich sagen, der Impuls, Schmerz, kommt immer wieder neu, aber er ist ja doch eigentlich permanent da.

Lhündrup: Ja, dann gehst du mit der Bewusstheit mal direkt da hinein, wo es wehtut, da wo die Spannung ist, direkt da hineingehen. Schau was du da findest, was du da erlebst. Ich hab das immer wieder auch praktiziert, manchmal gezwungenermaßen. Im ersten Retreat hatte ich sehr viele Zahnschmerzen, weil nacheinander erst die eine, dann die andere Zahnwurzel sich mit einer Zyste infizierte, und darauf saß eine Plombe, und das hat enorme Schmerzen gemacht. Da hatte ich gar keine andere Wahl, als damit zu praktizieren, mit diesem Dauerschmerz, der mich auch am Schlafen hinderte. Da konnte ich sehr interessante Erfahrungen machen mit dem Hineingehen in den Schmerz und genau schauen, was da drin ist. Es ist erstaunlich, dass im Zentrum des Schmerzes nichts zu finden ist. Aber das müsst ihr selbst herausfinden. Ich erzähle euch das von mir selbst, ich hab das mit anderen Erfahrungen dann auch weiter praktiziert. Je intensiver die Erfahrung, desto überzeugender dann das Ergebnis dieser Untersuchung. Die erste Erfahrung ist, dass, wenn man hineingeht in solch eine dichte Zone, nennen wir mal einen Schmerz eine solche dichte Zone, voller Intensität – das erste, was passiert, ist, dass wir entdecken, dass in dieser Dichte unglaublich viel Leben steckt, dass wir wie eine Vibration entdecken, ein ganz intensives Vibrieren wie in den Zellen. Das ist die erste Erfahrung, die wir machen. Damit löst sich das Gefühl der Beständigkeit auf- Es ist kein durchgehender Schmerz, sondern eine vibrierende Empfindung von unglaublich vielen Impulsen. Das ist die erste Entdeckung, die wir machen.

In der Erfahrung dieser Intensität beginnt sich ein neutrales Gefühl einzustellen. Es ist dann gar nicht mehr Schmerz oder Glücksgefühl, es ist einfach intensivstes Leben, dem wir da begegnen. Es wird nicht mehr als ein Schmerz, also als etwas wahrgenommen, dem wir ausweichen, sondern wir sind mittendrin. Die Spannung dessen, der nicht will, löst sich auf. Die haben wir hinter uns gelassen, wir sind in der Erfahrung selbst drin.

Das heißt, wir lassen die Bewertungen hinter uns. Das ermöglicht, noch tiefer loszulassen in die Erfahrung, und dann stehen wir wieder vor dieser Nicht-Auffindbarkeit. Da ist dann wieder diese Geistesweite, diese Offenheit, die sich auftut. Wo dann auch die Empfindung von Schmerz in dem Moment vorbei ist. Da ist dann kein Schmerz als solcher, der empfunden wird. Das war also die Erklärung zum Umgang mit diesen scheinbar soliden Phänomenen, die über längere Zeit anhalten, wo wir das Gefühl haben, das ist nicht so leicht wie mit Klängen, die sehr schnell vergehen.

Frage: Im Retreat - ist es ja trotzdem sinnvoll, dann zum Zahnarzt zu gehen –

Lhündrup: Da hast du völlig Recht. Unsere Einstellung damals war, mit allem zu praktizieren, was auftaucht. Die Frage nach einem Zahnarzt haben wir uns gar nicht gestellt, weil wir völlig entschlossen waren, damit umzugehen. Ich hab da auch keine Schmerztabletten genommen. Aber nachdem ich sechs Monate damit praktiziert hatte und wirklich viele Erfahrungen sammeln konnte, haben Hendrik und Walli mit Gendün Rinpotsche gesprochen, und er hat gesagt: och, jetzt kann er eigentlich zum Zahnarzt gehen. Dann bin ich zum Zahnarzt gegangen.

Halleluja.

Lhündrup: Ja guck mal, du sagst jetzt „halleluja“. Für mich war das damals einfach okay, die Praxisübung ist abgeschlossen, und jetzt kannst du auch zum Zahnarzt gehen. Es war so einfach. Es war gar kein „Halleluja“. Es war ganz einfach: okay, jetzt gehst du zum Zahnarzt. Für mich ist das heute eine dieser Erfahrungen der Vergangenheit, die ich als meine spirituellen Lehrer betrachten würde. Deswegen passt es, darüber zu sprechen. Das ist eine dieser Erfahrungen, die ich im Grunde genommen nicht missen möchte in meinem Leben. Das heißt, dass ich sie wirklich nicht missen möchte! Das ist es, wenn etwas zu einem Lehrer wird. Ich hab da so viel gelernt! Könnt ihr euch vorstellen, die nächtlichen Touren im Zimmer, Gehmeditationen, weil ich nicht schlafen kann, und so weiter... Bist ja Tag und Nacht immer beschäftigt damit. Was das ausmacht, was das einen lehrt! Da sind andere hier im Raum, die sehr viel Schlimmeres erlebt haben. Das ist ja nur eine dieser Geschichten. Aber das ist wirklich etwas, das ich nicht missen möchte, und das hat was damit zu tun, die Dinge als spirituelle Lehrer zu erkennen. Alle Situationen.

Frage: Ich habe eine Reihe von Krankheiten, die mich mit sehr starken Schmerzen konfrontieren, und gehe genau so damit um. Die Meditation ist im tibetanischen Totenbuch auch beschrieben. Ich habe damit diese üblichen Geschichten im Griff. Was mich jetzt interessiert: als Cranio-Sacral-Therapeutin arbeite ich ja auch mit Menschen, mit denen ich aber nicht experimentieren kann, also – Experimente sind für mich beschränkt auf meine eigene Person. (nicht zu verstehen, der Lama gießt sich neben dem Mikro Tee ein!!)

... die Frage, ob diese Art von Meditation die Krankheit selbst beeinflusst? Also – hättest du jetzt weitergemacht mit der Meditation, wären die Zysten verschwunden? ... Seid ihr da schon weitergekommen, ob die Krankheiten sich auch auflösen? Oder habt ihr lediglich mit den Schmerzen gearbeitet?

Lhündrup: Dadurch, dass der Geist da sehr entspannt wird in solchen Situationen, gibt es deutliche Verbesserungen auch der äußeren Symptomatik. Was die beiden Zysten anging, war es so, dass der Gasdruck die Plomben herausbefördert hat, erst die eine und dann drei Monate später die andere, und dass ich dann einfach offene Zähne hatte, die nicht mehr groß schmerzten. Die Zysten waren nicht verschwunden, die hat der Zahnarzt dann rausgeholt. Was die anderen Situationen angeht, wo Praktizierende so intensiv damit umgehen, kann man merken, dass dadurch, dass der Geist nicht blockiert, sehr viel schnellere Entwicklungen möglich sind, also auch Heilungen. Aber wir sagen nie: Du darfst keine Schmerzmittel nehmen etc. Alle behandeln sich so, wie sie es für richtig finden, und manchmal geht es recht gut und manchmal braucht es noch zusätzliche Unterstützung. Das muss einfach jeder selbst herausfinden. Aber der entspannte Geist ist die beste Voraussetzung, dass auch im Körper Heilung stattfindet. Nur ist das keineswegs immer der Fall. Man könnte z.B. jetzt nicht hingehen und sagen: geh mit deinem Krebs so um und verzichte auf all die anderen Behandlungen – das wäre vollkommen fahrlässig, es so zu machen.

Es wäre vollkommen unnötig, hier so zu praktizieren, weil: ihr habt ja einen Zahnarzt um die Ecke! Geht doch einfach hin! Wir haben doch genug Schwierigkeiten im Leben, mit denen wir zu praktizieren haben, wir brauchen jetzt nicht noch extra Schwierigkeiten, wo wir uns künstlich irgendwie einengen. Nehmt einfach das, was ohnehin entsteht, nehmt zusätzlich noch die Schwierigkeiten der anderen – aber nehmt auch jede Hilfe an, die möglich ist! Es geht nicht darum, Hilfe auszugrenzen! Nehmt auch die Hilfe an, die von außen kommt für all diese Schwierigkeiten und die Hilfe, die ihr innerlich findet, damit ihr wirklich ein toller Staubsauger sein könnt, dass alles schnell durchgearbeitet wird.

Frage: Im Text wird von den Ansammlungen gesprochen?

Lhündrup: Ja genau, das sind die beiden Ansammlungen von Verdiensten, die hier gemeint sind, das entspricht Mitgefühl und Weisheit. Damit ist auch der Wunsch gemeint, dass, indem wir uns der Schwierigkeiten anderer annehmen, dass wir sie auf uns nehmen, dass das ihnen natürlich nicht die Grundlage raubt, um den Weg gehen zu können. Das ist damit nicht gemeint, sondern dass sie die günstigsten Bedingungen finden, um mit dem umgehen zu können, was ohnehin ihr Leben ist, und das nutzen zu können, um positive Kraft, also Verdienste und Weisheit zu entwickeln. Wenn wir die Schwierigkeiten anderer auf uns nehmen, bedeutet das, dass wir uns öffnen dafür, voll und ganz präsent zu sein für das, was alle erleben, und ihnen helfen, so wie wir auch auf unserem eigenen Weg, die Situationen in Helfer auf dem Weg zu verwandeln. Meistens sind wir ja nicht in der Lage, Schwierigkeiten so auf uns zu nehmen, dass die anderen wirklich frei davon sind.

Frage: Warum sind wir oft dabei, zusätzliche Probleme zu kreieren? Und wie steht das in Zusammenhang mit den Unterweisungen?

Lhündrup: Das ist - glaube ich - eine neurotische Tendenz. Und sie steht in Zusammenhang mit den Unterweisungen nur insofern, als das Futter für unsere Praxis ist. Aber diese Tendenz darf sich auflösen. Wir haben irgendwie Schwierigkeiten, nur einfach so zu sein – glücklich, ja, offener Geist... Wir brauchen immer irgendwie etwas, um uns zu beklagen, irgendetwas, das nicht gut ist, wo wir nicht zufrieden sind – das nenne ich neurotisch. Es ist aber ganz normale –, ich glaube, wir kennen das alle, es ist diese Art von ganz gewöhnlicher Neurose.

Ich würde jetzt gerne ein bisschen weiterlesen im Text. Machen wir das, bevor weitere Fragen kommen? Noch ein Rückblick auf den Abschnitt, über den wir gerade diskutiert haben: Also jede Erfahrung der fünf äußeren Sinne, auch jeder Gedanke, ist eine Möglichkeit, hinein zu schauen in diese Erfahrung, und in dieser Nicht-Auffindbarkeit zu ruhen, so drückt es Serlingpa aus, in dieser nicht beschreibbaren Dimension zu ruhen.

Diese Nicht-Auffindbarkeit ist ein ganz wacher, frischer Geisteszustand, wo wir jenseits dieser Annahmen über die Wirklichkeit sind, die unser Leben ausmachen. Wir sind in dem, was unsere normalen Konzepte eigentlich sprengt, was ihnen nicht entspricht. Wir sind etwas überrascht, wenn diese Erfahrung neu ist, und wenn sie uns vertraut ist, ist es, wie wenn wir wieder durchatmen könnten, weil wir aus der sich einstellenden Enge des Geistes, durch das Fixieren auf eine Sinneserfahrung, herausgefunden haben in diese Weite, die wir nicht weiter beschreiben können.

Der nächste Abschnitt ist die Erklärung für die zweite Zeile, die im Wurzeltext angesprochen wird. Dort heißt es:

Wenn übelwollende Königsdämonen, kannibalische Dämoninnen, Ortsgeister und dergleichen dir Schaden und Leid zufügen, nutze sie als Ansporn, um die Probleme und das Leid aller Wesen samt und sonders auf dich zu nehmen und entwickle Freude bei der Vorstellung, sie wirklich anzunehmen. Mit Liebe und Mitgefühl, erfüllt vom Geist des Erwachens, opfere den Übelstiftern das Fleisch und Blut deines Körpers; gib ihnen alles, was sie wünschen. So machst du sie zu Helfern, die dich im Erwachen unterstützen. Da also alle Dämonen Aus-

strahlungen der Buddhas sind, kultiviere ihnen gegenüber unermessliche Freude und Respekt.

Atisha war auf dem Weg nach Tibet. Er hatte sich vorher überlegt, nach Tibet zu gehen. Tibet war randvoll mit Dämonen jeglicher Art, Geistern, und auch Praktizierenden, die die Dämonen, also Geister, mit ihrem Namen anriefen, um bestimmte Kräfte zu haben bzw. Feinde zu vernichten. Er wusste, dass es auf seiner Reise gar nicht nur darum ging, Menschen zu helfen, Menschen zu befreien, sondern auch diese unglaublich vielen unsichtbaren Wesen, die total verheddert in ihren Emotionen wirklich große Schwierigkeiten bereiten können. Ihr braucht es nicht zu glauben, aber ihr könntet vielleicht das Tor mal offen lassen dafür. Wir sitzen hier im Raum mit etwa 60 Leuten, wahrscheinlich haben wir jeder ein paar Geister mitgebracht. Ein paar Geistwesen. Wir sitzen hier wahrscheinlich mit sehr viel mehr Geistwesen als mit Menschen. Alle buddhistischen Meister sind sich darin einig, dass es sehr viel mehr Geistwesen als Menschen gibt. Das ist weiter nicht tragisch. Wir sind ja gewohnt, in diesem Umfeld zu leben – nur haben wir keine Ahnung, was um uns herum so alles passiert.

Wir können sehr froh sein, dass uns einige Geistwesen hierher gefolgt sind, weil sie jetzt alle dem Dharma zuhören. Ein Bodhisattva wünscht sich, dass sich so viele dieser Geistwesen wie möglich um ihn herum gesellen, um möglichst viel vom Dharma mitzubekommen. Wir können diese Unterweisung natürlich auch psychologisieren und das alles als innere Phänomene beschreiben, aber das ist nicht das, was gemeint war, als diese Unterweisung gegeben wurde. Viele dieser Meister waren und sind hellichtig, das heißt, sie können diese Wesen wahrnehmen, können mit ihnen kommunizieren, können ihre Sorgen hören, ihre Vorwürfe, ihre Vorlieben und dergleichen. Das ist eine Welt, die es da gibt, die sich unserem normalen Auge etwas entzieht. Jeder Mensch hat um sich herum die Art von Wesen, die seinem Geisteszustand entsprechen.

Wenn sich unser Geisteszustand ändert, können bestimmte Geistwesen nicht mehr in unserer Nähe bleiben, weil sie es vielleicht vorziehen, aggressiv zu bleiben und nicht Bodhicitta, Mitgefühl, entwickeln wollen. Und es werden sich mehr Wesen angezogen fühlen, die genau diese Nahrung, dieses Mitgefühl, brauchen. Es kann aber auch sein, dass die Wesen mit uns eine Wandlung vollziehen können und sich auch ihr Geist öffnet in dem Maße, wie sich unser Geist öffnet. Es kann aber auch sein, dass diese Geister versuchen, unseren Geist zu beeinflussen und es gar nicht so leicht ist für uns, unseren Geist aus den Mustern zu lösen, die immer wieder von diesem Geistwesen verstärkt werden.

Wer aber völlig entschlossen ist, immer Bodhicitta im Herzen zu tragen, wird letzten Endes die Fähigkeit entwickeln, all diese Geistwesen mit auf den Weg zu bringen. Übelwollende Geistwesen werden versuchen, in uns den *Namtog* anzuheizen, dieses begriffliche Denken der Ichbezogenheit, wo sie dann mit unseren Emotionen der Begierde und des Hasses spielen können. Wenn wir jetzt hier diese Unterweisung anschauen, die Serlingpa an Atisha gegeben hat, was sagt er ihm eigentlich? Er sagt ihm: Kämpfe nicht mit den Dämonen! Wenn wir das alles zusammenfassen: Betrachte Dämonen nicht als Feinde, kämpfe nicht mit ihnen. Nimm sie wahr als Wesen, die gefangen sind in ihren Emotionen, nimm sie an mit ihren Schwierigkeiten, und darüber hinaus das Leid und die Schwierigkeiten all derer, die jetzt gar nicht unmittelbar an der Situation beteiligt sind. Das ist, was er ihm sagt. Das ist die Phase *len pa* von *tong len*. Das ist das Annehmen. Und jetzt für das *tong*:

„Mit Liebe und Mitgefühl, erfüllt vom Geist des Erwachens, opfere den Übelstiftern das Fleisch und Blut deines Körpers“.

Dieses Hergeben von uns selbst als Nahrung für die, die uns auffressen wollen, bedeutet das völlige Aufgeben von persönlichem Territorium, von irgendetwas, das mir gehört und nicht dem Wohl der Wesen. Es ist noch nie ein Tonglen Praktizierender aufgefressen worden. Was passiert ist, dass tong

len Praktizierende tatsächlich in große offene Zustände von Liebe und Mitgefühl eintauchen, sich darin vorstellen, dass sich ihr Körper in einen Ozean von Nektar verwandelt, und dass diese Herzensöffnung genau das ist, was die übelwollenden Dämonen als Nahrung brauchen. Und das hilft. Das nährt. Das besänftigt ihren Geist.

Im Erfahren des Praktizierenden kann es zu ganz starken Visionen kommen, wo man sich wirklich Dämonen gegenüber sieht, die einem den Kopf abhacken wollen, die einen auffressen wollen, die einem das Blut saugen wollen und dergleichen, das kann sehr stark sein, und da hinein loszulassen besänftigt diesen ganzen Spuk und löst ihn auf. Nur lassen wir normalerweise nicht los. Normalerweise rennen wir davon oder kämpfen, verschließen uns und kriegen Panik und – werden verrückt.

Diese Praxis, die hier beschrieben ist, ist das Zentrum der Haltung des tong len und des Lodjong, wurde aber besonders berühmt in der Tschöd Tradition, oft Chöd geschrieben, durch Machik Labdrön, Machikma, eine tibetische Meisterin, die speziell diese Praxis kultiviert hat, und sich speziell um die Dämonen und Geistwesen in Tibet gekümmert hat mit ihren Schülern. Eine Praxis, die bis heute überliefert ist, und wenn ihr Erfahrungsberichte von diesen Begegnungen lesen möchten, da gibt es die ausführlichen Unterweisungen von Machikma, auf englisch übersetzt Dann gibt es „Blazing Splendour“, Lebensgeschichte von Ugyen Tulku, kürzlich auf Englisch herausgekommen, wo es auch Kapitel gibt mit Beschreibungen dieser Tschöd Praxis, dieser Begegnungen mit den dämonischen Kräften. Wen das wirklich interessiert, kann nachlesen, wie sich das anfühlt, wie das beschrieben wird. Für uns ist das ja nicht so relevant, wir haben ja nicht so mit Dämonen zu tun, sondern mehr mit Menschen. Obwohl sie um uns herum sind, ist das, womit wir arbeiten, normalerweise die Schwierigkeiten mit Menschen.

Übrigens, um jedes Missverständnis auszuräumen: es geht nicht darum, seinen Körper und sein Blut zu opfern, es gibt da keine Praxis, dass man sich Blut abzapfen würde und dergleichen. Es ist alles nur Geist! Es findet alles in der Vorstellung statt. Denn in dieser Welt wird von Geist zu Geist kommuniziert. Die Vorstellungen teilen sich mit. Und wenn im Herzen eine solche Offenheit ist, dass wir uns dem anderen als Geschenk geben können, dann kann der andere das spüren, und darin lösen sich diese aggressiven Haltungen auf. Dann entsteht Liebe und Mitgefühl bei denen, die vorher voller böswilliger Absichten waren.

Frage: Ist es denn so, dass diese Geistwesen nur so lange in der Nähe eines Menschen verweilen, wie sie verwirrt sind, und sobald sie auch zu dieser Liebe gefunden haben, dass sie sich dann lösen und z.B. selbst wieder als Mensch reinkarnieren können?

Lhündrup: Ja. Meistens ist es so, dass sie dann ihren Weg weitergehen. Dass sie dann nicht weiter in der Nähe bleiben. Dann gibt es andere Geistwesen, die tatsächlich wie als Schützer, als Helfer uns begleiten können, und über lange Zeit in die selbe Richtung mit uns gehen.

Frage: Wie kommen sie dazu, das zu tun?

Lhündrup: Weil sie selbst tief diesen Wunsch entwickelt haben.

Frage: Speziell diesem Menschen zu helfen?

Lhündrup: Ja, weil da eine karmische Beziehung ist, aufgrund von Gebeten – oder – dass sie da sind, wenn dieser Mensch Unterstützung braucht. Das gibt es auch. Aber normalerweise ist es genauso, wie du beschreibst, dass sie, wenn sie genährt sind, ihren Weg weitergehen können und in neue Existenzen hineingehen können.

Wenn es da heißt: „**Gib ihnen alles, was sie wünschen**“, das heißt nicht, dass wir z.B. schädliche Handlungen mit ihnen ausführen oder ihnen die Möglichkeit geben, anderen zu schaden durch unsere Unterstützung. Sondern wir gehen auf die tiefere Ebene dessen, was sie sich wirklich wünschen,

und da wünschen sich die Wesen, angenommen zu sein, geliebt zu sein, akzeptiert zu sein, respektiert – das ist, was wir ihnen geben.

Wenn wir sie als „**Ausstrahlung der Buddhas**“ bezeichnen, bedeutet das, dass sie Manifestationen der Buddhas sind, also Boten, die uns auf den Weg des Erwachens bringen; dass wir keinen Unterschied machen zwischen einem Buddha, zu dem wir uns normalerweise ja völlig hingezogen fühlen würden, und diesen Geistwesen, wo wir nichts anderes lieber haben, als dass sie möglichst weit fort sind – dass wir das ausgleichen und uns mit derselben Dankbarkeit für diese schwierigen Wesen öffnen wie für Buddhas.

Wir „**kultivieren ihnen gegenüber unermessliche Freude und Respekt**“, das bedeutet, wir uns freuen an ihrem Wirken, dass sie uns so aufwecken, uns auf den Weg bringen, und verneigen uns innerlich vor ihnen wie vor unseren Lehrern.

Alles was hier über Geistwesen gesagt wurde, lässt sich auf Menschen übertragen. Wir können uns z. B. in einer Situation, wo uns jemand angreift und anfeindet, in eine Opferung verwandeln, in eine Gabe. Den Geist nicht darauf fixieren, was da oberflächlich wie ein Angriff läuft, sondern innerlich das aufnehmen und dem Menschen die Liebe, die Offenheit, den Respekt entgegenbringen, den er sich eigentlich wünscht. All dies mit der tiefsten Weisheit, die uns zur Verfügung steht. Es geht nicht darum, sich ausnutzen zu lassen oder schädlichen Handlungen Vorschub zu leisten, sondern wirklich tief drinnen im Herzen zu einer Transformation beizutragen. So viel zu dem Abschnitt. Jetzt warten einige Fragen.

Frage: Ich frage mich, wie weit diese Unterweisungen für uns geeignet sind? Ob die für Menschen auf unserer Stufe tatsächlich praktikabel sind? Und auch konkret: Beispiel, ich bin leicht depressiv, und treffe jemanden, der ist noch depressiver. Dann nehme ich seine Depression auf mich. Was passiert dann?

Hmm, was passiert dann?

Ja dann werd ich nicht gerade glücklicher und die andere Person auch nicht.

Lhündrup: Normalerweise, wenn du das tust, bist du weniger depressiv. Weil du in dem Moment von dir losgelassen hast. Und das ist der Kern der Depression. Da findet eine Alchemie statt. Indem wir uns für das öffnen, was den anderen belastet, lassen wir von der Wichtigkeit von uns selbst los. Das ist ein Zauber, der da stattfindet. Das muss man aber erleben, man muss sich wirklich drauf einlassen, von Herzen. Nur dann kann diese Alchemie stattfinden. Wenn ich mich mitten in einer Depression auf jemand anderes einlasse, der depressiv ist, und mich dem zuwende, dann ist das Ende meiner Depression in Sicht.

Frage: Der 9. Karmapa sagt im Buch „Ozean des wahren Sinnes“ zu geistiger Ruhe in einem Katalog von Zeichen geistiger Ruhe: „Wenn du zwischen den Sitzungen nicht genau prüfst, erfasst du die Haarlinie von Objekten nicht“ (das heißt, du bist nicht verwickelt). Was bedeutet das?

Das ist jetzt doch keine Frage zu –

Das ist eine allgemeine Frage, die bei mir angefallen ist...

Lhündrup: Okay! Das bedeutet, dass du während der Meditationssitzungen in den drei Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken verweilst, und dass du in den Zwischenräumen zwischen den Meditationssitzungen weiter in einem ähnlichen Zustand verweilst und zunächst das Gefühl hast, da stellt sich eine Unschärfe ein, eine Vergesslichkeit, eine Ungenauigkeit. Nur wenn du genau prüfst, wenn du genau hinschaust, merkst du, dass es in Wirklichkeit nur Anzeichen dieser Entspannung sind und dass es nicht eine wirkliche Vergesslichkeit und eine wirkliche Ungenauigkeit ist, die sich da einstellt. Es handelt sich um einen Durchgangszustand, eine Phase in der Entwicklung des Praktizierenden, wo das tiefer werdende Loslassen in der Meditation dazu führt, dass weniger fixiert wird zwischen den Meditationssitzungen.

Frage: Die Wahrnehmung der Objekte wird dann etwas aufgelöster?

Lhündrup: Ja, weicher. Wenn die Entspannung weitergeht, der Praktizierende sich gewöhnt an dieses Nicht-Fixieren, dann kommt mehr die Frische und Klarheit auch zwischen den Sitzungen wieder zum Vorschein, und dann erscheinen die Dinge wieder normal – bloß halt frischer, in ihrer ganzen Präzision erscheinen sie dann. Das ist dieser Zwischenzustand, wo man manchmal das Gefühl hat, wie wenn der Geist ein bisschen verschwommen, ein bisschen abgehoben wäre. Das sind aber die Nachwirkungen von der Meditationssitzung.

Frage: Ich hab es so verstanden, dass die Geistwesen mit uns in Kontakt treten können, in uns Gefühle produzieren können, oder vielleicht auch Gedanken, und ich frag mich, erst mal wie das funktioniert, ob es ähnlich ist, wie wenn man mit einem Meister in Kontakt ist und da was passiert in einem, und wie man denn identifizieren kann, was nun mein Eigenes ist und was nicht mein Eigenes ist.

Lhündrup: Selbst wenn wir einfach neben jemandem sitzen, auf einer Parkbank oder so etwas, können da schon aufgrund des Nicht-Getrenntseins unseres Geistes vom Geist des anderen ganz subtile Beeinflussungen stattfinden. Das ist auch das Gleiche mit anderen, die um uns herum sind, mit Geistwesen, die können etwas verstärken, das in uns schon angelegt ist. Sie können nicht wirklich etwas ganz Neues in unseren Geist hinein tun, das können sie eigentlich nicht. Sie können nur im Grunde genommen wie so ein Resonanzeffekt das verstärken, was ohnehin da ist. Das heißt, wenn in dir keine Tendenz da ist zu aggressiven Gedanken, können sie auch nicht einfach da welche einpflanzen. Das geht nicht. Aber sie können verstärken, das ist wie so ein gegenseitiges Spiel, und deswegen gibt es auch die Möglichkeit, indem wir ganz intensiv und klar beim Bodhicitta bleiben, dass uns das alles gar nichts anhaben kann, weil wir tief verwurzelt sind im heilsamen Denken. Zuerst mal dieser Teil der Antwort.

Wie es funktioniert, ist, weil unser Geist fundamental gleich ist und nicht abgeschlossen, es gibt keinen abgeschlossenen Dharmakaya einer Person. Die grundlegende Dimension der Offenheit unseres Geistes ist eins mit allen anderen Wesen. Die sich daraus ergebenden individuellen Konstrukte, die karmischen Muster, die Gedanken, die auftauchen, entstammen alle dieser offenen Geistesdimension und sind auch nicht wirklich voneinander abgeschnitten, obwohl – je stärker wir fixieren, desto mehr sind wir dicht für Einflüsse. Aber wir schaffen es nie, unsere Welt hermetisch abzudichten gegenüber dem, was andere denken und fühlen. Da bleibt immer eine Durchlässigkeit. Die ermöglicht eben, dass Einfluss stattfindet.

Frage: Was ich jetzt verstanden habe: Es wäre müßig, sich zu überlegen, was ist von mir, was ist von was weiß ich wem, sondern einfach, egal was auftaucht, zu versuchen, in Bodhicitta zu gehen.

Lhündrup: Richtig, das war der Teil der Frage, den ich jetzt noch beantworten wollte. Es gibt eine Grundregel für den Umgang mit diesen Phänomenen: Alles, was in meinem Geist auftaucht, betrachte ich als das, was im eigenen Geist auftaucht. Und arbeite damit! Es ist völlig egal, ob das stimuliert wurde von anderen oder nicht, es taucht ja auf, es ist ja da. Das heißt, wenn ich Ärger habe, dann rede ich mich nicht raus und sage, der wurde aber von anderen stimuliert - schließlich manifestiert sich der Ärger ja in meinem Geist! Also muss ich damit arbeiten! Das ist ganz wichtig, dieser Punkt. Ihr werdet vielleicht schon mal Leuten begegnet sein, oder vielleicht passiert euch das in Zukunft, die sagen, sie wären „besessen“ oder „unter dem Einfluss von Geistwesen“ oder „unter dem Einfluss ihres Ehemanns oder ihrer Ehefrau“ oder ... Und weil das so zu sein scheint, ist das, was in mir entsteht, die depressive Stimmung, die Ängste, der Ärger, nicht meins. Es kommt von außen. Und damit wird das unauflösbar. Mit dieser Abspaltung eines Teiles des eigenen Erlebens als von außen kommend und nicht zu mir gehörig, wird dieser Teil unbearbeitbar im eigenen Prozess.

Es ist zutiefst ungesund zu sagen, „ich erlebe das jetzt so, weil meine Eltern, weil die Gesellschaft, weil an meinem Arbeitsplatz ... und weil das ja von außen kommt, kann ich nichts dafür und ich lehne es auch ab, damit zu arbeiten. Das hat eigentlich nichts in meinem Geist zu suchen und des-

wegen arbeite ich nicht damit“. Das ist Spaltung. Das ist Abspaltung und macht krank. Das Gegenteil ist völliges Annehmen, zu sagen, ja, alles, was in mir auftaucht: ich bin bereit damit zu arbeiten, ich werde es umwandeln in den Weg des Erwachens. Das ist Heilung. Es ist manchmal eine Schutzfunktion zu sagen: „Das kommt von außen, das kommt nicht von mir“, weil ich nur so mein Überleben retten kann, weil ich nur so noch in der Lage bin, mich selbst noch anzunehmen, weil das Anhaften an mir selbst so stark ist, dass ich es nicht aushalten würde, mir einzugestehen, dass solche aggressiven Impulse z.B. in meinem eigenen Geist allein durch meine Tendenzen auftauchen könnten. Das Ausgrenzen dieser Bewusstseinsinhalte ist so eine Schutzfunktion.

Wenn also jemand zu mir kommt mit solchen Spaltungsphänomenen, wo Bewusstseinsbereiche ausgegrenzt werden, werde ich nie als erstes sagen: „Das ist alles deins! Du bist selbst so einer wie das, was du da ausgrenzt“. Das Wichtige ist, zunächst ein Vertrauen zu entwickeln, dass der Urgrund des Geistes zutiefst gut und heilsam ist, das was wir Buddhanatur nennen – dass unter aller Verwirrung als Basis eine Geistesdimension ist, die von all diesen Phänomenen überhaupt nicht berührt wird - zuerst dieses tiefe Vertrauen entstehen zu lassen. Dann geht es darum zu helfen, dass ein bisschen eine Ahnung davon entsteht, dass es kein solides Ich gibt, dass alles im Fluss ist, dass – egal was für katastrophale Geistesindrücke auftauchen – all das immer nur vorübergehend ist, zeitweilig, dass das nicht ein solides Ich ist, das ein solides Problem hat. Das ermöglicht, dass allmählich diese abgespaltenen Aspekte integriert werden können, weil sie nicht mehr so gefährlich wie vorher sind. Sie stellen nicht mehr in Frage, dass ich ein fundamental liebenswürdiger Mensch bin, der in seiner Buddhanatur sein Zuhause hat.

Ich weiß, indem diese Dinge zugelassen werden, diese Gedanken, diese Projektionen, diese starken Impulse, dass all das den Weg alles Vergänglichen gehen wird. Nichts wird bleiben. Dieses Grundgefühl ist da, und das macht es überhaupt erst möglich, das zuzulassen. Sonst hab ich das Gefühl: „Wenn das in meinem Geist sich ausbreitet und dann für immer bleibt, bin ich geliefert, dann ist fertig, kann ich mir einen Strick nehmen“. Es muss ein Gefühl für diesen Fluss, für diese Beweglichkeit des Geistes da sein, um schwierige Geistesinhalte zulassen zu können.

Frage: Ich hab eigentlich ganz viele Fragen!

Lhündrup: Eine!

Frage: Eine! Ich bin noch nie so einem böswilligen Dämonen begegnet – doch zwei -: Wie könnte ich ihn erkennen? und: Muss ich mich darum kümmern?

Lhündrup: Okay. Warte bis es passiert. Und: Du wirst ihn mit Sicherheit erkennen.

Du brauchst dir keine Fragen darüber zu machen, das ist aus sich heraus klar. Du arbeitest ohnehin mit allem was auftaucht als dein Eigenes. Und auch, wenn der Dämon mal auftaucht, alles was in dem Moment in deinem Geist passiert, wirst du weiter als dein Eigenes bearbeiten.

Frage: Dann brauche ich gar nicht zu wissen, ob es ein Dämon war oder nicht?

Lhündrup: Eigentlich brauchst du es gar nicht zu wissen!

Frage: Wozu denn? ... diese furchtbaren Geschichten, man hört ja dann so ...

Lhündrup: Ja, weil es keine Geschichten sind!

Frage: Weil es keine Geschichten sind -

Lhündrup: Das ist genauso, wie du einen Kriminellen auf der Strasse, jemand der eine Frau hier draußen umbringt, den musst du als Kriminellen, als Mörder bezeichnen. Genauso wirklich sind auch diese Dämonen!

Frage: Aber da muss ich wissen, dass es solche gibt, sonst ist es gefährlich.

Lhündrup: Du weißt es in dem Moment, wo er diese Handlung ausführt –

Frage: Ein bisschen später!

Lhündrup: Ja, vorher kannst du es nicht wissen! Genauso wie ein Vater erst dann zum Vater wird, wenn er ein Kind hat, wird ein Mörder erst dann zum Mörder, wenn er gemordet hat. Ja? Es ist einfach so. Du weißt es erst, wenn es sich manifestiert. Vorher kannst du es nicht wissen. Und wenn es sich manifestiert, wirst du es wissen!

Frage: Ich verhalte mich doch anders, wenn es Mörder gibt!

Lhündrup: Jeder ist ein potentieller Mörder! Das ist ein ganz wichtiger Punkt! Ich helfe dir noch einen Moment weiter, dass du verstehen kannst. Deine Frage drückt etwas aus, was uns allen gemeinsam ist: wir denken, ein Dämon wäre immer ein Dämon. Und ein guter Mensch wäre immer ein guter Mensch. Oder ein Engel wäre immer ein Engel. Und dass es etwas geben würde, dass dich einen Dämonen oder einen Mörder oder einen guten Menschen oder einen Engel für immer an seinen Zeichen erkennen lassen würde. Das ist aber nicht der Fall. Weil in dem Moment, wo dämonische Gedanken in unserem Geist sind, sind wir Dämonen. In dem Moment, wo Liebe und Mitgefühl im Geist sind, sind wir ein Engel. Und das kann wechseln. Das heißt, dieser Dämon, der dir da begegnet, in dem Moment, wo du ihm mit Liebe und Mitgefühl begegnest, kann er sich als Engel herausstellen.

Oder um es konkreter zu sagen: In dieser Arbeit, im Dreijahresretreat, die wir hier machen, kommen die meisten, die diesen Prozess gehen, dazu zu merken – also ich habe es bei mir genau gemerkt: du denkst, ich sitze hier als Gut-Mensch auf dem Sitz und unterrichte euch die wunderbarsten Dinge, aber ich bin ein potentieller Mörder. Ich habe in meiner Meditation gemerkt, beim Hineinschauen in den eigenen Geist, dass es Muster gibt, die vielleicht jetzt schon etwas bereinigt sind, aber die durchaus noch aktiv genug machen, die, wenn man die richtigen Punkte drückt und stimuliert, ein Potential in mir wachrufen, wo ich jemanden umbringen könnte. Das ist eine erschütternde Erkenntnis! – die aber eigentlich jeder macht, der intensiv mit dem eigenen Geist arbeitet. Es ist mir aber nicht auf der Stirn geschrieben, da steht nur „normaler Mensch“, aber ein normaler Mensch ist ein potentieller Dämon. Deswegen kannst du sie nicht vorher erkennen! Du kannst sie erst in dem Moment erkennen, wo diese Energie in ihnen wach wird.

Frage: Aber ich bin ja jetzt hier. Und ich bin nicht in irgendeiner Spelunke, wo alle betrunken sind und noch viel wahrscheinlicher ein Mörder herumläuft...

Lhündrup: Die Fähigkeit zu unterscheiden hast du ja. Du nimmst ja Liebe als Liebe wahr und du nimmst Feindseligkeit als Feindseligkeit wahr –

Frage: Aber Dämonen –

Lhündrup: Weil es keine ewigen Dämonen gibt! Weil es keine ewigen Engel gibt. Weil alles im Fluss ist. Nur ein völlig Erwachter ist für immer dieser – hat all die Tendenzen gereinigt, die ihn noch mal zu einem Dämonen machen könnten. Das ist etwas ganz Wichtiges zu verstehen. Da geht eine Illusion kaputt, eine Illusion von dem ewig Schlechten und dem ewig Guten – wenn der Weg noch gar nicht gegangen ist. Wir sind hier nicht ewig Gute! Schauen wir doch mal unsere Eltern an und Großeltern! Die haben doch auch getötet! Waren die soviel schlechter als wir? Wir leben einfach in einer friedlichen Zeit! Ja? Wir haben Glück! Wir sind nicht wesentlich anders als unsere Eltern. Das müssen wir uns ins Bewusstsein rufen. Wir sind Menschen. Und Menschen ändern sich. Jedes Wesen ändert sich. Es gibt keinen ewig Guten und keinen ewig Schlechten. Nur völlig Erwachte haben mit all diesen Tendenzen aufgeräumt. Da gibt es keine Knöpfe mehr, die du drücken könntest. Du drückst ins Leere, weil keine Ichbezogenheit mehr da ist. Deswegen springen sie nicht mehr an, wenn die Pfeile kommen, die Beleidigungen, die Foltermethoden... Selbst die Foltermethoden greifen nicht mehr, weil die letzte Tendenz der Ichbezogenheit sich aufgelöst hat. Das müssen wir uns klar machen, damit wir wirklich spüren, mit was wir arbeiten, wenn wir mit Menschen zusammen sind. Jeder ist ein potentieller Engel und ein potentieller Dämon. Das kannst du einfach

mal wirken lassen jetzt in dir. Wir müssen jetzt leider aufhören, das Essen ist fertig, wir haben schon eine halbe Stunde überzogen - !!

In unseren Erklärungen von Serlingpa an Atisha sind wir auf der zweiten Seite unten angekommen, und die nächste Erklärung bezieht sich auf den Satz:

„Krankheit ist der Besen, der Negativität und Schleier wegfeht“.

Serlingpa sagt dort, so wie es Atisha uns berichtet:

„Solltest du krank werden, nimm die Krankheiten und das Leid sämtlicher Lebewesen zu tiefst im Herzen an und kultiviere Freude bei dem Gedanken, dass alle Wesen definitiv vortreffliches Freisein erlangen. Bist du frei von Krankheit, lasse dich davon motivieren, dein Glück mitsamt seinen Ursachen den Wesen zu schenken und kultiviere Freude bei dem Gedanken, dass sie alle definitiv vortreffliche Verwirklichung erlangen. Dies ist der Besen, der Negativität und Schleier hinwegfeht, denn ihre Präsenz wird nicht für einen einzigen Moment geduldet.“

Der erste Teil dieser Erklärung bezieht sich darauf, wenn wir tatsächlich krank sind, der zweite Teil darauf, wenn wir nicht krank sind, also wenn wir gesund sind. Im ersten Fall nehmen wir unsere eigene Krankheit als die Basis, die Erfahrungsgrundlage, in die wir das Leid, die Krankheiten der anderen einladen. Wir nutzen unsere eigene Krankheit, um mitfühlend zu erahnen, was es wohl ausmachen könnte für andere, krank zu sein, schwere körperliche Schmerzen zu erleben zum Beispiel, oder psychische Krankheit, und lassen mit unserem weicher gewordenen Mitgefühl... - ja, wir werden durch unsere eigene Krankheit weichgeknetet und sind dadurch einfühlsamer für das, was andere erfahren - und nehmen die Erfahrung der anderen in unsere hinein.

Ich hab mir schon gelegentlich mal anhören müssen, wenn ich krank war und Fieber hatte und im Bett lag: Ach, Lhündrup, du bist so weich! Das ist einfach die Wirkung unseres eigenen Krankseins, das holt einen raus aus all dem Verhärtetsein und Meinen, man könnte die Welt so meistern – das Herz öffnet sich. Das ist die erste Wirkung. Wenn wir Krankheit für den Dharma nutzen, werden wir weicher und einfühlsamer. Derjenige, der schon mal Kopfschmerzen hatte, kann den Kopfschmerz der anderen mitempfinden. Wer schon mal Fieber hatte, kann das Fieber der anderen mitempfinden. Wer sich Sorgen um Krebsleiden gemacht hat, kann das mitempfinden bei anderen. Und so manche Schmerzen und Erfahrungen lassen es zu, dass wir uns in andere verwandte ähnliche Schmerzen und neue Zustände hineindenken können. Das ist der erste Schritt, wie man Krankheit als Weg nutzt.

Also der erste Schritt ist, mithilfe der eigenen Erfahrung an alle anderen zu denken, die ähnliche Erfahrungen haben, die vielleicht noch schlimmere, noch schwierigere Erfahrungen durchzustehen haben. Ein weiterer Schritt ist, sich zu wünschen: Möge mich diese Erfahrung völlig weichkneten. Möge ich richtig durchgeweicht werden, und möge sich in dieser Erfahrung meine Ichbezogenheit auflösen. Dann können wir uns vorstellen, dass wir uns öffnen für die Erfahrung der anderen, und diese Erfahrung ganz in unser Herz hineinnehmen. Wir liegen vielleicht nur mit einer kleinen Grippe im Bett, aber wir denken mal an all diejenigen, die wochen-, monate- und jahrelang im Bett liegen müssen aufgrund von verschiedenen Krankheiten. Wir öffnen uns für diese Erfahrung. Wir lassen sie in unser Bewusstsein hineintreten.

Was da passiert ist, dass wir die Grenze zwischen uns und den anderen bewusst mal wegnehmen und sagen: Ich grenze mich nicht mehr ab gegenüber all dem Leid, das auch in der Welt ist, ich öffne mich dem, um es überhaupt mal wahrzunehmen. Es ist noch nicht der Wunsch: Möge all dieses Leid zu mir kommen. Es ist noch eine Stufe davor.

Was dabei natürlich passiert ist, dass wir erfahren, vermuten, entdecken, dass wir und andere ähnlich sind, dass wir gleich sind in unserem Wunsch, eigentlich frei sein zu wollen von dem Leid, von der Krankheit, von der Bettlägerigkeit, dass wir uns ähnlich wünschen, aktiv zu sein, gesund zu sein. Ja, also dass wir nur einer oder eine von vielen Kranken sind, die alle denselben Wunsch haben: gesund zu werden. Das dehnt den Geist schon aus. Wir sind nicht mehr allein in unserem Bett! Wir sind zusammen mit allen Wesen, an die wir denken können, in einer sehr ähnlichen Situation.

In dieser Phase der inneren Praxis könnten wir uns bereits sehr freudig und glücklich fühlen, weil das Herz sich so auftut, dass das Mitgefühl beginnt zu dominieren und nicht mehr die Erfahrung der Krankheit. Die Herzensöffnung wird stärker erlebt als die Schwierigkeiten, die wir durchzustehen haben. In dieser Freude und in diesem beginnenden offenen Herzen taucht meistens als nächstes der Wunsch auf: wenn es anderen helfen könnte, dass ich mein Leid, meine Krankheit ganz und gar annehme, wenn es anderen helfen könnte, auch ihr Leid voll und ganz anzunehmen und damit zu arbeiten, dann mache ich den Wunsch, dass, indem ich meine Krankheit annehme, es anderen leichter fallen möge, ihre Krankheit, ihr Leid, ihre Schwierigkeiten anzunehmen.

Wenn in Selbsthilfegruppen oder in einem Krankenhaus sich Menschen mit ähnlichem Leid treffen, wirkt es unglaublich hilfreich auf andere, wenn da jemand darunter ist, der die Schwierigkeit voll angenommen hat und bereits zum Weg gemacht hat. Das wirkt wie ansteckend auf die anderen, die mit so jemandem in Kontakt kommen – sei es eine Krebs-Krankheit, sei es bei den anonymen Alkoholikern, wo auch immer: wo Ähnliche zusammen kommen und jemand schon etwas weitergegangen ist im Arbeiten mit dieser Schwierigkeit.

In diesem Punkt, wenn wir so weit sind, auch wenn wir ganz allein im Zimmer liegen und niemanden sehen, machen wir den Wunsch: Möge irgendwie aufgrund dieser unbeschreibbaren Vermischung aller Geister - dass wir im Grunde genommen einen Geist haben - möge irgendwie dadurch, dass ich dieses Leid voll und ganz annehme, anderen dadurch geholfen sein. Ich denke, soweit können wir alle gehen. Die nächsten Schritte werden dann schwieriger.

Um weiter zu gehen, ist es wichtig, tiefe Liebe gegenüber allen Menschen oder zumindest einzelnen anderen Menschen zu entwickeln, so wie eine Mutter für ihr Kind. Wir haben ja schon einige Kontemplationen kennen gelernt, die uns dabei helfen. Es geht darum, in die Richtung zu gehen, dass wir bereit wären, anstelle des anderen Schwierigkeiten durchzustehen, anstelle des anderen zu leiden. So wie eine Mutter sich nichts inniger wünscht, als dass das Fieber vom Kind zu ihr kommt, damit das Kind sofort gesund ist. In diese Richtung geht es. Damit solche Wünsche tatsächlich aus dem Herzen entstehen, braucht es eine innige Liebe, eine innige Dankbarkeit, ein Denken an die Güte der anderen Lebewesen, damit solche Wünsche tatsächlich nicht mehr aufgesetzt sind, sondern von Herzen kommen. Das Beispiel dafür ist: wie die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind.

Ich sage nicht, dass alle Mütter diesen Wunsch haben. Aber mir sind Mütter begegnet, die das ganz klar so erlebt haben. Vielleicht sind einige hier im Raum, die das selbst schon so empfunden haben, die solche Gedanken gehabt haben. Und unsere Aufgabe – ich bin hier ja nun keine Mutter, aber – vielleicht ein Vater gewesen mal ... Wir haben das als Potential in uns, solch eine Hingabe zu erfahren, dass wir die Schwierigkeit auf uns nehmen, damit der andere frei sein kann! Diese Möglichkeit ist im Menschen angelegt, im Geist angelegt. Wenn wir das nähren möchten, müssen wir ganz vorsichtig mit uns umgehen, Schrittchen für Schrittchen. Nicht zu meinen, wir müssten das gleich mit allen Wesen praktizieren! Es ist toll, wenn wir schon mal bei einer Schwierigkeit, bei einem kleinen Gebrechen oder Leiden, das jemand anders hat, diesen Wunsch machen: Möge das zu mir kommen. Ich glaube, ich wäre froh, das für den anderen tragen zu können. In dem Moment weicht unsere Ichbezogenheit natürlich gewaltig weiter auf.

Ich war häufiger schon mal in Situationen mit krebskranken Menschen. Mir ist nicht immer möglich, diesen Wunsch von Herzen zu machen, dass der Krebs zu mir kommt. Da fangen wir mit klei-

neren Brötchen an. Aber das sind wichtige Schritte! Manchmal ist das Herz so weit offen, dass dieser Wunsch tatsächlich aus dem Herzen kommt. Aber manchmal ist das Herz nicht so offen, und dann zwingen wir uns auch nicht dazu. Nur ja nicht forcieren! Das ist ein ganz feiner Prozess, der hier stattfindet. Wir müssen dem Herzen folgen. Das heißt: dem Herz erst mal überhaupt die Möglichkeit geben, die Liebe zum anderen so stark zu spüren, dass so ein Wunsch möglich wird.

Im Grunde genommen ist dieser Wunsch, der jetzt hier am Beispiel von Krankheit beschrieben wird, der Wunsch, dass der oder die andere vollkommen frei sein möge von allem, was diese Person hindert, das Erwachen zu verwirklichen. Mögen sich all die Hindernisse auflösen, die diesen Personen im Wege stehen, um zutiefst glücklich zu sein und aus dem Glück heraus das Erwachen zu verwirklichen.

Das heißt also nicht, dass wir diesen Staubsauger anstellen und einfach alles Leid auf uns laden, alle Schwierigkeiten, und damit den Wesen die Möglichkeiten nehmen, groß zu werden und zu erwachen. Das ist nicht gemeint. Das ist nicht gemeint, dass man alles Leid zu sich nimmt – und dann, ja wovon sollen die Wesen dann noch lernen? Das ist es überhaupt nicht. Aber alles aus der Situation nehmen, was den Geist so eng macht, dass man gar nicht mehr lernen kann, dass die Krankheit, der Schmerz zu viel ist, dass das Herz sich gar nicht mehr öffnen kann ... , den vorzeitigen Tod, der bewirkt, dass Menschen aus diesem Leben ausscheiden, bevor sie überhaupt mit dem Dharma in Kontakt kommen konnten oder bevor sie ihn richtig praktizieren konnten – das alles sind Hindernisse, von denen wir uns vorstellen können, es wäre gut, wenn die abgenommen würden. Da kann noch so viel passieren, dieser Weg ist noch so reichhaltig, da kann man noch so viel weitergehen. Diese Wünsche machen wir, und dann werden wir mit der Zeit herausfinden, was da alles tatsächlich zu uns kommt und was nicht zu uns kommt trotz wohlgemeinter Wünsche.

All das ist hier im Text vorausgesetzt, das ist das, was Atisha und Serlingpa hier jetzt nicht ausdrücken, und der nächste Gedanke ist dann:

„Kultiviere Freude bei dem Gedanken, dass alle Wesen definitiv vortreffliches Freisein erlangen.“

Mit diesem vortrefflichen Freisein ist gemeint, dass sie frei sind von den beiden Schleiern, die das Erwachen verhindern: die emotionalen Schleier und die Gewahrseins-Schleier. Das bedeutet: All diese Schleier einzuladen, in uns zu verschmelzen, all das einzuladen, zu uns zu kommen, was den Weg zum Erwachen verhindert. Und sich dann vorzustellen, dass diese Wesen, diese Personen, für die wir diese Wünsche gemacht haben, tatsächlich frei sind von diesen Schleiern. Das ist also eine reine Sichtweise, die dann kultiviert wird. Wir stellen uns das Ergebnis dieser tong len Praxis vor, dass die anderen tatsächlich Buddhas sind, dass sie zu Buddhas werden. Das ist ein wichtiger Schritt zum Abschluss der tong len Praxis, dass wir visualisieren, dass das Ergebnis unserer Wünsche eintritt, dass es sich manifestiert.

Ein vollständiges Verständnis dieses Prozesses lässt sich nur erlangen, wenn wir jetzt an diese Phase des Annehmens die Phase des Gebens anschließen. Denn es ist keineswegs so, dass es nur dieses eher passiv klingende Annehmen von Schwierigkeiten ist, sondern es geht auch darum, etwas zu geben. Das Geben ist das Aktivere, das Tun. Wenn wir in einer Situation Schwierigkeiten annehmen, den Wunsch machen, andere von Schwierigkeiten zu befreien, dann gibt es normalerweise auch etwas zu tun, um dem anderen dann tatsächlich auch zu helfen, den Weg zum Erwachen gehen zu können. Die beiden gehören zusammen. Wir nehmen nicht nur, sondern wir unterstützen auch. Nur dann wird dieser Prozess rund.

Die Phase des Gebens wird in diesem kleinen Absatz betont in den Momenten, wenn wir frei von Krankheit, also gesund sind. Sie lässt sich aber genauso praktizieren, wenn wir mitten in Schwierigkeiten stecken. Ich wiederhole noch mal den Satz:

„Bist du frei von Krankheit, lasse dich davon motivieren, dein Glück mitsamt seinen Ursachen den Wesen zu schenken und kultiviere Freude bei dem Gedanken, dass sie alle definitiv vortreffliche Verwirklichung erlangen.“

Was sind denn die Ursachen von Glück, die wir den Wesen schenken können? Heilsames Handeln! Wir nennen das die „Wurzeln des Heilsamen“, das sind die Wurzeln des Glücks. Wir schenken den Wesen unser Glück, unsere Freude, wir halten die nicht zurück, und gleichzeitig handeln wir weiterhin heilsam. Es ist nicht nur ein ideelles Schenken, sondern wir fahren fort damit, Wurzeln des Glücks zu schaffen. Das bedeutet konkret, dass wir den Wesen, denen wir wünschen, dass sie glücklich sein mögen, helfen, selbst auch heilsame Handlungen auszuführen. Wir müssen es ihnen zeigen, wir müssen die Bedingungen schaffen, damit sie die karmischen Kräfte in Bewegung setzen können, die allein in der Lage sind, Glück zu bringen, nichts anderes. Wir können Menschen nicht glücklich beten. Geht nicht. Wir müssen ihnen helfen, heilsam zu handeln. Handeln bedeutet: denken, sprechen und physisches Handeln. Das ist mit heilsamem Handeln gemeint. Also wir müssen ihnen helfen, heilsam zu denken, heilsam zu sprechen, heilsam physisch zu handeln. Dann werden sie auf die Dauer glücklich sein. Das schenken wir ihnen! Wir schenken ihnen unseren Einsatz, in ihrem Umfeld es ihnen zu ermöglichen, es ihnen leichter zu machen, heilsam zu handeln. Damit schenken wir ihnen Glück.

Einmal kam es zu einem Austausch mit Gendün Rinpotsche darüber, wie ich Menschen helfen könnte, die in depressiven Verstimmungen sind, schwere Depressionen eingeschlossen. Er sagte: Im Grunde genommen kannst du dich abstrampeln, wie du willst. Du wirst ihnen nur helfen können, wenn du sie zu heilsamem Handeln bringst, wenn du sie also zu Handlungen motivierst, im Denken, Sprechen und physischem Handeln, die sie von ihrer Ichbezogenheit wegbringen in eine altruistische, eine liebevolle, mitfühlende Grundhaltung. Das wird dann das Ende der sich wiederholenden depressiven Episoden sein, wenn die Kraft dieser Handlungen stark wird. Das war für ihn sein Ratsschlag, den er mir mit auf den Weg gegeben hat zum Umgang mit Menschen, die in solchen Schwierigkeiten stecken.

Zum Abschluss der Phase des Gebens, des Schenkens, stellen wir uns vor, dass **„sie alle definitiv vortreffliche Verwirklichung erlangen“**. Das ist das Gegenstück zu dem „vortrefflichen Freisein“. Wenn wir von allen Schleiern befreit sind, frei sind, wenn die Schleier sich geklärt haben: was dann zum Vorschein kommt, ist das vortreffliche Verwirklicht-Haben aller erwachten Qualitäten. Im Tibetischen wird das als *sang gyä* ausgedrückt, das ist das Wort für Buddha. *Sang*: alle Schleier fort, *gyä*: alle Qualitäten entfaltet. Das sind hier die beiden Begriffe: vortreffliches Freisein und vortreffliche Verwirklichung. Serlingpa beendet diesen Abschnitt mit dem Satz:

„Das ist nun also der Besen, der Negativität und Schleier hinwegfegt, denn ihre Präsenz wird nicht für einen einzigen Moment geduldet.“

Das heißt: Wenn Negativität und Schleier auftauchen, das heißt ichbezogene Gedanken, Aggressivität usw., alles was den Geist eng macht, antworten wir direkt mit dieser Praxis, *tong len*, Geben und Annehmen, bzw. wir beginnen mit dem Annehmen und dann Geben. Und nicht für einen einzigen Moment lassen wir es zu, dass unser Geist eng bleibt, dass er in dieser Ichbezogenheit stecken bleibt. Damit haben wir einen Super-Besen! Jeden Moment wird der Geist frisch gekehrt. Es ist immer wie ein frisch gekehrtes Haus bei uns. Alles völlig sauber. Ja? – Jetzt haben wir Staubsauger und Besen!

Frage: Ich hab immer wieder gelesen, das man eigentlich nur durch entsprechende Meditationserfahrung die Ichlosigkeit so erfahren kann, dass dann automatisch diese offene Weite und dieses Mitgefühl und Liebe entsteht, und ich hab auch schon oft gelesen, dass es eigentlich nur dann hundertprozentig wirklich da ist. Dieser ganze Weg des Lodjong, der erscheint mir so schrecklich mühsam!

Lhündrup: Du kannst gern noch ein paar Leben warten, bis das spontan kommt, dieses letztendliche Bodhicitta, wo dann alles stabil ist! Jamgon Kongtrul erklärt das so, dass für diejenigen, wo sich dieses letztendliche Bodhicitta, diese nonduale Schau der Natur des Geistes nicht schon beim Hören der Dharmaunterweisung einstellt, er eben sehr empfiehlt, das relative Bodhicitta zu praktizieren, weil sich auf dessen Grundlage letztlich zwangs-läufig eines Tages die Schau des Letztendlichen eröffnet. Also: erst arbeiten und dann genießen!

Frage: Aber jetzt sollen wir doch auch schon arbeiten! Ich habe immer gedacht, im Retreat...

Lhündrup: Aber bloß weil du meditierst, bist du nicht in der Schau des Letztendlichen! Nee! Du bist immer am Rumwirbeln mit deinen Lhaktong Fragen, und bis du mal auf den Punkt kommst, das kann lange dauern! Es ist nicht so, dass man in der letztendlichen Praxis ist, bloß weil man meditiert, und eigentlich sitzt man knochenhart im Relativen, ist mit den eigenen Tendenzen konfrontiert und entwickelt da ein kleines bisschen relatives Bodhicitta!

Schon wieder eine Illusion weniger!

Wunderbar!!

Frage: Zu dem, was du über Depression gesagt hast, über die Wichtigkeit von heilsamen Handlungen, eine Frage, die ich mir schon länger stelle: es gibt ja zwei Arten von heilsamen Handlungen. Es gibt ja heilsame Handlungen, die echt aus dem Herzen kommen, also – ich sehe jemanden, der ist krank, und da kommt dieses Mitgefühl, ich will wirklich was geben und ich gebe. Dass das irgendwie heilsame Wirkungen hat, ist keine Frage. Dann gibt's noch die andere Art von heilsamen Handlungen, aus dem Müssen heraus: also hier ist eine Depression, und jetzt sagt mir der Lama, ich müsste dann halt handeln, und jetzt mach ich das. Und wenn man sich anguckt die Entwicklung der Psychotherapien in Europa, Psychoanalyse und andere Therapien, es ist einer der zentralsten Punkte, die die sagen: die massive Gefährlichkeit von diesen Selbstbewertungen. Also: Ich müsste so und so handeln, und deswegen mach ich das jetzt, um nicht in Kontakt mit der eigenen Erfahrung zu sein. Also ich muss jetzt der Gut-Mensch sein, obwohl ich mich total beschissen fühl, in einer Depression, ich krieg gar nicht mit, was ich mache, und deswegen schaffe ich eine Spaltung zwischen meiner eigenen Erfahrung und meinem Anspruch an mich selbst, und nach Rogers ist das der Kern jeglicher Neurose. Und ich frag mich, ob da nicht eine gewisse Naivität vorliegt zu sagen, man müsste nur heilsam handeln, dann wird's besser, sondern ob das nicht auch gefährlich sein kann? Ob es nicht noch was vor dem heilsamen Handeln braucht? Also der Kontakt mit dem Segen oder mit erst mal der Öffnung, dass die heilsame Handlung authentisch werden kann.

Lhündrup: Es geht um ganz kleine Dinge. In unseren Austausch „Dharma und Psychotherapie“ haben wir uns viel darüber unterhalten, und eigentlich sind sich alle Therapeuten darüber einig, dass, wenn jemand sich in einer Depression dazu motivieren kann, den Hund der Nachbarin spazieren zu führen – es geht um solche Handlungen. Oder die Blumen zu gießen - dass das heilsame Auswirkungen auf den Geisteszustand jetzt schon hat. Das hat nichts damit zu tun, irgendwie zusätzliche Bewertung und Schuldgefühle reinzukriegen, sondern nur, den Weg zu öffnen. Du kannst mit ganz kleinen Handlungen, mit einzelnen Gedanken schon Tore öffnen. Da sind sich alle Therapeuten einig. Das ist kein Problem. Und wenn diese Tore mal offen sind, kann man ein bisschen weiter gehen, ohne sich zu zwingen; immer im Kontakt mit dem Herzen, soweit man das kann. Aber zu Anfang ist auch ein bisschen Anstrengung notwendig! Denn es geht nicht nur drum, aus der Depression mal vorübergehend herauszukommen, sondern dauerhaft herauszukommen, das heißt wirkliche Grundlagen dafür zu legen, dass sich das in diesem Leben und in späteren Leben nicht ständig wiederholt! - dieses Sich-Drehen um sich selbst, das der Kern der Depression ist.

Frage: Worauf ich hinaus will, was ich wichtig find, ist, dass sie nicht zu groß sind, dass man in Kontakt mit der Erfahrung ist ... und nicht aus einer Bewertung raus, ich müsste jetzt was weiß ich was machen -

Lhündrup: Ja. Natürlich. Die kleinen Schritte sind die guten Schritte. Sie müssen immer so klein sein, dass sie gangbar sind, dass sie nicht wie – wie soll ich sagen – wie ein Schuss nach hinten losgehen.

Frage: Wenn wir uns in der tong len Praxis vorstellen, dass durch unsere Wünsche andere Wesen Befreiung erlangen, besteht dann nicht die Gefahr, dass wir vielleicht auch in Stolz verfallen, also wenn wir uns das so konkret vorstellen, dass wir unser Ego dann im Grunde genommen stärken, statt es weiter zu bearbeiten?

Lhündrup: Lodrö wies darauf hin, dass da eine Gefahr besteht, wenn wir uns am Ende der Praxis vorstellen, dass alle erwacht sind, dass das vielleicht den Stolz nähren könnte. Das ist eine Gefahr beim tong len überhaupt, das ist die große Gefahr des tong len, dass wir das tong len nicht aus einer wirklichen Herzensöffnung heraus machen, sondern wie von oben herab, also: „ich helfe jetzt mal denen, denen es so schlecht geht.“ Dieses tong len von oben herab geht völlig schief.

Es ist nicht die Haltung, die gemeint ist, wenn wir von Annehmen und Schenken, Geben sprechen. Das Gleiche kann sich dann auch einschleichen bei der Schluss-Visualisation. Da ist keineswegs gemeint, dass wir uns daran freuen, dass wir, also ich, alle Wesen in das Erwachen geführt haben, sondern wir entdecken – und das ist so ähnlich wie im Tantra die reine Sichtweise – das Erwachen, das ohnehin schon die Grundnatur eines jeden Wesens ist. Und wir nehmen damit noch mal Bezug auf und stellen uns vor, dass sie es wirklich geschafft haben, dorthin zu kommen. Da spielen wir eigentlich gar keine Rolle mehr. Wir sehen sie – so wie in der Tschenresi Praxis auch – als die Buddhas, die sie eigentlich sind, dank dieses ganzen Prozesses, dass wir miteinander auf dem Weg sind. Natürlich sind *wir* auch Buddha, es ist nicht nur, dass die anderen das sind.

Wenn wir tong len praktizieren, ist es also wichtig, dieses ichbezogene Helfen, dieses Helfersyndrom, nicht hineinschleichen zu lassen in unsere tong len Praxis - dass unsere Wünsche immer von Herzen kommen. Also auch wieder, was Sebastian sagte: sich mit der tong len Praxis und mit allen anderen Ratschlägen im Dharma nie zu entfernen vom Herzen, sondern näher hin zu kommen, hinein zu kommen ins Herz, und nicht zu meinen: Ich muss doch jetzt tong len praktizieren, ich muss das Leid anderer auf mich nehmen, dabei wäre es sinnvoller, sich erst mal ganz entspannt mit sich selbst zu befassen, so dass man überhaupt in die Lage kommt, das Herz für andere zu öffnen. Denkt immer an diesen – ich glaube – elften Merkspruch, wo es heißt: Der Prozess des Annehmens beginnt mit mir selbst. Es geht immer zuerst darum, die eigene Herzensöffnung zu praktizieren. Daraus ergibt sich alles andere.

Bei dieser Abschluss-Visualisation – ich sehe zwei Funktionen, die da beabsichtigt sind. Das eine ist, dass es wie ein Siegel ist, das die heilsame Handlung beschließt. Das hat hier die Rolle wie eine Widmung. Wir all beschließen das, was wir im Prozess des tong len praktiziert haben, damit, uns vorzustellen, dass das eigentliche letztendliche Ziel verwirklicht ist: dass alle Wesen Buddhaschaft erlangen. Das ist wie die Ausrichtung des ganzen Prozesses auf die Widmung. Und das zweite ist wohl, dass sich aus dieser Vorstellung noch mehr Freude für den Praktizierenden einstellt, und dass diese Freude als Inspiration wirkt, um weiter in Richtung auf dieses letztendliche Ziel hinzuwirken. So findet eine Verstärkung der Praxis statt durch dieses uneigennütziges, selbstloses sich Freuen am Wohlergehen der anderen. Wir tragen dieses immer wieder im Herzen. Jetzt fällt mir noch eine dritte Funktion ein, und zwar ist das die, dass die Praxis damit abschließt, alle in ihrer Gesundheit und in ihrem Erwachen zu sehen - und nicht mehr, wie der Ausgangspunkt der Praxis war, in ihrem Leid und in ihren Schwierigkeiten. So dass auch da eine Balance, ein Ausgleich entsteht. Eigentlich sollte der Stolz da normalerweise keine Rolle spielen, wir haben nichts damit zu tun, das ist einfach so. Wir visualisieren diese andere Seite, die uns manchmal auch entfällt: wir nehmen die anderen nicht mehr in ihrem erwachten Potential wahr. Und wenn wir das ans Ende der Praxis stellen, wird auch diese Sicht wieder gestärkt.

Frage: Vielleicht hat es sich schon geklärt, aber für mich war jetzt plötzlich die Frage aufgetaucht: ich mache tong len Praxis aber doch aus einer Position der Stärke oder der inneren Gewissheit

heraus, also ich mache mich nicht klein, oder wenn ich etwas versuche aufzunehmen von jemandem, der gerade sehr eng und klein ist – aber das geht ja sowieso nicht. Also in dem Moment, wo ich das ausführe, wächst ja sowieso eine Kraft –

Lhündrup: Ja, hm, ich antworte dir einfach trotzdem darauf. Die Stärke, die wir als Praktizierende haben, ist, dass wir mit dem Dharma in Berührung gekommen sind, und eine Stärke im Hinblick auf das Leiden in der Welt zum Beispiel besteht darin, dass wir eine Ahnung davon haben, dass es nur vorübergehend ist, dass es nicht solide ist, und dass die wirkliche Geistesnatur frei ist von Leid – diese Verständnisse sind die Stärke, aus der heraus wir praktizieren können. Nicht weil wir bessere Menschen wären! Sondern weil es uns durch Begegnungen mit bestimmten Erklärungen möglich ist, eine andere Sichtweise zu haben, und die hat unser Herz weiter geöffnet, und daraus heraus können wir handeln. Wir können deswegen auch tong len mit Menschen praktizieren, die größere Qualitäten als wir selbst haben. Wir brauchen gar nicht zu vergleichen, wir können das Herz für alle ohne Unterschied öffnen. Da sind viele, die ohnehin auch schon viel mehr Herzensweite als wir haben, da geht's gar nicht drum zu vergleichen.

Frage: Meine Frage war – also diese Idee des Egoismus, das kam überhaupt nicht auf, im Gegenteil: dieses Gefühl, völlig unfähig, gar nicht in der Lage zu sein, dieses Leid alles auf mich zu nehmen, und dann hab ich die Frage, ob man nicht - wie beim Einatmen und Ausatmen, da ist ja noch ein Schritt dazwischen - ob da nicht irgendwo wie das Werkzeug ist, um das in Licht zu verwandeln, und ich hab daran gedacht, gestern hattest du gesprochen, das Fleisch in Nektar zu verwandeln, bevor man das den Dämonen gibt, und ob da nicht auch noch so ein Schritt dazwischen ist?

Lhündrup: Ja, es gibt tatsächlich einen Zwischenschritt.

Da sind vielleicht zwei Dinge dazu zu sagen. Was wir manchmal ein bisschen vergessen, ist, dass wir zunächst diese Praxis auf den Lama ausgeführt haben, auf den Buddha, der mit uns verschmilzt, und sich dadurch unser Herz öffnet. Das visualisieren wir als so einen Lichtpavillon. Das ist nicht so, dass der Buddha nun im Herzen sitzt, sondern unser Herz hat sich geöffnet, und da ist Licht entstanden, es ist offen, weich geworden. Und daraus heraus ist die tong len Praxis möglich, was das Ich, das Ego, nicht könnte. Das ist der erste Teil der Antwort.

Der zweite Teil ist, dass tatsächlich manchmal so eine Idee auftaucht, dass sich vielleicht das einströmende Leid wie in so einem chemischen Prozess in etwas verwandelt und dann als Licht wieder ausströmt. Das ist nicht der Fall. Tonglen – wir nehmen das Leid, zum Beispiel einatmend wie so einen schwarzen Rauch oder Strom, der kommt in dieses Lichtzelt im Herzen und löst sich da auf! Und zwar in der Wärme des Herzens, gefüllt von Weisheit und Mitgefühl. In dem Erkennen, dass Leid eigentlich keine Substanz hat, und dem liebevollen Annehmen des Leides löst sich das, was vorher fixierend als sehr solide erlebt wurde, in seine wahre Natur auf. Aus der Weite dieses Herzens strömt – keineswegs das, was vorher war und sich ungesund anfühlte - ganz frisch, das ist ein ständiger Quell von liebevoller Zuwendung zu anderen, wohl wissend, dass es da im Grunde gar niemanden gibt, der als Subjekt jemandem anderen, der als Objekt visualisiert wird, tatsächlich etwas gibt. Aber es ist ein Strom von Liebe, von Licht, der ausströmt und – so illusorisch, wie er auch sein mag – dem andern Gutes tut. Das ist der Prozess, der da stattfindet.

Frage: Ich hab noch mal ne Frage zur Balance zwischen der Aktivität im praktischen Leben und Meditation. Das knüpft eigentlich an die letzte Frage an, schwirrt auch so in anderen Fragen mit rum. Wir sind ja, wenn wir im Kurs sitzen, voll motiviert, jetzt nur noch Gutes für die Menschen zu tun. Gestern das Beispiel, wir haben die Situation gehabt, es gibt einen Lehrer, den Lama Lhündrup, und da wird jemand gebraucht zum Kochen. Dann hast du gesagt, ja, also diejenigen, die jetzt aufstehen und helfen, die haben es eigentlich voll geblickt, weil da löst man seine Ichanhaftung auf. Ich sag das jetzt ein bisschen salopp. Aber die Frage ist: die Belehrungen brauchen wir ja auch. Also wie ist das mit der Balance, zumal ihr da weißt Gott wie lange im Retreat gesessen seid...

Lhündrup: Gott weiß es, ja!

Frage: ... während andere mehr propagieren: Ich lerne einfach durch das praktische Tun. Dieses Spannungsfeld interessiert mich, was du dazu sagst.

Lhündrup: Da gibt's auch eine ganze Spanne von Antworten. Um Praxis und Aktivität in der Balance zu halten, könnte man sagen: wenn wir 80 Jahre leben, dann könnten wir 40 Jahre in der Aktivität und 40 Jahre im Retreat bleiben. Aber das ist eher ein bisschen humoristisch gemeint jetzt! Ich glaube, die einzig realistische Antwort ist, dass der Lebensweg sich mehr dadurch entfaltet, dass es Unausweichlichkeiten gibt. Also es gibt manchmal auf dem Lebensweg einer Person den unausweichlichen Drang, jetzt endlich ins Retreat zu gehen. Und wenn man dann im Retreat ist, gibt es einen unausweichlichen Drang, es wieder aufzuhören! Es geht da immer drum hinzuhören. Nicht zu lange im Retreat zu bleiben, nicht zu spät ins Retreat zu gehen, nicht zu lange in der Aktivität zu bleiben, hinzuhören! Und diesen inneren Kompass zu schulen, der uns sagt: Hör mal, jetzt bist du grad ein bisschen hyperaktiv. Jetzt bist du grad ein bisschen zu viel in der Aktivität, es mangelt dir an Qualitäten, von denen du weißt, dass die stärker werden, wenn du mehr Zeit auf dem Sitz verbringst. Diesen inneren Kompass müssen wir immer wieder anstellen und nachschauen: Wie steht es denn mit uns? Und nicht zu lange in Extremen verweilen, also nur Aktivität oder nur Retreat. Es muss weiterhin zur Harmonie beitragen, zur harmonischen Entwicklung der gesamten Person. Da gibt es keine Antwort, die für jeden gleich wäre. Es gibt viele Menschen, wo es völlig richtig ist, dass sie dieses Leben hauptsächlich in der Aktivität verbringen, weil sie da ihr Herz, ihren Geist vorbereiten für weitere Schritte. Und dann ist es auch so, dass keineswegs die Meditation die Krönung der Praxis ist, sondern es ist auch wieder nur ein Mittel, um bestimmte Qualitäten freizusetzen, die nachher wieder in der Qualität eingesetzt werden. Meditation ist kein Selbstzweck! Sie dient nur dem Freisetzen dieser Qualitäten. Da müssen wir halt spüren, was uns möglich ist, was wir brauchen, was zu viel ist, was zu wenig ist, das ist für jeden ein wenig anders.

Frage: Aber da gibt es doch kolossale Fehleinschätzungen?

Lhündrup: Kolossal! Gott weiß! Da gibt es dann auch Menschen, mit denen wir uns beraten können, wenn wir Zweifel haben, ob wir nicht vielleicht doch ein bisschen in einer Fehleinschätzung drin sind. Es gibt kein Rezept: Gut für alle! Es gibt nur dieses Hinfühlen und Wissen: Also das ist etwas, was ihr jetzt hört und was ihr mit nach Hause nehmt, ihr habt ein Wissen davon, da gibt's noch einen anderen Bereich, da gibt's einen etwas kontemplativeren Lebensstil, da gibt es sogar völlige Zurückziehung, und: Ich könnte es ja mal ausprobieren, vielleicht nicht allzu lang, aber ich könnte es ja mal ausprobieren, um überhaupt mal einen Geschmack zu kriegen davon, was das mit mir macht. Danach kann ich noch ein bisschen besser entscheiden, ich habe dann erste Erfahrungen gesammelt. Wenn man es überhaupt nicht kennt, wenn man noch nie davon gehört hat, kommt man gar nicht auf die Idee. Die wenigsten kommen dann auf die Idee, das zu tun. Und wenn sie sich dann zurückziehen, dann ziehen sie sich auf irgendeine Insel oder irgendeine Hütte zurück, und dann ist der Tag doch wieder nicht so genutzt, wie wir ihn zum Beispiel in einem echten Meditationsretreat nutzen würden. Dann ist es einfach ein Rückzug von Menschen, ohne aber die Qualitäten einer meditativen Zurückziehung zu haben. Dann lesen wir einfach den ganzen Tag oder wir gehen mit unserem Hund spazieren... Das hat nicht die gleiche Qualität, wie wenn wir uns in Meditation üben und das dann auch in solchen Zurückziehungen üben.

Bei uns in Le Bost, in Kündröl Ling, sind wir so ein bisschen Durchlauferhitzer. Da kommen Menschen, junge Menschen, sind ganz motiviert, wollen den Dharma intensiv praktizieren, machen ein erstes Dreijahresretreat, machen eventuell ein zweites, und dann gehen sie wieder ihre Wege. Dazwischen haben sie etwas gelernt. Was sie gelernt haben, wird sie auf dem weiteren Lebensweg begleiten. Ich halte das persönlich für sehr sinnvoll, dass diejenigen, die sich das wünschen, das möglichst früh im Leben erleben, dass sie möglichst lange noch den Nutzen haben von dem, was sie da gelernt haben. Ich denke, Retreats werden immer wichtiger in dieser Welt, die eine deutliche Beschleunigung erfährt. Der Kontrast wird immer stärker zwischen Zurückziehung und dem aktiven Leben, gerade deswegen werden sie immer wichtiger. Ich bin sicher, es gibt noch andere Fragen, aber ich würde jetzt gerne den nächsten Abschnitt lesen. Wir haben ja nur noch jetzt, heute, und dann noch zwei Tage, und – das kriegen wir hin, wenn wir ein bisschen vorwärts machen.

Dieser folgende Abschnitt ist die Erklärung des Satzes:
„Leid ist das wechselnde Spiel der Natur der Phänomene“.

Serlingpa erklärt dort:

„Das Erscheinen von einhundert Leiden wird einhundert Methoden (ihre wahre Natur) zu suchen, hervorbringen. Da es das Leiden aber nicht wirklich gibt, kommt es zu einhundert Methoden des „Nichtauffindens“. Wenn du das für den Weg nutzt, führt dies zu einhundert Entsagungen und einhundert Verwirklichungen: das große „wechselnde Spiel der Natur der Phänomene“. Entwickle Freude hierüber. Dies sind die vier Unterweisungen zum Aufgeben völliger emotionaler Verblendung.“

Das Auftauchen eines Leidens oder sagen wir einfach mal einer Schwierigkeit bewegt den Praktizierenden dazu, nach einem Mittel, einer Methode zu suchen, mit dieser Schwierig-keit umzugehen. Der Praktizierende, der schon ein wenig über die Natur des Geistes gehört hat und das praktiziert hat, wird versuchen, die Natur des Geistes in dem sich manifestierenden Leid zu entdecken.

Konkret: Au, es tut mir hier weh! Und: was ist die Natur dieser Schmerzen? Ahhh, okay. Das heißt, ein Leid führt zu einem Weg, die Natur dieses Leidens zu verstehen. Und da kommt schon das nächste! Hat dieses Leiden jetzt auch die Natur von dem, das ich da vorher entdeckt hab? Ja, wieder ein neuer Weg, die Natur der nächsten Schwierigkeit zu entdecken.

Da hat eine kleine Sinnverschiebung stattgefunden. Das Nachdenken ist nur das Fragen. Das Fragen führt zu einem direkten Hingucken. Das ist nicht mehr ein Nachdenken über die Natur des Leidens. Also ein direktes Schauen, der Versuch zu schauen – ist nicht mehr das Gleiche wie Nachdenken. Eine Vielzahl von Schwierigkeiten – eine Vielzahl bedeutet Vielzahl von Erfahrungen. Alle Erfahrungen manifestieren sich in den sechs Sinnen, die fünf äußeren Sinne und der Denksinn, die Fähigkeit zu denken. Auch die fünf äußeren Sinne, was wir dort wahrnehmen, also zum Beispiel der Körpersinn eines körperlichen Schmerzes, wird im Geist gemeldet, ist eine geistige Erfahrung. So besteht eigentlich jede schmerzhaft Erfahrung, aber das gilt auch für die glücklichen Erfahrungen, in einer geistigen Bewegung. Der Praktizierende versucht, diese geistige Bewegung in ihrer eigentlichen Natur zu erkennen.

Dabei geschieht das, was wir ganz zu Anfang besprochen haben, bei dem „Einebnen aller Konzepte“: durch das direkte Hineinschauen in die Erfahrung landen wir in diesem Nicht-Auffinden von irgendetwas. Und das jedes Mal. Jedes Mal wenn wir in die schmerzhaft leidvolle Erfahrung hineinschauen, und auch in die glücklichen, landen wir in dieser offenen Weite des Nichtauffinden-Könnens von etwas Solidem, das wie einen Kern der Erfahrung ausmachen würde. Scheint es nicht zu geben, zumindest finden wir ihn nicht. So wird jede Erfahrung, wenn sie dann so genutzt wird, zu einem Nichtauffinden. Dieses Nichtauffinden verbindet uns mit dieser Offenheit. In dieser Offenheit haben wir etwas losgelassen - das Anhaften, das Fixieren, das vorher da war, das dieses Leid so furchtbar machte und noch verstärkte, haben wir losgelassen und verweilen in der Erfahrung des einfach Soseins. Das ist gemeint mit dem „einhundert Mal Nichtauffinden führt zu einhundert Entsagungen“. Entsagung ist ein anderes Wort für Loslassen. Wir entsagen dem Anhaften, das gerade noch eben das Fixieren bewirkt hat. Dieses Fixieren wird losgelassen.

Einhundert Entsagungen, einhundert Mal loslassen, bedeutet einhundert Mal weniger Schleier, also einhundert Möglichkeiten, dass sich die Qualitäten des Geistes zeigen. Das nennen wir die einhundert Verwirklichungen, die einhundert Male, wo sich die Qualitäten des Geistes unverhüllt zeigen, weil das Fixieren losgelassen wurde.

Frage: Ganz kurz nur, braucht nur ja oder nein: Ist das dieser Moment, diese Offenheit, und die Verwirklichung der Buddhanatur das Gleiche?

Lhündrup: Wenn es denn echte Verwirklichung ist: ja. Ansonsten sind es nur Momente von mehr Offenheit. Also, ich fasse zusammen. Einhundert Leiden, einhundert Wege, ins Leiden zu schauen, das sind die einhundert Methoden. Einhundert Mal nichts finden. In dem nichts Finden von irgendetwas: einhundert Mal loslassen, die einhundert Entsagungen. Durch das Loslassen: einhundert Mal Begegnung mit den Qualitäten des Geistes, die Verwirklichungen der grundlegenden Offenheit. Das nennt man „das große wechselnde Spiel der Natur der Phänomene“.

Dieser Ausdruck „das wechselnde Spiel der Phänomene“ ist ein bisschen humorvoll, wie so vieles hier in dem Text – die Anspielung auf den Besen und dass die Dämonen die Ausstrahlungen der Buddhas sind – das hat ja alles diesen Humor. Das lässt sich auf zwei Arten verstehen: Dieses ständige Spiel von Fixieren und Loslassen ist das Spiel des Dharmata, der Natur der Phänomene. Oder aber überhaupt, dass Dinge im Geist erscheinen und vergehen, ist das Erkennen der Natur der Phänomene. So ist es halt! Mal entsteht Leid, mal entsteht Glück, dann die ganzen Mischformen, ein ständiges Feuerwerk von Erscheinungen! Das ist das Spiel der Natur der Dinge.

Wenn wir das in unsere Sprache übersetzen, dann würde das so lauten: Freu dich doch! Du bist in einem Super-Film! Da ist was los bei dir! Ja, so, das ist die Botschaft, die dahintersteckt. Leiden? Kein Problem! Toller Film! Ist was los! Kannst die Natur des Geistes entdecken! Jeder Erfahrungsmoment ist eine Chance, die Natur des Geistes zu entdecken. Deswegen hier: Entwickle Freude! Das ist damit gemeint.

Wir konnten diese Haltung gelegentlich bei Gendün Rinpoche beobachten, wenn er mit uns sprach und wir waren gerade in irgendeinem Leid gefesselt. Zum Beispiel Niederwerfungen, das schmerzte fürchterlich, und wenn er uns mit diesem speziellen Schmunzeln anschaute, um uns dann halb zu entdecken: lass mal, es vergeht doch, es ist doch in ständigem Wandel, das gehört zum Leben dazu... Und je weiter wir auf dem Weg waren, dann: ja wie, ist da immer noch Anhaften? Kann das denn sein, dass du immer noch an diesem Körper hängst? Das steigerte sich dann in dem Maße, wie wir in der Lage waren, seine Scherze zu verkraften. Aber dahinter steckt diese Einstellung: jede Erfahrung ist eine Gelegenheit, die Natur des Geistes zu verwirklichen.

Und was hier Serlingpa damit meint, wenn er zu Atisha spricht, der schon ein hoch-verwirklichter Meister ist, das ist die völlige Aufforderung: Geh auf das Spiel der Phänomene zu! Geh auf die Situationen zu, die Erfahrung hervorrufen! Völliges Ja-Sagen zu all dem, was dir auf deinem Weg begegnet! Egal, was es sein mag, Leid oder Glück – vor Glück laufen wir sowieso nicht davon, deswegen wird hier von Leid und Schwierigkeiten gesprochen.

So sind diese vier Unterweisungen, die wir durchgegangen sind, gedacht, uns zu helfen, unsere völlige emotionale Verblendung, in der wir stecken, loszulassen, aufzugeben. Gehen wir sie noch mal kurz durch. Was macht unsere völlige emotionale Verblendung aus, unser völliges Verwickelt-Sein in die Kleshas, in die Emotionen, die den Weg zum Er-wachen versperren, was macht das aus? Wir denken, schwierige Umstände wären etwas, das wir vermeiden sollten, dass sich in Problemen unser Weg doch wohl nicht abspielen kann. Da wird uns gesagt: Schwierige Umstände sind der spirituelle Freund. Wir denken, dass die Geister und Dämonen, die Übelstifter, diejenigen, die uns Übles wollen, ob es nun Menschen sind oder andere, die letzten sind, mit denen wir uns befassen sollten. Dabei sind es Ausstrahlungen der Buddhas. In unserem System von Ablehnung und Anhaftung laufen wir immer vor den Gelegenheiten davon, wo wir eigentlich am meisten lernen könnten. Manchmal glauben wir sogar, dass, wenn wir krank werden, das ein Hindernis wäre für unsere spirituelle Praxis. In Wirklichkeit ist es nur das Reinigen von Karma, ja, also der karmische Besen. Und eine weitere Chance, unser Herz zu öffnen.

Und der letzte Satz: „Leid ist das wechselnde Spiel der Natur der Phänomene“ ist Ausdruck dieser tiefen Weisheit, wo eigentlich gar nicht mehr unterschieden wird in Glück und Leid, mag ich und mag ich nicht - alles ohne Ausnahme, egal, welche emotionale Färbung jetzt die Erfahrung hat, ist das wechselnde Spiel der Natur der Phänomene. In dieser letzten Unterweisung steckt so viel drin – also wenn wir das verwirklicht hätten, dann wären wir vollkommen Erwachte. Wenn wir das Spiel, der Dharmata, also wirklich die Natur der Dinge in allem erkennen würden, was im Geist auftaucht, dann sind wir unter den höchsten Bodhisattvas und Buddhas. So viel zu den Erklärungen. Habt ihr vielleicht noch Fragen dazu?

Frage: Ich hab mich gefragt, was ist denn, wenn nicht diese Intensität das Problem ist –
Lhündrup: Die Intensität?

Frage: Ja, ... wenn man das Gefühl hat, dass zu wenig Intensität da ist im Leben. ... nicht wenn ich ein paar Niederwerfungen mache und das schmerzt ... Aber ich habe einen Freund, der betrinkt sich zum Teil und provoziert Leute, bis er geschlagen wird, ist auch nicht streitsüchtig, zum Teil sieht er auch eher schwächer aus, hat aber kein Bedürfnis, da zurück zu hauen – in dem Film „Nightclub“, da ist das auch ein Thema - und er sagt auch selbst, dann fühle er sich lebendig. Das scheint ja auch ein Bedürfnis zu sein, nicht dass man dem Schmerz aus dem Weg geht, sondern dass so eine Intensität fehlt im Leben, dass man Probleme sucht!

Lhündrup: Also, wenn jemand so starke Erfahrungen braucht wie dein Bekannter, dann weist das darauf hin, dass er im Normalzustand zu wenig mit seinem Erleben verbunden ist, zu wenig mit seinem Körper und zu wenig mit seinem emotionalen Erleben. Das ist etwas traurig, besorgniserregend, davon zu hören. Er ist kein Einzelfall, andere gehen nicht so sehr auf andere zu, dass die denen in die Fresse schlagen, sondern verstümmeln sich selbst, bis sie bluten oder schneiden sich oder kneifen sich, bis es ihnen wehtut, damit sie sich lebendig fühlen. Der Dharmaweg ist die umgekehrte Richtung, immer feiner in der Achtsamkeit zu werden, bis auch das ganz normale Leben ein Feuerwerk ist, wirklich sprüht von vielfältigsten Erfahrungen, die wir auf ihre Natur hin untersuchen können. Wenn du dich für dich selbst fragst, dann kannst du Schwierigkeiten aufsuchen, das ist gut, ja, da gibt es nichts gegen einzuwenden, es geht aber nicht drum, dass du jetzt Niederwerfungen machen müsstest, bis es kracht, sondern – diese Achtsamkeit verfeinern, dass das normale Erleben sehr präsent wird, dass das sehr viel stärker wird. Dann ist überhaupt keine Schwierigkeit, in die Natur dieser Erfahrungen hinein zu schauen. Ein flach erlebtes Leben weist eigentlich hin auf mangelnden Kontakt mit dem Erleben, mit dem Körper, mangelnde Achtsamkeit, mangelnde Bewusstheit. Du wolltest noch weiter fragen?

Frage: Ja, also, ich mache mir keine Sorgen um mich, ... ich merke, wenn mal die Intensität fehlt. Aber wie kann man das jemandem vermitteln, ohne von Buddhismus sprechen zu müssen - ... Aufmerksamkeit, ich glaube, er ist sich sogar dessen bewusst, ... Aber die Bereitschaft, sich dann auf das einzulassen, sich hinein zu geben in diese vermeintliche Langeweile, wie kann ich da ...?

Lhündrup: Ja, ja, vermutlich musst du noch selbst ein bisschen deinen Weg vertiefen, um ihm dann helfen zu können, aber insgesamt – was wir alle uns mal anschauen können, ist, wie wir mit Sinneserfahrungen umgehen. Wenn wir wenig diese Geistesgegenwart entwickelt haben, brauchen wir recht starke Erfahrungen, um nicht Langeweile zu erfahren. Und wir brauchen sie recht häufig, wir dürfen nicht zu lange Pausen entstehen lassen zwischen einer intensiven Erfahrung und der nächsten, sonst stellt sich sofort Langeweile ein. Je stärker die Begierdeenergie in uns ist, desto eher stellt sich Langeweile ein, wenn wir keine starken, stimulierenden Erfahrungen haben. Wenn wir aber subtiler werden, wenn es uns mehr um Vergnügen geht oder Lust, dann - die Energie, die dahinter steckt, ist schon nicht mehr so stark im Haften drin, und je mehr man praktiziert, desto mehr kommt man in die Bereiche hinein, wo wir eigentlich die Freude-Qualität der Erfahrung berühren können, was sehr viel befriedigender ist als in der Begierde zu sein oder in der Lust und im Vergnügen. Je tiefer wir in die eigentliche Freude der Erfahrung hineingehen können, desto befriedigender wird das. Wir entdecken dann auch die Freude an ganz alltäglichen Dingen, was vorher uns überhaupt

nie interessiert hätte, aber ein einfaches Ein- und Ausatmen oder sich eine Tasse Tee einschenken: die Freude der achtsamen Präsenz. Das wird zur Quelle von tiefem Erfülltsein, so kann man das nennen.

Was ich da beschreibe, ist eine Entwicklungslinie, die ich mit den Begriffen Begierde – Vergnügen – und Freude beschreibe. Das beschreibt eigentlich eine Verfeinerung unseres Gewahrseins. Das ist auch die Antwort darauf: Wie kann ich denn z.B. in der Begegnung zwischen Mann und Frau, wie kann ich den sexuellen Austausch in einen Weg bringen zum Erwachen? Der Weg ist derselbe: aus der Begierde ins Vergnügen hinein zu finden, oder vielleicht als Zwischenstufe in die Lust, das ist ein stärkeres Wort, von der Lust ins Vergnügen, und vom Vergnügen in die Freude. Und von der Freude dann mehr noch in die Liebe, in die völlige Herzensöffnung, bis es sogar möglich wäre, in völliger Weite des Geistes aufzugehen. Das sind Entwicklungslinien, die immer stattfinden, wenn jemand in diesem Prozess des Loslassens, des Nicht-Anhaftens weitermacht. Dann lösen sich die gröberen Geisteszustände in die feineren auf. Und aus der Freude ist es sehr leicht, in die völlige Geistesweite hinein zu kommen.

Wenn wir im starken Fixieren sind, im Haben-Wollen, was der Begriff Begierde umschreibt, ist unser Geist relativ stumpf, unser Herz ist auch relativ stumpf dabei. Wenn das Herz, das Gewahrsein, wacher wird, in der Achtsamkeit, in der liebevollen Hinwendung, im Austausch, stellen sich die feineren Qualitäten des Erlebens ein. Es kommt dann mehr zum Erfahren von Vergnügen, von Freude, von Offenheit, und gleichzeitig wird das Herz immer wacher. Das ist jetzt aber nicht beschränkt auf einzelne Situationen, das spielt sich dann im ganzen Leben ab! Es ist dann so, als ob wir noch nie vorher eine Blume so gesehen haben, wie wir sie dann sehen, als wenn wir den Regen zum ersten Mal erleben – weil einfach die Qualität der Wahrnehmung immer feiner wird, kommt immer mehr Freude in den Geist, und selbst die kleinen Dinge führen zu einer Intensität von Freude und Offenheit, wie es früher selbst die ganz starken Reize nicht geschafft haben frei zu setzen. Da hat sich dann viel schneller ein Nicht-Befriedigtsein eingestellt danach oder ein sich Tot Fühlen. Aber das hängt mit dieser Intensität des Fixierens zusammen.

Frage: Ja, das bedeutet für mich, dass es nicht darum geht ... loszulassen, sondern eigentlich immer mehr hineinzugehen, immer achtsamer zu werden – oder?

Lhündrup: Ja, das ist der spezielle Weg im Mahayana. Speziell im Tantrayana geht es nicht darum, die Sinneserfahrungen abzuweisen, sondern sie als Helferinnen auf dem Weg zu nehmen.

Frage: Das heißt, also immer achtsamer auf mein Erleben, mein Sein zu werden?

Lhündrup: Ja. Ja. Auf jeden Fall.

Das Hilfsmittel für Glück ist groß

Serlingpa gab noch weitere Unterweisungen an Atisha und sagte zu ihm:

**„Das Hilfsmittel für Glück ist groß.
Das Schlusswort zu Leid ist groß.
Schlechte Zeiten sind Glücksbringer.
Das am wenigsten Gewollte ist der erste Wunsch.**

**Diese vier Unterweisungen zu Mitteln, die Widriges überwinden,
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
Bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.“**

Dies bedeutet: Genügsamkeit mit wenig Verlangen nach Essen, Trinken, Besitz, Ansehen und dergleichen ist das Hilfsmittel für den Wunsch nach Glück, der die Praxis des Heilsamen behindert. Dies ist die Erklärung für den ersten Satz. Das Wort „Hilfsmittel“ hier ist ein schwierig zu übersetzendes Wort. In anderen Texten werdet ihr hier das Wort „Joch“ finden: das Joch für Glück ist groß. Aber ich habe noch mal nachgeforscht, und es scheint sich bei dem Ausdruck „*kanen*“ um etwas zu handeln, das zur völligen Reife bringt, verstärkt, wieder auffüllt oder etwas beifügt. So wird dieses Wort umschrieben, und am ehesten sprechen wir da wohl von Hilfsmittel.

Man könnte es fast auch als Verstärkung übersetzen: „Die Verstärkung für Glück ist groß.“ Und dann guckt man sich den Sinn hier von der Erklärung an: die Verstärkung für Glück ist, das Streben nach Glück aufzugeben. Das ist der Sinn hier. Anders ausgedrückt, mit unseren Worten: Es gibt ein Supermittel, wenn ihr glücklich sein wollt: Lasst den Wunsch nach Glücklichkeit los! Einige von euch werden das sicherlich sofort verstehen, - keine Fragen jetzt erst mal! – ganz kurz?

Frage: Ja! Ich krieg den Satz nicht zusammen!

Lhündrup: Du brauchst ihn jetzt noch nicht zusammen zu kriegen. Das wird jetzt noch erklärt. Im Kommentar lest ihr: „Wunsch nach Glück, der die Praxis des Heilsamen behindert“. Alle buddhistischen Meister haben darauf hingewiesen, dass das Streben nach Glück der Motor für Samsara ist. Das ist nichts Neues. Wobei wir verstehen müssen, dass mit Glück hier das persönliche Glück gemeint ist: mein Glück. Das Streben nach meinem Glück entpuppt sich als ein Hindernis für die Praxis auf dem Weg zum Erwachen, für die Praxis des Heilsamen, das, was wirklich aus Leid herausführt. Der Wunsch nach meinem persönlichen Glück macht sich dann an Dingen fest und an Umständen. Hier werden ein paar Beispiele aufgezählt: gutes Essen zum Beispiel, nicht nur Essen überhaupt, sondern gut zu essen. Wenn ich mich davon lösen kann, entsteht ein Freiraum in meinem Leben, es ist mir nicht mehr so wichtig. Mein Glück misst sich nicht mehr daran, ob ich gut essen kann. Ich bin unter Umständen oder fast sicher sehr viel glücklicher, wenn ich das bisschen Essen, das ich habe, auch noch mit anderen teilen kann, also das Glück aller im Bewusstsein trage. Das macht eigentlich viel glücklicher als der Geschmack des Essens selbst.

Das Gleiche gilt fürs Trinken, für mein Viertelchen Roten oder Weißen – oder was auch immer für Anhaftungen da entstehen; mein morgendlicher Kaffee - einfach wo Anhaften ist und wo ich mein Glück mit solchen Genüssen oder Bedürfnissen identifiziere, schränkt sich der Bereich der Praxis des Heilsamen schon ein. Das geht so weit, dass ich sage: Ich kann nicht meditieren, bevor ich nicht meinen Kaffee getrunken habe, oder: tut mir leid, abends habe ich keine Zeit, ich muss das Essen kochen, und dann wird das so wichtig, dass ich damit sehr viel Zeit verbringe, und plötzlich, aufgrund des ständigen Beschäftigtseins mit Essen, Trinken, Besitz, wie ich mein Ansehen vermehre und so weiter, ist der Tag gefüllt. Ich definiere mich darüber; ich denke, dadurch werde ich glücklich, und für die Praxis des Heilsamen ist kein Raum, weder im Geist noch in der äußeren Zeit. Besitz bedeutet: Geld, Haus, Auto, Ferienhäuschen usw., also die ganze Spanne von dem, was man so an materiellem Wohlstand erfahren kann.

Es steht hier nicht: Glücklich sind die Armen. Steht hier nicht. Glücklich sind die, die genügsam sind, mit wenig Verlangen nach diesen Dingen. Ob sie sie nun haben oder nicht, das spielt keine Rolle; das Verlangen und die Genügsamkeit, mit dem zufrieden zu sein, was halt da ist, und nicht immer mehr zu verlangen. Dann steht da noch: „und dergleichen“, und da können wir alles erfüllen, was die vorübergehenden Glücksbringer sind: das wonach wir uns sehnen, wo wir meinen, dadurch glücklich zu werden und was sich bei genauerem Hinsehen nicht als wirkliche Quelle des Glücks entpuppt. Wir können uns den Satz da oben so übersetzen: Das Supermittel, um wirklich glücklich zu sein, ist Genügsamkeit.

Als Hilfsmittel ist das etwas, was unser ständiges Streben nach dem persönlichen Glück allmählich auflöst; wenn wir stattdessen Genügsamkeit kultivieren, dass wir nicht in all diesen Bereichen immer noch mehr brauchen, also im Wunsch nach persönlichem Glück, der die Wurzel von Samsara -- wenn wir diese Wurzel allmählich zum Verdorren bringen!

Um noch mal den Bezug klar zu machen: jede ichbezogene Handlung speist sich aus dem Wunsch, dass es mir gut gehen möge. Wie auch immer sich das Individuum das dann vorstellt, was ihm gut tut. Es braucht nicht unseren Vorstellungen zu entsprechen. Aber jeder möchte das tun, was er für sich als glücksbringend erachtet. Die kriminellen Handlungen wie die karitativen Handlungen, also die altruistischen Handlungen, alle speisen sich aus dem Wunsch, eigentlich selbst glücklich zu sein. Dieses Muster bewirkt die ganze Welt! Alle ichbezogenen Handlungen: wo gehe ich hin, was mache ich, was kaufe ich ein, wen lade ich ein, wen lade ich nicht ein, mit wem lebe ich zusammen – alles speist sich aus dem Wunsch nach persönlichem Glück. Deswegen wird gesagt, dass dieses Funktionieren auf dem Haften an persönlichem Glück beruht, und es führt nicht zum Erwachen.

Selbst die wohlwollenden Handlungen sind zum größten Teil aus dem Wunsch gespeist, selbst glücklich zu sein. Um damit aufzuräumen, braucht es einen ganz aufrichtigen Wunsch, einen immer aufrichtigeren Wunsch, zum letztendlichen Glück aller Wesen beizutragen. Da müssen wir uns erst mal klar werden, was wirklich glücklich macht, und dann das wirklich ausdehnen. Wir kümmern uns um das letztendliche Glück von uns selbst, zusammen mit allen anderen. So können wir aus der samsarischen Spirale aussteigen, indem wir bei unseren Handlungen das Wohlergehen und das Erwachen aller berücksichtigen. Dann sprechen wir nicht mehr von einem samsarischen Handeln. Also das Hilfsmittel für Glück ist, den Wunsch nach persönlichem Glück aufzugeben.

„Auf dieser Basis praktiziere dann das Schlusswort für Leid: Hast du Schmerzen in den Beinen, mache Umwandlungen; schmerzt der Rücken, mache Verbeugungen; hast du großes Verlangen, mache Geschenke an andere; erfreust du dich an Ablenkungen, begib dich in geschlossenes Retreat; hast du Vergnügen an Geschwätz, schweige.“

Zusammengefasst: das Schlusswort für Leid ist: Gib die Abneigung gegenüber Leid auf. Geh dem Leid nicht aus dem Weg. Wobei wir natürlich hier genau hinschauen müssen: Was wird uns da eigentlich empfohlen? Uns von den verschiedenen Leiden nie von der Praxis des Heilsamen ablenken zu lassen, das wird uns hier empfohlen. Nicht dass wir uns noch ein Messer in den Rücken stechen, wenn wir Rückenschmerzen haben. Das ist nicht gemeint. Sondern dass wir nicht aufhören mit der Praxis des Heilsamen, komme was wolle, dass wir dem einfach keine Bedeutung beimessen.

Alles was uns hier empfohlen wird: Umwandlungen, Verbeugungen, Geschenke machen, ins Retreat gehen, schweigen, all das ist sehr heilsam, weil es eine Fehlhaltung korrigiert und etwas Heilsames entwickelt. Es ist nicht eine – wie soll man sagen –eine Form von Bestrafung, sondern es ist Nicht-Ablassen von dem, was heilsam ist, bloß weil es schwierig wird. Gerade da, wo uns die heilsamen Handlungen schwer fallen, sollten wir vielleicht etwas Energie hineingeben.

Das Schlusswort hier ist nicht das, was das Leid beendet, sondern: Ich beklage mich nicht mehr, ich mache einfach weiter, ich mache kein Aufheben ums Leid. Dadurch reduziere ich schon all das zusätzliche Leid, was durch meine Ablehnung hervorgerufen wird. Wenn ich Schmerzen ablehne, Schwierigkeiten ablehne, wird ja alles noch schlimmer. Das wird natürlich sofort aufgelöst. Um den Rest kümmere ich mich dann nicht mehr. Ich mach einfach weiter mit der Praxis.

Um diese Unterweisung wieder in den geschichtlichen Kontext zu bringen: Atisha, wenn du nach Tibet gehst oder in andere barbarische Gegenden, um glücklich zu sein, hafte nicht an den äußeren Dingen wie essen, trinken und dergleichen: sei genügsam. Das ist der erste Satz. Du wirst auf jeden Fall Leid erfahren, dir werden die Knochen schmerzen, der Rücken wird dir schmerzen, du bist

nicht mehr der Jüngste – dann fahre einfach fort mit dem, was du dir an Heilsamem vorgenommen hast und was sinnvoll ist. Diesen Rat können wir auf uns alle anwenden. Das ist unser tägliches Leben.

Für Atisha waren es ganz schwierige Situationen, die auf ihn warteten. Er war am Ende seines Lebens, er hat dann nur noch elf Jahre, glaube ich, gelebt in Tibet, und hat da noch die Himalajas zu Fuß überquert. Da muss man sich vorstellen, was da für Entbehrungen auf ihn gewartet haben. Das ist nicht, mal auf eine Pizza verzichten oder so, da gab's wahrscheinlich wochenlang nur Tsampa. Da gab's einen besonderen Tag, da gab's dann getrocknete Aprikosen als einzige Beilage. Und er kam aus einem Land des Überflusses. Ihr müsst euch den Kontrast vorstellen, damit ihr die ganze Stärke dieser Unterweisungen auch erfasst! Da sind unsere kleinen Übungen in Genügsamkeit: Heute mal keine Schokolade ... Darum geht's auch, aber die Intensität von dem, was hier gemeint ist, ist eine deutlich andere. Nicht zu wissen, wo man schlafen wird. Vielleicht bei minus 10 Grad an ein Yak gekuschelt. Im Freien. Morgens von Schnee überdeckt aufzuwachen. So was, ja? Einfach um das noch mal in den geschichtlichen Kontext zu setzen. Nun die Erklärung zum dritten Satz.

„Begegnest du übler Nachrede, Streit, magischen Verwünschungen und Angriffen und anderen besonders unerwünschten, schlechten Zeichen, betrachte sie als verheißungsvolle Glücksbringer, denn sie helfen, den üblen Dämon des Ichhaftens zu unterwerfen.“

Auch das war klar, dass es auf Atisha zukommen würde. Der eine der beiden Prinzen, die ihn ja aufsuchen wollten, war schon auf dem Weg umgebracht worden. Der andere konnte nur mit Mühe dem Attentat entgehen und hat ein paar Jahre später den Weg zu Atisha geschafft, um ihn zu bringen. Atisha wurde von Feinden erwartet in Tibet, das heißt: von falschen Lehrern, die einen Dharma praktizierten, wo sie zum Beispiel proklamierten, dass es notwendig war, um Einweihung zu erhalten, dass sie mit jeder Frau zu schlafen hatten usw., also die Art von Dharma. Ja, das war wirklich die Situation. Es tobte ein Kampf zwischen denen, die den Buddhadharma aufrechterhalten wollten und denen, die ihren Einflussbereich auch mithilfe von Siddhis schon so ausgedehnt hatten, dass sie da ganze große Gemeinschaften gebildet hatten, wo es mit Alkohol, Sex und Machtmissbrauch einherging. Die aber auch über magische Kräfte verfügten! Und die sich auch nicht scheuten, dann Pujas zu machen, um Atisha die unsichtbaren Wesen auf den Hals zu schicken. Das ist gemeint hier mit Verwünschungen, Angriffen, übler Nachrede usw., da hat es also nicht dran gemangelt, als Atisha nach Tibet kam. Das ist konkret das: Er wusste nicht, ob er noch leben würde, ob er überhaupt ankommen würde, ob er da überleben würde, es war damit zu rechnen, dass auch auf ihn ein Attentat ausgeübt würde; es ging ganz konkret um Geld, um Einfluss, um Macht, und da werden die entsprechenden Kräfte dann wach.

Vorhersehend, dass solche Schwierigkeiten auf Atisha und auf jeden Meister zukommen würden, jeden Lehrer, der versucht, in unzivilisierten barbarischen Gegenden zu unterrichten, wo das Ichhaftens dominiert, gibt er ihm den Rat, diese schwierigen Zeichen, diese schlechten Omen als Glücksbringer zu betrachten, weil der einzig wirkliche Feind, der einzig wirkliche Dämon, das Ichhaftens, unterworfen wird.

Üble Nachrede und Streit, Angriffe, das ist etwas, was wir auch kennen. Das ist etwas, das uns begegnet. Wir sind nicht immer sicher, wenn wir aus dem Raum gehen oder wenn wir gerade nicht am Arbeitsplatz sind, wie über uns gesprochen wird. Da wird oft kritisch und abfällig über den nicht Anwesenden gesprochen. Das macht manchmal auch die Runde und manchmal wird es sogar bewusst in Umlauf gesetzt. Wenn wir davon erfahren, ist unsere Reaktion normalerweise, dass es uns wie ein Pfeil im Herzen trifft und wir uns sofort wehren möchten. Wir möchten sofort allen bekannt geben, dass es falsch ist, dass es nicht stimmt, und beginnen die Verteidigung, versuchen, in irgendeiner Weise, aufgrund von verletztem Stolz, uns zu wehren.

Abgesehen mal davon, dass es Menschen gibt, die lernen müssen, sich abzugrenzen, anderen gegenüber Grenzen zu setzen: der Hinweis hier geht an eine harmonisch entwickelte Persönlichkeit, an einen voll integrierten Dharmapraktizierenden, der nicht mehr lernen muss, sich abzugrenzen, sondern dem sein Meister den Rat gibt, wie er zum vollkommenen Erwachen kommen kann. Dieser Weg besteht nicht mehr darin zu kämpfen, sich zu wehren, stolz sich zu verteidigen, da wo man sich verletzt fühlt, da wo man sich ungerecht behandelt fühlt, sondern: weiter aufzutun, diesen Angriffen nicht mehr mit dem Ego zu begegnen, sondern mit Bodhicitta, in dem Wunsch, dass auch die letzten Spuren der Identifikation mit dem Ich sich auflösen mögen. Dahinter steckt auch ein ganz tiefes Wissen darum, wann uns Angriffe und Dämonen und dergleichen wirklich schaden können. Das können sie nur, wenn da eine Gegenkraft ist, wenn Kräfte aufeinanderprallen.

Wenn Angriffe stattfinden im Hinblick auf eine Person, die überhaupt nicht identifiziert ist, dann gehen die Angriffe ins Leere. Es ist, als würden diese Pfeile hineingehen und durchgehen, in der Offenheit landen, da wird weder mit Angst, noch mit Ablehnung, noch mit Anhaftung reagiert. Es ist, als hätte da gar kein Angriff stattgefunden. Das ist der völlig unerschütterliche Geist der Offenheit der Erwachten. Da verpuffen die Angriffe, die Beschuldigungen, die üble Nachrede, all das findet nicht den Widerstand, der notwendig ist, um Schaden anzurichten.

In den traditionellen Darstellungen von Buddha Shakyamuni, wie er unter dem Bodhibaum Erleuchtung erlangt, sieht man, wie von außen die Dämonen, also Mara, Pfeile abschießt und wunderschöne Gottheiten schickt, um ihn aus der Versenkung zu bringen und dergleichen, und diese Pfeile, wenn sie in die Nähe von Buddha Shakyamuni kommen, verwandeln sich in Blumen. Die wunderschönen weiblichen Gottheiten in dem Fall für den männlichen Buddha verwandeln sich in kleine Skelette oder Alte – werden enthüllt als das, was sie sind. Sebastian, magst du dich mal umgucken, ob das auf dem Thangka auch der Fall ist? Es ist auf vielen solchen Thangkas so, dass der äußere Kreis den Angriff und der innere Kreis die Erkenntnis beschreibt. Dieses Verwandeln von Pfeilen in Blumen beschreibt die Erkenntnis, dass Angriffe eigentlich Glücksbringer sind. Jemand, der so praktizieren möchte, braucht den Mut, dann tatsächlich auch dieser Offenheit vor dem sich Verteidigen den Vorrang zu geben. Das ist gemeint hier, wenn es heißt:

„Entwickle Mut und rufe: ‚Schickt mir mehr!‘“

Wenn wir uns jetzt auf unserer Stufe mit den Unterweisungen beschäftigen, kann uns das eine Richtung zeigen, in die wir uns entwickeln können. In dem Maß, wie wir Mut haben, brauchen wir uns nicht mehr zu verteidigen, in dem Maß, wie wir uns innerlich gelöst und offen fühlen, finden die Angriffe keinen Boden in uns, keinen Widerstand. Und manchmal erwischen sie uns doch! Dann müssen wir auf der etwas relativen Ebene damit arbeiten, die Identifikation, die jetzt da angegriffen wurde, zu entspannen und allmählich erst mit uns zu praktizieren, dann eventuell zum tong len überzugehen und so weiter, es braucht dann einen schrittweisen Weg. Aber die Richtung ist, schlussendlich in dieser vollkommenen Offenheit verweilen zu können, wo, egal wie viel Angriffe stattfinden, der Geist immer in gelöster Offenheit bleibt und das Herz sich nie verschließt.

In diesem dritten Satz verbirgt sich auch eine andere Bedeutungsebene. Normalerweise, wenn wir ein Dharmaprojekt starten, also zum Beispiel eine Reise nach Tibet oder andere Formen von Projekten, dann schaut man auf die Zeichen, auf das, was da passiert, während so ein Projekt beginnt. Tauchen da gute Zeichen auf? Kommt spontane Unterstützung? Fallen die Blumen vom Himmel? Oder gibt es einfach viele gute Omen, *Tendrels*, die zusammen kommen? Wenn da Schwierigkeiten auftauchen, auch schon zu Anfang, wenn alles klemmt, wenn alles schwierig ist, dann denkt man sich: Hmm, schlechte Zeichen, das ist wohl nicht das Dharmaprojekt, dass wir jetzt angehen sollten. Dann würde man im normalen Denken eher die Finger davon lassen und sich sagen: Das fängt schon mit schlechten Zeichen an, das kann gar nicht gut gehen.

Wichtig ist, dass wir uns gut überlegt haben, ob das Projekt, das wir vorhaben, wirklich sinnvoll ist. Was Atisha angeht, war es wirklich sinnvoll, nach Tibet zu gehen, weil dort ausreichend Unterstützung, ausreichend Bedürfnis war, dass sich die Situation klärt, dass er noch mal den authentischen Dharma dort unterrichtet, so wie vor ihm schon Guru Rinpotsche und andere Lehrer. Das Projekt war gut, aber es war damit zu rechnen, dass ihm auf jedem Schritt Hindernisse bereitet würden. Die Unterweisung hier ist, jeden Schritt mit jedem Hindernis – nicht das Projekt oder die Richtung in Frage zu stellen, sondern zu sagen: wunderbar, noch eine Gelegenheit, das Ichhaften loszulassen, noch eine Gelegenheit, und dann mit jedem wunderbaren Zeichen, das da auftaucht, mehr Energie zu haben, um weiter in Richtung auf dieses Ziel hinzugehen, das ganz offenkundig heilsam ist. Das gipfelt in dem vierten Wunsch, also in dem vierten Satz: **„Das am wenigsten Gewollte ist der erste Wunsch.“**

Der wird erklärt in dem Kommentar:

„Bedenke zudem: ,Wenn ich all diese ungewollten Situationen nutze, um das Ichhaften zu unterwerfen, brauche ich keine Geburt in Samsara mehr anzunehmen.’ Machst du so das am wenigsten Gewollte zum ersten Wunsch, wirst du die Kraft der drei Arten von Geduld entwickeln.“

Wenn ich mein Leben lang alle schwierigen Situationen, alles Ungewollte, bewusst nutze – nicht um auszuweichen und doch noch mein persönliches Glück zu finden, sondern um diese Ichbezogenheit aufzulösen, dann bin ich am Ende eines solchen Lebens einen weiten Weg gegangen. Unter Umständen bis zum Erwachen. Wenn ich diesen Weg weitergehe, komme ich auf jeden Fall in irgendeinem dieser Leben zum völligen Auflösen auch der letzten Spuren von Ichbezogenheit. Dann braucht so jemand keine Geburt mehr in Samsara anzunehmen. Wenn dieser Praktizierende sich das wünscht, wird freiwillig Geburt in Samsara angenommen, um anderen zu helfen. Das ist dann freiwilliges Wiederkommen, sich wieder in diesen Kreislauf hineinbegeben. Aber die zwangsweise Geburt aufgrund des Ichhaftens ist vorbei.

Eigentlich gibt es gar keine Schwierigkeiten. Die einzige Schwierigkeit ist dieses Ichhaften! Das ist das einzige, das unser Leben schwierig macht, das wirklich Probleme bereitet, immer dieses Ich, ich will, ich will nicht. Das ist das einzige, das schwierig ist! Alles andere wird nur schwierig, weil das da ist. Wenn wir diesen Punkt verstanden haben, dann ändert sich unsere Sichtweise für alles, was uns begegnet, und wir finden viel mehr Kraft, wir finden eigentlich unendliche Kraft, um mit dem zu arbeiten, was so das Leben ausmacht.

Wer das verstanden hat, in dem werden sich die drei Formen, die drei Aspekte der Geduld, ganz natürlich zeigen. Die erste Form der Geduld: Es schmerzt, es tut weh, irgendwas ist äußerlich schwierig: eine von außen kommende Situation, die nicht so leicht zu ertragen ist, wird gelassen hingenommen, weil es niemanden gibt, der dagegen revoltiert.

Wir unterscheiden da zwei Formen von Geduld: das Gleichmütigbleiben bei Leid, das von außen kommt, das uns andere zufügen, und das Gleichmütigbleiben bei Leid, das ganz einfach aufgrund der Tatsache entsteht, dass wir einen Körper haben, dass wir leben und praktizieren, dass wir auf dem Weg der Praxis des Heilsamen mit Schwierigkeiten zu tun haben.

Die dritte Form von Geduld nennt sich die Geduld im Streben nach Gewissheit über den Dharma, und das ist eine spezielle Form von Geduld, die einerseits beinhaltet, all die Enttäuschungen gelassen hinzunehmen, die wir auf dem Dharmaweg erfahren. Überall dort, wo wir uns getäuscht haben, findet eine Enttäuschung statt im Erkennen dessen, wie die Dinge wirklich sind. Also – es braucht zum Beispiel eine gewisse Form von Geduld, hier zu sitzen und gelegentlich mal so Sätze zu hören, die uns ein bisschen dumm erscheinen lassen oder uns zeigen, dass wir uns vielleicht unser Leben lang geirrt haben, ja, den falschen Weg eingeschlagen haben. Das ist schon mal eine Form, da sitzen

bleiben zu können und das geduldig anzunehmen. Aber es gibt da noch die tiefste Form von Geduld – das ist, sich mit der Erkenntnis der Leerheit anzufreunden, diese Offenheit zuzulassen, wo es keine Bezugspunkte, keine Haltepunkte mehr gibt. Da gehen wir durch Momente starker Angst hindurch, immer wieder kommen wir in Bereiche, wo die Kontrolle zuschnappen möchte, und da braucht es sehr viel Geduld im Loslassen. Das ist die tiefste Form von Geduld: geduldig mit sich zu üben und Geduld damit zu haben, also ertragen zu können, in Bereiche vorzudringen, die uns völlig unbekannt sind. Also – Mut ist das eigentlich, diese Geduld ist wie ein Mut des sich Einlassens auf die unbequemen Erkenntnisse, die wir da machen.

Wer diese Arten von Geduld mit sich entwickelt, hat große Kraft. Geduld ist nicht etwas nur Passives, nur ein Hinnehmen, sondern Geduld gibt unglaubliche Kraft. Es die Quelle von freudiger Ausdauer. Um weitermachen zu können auf dem Weg des Heilsamen, brauchen wir unendliche Geduld.

Gendün Rinpotsche sagte mal zu uns: Geduld? Ihr braucht keine Geduld! Wenn ihr Mitgefühl habt, ist die Geduld ohnehin da! Das weist darauf hin, dass wir Geduld immer nur da brauchen, wo Ichanhaften im Spiel ist. Wenn da Mitgefühl wäre, bräuchten wir diese Geduld gar nicht. Und das ist tatsächlich so. Jemand, der in Liebe und Mitgefühl ist, hält Situationen aus, ohne sich überhaupt bewusst zu sein, dass andere das vielleicht als Geduld betrachten würden. Das kommt gar nicht ins Bewusstsein, da findet gar keine Anstrengung statt, weil da Liebe und Mitgefühl sind. So viel zu diesen vier Zeilen. Jetzt ist noch ein bisschen Zeit für Fragen. Für die, die sich jetzt geduldet haben!

Frage: Du hast vorhin gesagt, dass auch im Wohlwollen, also im anderen etwas Gutes tun Wollen, in karitativen Handlungen, auch vielfach Ichanhaftung drinsteckt. Das hab ich nicht ganz verstanden, weil wenn ich jetzt zum Beispiel eine Suppenküche mache, für arme obdachlose Leute, die nichts zu essen haben, dann hat das ja mit Ichanhaftung nichts zu tun!

Lhündrup: Da ist erst mal ein großer Anteil Mitgefühl, weil du tatsächlich vielen etwas Gutes tust, und zugleich ist es fast unausweichlich so, dass du meinst, gut zu sein, und aufgrund dieses Handelns möchtest, dass man dir mit Respekt begegnet, vielleicht dir auch einen Dank ausspricht, und diese Beimengung ist das, was wir Ichanhaften nennen.

Frage: Aber die muss nicht zwangsläufig da sein?

Lhündrup: Es ist sehr selten zu finden, dass sie nicht da ist.

Frage: Sind denn dann solche Handlungen nutzlos?

Lhündrup: Solche Handlungen sollten auf jeden Fall ausgeführt werden. Wir müssen uns daran gewöhnen, dass unsere so genannten heilsamen Handlungen diese Mischung haben, immer noch diesen Beigeschmack von etwas Ichanhaften, aber wir müssen sie auf jeden Fall ausführen! Wir sollten sie ausführen, und dann aber achtsam sein auf diese Beimengung, um damit praktizieren zu können, um das auflösen zu können. Ich bin gebeten worden, den Dharma zu erklären. Wenn ich jetzt warten würde mit dieser an sich heilsamen Handlung, bis ich frei von Ichbezogenheit bei diesem Handeln bin --- da könnten wir lange warten! Jeder tut sein Bestes und versucht sich so offen zu machen wie möglich und bietet das den anderen an, aber – wenn wir warten, bis da überhaupt keine solche Beimengung mehr ist, da würde nichts Gutes in dieser Welt geschehen. Wir müssen das Gute tun, also das Heilsame tun, auch wenn es eine Beimengung hat. Aber diese Beimengung wird für uns als Dharmapraktizierende der wesentlichere Punkt sein. Bei der Praxis selbst, also zum Beispiel, während du die Suppe ausschenkst, achtest du auf die innere Haltung, ob sich da ein bisschen Stolz, ein bisschen Selbstzufriedenheit breit macht, und du wirst immer wieder diese Tendenzen auflösen. Das heißt, deine Praxis geht weiter. Du tust etwas, was ohnehin heilsam ist, mit einer immer noch heilsameren inneren Haltung. Deswegen widmen wir auch alles. Wir schicken es in den Raum für alle Wesen, wir versuchen, uns möglichst nicht zu identifizieren mit all dem.

Frage: Um zum Beispiel hier zu lehren oder die Suppenküche aufzubauen, da ist doch irgendwie dieser erste kleine Funke, der diese Idee oder dieses Projekt entstehen lässt, das ist doch irgendwie individuell--- die Antwort ist wahrscheinlich, man kann das gleich widmen. Aber da ist doch irgendwas, das vielleicht nicht Ich ist, aber das vielleicht die anderen nicht machen würden...

Lhündrup: Ja, da ist also eine Person, und aufgrund der ganz persönlichen Bedingungen hat diese Person die Idee, jetzt diese Handlung auszuführen. So ein Wunsch zu helfen entsteht auf dem Hintergrund eines persönlichen Beziehungsgeflechtes zum Beispiel. Und?

Frage: Und ich glaube nicht, dass dieses augenblickliche Entstehen dieses Wunsches, dass das schon Ichhaftung ist, also das ist davor.

Lhündrup: Oder danach.

Frage: Ja, danach! Das heißt, dass da vielleicht eine Möglichkeit ist, diesen entstehenden Funken irgendwie zu retten?

Lhündrup: Ja, sehr schön. Ja. Sehr gut. Dieser Funken der ursprünglichen Motivation ist so von meinem Gefühl her, als würde die Buddhanatur so durchfunkeln durch die Schleier, der erste Moment der Freigebigkeit, der Impuls, oder der erste Funke von Liebe ... Das können wir in den verschiedenen heilsamen Handlungen immer wieder sehen, dass da sehr reine Momente sind. Ich kann nicht sagen, dass sie völlig rein sind, das kann ich nicht beurteilen, aber: ganz reine Momente aus unserem Erleben heraus, die dann überdeckt werden von: ja, aber wenn ich das jetzt mache, dann ... Ja, wenn und aber, und dann werden die etwas verschleiert. Und die Kunst beim heilsamen Handeln ist, immer zurückzufinden in diese Offenheit, aus der heraus diese Funken gekommen sind, sodass wir mit der ursprünglichen Motivation wieder Kontakt aufnehmen können. Das hält unsere heilsame Handlung auf dem richtigen Weg. Wir lassen uns da nicht von *Namtog*, von ichbezogenen Konzepten, wieder einholen, sondern immer wieder mit der ursprünglichen Motivation, die möglichst rein und offen war, (so kommt sie uns jedenfalls vor), damit Kontakt aufzunehmen. Wir können sie nicht bewahren, die ursprüngliche Motivation, wir können sie nur stets neu entstehen lassen.

Frage: Aber wo kommt die her?

Lhündrup: Ahh, das scheinen innewohnende Qualitäten des Geistes zu sein, das scheint ganz natürlich zu sein. Was man beobachten kann, ist, dass wenn es zum Reinigen dieser Schleier kommt, es zu immer mehr solcher Funken kommt. Immer mehr, immer häufiger, immer natürlicher, und bei allen Menschen ist das so! Offenbar braucht man die nicht zu erzeugen, die kommen so offenkundig zur Oberfläche wie ein Licht, das nicht mehr überdeckt ist mit Schleiern, sein Licht zeigt. Offenbar jeder, der den Weg geht, die Schleier aufzulösen, wird freigebig, wird mitfühlend, wird liebevoll... Das scheint so natürlich zu sein, in unserem Geist angelegt, dass wir uns darum keine Sorgen zu machen brauchen.

Frage: Ich wollte fragen, wie und wo ich eine persönliche Prüflinie ziehen kann zwischen auf der einen Seite Mut und Stärke, die es da - denke ich - auch braucht für die Lodjong Praxis, und auf der anderen Seite auch Stolz - -

Lhündrup: Ja, es ist keine Linie, sondern eine sich bewegende Grenze. Die Situationen, mit denen wir arbeiten, sind da, wo wir uns unsicher sind und denken: eigentlich wäre hier die Gelegenheit, aus einem alten Muster auszusteigen und was Neues auszuprobieren. Da wo uns dieser Gedanke kommt, da ist es gut, das mal auszutesten. Wir brauchen uns nicht vorzunehmen, das jetzt prinzipiell bei allen Situationen zu machen oder irgendeinen Massstab anzulegen, sondern da, wo wir spüren: eigentlich ginge es ja. Dann werden wir in diesem Bereich Lodjong und tong len anwenden und dehnen das so allmählich aus. Das heißt, das Feld, mit dem wir arbeiten, erweitert sich, wird größer, und unsere Fähigkeit nimmt zu, bis wir mehr und mehr in unserem Leben so integrieren können. Also nimm dir nichts vor, sondern spüre, wo du meinst: okay, jetzt hat hier jemand schlecht über mich geredet, zum Beispiel --- brauche ich doch eigentlich nicht zu reagieren, ist nicht lebensbedrohlich. Kann ich einfach mal so stehen lassen. Und bei anderen Situationen sagst du vielleicht:

nee, also da muss ich was gegen setzen, da grenze ich mich ab oder korrigiere. Das bleibt flexibel. Unser ganzes Leben lang bleibt unsere Lodjong Praxis flexibel. Wir arbeiten mit dem, was wir tatsächlich in Nahrung für unseren Weg umwandeln können.

Frage: Das gibt's doch, dass ich eine reine Handlung begehe, so ganz rein, und die Ichbezogenheit sich später einschleicht. Ich bin freigebig, das kommt ganz spontan, und hinterher kommt dann aus meinem Geist so was, da sehe ich dann auch den Nutzen für mich, und dann wird's ichbezogen. Ich weiß nicht genau, wie gehe ich damit um? Ob das reicht, wenn ich das einfach nur erkenne, um das aufzulösen? Also ich kann ja dann nicht in Stress kommen, indem ich sage: Das bereue ich jetzt, dass ich das gemacht habe, und mich dann selbst zurücknehme. Das müsste doch eigentlich reichen, wenn ich das klar erkenne, dass da eine ichbezogene Motivation entsteht.

Lhündrup: Die Frage war: Es kommt doch manchmal zu ganz reinen Handlungen, wie zum Beispiel Freigebigkeit, und dann entsteht im Nachhinein ein Anhaften, eine Identifikation. Reicht es dann, das einfach zu erkennen? Das müsste ja eigentlich reichen. Das Erkennen ist der wesentliche Punkt. Das ist der Punkt, auf den es ankommt. Es ist dann manchmal hilfreich, in diesem Erkennen noch ein Stück weiter zu gehen, um diese Offenheit wieder zu finden, die Offenheit, mit der eigentlich gegeben wurde. Das bereinigt dann diesen Schleier, der sich eingeschlichen hat. Und auch dann einfach zu sagen: nee, also jetzt nicht weiter in die Richtung, also dieses Ich, das sich da jetzt aufbauscht, so großzügig wie der heilige Sankt Martin gehandelt zu haben...

Frage:...

Lhündrup (wiederholt die Frage): Ich habe mit Heinrich eine Abmachung, dass er Fragen, die ihm im Laufe des Jahres auffallen, einfach mal so reinschicken kann. Die Frage bezieht sich auf das Verlangen oder den Wunsch zu denken. Da gibt es eine Unterweisung beim 9. Karmapa im „Ozean des wahren Sinnes“, also bei den Mahamudra-Erklärungen:

„Schau direkt auf das Verlangen oder den Wunsch, der begriffliches Denken aufkommen lässt. Dadurch befreit sich das Denken auf der Stelle von selbst, und du findest dich gänzlich in einer Erfahrung von Nicht-Denken. In dieser Weise solltest du bei allen aufkommenden Gedanken die Lust zu denken ganz direkt betrachten.“

Die Frage ist: was hat es mit dieser Lust zu Denken auf sich? Und in wie weit kann man das als einen Weg zur Befreiung benutzen, da hinein zu schauen? Antwort: Das ist für Praktizierende, die bereits sehr vertraut damit geworden sind, dass beim Meditieren Gedanken auftauchen, und die diese Gedanken auch einzeln wahrnehmen können. Diese Fähigkeit, einzelne Gedanken schon mal wahrzunehmen, wird dann von einer Untersuchung begleitet: ja, woher kommen eigentlich die Gedanken? Was führt eigentlich dazu, dass es mal mehr Gedanken gibt, mal weniger Gedanken, was ist eigentlich darunter? Was ist die Kraft, aus der sich die Gedanken speisen? Der Praktizierende ist nicht mehr nur damit beschäftigt zu bemerken, dass da begriffliches Denken ist, dass da *Namtog* ist wie so ein Film, sondern er fragt sich: Warum kommt es immer wieder zu diesen Filmen? Karmapa weist uns darauf hin, dass es nicht nur vorausgesetzt ist, Karma ist, also Muster, frühere Erfahrungen, die diese Gedanken hervorbringen, sondern dass im Moment selbst, wo wir meditieren, es eine Lust gibt zu denken. Ich möchte denken! Ich möchte denken, weil ich mich darüber identifiziere.

Frage: Eine Sucht zu denken.

Lhündrup: Eine Sucht zu denken. Und weil ich denke, gibt's mich! Der Praktizierende lenkt in dem Moment seine innere Achtsamkeit, seinen Blick auf diesen Wunsch, auf diese Sucht zu denken, auf dieses Bedürfnis nach der nächsten Ablenkung. In dem Moment: was passiert im Geist? Wenn der Blick nach innen gerichtet wird, erwischt man das Muster selbst, die kleinen Fische, die die großen Gedanken hervorrufen. Indem wir den Blick auf das Bedürfnis zu denken richten, kommt für eine gute Weile das Denken zum Erliegen. Man findet sich in Nicht-Begrifflichkeit wieder. Das ist eine meisterliche Art, um mit einer der tiefsten Prägungen unseres Geistes aufzuräumen: das Bedürfnis,

sich übers Denken zu identifizieren, übers Denken jemand zu sein. Der Buddha nannte dies das Bedürfnis nach Existenz. Wir existieren, wenn wir etwas erleben. Um uns also zu beweisen, dass wir existieren, müssen wir ein Erleben erzeugen. Das steckt hinter diesem Bedürfnis zu denken. Wer wieder und wieder diese Unterweisung vom 9. Karmapa anwendet, wird sich allmählich daran gewöhnen, ohne Bezugspunkte sein zu können, sein ohne nach neuen Erfahrungen zu streben. Das ist das Ende von allem *Namtog*, das Ende von allem begrifflichen Denken.

Das Ich ist die Wurzel negativer Handlungen

Nun keine weitere Frage mehr, wir machen noch ein bisschen im Text weiter. Serlingpa sagt weiterhin zu Atisha:

**„Das Ich ist die Wurzel negativer Handlungen –
Dharma bedeutet, das Ich völlig zu verwerfen.
Die anderen sind die Quelle von Qualitäten –
Dharma bedeutet, sie vollständig anzunehmen.“**

**Diese beiden Lehren, die das Schlusswort zu den Heilmitteln sind,
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu bewahren.“**

Dies bedeutet kurz gesagt: Da das Ich die Quelle allen Unglücks und die Wurzel aller negativer Handlungen ist, sollten wir ihm nie Wert beimessen, sondern es völlig verwerfen. Übergib den negativen Kräften den Kadaver (deines Ichanhaftens): ‚Ihr Feinde, wenn ihr mögt, nehmt ihn mit. Ihr Dämonen, greift ihn, wenn ihr wollt! Habt ihr Zeit, esst ihn gekocht! Seid ihr in Eile, nehmt ihn einfach und lauft!‘ Bewirke so das Wohl aller Wesen. Gib das eigene Wohl auf und bemühe dich aufrichtig um das Wohl anderer. Da dies die Quelle des unübertrefflichen Erwachens ist, kümmerge dich liebevoll um die Lebewesen und nimm ihre Leiden auf dich. Diese beiden Lehren, das Schlusswort zu den Heilmitteln, sind die besondere Praxis großer Wesen.“ Was wir hier in diesem Abschnitt lesen, ist die Zusammenfassung von unserer Praxis auf der relativen Ebene. Wir erkennen, dass Ichanhaften die Wurzel Samsaras ist. Dass es darum geht, es aufzugeben, dass wir, um es tun zu können, uns auf andere einlassen, auf das Wohl aller anderen, und das eigene Wohl, das Streben nach dem eigenen Glück, aufgeben. Wobei aufgeben im buddhistischen Sinne bedeutet: Wir sind einer von dieser Milliarde von Lebewesen, von diesen vielen Milliarden von Lebewesen, um die wir uns kümmern. Wir sind also gleich, nicht weniger und nicht mehr.

Den ersten Satz: „Das Ich ist die Wurzel negativer Handlungen“, das verstehen wir. Wenn es dann heißt: „Übergib den negativen Kräften den Kadaver deines Ichanhaftens“, das ist die Erklärung vom zweiten Satz: „Dharma bedeutet, das Ich völlig zu verwerfen“, so braucht es vielleicht eine kleine Erklärung. Da wird hier der Prozess beschrieben, wie wenn ich einen inneren Dialog führe mit meinen eigenen Emotionen. ‚Wut, du willst mich haben? Also hier, nimm es, nimm mein Ichanhaften!‘ Was in dem Moment passiert ist, ich steige aus dem Spiel. Auf der relativen Ebene nichts zu verteidigen, das ist wie in der Praxis des Tschöd, wie bei Machikma, die diese Praxis lehrt, dass man sich mit dem Geist in die letztendliche Dimension begibt, völlige Offenheit, und alles andere, also alles, mit dem man sich normalerweise identifiziert, wird zur Verfügung gestellt, damit sich andere daran nähren können.

Ich habe mich da vielleicht ein bisschen missverständlich ausgedrückt. Dieses Gehen in die völlige Offenheit des Geistes, wie zum Beispiel in der Praxis des Phowa, bedeutet nicht, dass wir etwas

retten, was wir den Wesen nicht geben wollen, und den Rest geben wir ihnen – das hab ich ein bisschen schlecht ausgedrückt - sondern: dadurch, dass wir uns erinnern, dass die eigentliche Natur des Geistes frei von einem Ich ist, von einem Selbst, kann alles gegeben werden. Das wollte ich eigentlich sagen.

Wenn wir das mal in eine konkrete Situation übersetzen: wir sitzen bei Tisch, jemand greift uns an. Aber heftig! Heftigst! In dem Moment diese Praxis auszuführen, würde bedeuten, dass wir innerlich – ohne das äußerlich zu sagen – die Haltung einnehmen: okay, nimm's, nimm alles hin. Also wir geben alles hin. Wir sagen es dem anderen: nimm es. Wir verwandeln uns in eine Opferung für den anderen. Wir nennen das im Tschöd: wir verwandeln uns in ein Fest, in ein weißes oder rotes Fest, das dem anderen alle Qualitäten darbringt, alles, wonach er sich sehnt. Wir verwandeln uns in eine Speise, eine Nahrung für den anderen. Uns ist dadurch möglich, aus dem Streit auszusteigen und zur Dimension von Mitgefühl und Offenheit Zugang zu finden. Plötzlich nehmen wir den anderen gar nicht mehr wahr auf der Ebene, wo ein Ich das andere Ich angreift, sondern auf der Ebene von jemandem, der eigentlich Nahrung braucht, liebevolle Nahrung. Diese Nahrung sind wir bereit, jetzt fließen zu lassen.

Der Satz: **„Die anderen sind die Quelle von Qualitäten“** bezieht sich darauf, dass sich die Paramitas wie Freigebigkeit, heilsames Handeln, Geduld, freudige Ausdauer, die Kontemplation von Liebe und Mitgefühl nur dadurch entwickeln können, dass es andere gibt, mit Hilfe derer wir üben können, unsere Ichbezogenheit loszulassen.

Wenn es dann im vierten Satz heißt: **„Dharma bedeutet, sie vollständig anzunehmen“** – die Erklärung ist: Vollständig uns ihrem Leid zu öffnen und bereit zu sein, das zu tragen, mit zu tragen, und bereit zu sein, uns vollständig zu geben, ihnen alles zu schenken, alle Unterstützung, alle Hilfe, die sie brauchen. Um es dann mit den zwei Lehren zusammen zu fassen: Die Ichbezogenheit aufzugeben und sich vollständig um das Erwachen aller Wesen zu kümmern. Das sind die beiden Lehren, in denen alle anderen Lehren zusammen gefasst sind.

Für heute mache ich hier mit den Erklärungen Schluss. Morgen geht es dann weiter mit den „Vier Siegeln der Leerheit“, eine Unterweisung dazu, wie wir die letztendliche Ebene praktizieren, wie wir in der Meditation, auch im Alltag, die höchste Erkenntnis hineinholen in die verschiedenen Situationen.

Verwirf es völlig und entspanne gelöst

Weiterhin sagte Serlingpa zu Atisha (auf Seite 4)

**„Verwirf es völlig und entspanne gelöst.
Lasse völlig frei und verweile sanft.**

**Diese vier Siegel der Leerheit
Brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
Bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.**

**Wer auf diese Weise praktiziert,
ist nicht mehr gefesselt, sondern befreit!“**

„Dies bedeutet: Verwirf alles Denken in Begriffen von Subjekt und Objekt völlig! Verweile, von nichts gefesselt, mit entspannt gelöstem Bewusstsein, klar und ohne Konzepte, in der Dimension der Wahrheit (Dharmadhatu) frei von Projektionen. Folge dabei nicht dem bereits Vergangenen, eile nicht voraus in die Zukunft und lasse die Gegenwart ohne Festhalten völlig frei. Verweile sanft und gelassen in Natürlichkeit, frei von künstlichem Erzeugen sowie Überreiben und Verleugnen. Dies sind die vier Siegel der Leerheit. Wenn du auf diese Weise praktizierst, fesselt dich das Karma nicht mehr in Samsara, du wirst von ihm befreit und erlangst Befreiung.“

Bei diesen Sätzen der Erklärung zeigt sich, dass Serlingpa und Atisha Mahamudra-Meister waren. Diese Instruktionen sind Mahamudra-Unterweisungen zur Meditation. Für jemanden, der dazu schon mehr Erklärungen bekommen hat, wären diese Sätze eigentlich vollkommen klar und selbstverständlich, aber ich werde doch jetzt wieder Wort für Wort da durchgehen und jedes Wort entschlüsseln.

Zuerst kommt die Erklärung zu dem Begriffspaar: **„Verwirf es völlig“**. Damit ist gemeint: verwirf alles Denken in Begriffen von Subjekt und Objekt völlig. Das ist genau das, was wir zu Anfang der Unterweisung als ersten Satz hatten: **„Ebne alle Konzepte ein“**. Das ist dieses *Namtog*, dieses begriffliche Denken in Subjekt und Objekt, ich und Anderes, ich und meine Gedanken, ich und meine Erfahrungen, ich und meine Emotionen ... Dieses Denken, wo wir die Wirklichkeit in Subjekt und Objekt aufspalten. Das ist ganz loszulassen.

Das Verwerfen, das Aufgeben oder hinter sich Lassen bedeutet, dass wir erkennen, dieses Denken in Subjekt und Objekt führt nicht zur Befreiung, und wir haben überhaupt kein Interesse mehr, kein Bedürfnis mehr, darin weiter zu funktionieren. Wir geben es vollständig auf. Es wird das erste Siegel der Leerheit genannt, weil das Loslassen des Denkens in Subjekt und Objekt Ausdruck des Verständnisses von Leerheit ist. Leerheit bedeutet die Erkenntnis des Nicht-Selbst, der Abwesenheit eines Ichs oder Selbst. Wenn wir also diese Art von Denken loslassen, verweilen wir automatisch in der Erkenntnis der Leerheit.

Der nächste Satz ist die Erklärung des zweiten Siegels, wo es oben heißt: **„Entspanne gelöst“**, und da könnten wir denken, dass es sich vielleicht um eine Shine-Instruktion handelt, einfach gelöst, entspannt zu praktizieren. Aber es ist sehr viel mehr gemeint, wie uns der Satz hier sagt. Es geht darum, in der Dimension des Dharmadhatu, der letztendlichen Wahrheit, gelöst zu verweilen. Wenn wir von ‚gelöst‘ sprechen, meinen wir damit, dass alle Fesseln entfernt sind, dass das Bewusstsein diese Bewegung machen kann. Das ist mit ‚gelöst‘ gemeint, das ist die Abwesenheit von Fesseln.

In den gewöhnlichen Mahamudra-Instruktionen ist es das Beispiel der Getreidegarbe, also des Getreidebüschels, das zum Trocknen gebunden aufgestellt wird. Der Moment des Durchschneidens dieses Strickes, der die Garbe zusammenhält, und dann das Auseinanderfallen, das sich Öffnen der Garbe, das ist das, was mit dem Bewusstsein passiert, wenn man von ‚gelöst‘ spricht. Wenn wir das Wort ‚entspannen‘ untersuchen, damit ist das Lösen all der inneren Spannungen gemeint. Wenn wir in den Geist hineinschauen, bemerken wir, dass sich zwischen Subjekt und Objekt immer eine Spannung aufbaut. Von daher bedeutet ‚entspannen‘ hier, dass es nicht mehr zu dieser Spannung zwischen zwei künstlich getrennten Polen der Wahrnehmung kommt. Die Spannung ist aufgelöst. Wer in den Dharmadhatu oder Dharmakaya eintaucht - das sind Synonyme - ist in der völligen Entspannung. Tiefer geht die Entspannung nicht. Alle Spannung ist draußen aus dem Geist. Das ist damit gemeint.

Diese Dimension wird ‚klar‘ genannt, weil sie bewusstseins-klar ist. Es ist kein Schlaf, wir sind nicht bewusstlos, sondern es ist das völlige Gewahrsein eines Erwachten, die völlige Präsenz. Deswegen wird dort von ‚Klarheit‘ gesprochen.

Es heißt, dass es ‚ohne Konzepte‘ oder ‚frei von Konzepten‘ ist, weil es nicht zu Geistesbewegungen kommt, die von dem Merkmal Subjekt-Objekt geprägt sind. Solche Geistesbewegungen tauchen nicht auf, dass sich da so ein dualistisches begriffliches Denken einstellen würde.

Das ist jetzt das zweite Siegel der Leerheit. Ihr bemerkt, dass es wiederum um ein Beschreiben des Verweilens in Nicht-Identifikation geht, also dass das zweite Siegel der Leerheit wieder die Ichlosigkeit in anderer Art und Weise beschrieben hat.

Das dritte Siegel erklärt dann die drei Worte: **„Lasse völlig frei“**. Damit ist gemeint, dass wir das bereits Vergangene, die Vergangenheit - das bedeutet: den gerade vergangenen Moment und alles andere Vergangene - völlig freilassen. Wir eilen nicht voraus in die Zukunft, das heißt: den nächsten Moment nicht einladen, den nächsten Moment nicht schon mit dem Wunsch zu denken, zu etwas, zu einem Gegenstand verdichten, und das, was gerade gelebt wird, die Gegenwart, ohne Festhalten völlig freilassen. Das ist mit: **„Lasse völlig frei“** gemeint. Also ein Freigeben der vergangenen Momente, ein Freigeben der noch nicht entstandenen Geistesmomente und ein Nicht-Vergegenständlichen der gegenwärtigen Geistesmomente. Wenn wir also frei von diesem Festhalten verweilen, Vergangenheit und Zukunft völlig freilassen, ist es auch ein Verweilen im Erkennen der Leerheit. Das ist ein anderes Synonym, deswegen ist es das dritte Siegel der Leerheit. Dort, in dieser Art von Meditation, kommt es nicht zu einer Identifikation mit einem Ich, das meditiert. Das wäre wieder schon ein Vergegenständlichen.

Das vierte Siegel ist **„Verweile sanft“** und wird hier erklärt als **„Verweile sanft und gelassen in Natürlichkeit, frei von künstlichem Erzeugen sowie Übertreiben und Verleugnen“**. Da sind jetzt einige Schlüsselbegriffe von Mahamudra. **„Sanft und gelassen in Natürlichkeit“** verweilen – der Kernbegriff ist ‚Natürlichkeit‘. Das ist einer der Schlüsselbegriffe von Mahamudra. Das, was ohnehin ist, das, wo es nichts zu erzeugen gibt, der natürliche Zustand des Seins, das, was ohnehin ist und was immer schon unsere wahre Natur war – dahinein entspannt loszulassen, das ist die Aufgabe hier.

‚Sanft‘ bedeutet, dies ohne Anstrengung zu tun, frei von Wollen, in völligem Annehmen von dem, was ist. ‚Sanft und gelassen‘ bedeutet, dass es keinerlei Manipulation gibt, dass nichts an diesem natürlichen Geisteszustand zu verändern ist. Der ist vollkommen, so wie er ist. Er ist perfekt.

‚Frei von künstlichem Erzeugen‘ bedeutet, dass wir keine Leerheit erzeugen, dass wir nicht meinen, wir müssten die Leerheit, die Abwesenheit eines Ichs, das Erwachen, Mahamudra, Dharmadhatu, was auch immer, erzeugen. Es ist alles von selbst da in dem Moment, wo wir alles Manipulieren aufgeben.

‚Übertreiben‘ und ‚Verleugnen‘ ist ein Gegensatzpaar, das das grundlegende Fehlhalten beschreibt, die wir der Wirklichkeit gegenüber einnehmen. Mit ‚Übertreiben‘ oder Zuschreiben – kann man auch so übersetzen – ist die Haltung gemeint zu sagen: ‚Das ist es, das gibt es, ich habe Mahamudra erfahren, das ist es, das ist das Erwachen, das ist Buddhaschaft‘. Es wird ‚Übertreiben‘ genannt, weil wir über das Ziel hinausschießen. Es ist ein völlig unnötiges Wieder-Vergegenständlichen dieses offenen Geisteszustandes. In dem Bemühen, sich selbst wieder eine Basis zu schaffen, für ‚Ich hab es gesehen‘, ‚das war's‘, ‚das ist die Leerheit‘. Und schon sind wir nicht mehr drin! Das ist hier mit ‚übertreiben‘ gemeint. Hinter diesem Mechanismus steckt die Tendenz, Dingen eine Wirklichkeit zuzuschreiben – das, was wir den Existenzglauben nennen in der Philosophie, den Glauben, etwas gibt es. Das ist etwas anderes als der Existenzialismus.

‚Verleugnen‘ ist genau das Gegenteil: zu meinen, zu denken: ‚Das gibt es nicht, es gibt nichts, das ist nicht die Leerheit, das ist nicht Mahamudra, das ist nicht das Erwachen‘. Also das Verleugnen

einer Erfahrung oder behaupten, es gäbe da nichts. Weil es nicht fassbar ist zu sagen, es gibt kein Erwachen. Diese Haltung. Als philosophische Grundhaltung würde man das den Nihilismus nennen. Und die Mahamudra-Meditation ist jenseits dieser Zuschreibungen von Existenz und Verleugern von Existenz, ist jenseits all dieser extremen Geisteshaltungen.

„Verweile sanft“ bedeutet also, jenseits von Extremen zu verweilen ohne die Brutalität der Wirklichkeit, ohne unsere Konzepte aufdrücken zu wollen. Aus der Sicht des Mahamudra könnte man sagen, wir normalen samsarischen Mitbürger sind ständig dabei, die Wirklichkeit zu vergewaltigen, ständig dabei, ihr das Leben zu nehmen, den Saft abzustellen, Etiketten aufzudrücken, sie zu manipulieren, in unsere Vorstellungen hineinbiegen zu wollen... Und das ist mit „Verweile sanft“ gemeint, ohne all diese manipulierenden Haltungen.

Das war jetzt das vierte Siegel der Leerheit, das „sanft Verweilen jenseits von Extremen“, das wiederum ein Verweilen in Nicht-Ichbezogenheit ist. Und „Siegel“ hat hier durchaus dieselbe Bedeutung wie im Deutschen, wenn wir das Wort „Gütesiegel“ benutzen, also ein Siegel, das die authentische Praxis verbürgt. Wenn unsere Meditation diese vier Siegel, diese vier Stempel, besitzt, dann ist es authentische Meditation, dann ist es die Meditation des Erwachens.

„Wenn du auf diese Weise praktizierst, fesselt dich das Karma nicht mehr in Samsara, du wirst von ihm befreit und erlangst Befreiung“, sagt der Kommentar. Die Bedeutung ist: Das Karma, das sich manifestiert, wird sich immer als eine Empfindung, als eine Bewegung im Geist manifestieren. Das ist, wie Karma zum Vorschein kommt. Wenn da kein Ergreifen ist, wenn da keine Reaktion von Ich und dem Erlebten stattfindet, hat Karma keine Auswirkung mehr auf diesen Geist. Dieser Geist ist dann befreit, er ist nicht mehr gefesselt von Karma. Wer in der Leerheit, in diesem Nicht-Haften verweilt, ist nicht mehr durch Karma an Samsara gefesselt. Samsara ist das Funktionieren in Ich und Du, in Subjekt und Objekt.

Ihr mögt vielleicht denken, dass das ja alles ganz schön und gut ist, aber ein bisschen jenseits eurer Möglichkeiten zu praktizieren. Aber: es ist ganz typisch für die Mahamudra Tradition, dass diese Art der Aufklärung über die Natur des Geistes sehr früh gegeben wird, damit sich auch die Shine Praxis, also das ruhige Verweilen, bereits an diesen Instruktionen ausrichtet. Damit wir von Anfang an so wenig wie möglich manipulieren, so natürlich wie möglich praktizieren, so wenig wie möglich an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft anhaften, so sanft mit uns umgehen, wie es geht, und nicht in den Fehler verfallen zu sagen: ‚Das ist es, und das kann es nicht sein, und ...‘. Dass wir diese Fehler möglichst früh schon beginnen zu vermeiden. Dies beendet jetzt die Erklärung der jeweils vorausgehenden Verse. Was jetzt kommt, ist das Schlusswort zum gesamten Text. Dort sagt Serlingpa:

„Eine andere Praxis als diese wird nicht ausreichen, um die wilden Lebewesen dieser Zeit des Verfalls zu bezähmen. Bist du aber im Besitz dieser Praxis, werden dir Hindernisse nichts anhaben können und du wirst mit Leichtigkeit das Wohl der Wesen bewirken.“ So sprach er. Ich habe die Unterweisungen des unvergleichlichen Lama Serlingpa in völliger Übereinstimmung mit seinen Worten niedergeschrieben.“

sagt der uns unbekannte Autor dieser Zeilen. Es kann eigentlich nur Atisha gewesen sein. Oder einer seiner Schüler, der das unmittelbar in seiner Gegenwart niedergeschrieben hat. Das wildeste Lebewesen, das wir zu bezähmen haben, sind wir selbst. Wir wissen, dass es schwierig ist. Wir haben echt Glück, so profunde und klare Unterweisungen zur Verfügung zu haben, um zu wissen, wie wir das denn bewerkstelligen können.

Im Folgenden kommen noch drei kleine Zitate, die offenbar aus den Gesprächen, aus dem Austausch von Serlingpa und Atisha stammen. Es ist bekannt, dass Atisha eine ganze Reihe Jahre bei Serlingpa war, nicht nur, um eine solche Unterweisung abzuholen, sondern dass sie noch mal all die

Mahayana Sutren miteinander studiert haben, und es scheint, dass Atisha diese Kernzitate noch angehängt hat aus dem gesamten Feld der Unterweisungen, die sie noch gemeinsam durchgearbeitet haben. Offenbar geht es Atisha hier vor allen Dingen darum, Mitgefühl ins Zentrum der Praxis zu rücken, etwas, das unter Umständen notwendig war, weil der Dharma in den großen Universitäten in Nordindien möglicherweise eine Überbetonung des Weisheitsaspektes erfahren hat, auch des scholastischen, also des gelehrten Aspektes, so dass es notwendig war, die Balance wieder herzustellen.

Das Amoghapasha Tantra sagt:

„Von ‚Weisheit‘ zu sprechen, bedeutet Erwachen, und (der Begriff:) ‚mutiges Wesen‘ weist auf die geschickten Mittel (des Mitgefühls) hin. Mit diesen beiden wird das Wohl der Wesen bewirkt.“

Es braucht also beide, das heißt: ‚Weisheit‘ und ‚geschickte Mittel‘, also Mitgefühl, um das Wohl der Wesen zu bewirken. Mit Weisheit, Prajna auf Sanskrit, befreien wir uns selbst, sind dadurch nicht mehr in Samsara gefangen, und mit dem ‚geschickten Mittel‘, das heißt mit dem Verständnis und den sich daraus ergebenden Geistesregungen handelt der Erwachte zum Wohle der Wesen. Das nennt sich Mitgefühl. ‚Mutiges Wesen‘ sind die Schlussilben vom Wort Bodhisattva. Das ‚sattva‘ bedeutet nicht nur ‚Wesen‘, sondern ‚mutiges Wesen‘, das die tibetischen Übersetzer in dem Wort Djangtschub Sempa auch berücksichtigt haben. Die Schlussilbe pa ist nicht das gewöhnliche männliche Wort pa, das einfach bedeutet: ein Mann der... irgendeine Qualität hat, sondern das pa mit dem Vorbuchstaben da bedeutet: ein mutiges Wesen, jemand, der im Besitz von einer großen Herzensstärke ist. Indem er dieses Zitat auswählt, sagt uns Atisha: Ihr wollt Bodhisattvas sein? Also praktiziert Weisheit und Mitgefühl! Es braucht beide. Dann geht er noch einen Schritt weiter und zitiert das Guhyasamaja Tantra mit dem Titel ‚Tropfen der Freiheit‘, wo es heißt:

„Dann, mit Mitgefühl als alleiniger Basis, werden alle erwachten Qualitäten erscheinen.“

Und zweites Zitat: „Wenn die Wurzel des Mitgefühls fehlt, wird man die Schwierigkeiten nicht aushalten können.“

Der erste Satz bedeutet, dass alle erwachten Qualitäten - da sind in erster Linie die Paramitas gemeint - aus Mitgefühl entstehen. Freigebigkeit hat als Wurzel Mitgefühl. Die Handlung des Gebens speist sich aus dem Erkennen, dass jemand anders Unterstützung braucht. Heilsames Handeln nährt sich aus dem Verstehen, dass jede andere Form von Handeln Leid verursacht und dass wir uns mitfühlend entschließen, kein Leid bei irgendeinem Lebewesen zu verursachen. Das dritte Paramita, Geduld, entsteht aus dem sich Einfühlen-Können in diejenigen, die uns Schwierigkeiten bereiten, ihnen Gutes wünschen. Geduld ist kein Problem, wenn wir Mitgefühl besitzen. Auch Geduld mit uns selbst wird leicht, wenn wir mit uns selbst Mitgefühl haben.

Freudige Ausdauer ist der Enthusiasmus, mit dem wir heilsame Handlungen beginnen und bis zum Ende führen. Die Quelle, die Wurzel dieses Enthusiasmus ist die Freude, hilfreich sein zu können, die Freude, tatsächlich zur Verringerung des Leides in dieser Welt beizutragen und zum Erwachen aller Wesen. Das ist Mitgefühl. Das fünfte Paramita ist meditative Stabilität. All unser aufgewühlter, dumpfer, schläfriger Geist kommt aus Ichbezogenheit. Wo Mitgefühl ist, wo das Mitgefühl praktiziert wird, wird die Meditation superleicht. Das stellt sich ganz von selbst ein.

Bei Weisheit haben wir relative und letztendliche Weisheit. Beide haben als ihre Wurzel die Erkenntnis des Nichtselbst und die Suche nach dem Weg des Erwachens für alle Wesen. Das ist Mitgefühl. Mitgefühl ist das Handeln und Praktizieren aus dem Nichtselbst heraus, führt zur Erkenntnis dessen, wie wir diese Offenheit des Nichtselbst verwirklichen können und wie wir alle Wesen dorthin führen können. Das ist Weisheit. Weisheit entsteht aufgrund von mitfühlender Geisteshaltung.

Wenn uns auf dem Weg der Bodhisattvas mal die höchste Weisheit verlässt, werden wir die Schwierigkeiten nicht aushalten können, wenn wir kein Mitgefühl besitzen. Das ist jetzt das zweite Zitat, da geht es um Geduld.

Im Sutra „Vollkommenes Sammeln der Qualitäten des Edlen Avalokiteshvara“, Tschenresi, finden wir:

„Wer schnell das wirkliche, vollkommene Erwachen erlangen möchte, sollte sich nicht in vielen verschiedenen Praktiken üben, sondern nur in einer einzigen. Welche das ist? Das Große Mitgefühl. Wer das Große Mitgefühl besitzt, hat sämtliche Qualitäten der Buddhas auf der Hand (oder in der Hand) und wird sie ohne Mühe und Anstrengung verwirklichen. Kurz: Das Große Mitgefühl ist die Wurzel aller Dharmas.“

Das Zitat ist leicht zu verstehen. „Großes Mitgefühl“ ist unermessliches Mitgefühl, und unermessliches Mitgefühl ist notwendigerweise begleitet von Weisheit, also von der Erkenntnis des Nicht-Ichs, des Nichtselbst.

Das Beispiel mit der Hand bezieht sich auf eine andere Stelle in den Tschenresi Sutras. Den Buddha auf der Hand oder alle Qualitäten der Erwachten auf der Handfläche zu haben, ist ein Bild, das häufiger wieder kommt, und bedeutet jedes Mal, die eine Qualität des Mitgefühls zu praktizieren, ins Zentrum der Praxis zu stellen. Das ist der Weg, um den Buddha zu verwirklichen. Das ist der Weg, um vollkommenes Erwachen zu erlangen.

„Diese Unterweisung zum Bezähmen barbarischer Gegenden wurde Atisha, dem Beschützer der Wesen, von Meister Serlingpa Dharmakirti gegeben.“

Dies beschließt unsere Unterweisungen.

Ich möchte gerne als abschließende Kontemplation den **Wurzeltext** im Wechsel mit Fabienne noch mal vorlesen. Wir machen kleine Pausen, und ihr kontempliert noch mal die Zusammenfassung all dessen, was wir in den letzten sechs Tagen gehört haben. Schaut mal, ob die Unterweisungen der letzten Tage jetzt ein gutes Verständnis dieser Zeilen hervorgerufen haben, oder ob der Geist jetzt auch noch hängen bleibt im Nicht-Verstehen einzelner dieser Instruktionen, die da gegeben werden. Da, wo wir verstanden haben, wird es uns gehen, als ob wir Bonbons lutschen. Aber dort, wo wir noch nicht verstanden haben, wo immer noch Fragezeichen auftauchen – das bedeutet, dass wir unbedingt den Kommentar noch mal anschauen müssen.

Wurzeltext

Der Beschützer Lama Serlingpa sagte zu Meister Atisha: Mein Sohn, um barbarische Gegenden zu bezähmen, brauchst du die folgenden Dharmalehren.

„Ebne alle Konzepte ein
- alle Gegenmittel dienen dem vernichtendem Schlag.
Bündle alles Streben zu einem einzigen
- alle Wege dienen dem einen entscheidenden Punkt.

Diese vier Lehren zur völligen Reinigung brauchst du,
um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
Bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.

Schwierige Umstände sind der spirituelle Freund.
Geister und Dämonen sind Ausstrahlungen der Buddhas.
Krankheit ist der Besen, der Negativität und Schleier wegfeht.
Leid ist das wechselnde Spiel der Natur der Phänomene.

Diese vier Unterweisungen für völlige emotionale Verblendung
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.

Das Hilfsmittel für Glück ist groß
Das Schlusswort zu Leid ist groß.
Schlechte Zeiten sind Glücksbringer.
Das am wenigsten Gewollte ist der erste Wunsch.

Diese vier Unterweisungen zu Mitteln, die Widriges überwinden,
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.

Das ‚Ich‘ ist die Wurzel negativer Handlungen –
Dharma bedeutet, das Ich völlig zu verwerfen.
Die Anderen sind die Quelle von Qualitäten –
Dharma bedeutet, sie vollständig anzunehmen.

Diese beiden Lehren, die das Schlusswort zu den Heilmitteln sind,
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.

Verwirf es völlig und entspanne gelöst.
Lasse völlig frei und verweile sanft.

Diese vier Siegel der Leerheit
brauchst du, um barbarische Gegenden zu bezähmen.
Sie sind nötig, um in Zeiten des Verfalls
bei Fehlverhalten schlechter Gefährten Geduld zu wahren.

Wer auf diese Weise praktiziert,
ist nicht mehr gefesselt, sondern befreit!“