

# Mondstrahlen des Mahāmudrā

von  
Dakpo Tashi Namgyal

Kurs 2

Abschrift der Unterweisungen von  
Lama Tilmann (Lhündrup)  
Ekayāna-Institut, Lenzkirch

12. – 20. August 2017

Einleitung .....	5
Meditation .....	5
Einführung in den Text.....	5
Die Stufen des Entwickelns intuitiver Einsicht.....	7
Allgemeine Bemerkungen zu Einsicht .....	7
Drei Formen von Einsicht.....	7
Drei Entstehungsweisen der Einsicht.....	9
Vier Stufen intuitiver Einsicht .....	9
Sechs Methoden der Verwirklichung intuitiver Einsicht .....	10
Weitere Methoden .....	10
Elf Methoden der Verwirklichung intuitiver Einsicht.....	11
Fragen .....	14
Intuitive Einsicht kultivieren.....	17
Vier Ansätze der verschiedenen Schulen.....	17
Alle Erscheinungen manifestieren sich im Geist .....	18
Entstehen in Abhängigkeit .....	18
Die Nicht-Existenz der Phänomene .....	20
Die Einheit von Erscheinungen und Leerheit .....	21
Alle Phänomene sind das Spiel des Geistes.....	23
Die relevanten Methoden des Großen Fahrzeugs.....	24
Allgemeine Meditationen über das Nicht-Selbst .....	24
Warum wir über das Nicht-Selbst meditieren .....	24
Kurze Erläuterung der fünf Skandhas .....	26
Meditation .....	28
Anmerkungen zur Meditation .....	29
Fortsetzung: Warum wir über das Nicht-Selbst meditieren .....	29
Wie wir über die zwei Formen des Nicht-Selbst meditieren .....	33
Widerlegen des Selbst der Person .....	33
Untersuchen der Gründe für die Nicht-Existenz des Selbst.....	33
Fragen .....	38
Fortsetzung des Widerlegens eines Selbst der Person .....	39
Abschließende Bemerkungen zur Widerlegung eines Selbst der Person.....	41
Widerlegen des Selbst der Phänomene .....	42
Fragen .....	44
Fortsetzung des Widerlegens des Selbst der Phänomene .....	47
Wie wir durch diese Meditation Einsicht gewinnen .....	51
Kein Festhalten an Leerheit oder Nicht-Existenz .....	51
Mit den geschickten Mitteln des Mitgefühls meditieren .....	53
Die Fülle des Erlebens als einen Aspekt der Leerheit verstehen .....	54
Leerheit aller Phänomene aufgrund wechselseitiger Abhängigkeit.....	54
Das Benennen des Erlebens sein lassen.....	55
Die Angst vor dem Sein ohne Bezugspunkte.....	56
Meditation .....	57
Alle Sichtweisen aufgeben.....	57
Der Geist ist nicht fassbar .....	59
Verweilen im Raum der Phänomene.....	61
Spezifische Methoden, die reine Sicht zu meditieren .....	62
Definition der reinen Sicht.....	62
Die vier extremen Sichtweisen .....	63
Über- und Unterbewertung auflösen.....	65
Geist ist Bewusstseinsstrom, frei von Identifikation .....	66

Die Phänomene sind frei von jeglicher Aktivität und Funktion.....	66
Die wahre Natur ist weder Gegenstand von Denken noch von Nicht-Denken.....	68
Man kann sich nicht vom Geist befreien.....	68
Die Natur des Geistes mit unterscheidender Weisheit kontemplieren .....	69
Meditation des unabgelenkten Verweilens .....	71
Meditative Versenkung - Samadhi .....	71
Meditation .....	73
Post-Meditation .....	73
Meditation auf Merkmale.....	75
In der Post-Meditation alles als Illusion erkennen .....	76
Relative und letztendliche Wirklichkeit .....	78
Die zweifache Verwirklichung .....	79
Fragen.....	80
Meditation .....	84
Missverständnisse über die Meditation .....	85
Analytische Meditation und Meditation des Verweilens .....	85
Unterschiede und Besonderheiten der beiden Meditationsformen .....	88
Das Zusammenspiel von Analyse und Verweilen .....	90
Meditation .....	93
Erklärungen zur vorhergehenden Meditation.....	93
Analyse und Verweilen im Hinblick auf Geistesruhe und intuitive Einsicht .....	94
Zwei irrtümliche Interpretationen .....	95
Begründung .....	96
Das richtige Vorgehen, Geistesruhe und intuitive Einsicht zu verbinden .....	97
Fragen.....	100
Auflösen von Dumpfheit.....	102
Beruhigen von Aufgewühltheit .....	102
Verbundenheit von Geistesruhe und intuitiver Einsicht.....	102
Einsgerichteter Geist .....	103
Analyse und Verweilen im Meditieren der Sicht .....	104
Meditation .....	106
Geistesruhe und Verweilen in der Sicht sind nicht identisch .....	106
Die fein unterscheidende Weisheit anwenden.....	107
Fragen.....	110
Das Sehen der Wirklichkeit: Nicht-Sehen.....	114
Zusammenfassung des Weges .....	115
Fragen.....	116
Das Auflösen von Zweifeln bezüglich der essentiellen Sicht.....	119
Kritische Analyse anderer buddhistischer Schulen .....	119
Die Sichtweise der Hashang-Schule .....	119
Weitere irrige Sichtweisen und deren Widerlegung .....	120
Zwei uns häufig betreffende irrige Sichtweisen.....	123
Die Sichtweise, keinem System anzuhängen .....	125
Die Sichtweise, allein in der Geistesruhe die Sicht zu erlangen .....	126
Fragen.....	128
Nicht-begriffliches Verweilen sei Meditation der Sicht .....	130
Der Ansatz, der die letzten drei Sichtweisen negiert.....	132
Ständiges Wiederholen der Analyse, um im feinen Gewahrsein zu bleiben.....	133
Fazit aus dem Untersuchen der verschiedenen Ansätze.....	136

Fragen .....	136
Einsicht sei begrifflich und Geistesruhe nicht-begrifflich .....	142
Meditation - Grundübung .....	146
Haften an Merkmalen .....	147
Die wichtigsten Punkte bezüglich der Anwendung der Methoden .....	148
Fragen .....	149
Meditation .....	150
Die Grundlagen des Mahamudra-Ansatzes in der Kagyu-Schule.....	150
Die Sicht der Leerheit entwickeln.....	150
Irrige Annahmen über die Wirklichkeit .....	152
Das Gewahrsein auf den Geist selbst richten.....	153
Das So-Sein als Bezug, den Geist hinter sich lassend .....	154
Meditation .....	156
Unterscheidende Weisheit anwenden.....	156
Die unterscheidende Weisheit auch auflösen .....	157
Fragen .....	157
Den Geist in der Natur der Phänomene verweilen lassen.....	161
Wichtige Hinweise bezüglich des Verweilens .....	163
Fragen .....	165
Der Weg des Segens – Anmerkungen von Lama Tilmann.....	167
Abschließende Zusammenfassung.....	168
Abschliessende Bemerkungen .....	170

## **EINLEITUNG**

### **Meditation**

Richtet es euch so ein, dass ihr entspannt sitzt, aber gut wach sein könnt.

Der Körper ist möglichst gerade und entspannt.

Geht innerlich einmal durch den Körper, um zu schauen, ob irgendwo eine Anspannung einfach entspannt werden kann - ein unnötiges Halten, vielleicht der Schultern - - -

Gerade jetzt zum Ankommen ist es gut, wenn ihr den Kontakt mit dem Boden spürt, wo die Beine aufliegen, wo die Füße stehen, die Sitzflächen - vielleicht möchtet ihr die Aufmerksamkeit ein wenig in den Bauchraum, den Beckenraum verlagern - - -

Atmen im Bewusstsein des Bauch-, Beckenraumes. Wir bemerken, dass sich die Bauchdecke bewegt, spüren die Berührung an der Kleidung, aber auch Empfindungen im Rücken - und wir erlauben es dem Atem, sich überallhin auszudehnen, bis hinauf in die Schultern, bis hinunter ins Becken - - -

Falls ihr euch dabei entspannt fühlt, ist es gut, mit leicht offenen Augen zu meditieren. Dabei lassen wir den Blick einfach dort ruhen, wo er hinfällt, ohne speziell irgendeinen Punkt auszusuchen - und innerlich weiten wir den Blick, sodass das ganze Gesichtsfeld wahrgenommen wird. - - -

Auch das Hören weiten wir, sodass wir nicht nur die lauten Geräusche hören, sondern auch die leisen - und vielleicht sogar die sogenannte Stille - - -

Kämpft nicht mit der Müdigkeit, legt euch lieber hin. Es ist der erste Tag, wer weiß, was ihr hinter euch habt. - - -

Spüren, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken gehören auch dazu. - - -

Wenn es sich in den fünf äußeren Sinnen allmählich beruhigt, nehmen wir immer deutlicher wahr, wie wir uns fühlen, was im Geist los ist. - - -

Wie fühlt es sich jetzt gerade an, hier zu sein, ganz im Körper, mit offenen Sinnen? - - -

Vielleicht ist es euch möglich, den Geist ganz weit werden zu lassen - noch viel weiter als diese Festhalle, als wären keine Wände, keine Decke da, weit wie der Himmel. - - -

Ob euer Geist gerade aufgewühlt ist, ruhig oder schläfrig, im Grunde entsteht alles in dieser Weite - ein Raum unendlicher Möglichkeiten. - - -

Vielleicht nehmt ihr wahr, wie Erfahrungen plötzlich da sind, sich auch ständig wandeln, seien es Gedanken oder Sinneseindrücke. So schnell wie sie auftauchen, sind sie auch schon wieder verschwunden, etwas Neues ist da. - - -

Wir nennen das unbehindertes Erscheinen von allem Möglichen: Sinneserfahrungen, Bilder, Gedanken, Erinnerungen, logisches Denken, Impulse, Wünsche, Ängste. Genauso unbehindert, wie es erscheint, löst es sich auch wieder auf, wenn wir nicht daran festhalten. Auch wenn wir daran festhalten, ändert es sich, auch dann können wir nicht wirklich verhindern, dass es sich wandelt. - - -

Lasst zu, dass euer Geist noch wacher wird in diesem Sosein, öffnet vielleicht die Augen ganz weit. Wir brauchen nichts zu tun, damit sich all diese Erfahrungen zeigen und auflösen. Wir können in dieses wache Sein hinein entspannen. - - -

Das war eine erste kleine Meditation, um euch auf den Geschmack zu bringen.

## **EINFÜHRUNG IN DEN TEXT**

Wir möchten euch mit diesem Kurs, der über sieben Jahre gehen wird, die Gelegenheit geben, ganz tief in die Meditation einzusteigen.

Dakpo Tashi Namgyal ist der Autor des Kommentars, den ich lehren werde: „Mondstrahlen des Mahamudra“. Er ist einer der ganz großen Mahamudra-Meister. Dieses Werk ist das dritte Werk in einer Unterrichtsreihe zusammen mit den beiden Werken des 9. Karmapa: „Mahamudra - Ozean des wahren Sinnes“ – welches es bereits auf Deutsch gibt - und dem „Das Auflösen des Dunkels mangelnden Gewahrseins“, „Marig Münsel“. Es wird demnächst auch erscheinen. Ich habe es fünf Jahre in Möhra unterrichtet. Damit haben wir alles, was wir brauchen, um Mahamudra, natürliches Sein zu praktizieren - und damit zur Befreiung zu finden.

Der ganze Kurs hat nur einen Zweck: Befreiung zu erlangen, das Erwachen zu verwirklichen. Das ist alles, was es braucht, darum geht es. Wir machen keinen Schnickschnack, wir unterlassen theoretisch-philosophische Spekulationen. Es ist ein hoch anspruchsvolles Werk, es entspricht höchsten intellektuellen Anforderungen, aber wir werden versuchen, vor allen Dingen unsere Fähigkeit des tiefen inneren Verstehens zu stimulieren, nicht so sehr den vergleichenden Intellekt.

Wir haben im letzten Kurs im April 2017 bereits die ersten ca. 40 Seiten durchgenommen. Da ging es die ganze Zeit um Shamatha, das ruhige Verweilen, das Entwickeln von Geistesruhe. Es wurde aus der Sicht der allgemeinen Praxis im großen Fahrzeug dargestellt, also allgemeines Mahayana Shamatha, basierend auf den klassischen Texten, den klassischen Übertragungen, den großen Mahayana Sutren und Kommentaren.

Jetzt setzen wir dies fort mit den entsprechenden Unterweisungen zu Vipassana, Einsichtsmeditation. Dieses Mal wird es acht Tage lang um das Entwickeln von Einsicht gehen und um verschiedene Ansätze, wie man Einsicht entwickeln kann, wie man sie auch verhindern kann, wenn man es ungeschickt anstellt. All das noch vom Blickwinkel des allgemeinen Ansatzes im nördlichen Buddhismus, auch großes Fahrzeug oder Mahayana Buddhismus genannt.

Danach, die weiteren sechs Jahre, beschäftigen wir uns ausschließlich mit Mahamudra. Aber wir brauchen die Grundlagen. Wir brauchen die Grundlagen in Geistesruhe und Einsicht, um dann tatsächlich auch Mahamudra entwickeln zu können.

Mahamudra, ganz einfach übersetzt, ist die Praxis des natürlichen Seins, in völliger Gewissheit über die Selbstbefreiung von allem, was im Geist auftaucht.

Mahamudra ist das natürliche Sein, einfach so, frei von allem Anhaften, ohne dabei in die Annahme eines Seins-Mittelpunktes zu verfallen, also eines Ich, eines Subjekts, und ohne sich abzutrennen von vermeintlich Anderem, von sogenannten Objekten der Wahrnehmung.

Ein vollkommen offenes Sein: klingt sehr einfach. Ist es auch, aber um dahin zu kommen, braucht es tatsächlich einen Weg des Auflösens all dieser Muster, die ständig zum Greifen führen; die ganze Zeit Greifen nach den Wahrnehmungen, Greifen nach einem vermeintlichen Selbst - und all das, was daraus entsteht, all die emotionale Verwirrung, die sich daraus ergibt, all die verkehrten Annahmen über die Wirklichkeit.

Obwohl es das Einfachste der Welt ist - und das würde ich unterschreiben, es ist wirklich das Einfachste der Welt, völlig ohne Anstrengung und Anspannung - ist es doch nicht so leicht zu verwirklichen, weil wir Muster aufgebaut haben, die es erfolgreich verhindern, dass wir einfach so sind und auch einfach so den Übergang vollziehen im Tod, in das Leben danach usw. All das ist ziemlich kompliziert. Wir machen uns das Leben sehr schwer.

Das nannte der Buddha Dukkha, Leid. Stress ist auch eine gute Übersetzung. Es geht darum, diesen Stress, diese Anspannung, aufzulösen. Ich erinnere euch daran, dass dieser Stress drei verschiedene Formen annimmt.

Da ist der offenkundige Stress, der uns unangenehm ist. Den kennen wir.

Dann haben wir den weniger offenkundigen Stress, der auftaucht, wenn wir etwas Angenehmes erleben - weil wir es festhalten wollen, es wieder erleben wollen, wir uns irgendwie in diesem angenehmen Erleben positionieren und es gegen allen Wandel verteidigen möchten. Wir möchten es festhalten. Das ist der Stress aufgrund von angenehmen Situationen. Man nennt es auch Leid aufgrund von Wandel.

Dann gibt es den geheimen Stress, der so wenig offenkundig ist, dass die meisten, wenn sie beginnen zu meditieren, damit noch gar nicht in Berührung gekommen sind. Es ist der dauernde Stress im Sein, diese innere Unruhe, mich positionieren zu wollen: ich und das andere, ich und mein Erleben, ich und mein Geist,

ich und meine Emotionen, ich und mein Körper, ich und was ich erlebe. Dieser grundlegende Stress, ein ganz feiner Stress, der aber so was von zäh ist, dass wir uns fast die Zähne daran ausbeißen, wenn wir ihn entspannen wollen. Wir kommen mit all unseren Ängsten in Berührung, Kontrolle zu verlieren.

Es geht in der Mahamudra Praxis gezielt darum, all diese unnötige Kontrolle aufzulösen und zu entdecken, dass wir unserem Geist vertrauen können, wir gar nicht verrückt werden, sondern immer gesünder, je mehr wir diese unnötige Kontrolle auflösen. Das sind Entdeckungen, die wir machen. Ihr braucht meinen Worten nicht zu vertrauen, das könnt ihr erfahren. Jeder sollte das erfahren. Das ist eben ein Prozess, das ist ein Weg, das können wir nicht einfach so: ich lass jetzt los und ich bin dann ganz frei.

Dies wäre ja eigentlich möglich, aber wir sind es nicht gewohnt, einfach so mal schnell ganz loszulassen. Um dieses tiefe Loslassen geht es in diesem Buch, geht es in der Mahamudra Tradition, geht es im Dharma überhaupt. Damit wollen wir uns jetzt eine Weile befassen.

Nach dieser kleinen Einführung gehe ich mit euch jetzt direkt in das Kapitel über Intuitive Einsicht, Vipassana.

Im englischen Buch „Moonbeams of Mahamudra“ von Traleg Rinpoche sind wir auf Seite 43. Das ist leider eine nicht völlig zuverlässige Übersetzung, obwohl Traleg Rinpoche ein toller Lama war. Er ist vor etwa zehn Jahren verstorben und lebte in Australien. Er hat mündlich einfach frei aus dem Tibetischen übersetzt - und es ging ihm mehr darum, sich den Schülern verständlich zu machen, als eine exakte Übersetzung des Werkes zu liefern.

Mit diesem Vorbehalt kann ich euch dieses Werk empfehlen. Der Sinn ist da: es kommt rüber, worum es im Mahamudra geht, aber es ist keine verlässliche Übersetzung.

Auf Deutsch gibt es noch gar nichts. Ich arbeite daran, das ist das Projekt der nächsten sieben Jahre. Wir werden schauen, wie wir das hinkriegen. Ich habe die bereits existierende gute französische Übersetzung „Rayons de Lune“ von Christian Charrier genommen, auch ein Schüler von Gendün Rinpoche. Christian war im Drei-Jahres-Retreat bei uns der Koch - als angehender Gelehrter. Er sprach damals schon tibetisch, und hat dann danach dieses Buch übersetzt. Seine Sprache wurde allerdings geprägt durch die Schulungen der Gelugpa Tradition und durch ein etwas akademisches Französisch.

Ich bin dabei, den französischen Text zu korrigieren. Da ist an jedem Satz eine kleine Verbesserung. Diesen französischen Text habe ich jetzt vor mir. Die ersten drei Tage liegen euch schon vor und ich werde aus diesem Text übersetzen. Ich habe in den Tagen vor dem Kurs den gesamten tibetischen Text noch mal Wort für Wort durchgearbeitet und mir damit eine gute Vorlage erstellt. Später soll daraus eine deutsche Übersetzung werden. Im französischen Text „Rayons de Lune“ sind wir auf Seite 89.

## **DIE STUFEN DES ENTWICKELNS INTUITIVER EINSICHT**

### **Allgemeine Bemerkungen zu Einsicht**

Es geht um die **Stufen des Entwickelns von intuitiver Einsicht**.

Zunächst einmal einige allgemeine Bemerkungen zur intuitiven Einsicht.

### **Drei Formen von Einsicht**

**Wir unterscheiden drei Formen:**

**die weltliche Form von Einsicht** - weltlich bedeutet hier: intuitive Einsicht bei Menschen, die noch nicht wirklich die Natur des Geistes verwirklicht haben; also bevor das erste Erwachen stattfindet.

**Dann gibt es die intuitive Einsicht des Vipassana des kleinen Fahrzeugs, was eine Sicht des Erwachens ist.**

**Und es gibt die intuitive Einsicht des Vipassana des großen Fahrzeugs.**



Man fragt sich, ob diese Unterscheidungen so hilfreich sind. Die grobe Unterscheidung in eine Einsicht ohne tiefe Erkenntnis und mit tiefer Erkenntnis ist sehr brauchbar. Dann gibt es in der Erkenntnis ein Fortschreiten - und das ist mit kleinem und größerem Fahrzeug gemeint.

Bitte verbindet das nicht mit existierenden buddhistischen Schulen. Das ist eine Art des Sprechens, die mehr pädagogische Gründe hat, denn Einsicht hängt auch mit der Motivation zusammen. Jemand, der sich ganz auf die Welt einlässt, wird andere Tiefen der Einsicht entwickeln müssen als jemand, der im Rückzug bleibt.

Bleiben wir bei dem Unterschied zwischen weltlicher Einsicht und der Einsicht des Erwachens. Weltliche intuitive Einsicht bezieht sich auf all die Erkenntnisse, die auch ihr bereits gewonnen habt, die uns helfen, den Geist zu verstehen. Das ist schon eine ganze Menge: all das, was uns hilft, den Geist zu beruhigen, Geistesruhe zu entwickeln.

Auch als ich vorhin gesagt habe: schaut mal, wie die Dinge entstehen, sich wandeln, sich auflösen, es alles ohne Zutun passiert - das sind Einsichten, die noch vom Intellekt begleitet sind, noch über einen Kommentar laufen im Geist, also mit der beobachtenden Funktion. Das alles sind Einsichten, die noch weltlich sind, die noch vom Standpunkt eines Ichs erlebt werden. **So lange es noch ein Ich-Gefühl gibt bei unseren Einsichten, spricht man vom weltlichen Vipassana, also noch nicht erwacht.**

Das könnt ihr euch als kleinen Maßstab aufschreiben, denn es wird darum gehen, dieses Ich-Gefühl, diese beobachtende Funktion, die eigentlich völlig überflüssig ist, zu entspannen. Dadurch zeigen sich dann die wirklich befreienden Einsichten des kleinen und größeren Fahrzeugs.

**Die Einsichten des so genannten kleinen Fahrzeugs, das Vipassana, in dem es da geht, beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Nicht-Selbst der Person,** also dass es in dem, was wir Individuum nennen oder unseren persönlichen Geistesstrom keinen Wesenskern zu finden gibt.

Das ist euch sicherlich sehr vertraut. Es ist das, was normalerweise mit Anatta gemeint ist in den Vipassana-Kursen der Pali Tradition, wobei dieser Begriff Nicht-Selbst Anatman, Anatta auf Pali, über das Nicht-Selbst der Person hinausgeht. Aber meistens ist damit die Entdeckung gemeint, dass es ein sogenanntes Ich gar nicht gibt, ein stabiles, individuelles, abgrenzbares Ich.

Darum geht es in diesem ersten Bereich der Einsicht.

Wir leben mit der unwillkürlichen Annahme, dass es da irgendwo in uns ein Zentrum gäbe. In unserer Kultur wird für dieses Zentrum auch der Begriff Seele verwendet. Es geht um verschiedene Formen, Annahmen eines Wesenskerns: etwas, das mich für immer ausmacht und das unveränderlich ist. Das ist hier mit Ich gemeint. Wir sprechen jetzt nicht über das dynamische Ich der Psychologie oder der Psychoanalyse oder der Psychotherapie, das sich entwickelt, das lernt usw., welches ein veränderliches Ich im Prozess ist.

Es ist jetzt hier die naive Ich-Vorstellung gemeint: ich bin immer gleich in der Tiefe meines Wesens und anders als andere, das gehört dazu. Also: individuell, abgrenzbar von anderen und gleichbleibend, das sind die beiden wesentlichen Merkmale der Annahme eines Ich und auch des Ich-Gefühls. Wir haben kaum erklärbar das Gefühl, dass da so ein Ich schon seit Babyzeiten in uns ist und durch alle Situation durchgeht. Dieses Gefühl meine ich, dieses Ich, das morgens aufwacht und sich Ich nennt und was sich in der größten Verzweiflung Ich nennt, sich in der größten Freude Ich nennt und in der größten Trägheit. Dieses Gefühl, das sich durch alles durchzieht, dass da etwas Beständiges, Individuelles wäre.

Um das Auflösen dieser Annahme geht es beim Nicht-Ich der Person. Dabei geht es vor allen Dingen darum, dass wir das daraus entstehende Leid auflösen. Ihr erinnert euch vielleicht an die vier edlen Wahrheiten, die vier Wahrheiten aller Edlen, aller Erwachten. Das sind die Erkenntnisse, dass es die drei Formen von Leid gibt, die ich euch beschrieben habe, dass die Wurzel dieses Leidens, dieses Stresses, in der Ich-Bezogenheit liegt, zweite Erkenntnis. Dritte Erkenntnis, dass es ein Auflösen, ein Ende dieses Leidens, dieses Stresses aufgrund von Ich-Bezogenheit gibt und viertens, dass es einen Weg dorthin gibt. **Das sind die Kernaussagen dessen, was man hier aus dieser Perspektive die Praxis des Nicht-Ich im kleinen Fahrzeug nennt.**

Das ist zum Teil deckungsgleich mit dem, was auch in klassischen Vipassana Kursen gelehrt wird. Nun ist es aber so, dass das Vipassana eine große Entwicklung durchgemacht hat und es immer schon Strömungen gab, in denen dieses Verständnis des Anatman, des Anatta, ausgedehnt wurde in das Verständnis des Shunyata, der Leerheit aller Phänomene, dass auch die Sinneserfahrungen und auch die vermeintlich äußeren



Dinge keinen bleibenden Wesenskern haben.

Das ist der zusätzliche Bereich, der sich erschließt in dem, was wir die intuitive Einsicht des großen Fahrzeugs nennen. Es geht hier darum, all das zu erkennen, was bisher angesprochen wurde, also nicht nur das Subjekt, das Ich-Gefühl, zu durchschauen, sondern auch die Natur der vermeintlichen Objekte, des anderen.

Dazu gehören die Sinneswahrnehmungen, die Gefühle, die Gefühlstönungen, die mentalen Prozesse, alles was damit zusammenhängt. Aber es gehört auch dazu, sich klar zu werden, dass das, was wir äußere Welt nennen, Geist ist, es im Geist erfahren wird, in ständiger Wechselwirkung steht und keine bleibende individuelle Substanz hat. Es gibt nichts an dieser Lampe, was für immer diese Lampe bleiben würde. Das gleiche gilt für alles andere.

Wo immer wir hingucken: unsere geliebten Gegenstände, Felsen, Bäume, was auch immer - alles wandelt sich, nichts bleibt für sich immer so, unabhängig von Einflüssen, mit einem stabilen Wesenskern. Es geht im großen Fahrzeug um diese umfassende Einsicht in alle Bereiche des Seins, darum geht es im Mahamudra. Im Mahamudra ist dann noch das zusätzliche Extra: in diese Einsicht total hinein zu entspannen und aus diesem völlig offen Sein heraus eine Aktivität zum Wohle aller Lebewesen zu entfalten, also in die Aktivität zu gehen.

Im Mahamudra geht es um Sicht, Meditation und Aktivität, diese drei. Dieses Mal werden wir ganz viel über Sicht und Meditation sprechen. Die Aktivität der Bodhisattvas und Buddhas ist die natürliche Fortsetzung des Seins in dieser Erkenntnis in die zwischenmenschliche Beziehung und in die Beziehung mit anderen Lebewesen, in die Welt hinein. Darum geht es in späteren Kapiteln des Buches.

### **Drei Entstehungsweisen der Einsicht**

**Im Samdhinirmocana Sutra, dem Sutra, das den tiefgründigen Sinn enthüllt, wird eine weitere Dreiteilung der intuitiven Einsicht vorgenommen:**

**die Einsicht, die aus der Beobachtung spezifischer Merkmale entsteht.** Einsicht verbunden mit dem Wahrnehmen von Etwas und dieses Etwas, das wir wahrnehmen, wird erkannt in seiner wahren Natur.

**Dann gibt es die intuitive Einsicht, die aus dem kompletten Untersuchen entsteht. Das ist alle Weisheit, die versteht, wie die Natur des Seins grundlegend beschaffen ist** - eine Weisheit, die sich nicht mehr mit den Merkmalen des Erlebten befasst, sondern die grundlegende Dimension des Seins erkennt.

**Drittens gibt es die intuitive Einsicht, die aus dem unterscheidenden Erkennen entsteht.** Diese Einsicht, diese Weisheit, geht noch ein Stück weiter und führt dazu, dass sich alles Erkennen ebenfalls spontan befreit. Es findet kein Festhalten am Erkennen, an der Erkenntnis, mehr statt.

**Diese dritte Form der Einsicht praktiziert man, wenn bereits Erkenntnis stattgefunden hat, wenn es bereits zum Erwachen gekommen ist** - also auch das Erwachen, das Erkennen, wieder ganz in die Freiheit zu entlassen, an nichts festzuhalten.

### **Vier Stufen intuitiver Einsicht**

**Im selben Samdhinirmocana Sutra und auch im Abhidharmasamuccaya werden an anderer Stelle vier Formen intuitiver Einsicht beschrieben.**

**Die erste ist das präzise Unterscheiden von Phänomenen. Das ist die Weisheit, die all die vielfältigen Phänomene** - also Erfahrungen - **beobachtet und sich besonders konzentriert auf die so genannten Objekte.** Das heißt auf die Geistesinhalte, die gereinigt werden müssen, die also von Ich-Bezogenheit befreit werden müssen. Es ist also ein Unterscheidungsvermögen, das wahrnimmt, was im Geist abläuft, und sich speziell darum kümmert, was Leid verursacht. Das wäre die erste Form von Praxis von intuitiver Einsicht. Ich denke, daran seid ihr sehr interessiert, weil das sofortige Erleichterung bringt.

**Dann gibt es das komplette unterscheidende Erkennen. Es ist die Weisheit, die die Phänomene so erkennt wie sie sind** - die Natur des Seins, die die wahre Natur der Phänomene erkennt.

**Dann gibt es das ausführliche Untersuchen. Das ist die Weisheit, die noch, in etwas gröberer Form, die Vielfalt der Dinge und ihre letztendliche Natur erkennt und intellektuell ihre Merkmale erfasst.**

Das ist die dritte Form von intuitiver Einsicht, eine Verbindung der beiden vorangehenden: es werden sowohl die Merkmale wie auch ihre wahre Natur erfasst, und es kommt zu einem intellektuellen Verständnis. Es ist also ein beschreibbares Erkennen; wir können beschreiben, was da erkannt wird. Es handelt sich noch um eine etwas äußere Form des Erkennens.

**Jetzt kommen wir zur vierten Form: die gründliche Analyse. Das ist eine Weisheit, die subtil und vollkommen die Seins-Ebene, die eigentliche Bedeutung der Vielfalt der Dinge, der Vielfalt der Erfahrung erkennt und ihre letztendliche Natur.** Das bedeutet, dass wir hier die intellektuelle Ebene, dort wo noch Begriffe sind, verlassen und es zu einer nichtbegrifflichen Schau des Seins und all seiner Merkmale kommt.

Ich weiß, ich hänge euch gerade ein bisschen ab. Ihr braucht das nicht zu behalten. Aber ich muss euch jeden Satz im Kommentar erklären. Wichtig ist, hier zu verstehen: es gibt ein Fortschreiten in der Einsicht. Einsicht ist nicht gleich Einsicht. Es gibt ein erstes Erkennen, ein tieferes Hinschauen, ein Hinschauen, was nicht mehr an den Merkmalen hängt.

Zum Beispiel zu erkennen: die Blumen da, die Sinneswahrnehmung dessen, was wir Blume nennen. Das orientiert sich immer noch an einem Objekt mit Merkmalen. Das tiefere Erkennen ist, wie visuelle Wahrnehmung eigentlich stattfindet. Wie findet Sehen statt? Wie ist das? Gibt es jemanden beim Sehen? Gibt es etwas, das gesehen wird? Gibt es da ein getrenntes Subjekt und Objekt? Das ist die zweite Ebene, die Seinsebene. Beides führt zu Erkenntnissen, die man benennen, beschreiben kann.

Man kann sich in einer gewissen intellektuellen Meditation über die Leerheit all dieser Sinneswahrnehmungen aufhalten. Das muss aber tiefer rutschen, sodass es zu einem einfach So-Sein im vollkommenen Erkennen der Natur aller Erfahrungen kommt, ohne dabei den Kontakt mit diesen Erfahrungen, das heißt mit den Sinneserfahrungen, mit Menschen usw., zu verlieren. Also vollkommene Integration der Einsicht in alle Bereiche des Seins.

Darum geht es bei dieser Auffächerung in die vier letzten Stufen: dass es zu dieser kompletten Integration kommt, die keinerlei begrifflichen Kommentar mehr braucht. Niemand mehr, der sich darin erinnern muss, das ist aber ohne Wesenskern. Oder: hier sitze ich zwar, aber ich habe keinen Wesenskern. Das habe ich jetzt etwas grob ausgedrückt: dass all diese Erinnerungen, diese Hinweise, dieses sich wieder Wachmachen, wieder neu Hinschauen, nicht mehr braucht, und es zu dieser kompletten Integration kommt. Das erst nennt man wirklich stabiles Erwachen.

### **Sechs Methoden der Verwirklichung intuitiver Einsicht**

**In dem Text Śrāvakabhūmi - also Verwirklichung der Hörer - heißt es: Es gibt sechs Methoden, die alle anderen zusammenfassen, die es uns ermöglichen, intuitive Einsicht zu verwirklichen. Diese sechs Methoden bestehen daraus, die eigentliche Bedeutung zu analysieren – also: was ist wirklich? - materielle Existenz zu untersuchen, die Merkmale materieller Existenz zu untersuchen, zu untersuchen, ob etwas im Raum existiert, ob Dinge, Phänomene, Erfahrungen, in der Zeit existieren, und sich mit logischer Beweisführung zu befassen, die uns aufmerksam macht auf Kurzschlüsse in unserem Denken.**

Das sind die sechs Formen von Praxis, die laut Śrāvakabhūmi zur intuitiven Einsicht führen. Auch da dürft ihr euch entspannen. Alles kommt nochmal im Detail. Das ist jetzt, wie oft in einem Werk, zu Anfang eines Kapitels ein Überblick. Der ist zwar auch schon interessant, aber richtig Substanz steht da noch nicht drin. Es steht noch nicht viel darüber, wie wir eigentlich meditieren können.

**Diese sechs sind - laut diesem Text - die Mittel, um intuitive Einsicht durch ein komplettes Untersuchen der Wirklichkeit, sowohl oberflächlich wie auch letztendlich, zu entdecken.**

### **Weitere Methoden**

**Im Schmuck der Mahayana Sutren heißt es: Untersucht fortwährend die verschiedenen Erscheinungsformen des Geistes. Unterscheidet dabei jeden Aspekt dieser Erfahrung. Nehmt auch den einen Geschmack wahr der nicht zu beschreibenden Natur aller geistigen Bewegungen oder Erscheinungen.**

Jetzt kommen wir allmählich zu Hinweisen zur Praxis. Erster Hinweis: schaut in euren Geist. Das ist das Wichtigste beim Meditieren. Es führt nicht zum Erwachen, bei der Atemmeditation stehen zu bleiben. Der

Atem ist Anker und dabei schauen wir in den Geist - und wir sehen, was dort abläuft.

Schau genau genug hin, dass du ganz fein wahrnimmst, das ist der zweite Hinweis: nimm ganz fein wahr, was im Geist los ist.

In dieser feinen Wahrnehmung löse dich von den oberflächlichen Erscheinungen, zum Beispiel: ich bin ärgerlich, ich bin traurig, da ist ein bisschen Angst, oder ich freue mich, da war ein kleiner Ich-bezogener Gedanke. Was auch immer wir wahrnehmen, löse dich davon und gehe tiefer. Gehe auf die Ebene, wo du wahrnimmst, dass all diese Erfahrungen, ob Freude oder Trauer, denselben Geschmack haben im Sinne von, dass sie nicht fassbar sind, sich ständig verändern, auftauchen ohne Ankündigung und verschwinden ohne Spuren zu hinterlassen. Schau hin: was sind die Wesensmerkmale dieser Erfahrungen? Was ist tatsächlich der gemeinsame Nenner von allen geistigen Erfahrungen? Also geh tiefer mit deinem Wahrnehmen auf die Ebene des Erlebens von dem, was allen Erfahrungen gemeinsam ist.

Die Idee dahinter ist: wenn wir verstehen, wie Erfahrungen beschaffen sind, können wir in tiefer Gewissheit in die Natur dieser Erfahrung auch mit allen anderen Erfahrungen umgehen, die wir noch nie erlebt haben, die noch auf uns warten. Wir werden wissen, egal, was im Geist auftaucht: es wird sich immer von selbst auflösen. Es hat nie Substanz. Keine geistige Erfahrung zwingt mich zu irgendetwas.

Solche Erkenntnisse kann man nur gewinnen, wenn man auf die Ebene des gemeinsamen Nenners aller Erfahrungen geht. Dort findet das Erwachen statt - nicht indem wir jeder einzelnen Erfahrung wie hinterherlaufen und sie zwar genau beobachten, aber nicht in ihrer wahren Natur erkennen.

Das nennt man das Erkennen der nicht zu beschreibenden, nicht auszudrückenden Natur geistiger Erscheinungen, aller Geistesbewegungen.

### **Elf Methoden der Verwirklichung intuitiver Einsicht**

**Der Meister Vasubandhu kommentiert den Schmuck der Mahayana Sutren und erklärt: Die eben besprochenen vier Verse beschreiben tatsächlich elf geistige Vorgänge bei der Praxis.** Jetzt wird es kompliziert, jetzt werden aus vier, die ich eben noch einfach gemacht habe, wieder elf.

**1) Eine Analyse** - das bedeutet hier ein feines Betrachten - **von all den begrifflichen Vorgängen.**

**2) Ein feines Betrachten von allen nicht begrifflichen Vorgängen.** Die nicht begrifflichen Vorgänge im Geist kennt ihr: das nennen wir oft Impulse, oder wir sprechen von Bildern, oder wir haben Ahnungen. Das sind die Vorgänge in unserem Geist, die noch kein Benennen erfahren haben, noch nicht in Worte gehüllt wurden, noch keine Sätze gebildet haben.

Ich gebe euch ein ganz einfaches Beispiel. Allein schon mit der Sehwahrnehmung. Schaut euch um, schaut euch mal von ganz links, nach ganz rechts im Saal um und nehmt mal wahr, wie dieser Raum ist mit all seinen Menschen. Habt ihr all die Dinge, die ihr gesehen habt, benannt? Nein, das braucht man nicht. Auch jetzt, während ihr hierhin schaut, benennt ihr nicht ständig, was ihr seht, aber ihr seht es trotzdem.

Das findet in allen Sinnen statt. Wir hören erstmal, ohne zu benennen, wir sehen erstmal, ohne zu benennen, wir fühlen erstmal, ohne zu benennen, wir denken sogar erstmal, ohne zu benennen. Das wird aber Aufgabe in der Meditation sein, dass ihr merkt, dass der größte Teil des Denkens nicht begrifflich abläuft. Deswegen ist das der zweite Schritt und nicht der erste Schritt. Das Wahrnehmen des begrifflichen Denkens ist viel leichter. Die meisten denken, damit hätte es sich schon. Dabei sind das nur die ganz groben Manifestationen des Denkens. Unser Denken ist viel schneller als das begriffliche, konzeptuelle Denken. Zweite Aufgabe beim Meditieren ist, die nichtbegrifflichen Geistesbewegungen wahrzunehmen.

**3) Fein wahrnehmen all dessen, was weder begrifflich ist, noch analysiert werden kann** - was durch keine Analyse zu packen ist. Da geht es um die Natur des Seins, da geht es um das Ich. Zum Beispiel: wie ist das eigentlich mit diesem Ich? Wie ist das mit dem Raum? Was ist eigentlich Zeit?

Zunächst mal springt unser Intellekt an und will das noch begrifflich analysieren. Und dann merken wir: die Erfahrung von Zeit entzieht sich der Analyse, die Erfahrung von Raum entzieht sich, die Erfahrung des Seins in Raum und Zeit entzieht sich der Analyse. Es sind intuitive Ebenen der Wahrnehmung, die da zum Vorschein kommen, die unglaublich entscheidend sind. Wir kommen in einen Raum und fühlen uns nicht

wohl. Wir kriegen es nicht ganz analysiert. Ein Raum, ein Mensch, fühlen uns wohl, fühlen uns nicht wohl. Wir kriegen es nicht gefasst. Was passiert da? Was passiert auf diesen noch emotionalen Ebenen, die sich auch der Analyse entziehen? Was ist da eigentlich los in unserem Sein?

Da gibt es äußere Indikatoren, mit Feng Shui und mit Karma. Man versucht, sich Erklärungen zu schaffen, aber manchmal kann man sich trotz aller entgegengesetzten Vorzeichen wohl oder unwohl fühlen. Eigentlich müsste man sich ja total wohl fühlen, aber es ist nicht so. Da gibt es immer noch subtilere Ebenen, um die geht es.

**4) Aufgabe in der Meditation: zu schauen, wahrzunehmen, welche inneren Haltungen und Prozesse zur Geistesruhe führen – das ist Einsicht, wie dieser Geist ganz ruhig und offen werden kann.** Damit haben wir schon zu tun. Da gibt es viel zu entdecken. Diese Entdeckungen führen tatsächlich zu einer Gewissheit und wir wissen, ich kann jederzeit aufhören zu denken. Ich weiß, wie es geht, und es ist möglich. Das klingt euch vielleicht wie ein Traum, aber ich hoffe, dass ihr das doch recht bald lernt. Das braucht es, um jederzeit eine Gedankenkette unterbrechen zu können und im Einfach-Sosein anzukommen, im Shama-tha, Sosein, also Geistesruhe.

Es ist wichtig, dass ihr euch vornehmt, das zu lernen. Wenn ihr es nicht wollt, dann lernt ihr es nicht. Dem steht das ganze Haften an unserem Denken entgegen, an unsere Beschäftigungen, unser beschäftigt sein, immer mit irgendetwas den Geist voll haben. Solange wir das als unser höchstes Gut betrachten, werden wir das, wovon ich gerade gesprochen habe, nicht lernen. Das ist klar. Wenn wir es lernen wollen, gibt es einen Weg. Besprochen haben wir ihn letztes Mal und in allen anderen Kursen. Das war viertens.

**5) Zu schauen, welche geistigen Haltungen und Prozesse führen in intuitive Einsicht?** Was öffnet eigentlich meinen Geist in die Schau dessen, wie es ist? Das ist doch ganz wichtig. Wie mache ich das? Wie geht das? Was braucht es dafür? Wir können tatsächlich, indem wir bestimmte Geistesbewegungen unterlassen und andere fördern, uns den Bereich der Einsicht erschließen, öffnen. Wir können nichts machen, aber wir können geschickt mit dem Geist umgehen, sodass wir jederzeit wieder Zugang zur Einsicht finden, genauso wie wir jederzeit Zugang zur Geistesruhe finden können.

Da ist keine Zauberei. Das ist alles echte Wissenschaft des Geistes. Das macht den Buddhismus aus. Wer es möchte, kann es lernen. Man muss sich nur dahinterklemmen. Geistesruhe und intuitive Einsicht fallen nicht vom Himmel, sondern entstehen durch ein geschicktes Umgehen mit dem eigenen Geist. Dazu gehört auch Segen, d.h. sich öffnen können für die Dimension des Seins, die wir als Segen erleben. Aber es ist nicht, dass jemand uns mit einer kleinen Segenspistole den Segen schickt, dass Karmapa gerade an uns denken muss, damit das jetzt alles passiert.

Der Segen ist immer da. Selbst, wenn wir mit Segen arbeiten, ist es trotzdem eine Wissenschaft des Geistes. Wir wissen genau, wie man sich für Segen öffnet. Wir lernen das. Die ganze Welt ist Segen, die ganze Welt ist ein einziges Baden im Segen, wenn wir das so betrachten wollen. Dazu gehört, dass wir uns öffnen, da hinein loslassen, eben diese Ich-bezogenen Geistesbewegungen entspannen - sodass sich das, was wir Segen nennen, einstellen kann. Das ist sehr hilfreich, um intuitive Einsicht zu entwickeln. Intuitive Einsicht ist viel leichter, wenn wir uns für Segen öffnen.

**6) Natürlich geht es im sechsten Schritt darum, beides gleichzeitig zu praktizieren - also zu verstehen, welche Haltung und welche inneren Prozesse dazu führen, dass Geistesruhe und Einsicht gleichzeitig vorhanden sind, zusammen als Einheit.** Da wollen wir hin. Wir wollen nicht mal Geistesruhe, mal Einsicht, sondern wir wollen einen ruhigen Geist voller Einsicht, einen entspannten, offenen, ruhigen, erwachten Geist.

**7) In dem Bereich der intuitiven Einsicht geht es darum, auch zu untersuchen: was sind denn die Ursachen von Sinneswahrnehmung?** Sinneswahrnehmung klingt jetzt sehr abstrakt, beschreibt aber unser ganzes Sein. Denn alles ist Sinneswahrnehmung, ob es die fünf äußeren Sinne sind oder das Erleben im sogenannten sechsten Sinn, im geistigen Sinn: wie wir uns innerlich fühlen, was da an Gedanken und nichtbegrifflichem Erleben los ist. Wir kommt es eigentlich dazu? Intuitive Einsicht untersucht auch das. Wie kommt es zum Entstehen von Sinneswahrnehmungen?

**8) Was sind die eigentlichen Ursachen von Geistesruhe?** Auch da: was sind die Voraussetzungen?

**9) Was sind die eigentlichen Ursachen von Gleichmut?** Gleichmut ist hier auf die allertiefste Art und Weise zu verstehen. Es geht um den auf Einsicht beruhenden Gleichmut der Erwachten. Wie kommt es

dazu, dass wir nicht mehr Spielball der Erscheinungen, der wechselnden Situationen sind? Dass wir unseren Projekten, dem, was wir vorhaben, den Beziehungen, dem, was wir erleben, unbeeinträchtigt durch die Wechselfälle der äußeren Situation folgen können? Echter Gleichmut.

**10) Dann beinhaltet intuitive Einsicht auch eine konstante Aufmerksamkeit aller Geistesbewegungen.** Das ist schon gesagt worden: also ständig sich der Natur aller Geistesbewegungen bewusst zu sein.

**11) Ein feines Wahrnehmen von dem, was verdient, verehrt zu werden.** Das ist eine typisch buddhistische Formulierung. Da geht es zum Beispiel um Zuflucht, um die Quellen des Segens, wo kommt eigentlich Segen her? Da geht es um Buddha, Dharma und Sangha, also Verehrung für das Erwachen. Intuitive Einsicht erkennt schlussendlich das Erwachen, die Erwachten und all das, was die Erwachten für uns tun und getan haben, und all die unzähligen spirituellen Freunde, die Sangha, die das Werk des Erwachens aller Lebewesen unterstützen und die es auch verdienen, verehrt zu werden, und dergleichen.

Das sind die drei klassischen Beispiele, aber wir merken: intuitive Einsicht erkennt aus der Tiefe heraus, warum der Dharma so unterrichtet wird und was das für eine riesige Leistung ist, was für ein unglaubliches Mitgefühl. Das ist alles Einsicht, zu verstehen, was dahintersteht.

Das ist mit diesem elften Punkt gemeint: zu sehen, so klar, wie wir in einen Spiegel schauen können, ganz genau zu sehen, was in dieser Welt wirklich verdient, ihm unsere Energie zu schenken, unsere Aufmerksamkeit und unsere Verehrung, unsere Dankbarkeit.

Der elfte Punkt ist an der richtigen Stelle, weil er diese Summe ist von allem, was vorhergeht. Wenn wir all das erkennen, durchschauen, was in den zehn anderen Punkten aufgezählt wurde, dann kennen wir den Dharma und dann wissen wir, wirklich wertzuschätzen, was das eigentlich bedeutet, dass es den Dharma in der Welt gibt.

Das waren die elf Punkte, die Vasubandhu erklärt hat. Vasubandhu hat eine spannende Geschichte. Er war zuerst ein berühmter Lehrer im sogenannten Kleineren Fahrzeug in der Tradition der Hörer und wurde von seinem Bruder Asanga, der im Großen Fahrzeug gelandet war, im Mahayana Buddhismus, dann zum Mahayana Buddhismus gebracht und hat zu einer unglaublichen Einheit der beiden Strömungen beigetragen. Er hat uns ganz viele wertvolle Texte hinterlassen.

**Das sind also die elf Methoden der intuitiven Einsicht. Die ersten erlauben uns, die Sicht zu entdecken** - also ein erstes Verständnis der Wirklichkeit zu entdecken. **Jene in der Mitte brauchen wir, um die Sicht zu meditieren. Und die letzten in der Liste, die weiter hinten stehen, helfen uns, die intuitive Einsicht zu stärken.**

**Kurz gesagt heißt es in den verschiedenen Abhandlungen über die Stufen der Meditation, dass intuitive Einsicht notwendigerweise das Ergebnis ist von dem Zusammenkommen der Weisheit, die alle Phänomene unterscheidet, und der Weisheit, die ihre Natur analysiert – genauso, wie es zum Feuer-machen zwei trockene Stäbe braucht, die gegeneinander gerieben werden.**

Es wird bei der Weisheit unterschieden zwischen der Weisheit, deren Inhalt es ist, die verschiedenen Erfahrungen genau unterscheiden zu können, und ein anderer Aspekt der Weisheit, die die eigentliche Natur der Erfahrungen betrachtet. Die müssen zusammenkommen. Immer ist Weisheit bezogen auf konkret Erlebtes, das ist die erste Form. Und im Erleben des Konkreten: wie ich mich jetzt fühle, was jetzt los ist, was die Situation ist; da gibt es ein Erkennen von dem, wie es ist, von der nicht fassbaren, sich wandelnden Natur der Erfahrungen.

Die beiden kommen immer zusammen. Beide werden immer feiner, immer subtiler und sind im Grunde genommen eine Einheit. Sie sind nicht wirklich auseinander zu halten.

**Wenn schließlich das Holz aufgebraucht ist, geht das Feuer aus. In derselben Weise: wenn wir in echte intuitive Einsicht eintreten, dann werden beide Formen der Analyse verschwinden.**

Es gibt dann keine Analyse mehr von dem, was die Merkmale unserer Erfahrungen sind und keine Analyse mehr von ihrer wahren Natur. Alles Analysieren, alles Betrachten, aus einer gewissen Distanz heraus löst sich vollkommen auf.

**Deshalb gibt es in der eigentlichen Praxis intuitiver Einsicht kein Untersuchen oder Analysieren.**



Diejenigen von euch, die schon das Werk des 9. Karmapa studiert haben, den „Ozean des wahren Sinnes“: ihr werdet gemerkt haben, dass das Kapitel über intuitive Einsicht gespickt ist mit Fragen, die man sich stellt. Fragen, die man an sich selbst richtet, um den eigenen Geist zu untersuchen, um genauer hinzuschauen. Wenn es aber zur Einsicht kommt, dann hört das Fragen und Analysieren auf.

Das ist nicht die eigentliche Praxis von intuitiver Einsicht, sondern diese Fragen, dieses Analysieren, sind nur die Methoden, um die Einsicht zu eröffnen. Die Methoden fallen dann weg, dieses Analysieren fällt dann weg. Es geht nicht darum. Es geht nur darum, verkehrte Annahmen über die Wirklichkeit aufzulösen - und dafür müssen wir sie erstmal entdecken und in Frage stellen.

**Genauso erklärt es auch Dīpamkāra Atisha** - dieser berühmte indische Meister, der nach Tibet gekommen ist - **in seinen Unterweisungen über den Mittleren Weg. So ist es also notwendig, essentiell, die wahre Sicht zu entwickeln, wenn wir über intuitive Einsicht meditieren.**

Das waren jetzt nur zwei Satzsätze, die so viel sagen wie: selbst Atisha hat es so gesehen, das ist eine unumstößliche Autorität. Wenn selbst er das sagt, muss es stimmen. Aber für uns ist nichts unumstößlich, wir können alles nachprüfen - und deswegen können wir dann auch sagen: ja, es stimmt.

Um wirklich Einsichtsmeditation zu betreiben, sollten wir nicht so naiv sein und meinen, wir setzen uns einfach hin und schauen mal ein bisschen in den Geist, dann werde ich schon erwachen. Sondern es gilt, vorher schon ein gutes Verständnis zu entwickeln durch Studium - was wir jetzt miteinander machen - durch das Hören und Kontemplieren der Unterweisungen, und dann meditieren wir.

## Fragen

*Teilnehmer/in: Die Frage ist, warum diese Vielfältigkeit und diese unglaubliche Genauigkeit? Geht es darum, dass man einen Pfad hat, damit man wirklich gründlich hinschauen kann: Ist da wirklich nichts? Das wäre für mich der einzige vernünftige Grund, warum wir jetzt in eine so penible Feinheit hineingehen.*

Ja, das ist genauso, wenn du in ein Haus hineingehst und du suchst zum Beispiel den Tilmann. Du gehst in den Grünen Baum - und wenn du nur in sein Zimmer geguckt hast und in den Essraum, kannst du nicht sicher sein, dass es ihn nicht gibt. Du musst schon in jeden Winkel schauen. Das hat wirklich genau diese Bedeutung: in jeden Winkel des Seins zu schauen, bis man sich ganz und gar sicher ist, dass es da kein stabiles Ich gibt. Das kann man gut so sagen.

*Teilnehmer/in: Es geht mir um Punkt 11: feines Wahrnehmen für das, was verdient, geehrt zu werden. Dann ist es immer gebunden an Buddha, Dharma, Sangha. Ich erlebe aber auch außerhalb, in der Welt, so viel Segen und ich schließe das eigentlich immer mit ein. Ist das religiös gebunden, ist mir das zu beschränkt. Oder sehe ich das falsch?*

Nein, das siehst du nicht falsch. Es gibt eine kleine Verschiebung, dass du bei Buddha, Dharma, Sangha direkt ‚religiös‘ denkst, aber sonst stimmt das alles.

Überall in der Welt, wo wir etwas Authentisches sehen; überall, wo Menschen sich helfen, frei zu werden von Leid; überall, wo echte Qualitäten zu sehen sind: das alles verdient unsere Wertschätzung und Würdigung. Buddha, Dharma und Sangha sind Sammelbegriffe genau dafür.

Wir verstehen das leicht als religiös, weil es auch die religiöse buddhistische Praxis gibt. Es gibt ja nicht nur die Praxis, wo solche Dinge erklärt werden, sondern wir werden auch zum Beispiel Zufluchtsgebete machen, und das erinnert uns an Religion.

Tatsächlich bedeutet Buddha Erwachen, steht für alle Erwachten - Männer und Frauen - in dieser Welt, die völliges Freisein manifestiert haben. Erwachen ist nicht religiös, an keine Tradition gebunden.

Dharma steht für die Wahrheit, die befreit. Wo immer in der Welt Verwirklichung ist, ein Verständnis von der Natur des Seins, von dem, was frei macht, was hilft. Dharma steht für all die Qualitäten des Erwachens. Da gehört Freigebigkeit, Mitgefühl dazu usw., der Mut, mit dem sich Menschen für andere und für Tiere einsetzen, das gehört alles mit dazu. Das ist Dharma. Das ist eine der Bedeutungen von Dharma. Das sind einfach Qualitäten.

Sangha bedeutet eigentlich die Qualitäten echter Freundschaft; eine Freundschaft, die uns darin unterstützt, die zu werden, die wir wirklich sind. Diese Form von Freundschaft ist Sangha, auch nicht religiös gebunden.

Ich danke dir für die Frage, denn ich bestehe darauf, dass wir Buddha, Dharma, Sangha überreligiös verstehen, jenseits irgendeiner Traditionsgebundenheit.

*Teilnehmer/in: Ich habe eine Frage zu dem ersten Punkt der Vierer-Aufteilung, wo es um die Merkmale, Phänomene ging, die vor allem von Ich-Bezogenheit gereinigt werden müssen. Du hast gesagt so etwas wie die Unterscheidungskraft, wo besonders geholfen werden muss.*

*Wenn es um intuitive Einsicht geht, habe ich das Vorurteil, dass es darum geht, dort die leere Natur dieser Merkmale wahrzunehmen, oder die leere Eigennatur dessen, der wahrnimmt. Aber dort hinzuschauen, wo geholfen werden muss, ist in meinem Erleben schon oft so ein Spüren, wo gerade etwas eng ist und vielleicht den Film dazu wahrzunehmen - und dort auch schon mit einem liebevollen Gewahrsein hineinzugehen, zu schauen, was könnte ich mir da selber geben. Das ist jetzt meine Frage: Ist das damit auch schon gemeint? Oder ist das, was ich jetzt meine: da geht es um eine andere Arbeit, das hat noch nichts mit intuitiver Einsicht zu tun?*

Das ist auch schon intuitive Einsicht. Was du jetzt beschreibst, ist noch im Bereich der weltlichen Weisheit, was ganz zu Anfang angesprochen wurde. Ich zitiere noch mal genau aus dem Text: **"Es geht darum, dass wir uns ausrichten auf die Objekte oder die Erfahrungen, die gereinigt werden sollten"**. Gereinigt bedeutet im Buddhismus immer: gereinigt von Ich-Bezogenheit. Es geht hier um die spezielle Einsicht: wo überhaupt zeigt sich Ich-Bezogenheit und wie ist sie aufzulösen? Das ist natürlich ein immenses Gebiet. Wo zeigt sie sich nicht? Wenn wir die Frage so stellen, wird sehr schnell klar, dass das ein riesiges Gebiet ist. Aber es geht nicht um Einsichten wie naturwissenschaftliche Einsichten, denn die führen nicht zur Befreiung von Leid. Die sind nicht hilfreich für das Erwachen.

Es geht nicht um sonstige irrelevante Einsichten. Es gibt zum Beispiel sehr viel irrelevantes Studium, das zwar zu gewissen Einsichten verhilft, aber für das Erwachen nicht relevant ist. Wenn ich zum Beispiel an mein Medizinstudium denke. Zur Abgrenzung von all dem, wo es nicht wirklich darum geht, Ich-Bezogenheit aufzulösen, steht dieser Halbsatz da drin, um zu sagen: selbst auf der ersten Form von Einsicht geht es bereits darum, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wirklich befreit.

Als Tibeter im 16. Jahrhundert hat Tashi Namgyal zum Beispiel die damals gelehrten fünf Wissenschaften im Bewusstsein, von denen zum Beispiel auch Astrologie oder Naturwissenschaften oder Astronomie dazugehören. Das alles sind Dinge, mit denen man sich beschäftigen kann, gewisse Einsichten werden gemacht, aber es führt nicht ins Erwachen.

Du hast so ein Studium schon gemacht und weißt, wie man ganz nah am Thema, aber doch direkt daran vorbeigehen kann. Er hat Philosophie studiert. Man kann sich unglaublich beschäftigen und gleichzeitig geht man doch knapp vorbei an dem, was wirklich befreit.

*Teilnehmer/in: Du sagst, wir haben diese Muster aufgebaut. Aber wenn man genau guckt: haben wir sie nicht schon genetisch?*

Das ist eine gute Frage, die Frage nach Genen und Karma, ob die Gewohnheitsmuster nicht vielleicht schon in den Genen sind. Ich habe dieser Frage einiges Nachdenken gewidmet, und ich bin zu der Überzeugung gekommen - das steht zwar in keinem Buch, denn Gene gab es früher noch nicht - dass Gene, unsere genetische Information, Ausdruck genau von diesen Mustern, von Karma ist. Gene kommen bekanntlich von den Eltern und der Satz Chromosomen, den wir bekommen, ist ein ziemlich exaktes Spiegelbild von der Situation, in die wir geboren werden.

Genau von der wird in allen Beschreibungen gesagt, dass sie Ausdruck des Karmas ist. Ich glaube, dass genetisch schon ganz viel da ist, wenn wir auf die Welt kommen, und wir wissen inzwischen glücklicherweise auch, dass genetische Information modifizierbar ist und dass sich vermutlich einiges bewegen kann im Laufe eines Lebens. So ist im Moment mein Stand - das sind aber eher Meinungen als Wissen, denn ich kann nicht in die Gene hineinschauen.

*Teilnehmer/in: Ich habe kürzlich eine Form von Demut vor dem Unbewussten entdeckt. Jetzt ist mir gerade klar geworden, dass das nicht so richtig zusammengeht mit diesem ‚alles ganz fein beobachten oder vollständig ins Gewahrsein holen‘. Es bleibt doch das im psychologischen Sinne Unbewusste unbewusst, zum Großteil? Ich bekomme es innerlich nicht zusammen.*



Ich kann nicht wissen, was ich noch nicht weiß. Im Prozess meiner inneren Entwicklung ist vieles, was vorher unbewusst war, inzwischen bewusst. Das Unbewusste ist nicht etwas, was sich nicht zeigt, sondern was wir nicht wahrnehmen. Je feiner wir wahrnehmen - und ich glaube, da ist die Brücke zu dir - je feiner wir die nichtbegrifflichen Bewegungen, Stimmungen, im Geist wahrnehmen, desto mehr ist das, was andere das Unbewusste nennen, für uns bewusst.

Es wird behauptet, dass vollkommen Erwachte kein Unbewusstes mehr haben. Es ist für die Analytiker hier im Raum natürlich heftig, aber vielleicht auch eine Erleichterung, denn so wissen sie, dass es zumindest ein paar Menschen in der Welt gibt, mit denen sie keine Analyse zu machen brauchen! Aber das ist die Annahme, von der wir ausgehen.

Ich kann es aus meiner Erfahrung nur soweit sagen, dass Bereiche, die vollkommen unbewusst waren, in das Bewusstsein gekommen sind. Das dürften Analytiker auch bestätigen, dass durch ihren Weg das so passiert. Aber natürlich sind große Bereiche wie vorbewusst, halbbewusst oder wahrscheinlich ganz unbewusst. Der Buddha beschrieb diesen Bereich mit den vier Āsava, den vier Triebflüssen, auf Tibetisch *Zag-pa*.

Das sind die vollkommen unbewussten Neigungen, Impulse, Triebe, mit denen wir unsere Existenz bestätigen, nach Existenz streben, mit denen wir uns aus unangenehmer Existenz lösen wollen - also Streben nach Nicht-Existenz -, mit denen wir uns weigern, Informationen an uns herankommen zu lassen. Das nennt man das Streben nach Unwissenheit, nach weniger Gewahrsein, oder eine Spielform, das Streben nach Existenz, das Streben nach Sinneserfahrungen, ein großer Trieb, ein Verlangen, Sinneserfahrungen zu machen, um sich in seinem Sein zu bestätigen.

Diese vier Triebflüsse sind die vier unbewussten Strömungen, die es gilt, komplett aufzulösen, in dem sie bewusstwerden, mit Gewahrsein durchdrungen und der intuitiven Einsicht ausgesetzt werden, damit sie durchdrungen werden davon. Das nennen wir dann Erwachen. Da gibt es einen elementaren Bereich unbewusster Triebflüsse, über den explizit seit zweieinhalbtausend Jahren gesprochen wird und der im Zentrum des Weges des Erwachens steht. Das ist die Definition von Erwachen, diese Vier aufgelöst zu haben. Soviel als Hilfe für deine Frage. Selbst habe ich noch einiges an Unbewussten aufzuarbeiten, anzuschauen, denke ich.

*Teilnehmer/in: Du hattest unterschieden: die Analyse des Bewussten und die Analyse des Unbenannten, diesen Zugang zum Nichtbegrifflichen. Meine Frage: neben dem, was wir machen können wie zum Beispiel beim Focusing: wie können wir unterstützen, dass man in teilweise nichtbegrifflichen Bereich hinein geht?*

Ganz wichtig, Focusing ist eine der Methoden, die von ganz vielen Dharmalehrern sehr empfohlen wird, weil wir im direkten Spüren des Körpers, der körperlichen Empfindungen, mit der emotionalen Bedeutung verknüpft sind, mit Gewahrsein in dieser emotional gespürten Bedeutung verweilen -felt sense - und sich darin der Wandel vollzieht und erlebbar wird allein durch das Verweilen mit einem offenen liebevoll akzeptierenden Gewahrsein. Das ist der Shift, der sich vollzieht durch dieses offene annehmende Verweilen. Eigentlich könnte man das zur Dharmamethode erklären.

Und ähnliche Methoden auch. Zum Beispiel das freie Assoziieren in der Analyse ermöglicht es, gewahr zu sein mit Inhalten, die sonst von der Zensur unterdrückt werden und die jetzt auftauchen können, eine liebevolle Akzeptanz erfahren und dadurch, dass das Gewahrsein sie wahrnimmt, schon einen rapiden Wandel erfahren.

*Und der Umgang mit Schmerz? Da ist ein körperlicher Schmerz - wenn man den in dieses liebevolle Gewahrsein gibt, weil das auch oft unbenannt ist, das ist einfach ein Schmerz...*

Ja, es geht also darum, alles wahrzunehmen und mit diesem liebevollen Gewahrsein zu durchdringen. Das bedeutet nicht, dass der Schmerz sich auflöst, aber du wirst neue Erfahrungen damit machen. Der Schmerz entwickelt sich, wandelt sich.

Ich habe ja gerade diese Hüftgeschichte hinter mir: man kann ganz anders, besser, damit umgehen, aber es ist nicht gesagt, wenn es Ursachen für die Schmerzen gibt, dass die dann weg wären. Man hat eine andere Haltung dazu, man sieht sie, man sieht, wie sie sich manchmal aufbauen, manchmal wieder verschwinden, dann wieder da sind, es gibt solche Wechsel. Man sieht auch, wie das nicht nur mit Wetterbedingungen, sondern auch mit dem emotionalen Wetter zusammenhängt, was wir für Schmerzen haben.

*Teilnehmer/in: Manchmal gibt es Erfahrungen, dass tatsächlich etwas Unbewusstes bewusst wird oder dass*

*ich glaube, irgendwas zu erkennen, und ich stelle dann fest, dass diese Erfahrung total flüchtig ist. Ich vergesse sie ganz schnell, ich stehe von meinem Meditationskissen auf und denke, was war jetzt noch? Und es ist wie weg. Eine Zeitlang habe ich gedacht, das ist gar nicht schlecht, denn dann verfallst du nicht in eine Art Eitelkeit oder Wiederhabenwollen oder ... Da habe ich schon gedacht, du könntest es aufschreiben, aber irgendetwas in mir widerstrebt. Manchmal denke ich jetzt, ob sich das Ego wehrt. Ob es echt ein Widerstand ist?*

Spannende Frage, ich habe es nicht ganz verstanden, ob es aus dem Unbewussten auftauchende emotionale Strömungen sind oder Erkenntnisse, die du da wahrnimmst. Oder ist es beides?

*Das kann so oder so sein, dass mir etwas bewusst wird und ist oft mit einer Erleichterung verbunden. Es ist nicht immer angenehm, aber es ist mit einer Erleichterung verbunden: ah, interessant.*

Ich kann nur einen persönlichen Rat geben. Man kann ein Meditationstagebuch führen und solche Sachen reinschreiben. Das kann uns für einige Jahre sehr unterstützen. Ich habe eines das ganze erste Retreat durch gehabt, wo ich mir wichtige Dinge reingeschrieben habe. Später habe ich das sein gelassen, weil ich gemerkt habe, dass alles Wichtige, was wirkliche Erkenntnisse sind, mir jederzeit zugänglich ist.

Ich brauche es nicht in der Erinnerung zu haben. Ihr merkt, wenn ihr mir irgendeine Frage stellt, brauche ich nicht in irgendeinem Dateikasten in meinem Hinterkopf zu forschen, um die Antwort zu finden, sondern die kommt aus der Erfahrung, aus der gelebten Erkenntnis: die bleibt nämlich, die kann man gar nicht vergessen. Du kannst darauf vertrauen, dass uns das wirklich Wesentliche bleibt.

*Diese Erfahrung habe ich gemacht, dass es in einem späteren Zusammenhang wieder aufgetaucht ist, aber manchmal würde ich es gerne mit jemanden teilen und dann es ist oft weg.*

Ja, verstehe ich. Dem Aspekt kann ich nicht abhelfen. Es ist ein Unterschied: wenn es um Einsichten geht, die verlassen uns nicht, aber wenn es wie um Informationen aus dem Unbewussten geht, die sind dann nicht mehr zugänglich. Du hattest eine Erkenntnis, die mehr wie eine Idee war, die wirst du vielleicht nicht mehr haben. Und doch kann es auch sein, dass du auch spürst und richtig spürst, dass eine gewisse Abwehr, ein gewisser Widerstand da ist, das alles noch ein bisschen klarer wahrzunehmen.

Das Gefühl wird von irgendwoher schon kommen. Sei geduldig mit dir. Interessiere dich dafür, was da alles zu entdecken ist und mach dir keinen Stress, alles behalten zu müssen. Wir dürfen in unserer Meditation nicht zulassen, dass wir meinen, wir müssten die Einsichten und Erkenntnisse und Erfahrungen der Meditation behalten. Wir widmen, wie wir es auch gleich tun werden, und dann ist fertig. Dann brauchen wir uns nicht mehr zu erinnern.

*Teilnehmer/in: Ich komme mit einer Frage immer ins Trudeln, sie taucht immer auf und dann bleibe ich stecken. Wer ist eigentlich der, der festhält? Wer ist eigentlich der Träger von Karma?*

Da kommst du in diesem Kurs auf deine Kosten. Das ist das Hauptthema dieses Kurses, dieser Woche. Immer wenn es um das Subjekt geht, immer wenn vom Ich-Gefühl gesprochen wird, dann geht es um deine Frage. Wer ist denn da eigentlich? Erste Antwort: vielleicht niemand. Zweite Antwort: vielleicht etwas, was wir einen Geistesstrom nennen würden - da lässt sich aber kein Geist finden! Also schwer zu beantworten. Da müssen wir noch ein bisschen genauer hingucken. Diese Frage sollte man sich nicht mit Glauben und Hörensagen beantworten, sondern versuchen, durch direktes Erkennen selbst zu lösen.

## INTUITIVE EINSICHT KULTIVIEREN

### Vier Ansätze der verschiedenen Schulen

Wir kommen jetzt zu dem Kapitel im Kommentar - Englisch Seite 44, französisch Seite 42 - in dem es um die **Methoden geht, die es uns ermöglichen, intuitive Einsicht zu entwickeln oder zu kultivieren**. Zunächst gibt Dhagpo Tashi Namgyal einen Überblick über verschiedene Methoden, die zu seiner Zeit in Umlauf waren, um die Sicht - also ein Verständnis - der Natur der Dinge herzustellen. Er beginnt, indem er schreibt:

**Wenn wir nach der Sicht suchen** - das heißt, wenn wir uns bemühen, ein Verständnis der Natur des Seins zu entwickeln - **ist es wichtig zu verstehen, dass es zwei Prinzipien zu berücksichtigen gibt, um zu einem solchen Verständnis der Non-Dualität zu kommen.**

Wenn ich in diesem Zusammenhang den Begriff der Non-Dualität benutze, ist immer damit gemeint: ein Sein frei von Subjekt-Objekt, also frei von dem Gefühl, dass ein Ich als Zentrum etwas anderes wahrnimmt, was dann Objekt genannt wird.

Die Objekte sind aber nicht unbedingt außerhalb, sondern wenn ich meine Emotion wahrnehme, wenn ich wahrnehme, dass ich ärgerlich bin, findet genau dieselbe dualistische Wahrnehmung statt. Das heißt, die Dualität spielt sich im Inneren unseres Geistes ab. Es ist nicht etwa nur die Dualität von einem Subjekt hier, das äußere Objekte wahrnimmt, also Sinneserfahrungen, die so interpretiert werden, als wäre hier ein wahrnehmendes Subjekt und außerhalb etwas davon Getrenntes, das wahrgenommen wird.

Es ist wichtig, dass ihr euch diese Definition der Non-Dualität merkt, denn es gibt verschiedene Formen von Non-Dualität, die unterrichtet in anderen Traditionen werden.

### **Alle Erscheinungen manifestieren sich im Geist**

**Das erste Prinzip stammt aus der Mahayana Schule des Nur-Geist, wo der Bodhisattva Maitreya, der zukünftige Buddha Maitreya, in Visionen Unterweisungen an Asanga übertragen hat. Der hat sie weitergegeben an seinen Bruder Vasubandhu. In diesem Ansatz geht es darum zu erkennen, dass die wahrgenommenen Objekte keinerlei wirkliche, bleibende Existenz haben - aufgrund dessen, dass die Vielfalt der Erscheinungen sich im Bewusstsein, im Geist selbst manifestiert.**

Ein Verständnis, bei dem wir entdecken, dass der wahrnehmende Geist sich immer simultan mit der Wahrnehmung zeigt, also sogenannte äußere Objekte. Wenn ich irgendetwas wahrnehme – diese Wahrnehmung geschieht im Geist. Und ich kann nichts darüber sagen, außer dass sie mit dem Tastsinn, dem Sehsinn, dem Hörsinn, dem Geruchssinn, auch dem Geschmackssinn plus dem sechsten Sinn, der das mit allem anderen vergleicht und wahrnimmt, zusammenkommt – zum Beispiel das muss sich wohl um ein Buch handeln. Alle diese sechs Sinne kommen zusammen zu einer Wahrnehmung von dem, was ich jetzt begrifflich Buch nenne. Alles spielt sich aber im Geist ab.

Dieser Ansatz, diese Art zu verstehen, schließt nicht aus, dass es äußere Objekte gibt, nur können wir über alles, das vermeintlich außen ist, nichts aussagen – es sei denn als Erfahrung in unserem eigenen Geist. Das ist der erste Ansatz.

### **Entstehen in Abhängigkeit**

**Der zweite Ansatz – da geht es um das Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit – wurde von der Madhyamaka Schule formuliert, dem Mittleren Weg, und präzisiert, dass die sogenannte objektive Wirklichkeit leer ist von wirklicher Existenz, und auch der Geist, der dies wahrnimmt, keinerlei essentielle Natur, - also keinen Wesenskern aufweist - die diesen Geist zu etwas Bleibendem, Stablen machen würde.**

Soweit die Übersetzung. Dieser zweite Ansatz sagt nicht wirklich etwas anderes als der erste Ansatz. Es ist nur eine andere Art, zu erklären und zu betrachten. Der häufigste Weg, das zu erklären, ist über das Entstehen in Abhängigkeit.

Dieses Objekt hier entsteht jetzt gerade in unserem Geist in Abhängigkeit von Bedingungen. Ihr seht da eine Tasse. Aber ihr seht sie nur, weil es ein Sehbewusstsein gibt, weil ihr Augen habt, weil es Licht gibt im Raum – wenn es stockdunkel wäre, wäre nichts zu sehen. Es gibt da etwas, das uns als Tasse vorkommt, es gibt da ein Objekt. Das ist schon mal das Entstehen in Abhängigkeit der Bedingungen, die zum Wahrnehmen führen.

Die Tasse selbst ist aber auch noch ein Produkt des Entstehens in wechselseitiger Bedingtheit. Diese Tasse ist von Bedingungen abhängig. Sie ist aus Porzellan, sie wurde gebrannt, da war zu Anfang ein ganz feiner Ton, da kam Wasser hinzu, Feuer usw.

Wenn sich jetzt hier im Raum die Bedingungen verändern – wenn ich sie zum Beispiel fallen lasse oder es zu großer Hitze kommt, ist nichts mehr mit Tasse. Da ist nichts in dieser Tasse, das unabhängig von Bedingungen wäre. Sie ist abhängig von Luftdruck, Temperatur, Schutz vor dem, was sie zum Zerschlagen bringt, und vielen anderen Bedingungen. Und sie wird zerfallen.

Es gibt nichts in dieser Tasse, das unabhängig von Bedingungen weiter bestehen würde. Das ist die doppelte Logik, Beweisführung, dass alle Objekte der Wahrnehmung in Abhängigkeit von Bedingungen entstehen. Und natürlich beeinflusst diese Tasse auch den Tisch, auf dem sie steht, die Hand, in der sie gehalten wird, den Mund, der sie berührt – also übt auch sie Einfluss aus auf alles andere. Der Ort, wo sie ist, kann nicht von etwas anderem eingenommen werden. Da ist auch eine Wechselwirkung.

Das gilt für alle äußeren Objekte. Wenn ihr genau hinschaut, ist dieses Entstehen in Abhängigkeit genauso wahr auch für Emotionen. Sie entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen, von Einstellungen; davon, wie wir uns heute gerade fühlen, wie sich die Erinnerung zeigt in unserem Geist usw. Ganze Sets von Bewertungen und Erfahrungen und soziale Prägungen, was Freunde sagen usw. All das hat einen großen Einfluss darauf, was wir innerlich erfahren. Das ist das Entstehen in Abhängigkeit von den sogenannten Objekten.

Man sagt deshalb, sie sind leer von etwas Bleibendem, von etwas, das für immer bleibt und genau diese Tasse ausmacht, genau dieses Buch oder genau diesen Tilmann – etwas, das immer so bleibt und von sich aus unabhängig von Einflüssen stabil wäre. Das nennt man die Leerheit: das Leersein von etwas Bleibendem, von einem stabilen Wesenskern.

Dasselbe können wir auf das sogenannte Subjekt anwenden, das Ich-Gefühl, das sogenannte Ich, das in sehr unterschiedlicher Form sich immer wieder neu manifestiert, auch immer wieder ähnlich, aber von Bedingungen abhängig ist: wie wir uns fühlen, wie wir geprägt sind, wann es entsteht – manchmal ist es ganz weg, manchmal ist es da.

Es gibt nichts in diesem Ich-Gefühl - oder auch in dem Geist, der versteht, dass alles andere ohne Wesenskern ist - auch in diesem Geist gibt es nichts, das ihn unabhängig von Bedingungen machen würde. Kaum taucht eine neue Wahrnehmung auf – schon ist der Geist in einem neuen Zustand, eine neue Wahrnehmung. Und das kontinuierlich, die ganze Zeit. Wir brauchen nur von links nach rechts zu gucken: abhängig von Bedingungen entstehen andere geistige Erfahrungen.

Der verstehende Geist, der Geist, der jetzt gerade die Unterweisungen versteht, ändert sich schon mit dem nächsten Wort, weil er dem folgt. Es geht weiter. Das Verstehen geht weiter, dann wird er schläfrig – dann ist es gar kein verstehender Geist mehr, dann ist es ein schläfriger Geist, und so fort. Da ist nichts, was diesem Geistesstrom, den wir Ich nennen, Subjekt oder den erkennenden Geist nennen, irgendetwas Bleibendes verleihen würde. Das ist der zweite Ansatz.

Beide Ansätze wirken zusammen - und wir kommen sicherlich noch häufiger darauf zurück.

Ich muss in diesem Anfangsteil des Kapitels über intuitive Einsicht viele Worte erklären, damit wir eine gemeinsame Basis haben, worüber wir sprechen. Mit der Zeit wird es immer leichter, weil ihr vertraut seid mit dieser Art hinzuschauen und den Geist zu untersuchen.

**Für beide dieser Mahayana Schulen gilt, dass die wahre Sicht das zeitlose non-duale Gewahrsein ist.**

Dieser Satz steht dafür, um uns zu zeigen: es geht bei beiden Ansätzen um dasselbe. Es geht um dieses Gewahrsein des Erwachens, das non-dual ist, also ohne Subjekt und Objekt, ohne Mittelpunkt und anderes, welches wahrgenommen wird – und was schon immer so war, immer so sein wird und in dem es kein Vergleichen in der Zeit gibt; deswegen zeitlos.

Jetzt kommen wir zu einer Unterscheidung zwischen zwei Ansätzen im Mittleren Weg. Eine Schule heißt Svatantrika-Madhyamaka, und die zweite heißt Prasangika-Madhyamaka. Diese beiden Schulen waren in Tibet weit verbreitet und Tashi Namgyal gibt uns einen kurzen Einblick in die subtilen Unterschiede zwischen diesen beiden Arten, die Wirklichkeit zu erklären.

## Die Nicht-Existenz der Phänomene

**Die Svatantrika Schule formuliert ihre Sicht der Wirklichkeit, so wie auch Nagarjuna und sein Nachfolger Āryadeva das getan haben, indem sie untersucht, ob Objekte und Subjekte als Eins, als ein Ding existieren oder als ein Vielfaches, als viele Dinge. Wenn man das untersucht, erkennt man, dass nichts als Eins abgrenzbar existiert und von daher auch nicht mehrere solcher einzelnen Dinge als ein Vielfaches existieren. So erkennt man die Nicht-Existenz aller Phänomene, also keine wirkliche, bleibende Existenz.**

Jetzt bin ich euch schuldig, diese intellektuelle Beweisführung mal kurz vorzunehmen, denn sonst sind es nur Worte ohne Sinn für euch. Im Grunde ist es dasselbe, was ich eben erklärt habe. Wenn etwas als ein Ding wirklich existiert – der Existenzbegriff, der hier benutzt wird, ist keine Existenz als Prozess, sondern: existent ist etwas, wenn es definitiv in einem Moment in die Existenz kommt, also geboren wird, und wenigstens für eine Weile existiert, bleibt, und dann eventuell wieder stirbt, aufhört usw. Es muss also während der Zeit, in der es existiert, klar beschreibbar und nicht dem Einfluss von Bedingungen ausgesetzt sein, also unwandelbar sein. Das ist der Existenzbegriff, mit dem hier operiert wird. Das ist ganz wichtig.

Unbewusst benutzen wir genau diese Einstellung der Wirklichkeit gegenüber. Wir denken, ich – so wie ich mich fühle – bin auf eine Art immer derselbe, das ganze Leben. Etwas in mir sei irgendwie ganz derselbe. Wir denken unbewusst auch bei jedem Objekt, das wir sehen, dass es immer noch dieselbe Tasse ist, die gestern Abend noch hier stand. Auf eine Art ist sie das auch, aber auf eine andere Art ist sie das nicht.

Schon in der relativen Wirklichkeit müssen wir sagen – wir wissen das heute und können es leichter verstehen: diese Tasse ist aus sich bewegenden, subatomaren Partikeln zusammengesetzt, die Atome und Moleküle bilden. Das Ganze ist sehr viel Raum mit undefinierbarer Masse in Bewegung, also Materie in Bewegung. Wir wissen das heute. Wir wissen, dass selbst das, was stabil erscheint, gar nicht so stabil ist. Es ist in der Natur nicht möglich, etwas total Stabiles zu finden. Das wissen wir.

Diese Tasse ist zu keinem Zeitpunkt abgegrenzt von äußeren Einflüssen. Sie kann jederzeit zerbrechen. Sie hört nicht irgendwann auch nur für einen Moment auf, sich zu verändern. Das gilt genauso für Bäume wie für Lebewesen wie für Felsen und Metalle und natürlich auch für eine Tasse. Alles ist in ständigem Wandel - ob wir den so genau mitkriegen oder nicht, spielt keine Rolle. Irgendwann wird das ganz offenkundig.

Von daher können wir das so mit jedem Phänomen machen. Wenn wir jede Erfahrung untersuchen, gibt es nichts, das schon in der äußeren Welt stabil wäre und als ein abgrenzbares Ding individuell bleibend existieren würde.

Wenn wir das anwenden auf unsere geistigen Prozesse, dann versucht mal, einen Gedanken zu finden oder ein Gefühl, das auch nur für einen Moment unabhängig von Einflüssen stabil existieren würde. Es ist ein Ding der Unmöglichkeit. Das müsst ihr aber noch in der Meditation nachvollziehen. Es ist okay, es jetzt zu hören, aber es braucht die persönliche Gewissheit darüber. Wenn wir die Gewissheit haben, nehmen wir die Emotionen, die in uns aufsteigen, nicht mehr für wirklich. Wir wissen, es braucht nur einen Moment des Loslassens, des Offenseins, und schon ist es vorbei. Es gibt nichts in der Emotion, das dauern würde.

Speziell müssen wir die Emotionen untersuchen, die ein Gefühl von großer Beständigkeit erwecken - an allererster Stelle denke ich da an Depression, tiefe Depression, wo wir uns wie tot fühlen. Da machen wir uns die Mühe, da hineinzuschauen, wo sich ein Gefühl sehr stabil anfühlt. Und kaum schauen wir hinein, merken wir, dass es Prozess ist, in ständiger Bewegung. So geht es mit allem, was wir untersuchen.

Diese Untersuchungen dehnen wir in der Einsichtsmeditation auf alle Bereiche unseres Erlebens aus und stellen damit fest, dass Dinge als einzelne abgrenzbare Entitäten, Einheiten, nicht existieren. Wenn wir nicht einmal eine einzige abgrenzbare Einheit finden können, brauchen wir nicht nach vielen solchen Einheiten zu suchen, die gemeinsam dann ein Ganzes ergeben. Damit wäre die Frage beantwortet, ob etwas als Eins oder Vielfaches existiert.

Wir sind bei der Sicht der Svatantrika Schule im Madhyamaka.

**In dieser Schule geht man davon aus, dass es eine subjektive Erfahrung des Erwachens gibt, die als nicht-begriffliches, zeitloses Gewahrsein beschrieben wird und die jenseits des Wahrnehmens von Objekten zu finden ist. Diese Erfahrung wird normalerweise das zeitlose Gewahrsein genannt, das sich selbst erkennt, das sich selbst erkennende zeitlose Gewahrsein.**



Das ist ein Ausdruck für das, was dann im Erwachen ist. Wie ist das eigentlich? Wie wird die Welt wahrgenommen im Erwachen? Wie nimmt man sich selbst wahr? Dieser Ausdruck ‚zeitloses Gewahrsein, aus sich selbst heraus gewahr, sich selbst wahrnehmend‘ weist auf diesen Erfahrungsbereich hin, der eigentlich mit Worten nicht zu beschreiben ist. Es ist die Annäherung zu beschreiben, wie sich das anfühlen könnte.

### **Die Einheit von Erscheinungen und Leerheit**

**In der Prasangika Sicht des Mittleren Weges ist die hauptsächliche Sicht der Wirklichkeit eine Weisheit der Einheit von Erscheinungen und ihrer Leerheit, frei von den extremen Anschauungen der Existenz und der Nicht-Existenz.**

Auch das beschreibe ich euch kurz. Während wir hier sitzen, haben wir ganz viele Erfahrungen: es juckt, man bewegt sich, will das Bein ein bisschen strecken, tut es auch, den Nacken ein bisschen rühren; wir haben viele Körpererfahrungen, viele Hörerfahrungen. Wir hören nicht nur die Stimme des Unterrichtenden, sondern auch die Geräusche der anderen Teilnehmer hier. Wir sehen, wir hören, wir riechen, wir schmecken, wir denken: wir haben Fragen – „Was meint er denn jetzt? Oh, das muss ich mir merken, das macht Sinn.“

All diese Kommentare, die zusätzlich zu den Unterweisungen ablaufen, die wir als Hauptsächliches hören. Eine Menge ist da los. Das nennt man Erscheinungen. Es erscheinen unglaublich viele Erfahrungen. Nicht dass wir eine Vision hätten, sondern – es erscheint unsere ganze Welt; das, was wir jetzt im Strom des Erlebens wahrnehmen.

Diese sogenannten Erscheinungen, diese Erfahrungen, wechseln die ganze Zeit. Das ist ihre Leerheit. Die Tatsache, dass sie sich ständig wandeln, ist synonym damit zu sagen, sie sind leer von einem Wesenskern, leer von etwas Bleibendem. Es wandelt sich die ganze Zeit.

Das nennt man die Einheit von Erscheinungen und Leerheit. Sie sind nicht erst nachträglich leer, sondern zur gleichen Zeit, wo sie erscheinen, haben sie schon keine Substanz. Sie sind nie substanzhaft und werden dann zu etwas anderem, sondern im Erscheinen selbst ist alles ohne jeglichen Wesenskern, ohne etwas dauerhaft Bleibendes.

Wohlgemerkt: alles was ich bisher gesagt habe, alle diese Ansätze, verneinen nicht, dass es diese Welt gibt, es unsere Erfahrungen gibt, es jeden von uns gibt. Das Missverständnis möchte ich von vornherein ausschließen. Es geht darum zu schauen, wie es das alles gibt. Es gibt all dies in einer durch und durch prozesshaften Art und Weise. Da ist nichts Beständiges. Alles ist Prozess.

Kehren wir zurück zum Text. **Wir werden von den Prasangika Praktizierenden angehalten, in der Tiefe die wahre Natur des Seins zu analysieren, indem wir ganz aufmerksam die Wurzel von Samsara betrachten, und zwar diesen Mangel an Gewahrsein, der zugleich mit all diesen Erscheinungen entsteht und sich an Vorstellungen von Ich und Mein festhält, anhaftet.**

Ich sage es nochmal mit anderen Worten. Die Wurzel von Samsara und damit die Wurzel von allem Leid ist ein Mangel an Gewahrsein. Es fehlt uns an einem Gewahrsein von dem, wie es wirklich ist. In diesem mangelnden Gewahrsein halten wir an Vorstellungen von Ich und Mein fest. Das tun wir: mein Hemd; ich, der ich hier sitze; mein Platz; ich; ich will nicht; ich will; die ganze Zeit.

Ohne gewahr zu sein, beziehen wir uns ständig auf die Vorstellung eines Ich, als ob es dieses Ich tatsächlich gäbe. Nicht das Wort Ich ist das Problem, sondern die damit verbundene Vorstellung, dass es da etwas Festes gibt, das wir verteidigen müssen, wenn es angegriffen wird, um das wir uns kümmern müssen, das leidet, wenn es etwas nicht bekommt und froh ist, wenn es etwas bekommt.

Diese Vorstellung, dass da wie so ein Zentrum ist, entsteht aufgrund von mangelndem Gewahrsein. Das ist die Wurzel von Samsara. Daraus entstehen Begierde, Hass, Angst, Stolz, Eifersucht, all das. Alles, was wir Samsara nennen, entsteht daraus.

Es ist aber nicht so, dass wir uns auf die Finger klopfen sollten und sagen: du solltest keine Ich-Bezogenheit haben, wo kommt denn diese blöde Unwissenheit her? Hör doch endlich mal auf damit.

Auf die Art wird es nie funktionieren. Wir sind damit groß geworden, wir baden darin. Alle sind darin. Wir sind völlig durchtränkt von diesen Annahmen über die Wirklichkeit. Da hilft es nicht zu meinen, man dürfte das nicht haben. Schauen wir doch einfach mal genauer hin.

Das ist die Antwort der Buddhisten: schauen wir hin, wie es wirklich ist. Mit der Zeit, in dem wir es tiefer und tiefer erkennen, wie es ist, wird sich das auflösen, was dem widerspricht. Die Muster, immer in Ich und Mein zu denken, werden nicht mehr bedient.

Zurück in den Text: **Das machen wir, indem wir die wahre Natur des Seins analysieren, die Ursachen und Wirkungen aller Phänomene.** Das heißt, jede Erfahrung wird daraufhin untersucht, wodurch sie entsteht und was sie bewirkt.

Also konkret: Was führt dazu, dass ich so und so denke, so und so fühle? Was sind die Ursachen dafür? Die Verbindung aller Faktoren, die zu diesem Gefühl führen, also: warum ärgere ich mich jetzt gerade? Was führt alles dazu? Ich schaue genau hin. Was geht dem voraus? Was für Haltungen, Annahmen, Gefühl meiner eigenen Wichtigkeit oder Gefühl für Gerechtigkeit: das darf so nicht sein... oder Mitgefühl, Schutz für jemanden, der angegriffen wird – was auch immer. Es gibt jede Menge Faktoren, Ursachen, die dazu führen, dass etwas so oder so wahrgenommen wird. Das Phänomen, das heißt die Erfahrung, steht nicht isoliert. Es hat vorangehende Kräfte, Erfahrungen, die zu dieser jetzigen Erfahrung führen.

Diese jetzige Erfahrung bleibt nicht ohne Auswirkung! Sie führt dazu, was im nächsten Geistesmoment erlebt wird und was dann erlebt wird... Es ist eine Kette, und zwar nicht nur eine Kette mit einzelnen Gliedern, wo alles hübsch aufgereiht ist, sondern eine multifaktorielle Kette, wo also viele Faktoren im jetzigen Erleben zusammenkommen und das jetzige Erleben wieder ganz viele Auswirkungen hat.

Das geht in ganz viele Bereiche unseres Seins hinein und beeinflusst auch andere. Der Ärger zum Beispiel hat nicht nur eine Auswirkung. Er verändert mich, mein Sprechen, den anderen, der mir zuhören muss; er verändert Entscheidungen usw. Es passiert ganz viel. In dem Moment, wo ich ärgerlich werde, hat das schon auf vielen Ebenen seine Auswirkungen.

Das Gleiche gilt für Freude. Freude, bedingte Freude, entsteht aufgrund von vielen Faktoren, die zusammenkommen: jetzt fühle ich mich wohl, super ... und das hat wieder Auswirkungen in ganz vielen Bereichen: mein Körper, zum Beispiel in der Verdauung; in der Wachheit; in der Ausstrahlung auf andere; in der Art, wie ich sie anschau, anspreche usw. Damit setzen sich die vielen Auswirkungen überallhin fort.

All das untersuchen wir. Wir schauen uns das an. Wir bekommen das mit in der Meditation. Dafür muss der Geist natürlich hübsch klar sein. Wenn er nicht klar und ruhig ist, kriegen wir das nicht so mit. Um etwas genau mitzubekommen, wie es wirklich ist, muss man sehr ruhig werden. Dann sieht man, wie eine einzige Geistesbewegung Wellen auslöst, anderes auslöst. So wie wenn ich in der Badewanne versuche, ganz ruhig zu werden. Erst wenn ich ganz ruhig werde, merke ich, dass allein schon das Atmen Wellen auslöst.

Selbst die kleinen unbemerkten Dinge, was an Gedanken sonst durch den Geist geht, kriegen wir erstmal gar nicht mit, wenn wir nicht ruhig und offen sind. So aufgewühlt, wie wir sind, kriegen wir nur die groben Dinge mit, müssen also Geistesruhe entwickeln. Dann, mit zunehmender Geistesruhe, bekommen wir immer mehr mit, wie auch die unscheinbaren Geistesbewegungen durch anderes bedingt sind und weiteres bedingen. All diese feinen Zusammenhänge werden ganz offenkundig.

Das ist hier gemeint mit dem **Untersuchen der Ursachen und Auswirkungen von Erfahrungen. Wir untersuchen, wie sich Subjekt-Gefühl einstellt, also ein Ich-Gefühl. Wir untersuchen, wie es zur Wahrnehmung von anderem kommt, und benutzen dabei Unterweisungen, die uns darin unterstützen, genauer hinzuschauen, zum Beispiel die bereits erwähnte logische Analyse, ob Erfahrungen als Eins oder ein Vielfaches existieren.**

**Um die extreme Anschauung, die irrige Anschauung der Existenz aufzulösen, müssen wir uns über die Leerheit klarwerden. Um die entgegengesetzte irrige Anschauung der Nicht-Existenz aufzulösen, müssen wir Erfahrungen, die Erscheinungen, untersuchen mit Hilfe eines tiefen Verständnisses wechselseitiger Abhängigkeit.**

Hier ist eigentlich nichts Neues, nur werden wir hingewiesen auf die beiden krassesten Formen irriger Sichtweisen. Die eine, mit der wir sehr vertraut sind, ist die Sichtweise der Existenz; also die Annahme,



alles existiert, hat Substanz, ich bin, du bist, das ist. Diese Anschauung mit dem unausgesprochenen Glauben oder zumindest der Hoffnung, alles so wiederzufinden, wie wir es verlassen haben. Das schwingt immer mit und dadurch kommt die Anspannung, weil wir in dieser Annahme von Existenz unbewusst den Wandel, die Prozesshaftigkeit, ausklammern.

Wir haben unbewusst abends beim Einschlafen die Annahme, wir finden unseren Partner, unsere Partnerin am Morgen wieder so vor, wie es am Abend war. Pustekuchen! Geht nicht. Ein neuer Partner, eine neue Partnerin ist da, etwas anders als zuvor. Diese einfache Tatsache dehnt sich auf alles aus. Man geht in die Garage und der Porsche springt nicht an. Das passiert eigentlich nicht! Das darf nicht passieren! Passiert aber doch.

So ist das mit allen Dingen. Man geht unbewusst davon aus, was sich wandelt, so vorzufinden, als würde es sich nicht wandeln. Das nennt man den Glauben an Existenz. Schaut genau hin: wenn dieser Glaube sich aufgelöst hat, werdet ihr keine Überraschung mehr erleben, wenn die Dinge sich ändern, wenn es anders ist, wenn es schon wieder anders ist. Und schon wieder anders. Dann sind wir nämlich eingestimmt auf die Wirklichkeit und immer in Tuchfühlung mit dem sich ständig vollziehenden Wandel. Dann ist der Existenzglaube, also der Glaube an stabile Existenz, aufgelöst.

Wer das intellektuell versteht, neigt dazu – es ist fast nicht zu vermeiden – erstmal in der Sicht der Nicht-Existenz zu landen, in einer nihilistischen Sicht der Wirklichkeit, in der wir uns sagen: ist doch alles Illusion, komm, entspann dich. Es existiert sowieso nichts wirklich. Wir nehmen mit dieser nihilistischen Sichtweise eine neue Glaubenshaltung ein. Und zwar glauben wir, dass die Dinge tatsächlich nicht existieren.

Das ist wiederum ein vollkommener Irrtum. Wer so im Nicht-Existenz Glauben verharret, dem soll man einfach mal nichts zu essen geben oder ihm eine über die Rübe ziehen oder was auch immer: Guck, ist doch nichts, ist Illusion, existiert nicht! Sobald man so jemanden kneift, wird es offenkundig, dass es da doch Erfahrungen gibt und sie sehr wohl existieren und Auswirkungen haben, Ursachen und Wirkungen.

Das ist damit gemeint, dass man, um die nihilistische Sicht zu korrigieren, sich klarmachen muss: ich lebe in einer Welt der Wechselwirkungen. Diese Wechselwirkungen haben Auswirkungen auf mich und andere. Wenn ich nichts zu essen kriege, bin ich hungrig. Wenn ich nicht schlafe, bin ich müde. Wenn mich jemand kneift, tut's weh... Sich klar zu werden darüber, das existiert auf eine Art, aber nicht als etwas Stabiles, Bleibendes, Abgrenzbares.

Die beiden anderen Sichtweisen, die daraus folgen, erkläre ich später. Das sind die beiden hauptsächlichen.

### **Alle Phänomene sind das Spiel des Geistes**

**Es gibt viele solche Unterweisungen von indischen und tibetischen Meistern, wie auch die Unterweisung, dass man zur Gewissheit gelangen soll, dass alle Phänomene, alle dualistischen Erfahrungen mit Subjekt und Objekt, einfach das Spiel des Geistes sind und dass dieser Geist selbst keinerlei bleibende Essenz oder Identität hat, die entweder existieren würde oder nicht existieren würde, die entsteht und vergeht.**

Das Zusätzliche, das in diesem Satz ausgedrückt wird ist, dass ein neues Wort eingeführt wird, und zwar, dass der Geist selbst das Spiel der Erscheinungen wie produziert.

Dies ist eine Sichtweise, wo man sagen kann: ja, tatsächlich erzeugt unser Geist, unser Bewusstsein, Erfahrungen. Das lässt sich, wenn man genau hinschaut, leicht verstehen. Warum hast du zum Beispiel jetzt nicht die genau gleichen Erfahrungen wie ich? Wir sitzen ja im selben Raum. Oder warum hast du nicht dieselben wie jemand anderes, die zuhört?

Da findet ein Gestalten statt. Während alle jetzt zuhören - wir dürften jetzt inzwischen ca. 150 Leute sein -, finden 150 verschiedene Erfahrungen statt von dem, wie es jetzt gerade ist, hier im Raum zu sein. Das gestaltet der Geist jedes Einzelnen von uns. Da findet ein Gestalten statt aufgrund unserer Vorerfahrungen, unserer Haltungen, unserer Überzeugungen, unserer Vorlieben und Abneigungen usw. All das gestaltet jetzt gerade mit.

Wenn man sich das anschaut, merkt man: ich bin die ganze Zeit fleißig am Gestalten. Tag und Nacht gestaltet dieses Bewusstsein, dieser sogenannte Geist, meine inneren Filme, das Szenario meines Lebens.

Das ist ein bisschen ernüchternd. Es ist aber auch ehrlich, weil der eigene Anteil klar wird. Natürlich spielen Außeneinflüsse eine enorme Rolle, aber wir gestalten ständig weiter mit dem Material, das wir an Sinneserfahrungen haben.

Das Wunderbare daran ist: wenn schon gestalten, dann richtig gestalten. Dann kann ich sozusagen meinen Geist in die Hände nehmen. Ich kann diese ständig gestaltende Kraft des Geistes nutzen und etwas Gutes daraus machen; etwas, das wirklich mir entspricht, meinem tiefsten Sein entspricht. Ich bin dem ja nicht hilflos ausgeliefert, sondern ich kann auf diesen Prozess des Gestaltens einwirken. Die Kräfte der Weisheit, des Mitgefühls usw. können einwirken auf diesen Prozess des Gestaltens. Da ist der Schlüssel zur Befreiung.

Doch auch dieser gestaltende Geist - das muss uns immer klar sein - existiert nicht wirklich als etwas, als ein Ding. Er ist nicht stabil im Sinn von unveränderlich, zeigt zwar immer dieselben Qualitäten, ist aber in der Art und Weise, wie er erscheint, immer wieder neu. Deswegen können wir nicht sagen, dass er nicht existiert, denn ganz offenkundig findet all das hier statt dank eines Geistes, der funktioniert. Also scheint irgendwie Bewusstsein am Werk zu sein. Das können wir nicht verneinen.

Die Sichtweise der Nicht-Existenz und des Nihilismus würde so weit gehen zu behaupten: es gibt gar keinen Geist. Aber natürlich gibt es ihn. Wir sehen ihn bloß nur an seinen Auswirkungen und an den Kräften, die da wirken. Wir finden nie etwas Stabiles, aber es lassen sich ganz klar Phänomene beschreiben, die darauf hinweisen, dass es so etwas wie ein gestaltendes Bewusstsein gibt. Das ist also die Korrektur für die nihilistische Sichtweise.

**Schließlich kultivieren wir die Sichtweise, die die Natur der Phänomene wahrnimmt, die Dimension des Seins frei von ausschweifendem Denken, frei von Projektionen, frei von Komplikationen. Das ist eine direkte Wahrnehmung des Soseins, wenn dieser sogenannte Geist, das Bewusstsein, alles Komplizierende unterlässt: kein Kommentar, keine Interpretation, kein Benennen, kein für gut oder für schlecht Halten, keine emotionalen Reaktionen auf das Erleben: einfach Sosein.**

**Das ist die Erfahrung des Erwachens. Die Erfahrung des Erwachens zu erleben ist Krönung dessen, was wir Einsicht nennen. Alles andere führt dahin, öffnet die Möglichkeit, in dieses einfache Sosein einzutauchen.**

## **Die relevanten Methoden des Großen Fahrzeugs**

**Jetzt folgt - wie Tashi Namgyal schreibt -, obwohl es eine große Anzahl verschiedener Vorgehensweisen gibt, eine kurze Darstellung der Methoden, die es uns ermöglichen, die intuitive Einsicht zu meditieren, so wie sie in den wohlbekannten Abhandlungen des Großen Fahrzeugs dargestellt werden. Damit kommen wir zu den Methoden, die benutzt werden, um die Sicht zu erzeugen, zu etablieren.**

## **Allgemeine Meditationen über das Nicht-Selbst**

**Zunächst kommen die allgemeinen Methoden, das Nicht-Selbst zu verstehen: allgemeine Meditationen über das Nicht-Selbst.**

### **Warum wir über das Nicht-Selbst meditieren**

**Als erster Unterpunkt: Warum meditieren wir überhaupt über das Nicht-Selbst?**

**Wir beginnen damit, das Selbst zu identifizieren und auch den Geist zu bemerken, der es wahrnimmt – oder daran festhält.**

**Dieser Mangel an Gewahrsein, der sich ständig bemerkbar macht, der ständig zugleich mit dem Erleben auftaucht und deswegen „zugleich entstehend“ genannt wird, dieser zugleich vorhandene Mangel des Gewahrseins, der die Wurzel von Samsara ist, lässt uns an eine wirkliche Existenz der Phänomene glauben, die allerdings keine wahre bleibende Natur haben.**

**Der Geist greift nach der Existenz einer individuellen Identität, also einer Identität der Person, und nach der Identität von Phänomenen, und hält daran fest. Die Existenz abseits einer wahren bleibenden Natur wird die beiden Nicht-Selbst genannt.**

Das war die Übersetzung, nun kurz was damit gemeint ist. Wenn wir das Nicht-Selbst, das sogenannte Nicht-Selbst der Person und der Phänomene, untersuchen, dann machen wir wieder die Untersuchung dessen, was wir Dualität nennen. Wir schauen hinein: was wird für ein Subjekt gehalten, was wird für ein Objekt gehalten? Dass wir kein bleibendes Selbst im Subjekt finden, nennen wir das Nicht-Selbst der Person, des Subjekts, und dass wir in dem Wahrgenommenen nichts Bleibendes finden, nennen wir das Nicht-Selbst der Phänomene.

**Chandrakīrti erklärt dies in seinem Kommentar in 400 Versen: Was man Selbst nennt, beschreibt alles, jedes Ding, das seine Existenz nicht anderen Bedingungen verdankt und von daher ein eigenes, unabhängiges Wesen hat. Mit Nicht-Selbst wird die Abwesenheit eines solchen Wesenskerns, einer solchen unabhängigen Natur beschrieben. Indem wir die Phänomene, also die Objekte, und die Personen, Subjekte, unterscheiden, spricht man deshalb vom Nicht-Selbst der Phänomene und vom Nicht-Selbst der Person, des Individuums.**

**Auch bei Dharmakīrti finden sich ähnliche, weiterführende Definitionen: Mit Phänomenen sind hier Objekte und Subjekte gemeint, deren Merkmale ergriffen werden, an deren Merkmalen man haftet. Was Individuum oder Person genannt wird, ist ein Bewusstseinsstrom, der mit den Skandhas, den Aggregaten, identifiziert ist.**

Nochmal mit eigenen Worten. Was wir Phänomene nennen - auf Sanskrit ‚dharma‘ -, damit sind nicht Unterweisungen gemeint. Das Wort hat ja sehr viele Bedeutungen: alles was dharmas genannt wird, sind die Phänomene des Erlebens, all das, was wir erleben können. Da gibt es das subjektive Erleben und das Erleben von etwas, das wir als Objekt wahrnehmen. Jedes Mal gibt es in dem, was wir wahrnehmen, Merkmale, an denen wir festhalten.

Ich komme nochmal auf die Tasse zurück. Immer das gleiche Beispiel, mit der Zeit lernen wir die Tasse richtig gut kennen. Warum wir das Tasse nennen und denken, das sei eine stabile Tasse, hat mit Merkmalen zu tun, die wir wahrnehmen. Wir sehen immer dieselbe Form mit dem Henkel, den Farben; sie hat einen Platz, man kann sie spüren und hören – all das sind Merkmale, die wir wahrnehmen. Wir verbinden diese wahrgenommenen Merkmale zu einem Objekt.

So entsteht überhaupt Objektwahrnehmung. Wir grenzen etwas Wahrnehmbares gegen seine Umgebung ab und sagen: das ist dieses Objekt.

Das gilt auch für subtilere Objekte wie zum Beispiel eine Emotion. Wir nehmen Stolz wahr in uns selbst – oder bei anderen, bleiben wir mal bei uns selbst. Wir nehmen eine typische innere Haltung, typische innere Gedankengänge wahr, die darauf hinweisen, dass es sich hier um Stolz handeln muss: sich überlegen fühlen, sich überschätzen usw. Aufgrund dieser Merkmale sagen wir: das ist Stolz.

Tatsächlich gibt es aber in dem, was wir Stolz nennen oder Ärger oder Angst, eine Vielzahl von geistigen Bewegungen, die wir mit Recht, aber relativ künstlich, zusammenfassen und sagen: das ist Stolz. Den Stolz als solchen gibt es gar nicht. Es gibt nur die verschiedenen Geistesbewegungen, Haltungen, Einschätzungen, die entsprechenden Gefühle, die zusammen das ausmachen, was wir Stolz nennen. Den Stolz als solchen würden man Mühe haben zu finden, denn er ist der Name, das Wort, für die Summe der Geistesbewegungen.

Dasselbe ist mit dem Ich-Gefühl. Was wir Ich nennen, ist ein Begriff für eine Summe von typischen Haltungen und Geistesbewegungen und Gefühlen, Einschätzungen, die wir Ich nennen. Das Ich selbst können wir nicht finden. Nur bemerken wir immer wieder die Merkmale, die vermeintlich darauf hinweisen, dass es da ein solides Ich gibt. Die Merkmale selbst sind veränderlich, die Gefühle, die Einschätzungen, die Gedanken, verändern sich die ganze Zeit. Sie haben nichts Stabiles, aber sie sind immer so ähnlich, so sehr gleich, dass wir daraus auf die Existenz eines stabilen Ich schließen. Das ist aber eine Hypothese!

Es ist eine Annahme, mit der wir unterwegs sind. All das, was zu dieser Annahme führt, dass es ein Ich gibt, ist in sich veränderlich. Es wandelt sich die ganze Zeit, immer wieder Prozess, und manchmal ist es sogar ganz weg. Es gibt Momente, wo es gar nicht aktiv ist, wo gar kein Ich-Gefühl entsteht.

Das alles weist darauf hin, dass wenn wir an den Merkmalen haften, diese verdinglichen und für stabil halten, daraus dann auch noch Hypothesen ableiten auf etwas Übergeordnetes, was wir dann für extrem

stabil halten – dies dann ein Irrtum ist. Begriffe sind extrem stabil, weil sie sich an keiner Realität zu messen brauchen.

Der Begriff Ich braucht sich an nichts zu messen. Alle diese fluktuierenden Geisteszustände werden immer wieder für eine Bestätigung des vermeintlichen Ich genommen, aber niemand kommt je auf die Idee, nach dem Ich wirklich zu suchen: gibt es das denn? Eigentlich ist es nur eine zusammenfassende Bezeichnung.

Das können wir für alle Begriffe durchexerzieren. Ein bekanntes Beispiel ist auch der Begriff Gott. Man kann sich alles Mögliche darunter vorstellen. Es ist der zusammenfassende Begriff für etwas, was ohnehin nicht fassbar ist. Damit haben sich alle abgefunden. Man darf daran glauben, man kann es auch sein lassen. Wer danach sucht, wird verschiedene Prozesse des Erlebens wahrnehmen. Was als Gotteserlebnis benannt wird oder wir zum Beispiel die letztendliche Dimension, das zeitlose Gewahrsein, nennen – all das sind Erfahrungen, die aber auch keine Substanz haben, nicht bleibend sind, keine individuelle, abgrenzbare Existenz haben.

Das ist alles damit gemeint, wenn es hier um Phänomene geht, deren Merkmale erfasst werden, an deren Merkmalen man anhaftet und daraus Hypothesen ableitet.

Eine solche Hypothese ist, was wir Individuum nennen: eine Person, die nicht weiter unterteilbar ist, also nicht zusammengesetzt ist. Wir haben die Vorstellung, dass es etwas nicht Bedingtes, etwas als Solches Existierendes gibt, was mich ausmacht. Die Identifikation, die damit gemeint ist bedeutet, dass wir uns als Person mit den Skandhas, mit den Aggregaten, identifizieren.

### **Kurze Erläuterung der fünf Skandhas**

Ich wiederhole nochmal vom letzten Mal, was mit Skandhas gemeint, ist. Was sind die Bastionen unserer Ich-Identifikation?

Die erste Bastion ist das Wahrnehmen von Sinnesformen: Ich bin, was ich erlebe. Ich bin meine Sinneserfahrungen. Man könnte denken, ich bin, was ich sehe, höre, rieche, schmecke, fühle – also im Körper spüre –, und meine Emotionen, all das. Alles was auftaucht als Erleben, das bin ich. Das ist eine gängige Annahme, mit der wir unbewusst leben.

Die zweite gängige Annahme, die zweite Bastion der Ich-Bezogenheit: Ich bin, was mir gefällt und nicht gefällt. Ich bin die Gefühlstönungen, die mir durch den Geist gehen: das mag ich, das mag ich nicht, das ist angenehm, das ist unangenehm. Es ist der ganze Bereich, wo wir uns mit unserem Geschmack im Sinne von Stil identifizieren; ich bin, was mir gefällt und nicht gefällt. Da bin ich durchaus anders als andere! Ich bin auch in meinen Sinneswahrnehmungen anders, aber jetzt geht es darum, was ich angenehm und unangenehm finde. Einige mögen es, wenn sie gekitzelt werden, andere mögen es nicht. Einige mögen diese Art, gestreichelt zu werden, andere nicht. Ich mag dieses Getränk, aber nicht das Getränk. Und so weiter. Alles: Wetter... es geht in alle Lebensbereiche. Das ist die zweite Annahme, die nennt man die Gefühlstönungen.

Drittes Skandha: Ich bin das, was ich weiß. Ich bin meine Erfahrungen, meine Unterscheidungen. Aufgrund von Erfahrung, von Lebenserfahrung, bin ich in der Lage, fein zu unterscheiden. Grobes Unterscheiden – klar, wir können Pflanzen von ihrem Hintergrund unterscheiden, wir können verschiedene Menschen unterscheiden, aber unsere Unterscheidungen gehen immer weiter, ganz fein.

Wir haben ganz feine, präzise Gedankengänge, mit denen wir unsere Welt benennen und sagen: das ist das, das ist das, das geht so usw. – dieses ganze Unterscheiden all der verschiedenen Formen des Erlebens. Zum Beispiel ein gut gespieltes Musikstück von einem schlecht gespielten zu unterscheiden: da sind schon Bewertungen drin, aber etwas in uns schafft es, ganz fein sogar einen einzelnen Ton von einem fast identischen Ton zu unterscheiden, einen feinen Geschmack im Mund von einem anderen, fast identischen zu unterscheiden, feinste Wetterschwankungen, feinste Befindlichkeitsschwankungen.

Wir unterscheiden ständig, und da, wo wir können, benennen wir. Das Benennen ist das grobe Unterscheiden. Dem geht ein feines Unterscheiden voraus, dem wir mit dem Benennen gar nicht nachkommen. Man kann sagen: Ich bin das, was ich aufgrund meiner Erfahrungen fein unterscheidend wahrnehme; diese Fähigkeit, fein abzugrenzen. Ich bin der, der genau spürt, was eine Imitation und was echt ist, oder welchen Jahrgang der Wein hat – oder was auch immer. Ich bin der, der das alles unterscheiden kann.

Der vierte Bereich, das vierte Skandha, ist der Bereich des Gestaltens. Da identifizieren wir uns mit unseren Fähigkeiten, die Welt zu gestalten. Leider oft etwas unfreiwillig und unbewusst, aber immerhin bin ich derjenige, der so fühlt und so gestaltet und das tut und diese Emotion hat und diese offenen Geisteszustände hat. Wir identifizieren uns mit all den verschiedenen Geistesfaktoren, auch mit der Fähigkeit zur Konzentration; wir identifizieren uns aber auch mit unserer Unfähigkeit zur Konzentration. Wir identifizieren uns schlichtweg mit allem, was wir im Geist wahrnehmen können, mit jedem Gefühlszustand, mit jedem offenen Zustand, mit jeder Verwirklichung, mit jeder Erfahrung - es kommt alles da hinein. Es ist ein riesiger Bereich.

Der wesentliche Bereich ist: Ich bin meine Emotion. Und ich bin auch meine Freude, ich bin meine Liebe, ich bin mein Mitgefühl. Ich bin die oder der, die mitfühlt, die liebt, die aufmerksam ist, unaufmerksam ist, sich ärgert, sich nicht ärgert; ich bin die Geduldige, die Ungeduldige ... all das. Das ist der Bereich dessen, wo wir gestaltend in dieser Welt unterwegs sind, ob bewusst oder unbewusst - das meiste gestalten wir in recht erstaunlicher Unbewusstheit - und damit identifizieren wir uns auch noch. Ich bin der oder die, die Mist gebaut hat, die Erfolg gehabt hat. Ob wir wirklich dafür verantwortlich sind, weiß niemand.

Das war die vierte sogenannte Bastion der Ich-Bezogenheit. Ich nenne es Bastionen, weil wir sie sukzessive im Prozess der Meditation einnehmen. Wir sind wie Forscher, die diese Festungen der Ich-Bezogenheit allmählich in Grund und Boden schleifen. Dann bleibt wirklich nichts mehr von diesen Identifikationen übrig.

Es bleibt die fünfte Identifikation mit der Fähigkeit des Wahrnehmens. Überhaupt fähig zu sein zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, geistig wahrzunehmen bis hin zu der Fähigkeit, Erwachen zu erlangen. All die verschiedenen Geisteszustände. Wir identifizieren uns mit unserem Bewusstsein. Ich bin mein Bewusstsein in den verschiedenen Ausprägungen, die dieses Bewusstsein annimmt.

Das bleibt die letzte Hürde, die es zu nehmen gilt, weil wir uns ganz zäh, bis zum Schluss, mit dem identifizieren werden, was wir im Bewusstsein erleben, bis zu dem verzweiferten Versuch, auch noch der- oder diejenige zu sein, die erwacht. Spätestens da verlassen sie uns. Das kriegen wir nicht mehr hin.

Da entdecken wir, dass niemand erwacht, es da keinen Jemand gibt, der sich selbst beim Erwachen zuschaut und daraus eine Subjekt-Objekt-Erfahrung macht. Gibt es nicht. Keine Chance. Keine Chance, als Ich im Erwachen anzukommen. Aber das ist das Allerzähste, was wir bis zuletzt verteidigen werden – im Sinne von: wir werden bis zuletzt daran festhalten, es doch noch irgendwie ins Erwachen zu schaffen. Ich will erwachen! Das ist legitim, das ist wunderbar, aber wird nicht klappen. Das geht einfach nicht.

Solange das Ich festhält und will und erreichen will, wird es kein Erwachen geben. Wir werden das Sosein frei von dieser Ich-Bezogenheit nicht erleben können, weil das Festhalten genau das verhindert. Wenn wir es erleben, merken wir, dass niemand diese Erfahrung besitzt, sie auch kein Ding ist; das Bewusstsein, mit dem wir uns identifiziert haben, nicht fassbar ist und trotzdem wahrnimmt; es für alle gleich ist und keineswegs etwas Individuelles; die Qualitäten, die da zum Vorschein kommen, tatsächlich die Qualitäten sind, die im Geist von allen anderen auch zum Vorschein kommen – wieder Pech für den Stolz. Alle diese hervorragenden Qualitäten kommen im Geist von jedem Menschen, jedem Lebewesen, zum Vorschein. Alle sind sich darin zutiefst gleich. Das ist wunderbar, aber eine Ohrfeige für die Ich-Bezogenheit.

Das sind die fünf Skandhas, die fünf Aggregate, und das Festhalten daran als ein Ich, als eine Person, wird Individuum oder Person genannt.

**Im Sutra in Stücken** – wenn ich das richtig übersetze – **heißt es: Man nennt Phänomene das, an dessen Merkmalen man haftet, und der Geistesstrom wird Individuum genannt.**

Eigentlich nochmal eine Bestätigung von dem, was wir eben gehört haben.

**Das Selbst der Person wird für eine einzigartige und dauerhafte Wesenheit gehalten, also ein Etwas, das individuell und dauerhaft ist, an dem wir mit der Vorstellung eines Ich festhalten. Das sogenannte Selbst der Phänomene wird von dem Geist erzeugt, der Phänomene als etwas anderes erfasst – wie zum Beispiel die Erfahrung der Skandhas –, als echte Realitäten, die mit feststehenden Merkmalen versehen sind. Der Glaube an diese beiden ist verantwortlich für alle Fehler und Irrtümer in Verbindung mit Karma und geistiger Verwirrung – den Kleshas, den verdunkelnden Emotionen.**



Ich fasse nochmal zusammen: das Selbst der Person geht immer von der Vorstellung aus, dass da etwas Individuelles ist, was obendrein dauerhaft ist. Also das, was wir Seele nennen würden, meine unveränderliche Seele, die irgendwann zur Rechten Gottes weilt und immer noch individuell und dauerhaft ist. Diese Vorstellung ist damit gemeint. Das nennen wir Ich. Da sitzt also ein Ich zur Rechten oder Linken Gottes. Wir untersuchen jetzt, ob das wirklich so ist.

Dass Geistesströme im Erkennen ihres Soseins in diese zeitlose Dimension des Gewahrseins eintreten können, die wir auch Gott nennen können, das ist in Ordnung, damit kann ich leben. Aber die Vorstellung von etwas individuell Abgegrenztem, das dauerhaft bleibt, ist ein riesiger Irrtum.

Was Phänomene genannt wird, ist das, was von dieser Ich-Bezogenheit ständig aufgrund seiner wahrnehmbaren Merkmale mit einer dauerhaften Existenz versehen wird. Es ist eigentlich derselbe Irrtum, der sich fortsetzt. Was man bei sich selber glaubt, glaubt man auch bei allem, was man wahrnimmt. Eigentlich geht es darum, es ist derselbe Fehler. Es ist etwas wahrnehmbar, und von diesem Wahrnehmbaren, Erlebbaren, leiten wir die Annahme ab, es gäbe da etwas Stabiles.

Der Grund für diesen Irrtum ist, dass sich die Erfahrungen von einem Tag zum anderen nicht so krass unterscheiden, und wir von selbst darauf kommen würden, dass da nichts Stabiles ist. Der Wandel in dieser Tasse ist so subtil, dass wir normalerweise von einem Tag zum andern gar nicht wahrnehmen, dass sich etwas verändert hätte. Deswegen halten wir sie für stabil. Das ist verständlich.

Der Wandel in der Person ist auch nicht so krass, dass man nicht im Rahmen der üblichen Tagesschwankungen meinen könnte, es gäbe da etwas Stabiles. Der Grund für den Irrtum ist also, dass es eine Kongruenz gibt, ein ausreichendes Überlappen der Erfahrungen, wo sie sich so ähnlich sind, dass wir von Gleichheit ausgehen und nicht merken, wie sich doch einiges verändert hat.

Unser Körper hat sich unwiderruflich in den letzten Sekunden, Minuten, Stunden und Tagen geändert. Es führt nichts mehr zurück in den Zustand vorher. Der Körper ist nicht derselbe und doch halten wir ihn für denselben. Unser Geist hat in den letzten Sekunden, Minuten, Stunden und Tagen so viel erfahren, dass er nie mehr derselbe sein kann, nie mehr so wie vorher.

So gilt dies für alles, was wir untersuchen. Alles erfährt im Jetzt, in den Sekunden, Minuten, Stunden und Tagen, die vergehen, so viel Veränderung, dass es nie mehr dasselbe sein kann – aber immer noch ähnlich wirken kann. Weil es ähnlich wirkt, denken wir, es wäre stabil, es wäre dasselbe. Es ist aber nur gleich, und die Gleichheit ist manchmal eine sehr entfernte Gleichheit.

Also – du gleichst immer noch sehr der, die ich vor ein paar Wochen gesehen habe, aber du bist doch schon anders. Aber wenn du von deiner Mutter für dieselbe gehalten wirst, die du als Baby warst, dann gibt es zwar einen Prozess, wo du dir im Laufe der Tage immer wieder ähnlich warst, aber dich für dieselbe zu halten wie bei der Geburt, ist schlicht eine Unverschämtheit. Geht nicht. Und wir als Menschen, die erwachsen werden, wehren uns ständig dagegen, dass wir für dieselben gehalten werden, die wir mal waren. Wir haben uns ja spürbar geändert. Und doch meinen andere, wir seien immer noch dieselben.

Das ist der Grund für diese irrige Annahme, dass Phänomene sich so ähnlich sind, dass sie für stabil und gleich und sogar dasselbe gehalten werden. Da ist der Schlüssel. Wir brauchen nur fein hinzuschauen, wie sich alles ständig wandelt, wie alles ständig Prozess ist. All diese irrigen Annahmen, über die ich jetzt tausende von Worten vergeude, brechen zusammen. Es geht nur darum, genau hinzuschauen, wie es wirklich ist.

## **Meditation**

Setzt euch so hin, dass ihr überhaupt keinen Gedanken an die Körperhaltung zu verschwenden braucht. Wir setzen uns so, dass wir uns wohlfühlen, der Atem frei fließen kann. - - -

Alle überflüssige Anspannung, die wir loslassen können, lassen wir los. Wir öffnen uns dafür, wie es gerade ist, jetzt, wenn wir entspannen. - - -

Wie ist es denn zu sein? - - -

Wie ist es zu sein, so gewahr zu sein? Könnten wir dieses Bewusst-Sein, Gewahr-Sein überhaupt abstellen? Ich glaube, da haben wir keine Wahl. Der wache Geist ist von sich aus bewusst, gewahr.

Da braucht es kein Ich, um gewahr zu sein. Niemand muss das dem Geist sagen. - - -

Habt ihr in diesen paar Minuten schon ein paar Gedanken gehabt? Gab es da schon Geistesbewegungen? Habt ihr irgendetwas gemacht, um sie aufzulösen, oder passierte das einfach? Wie ist das? - - -

Wie ist das eigentlich mit diesen Geistesbewegungen? Wie entstehen sie? Wie vergehen sie? - - -

Sind es nicht genau diese sich ständig wandelnden Erfahrungen, die uns das Gefühl geben, zu leben? Schaut mal hin. Dass sich verschiedene Bewusstseinsinhalte abwechseln, wandeln, ineinander übergehen - ist es nicht genau das, woran wir merken, dass wir noch leben? - - -

Selbst wenn wir ganz ruhig werden, ist da immer noch eine subtile Dynamik, ein Wahrnehmen. - - -

Braucht es dafür ein Ich? Ist in diesem Prozess ein Ich zu bemerken? - - -

Wie wäre es, wenn ich den Geist einfach ganz sich selbst überlassen würde? - - -

Was macht der Geist, wenn ich ihn wirklich ganz sich selbst überlasse und mich überhaupt nicht mehr einmische? - - -

### **Anmerkungen zur Meditation**

Um den Geist zu erforschen, brauchen wir eine Situation, in der möglichst wenige Einwirkungen sind. Wir lassen ihn einfach so, wie er ist. Wenn wir ständig an uns selbst herummachen, kennen wir zwar unsere Impulse und unsere Versuche, aber wir werden nicht wirklich kennenlernen, wie der Geist von sich aus ist.

Meditieren zu gehen ist ein bisschen so wie ins Labor gehen: eine Situation, in der wir vieles, was uns sonst aufwühlt, unsere Untersuchungen auch verfälscht und überdeckt, weglassen. Wir schaffen eine Situation, man kann sagen, eine Standardsituation - immer dieselbe - auf deren Hintergrund sich die verschiedenen Bewegungen des Geistes sehr gut sehen lassen, ganz fein beobachten lassen.

Wenn wir jeden Tag woanders meditieren - andere Zeit, anderer Ort, andere Blickrichtung, andere Inhalte - ist es schwer, den Geist kennen zu lernen. Er ist überdeckt durch die vielen neuen Eindrücke, immer wieder etwas anderes, und wenn wir an einem Ort bleiben, so langweilig, wie der auch sein mag, genau da bemerken wir, wie es eigentlich ist, wenn wir uns nicht ständig ablenken, ständig beschäftigen. Was ist eigentlich los mit dem Geist? Was macht er aus sich heraus? Brauchen wir überhaupt so viel Anstrengung, um zu meditieren? Geht das nicht vielleicht ganz von selbst?

Habt ihr eben gemerkt? Ihr habt relativ wenig getan, fast nichts, hoffe ich. Das ging ganz leicht. Da ist nicht viel zu tun. Lassen, lassen, lassen – das ist das Wichtigste. Zulassen, fließen lassen, sein lassen ... das ist das Allerwichtigste. Und dann schauen: was passiert dann? Wann beruhigt sich der Geist? Was wühlt ihn wieder auf? Wie entstehen die Gedanken? Wie kommt es zu einer Emotion? Wie löst sie sich wieder auf?

Dazu brauchen wir ruhige Bedingungen, klare Bedingungen, um das alles ganz genau wahrnehmen zu können. Wenn wir das mal im Labor wahrgenommen haben, ist es ganz leicht, es auch im Alltag wahrzunehmen, weil wir die Prozesse kennen.

Wir können dann unterscheiden zwischen dem, was von innen kommt, und dem, was von außen kommt. Sonst kriegen wir das nicht mit. Dann glauben wir immer dem, was wir in der Situation wahrnehmen, dabei sind das zum Teil die eigenen inneren emotionalen Prozesse, die wir kräftig projizieren. Das kriegen wir aber nur mit, wenn wir sie mal kennengelernt haben, ohne dass da eine äußere Situation ist, die uns stimuliert.

### **Fortsetzung: Warum wir über das Nicht-Selbst meditieren**

Jetzt gehen wir wieder in den Kommentar: französisch auf S. 44 Mitte, englisch S. 46 Mitte.

**Meister Dharmakirti** - ein sehr berühmter indischer Meister - **schreibt: Gibt es ein Selbst, gibt es ein Anderes. Aus der Unterscheidung zwischen Selbst und Anderem entstehen Anhaften und Abneigung. Darin verstrickt zu sein, ist die Ursache aller Probleme** – aller Fehler, heißt es hier: damit sind all die Nachteile der samsarischen Existenz gemeint.

Das versteht ihr jetzt aufgrund der Erklärungen, die ich schon gegeben habe. Notwendigerweise immer, wenn wir ein Ich-Gefühl haben, grenzt sich dieses Ich-Gefühl vom Anderen ab, von allem, was nicht Ich



ist. Es gibt das Ich, es gibt das Nicht-Ich, das Andere, das nicht ich bin. Es geht nur so. Das eine zieht das andere sofort nach sich. Es ist simultan da.

Nur weil es diese Spannung zwischen mir und dem Anderen gibt, kann es zu Greifen, Anhaften kommen und zu Wegstoßen. Es braucht die Opposition, es braucht das Gegenüber, damit es zu einem Verlangen kommen kann oder zu einem Nicht-Habenwollen. Das ist die Aussage von Dharmakirti.

Aufgrund von Anhaften und Ablehnen entstehen all die Emotionen, in die wir uns normalerweise verstricken. Aber die eigentliche Verstrickung geschieht mit dieser Ich-Identifikation.

**Die Juwelenkette sagt: Wenn es ein Anhaften an den Aggregaten gibt, setzt sich der Glaube an ein Selbst fort. Mit dem Glauben an ein Selbst kommt Karma – und dieses erzeugt Geburt.**

Das ist eine Zusammenfassung der zwölf Glieder abhängigen Entstehens – für die, die den Dharma ein bisschen studiert haben. Wir gehen aus von einem Ich-Gefühl. Dieses Ich-Gefühl identifiziert sich mit etwas: ich bin meine Empfindungen, Wahrnehmungen, Unterscheidungen, Gestaltungen, Bewusstseinszustände; diese fünf, die ich vorher erklärt habe.

Mit dieser Identifikation kommen entsprechende Handlungen, es kommt also ein entsprechendes Denken, Sprechen und physisches Handeln. Das ist die Folge davon. Wir handeln mit Ich-Bezogenheit. Wir handeln mit der Vorstellung des Getrenntseins von allem. Wir denken und sprechen aus einer irrigen Annahme heraus, dass es mich trennt vom Anderen gibt.

Das ist die Ursache für die gesamte Ausbeutung unserer Welt. Wenn wir immer gewahr wären, dass es uns, was wir Ich nennen, diesen Geistesstrom, dieses Lebewesen, nur in völliger Abhängigkeit von allem anderen gibt, in wechselseitiger Abhängigkeit, dann würden wir schön Rücksicht nehmen auf unsere Umwelt. Denn alles wirkt aufeinander zurück.

Nur wenn man denkt, man könne sich davon absondern oder man sei sogar abgesondert, ganz getrennt, dann kommt es zu Verhaltensweisen, wo es an Respekt, an Verbundenheit mangelt, an einem Empfinden, was um einen herum los ist. Das alles sind krasse Folgen des sich getrennt Fühlens.

Das grobe Getrenntsein, sich getrennt Fühlen, hat diese Folgen, aber ganz subtil findet das sogar beim Meditieren statt. Als ich euch vorhin die Frage stellte: Na, wie ist das, ist da noch ein Ich-Gefühl? Braucht es da ein Ich? – vielleicht habt ihr bemerkt: da waren diese beobachtenden Bewegungen, da war im Meditieren noch ein Ich-Gefühl, obwohl ganz fein, eigentlich überflüssig, aber nicht wegzukriegen. Das sind die feineren Manifestationen, mit denen fängt es an. Das andere sind die gröberen Fortsetzungen von dieser Ich-Bezogenheit.

Das alles hat Folgen. Wenn wir so aus der Ich-Identifikation heraus denken, sprechen und handeln, erzeugen wir Kräfte, die aus der dualistischen Fixierung geboren sind. Diese Folgen nennen wir Karma. Immer wieder stärken wir diese Ich-Bezogenheit. Je mehr wir ihr folgen, desto stärker wird sie – und führt zu dem Zwang, sich immer wieder neu als ein Ich zu bestätigen.

Das nennt man Geburt, geboren werden: immer wieder neu in eine Existenz hinein zu finden, in jeder Situation; aber auch nach dem Tod, wo es wieder um mich geht, wo ich nicht in Gefahr komme, dieser Unsicherheit ausgesetzt zu sein, im weiteren Sinn niemand zu sein. Ich brauche Seins-Bestätigung, und immer wieder erzeuge ich die Kräfte, die zu solch einer Seins-Bestätigung führen. Die ganze Zeit. In jeder Situation.

Einfach mal so sein in einer Situation, ohne Ich-Bezogenheit, ist uns vermutlich kaum gegeben. Wir sind ständig dabei, diese Kräfte der Ich-Bezogenheit zu nähren. Das nennt man Karma, und es hat zur Folge, dass wir uns in den nächsten Situationen auch bestätigen wollen. Dies führt zum Kreislauf der Wiedergeburt.

Aber es führt auch jetzt schon zum Kreisen in unseren Ich-bezogenen Mustern, in dieser Existenz. Geburt findet ständig statt. Schon die nächste Situation, immer der nächste Gedanke, ist schon das Geborenwerden in die nächste Erfahrung von Ich-Bezogenheit hinein.

**Um das Samsara aufzugeben, das von diesem Glauben an ein Selbst erzeugt wird, ist es absolut entscheidend, über das Nicht-Selbst zu meditieren.**

**Dharmakirti sagt dazu: Solange wir nicht das Objekt widerlegt haben, können wir es nicht aufgeben.**

Solange wir nicht den Glauben an ein Selbst untersucht und als unwahr entlarvt haben, können wir ihn nicht aufgeben. Darum wird es diese Woche gehen, darum geht es ja jetzt schon, ziemlich heftig. Einer von euch hat mich schon angesprochen, das sei ja schon ziemlich krass, was ich euch heute Morgen erzählt hätte: dass es mich ja quasi nicht gibt.

Ja, darum geht es. Es geht darum, den Intellekt einzusetzen, schon mal mit dem Verstand zu erfassen, dass es das Ich als etwas Stabiles und Individuelles nicht gibt, nur als Prozess.

Es hilft uns dann in der Meditation, genau das umzusetzen, in die Richtung loszulassen, immer wieder hinzuschauen: wo kann ich noch mehr von dieser Ich-Bezogenheit entspannen, wo ist sie schon wieder, wo entdecke ich sie als überflüssig? Wir entdecken immer mehr, wie überflüssig sie ist! Um nicht zu sagen schädlich. Hier wurde uns gerade gesagt, wie schädlich sie ist: sie führt zu all den Leiden von Samsara. In der Meditation entdecken wir auf jeden Fall, dass sie ziemlich überflüssig ist.

Dann entdecken wir da, wo Emotionen auftauchen, wie sie tatsächlich die Wurzel einer jeden verstrickenden Emotion ist. Es gibt keine, wo die Ich-Bezogenheit nicht die zentrale Rolle spielen würde. Das entdecken wir, das verstehen wir, und in den Bereichen beginnen wir, mit Gewahrsein loszulassen.

**In den Vierhundert Versen heißt es: Wenn wir im Objekt die Nicht-Existenz des Selbst wahrnehmen, ist der Same der Existenzen angehalten** – er kann sich nicht weiterentwickeln. Was zu weiterer Ich-Bestätigung in den nächsten Existenzen führt, der Same des Werdens - das steht wahrscheinlich im Tibetischen, ich müsste nochmal nachgucken - kommt nicht zur Reife, wenn wir den Glauben an ein Selbst nicht mehr weiter nähren.

Dann nehmen die Kräfte ab, die in den nächsten Situationen usw. und auch nach dem Tod dazu führen, dass wir dieses Selbst bestätigen müssen. Wir können tatsächlich den Geist in seiner eigentlichen Natur belassen. Angst treibt uns nicht mehr dazu an, nach etwas zu greifen, wo wir uns wieder als Ich fühlen können.

**Die Einführung in den Mittleren Weg sagt dazu: Wenn wir sehen, dass alle Schwierigkeiten und alle verschleiernnden Emotionen aus dem Glauben an die vergängliche Ansammlung entstehen, und wenn wir erkennen, dass diese als Objekt das Selbst hat, dann geben wir Yogis den Glauben an das Selbst auf.**

Wir gehen nochmal anders durch. Wir glauben an eine vergängliche Ansammlung – damit sind wir gemeint. Das ist ein Standardausdruck für unseren Körper und die anderen Skandhas. Dieses Gesamte, mit dem wir uns identifizieren, ist eine vergängliche Ansammlung. Es ist ein Zusammenkommen vieler Faktoren, die jetzt meine Existenz ausmachen. Diese Ansammlung halte ich für mich. Diese Ansammlung von Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen usw., ... mit dieser ganzen vergänglichen Ansammlung, die ein ständiger Prozess ist, identifizieren wir uns.

Alle Probleme entstehen aus der Identifikation mit dieser vergänglichen Ansammlung. Wenn wir merken, dass sie die Grundlage ist für dieses Ich-Gefühl, für dies sogenannte Selbst, dann lassen wir den Glauben daran fallen.

Es ist sehr hilfreich, das tief zu untersuchen, ob es irgendwo in dieser vergänglichen Ansammlung einen Wesenskern gibt, ob es nicht doch irgendwo ein Ich gibt, etwas Stabiles. Das müsst ihr selbst machen, damit eine echte Sicherheit entsteht. Das andere ist nur Hörensagen, Glauben.

**Die Meditation über den Sinn des Nicht-Selbst beseitigt die Sicht der vergänglichen Ansammlung – also die Identifikation dieser vergänglichen Ansammlung als Ich -, diese irrige Vorstellung, die an einem Ich und Mein festhält. Wenn diese Sicht aufgelöst ist, bereitet das dem Geborenwerden, das durch Durst, Verlangen, Werden und andere Bedingungen entsteht, ein Ende und führt schließlich in die Befreiung.**

Das sind nochmal die 12 Glieder des abhängigen Entstehens: aufgrund des grundlegend dualistischen Bewusstseins, das immer in Subjekt und Objekt unterscheidet, kommt es zu einer Identifikation mit diesen Aggregaten, diesen fünf Skandhas, dieser vergänglichen Ansammlung.

Nach allem, was wir innerhalb dieser Identifikation wahrnehmen, wenn Kontakt mit den Sinnen entsteht, greifen wir. Wir halten es für wirklich, wir entwickeln Anhaften an angenehmen Erfahrungen, Ablehnen

von unangenehmen Erfahrungen: das ist mit Durst gemeint. Wir greifen danach, wir versuchen, es festzuhalten bzw. fest wegzudrücken. Daraus entsteht all die emotionale Verwicklung mit der entsprechenden Verstärkung der karmischen Kräfte in uns, die zu diesen Kräften des Werdens führen, die in der Summe die Kräfte des Werdens ausmachen, die dann zu weiterer Geburt führen – also einem Hineingehen in die nächste Situation mit verstärkten Ich-bezogenen Tendenzen.

**Die grundlegenden Erläuterungen zum Mittleren Weg sagen: Wenn das Selbst, also Ich und Mein, einmal befriedet sind, gibt es kein Glauben mehr an Mich und Mein. Wenn wir beim Erfahren von inneren und äußeren Objekten - also Wahrnehmungen - nicht mehr in Ich und Mein fühlen - also nicht mehr das Gefühl eines Selbst haben -, dann löst sich die Identifikation auf. Wenn sie sich erschöpft hat, erschöpft sich auch Wiedergeburt, Karma und, alle emotionale Verblendung - alle Kleshas -, und wir erfahren Befreiung.**

Wir bekommen jetzt die umgekehrte Reihenfolge erklärt. Bis jetzt haben wir immer gesagt: wenn Anhaften da ist und Identifikation, führt das zu Leid und Gefangensein – wenn da aber kein solches Ich-Gefühl mehr unterstützt, produziert wird, wenn wir mehr und mehr entspannen, geschieht das Umgekehrte: wir begeben uns auf einen Weg der Befreiung.

Ich wiederhole nochmal. Der Weg der Befreiung besteht darin, dass wir beim Erleben von inneren Erfahrungen, also Körperwahrnehmungen, Gedanken, die in uns auftauchen, oder beim Erleben von äußeren Wahrnehmungen, der äußeren Sinne, nicht mehr zwanghaft impulsiv mit Ich reagieren: was macht das mit mir, was hat das für mich für eine Bedeutung? -, sondern in einem offenen Wahrnehmen bleiben, weiter in einem panoramischen Wahrnehmen bleiben, wo wir nicht wichtiger sind als die Gesamtsituation.

Wenn wir uns so entspannen können, dass diese starken Ich-bezogenen Impulse nicht mehr mit voller Kraft anspringen, dann werden wir entsprechend auch die Reaktionen abschwächen, also all die karmischen Kräfte, die Emotionen, die sich normalerweise dranhängen, wenn wir stark mit Ich reagieren. Die Identifikation mit unserem Wahrnehmen, Fühlen, Unterscheiden, Gestalten und Bewusstsein lässt nach. Damit lassen die Kräfte nach, die sonst das Rad der Wiedergeburten antreiben und das Rad auch der verschiedenen zwanghaften Verhaltensweisen, in denen wir jetzt stecken in diesem Leben - das sind die kleineren Räder, und es gibt die größeren Räder von Existenz zu Existenz.

Wir können daraus extrem viele Hinweise für die Meditation ableiten. Wir wissen, dass es eine wichtige Übung ist, beim Meditieren entspannt zu bleiben. Vorhin lief mir die ganze Zeit beim Meditieren im Haar so ein Tier herum – okay. Das ist ein äußerer Reiz. Man braucht das nicht direkt persönlich zu nehmen, es ist keine Attacke. Ich brauche es nicht direkt zu beseitigen, ich kann mich damit entspannen. Ja, es darf sein. Dieses ‚es darf sein‘ auszudehnen auf immer mehr Sinneswahrnehmungen, ohne reagieren zu müssen, ohne ins zwanghafte Reagieren zu kommen, ist eine der zentralen Übungen beim Meditieren.

Das erlaubt uns, aus dem ständigen Reagieren auszusteigen und den Geist auch mal in Ruhe zu erleben. Das ist sehr wichtig! Wir merken, dass wir eigentlich schon frei sind. Wenn wir nicht reagieren müssen, sind wir frei vom Reagieren und haben den Geist frei für anderes.

Wir müssen uns nicht mit allem beschäftigen, was wir sehen, hören, spüren, riechen, schmecken oder denken. Das ist die zwanghafte Ich-Bezogenheit, die dazu führt, dass wir meinen, wir müssten uns mit allem beschäftigen. Die Welt verlangt nicht danach, dass wir ständig über sie nachdenken.

Stellt euch vor, da wäre jetzt ein Krach draußen, also zum Beispiel Kirchenläuten. Darüber brauchen wir gar nicht nachzudenken. Das Kirchenläuten fragt nicht danach, ob wir darüber nachdenken. Wir brauchen auch nichts zu tun. Wir können sehr schnell merken, ich bin nicht gefragt.

Wir können alle möglichen Gefühle haben darüber, wie es hier ist in der Halle: stickig oder frisch, zu warm, zu kalt usw. Wir können uns zwanghaft damit beschäftigen, - wir können es auch sein lassen. Darin entdecken wir schon unsere kleinen Freiheiten, die ersten Schritte in Gleichmut hinein. Dann reagieren, wenn es das braucht, wenn wir das wollen, und nicht zwanghaft.

Das ist bei allen Dingen so. Wir können entscheiden. Diese Entscheidung hängt davon ab, wie wenig Ich-bezogen wir sind. Je stärker Ich-bezogen wir sind, desto weniger echte Entscheidungen treffen wir. Wir sind zwanghaft unterwegs.

Jemand hat mir die Frage nach dem freien Willen gestellt. Freier Wille ist entscheidend davon abhängig, wie wenig identifiziert wir sind. Wer stark identifiziert ist, hat nur die Illusion von einem freien Willen. Das sind automatische Reaktionen, Knöpfchen werden gedrückt und ab geht die Post.

Wenn wir frei sein wollen, freie Entscheidungen treffen wollen, dann bedeutet das, dass hinter den Knöpfchen keine Ich-Bezogenheit mehr sitzt. Das heißt, der Knopfdruck geht ins Leere. Dann können wir entscheiden, was wir tun wollen.

Diese Entscheidung, die dann gefällt wird, ist deutlich freier als die zwanghafte Entscheidung vorher. Sie ist aber auch nicht völlig frei, sondern ist in Übereinstimmung mit der Situation, ist also situationsgeprägt. Es gibt keine unabhängige freie Entscheidung. Entscheidungen sind immer situationsbezogen, hängen immer davon ab, wie wir Situationen einschätzen. Es ist nur die Frage, wie weit wir überhaupt zu einer umfassenden panoramischen Einschätzung der Situation kommen. Wenn wir stark Ich-bezogen sind, nehmen wir ja nur unseren Teil wahr, was mich direkt berührt und emotional triggert. So viel zum freien Willen.

Die Frage kann man natürlich noch vertiefen. Das ist das Wesentliche dazu. Auch ein Buddha – der vollkommen frei ist, was die zwanghaften Reaktionen angeht - trifft keine freien Entscheidungen im Sinne von unabhängig von der Situation. Gendün Rinpoche sagte mal: Je freier man wird, desto mehr ist man Diener der Situation. Man kann es sogar als ‚Sklave der Situation‘ übersetzen.

Wir tun einfach das, was der Situation gut tut, und da gibt es keine Ich-Bezogenheit, die dem in die Quere kommen würde. Das größte Wohl von allen ist immer, das Wichtigste zu tun. Dessen Diener sind wir. Nennt das freien Willen, wenn ihr wollt. Es ist nicht der abstrakte freie Wille, der aus einem unabhängigen Ich unabhängig von einer Situation gefällt wird und sich dann durchsetzt, sondern es ist das harmonische Fließen mit der Situation, wo ich Diener, Dienerin der Situation bin und alle meine Qualitäten der Situation zur Verfügung stelle.

Frei sein? Das ist Freiheit: ich bin frei, das zu tun, was allen nutzt, dazu bin ich frei. Meine Ich-Bezogenheit gibt es da nicht mehr, sie steht nicht mehr im Weg. Das ist meine Freiheit, die Freiheit zu dienen. Es ist nicht die abstrakte Freiheit, das zu tun, was mir in den Kopf kommt, was irgendein Ego meint, es müsste jetzt umgesetzt werden.

## **Wie wir über die zwei Formen des Nicht-Selbst meditieren**

Zurück zum Text.

### **Wie meditieren wir über die zwei Formen des Nicht-Selbst**

#### **Widerlegen des Selbst der Person**

##### **Zunächst: Das Widerlegen des Selbst der Person**

**In den Abhandlungen zum Mittleren Weg wie zum Beispiel der Juwelengirlande heißt es: Zu sagen, dass das Ich und Mein existieren, geht gegen die Wahrheit - gegen die Wirklichkeit.**

**Man behauptet also, dass es das Selbst - das Ich - der Person nicht gäbe. Das hat auch Gründe. Wenn es dieses Ich gäbe, müsste es entweder aus sich heraus entstanden sein oder durch etwas anderes, vielleicht auch aus sich selbst heraus und durch etwas anderes zugleich oder vielleicht aufgrund der drei Zeiten – vielleicht ist es in der bzw. aus der Vergangenheit heraus entstanden, in der Gegenwart oder vielleicht spielt auch die Zukunft eine Rolle -. Doch da dies nicht zutrifft, gibt es kein solches Selbst.**

**So sagt die Juwelengirlande weiter: Da aber in den drei Zeiten kein Selbst aus sich selbst heraus entsteht und auch nicht aus etwas anderem und auch nicht aus beiden, löst sich der Glaube an ein Selbst auf.**

#### **Untersuchen der Gründe für die Nicht-Existenz des Selbst**

Jetzt bin ich euch die Erklärung schuldig. Dieses Buch ist geschrieben für Leute, die das alles schon kennen – deswegen muss ich immer ein bisschen nacharbeiten.

Diese verschiedenen Möglichkeiten sind alle, die es gibt: entweder entsteht etwas aus sich selbst, aus etwas anderem, aus beidem oder wir finden irgendwo in den drei Zeiten zumindest einen Hinweis darauf.

Wenn etwas aus sich selbst entsteht - ist es dann entstanden? Dann war es ja vorher schon da. Dann ist es nicht entstanden. Das wäre so etwas wie eine ewige Existenz. Dann müsste es uns aber immer schon gegeben haben. Etwas kann nicht aus sich selbst heraus entstehen. Das wäre sozusagen der nie entstandene ewige Zustand – was Existenz eigentlich widerspricht. Etwas das existiert, hat eine Geburt, entsteht, ist für eine Weile da, löst sich wieder auf. Ich bezweifle, dass ich eine ewige Existenz habe, als solcher, als Tilman. Ich kann dafür keine Hinweise finden.

Aber vielleicht bin ich ja durch meine Eltern entstanden, durch etwas Anderes. Wie ist denn das – hat das Zusammenkommen meiner Eltern, das Zusammenkommen von anderen Bedingungen, zu einem Selbst geführt? Wir gehen unbewusst davon aus, dass da irgendetwas Eigenes war, dann noch etwas Anderes, was die Eltern dazu beigetragen haben.

Aber die Eltern sind anders als ich. Beide Eltern sind anders als ich. Können die mich hervorbringen? Vielleicht durch so eine Art Mischung, wie die Gene sich durchmischen. Das wäre dann die dritte Variante: durch beides, durch etwas Anderes und dann kommt noch so ein Faktor hinzu, dass mein Bewusstsein von woanders her hereinschwirrt... und die Kombination von all dem ergibt dann mich.

Untersucht das mal. Ist das möglich? Ist es möglich, dass da ein stabiles Ich entsteht, erzeugt durch etwas Anderes?

Eigentlich kann etwas immer nur wieder etwas Gleiches erzeugen. Eigentlich setzt sich da etwas fort, wenn es zum Entstehen von etwas kommt, sich da etwas Gleiches fortsetzt.

Wann entsteht es? Haben wir wirklich eine Geburt erlebt? Wo ist unsere Geburt? Wo ist unser Ich entstanden? Wo genau ist das? Wenn man da tiefer hineinforscht mit der Meditation, kommen wir zum Schluss, dass ein dauerhaftes Ich wohl nie entstanden ist, aber dass dieses Ich-Gefühl ständig, immer wieder, im Moment entsteht. Immer wieder entstehen diese Ich-Gefühle, aber nicht etwas Dauerhaftes.

Unsere Eltern sind auch nicht verantwortlich dafür, dass dieses Ich-Gefühl, dieses Selbst, in uns entsteht. Die Bedingungen haben sie geschaffen, den Körper, die Gene. Das haben sie auch nicht bewusst gemacht, es ist auch ein Prozess – sie sind nicht etwa die Schöpfer, sondern es ist die Fortsetzung von einem Prozess.

Schaut mal, ob zu irgendeinem Zeitpunkt das Entstehen eines konkreten fassbaren Selbst zu finden ist. Viele von euch sind Eltern, wir alle sind Kinder, einige sind Großeltern. Wie ist das, wie ist dieses Mysterium, wie entsteht ein Geistesstrom? Wenn dieser Geistesstrom ein festes Selbst sein sollte, wie entsteht da etwas Festes? Oder ist das alles immer im Fluss? Wie ist das genau? Schaut da hinein.

Die buddhistischen Texte gehen sehr schnell darüber hinweg. Die gehen mit der Logik so vor: etwas kann nicht aus sich selbst entstehen, denn sonst würde es nicht entstehen, es war ja vorher schon da. Etwas kann nicht aus etwas anderem entstehen, denn weil es anders ist, kann es nicht das hervorbringen, was anders ist, es kann immer nur etwas Gleiches hervorbringen. So schnell haben sie die Frage abgehandelt.

Aber es ist eine ganz interessante Untersuchung. Wenn es mich gibt – wo bin ich denn entstanden? Wo ist das? Vielleicht entstehe ich ständig neu? Damit könnte ich mich anfreunden. Schaut mal, was ihr herausfindet in der Meditation. Wir werden noch ganz viele Hinweise bekommen, wie wir das untersuchen können.

Mit den drei Zeiten ist es genauso. Diese Analyse ist sehr überzeugend: die Vergangenheit ist schon vorbei, aus ihr heraus kann nichts mehr entstehen. Die Zukunft gibt es noch nicht, aus ihr heraus kann auch nichts entstehen. In der Gegenwart – wenn das Ich jetzt entstehen würde, dann wäre ja das, was das Ich erzeugt, und das Ich simultan. Das geht aber nicht. Etwas das entsteht, geboren wird, kann nicht gleichzeitig sein mit dem, das es gebiert. Auch da ist von der Logik her das Thema sehr schnell abgehakt.

Es ist spannend. Wenn wir dem wirklich nachgehen, merken wir, dass wir ständig ungenau denken. Wir gehen davon aus, dass die Vergangenheit etwas erzeugen könnte. Ich bin so, weil ich in der Vergangenheit das und das erlebt habe. Damit geht immer noch das Gefühl einher, dass die Vergangenheit jetzt noch wirken könnte.



Die Vergangenheit kann nicht mehr wirken. Die ist vorbei. Was wirkt denn da? Was gestaltet mich denn? Das sind Kräfte, die mit der Vergangenheit etwas zu tun haben, die aber im Jetzt sind und eben die Kontinuität sind, das Fortsetzen all dessen, was in der Vergangenheit schon mal war, aber jetzt nicht mehr ist.

Wie ist es denn überhaupt mit der Gegenwart? Wenn wir über Gegenwart sprechen, ist sie überhaupt fassbar? Gibt es sie überhaupt? Das Jetzt, dieses ominöse Jetzt, ist gar nicht fassbar. Wenn wir von einer Sekunde sprechen, dann hat die Sekunde einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Das nennt man Bruchteile der Sekunde. Die können wir auch wieder unterteilen. Wo ist denn das Jetzt?

Diese lineare Vorstellung von Zeit funktioniert ja gut, wir können unsere Uhren danach stellen – aber in der Erfahrung gibt es nie ein Innehalten, wo wir sagen können: das ist der Moment und so lange dauert der Moment. Es ist ständiger Prozess, Wandel auf allen Ebenen. Es gibt nicht eine Dauer von einer Erfahrung, wo endlich einmal alles stillstehen würde. Es gibt keine kleinste Zeiteinheit, in der die Dinge stillstehen und sich erst dann weiterentwickeln.

Es ist spannend, und es hat etwas mit diesem Ich zu tun. Dieses Ich ist nämlich das Erleben des ständigen Strömens des Erlebens, das ständig sich fortsetzende Wahrnehmen, Sein: das nennen wir Ich. Aber nicht für einen Moment ist es stabil.

All die Kräfte, die wir der Vergangenheit zurechnen, wirken in diese Erfahrung, die wir Jetzt nennen. Diese Erfahrung des Jetzt geht über in die nächsten Erfahrungen und gestaltet sie. Nur so hat die Vergangenheit einen Einfluss auf die Zukunft – weil jetzt alles aktiv ist. Die gesamte Vergangenheit ist jetzt noch aktiv in dem Sinne: ist Gegenwart, die gesamte Zukunft ist Gegenwart, die Gegenwart lässt sich nicht finden als ein Etwas, als etwas Definierbares.

Das ist spannend, und darin wollen wir jetzt noch ein stabiles Ich finden? Wenn wir da hinkommen, dass wir überhaupt dieses Thema der Zeit durchdringen, in der Meditation, im Erleben, und merken: Zeit ist nur eine abstrakte Idee, es gibt nur Erleben; ständiges strömendes gewahres Bewusstsein. Da merken wir, wenn es noch nicht mal ein Halten in der Zeit gibt, nicht mal einen Moment des Stillstands, wie soll es jemals darin ein stabiles Ich geben? Geht gar nicht, ist unmöglich.

Wenn wir ein stabiles Ich finden könnten, dann könnten wir uns ja überlegen, wie das entstanden ist. Aber da es immer nur ein Feld der Kräfte ist, in dem Erleben stattfindet, wir kein stabiles Ich finden können, gibt es auch nicht die Geburt eines Ich und dann den Tod eines Ich und das zwischendrin Verweilen eines Ich. Das sind alles völlig irreführende Vorstellungen über das Sein.

Wenn wir es auf den Punkt bringen, sind wir vielleicht, um es annäherungsweise mit Worten auszudrücken, ein Feld der Kräfte, die im ständigen Strom, im ständigen Fließen neues Erleben möglich machen. Ja, so etwas. Ist der Wahnsinn, oder? Es ist aber sehr befreiend, wenn ihr merkt, was damit für eine Freiheit einhergeht. Unglaublich.

**Also: Wenn es ein Selbst der Person gäbe, müsste es entweder identisch sein mit den Aggregaten - den fünf Skandhas - oder verschieden von ihnen. Aber beide Hypothesen sind eigentlich nicht aufrecht zu erhalten.**

**Wie es in den Grundlegenden Versen zum Mittleren Weg heißt: Ihr sagt, das Selbst sei nichts anderes als das, was es ergreift, also die Aggregate. Aber wenn das Selbst das ist, wonach es greift, dann gibt es kein Selbst.**

Wenn sich das Selbst mit etwas identifiziert und in dem Prozess sich selbst vergisst und zu dem wird, mit dem es sich identifiziert: kein Selbst mehr. Das Selbst lebt von der Trennung.

Versteht ihr? Das ist klares Denken. Ich kann mich mit meinem Auto identifizieren, aber wenn ich mein Auto bin, gibt es niemanden mehr, der sich damit identifiziert. Das lebt von der Spannung, das lebt davon, dass nach etwas gegriffen wird, also von der Trennung. Das ist interessant, nicht?

Wenn ich das wäre, mit dem ich mich identifiziere - wieso müsste ich mich mit dem noch identifizieren? Dann wäre Wahrnehmen, Fühlen, Unterscheiden, Gestalten, Bewusstsein ein sehr einfacher Prozess. Es gäbe niemanden, der sich extra noch damit identifiziert, denn ich wäre es ja schon.

Denkt mal darüber nach, es macht so Sinn. Das, mit dem ich mich identifiziere, mein Beruf, meine Rolle, meine Familie, meine Kinder, der Körper usw., lebt von dieser Spannung zwischen Gefühlen, es nicht wirklich zu sein, aber es sein zu wollen oder sein zu meinen. Das ist irre: wir sind es gar nicht, wir denken nur, wir wären es. Genau davon lebt es, das ist diese Spannung, die Stress verursacht. Das nennt man Dukkha.

Wenn wir die Daseinsfaktoren wären, dann wären wir natürlich genauso wandelbar wie all die Wahrnehmungen, Gefühle, Unterscheidungen, Gestaltungen usw., und da gäbe es dann kein stabiles Ich. Wenn wir uns also mit etwas Instabilem, Wandelbarem, Vergänglichem identifizieren, ist es klar, dass wir – wenn wir das dann wären – genauso wandelbar und vergänglich sind wie das, mit dem wir uns identifizieren.

Das ist unser Problem. Wir identifizieren uns mit etwas, zum Beispiel mit einer Rolle im Beruf oder mit Ansehen oder mit irgendeinem Zustand, den wir gerade für angenehm halten, und irgendwann ist der vorbei. Dann haben wir ein Problem. Wenn wir dann noch damit identifiziert sind, haben wir eine Identitätskrise. Das ist so einfach, wenn man sich das mal anschaut. Wir machen den Fehler, uns mit etwas zu identifizieren, das weder nach unserer Identifikation fragt noch eine gescheite Grundlage dafür ist, und dann leiden wir noch daran.

All diese Sätze – wir werden euch den Text auf Deutsch später zur Verfügung stellen und dann könnt ihr alles in Ruhe nochmal durchgehen. Es ist auch nicht der einzige Text, in dem diese Dinge stehen. Es gibt viele Texte. Auf jeden Fall geht es darum, sich das mal gründlich vorzunehmen.

Wenn ich mich als Mutter identifiziere – kennt ihr die Krise, wenn die Kinder aus dem Haus sind? Ja – wo ist dann die Mutter? Wenn ich mich als Lama identifiziere – wo ist der Lama, wenn ich nach Hause komme? Ja, ist nicht mehr da, die Rolle ist nicht gefragt. Identifikation ist nur ein Hindernis.

Schaut mal, wie es sich mit all diesen verschiedenen Identifikationen verhält, ob irgendeine von ihnen sinnvoll ist. Dass ich die Rolle des Lamas korrekt annehme und so lange ausfülle, wie sie gefragt ist, ist etwas anderes. Aber dass ich daraus ein Ich mache – da würde ich mir selbst sehr viel Stress einhandeln. Man handelt sich sowieso sehr viel Stress ein, wenn man beginnt, in Ich und Anderen zu denken: ich und – oh, so viele Leute! ich – und was denken die von mir? Das gibt nur Stress, immer.

Wenn diese Ich-Bezogenheit sich auflöst, ist es total einfach. Es ist alles unkompliziert. Es geht einfach nur darum, authentisch zu sein, einfach so.

Ich kann euch ganz beruhigend sagen: auch nach dem Kurs bleibt alles so, wie es war. Was sollte sich auch ändern? Wenn sich eine Illusion auflöst – okay. Aber alles, was wahr ist, bleibt. Da braucht ihr keine Sorge zu haben. Ehrlich gesagt: es kann nur Gutes herauskommen. Aber ich werde schauen, dass ihr keinen Schaden an Missverständnissen nehmt. Ich werde versuchen, Missverständnisse auszuräumen. Der ganze Text ist dazu da, Missverständnisse auszuräumen.

**So wird also das Argument widerlegt, nach dem das Selbst identisch mit den Aggregaten - den Skandhas - sein sollte. Wenn das Selbst wirklich der Geburt und der Vergänglichkeit unterworfen wäre, wäre es unmöglich, sich seiner vergangenen Leben zu erinnern** – was für Tashi Namgyal und andere eine Evidenz ist: natürlich kann man sich an seine vergangenen Leben erinnern. Tut mir leid, wenn ich das nicht kann, aber das ist jetzt gerade das Argument. Es konnten sich Viele an ihre vergangenen Leben erinnern und deswegen kann es nicht so sein, dass das, was sich erinnert, so voll und ganz vergänglich ist. Was ist denn da eigentlich los?

**Außerdem hätten die Handlungen, die wir ausführen, keine Konsequenzen für uns und man würde die - karmischen - Wirkungen erfahren, deren Ursachen man gar nicht selbst gesetzt hat.**

Interessant. In dieser Passage sagt er: so vergänglich, dass da nichts mehr weiterwirkt, ist es auch nicht. Es ist nicht einfach so, dass dieses Selbst, nennen wir es mal Geistesstrom, keine Kontinuität wäre. Das deutet er jetzt schon an. Da ist Kontinuität, da setzt sich etwas fort. Deswegen auch: es gibt Verantwortung für Handeln, aber nicht als ein stabiles, permanentes, individuelles Selbst, sondern als ein Prozess – im Prozess.

Hier deutet sich schon an, dass Tashi Namgyal uns davor bewahren möchte, jetzt gerade in die nihilistische Version hinein zu fallen.

**Derselbe Text widerlegt übrigens auch die Möglichkeit, dass das Selbst und die Aggregate verschieden sein könnten:**

**Wenn das Selbst verschieden von den Aggregaten wäre, hätte es nicht ihre Merkmale.**



Wenn also das Ich oder Selbst existiert, aber nicht diese Daseinsfaktoren ist - Wahrnehmen, Fühlen, Unterscheiden, Gestalten, Bewusstsein - dann hätte das Ich auch nicht diese Merkmale, diese Qualitäten des Fühlens, Unterscheidens usw. Das ist ja auch logisch. Es müsste dann anders sein.

Also weder – noch: es ist nicht identisch mit den Aggregaten, es ist nicht verschieden - was ist denn jetzt mit dem Ich? Es lässt sich offenbar nicht finden, weder in der Identität mit den Prozessen noch getrennt davon.

Ich hoffe, einige von euch hören bereits auf, nach dem Ich zu suchen. Es ist gut, wenn ihr es trotzdem tut und gründlich dabei seid. Ich habe das alles Punkt für Punkt durchmeditiert. Ich habe die nächste Lektion im ‚Ozean des wahren Sinnes‘ immer erst bekommen, Irene auch -, wenn wir es tief durchdrungen hatten und die Erkenntnis von dieser Passage klar war. Erst dann kam das nächste. Wenn ihr denn wirklich erwachen wollt, nehmt euch vor, das gründlich anzuschauen; denn es ist nur das, was uns vom Erwachen trennt.

### **Dann heißt es auch:**

**Das Selbst kann absolut nicht verschieden sein von dem, nach dem es greift - mit dem es sich identifiziert, also von den Aggregaten. Wenn es verschieden wäre, könnte es sich gar nicht damit identifizieren. Aber wenn es identisch damit wäre, könnte es sie auch nicht ergreifen - sich damit identifizieren; das haben wir schon gesehen.**

Die besondere Logik, mit der wir es hier zu tun haben, ist das ad absurdum Führen dessen, was behauptet wird. Man nimmt das, was behauptet wird, so ernst und führt es dann ins Absurde, bis es nicht mehr aufrechterhalten werden kann. Es wird keine Alternative angeboten. Deswegen ist das vielleicht für euch jetzt gerade herausfordernd, vielleicht auch unbefriedigend. Ihr würdet gerne mit der Lösung aus dem Saal gehen. Stattdessen habt ihr nur, dass all die gewohnten Überzeugungen ad absurdum geführt werden. Und dann, was bleibt? Großes Fragezeichen. Was bleibt? Wie ist das Leben dann, wenn man diese absurden Annahmen alle durchschaut und hinter sich gelassen hat? Was ist dann?

Es gibt Antworten darauf, aber alle Antworten sind unbefriedigend, weil sie mit Worten formuliert sind. Das ist Sprache, es sind Begriffe. Tatsächlich ist das Sein nur in der direkten Erfahrung zu klären; worum es sich da wirklich handelt. Da entsteht Gewissheit – und diese direkte Erfahrung entsteht in der Meditation.

### **Die Einführung in den Mittleren Weg sagt:**

**Es gibt also kein Selbst verschieden von den Aggregaten, da man auch nicht beweisen kann, dass es irgendwo anders als in den Aggregaten wahrgenommen werden könnte.**

Das ist ja klar, wenn wir sagen: Okay, es gibt ein Ich – also zum Beispiel die Seele. Wir nehmen ein anderes Wort, damit es klarer wird, denn wir haben all diese Überzeugungen auch in unserer Kultur. Die Seele – wenn sie nicht meine Gefühle ist, meine Wahrnehmungen, meine Überzeugungen, die gestaltenden Kräfte, was ich Gutes und Schlechtes getan habe und seine Auswirkungen, wenn sie nicht mein Bewusstseinszustand ist..., wenn die Seele noch etwas anderes sein soll, müsste sie doch irgendwie wahrnehmbar sein als solche. Wenn wir von etwas nicht Wahrnehmbarem sprechen, kann ja jeder behaupten, dass es das gibt. Also müsste sie irgendwo anders außerhalb dieser fünf Bereiche wahrnehmbar sein, damit wir von ihr sprechen können.

Wenn wir einfach Behauptungen aufstellen über etwas, das nicht wahrnehmbar ist, nicht erfahrbar, nicht erlebbar ist, dann ist das absurd. Es ist die offene Tür für jede Art Behauptung. Wir können alles behaupten und niemand kann es widerlegen oder beweisen, weil es einfach nur eine Behauptung ist.

Damit etwas tatsächlich den Status bekommt zu existieren - wenn wir sagen, die Seele gibt es und sie ist all das nicht - dann müsste sie doch irgendwo anders wahrnehmbar sein als etwas, das sie spezifisch ausmacht.

Überlegt euch das mal ganz genau und übersetzt das vielleicht in so manche Form des Gottesglaubens, wo zum Beispiel die Behauptung aufgestellt werden könnte, Gott ist nicht wahrnehmbar. Dann kann man alles behaupten. Das ist wie der rosarote Elefant, der im Himmel thront und über uns wacht. Das macht dann keinen Unterschied mehr.

Etwas muss erfahrbar sein, und deswegen ist der normale Gottesglaube etwas, das mit Gotteserfahrung zu tun hat. Was da erlebt wird, wird dann Gott genannt oder als Hinweis auf Gott verstanden. Da lässt sich wenigstens noch etwas erfahren, aber wenn es ganz herausgestellt wird aus dem Bereich des Erlebens, kann man alles behaupten.

So ist es auch mit dem Ich. Jetzt kommen wir wieder zur eigentlichen Frage zurück: Ich, Selbst, Seele, Identität – wo ist sie denn zu finden? Was macht sie aus, die Identität? Was macht das Ich aus? Wo macht ihr es fest? Gibt es irgendetwas Stabiles daran? Das sind immer die Fragen, mit denen ihr bitte in euren eigenen Geist hineinschaut.

## Fragen

*Teilnehmer/in: Ich bin noch bei dem Beispiel der Teetasse. Du hast gesagt, wir sollen selbst bei uns gucken, ob wir ein beständiges Ich finden, es ist wichtig, dass wir das bei uns suchen. Eigentlich ist mir das ja egal, denn wenn es so wäre und ich akzeptiere, dass die Teetasse zum Beispiel nicht wirklich beständig ist, sondern nur relativ beständig, dann ist sie doch immerhin beständig genug, dass ich mir Tee reinfülle. Und ich mich darauf verlasse, dass ich getrennt von dem Tee, der sonst in der Kanne ist, mir meinen eigenen Tee hier einfülle. Und das reicht mir, sozusagen.*

Das reicht mir auch.

*Und ist das mit dem Ich-Gefühl ähnlich? Angenommen ich sage, das Ich ist auch nicht beständig und vielleicht gibt es das gar nicht beständig, ist aber nicht notwendig, dass ich es trotzdem habe, um mich abzutrennen von der Welt, weil ich sozusagen meinen eigenen Tee da reinfüllen kann – bzw. meine egoistische Erfahrung mache, ich profitier ja davon...*

Ja. Ich als relativ beständiger Geistesstrom bin mir beständig genug, um mich von der Welt abzusondern, bis die Welt mich einholt. Essen, Trinken, atmen, sprechen, Kommunikation... all die Wechselwirkungen mit der Welt, von denen wir ja extrem abhängig sind, reduzieren dieses Gefühl von Unabhängigkeit. Aber tatsächlich sind wir ja durchaus wahrnehmbar getrennte Geistesströme. Ich denke nicht das, was du denkst, und wir denken nicht das, was die anderen im Saal denken. Wir sind also getrennt genug, um ein gewisses Gefühl von Abgrenzung zu ermöglichen.

Wenn wir das nicht mehr aktiv aufrechterhalten – was passiert dann? Du bist ja auf einem Weg, wo du immer mehr in die Öffnung gehst. Was passiert, wenn wir nicht mehr aktiv im Abgrenzen sind?

*In der Metapher mit dem Tee ist es die Möglichkeit, dass meine Teetasse nicht mehr dicht ist.*

Ja, wenn wir zu lange bei dem Beispiel bleiben, wird das Ich ziemlich löchrig. Die Abgrenzung wird ein bisschen durchlässig.

*Klar, es entsteht die Sorge, könnte es sein, dass für mich nichts mehr übrigbleibt – so egoistische Muster könnten anspringen. Beim Mittagessen, wenn ich annehme, mich gibt es nicht mehr – bleibt dann was für mich übrig?*

Ja, du hast es selbst gemerkt, man kommt in diese Kiste von „mich gibt es ja jetzt nicht mehr“. Tatsächlich hat das niemand behauptet, sondern: mich gab es noch nie. Es ändert sich also gar nichts. Es ändert sich wirklich nichts, nur dass eine Annahme darüber aufgelöst wird. Man kann sich um diesen Körper und diesen Geistesstrom durchaus kümmern, offenbar – ich gehe mal ein bisschen voraus – ohne dass man in der Ich-Identifikation landet. Eine spannende Möglichkeit.

Du könntest dich um eine schöne Beziehung mit deiner Frau kümmern, um deinen Beruf, um all die Menschen, um die du dich kümmerst - all das könnte sein, ohne dass es da eine Ich-Bezogenheit braucht. Eine spannende Möglichkeit.

Es geht auch nicht darum, aus dem Egoismus einen Altruismus zu machen. Das sagte ich im letzten Kurs schon. Sondern im Grunde ist das erwachte Gewahrsein ein Wir-Gewahrsein, in dem wir uns nicht mehr als so abgegrenzt wahrnehmen, sondern als sehr durchlässig, mitschwingend mit allem was ist. Wir sind wie in ständiger Resonanz mit allem und doch - besonders durch diesen Körper, aber auch durch all die Kräfte, die in uns wirken - sind wir ein Geistesstrom, der eben nicht identisch ist mit den anderen.

Dieser Geistesstrom kann zum Wohle aller wirken, wobei ich einer von denen bin. Das ist das relative Ich, das ist ein Ich ohne Sorge. Ein Ich, das nicht mehr in Panik gerät, wenn es nicht beachtet wird.

Es geht eigentlich nur darum, den unnötigen Stress herauszunehmen, der durch die übertriebene Ich-Bezogenheit entsteht mit dem Glauben an irgendetwas Stabiles in uns.

Der Buddha ging übrigens die restlichen 45 Jahre seines Lebens durchaus mit dem Wörtchen Ich durch die Welt, er benutzte das Wort – und auch andere Erwachte benutzen es ständig. Es ist nichts verkehrt damit, solange wir nicht in die irrige Annahme reinschlittern, da gäbe es konkret etwas beschreibbar Abgrenzbares, das wir Ich nennen können. Es ist dieser Strom, der sich Ich nennt, ein Prozess-Ich – dasselbe wie in der Psychologie von heutzutage. Willst du nochmal nachhaken?

*Ich habe nicht alles verstanden, ist vielleicht ganz gut so.*

Okay!

*Teilnehmer/in: Ich habe drei Fragen.*

Okay, wir machen eine Abmachung: eine Frage, ich sage einen Satz, dann die nächste.

*Wenn alles vergänglich ist, was wird denn dann überhaupt wiedergeboren?*

Es wird nicht etwas wiedergeboren. Der Strom setzt sich fort.

*Und in diesem Zusammenhang: wenn es keinen Wesenskern, kein Zentrum gibt, was ist dann die Buddha-Natur?*

Das Sein ohne Zentrum ist Buddha.

*Muss ich erstmal kurz sacken lassen. - Und wie kann ich wissen, dass dieses Sein ohne Zentrum nicht mit dem Tod meines Körpers endet? Du hast gesagt, alles muss erfahrbar sein, sonst kann man viel behaupten.*

Kannst du nicht wissen.

*Also doch das Spaghetti Monster auf der Wolke?*

Nein. Das Ich kann es nicht wissen.

*Sondern nur das Zentrum?*

Das ohne Zentrum!

Ich habe extra kurz geantwortet, ich hoffe, du kannst etwas damit anfangen.

*Eine letzte Frage: du hast gesagt, durch die Meditation und das Beobachten von dem, was ist oder nicht ist, kann ich lernen, innen und außen zu unterscheiden. Wie kann es innen und außen geben, wenn ich Sachen nur mit meinem Geist wahrnehme? Oder habe ich das falsch verstanden?*

Ich glaube, ein wenig verschoben hat sich das. Wir haben von inneren und äußeren Wahrnehmungen gesprochen, auch im Text. Das sind Worte, die beziehen sich darauf, was innerhalb des Körpers ohne äußere Einflüsse wahrgenommen wird und was außerhalb wahrgenommen wird. Wie ist deine Frage dazu?

*Ich verstehe das als Dualität, wenn es ein Innen und ein Außen gibt.*

Das ist in der Sprache der Dualität formuliert, da hast du absolut Recht. Das spielt für den Meditierenden ohne dieses Greifen keine Rolle mehr - ob Erfahrungen innen oder außen sind, wird nicht speziell unterschieden. Wir arbeiten mit allem als Erfahrungen im Geist.

### **Fortsetzung des Widerlegens eines Selbst der Person**

Wir sind im französischen Text auf Seite 46 oben, im englischen Text auf Seite 48.

**Wenn wir das Selbst, also das Ich, der Person widerlegt haben, dann gibt es auch kein Mein. Das bedeutet: auch die vermeintlichen Anteile des Ich, Augen, Nase usw., Kinder, Frau, Mann, sind nicht mein Auge, meine Nase, meine Frau, mein Mann usw.** All das macht dann keinen Sinn mehr. Es ist aber auch noch auf einer tieferen Ebene so.

**Aus den Grundlegenden Versen zum Mittleren Weg: Wenn das Selbst an sich nicht existiert, wo sollte es dann ein Mein haben?**

Wenn also das Ich nicht existiert, wo sollte es etwas geben, das Mein ist? Aber auf einer tieferen Ebene, das werden wir nachher noch genauer anschauen: wo gibt es denn die Nase, die Augen? Wo fangen sie an, wo hören sie auf, was macht sie aus?

Was wir als meine Nase betrachten - klar ist das meine Nase - hat sie nicht das Attribut, dass sie mein ist, auf immer und ewig zu Tilman gehört. Sie ist vergänglich, sie ist auch eine Erfahrung der Sinne, ich spüre sie von innen, ich spüre sie, wenn ich sie berühre, ich kann sie im Spiegel sehen, sie anfassen und habe viele Hinweise darauf, dass es da etwas gibt, dass man Nase nennen könnte.

Aber wo genau fängt sie an? Was genau macht sie aus? Wenn wir das untersuchen, merken wir, das gilt für alle Dinge, die wir beschreiben. Wir ziehen irgendwo eine Grenze und sagen: bis hierhin und nicht weiter. Wir ziehen diese Grenze mit unserem Verstand, das macht auch alles Sinn, und beschreiben so abgrenzbare Objekte. Aber tatsächlich sind sie in der Natur fließende Übergänge. Die Grenzen zwischen den Objekten sind gar nicht so klar, wie wir das von den Begriffen her meinen. Das wäre eine tiefere Ebene, da hinein-zuschauen. Es gibt eine noch tiefere Ebene, da kommen wir später drauf.

Die Einführung in den Mittleren Weg sagt dazu:

**So wie es keine Handlung ohne Handelnden gibt, gibt es kein Mein ohne Ich. Schauen wir hin, wie das Ich und das Mein leer sind. So wird der Yogi sich befreien.**

Ein Praktizierender befreit sich, indem er immer wieder hineinschaut, was als Ich und Mein auftaucht. Gendün Rinpoche erzählte uns mal, dass das für einige Zeit seine Hauptpraxis war: einfach immer, wenn der Gedanke, das Wörtchen Ich oder Mein auftauchte im Geist, genau hinzuschauen und in dem Moment das zu analysieren, wo die Identifikation gerade stattfindet. Das ist eine tief befreiende Meditationspraxis, immer hinzugucken, wenn uns innerlich ein Ich-Gedanke darauf aufmerksam macht, dass jetzt gerade wieder eine Identifikation da ist - und dann zu untersuchen.

Mit den äußeren Dingen ist das schnell gemacht. Mein Haus, mein Auto, meine Freunde. Das sehen wir ganz schnell, dass das eine Zuordnung ist, die wir künstlich machen und die nicht in den beschriebenen Personen oder Objekten zu finden ist. Das dehnen wir dann auf alles andere aus.

Ein wichtiger Bereich sind meine Gedanken und meine Gefühle. Gibt es etwas in den Gedanken, die in meinem Geistesstrom auftauchen, was sie zu meinen macht? Schaut genau hin.

Das entsteht alles in unserem Geistesstrom. Das ist klar. Auf der relativen Ebene ist es völlig angemessen zu sagen, das sind meine Gedanken, meine Gefühle. Aber bei der tieferen Analyse merken wir: diese Gedanken und Gefühle entstehen und vergehen, ohne sich darum zu scheren, ob ein Ich sich um sie kümmert oder nicht. Sie haben in sich nichts, was mich und mein ausmacht. Schaut mal genau hin.

Das gilt auch für die Sinneswahrnehmungen. Sehen findet statt, einfach weil Augen und Sehbewusstsein Kontakt machen mit Licht, mit unterschiedlichen Formen der Lichtintensität. So einfach. Wo ist da mein Sehen oder meine Seh wahrnehmung?

So ist das ziemlich entspannend, wenn wir merken, es findet statt. Ich brauche mich gar nicht mit meinen Emotionen zu identifizieren. Ich brauche auch gar nichts machen, damit sie sich auflösen. Wenn ich mich nicht mit ihnen identifiziere, lösen sie sich von selbst auf. Das heißt, sie werden durch die Identifikation zu meinen und dadurch zum Problem.

Wenn das Auto unseres Nachbarn eine Beule hat - ok, man kümmert sich darum, man hilft ihm vielleicht sogar, es auszubeulen. Aber wenn das eigene Auto, mein Auto, eine Beule hat, ist das ein großes Ding unter Umständen. Warum? Das Auto trägt nicht das Attribut mein und dein. Irgendwann könnte das Auto des Nachbarn meins sein. Meins könnte seins sein. Das sind alles künstliche Zuordnungen. Aber an diese Zuordnung hängt sich unglaublich viel dran.

Ganz schlimm wird das in den Beziehungen. Wenn ich meine Partnerin als meine betrachte, meinen Partner als meinen betrachte und dann immer, wenn sie oder er irgendwas macht, was mir nicht so ganz gefällt, zusammenzucke und mich schäme für den anderen oder mich kritisiert fühle, wenn der andere kritisiert wird, oder, oder. Diese Identifikation, die sich ausweitet.

Wie sich Eltern mit ihren Kindern identifizieren. Wie Kinder sich mit Eltern identifizieren. Wie man sich mit Familie identifiziert. Mein Land, meine Stadt, mein Fußballclub, was auch immer. Immer führt es zu Spannung. Es wird solch ein Wert darauf gelegt, das aufzulösen, weil es die Grundursache der Spannung

ist, die Samsara ausmacht. Also schauen wir doch wie reflexartig immer genau hin, wenn der Gedanke Ich und Mein auftaucht.

**Die Stufen der Meditation von Kamalashila** - einer der großen Meister, die den Dharma nach Tibet gebracht haben im 8. Jahrhundert - fasst zusammen, wie man über das Nicht-Ich, das Nicht-Selbst der Person meditiert. Das ist eine spannende Zusammenfassung.

**Wir finden kein Individuum, kein Selbst außerhalb der Aggregate, dieser fünf Skandhas, außerhalb der Sinnesfelder mit den 18 Aspekten, oder den Sinnesquellen, den 12 Aspekten.**

Das macht nämlich unser Sein aus: Wahrnehmen, Fühlen, Unterscheiden, Gestalten, Bewusstseinszustände - wobei das Wahrnehmen mit den Sinnesfeldern und Sinnesquellen noch deutlicher beschrieben wird.

**Wenn wir in all dem kein Individuum, keine letzte unteilbare Einheit finden, die wir Ich oder Selbst nennen können, dann kann das Individuum auch nicht eins sein mit den Aggregaten usw. Die sind außerdem von Natur aus vergänglich und zusammengesetzt. Einige philosophische Richtungen haben dem, was wir Individuum oder Person nennen, eine eigenständige und dauerhafte Natur zugeschrieben.**

Das ist genau das, was wir mit Seele meinen. Etwas Individuelles, Autonomes, also nicht von äußeren Einflüssen Abhängiges, etwas Dauerhaftes.

**Das Phänomen, das wir als Individuum beschreiben, kann aber nicht als etwas anderes existieren als ein wirklich existierendes Ding, das man beschreiben könnte. Denn um Existenz als etwas zu haben, müssen wir es beschreiben können.**

Da wir das aber für das Ich und das Selbst nicht hinbekommen, kommen wir immer wieder zu dem Schluss, ein Selbst in diesem Sinne als ein Etwas, ein Ding, als ein beschreibbares Objekt, ist nicht zu finden.

**Diese Untersuchung beweist also, dass die gewöhnlichen Bezeichnungen Ich und Mein einfach Irrtümer sind.**

Dies ist eine schöne Zusammenfassung von all dem, was wir schon gehört haben in den letzten eineinhalb Tagen.

### **Abschließende Bemerkungen zur Widerlegung eines Selbst der Person**

Tashi Namgyal hat dieses Zitat an das Ende des Abschnittes gesetzt, wo es über das Widerlegen des Selbst der Person geht. Das ist eine große Etappe in unserer persönlichen Entwicklung. Ihr dürft ruhig ein paar Jahre darauf verwenden, das immer wieder genau zu untersuchen, immer wieder in der Meditation zu schauen, wie es sich damit verhält. Es lohnt sich, denn genau hier fangen die Probleme an.

Dies ist genau der eigentliche Ursprung all dieser Emotionen, mit denen wir uns sonst in Therapien begeben. Das können wir trotzdem machen, es ist sehr hilfreich, aber wir wissen, dass die Hilfe auf der Ebene des Verstehens der emotionalen, psychischen Ursachen und Wirkungen nicht wirklich an die Wurzel geht, wo wir eigentlich die Ich-Bezogenheit abschwächen und auflösen müssten, um dauerhaft in der Tiefe frei zu werden von diesen emotionalen Verstrickungen.

Ihr wisst, dass ich die therapeutische Arbeit sehr unterstütze. Es ist ein auch ein wichtiger Teil in meiner Aktivität, aber - das wissen auch die vielen Therapeuten, die hier im Saal sitzen und diese Ausbildung schon gemacht haben - in der Tiefe geht es um das Auflösen der eigentlichen Wurzeln, wo die Psychotherapie normalerweise nicht hinkommt. Das ist ein langer persönlicher Prozess, wenn man das mit der eigenen Einsicht machen muss in der Meditation. Da muss man wirklich daran arbeiten.

Dies kann man nicht in Therapiesitzungen machen. Da braucht es tausende Stunden Meditation, bis es so klar ist, dass es überhaupt keinen Zweifel mehr darüber gibt. Aber es lohnt sich. Das Leben ist ein anderes danach. Die Dinge, das heißt die Emotionen, die Herausforderungen, werden ganz anders wahrgenommen, lösen sich extrem schnell auf und man kann anderen helfen, denselben Weg der Befreiung zu gehen.

Das würde jetzt schon für einen Weg der Befreiung ausreichen. Wenn wir das Selbst der Person durchschaut haben als eine Illusion, sind wir persönlich frei von der Illusion. Um aber anderen als Bodhisattvas zu



helfen, als Leute, die sich engagieren für alle, die wir treffen, an die wir denken usw., brauchen wir eine noch weitergehende Verwirklichung, eine noch umfassendere Erkenntnis: das Erkennen der wahren Natur aller Sinneserfahrungen, aller Phänomene.

Denn wenn wir uns darauf einlassen, anderen zu helfen, geht das notwendigerweise über Kontakt mit Sinneserfahrungen. Wir müssen sie sehen, wahrnehmen, mit ihnen sprechen, fühlen usw., wir begeben uns - im buddhistischen Jargon - in die sechs Daseinsbereiche und überall findet Kontakt über Sinneswahrnehmungen statt. Überall werden wir kontaktiert, angesprochen, im Sinne von Du und Ich. Kannst du mir helfen, wie geht das, zeig mal. Es ist Austausch mit der Welt. Darum müssen wir die Welt, das heißt, was wir als Welt wahrnehmen, durchdrungen haben mit unserem Gewahrsein und Verständnis.

### **Widerlegen des Selbst der Phänomene**

Deswegen kommt jetzt der zweite kleine Abschnitt über das Widerlegen des Selbst der Phänomene. Phänomene: das ist immer dieser Ausdruck, den ihr euch übersetzen könnt mit Erfahrungen, Erleben. Der Sanskritausdruck dahinter ist Dharmas: all das, was sich zeigt, alles was als Wahrnehmung auftaucht. Es ist ein allumfassender Begriff für das, was als scheinbar anderes wahrgenommen wird.

**Die Phänomene - das heißt unser Erleben - genau wie die Aggregate, Sinnesfelder und Sinnesquellen machen die Basis dessen aus, was wir Individuum nennen. Die grundlegenden Verse zum mittleren Weg widerlegen deshalb ihre wirkliche substanzielle Existenz:**

**Weder aus sich selbst noch aus etwas anderem, noch aus beiden zugleich, noch ohne Ursache: nie auf irgendeine Weise entsteht irgendeine substanzielle Wirklichkeit, welche auch immer.**

Kurz gesagt, es gibt keine substanzielle Wirklichkeit, nirgendwo. Ihr merkt, das ist jetzt noch eine Stufe mehr. Es war schon schwierig genug zu hören, dass es uns nicht gibt, jetzt gibt es auch den ganzen Rest nicht. Aber bevor wir in diese platte Verallgemeinerung rutschen, die ich gerade ausgedrückt habe: substanzielle Wirklichkeit, Wirklichkeit als ein abgrenzbares Ding, das unabhängig von anderem existiert - das ist hier gemeint. Es gibt keine Dinge. So kann man es auch sagen.

Es gibt keine abgrenzbaren Einheiten, alles ist in Wechselwirkung, alles. Die härtesten Substanzen der Welt, Diamanten, Steine, Felsen, Platin, was immer ihr auch nehmt, alles was eine große Festigkeit hat, ist trotzdem in Wechselwirkung mit seiner Umgebung und ist Bewegung, ist innendrin Bewegung, kann sich verändern und verändert sich ständig. Soviel die äußeren Dinge betreffend.

Ganz zu schweigen von der belebten Natur, also die Pflanzen, die mit Samen usw. entstehen und vergehen. Das alles ist Wechselwirkung, nicht für einen Moment gleich.

Wieviel mehr noch für unser Erleben. Gibt es in unserem Erleben irgendein abgrenzbares Phänomen, das aus sich heraus dauerhaft besteht? Gibt es nicht, alles im Fluss. Wir sind also selbst ein Strom, nennen wir es einmal einen Strom des Gewahrseins - einfach um Worte zu nutzen. Es wird sich zeigen, dass alles nur Benennungen sind. Wir sind selbst ein Strom, ein Feld der Kräfte, ein Kräftefeld im Austausch mit anderen Kräftefeldern. Was hält dieses Feld im Moment zusammen?

Damit wir uns als Individuen manifestieren können, so heißt es, gibt es zwei Möglichkeiten. Es braucht so etwas wie einen inneren Magneten, der die Kräfte in diesem Feld bannt und zusammenhält. Entweder ist es die Ich-Bezogenheit oder es ist das Bodhicitta, die Motivation, zum Wohle aller Wesen Existenz anzunehmen.

Das hält das Feld zusammen. Wenn das eine wegfällt, die Ich-Bezogenheit, brauchen wir keine Geburt anzunehmen. Dieser Geist kann sich ganz öffnen; keine Verpflichtung mehr, in irgendeine Existenz zu schlüpfen. Wenn wir das trotzdem wollen, um zu unterstützen, in welchem Daseinsbereich auch immer, braucht es eine Motivation, die diese Kräfte zusammenhält und sich als solches dann manifestiert. Das nennt man eine Geburt frei von Ich-Bezogenheit, einen Ausstrahlungskörper.

Ich wollte euch nur schon kurz mal vorherschieken, worum es jetzt eigentlich geht. Diese Geburt frei von Illusion, frei von Ich-Bezogenheit, ist dann solch ein Feld der Kräfte, aktiv zum Wohle all der anderen Felder, die wir Lebewesen nennen - die alle auf irgendeine Art mit uns in Wechselwirkung sein können.

Wo Wechselwirkung entsteht, können wir helfen. Dort, wo noch keine Wechselwirkung zu spüren ist, sind wir im Moment noch nicht in der Lage, zu helfen.

Wenn unser Feld ganz offen ist, stehen alle Kräfte in diesem Feld, alle Qualitäten, zur Verfügung, um in der Wechselwirkung mit anderen unterstützend zu wirken. Wenn diese Kräfte gebannt sind, gefangen in der Ich-Bezogenheit, steht nur ein kleiner Teil davon zur Verfügung. Immerhin, damit können wir auch schon viel Gutes tun. Aber im Vergleich zu dem, was eigentlich in uns schlummert, ist es nur ein kleiner Teil.

Lasst uns weiterlesen. Es war mir ein Anliegen, euch ein bisschen den Rahmen zu spannen, in dem wir uns bewegen.

**Dieses eben angesprochene Zitat räumt auf mit Vorstellungen, dass ein Selbst aus vier möglichen Quellen entstanden sein könnte - aus sich selbst, aus anderen, aus beiden zugleich oder ohne irgendeine Ursache. Die erste Verneinung widerlegt das Entstehen aus sich selbst heraus, weil, wie es im selben Text heißt: Ursache und Wirkung dann ja eins wären, aber Schöpfer und Erschaffenes können nicht dieselben sein.**

Ich könnte jetzt spannende Ausflüge machen in Schöpfungstheorien, darum geht es jetzt gerade. Aber es ist jetzt nicht so relevant.

**Die Möglichkeit, dass das Selbst aus etwas Anderem entsteht als sich selbst, wird widerlegt durch folgenden Satz: Wenn Ursache und Wirkung verschieden wären, dann wären die Wirkungen eigentlich Nicht-Wirkungen.**

Das muss man ein bisschen tiefer anschauen. Etwas, das grundlegend verschieden ist, kann nicht das hervorbringen, um was es geht. Damit das entsteht, wovon wir jetzt gerade sprechen - nehmen wir mal an ein Apfelbaum - braucht es eine Ursache, die diesem zukünftigen Apfelbaum vergleichbar ist. Sie kann nicht verschieden sein. Aus einem Birnbaum Samen entsteht kein Apfelbaum, es muss ein Apfelbaumsamen sein.

Diese Gleichheit von Ursache und Wirkung ist eines der grundlegenden Prinzipien. In der Ursache ist die Wirkung schon angelegt, darum geht es. Ursachen müssen etwas in sich haben, was diese Wirkung ermöglicht. Es müsste also dem Selbst etwas vorausgehen, was das Selbst schon in sich trägt. Das ist hier gemeint.

**Nachdem wir diese beiden letzten Hypothesen ausgeschlossen haben, fasst die Einführung in den Mittleren Weg zusammen, und da heißt es dann: Da es kein Entstehen aus sich selbst heraus gibt, noch aus etwas anderem, noch aus beiden, noch unabhängig von Ursachen, haben Dinge keine wahre bleibende Natur.**

Eigentlich ist das nicht unsere Art zu denken - das ist alles in Bezug darauf, wie Philosophie in Indien debattiert wurde - und jetzt geht es gerade um Schöpfungstheorien. Das sind die vier Möglichkeiten, wie etwas entstehen kann.

Für uns könnte es aber interessant sein, wie ich schon angedeutet habe, zu untersuchen, ob wir wahrnehmen können, woraus denn ein stabiles Ich entstehen könnte. Gibt es da etwas? Das können wir untersuchen.

Wenn wir genauer hineinschauen, entdecken wir, dass Ich-Gefühle entstehen, aber sie sind nie stabil, und was dem vorausgeht, trägt schon den Samen der Identifikation des Ich-Gefühls in sich. Wir können da Zusammenhänge entdecken. Aber es sind Kräfte, die dazu führen, für die wir die Ausdrücke Gewohnheitsmuster, Tendenzen, karmische Neigungen geprägt haben. Diese Kräfte in ihrem Zusammenwirken führen ständig dazu, dass wir uns mit etwas identifizieren.

**Da die Aggregate wie alle anderen Phänomene von Ursachen und Bedingungen abhängen, existieren sie nicht aus sich selbst heraus.**

**So heißt es in den Grundlegenden Versen zum Mittleren Weg: Es ist völlig absurd zu denken, dass etwas, das aus sich selbst heraus entsteht, von Ursachen und Wirkungen abhängen würde. Ein Wesen aus sich selbst heraus, welches von Ursachen und Wirkungen hervorgebracht wird, wäre ein erzeugtes Wesen und kein selbständiges, aus sich heraus bestehendes Wesen.**

Die Sätze klingen immer schwieriger, als was damit beschrieben wird. Wenn alles bedingt durch anderes entsteht... Zum Beispiel beim Entstehen dieses Körpers haben, als wir Embryos waren, ganz viele Faktoren dazu beigetragen, Ursachen und Bedingungen: das Zusammenkommen von Spermium und Eizelle plus die Bedingungen, dass sich die Eizelle einnisten konnte, sie genährt wurde, wachsen konnte, die Mutter gesund blieb usw. All die Bedingungen, die es dann zusätzlich noch braucht. Dann all die sozialen, emotionalen

Einflüsse, all das, was es in unserem Leben gab, hat dann dazu geführt, wie sich dieser Geistesstrom jetzt anfühlt und sich jetzt im Körper manifestiert. Das nennt man Ursachen und Wirkungen. Man kann nicht sagen, dass diese Person, die wir Ich nennen, unabhängig von Ursachen und Bedingungen entstanden wäre, aus sich selbst heraus – unmöglich. Das ist damit gemeint.

**Wenn wir die Phänomene - also unser Erleben - analysieren, Subjekt und Objekt, findet man in ihnen keinerlei substanzielle Wirklichkeit. Wenn sie eine substanzielle Wirklichkeit - also als ein Ding - hätten, müsste dieses Ding entweder eines sein oder mehrfach. Aber man sagt, dass weder das eine noch das andere der Fall sei.**

**So erklärt Dharmakirti: Wenn wir die Dinge untersuchen - die sogenannten Dinge -, stellen wir fest, dass sie keine wirkliche unabhängige Existenz haben. Sie haben keine innewohnende selbständige Natur - kein selbständiges Wesen -, weder als etwas Einzelnes, noch als ein Vielfaches.**

Es geht um dieselbe Geschichte, die ich gestern erklärt habe: ein Ding abgrenzbar muss sein, muss in der Definition beschreibbare Merkmale haben, die wenigstens für eine gewisse Dauer stabil bleiben. Diese absolute Stabilität ist nirgendwo zu finden. Und wie gestern bereits gesagt wurde, gibt es eine ausreichende Stabilität, um seinen Tee zu trinken und um sich jeden Tag hier zu treffen acht Tage lang, um den Dharma zu hören.

Also es gibt eine ausreichende Stabilität, damit die Welt funktioniert. Aber tatsächlich funktioniert sie nicht wegen der Stabilität, das ist nur der Faktor der Verlässlichkeit, sondern sie funktioniert, weil sich ständig alles wandelt. Wenn es keine Vergänglichkeit, keinen Wandel gäbe, würde hier gar nichts mehr funktionieren. Dann wären wir wie in einem Wachsfigurenkabinett eingefroren, da würde nichts mehr laufen ohne Vergänglichkeit, ohne Wandel.

Also ist der Wandel das, was das Leben ermöglicht. Wandel braucht es, das ist absolut essentiell. Wo kein Wandel ist - das nennen wir Tod. Aber das gibt es selbst im Tod nicht, dass der Wandel aufhören würde. Der Körper wandelt sich weiter, der Geist wandelt sich weiter, es gibt keinen Stillstand, nirgendwo.

Wenn es Stillstand gäbe, gäbe es auch feste Dinge. Merkt ihr, das hängt zusammen: festes Ding bedeutet, wenigstens für einen kurzen Zeitraum festschreibbar. Das gibt es aber nicht, nicht im subjektiven Erleben und nicht in der sogenannten objektiven Wirklichkeit, also in dem, was wir als Objekte wahrnehmen.

## Fragen

Ich möchte euch gerne Zeit geben für die Fragen.

*Teilnehmer/in: Es ist ja eine wirklich komplizierte Materie, wenn man sich mit dem Kopf einlässt. Es verleitet dazu, sich in der Analytik festzubeißen und ich beobachte an mir, dass es Situationen gibt, wo ich in einen Zustand der Gehirnwäsche reinkomme. Ich meine das sehr positiv. Deswegen möchte ich es teilen, weil ich dann feststelle, wie mein Verstand aufhört zu funktionieren und sich mein Körper diesem Liebes- und Segensstrom öffnet, der in deiner Stimme liegt. Ich glaube, dass es vielerlei Arten von Zugang gibt zu dem, was hier übertragen wird, und es vielleicht für den einen oder anderen wichtig ist, sich aus dem Kopf zu verabschieden und in den Körper zu gehen.*

Danke. Das kann ich sehr unterstützen, dass ihr immer, wenn es euch zu viel wird, euch einfach mal aus dem Verstand verabschiedet und in den Körper geht. Man auch die ganze Unterweisung wie über die körperliche Resonanz aufnehmen. Wer darin wirklich geschickt ist, kann über das Spüren im Körper mitbekommen, was da eigentlich kommuniziert wird. Ihr braucht nicht immer heftig intellektuell aktiv zu sein, um diese hoch anspruchsvollen Unterweisungen alle mitzukriegen. Da schwingt etwas anders mit.

Ich habe das bei Gendün Rinpoche ständig erlebt. Ich möchte mich nicht mit ihm vergleichen, aber es ist mein persönliches Erleben, wo ich ja oft nicht mitkam. Später verstand ich ihn zur Hälfte zumindest auf Tibetisch, weil ich mich auf ihn eingestimmt habe - und man kriegte sehr viel jenseits der Worte mit. Da möchte ich euch unterstützen, euch gelegentlich mal darauf einzulassen und nicht daran zu verzweifeln.

Was wir Körper nennen: der Körper ist ein subtiles Wahrnehmungsorgan, schwingt extrem fein. Wir können darüber sehr viel spüren, was es bedeutet, nicht im Selbst gefangen zu sein. Gerade bei Menschen mit einem hypertrophen Intellekt ist es unglaublich hilfreich, in den Körper zu gehen – gerade, wenn wir da massiv stimuliert werden.

*Teilnehmer/in: Es ist weniger eine Frage als vielmehr eine große Verwunderung. Ich habe gelernt, wie alles entstanden ist, wie Kulturen entstehen, wie Zivilisation entstanden ist. Das ist ja ganz stark über Identifizierung entstanden. Ich begreife mich als Teil einer Einheit, Teil einer Familie, Teil eines Dorfes und diese Einheit grenzt sich immer gegenüber anderen Einheiten ab. Das hat gleichzeitig so viel hervorgebracht.*

*Gleichzeitig, das höre ich hier, ist es die Ursache allen Leids. Diese Ambivalenz finde ich so ungeheuer erstaunlich. Ich weiß nicht genau, wie ich damit umgehen soll. Ich merke nur, dass ich auch nicht bereit bin, diese Einstellung, die zur Abgrenzung beigetragen hat, einfach über Bord zu werfen und zu sagen, das ist ja letztendlich die Ursache allen Leids.*

Das wäre ein großer Verlust. Du hast es als Überlegung mit allen anderen geteilt und wir können es alle auch teilen, was du sagst.

Ich möchte es aufgreifen auf der Ebene, wo wir das, was wir die Entstehung von Kulturen nennen, diese Weiterentwicklung, wo in dem Prozess meistens massive Verdrängung von anderem stattgefunden hat. Wir haben jetzt eine Geschichte dessen, was überlebt hat, und gleichzeitig gibt es das, was verdrängt wurde durch das, was sich als das Stärkere erwiesen hat. Es gibt die Geschichte der Konflikte zwischen den Interessen.

Wenn wir mal spekulieren würden, wir hätten so etwas wie eine erwachte Gesellschaft, dann wäre es eine Gesellschaft, die sich zwar versteht als eine vielleicht definierbare ethnische Gruppe, aber die Einstellung wäre ein über diese Gruppe hinausgehendes Wir. Also: ja, es geht uns auch darum, dass es anderen gut geht, denen, die neben uns leben.

Eigentlich war das zum Beispiel der Versuch nach dem Zweiten Weltkrieg, ein Europa zu schaffen, in dem man sich umeinander kümmert im besten Sinne. Auch wenn man sagen kann, im Grunde genommen sind auch Profitinteressen dahinter. Aber es ist immer wieder ganz viel Motivation, es auszudehnen. Wenn aber Europa beginnt, sich wieder gegen alle anderen abzugrenzen, haben wir neue Konfliktherde.

Da wäre eine erwachte Geisteshaltung, immer zu schauen, wie kann man allen, mit denen wir diesen Raum teilen, den wir unsere Welt nennen... - wie kann sich entwickeln, dass niemand ermordet, ausgegrenzt, ausgenutzt wird? Das wäre die Vision.

Ich glaube, die Kultur, Zivilisation, hätte enorme Inspiration durch das Integrieren dieser Vision. Es wäre kein Verlust. Was wir jetzt sehen, ist das Ergebnis einer Mischung. Tatsächlich sind das nicht nur Ich-bezogene Impulse, sondern immer wieder auch sehr altruistische Impulse, die zum Ausformen dieser Kulturen geführt haben. Das ist durchmischt. Manchmal gab es sogar Erwachen, es gab Ahnungen von dem Eigentlichen, die auch die Kulturen mitgeprägt haben.

Es ist also nicht nur etwas Schlechtes, das von Leid ausgelöst wird, wenn wir auch da genauer hinschauen. Wenn da nicht auch andere Kräfte am Werk wären - ich nenne sie jetzt mal positive Kräfte, Kräfte des Mitgefühls, der Liebe, der Fürsorge, des Respekts, der Verantwortung usw. -, dann wäre diese Welt schon in totales Chaos abgestürzt, dann gäbe es keine friedlichen Phasen nach großen Kriegen usw.

*Teilnehmer/in: Du hast gestern gesagt, dass Gewissheit entsteht durch Erfahrung - man immer wieder selber prüft, hinterfragt, spürt. Jetzt kommen meine Worte: Erfahrung würde ich sammeln über das, was ich wahrnehme, spüre usw. Jetzt ist es aber so, dass zu den fünf Skandhas auch der Teil der Erfahrung gehört. Der gehört ja zur Ich-Identifikation. Ich kriege es einfach nicht auf die Reihe. Wie kann ich in mir prüfen, welche Erfahrung die richtige - das ist schon wieder diese Unterscheidung! - ist, an die ich mich halten kann?*

Du überprüfst das mit deinem ganzen Sensorium. Erfahrungen, die befreiend wirken und in Richtung Erwachen gehen, setzen in deinem ganzen Sein eine Offenheit frei, die machen fließender, klarer. Das kann dir ein Maßstab sein.

*Teilnehmer/in: Wenn ich zusammenfasse, was du uns in den letzten eineinhalb Tagen mitgegeben hast, würde ich sagen, alles ist Prozess. Ich stelle mir im Moment ständig die Frage: was führt denn im Innersten zu diesem Prozess in uns, festzuhalten?*

Wodurch kommt es zum Festhalten?

*Diese Identifikation, es ist ja immer ein Festhalten-wollen. Irgendwann muss das mal begonnen haben. Wo hat dieser Prozess des Festhaltens begonnen? Wo fängt das an?*

Diese Frage wurde dem Buddha schon vor zweieinhalbtausend Jahren gestellt und sie wird immer wieder gestellt. Meistens schweigen die Meister, wenn diese Frage gestellt wird, denn sie lässt sich nicht beantworten. Sie wird gestellt aus einem linearen Zeitverständnis heraus.

Tatsächlich gibt es Erklärungsversuche. Man spricht im tibetischen Buddhismus, dem Vajrayana, in den Mahamudra-Unterweisungen, von der zugleich entstehenden Unwissenheit - also der Möglichkeit, neben dem Gewahrsein auch nicht-gewahr zu sein; dass diese Möglichkeit immer besteht im Jetzt.

Die Frage ist, welche Kräfte bewirken denn, dass wir so oft die Möglichkeit des Nicht-Gewahrseins ergreifen? Dudjom Rinpoche hat einmal versucht, darauf eine metaphorische Antwort zu geben und hat gesagt: eigentlich ist das wie Götter oder Kinder, die spielen. Solange sie spielen, ist alles ohne Greifen. Aber irgendwann beginnt jemand festzuhalten, was zu Kettenreaktionen des Festhaltens führt, die sich auch wieder auflösen können. Sie können sofort oder später wieder ins Spiel zurückfinden. Es ist nicht gesagt, wenn man einmal festhält, dass man immer festhält. Es ist ein on and off, ein Anspringen und wieder Auflösen des Festhaltens, das ständig stattfindet und als eine Möglichkeit in unserem Sein vorhanden ist.

Offenbar nicht ein Anfang, der dann plötzlich wie zwanghaft zum Samsara geführt hat, sondern das, was wir Samsara nennen, die Welt des Anhaftens, ist zugleich auch die Welt der Befreiung. Jederzeit, nur abhängig davon, ob wir im Gewahrsein sind oder nicht. Ich hoffe, ich konnte dir und euch allen damit eine Hilfe geben.

*Kurze Nachfrage dazu. Wo kommt die Liebe ins Spiel? Du sagst, es gibt nichts, was ewig existiert oder etwas, das aus sich selbst heraus existiert hat. Da stelle ich die These auf, dass das bei der Liebe nicht der Fall ist.*

Du wirst hier im ganzen Buch die Worte Liebe und Mitgefühl kaum finden. Mitgefühl taucht noch auf, ist ein Synonym für Liebe hier in dem Zusammenhang.

Wenn diese Meister von Nicht-Selbst sprechen, schwingen für sie alle Qualitäten des Erwachens mit: da sind Liebe, Freigebigkeit, Respekt, Dankbarkeit, Weisheit usw., alle die anderen, automatisch mit dabei. Denn das einzige, was die Liebe hindert, sich als natürliche Qualität des Geistes zu zeigen, ist das Festhalten an einem Selbst. Dort ist sie.

Dies ist jetzt ein Text, in dem es um die Mechanismen des Geistes geht; kein Text mehr, der auf der Ebene von Qualitäten spricht, die es zu entwickeln gilt, oder von Hindernissen, die es aufzulösen gilt. Es geht darum, wie der Geist funktioniert. Immer wenn Nicht-Selbst angesprochen wird, ist im Hintergrund Liebe, Mitgefühl, Weisheit und alles andere.

Liebe, Mitgefühl, Weisheit usw. sind natürliche Qualitäten des Geistes, die sich immer zeigen, wenn sich ein Geistesstrom entspannt. Bei jedem von uns und bei jedem auf der ganzen Welt, sogar bei Tieren können wir das beobachten. Wenn sie entspannt sind, sind sie liebevoll. Wenn sie Angst haben, sind sie anders, genauso wie die Menschen. Deswegen wird darüber gar nicht viel gesprochen. Das ist natürlicherweise da.

Liebe ist aber nicht ein Etwas, ein Ding, das permanent existiert seit anfangsloser Zeit, sondern ist wie eine natürliche Qualität des Seins, die man nicht abgrenzen kann. Liebe schwingt überall mit. Eigentlich schwingt in jedem Wort, das wir sprechen, Liebe mit. Sie ist nicht etwas Separates. Sie schwingt mit in unseren Gedanken, schwingt mit in unseren Gesten. Sie ist überall.

Wir haben sie beschrieben als eine Qualität, aber eigentlich ist sie keine getrennt existierende Qualität, die man für sich finden könnte. Sie zeigt sich in der Fürsorge, in der Dankbarkeit, in den Erinnerungen usw., sie ist überall mit dabei. In einem freien erwachten Geist ist sie ständig bei allem dabei.

*Teilnehmer/in: Du hast vorhin gesagt, dass uns die Ich-Identifikation zusammenhält oder das Bodhicitta. Dann habe ich mich gefragt, was hält denn dann den Rest zusammen, also die Blume, den Stein? Sie haben ja keine Ich-Identifikation.*

Ich bin jetzt nicht so informiert als Naturwissenschaftler. Aber es gibt da Feldkräfte, die diese Phänomene zusammenhalten.

*So etwas Ähnliches wie die Ich-Identifikation, nur für die Natur?*



Ja. Ich habe in meiner geringen naturwissenschaftlichen Ausbildung so viel gelernt darüber, welche Kräfte in einem Atom wirken mit den verschiedenen subatomaren Partikeln, die zusammengehalten werden durch die Kräfte, die darin aktiv sind. Ich habe ein wenig darüber gelernt, wie Sonnensysteme zusammengehalten werden – also zentrifugale, zentripetale Kräfte, die in jedem Phänomen wirksam sind, auch in unserem Körper, und die dazu führen, dass vorübergehend, solange diese Kräfte nicht gestört werden, Einheiten wahrnehmbar werden in Wechselwirkung mit anderem, aber relativ stabil. Das ist keine Ich-Bezogenheit, sondern das sind Kräfte, die dazu führen, dass Felder entstehen. Das wäre mein Versuch, das zu erklären.

*Das heißt, die Ich-Identifikation oder meine Vorstellung von einem Ich ist mit diesen Kräften der Natur eigentlich nicht verbunden. Weil ich ja selbst von der Erdanziehungskraft zusammengehalten werde, ist diese Ich-Identifikation etwas, was da drüber liegt.*

Das ist extra. Die ist überflüssig. Eigentlich werden wir schon alle von den Kräften der Liebe und des Mitgefühls zusammengehalten. Wir denken, die Ich-Bezogenheit würde uns zusammenhalten, aber eigentlich sind es ganz andere Kräfte, die in der Tiefe wirksam sind, die sich aber nicht unbedingt als eine nächste Existenz manifestieren. Dazu braucht es offenbar einen Wunsch, eine klare Ausrichtung; etwas, was das Projekt der nächsten Existenz wie mit einem zentralen Magneten versieht.

Ganz viel ist im Moment bei uns durch Ängste, durch Wünsche motiviert. Das gestaltet sehr viel stärker unsere Existenz als Liebe und Mitgefühl, im Normalfall. Aber wenn sich diese Ängste und Hoffnungen auflösen, fallen wir nicht auseinander. Es ist wunderbar, es geht trotzdem weiter und viel schöner als vorher.

### **Fortsetzung des Widerlegens des Selbst der Phänomene**

**Was nun den Mangel an innewohnender individueller Existenz der äußeren Phänomene angeht, erklärt der Bodhicitta-Kommentar: Ein Partikel mit einer Form - also ein materielles Teilchen - kann keine Sinneserfahrung hervorrufen, da es selber jenseits von Sinnesfähigkeiten ist.**

Um es einfach zu sagen: etwas Gegenständliches, Materielles kann nicht aus sich heraus Sinneserfahrungen, Geist hervorrufen, weil es nicht diese Qualität hat.

**Wenn es so sein soll, dass eine Sinneserfahrung entsteht, weil sich ein Objekt, was auch immer für eine äußere Form und die Sinneswahrnehmung begegnen, dann gäbe es noch zu überprüfen und zu beweisen, ob so eine Begegnung von Sinneswahrnehmung und einem äußeren Objekt, einem wahrgenommenen Objekt, tatsächlich stattfindet.**

Das untersuchen wir in der Meditation, indem wir uns Fragen stellen. Wir meditieren zum Beispiel auf eine Pflanze, die wir vor uns hinstellen oder eine Kerze, eine Buddha Statue, was auch immer, und fragen uns: das Sehen, diese Sinneswahrnehmung, wie entsteht das? Geht der Geist, die Sinnesfähigkeit, zum Objekt? Erste Frage. Oder kommt das Objekt zum Geist? Begegnen sich die beiden irgendwo in der Mitte? Wie entsteht eigentlich Sinneswahrnehmung? So untersuchen wir das.

Wir sagen oft: mein Blick fällt auf die Blumen. Mein Blick fällt auf etwas. Darin ist die Annahme verborgen, unsere Aufmerksamkeit ginge zu den Blumen. Aufmerksamkeit - da können wir noch zustimmen. Geht der Blick wirklich da hin? Was sind die Kräfte, die aus dem Feld der visuellen Sinneswahrnehmung jetzt die Blumen in den Vordergrund rücken? Was bewirkt, dass Sehen von etwas entsteht? Das gilt es zu untersuchen.

Zweiter Aspekt der Antwort oder der Aufgabenstellung: wenn wir ein Teilchen in seine Richtungsanteile unterteilen – das ist diese Suche in der Physik, die inzwischen aufgegeben wurde, nach dem Atom, dem letzten unteilbaren Teilchen: Atom bedeutet etwas, was nicht weiter unterteilt werden kann - hat sich als Illusion erwiesen.

**Wenn es ein Teilchen gibt und dieses Teilchen wäre definierbar, dann hätten wir seine Richtungsanteile** - es gäbe etwas an dem Teilchen, das vorne ist und etwas, das hinten ist, etwas, das rechts ist, etwas das links ist. Damit haben wir aber wieder vier Anteile. Mit denen, wenn es sie noch immer gibt, würden wir wieder in der Lage sein, dieselbe Betrachtung zu vollziehen: dass es einen östlichen, südlichen, westlichen, nördlichen Anteil gibt, oben und unten usw., ad Infinitum.

Wir werden also, wenn es sich um Teilchen, um tatsächlich existierende Einheiten handelt, immer weitere Unterteile finden. Das liegt in der Natur der Definition von Teilchen. Wenn etwas fest einen Raum einnimmt, dann gibt es innerhalb dieses Raumes, den etwas einnimmt, immer den Bereich, wo es an das stößt, was dahinter ist, was davor ist, was rechts, was links ist, was oben und untendrunter ist, also in alle Richtungen. Das ist notwendigerweise so. Es ergibt sich aus der Definition, dass etwas, um zu existieren, einen gewissen Raum einnimmt.

Das heißt aber, dass wir in unendlicher Reihenfolge dieses vermeintlich unteilbare Teilchen doch noch aufteilen können und es rein schon aus der Logik kein unteilbares Teilchen gibt. Es gibt kein Atom. Dies ist schon klar aufgeschrieben worden im zweiten nachchristlichen Jahrhundert und heute nachvollziehbar. Die wissenschaftliche Suche geht genau in diese Richtung.

Wenn wir uns das mal genau überlegen: wenn es keine unteilbaren Teilchen gibt, dann gibt es keine letzten Bausteine der materiellen Wirklichkeit. Wir, die wir keine gut ausgebildeten Naturwissenschaftler sind, hantieren immer noch mit dem Bohrschen Atommodell und den Molekülen, die sich aus den Atomen zusammensetzen. Das ist eine gut funktionierende Vorstellung der Wirklichkeit, die aber nicht dem Stand der Wissenschaft entspricht. Das ist ein gutes Modell, um gewisse chemische Reaktionen zu erklären usw., aber tatsächlich ist das, was wir Atome nennen, auch ein Energiefeld, wo Masseteilchen undefinierbar im Raum miteinander in Feldkräften interaktiv in Wechselwirkung stehen. Alles beeinflusst sich gegenseitig. Jedes sogenannte Atom mit seinen subatomaren Teilchen, die man nicht auf einen Raum festlegen kann, beeinflusst jedes andere Atom im Universum durch Kräfte der Anziehung, der Abstoßung usw.: Wechselwirkung.

Das heißt, heute sind wir zweieinhalbtausend Jahre nach Buddha an einem Punkt, wo wir sagen können: diese Vision oder diese Erkenntnis, dass alles ein Spiel von Feldkräften ist, die stimmt. Sie ist die beste Beschreibung, die man von der Welt liefern kann. Alles ist Energie. Alles sind wirkende Kräfte. Teilweise Energie als Potential und dann in Wechselwirkung mit anderen zeigen sich Kräfte.

Letzte Bausteine der Materie, wo die Bausteine fest wären so wie Ziegel, wo man denkt, die halten jetzt, da können wir daraus einen Körper aufbauen, einen Stein aufbauen, einen Kristall usw., letzte Bausteine, die immer so wären, unveränderlich, gibt es nicht.

Und das waren offenbar für Einstein und alle, die ihm in dieser Wissenschaft gefolgt sind, tiefste Einsichten. Für alle, die das verstehen, ergibt sich als Folge, dass man vom Glauben an die Existenz einer materiellen Welt abfällt, man den Glauben an eine materiell existierende feste Welt völlig verliert.

Wobei viele dieser genialen Wissenschaftler auch die Konsequenz für die Beschaffenheit des eigenen Geistes und des Menschen daraus gezogen und gemerkt haben: auch das ist genauso undefinierbar - undefinierbar im Sinne von nicht festzuschreiben, aber durchaus als Kräfte, als Feldkräfte, als Energien zu beschreiben.

Damit kommen wir zu der alten buddhistischen Aussage, dass das gesamte Universum inklusive der Menschen, inklusive des Geistes, alles Prana ist, subtile Energie, also wirkende Kräfte. Die Kräfte des Geistes wirken in Wechselbeziehung mit den subtilen Kräften im Körper, mit den subtilen Kräften, die in unserem Umfeld aktiv sind. All das ist Prana.

Das gesamte Universum ist in ständiger Wechselwirkung untereinander.

Das ist die Folge davon, wenn wir diese Passagen verstehen und auch innerlich erfahren, wie das geht.

**Es heißt dann in der Weiterführung dieser Argumentation, die widerlegt hat, dass es einzelne existierende Teilchen nicht gibt, zur Existenz als etwas Vielfaches:**

**Dasselbe äußere Objekt wird unterschiedlich wahrgenommen. Ein schöner Körper zum Beispiel wird von verschiedenen Wesen unterschiedlich wahrgenommen. Ob es sich um den Körper einer Frau oder eines Mannes handelt: für den einen ist es ein Körper in Auflösung, in Verwesung, für den anderen ein Objekt des Verlangens, zum Beispiel für jemanden, der verliebt ist, für einen Hund - ein Raubtier - ist dieser schöne Körper einfach Nahrung. So haben wir, was die verschiedenen Dinge angeht, sehr unterschiedliche Ideen.**

Diese kleine Passage macht uns nur aufmerksam auf unser Festschreiben von Objekten. Zum Beispiel diese Klangschale: es ist für viele von uns eine Klangschale. Es könnte von anderen als Hut wahrgenommen

werden. Unsere Katzen, wenn wir das ein bisschen auskleiden, würden das als einen wunderbaren Liegeplatz wahrnehmen. So ist die Wahrnehmung von dem, was als äußeres Objekt erscheint und wie wir das verarbeiten, extrem unterschiedlich. Je nachdem, was wir vorhaben, was unsere Prioritäten im Leben sind. Für einen Dieb wäre es vielleicht einfach Messing, das er einschmelzen und zu Geld machen kann.

Die Variation, wie wir etwas wahrnehmen, ist unglaublich groß. Auch in der Einschätzung der Objekte aus der Perspektive von Lebewesen gibt es Riesenunterschiede. Das können wir uns bei allem klarmachen. Was sind Blumen für uns, was sind Blumen für eine Biene, was sind Blumen für einen Käfer, was sind Blumen für eine Kuh?

Die Einschätzung und damit die eigentliche subjektive Wahrnehmung sind extrem unterschiedlich. Trotzdem ist da irgendetwas.

### **Warum gibt es diese verschiedenen Wahrnehmungen im Bereich der dualistischen Erscheinungen?**

**Das hängt mit unseren unreinen karmischen Neigungen zusammen** - damit sind dualistische karmische Neigungen gemeint -, **die verschiedene äußere Manifestationen erscheinen lassen** - an die wir irrtümlicherweise als fix glauben.

**So sagt das Sutra über die Reise nach Lanka: Aufgewühlt von karmischen Neigungen nimmt der Geist Erscheinungen wahr, die ihm wirklich erscheinen. Aber sie sind nicht wirklich, sondern Geist. Eine äußere Wirklichkeit wahrzunehmen - anzunehmen -, ist ein Fehler.**

Diesen Punkt hatten wir schon häufig in den Unterweisungen. Alles Erleben ist Geist. Was wir als äußere Objekte wahrnehmen, auch wenn wir sie anfassen können, ist doch immer Sinneserfahrung. Dieser Tisch bleibt Sinneserfahrung. Ich kann ihn nicht außerhalb meines Geistes wahrnehmen. Ich spüre ihn mit meinen Händen, sie fühlen ihn, Natur, Festigkeit, Form. Ich sehe ihn. Ich kann ihn riechen, ich kann ihn schmecken. Ich kann alle Sinne aktivieren und ich denke etwas über ihn. Ich denke mir: super, toller Tisch, da kann ich was drauflegen.

All das findet ja in meinem Geist statt. Auch wenn es in eurem Geist ebenfalls stattfindet und wir uns einig darüber sind, dass hier ein Tisch steht, so ist es doch bei jedem von uns eine geistige Wahrnehmung. Dass wir daraus ableiten, dass da wohl ein äußeres Objekt ist, ist logisch und völlig sinnvoll, macht aber aus dieser Idee eines Tisches kein Wahrnehmen einer Wirklichkeit außerhalb von unserem Geist. Wahrnehmung bleibt im Geist.

Das Denken darüber, was da wahrgenommen wird und was die gemeinsame Schnittmenge unserer Wahrnehmung ist, das ist im Hypothetischen. Es ist ganz wichtig, das klarzukriegen. In dieser Untersuchung dessen, wie Wahrnehmungsprozesse stattfinden, wird nie die Existenz äußerer Objekte geleugnet, sondern es heißt immer nur: alles, was wir darüber sagen können, läuft über Wahrnehmung, über geistige Verarbeitung.

Da es über geistige Verarbeitung läuft und keine direkte Wahrnehmung einer äußeren Realität ist, gibt es so viele Verschiebungen. Deshalb kann man so viel Verschiedenes in die Objekte hineininterpretieren. Manche nimmt man gar nicht wahr. Da läuft man vorbei und hat sie gar nicht gesehen, gar nicht wahrgenommen.

Es hat immer etwas mit unserem Interesse, mit unserer Aufmerksamkeit zu tun, mit unserer Interpretation. Für ein Kind ist das doch kein Tisch, sondern ein Häuschen, in dem es sich verstecken kann, in dem es spielen kann. Die Wahrnehmung ist ganz anders, obwohl es sich offenbar um dasselbe handelt.

Dieser Punkt ist ganz wichtig. Er führt zu vielen Missverständnissen in der buddhistischen Lehre. Es geht nicht um ein Verneinen der äußeren Dinge, sondern darum, dass sie stets geistige Wahrnehmung bleiben. Sie sind Geist in dem Sinne, weil alles andere Spekulation ist - auch wenn diese Spekulation sehr gute Ergebnisse hervorbringt - genauso, wie ich vorhin das Bohrsche Atommodell erwähnt habe, was inzwischen eigentlich ad acta gelegt wurde, aber immer noch super funktioniert.

Das sind Modelle, mit denen wir in dem Rahmen arbeiten können, wo wir dieselben karmischen Neigungen haben. Wenn wir den Bezugsrahmen wechseln und mit unseren vermeintlich soliden Objekten in den Bereich wechseln zum Beispiel einer Ameise oder in ein für unsere Augen nicht sichtbares Lebewesen, dann

wird all das, was für uns so erscheint, ganz anders wahrgenommen, weil andere karmische Neigungen aktiv sind.

Wir nehmen doch das Leben unter Wasser ganz anders wahr als ein Fisch oder eine Meeresschildkröte. Das ist doch eine ganz andere Wahrnehmung. Oder wenn Tiere andere Sinnesfähigkeiten haben, wie Fledermäuse oder Delphine. Sie leben in derselben Welt wie wir, aber mit einem ganz anderen Wahrnehmungsspektrum. Oder unser Hund, unsere Katze. Das ist doch so anders.

Wir bleiben also mit unseren Definitionen in dem Bereich, wo wir alle sehr ähnliche karmische Neigungen haben. Wenn wir den verlassen, treffen unsere Definitionen nicht mehr zu. Da müssen wir uns arrangieren, einstellen auf die karmischen Neigungen von anderen.

Es ist sehr wichtig zu erkennen, wie relativ das alles ist. Die buddhistische Lehre ist berühmt dafür, dass sie den Rahmen der Wahrnehmung immer unglaublich ausdehnt und sie die kleine Wahrnehmung, jetzt wir als Menschen hier in diesem Körper, sprengt. Und sagt: ja, du siehst das so, andere sehen das ganz anders.

Das ist jetzt nur mit äußeren Objekten und relativ uninteressant. Relevant wird es, wenn wir Konflikte haben. In eurer Arbeitssituation arbeitet ihr vermutlich mit Menschen zusammen in einem Team. Die Wahrnehmung eines Problems ist für den einen so und nur so, für den anderen so und nur so. Da ist es sehr wichtig, dass wir eine enorme Flexibilität an den Tag legen können, um Sichtweisen zu wechseln, wir ständig bereit sind, in andere karmische Perspektiven hinein zu wechseln.

Erst wenn wir das können, können wir eine Lösung finden, die allen gerecht wird. Diese Fähigkeit zum Perspektivenwechsel ist genau das, was wir auch schon hier mit äußeren Objekten üben und mit allem, was sonst in unserem Geist auftaucht. Es ist immer dieselbe Fähigkeit: Flexibilität statt Fixierung, immer dasselbe. Darum geht es: Geschmeidigkeit des Geistes statt festhalten. Es ist das eine große Thema der Dharma Unterweisungen: alles Fixierende, Festhaltende, was uns einschränkt, zu lockern, aufzulösen, um in eine totale Geschmeidigkeit des Geistes zu kommen. Das nennt man dann Freiheit, wenn der Geist total flexibel ist.

**Wie es das Samadhiraja-Sutra unterstreicht, ist die scheinbare äußere Wirklichkeit durchaus zu vergleichen mit den Schöpfungen eines Magiers.**

Ich hatte kürzlich eine interessante Unterhaltung mit jemandem aus Finnland. In Finnland gab es offenbar bis vor kurzem oder auch heute noch Schamanen, die alles Mögliche erscheinen lassen konnten - so wie es jetzt im Zitat kommt -, also tatsächlich die Fähigkeit hatten, ganze Hunde oder sonst was erscheinen zu lassen. Das war offenbar in Indien damals gang und gäbe, es wird ständig darauf Bezug genommen.

**Diese Magier lassen Pferde entstehen, Elefanten, Fahrzeuge und vielerlei Formen, die trotz ihres Erscheinens nicht wirklich sind. Ihr solltet verstehen, dass es genauso mit allen Phänomenen geht.**

Man beschrieb mir auch, dass Menschen, die später zu diesem magischen Prozess hinzukommen, nicht mehr von dieser Illusion eingefangen wurden. Die mussten alle schon zu Anfang da sein. Es ist eine Form der Magie, die unseren Geisteszustand beeinflusst, so dass wir beginnen, Dinge wahrzunehmen, die gar nicht da sind. Darauf beziehen sich diese ganzen Beispiele.

**In den Stufen der Meditation von Kamalashila heißt es dann zusammenfassend: Meditiert auf diese Weise über das Nicht-Ich der Phänomene. Kurz gesagt sind die fünf Aggregate, die zwölf Sinnesquellen, die achtzehn Sinnesfelder das, was wir Phänomene nennen - das, was unser Erleben ausmacht. Aus letztendlicher Sicht sind diese Aggregate, die Sinnesquellen, die Sinnesfelder und alles, was materiell ist, nur Aspekte des Geistes – also Erfahrung im Geist. Selbst wenn wir die äußeren Objekte reduzieren auf ihre kleinsten Teilchen und dann die Natur jedes dieser kleinsten Teilchen untersuchen, können wir keinerlei bleibende Einheit finden. So können wir schlussendlich sagen, dass die Lebewesen mit einem kindlichen Geist seit Zeit ohne Anbeginn aufgrund ihres tiefen Glaubens an die scheinbare Wirklichkeit der Dinge die Manifestationen des Geistes - also die Erfahrung im Geist - als äußere Formen wahrnehmen. Genauso wie sich der Träumer - jemand, der nachts träumt - festhält an der scheinbaren Wirklichkeit seines Traumes. Aber wenn wir die Erscheinungen auf ihre letztendliche Natur hin untersuchen, wie zum Beispiel alles, was als Formen usw. entsteht - auch als Gefühle -, dann ist das nichts Anderes als Wahrnehmungen im Geist.**

Wieder hat Tashi Namgyal dieses Zitat von Kamalashila aus Stufen der Meditation ans Ende gestellt, weil so dort wunderbar zusammengefasst ist, worum es geht.

Ich habe das in Pakete aufgeteilt, damit wir in sieben Jahren durch den ganzen Text kommen. Es ist für mich eine ziemliche Herausforderung, das zu tun. Ich würde lieber mit euch meditieren. Dann wüsste ich, dass wir zwar viel meditiert hätten, aber ihr wüsstet nicht, warum ich euch so oder so anleite. Wo kommt das eigentlich her? Warum werden die Meditationsinstruktionen so gegeben und nicht anders? Im Hintergrund spielen all diese Erkenntnisse die entscheidende Rolle, keine kleine, die entscheidende Rolle. Mein Wunsch ist es, euch dies zur Verfügung zu stellen, sodass ihr nachvollziehen könnt, was da alles mit-schwingt.

Das war auch das Anliegen von Gendün Rinpoche, als er uns bat, dieses Werk nach unserem Dreijahresretreat zu studieren, um zu verstehen, warum der Dharma so unterrichtet wird, speziell Mahamudra. Deswegen gehen wir so ins Detail, obwohl es noch größere Details als das gibt, aber das erspare ich euch. Es reicht, wenn ihr das so nachvollziehen könnt.

### **Wie wir durch diese Meditation Einsicht gewinnen**

Genau mit dieser Motivation, die wir gerade bei den Zufluchtsgebeten ausgedrückt haben, hören wir den Unterweisungen zu.

Bodhicitta ist das Thema des Kurses. Dieser Kurs und überhaupt die Mahamudra-Unterweisungen handeln insbesondere von dem, was wir das letztendliche Bodhicitta nennen. Beim letztendlichen Bodhicitta geht es um das Verständnis der Natur des Seins. Bodhi - Erwachen, citta - Geist, der Geist des Erwachens, hat den Aspekt des Verständnisses der Natur des Seins. Das ist das Letztendliche, die tiefere Schicht. Und dann den Aspekt, sich in Verbindung zu setzen mit allem um uns herum, das ist das Mitgefühl. Weisheit und Mitgefühl.

Im nächsten Kapitel geht es darum, **wie sich allmählich die Sicht zeigt** - also ein Verständnis der Wirklichkeit - **aufgrund der Meditation** - wo wir all diese Aspekte betrachten, die schon angesprochen wurden: das Nicht-Selbst der Person, das Nicht-Selbst der Phänomene, überhaupt die Natur unseres Erlebens.

**Wenn wir** - mit Hilfe der Logik, der Texte, der Kontemplation und dann der Meditation - **tatsächlich den Glauben an eine intrinsische Wirklichkeit von Subjekt und Objekt aufgeben haben, nicht mehr verfolgen, nicht mehr nähren, dann sind wir schon weit gekommen in unserer Meditation. Wir haben jetzt nicht nur intellektuell verstanden, was dargelegt wurde, was die beiden Nicht-Selbst genannt werden, sondern wir haben bereits ein Gefühl dafür entwickelt in der eigenen Praxis.**

Wir bekommen Ahnungen davon, diese Ahnungen verdichten sich, werden stärker. Wir spüren, es dämmert in uns ein Verständnis von dem, wie es ist. In dieser Übergangsphase neigen wir dazu zu sagen: alles ist leer, es gibt kein Ich, es gibt kein Selbst, die Phänomene sind leer, das sogenannte Ich ist leer von einem Wesenskern.

### **Kein Festhalten an Leerheit oder Nicht-Existenz**

Das ist eine kleine Falle, eine Sackgasse. Da heißt es im nächsten Satz:

**Schließlich ist es aber genauso verkehrt, an der Leerheit festzuhalten oder an einer Nicht-Existenz festzuhalten.**

**So heißt es in den grundlegenden Versen zum Mittleren Weg: Die Buddhas haben unterrichtet, dass die Leerheit die Befreiung aller Sichtweisen darstellt, aber diejenigen, die dann die Leerheit als Sicht nehmen, sind unheilbar krank.**

Wir schauen uns das etwas genauer an. Wir beginnen beim Meditieren zu spüren, wie dieses Ich-Gefühl zwar immer wieder auftaucht, ein Ich, ein Selbst aber nicht fassbar ist. Wir beginnen zu spüren, wie alles, was im Geist auftaucht, sich tatsächlich von selbst auflöst und auch nicht fassbar ist. Wir haben in Unterweisungen von Leerheit gehört und wir beginnen, die Begriffe der Unterweisung unserem Erleben aufzusetzen. Wir beginnen unser Erleben zu benennen und sagen zu anderen: wenn ich meditiere, ist alles leer. Ich kann genau sehen, wie leer meine Emotionen sind. Dieses Ich ist ein einziger Humbug, es ist leer.



Wir sind offenkundig in einer Phase, wo wir uns selbst immer noch ein bisschen überzeugen und einreden und bestätigen wollen, dass wir es auch wirklich verstanden haben. Wir machen aus dem Erkennen des Nicht-Fassbaren das Nicht-Fassbare, das Leere, die Leerheit, und vergegenständlichen die Leerheit.

Wir machen eine neue Sicht daraus, wobei die Worte uns doch eigentlich helfen sollten, herauszufinden aus der Sicht des Existentialismus, des Nihilismus, der Verbindung von beiden oder auch der Sicht „weder das Eine noch das Andere“. All diese großen Gruppen von Sichtweisen sollten wir eigentlich hinter uns lassen, ohne eine neue Meinung zu formulieren.

Nun neigen wir aber dazu, ständig Meinungen über alles zu haben. Das haben wir im Dharma auch. Wir werden uns dabei ertappen, wie wir unsere Sicht über die Wirklichkeit energisch vertreten. Wir haben wieder eine neue Sicht: das ist jetzt die richtige!

Das setzt sich fort bis in die Bücher hinein. Wenn man den Buddha in den Originaltexten studiert, auch die tibetischen Texte, dann wird im ursprünglichen Abhidharma, der Zusammenfassung des Abhidharma, von sechs Wurzelkleshas gesprochen, von sechs emotionalen Verblendungen, die die Wurzel aller Probleme sind.

Die ersten sind uns recht gut vertraut: Begierde, Anhaften; Ablehnen; Ärger, Hass; Stolz und Unwissenheit. Eifersucht spielt da keine Rolle, das ist ein anderes System, das im Vajrayana gebraucht wird. Dann gibt es noch zwei: die heißen Zweifel und Sichtweisen.

Da finden wir schon immer wieder in den Büchern, den Übersetzungen, dass zum Ausgleich der Sichtweise eine rechte oder korrekte Sichtweise angenommen werden soll.

Tatsächlich geht es Buddha aber um das Auflösen aller Sichtweisen: keinen Standpunkt mehr zu haben, wo aus der Sicht des Subjekts eine vermeintliche Wirklichkeit beschrieben wird. Jegliche Form von Sicht, jegliche Form von Meinung, von Benennen, geht an dem vorbei, was es benennen möchte.

Es ist ganz wichtig, sich das klarzumachen. Wir werden diese Woche viel über Sicht und Sichtweisen sprechen. Tatsächlich geht es darum, jede Form von Standpunkt aufzugeben. Jedes Einnehmen von einem neuen Standpunkt ist Ausdruck unserer Angst, ohne klaren Bezug, ohne unsere Haltestrecke unterwegs zu sein. Das Subjekt braucht immer ein Objekt, braucht immer Bezug.

Tatsächlich ist das offene Sein ohne Mittelpunkt, ohne Grenzen. Da gibt es nichts, an dem sich irgendjemand festhalten müsste oder könnte. Deswegen geht es auch darum, alle Sichtweisen, alle Standpunkte, alle Meinungen zu hinterfragen und sich nicht wieder eine neue, richtige, korrekte Sicht aufzubauen, mit der man andere wieder aburteilen kann und sagen, das ist falsch, das ist richtig - eigentlich dasselbe Spiel, nur auf subtilerer Ebene.

Also: das Erkennen der nicht fassbaren Natur des Seins soll uns eigentlich hineinführen in dieses Mysterium des Seins, wo alles total klar ist, aber nicht den Prinzipien einer dualistischen Beschreibung der Wirklichkeit entspricht. Intellekt, Sprache funktioniert in Subjekt, Objekt, Prädikat usw. Damit lässt sich das Sein nicht beschreiben.

Das Sein lässt sich nur erleben. Dann kann man hinweisen, kann malen, schöne Musik machen, kann Poesie mit Worten machen, irgendwie darauf hinweisen. Aber das Eigentliche müssen die Zuhörer, Betrachter, selber erahnen, selber erspüren.

**Das Sutra der aufgetürmten Juwelen sagt: Kāśyapa, es ist leichter, jene zu heilen, die an ein Selbst glauben, auch wenn ihre Ich-Anhaftung so enorm groß ist wie der König der Berge, Meru. Aber jene, die sich mit ihrem offenkundigen Stolz an der Sicht der Leerheit festhalten, sind schwer zu heilen. Warum? Weil, Kāśyapa, wenn die Leerheit von allen Sichtweisen befreit: sich an ihr festzuhalten, wird sicherlich nicht in die Befreiung führen.**

Anderen Ortes wird es so beschrieben: die Leerheit ist ein Heilmittel für eine schwere Krankheit. Wenn wir eine Medizin erhalten, ein Antibiotikum, Cortison, Herzmedizin, was auch immer - früher waren es in den Texten immer die Abführmittel: die Medizin nehmen wir nur so lange, wie wir sie brauchen. Wenn wir beginnen, sie ständig zu nehmen, werden wir krank davon.

Ein Heilmittel dient dazu, etwas aufzulösen, zu einer Gesundheit zu führen und dann lässt man es sein. Wenn man es dann weiter einnimmt, immer mehr davon einnimmt und daran festhält und daraus quasi eine Nahrung macht, verkehrt sie sich in das Gegenteil. Dann wird jedes Heilmittel Gift. Eine alte medizinische Weisheit.

Sie wird als analoges Beispiel dafür gebraucht, wie sich Konzepte, die hilfreich sind, um irrige Sichtweisen aufzulösen, in ihr Gegenteil verkehren können, wenn wir beginnen, uns mit ihnen zu identifizieren und an ihnen festzuhalten.

So ist es mit allem Dharma. Was ich euch gerade erklärt habe, geht auf den Buddha selbst zurück: das berühmte Beispiel mit dem Floss, einige von euch kennen das. Der Buddha sagte: die Lehre, die Worte, sind wie ein Floss, mit dem ich den großen Fluss des Samsara, des Leidens, überquere. Sie helfen uns, ans andere Ufer zu finden, ans Ufer der Befreiung. Aber es ist so wie mit jedem Floss: wenn ich am anderen Ufer ankomme, schleppe ich es doch nicht mehr mit. Ich lasse es da. Es hat seinen Zweck erfüllt und ich gehe frei weiter. Ich bin in der Befreiung angekommen.

So ist es mit allen Worten im Dharma. Sie sind nur Hinweise darauf, wie wir den Strom des Leidens überqueren können, ans Ufer der Freiheit gelangen - und dann müssen wir diese Konzepte, diese Begriffe hinter uns lassen. Die Medizin hat ihre Wirkung getan. Auch wenn sie gut schmeckt, lass sie jetzt sein. Aufhören damit.

**Der Kommentar zum Geist des Erwachens sagt: Wesen von geringer Intelligenz meditieren über die Leerheit, vorgeblich über das Ungeborene, das Leere oder das Nicht-Selbst. Aber das ist keine Meditation über das Nicht-Selbst.**

Nach dem, was wir gehört haben, über das Nicht-Selbst zu meditieren, wäre ja naheliegend. Das könnt ihr auch gerne machen. Aber das ist nur wie das Aufsteigen aufs Floss.

Wenn ihr in der Meditation ankommt, lasst das Erleben zu euch sprechen. Hört auf, mit den Begriffen weiter zu operieren. Sie richten nur den Blick und dann lassen wir sie sein. Die Fragen, die wir uns stellen, brauchen keine begrifflichen Antworten. Es ist nicht der Intellekt, der gefragt wird: Kannst du ein Ich finden? Wo ist das Nicht-Ich, das Nicht-Selbst? Siehst du die Leerheit? Das kann hinführend sein als Hinweis, um genauer hinzuschauen, aber das Erleben dessen, das sich da auftut, ist notwendigerweise nicht-begrifflich.

Man kann nicht über die Leerheit meditieren, auf die Leerheit, das geht nicht. Man kann nicht auf das Nicht-Selbst meditieren. Wir würden dabei ständig die Subjekt-Objekt -Spannung aufrechterhalten. Wir würden aus der Leerheit, dem Nicht-Selbst, dem Ungeborenen, dem Unbeschreibbaren, ein Objekt machen, das wir auf dualistische Weise untersuchen. Das hat ganz enge Grenzen und wird nicht befreiend sein.

### **Mit den geschickten Mitteln des Mitgefühls meditieren**

**Atisha sagt: Wenn wir mit den geschickten Mitteln des Mitgefühls die Weisheit meditieren, so führt dies schnell ins Erwachen. Die Meditation über das Nicht-Selbst für sich allein schafft das nicht.**

Das ist jetzt ein schöner Hinweis auf das, was es bei dieser Art zu meditieren zusätzlich zu berücksichtigen gilt. Wir meditieren jetzt mit einem forschenden Blick auf unser Erleben. Das ist ja der Sinn dieser Unterweisungen über intuitive Einsicht, dass wir beginnen, die Natur des Seins gezielt zu erforschen. Aber wir forschen mit einem mitfühlenden, warmen, liebevollen Gewahrsein. Es ist nicht der kühle rationale Blick, also die Ratio, die forscht, sondern es ist wie eine Herzensqualität, die forscht. Ich weiß gar nicht, wie ich das euch verständlich machen kann.

Wenn wir mit dem Kopf schauen, so sprechen wir ja mit den intellektuellen Kräften, mit denen wir manchmal versuchen, Texte zu verstehen. Wenn wir mit diesen Kräften nach innen schauen, werden wir nicht weit kommen. Wir müssen es tiefer sacken lassen und uns vom Herzen her für das Erleben öffnen, in einem tiefen Annehmen dafür, so wie es gerade ist.

Es ist völlig egal wie es ist. Manchmal sind wir total verzweifelt, manchmal sind wir ganz freudig, manchmal langweilen wir uns entsetzlich, manchmal ist alles paletti. Egal - genau dafür öffnen wir uns, so annehmend und liebevoll, als würden wir ein geliebtes Kind in die Arme nehmen, frei von Anhaften, voller Offenheit. So öffnen wir uns für die Erfahrung des Jetzt.

Das ist die Verbindung von Mitgefühl und Weisheit in der tatsächlichen Meditation. Die Meditation ist tief annehmend, ohne irgendwas weg zu schieben, ohne irgendwas verbessern zu müssen. Gerade so wie es ist, nehmen wir unser Sein an, lassen da hinein los. Dabei enthüllt es sich uns, wie es wirklich ist.

Beginnt ihr, den Unterschied zu spüren zu einem intellektuellen Erforschen des Seins? Das kann zwar zu guten Formulierungen über das Sein führen, auch wenn man viel gelesen hat, aber es ist nicht die befreiende Erkenntnis.

Die befreiende Erkenntnis kommt dadurch, dass wir durch das Hinschauen immer mehr Vertrauen entwickeln, weiter loszulassen - und wir schauen hin und merken: ja, es ist alles okay, wir können noch weiter loslassen.

Diese Schau bringt mehr Vertrauen aufgrund von Erfahrungen. Dieses Vertrauen bewirkt das weitere Loslassen, bis wir die Kontrolle ganz abgeben können. Da entsteht die eigentliche Erkenntnis um die es geht. Aus einer beobachtenden Distanz heraus wird das nie passieren.

### **Die Fülle des Erlebens als einen Aspekt der Leerheit verstehen**

**Warum schafft man es nicht, allein mit der Meditation über das Nicht-Selbst zum Erwachen zu finden? Weil unser Erleben all die Phänomene, die wir jetzt auf dualistische Weise wahrnehmen, aufgrund von wechselseitiger Abhängigkeit entstehen und nicht einfach leer sind oder Nichts sind.**

Was ich euch geschildert habe in den letzten Stunden, ist nicht die Beschreibung eines Nichts, sondern dass da ganz viel los ist. Wir haben einen Reichtum von Erfahrungen, einen unaufhörlichen Strom des Erlebens, der aufgrund von vielen Bedingungen sich immer wieder neu formt. Da ist ein immenser Reichtum des Erlebens.

Es ist kein Nichts, es ist nicht einfach leer, sondern eine Fülle. Eine Fülle von Qualitäten, eine Fülle von Sinneswahrnehmungen, eine Fülle von Eindrücken, ein Reichtum des Seins. Das heißt, wer die Leerheit wirklich versteht, der versteht die Fülle. Das müsst ihr unbedingt zusammenbringen. Das ist jetzt nicht nur Wortspiel.

Die Fülle ist in ständigem Fluss. Sie hat keine Festigkeit. Die Dinge, die wir wahrzunehmen glauben, haben keine Stabilität, keine Festigkeit, aber sie sind trotzdem da. Das Erleben ist da, die Erfahrungen sind da. Sie sind das Einzige, was das Leben ausmacht. Es gibt jenseits unseres Erlebens nichts anderes. Das ist unser Leben.

Erwachen bedeutet nicht, dass wir irgendwo anders ankommen und etwas anderes erleben wie das, was jetzt ist. Es bedeutet, dass wir es anders erleben: wie wir es erleben, ändert sich, nicht was. Wir haben immer noch dieselbe Welt, denselben Körper, dieselbe Familie, immer noch die Freunde. Die äußeren Bedingungen bleiben gleich.

Innerlich wird die Art des Erlebens anders. Darum geht es. Fülle wird erlebt ohne Fixierung, ohne festzuhalten, also ohne etwas zu vergegenständlichen. Erst dann haben wir verstanden, was mit Leerheit gemeint ist: die Fülle des Seins, ohne etwas substantiell Existierendes. Das war doch ein guter Satz, den könnt ihr euch doch aufschreiben (lachen). Schreibt euch manchmal diese Sätze auf. Es ist hilfreich, ihr könnt damit abkürzen und es vermeiden, allzu lange in diesen Sackgassen zu bleiben, in der nihilistischen Einschätzung von Leerheit.

### **Leerheit aller Phänomene aufgrund wechselseitiger Abhängigkeit**

**Die Analyse zeigt uns, dass die dualistischen Phänomene keinerlei bleibenden Wesenskern haben, keine letzte Essenz. Sie können nicht als wirklich oder wahr erfasst werden.**

**Wie es in den grundlegenden Versen zum Mittleren Weg heißt: Da alle Phänomene in wechselseitiger Abhängigkeit existieren, gibt es nichts, das nicht leer wäre.**

Alles ist also leer, weil es sich in wechselseitiger Abhängigkeit manifestiert. Das hatten wir schon einmal ganz kurz zu Anfang des Kurses und ich möchte es euch noch einmal erklären.

Dass alles in Wechselbeziehungen entsteht, in seinem Umfeld, sich formt, sich bildet und vom Umfeld immer weiter mitgestaltet wird, haben wir jetzt verstanden. Das könnte aber nicht sein, wenn das, was sich da gestaltet, Substanz hätte, wenn es etwas Unveränderliches hätte. Das, was unveränderliche Existenz hat

als etwas Getrenntes, Individuelles und Dauerndes, kann nicht von Einwirkungen des Umfeldes mitgestaltet werden. Das geht nicht, das schließt sich aus.

Deswegen kann man sagen: weil alles aufgrund von Bedingungen entsteht, muss es ja leer sein von einem Wesenskern, kann es ja keine stabile Essenz haben, die sich der Veränderung widersetzt. Wir müssten solch einen Bereich erstmal finden, der individuell ist und unveränderlich.

Ich greife ein bisschen vor. Es gibt in unserem Erleben, einen Bereich, der total stabil ist, unglaublich stabil, total verlässlich. Das ist das sogenannte zeitlose Gewahrsein. Das ist das non-duale Gewahrsein des Erwachens. Es ist immer gleich auf eine Art. Es ist immer da, aber es ist nicht individuell. Das ist der Unterschied. Es ist nicht etwas Persönliches. Es ist in allen Geistesströmen gleich. Es kann nicht als Selbst fungieren. Manchmal wird es das Wahre Selbst genannt. Aber das ist ein Wortspiel.

Es ist die Dimension, aus der heraus sich all unsere Qualitäten zeigen, aber in dieser Dimension ist nichts Individuelles. Da sind wir alle einander gleich. Verschieden sind wir aufgrund der Bedingungen, die uns geformt haben und weiterhin formen. Das macht unsere Unterschiedlichkeit aus, unsere Wünsche und Hoffnungen, Motivationen usw. Da sind wir verschieden. Das nennt man die karmische Prägung des Individuums durch das Denken, Sprechen und Handeln.

Aber in der Tiefe sind wir alle gleich. Diese Dimension ist total verlässlich. Sie ist auch nicht vergänglich, sie ist nichts, was sich auflösen könnte, weil sie auch nicht entsteht. Sie wird auch nicht geboren. Wir entdecken sie als die Grundlage bewussten Seins.

Darum habe ich auf die eine Frage gestern geantwortet: das Ich kann nicht verstehen, was nach dem Tod passiert. Aber wenn wir in diese Dimension hineinfliegen, uns dahinein öffnen, entsteht daraus eine Gewissheit über diese unsterbliche Natur des Geistes – ungeboren, unsterblich.

**Man sollte nicht sagen, etwas - und hier bezieht es sich auf den Buddha - ist leer, nicht leer, leer und nicht-leer zugleich, weder leer noch nicht-leer. All diese Ausdrücke sind nichts als Hinweise auf etwas.**

Ich möchte das jetzt nicht weiter vertiefen, da angedeutet wird. Es reicht hier zu wissen, worum es gerade geht: die Begriffe, die wir in unseren wunderbaren Texten lesen, all das sind nur die Stimulationen für unsere Praxis.

Wir lassen uns stimulieren, dann legen wir den Text weg und praktizieren angeregt von dem, was wir da aufgenommen haben, aber wir verfolgen es nicht auf der begrifflichen Ebene. Lasst die Worte, die Sprache, am rechten Ort. Es sind nur Hinweise auf die Natur des Seins. Sie können es nicht ersetzen, sie können es nicht mal richtig beschreiben.

Wir tun gut daran, immer wieder zurückzukehren zu den Unterweisungen, weil sich im Laufe dieser Jahrhunderte – jetzt schon zweieinhalb Jahrtausende - eine Sprache ausgebildet hat, die sehr erprobt ist. Es sind sehr erprobte, geschickte Hinweise, die uns da offeriert werden. Also lassen wir uns immer wieder davon inspirieren, gucken rein, versuchen es zu verstehen. Dann meditieren wir zunächst damit, aber dann lassen wir es ganz los. Wir lösen uns von den Begriffen.

### **Das Benennen des Erlebens sein lassen**

**Sein ist ein Ausdruck, der den Ewigkeitsglauben beschreibt, Nicht-Sein bezieht sich auf den Nihilismus. Wirklich weise Praktizierende lassen sich weder im Sein noch im Nicht-Sein nieder.**

Auch das ist so zu verstehen, dass wir unser Erleben nicht mehr benennen müssen als ein Sein oder Nicht-Sein, als leer oder nicht-leer, als was auch immer. Wir brauchen es einfach nicht mehr zu benennen. Dieses Muster, eine ständige Reportage über unser eigenes Sein abzuliefern, löst sich völlig auf. Wir brauchen uns selbst nicht zu beschreiben, wie es ist zu sein.

Diese Beschreibung unseres Erlebens durch das Beobachten, Kommentieren, Beurteilen und all die anderen komplizierenden Funktionen, die sich anhängen, können wir ganz sein lassen und eins werden mit dem sogenannten Sein oder Nicht-Sein. Erst darin löst sich die Dualität auf. Solange wir uns noch beschreiben, was wir erleben, verstärken wir die Dualität.

In den Anfangsstadien der Meditation, in denen die meisten von euch sind, geht das noch: wir können den Beobachter nutzen als ein weises Beobachten, wie die Stimme des inneren Lamas, und uns damit in einer guten Richtung halten.

Aber letzten Endes muss diese beobachtende, kommentierende, korrigierende Stimme sich auch noch entspannen. Denn da steckt noch eine Menge Anspannung drin, etwas falsch zu machen, nicht richtig zu sein, ständig zu vergleichen mit dem, wie ich es gehört habe, wie es sein sollte. Auch das muss sich auflösen.

Nicht in Dumpfheit, Schläfrigkeit, Unbewusstheit, sondern bei voll wachem Sein löst sich diese Stimme auf. Wir sind völlig präsent, ohne dass sich jemand absondert aus dem Erleben und sagt, ich hier und dort das Erleben, dort meine Meditation. Diese Spaltung findet nicht mehr statt.

**Der Kommentar zu den zwei Wirklichkeiten** - der vom Autor selbst geschrieben wurde, ich weiß jetzt gar nicht, welcher es ist - **sagt: Aus diesem Grund ist es weder leer noch nicht-leer, weder existierend noch nicht-existierend, weder geboren, noch ungeboren. Das ist tatsächlich die Leere des Buddhas** - des Glücklichen, wie er hier im französischen Text genannt wird, des Bhagavan -.

### **Die Angst vor dem Sein ohne Bezugspunkte**

**Der menschliche Geist, der an seine Vorstellung über die Wirklichkeit gewöhnt ist, kriegt Panik, sobald er entdeckt, dass die Merkmale und Bezugspunkte, an denen er bisher festgehalten hat, nicht wirklich existieren.**

Es sind schon mehrere aus dem Saal mit dieser Panik zu mir gekommen. Das passiert. Wir sind so verunsichert, wenn es uns zu dämmern beginnt, dass unsere Fixpunkte, die Merkmale des Seins, mit denen wir uns identifizieren, anhand derer wir uns orientieren, keine wirkliche Substanz haben. Das verunsichert zutiefst.

**Aber die Tatsache, dass unser Geist Vergnügen daran findet, an Merkmalen festzuhalten und sich an Vorstellungen von Existenz und Nicht-Existenz, Leerheit und Nicht-Leerheit anzuhängen, das führt tatsächlich zu all den Unglücksfällen, Desastern, Schrecken der vergänglichen Welt.**

Ich sage es noch einmal. Unser Geist hat sich so daran gewöhnt, überall Bezugspunkte zu suchen und sich damit abzusichern. Die Angst, ohne solche Absicherung zu leben, führt zu so einem krassen Festhalten, dass wir unbeweglich werden, unbeweglich aufgrund unserer Ich-Identifikation und unbeweglich aufgrund unserer Identifikation mit allem Möglichen.

Dadurch entstehen Kriege, entsteht Streit, entstehen Spannungen zwischen Menschen. All die großen und kleinen Leiden des Menschseins kommen von dieser Panik, von dieser Angst, dem Sein ohne Bezugspunkte zu begegnen. Das erfährt jeder, der tief meditiert. Da kommt keiner dran vorbei.

All den vielen Menschen, die ich schon im Retreat begleitet habe, ist das begegnet. Wieder und wieder geschieht es, dass sie an die Grenzen stoßen, wo Angst spürbar wird, Unruhe; wie ein aus der Praxis katalpultiert werden, weil man Angst davor hat, weiter loszulassen in diesen Bereich, wo es keine Bezugspunkte, keine Sicherheiten mehr für unser vermeintliches Ich gibt. Da müssen wir durch.

Wenn wir da durchgehen, müssen wir das Ich auf der hiesigen Seite zurücklassen. Da weiterzugehen, geht nur, wenn wir weicher werden, durchlässiger, weniger greifen. Dann können wir weitergehen in diesen Bereich und entdecken immer mehr, dass es sicher ist, es gar nichts zu befürchten gibt. Aber es gibt dort keine Ich-Bezogenheit.

Es ist nur Sein - und wir können nicht einmal beschreiben wie es ist. Selbst dieser Bezugspunkt wird uns genommen, eine schöne Beschreibung unserer wunderbaren Meditation liefern zu können. Selbst das wird uns genommen. Es gibt keinen Beobachter. Wir merken, wie frei das macht, wie beweglich, wie frisch, wie uns alle Qualitäten zur Verfügung stehen. Es ist unglaublich, zu was wir da Zugang haben, wenn wir diese krasse Ich-Bezogenheit entspannen, die subtile Ich-Bezogenheit entspannen und diesem Loslassen immer mehr vertrauen.

Der Weg dahin ist aber - ich würde jetzt übertreiben, wenn ich sage: gepflastert mit Ängsten. Es sind ganz viele schöne Erlebnisse dabei. Die Ängste, denen wir begegnen, werden erst ganz stark gespürt, werden dann schwächer, werden dann wieder stärker gespürt - und allmählich lässt die Angst aber nach. Es ist nicht so krass.



Es kommt dann oft zu Phasen der Verzweiflung, wo wir uns eigentlich so danach sehnen, ganz loslassen zu können, es aber nicht schaffen, ganz loslassen zu können. Irgendetwas in uns hält noch, es will nicht nachgeben. Das sind nochmal schmerzhaftes Phasen, obwohl es uns äußerlich schon total gut geht. Aber da ist dieses Ahnen der anderen Dimension schon so stark geworden, dass wir uns danach sehnen, uns ganz vergessen zu können.

Wir kennen noch nicht den Weg. Wir wissen noch nicht ganz, wie wir das ermöglichen können. Das ist keine eine Angst mehr, sondern eine andere Form von Leid, die durch diesen Geschmack entsteht, schon zu spüren, wie es eigentlich sein könnte.

Jeder von uns kennt das eigentlich. Ich habe es euch schon erklärt bei anderen Kursen. Wir kennen das vom Moment des Einschlafens, wo wir für einen Moment alles loslassen müssen. Wir können nicht einschlafen, ohne die Ich-Bezogenheit loszulassen. Sonst finden wir keinen Schlaf. Direkt danach, im nächsten Traum, in den nächsten unbewussten Geistesbewegungen, formiert sich das wieder, aber wir kennen die Erfahrung des gelösten Seins aus dem Moment des Einschlafens.

Jetzt geht es darum, dies bei einhundert Prozent Wachheit zu erleben. Das bekommen wir irgendwie nicht hin. Es ist schwierig. Wachsein bedeutet normalerweise kontrollieren. Beim Einschlafen lassen wir die Kontrolle los. Jetzt geht es darum, dieses Loslassen der Kontrolle ins wache Sein zu bringen. Das ist eine echt schwierige Aufgabe.

Ich bin auch ziemlich daran verzweifelt. Es ging nicht leicht. Es war eine richtig anstrengende Praxis. Anstrengend deshalb, weil ich auch diese Gewohnheitsmuster in mir kultiviert hatte. Jetzt ist nichts mehr Anstrengendes in der Meditation, schon lange nicht mehr.

## Meditation

Lasst uns in dieser Nicht-Anstrengung ein wenig meditieren. Unterrichten ist anstrengend, meditieren nicht.

Ich kann es nicht lassen, bei all dem, was nun alles im Saal los ist. Was wollt ihr denn jetzt tun? Auf was bereitet ihr euch denn vor? Kommt da jetzt etwas Besonderes? Es könnte sein, dass ihr jetzt schon mit einer Erwartungshaltung ins Meditieren geht. Wenn wir das nicht bemerken und sofort loslassen, haben wir schon den Punkt der Meditation verfehlt.

Es geht nur ums einfache Sein. Also, wie auch immer ihr euch wohlfühlt, setzt euch hin, legt euch hin, was immer euch gut tut, damit der Geist jetzt wach und klar sein kann.

Bitte sucht nichts anderes als das, was ohnehin gerade ist. Das ist unsere Praxis: ganz zu sein. - -

Wir können ganz normal atmen, es gibt nichts Besonderes. - -

Wenn wir vielleicht etwas abdriften in Gedankenketten, können wir uns zurückholen und sagen: wie ist es eigentlich zu sein? Wir brauchen keine Antwort zu geben. Wir spüren einfach, wie es ist, ganz präsent zu sein. - -

Falls ihr spürt, dass ihr irgendetwas im Körper verfestigt oder in der Geisteshaltung verfestigt, lockert es, gebt nach. Erlaubt eine kleine Bewegung, so, dass wir nirgendwo einrasten. - -

- - -

## Alle Sichtweisen aufgeben

**Die Juwelengirlande sagt: Die Lebewesen, die der Dharma ohne Verweilen erschreckt, mögen Stützen - Bezugspunkte -. Sie greifen nach Existenz, nach Nicht-Existenz. Diese Unwissenden rennen schnurstracks ins Leid.**

Nehmt es nicht persönlich, dieses Zitat ist schon tausend Jahre her. Wichtig für uns ist hier, dass wieder diese Furcht angesprochen wird: die Furcht vor der Dimension des Seins, in der es kein Verweilen als ein Ich gibt, als jemand, der sich irgendwo aufhält. Ein Sein ohne Fixpunkte, ohne Bezugspunkte, einfach nur Strom, strömendes, fließendes Sein, ohne Festhalten. Das macht Angst.

Deswegen greift man ja so stark nach Konzepten, nach Philosophien, nach Religionen, nach Anschauungen usw. Das findet auch im Buddhadharma statt, auch da wird kräftig von Praktizierenden nach irgendwelchen Halteseilen gegriffen.

Statt zu meditieren, wird beispielsweise lieber studiert. Es wird Wissen angehäuft, es werden Bücher gelesen, viele Bücher. Das dient der Ablenkung vor dem einfachen Sein. Das müssen wir uns klarmachen, müssen in den Spiegel schauen und vielleicht etwas weniger verfolgen.

Festhalten an Existenz bedeutet: ich bin doch jemand, dieser jemand. Festhalten an Nicht-Existenz entsteht meistens aus dem Wunsch, diese leidvolle Existenz zu verlassen mit einer starken Neigung, Existenz überhaupt zu verneinen. Das Greifen nach Existenz ist eher aufgrund von angenehmen Grunderfahrungen, das Greifen nach Nicht-Existenz aufgrund von unangenehmen. Beide sind Formen des Greifens.

**Da nun die Objekte des dualistischen Greifens aus sich heraus weder existieren noch nicht existieren, sollten wir sie dann als die spontane Klarheit des Geistes sehen?**

Ja, das könnten wir. Wir könnten sagen, dass alles, was im Geist erscheint, die Klarheit des Geistes ist. Wenn ihr in dem Moment eine Erleichterung verspürt, dann hat sich euer Haften gerade verlagert auf einen neuen Bezugspunkt. Aufatmen! Es gibt doch eine Beschreibung des Seins: das ist die Klarheit. Hört sich schon viel besser an als Leerheit. Wir sind wieder zufrieden, einen neuen Bezugspunkt zu haben.

Dieser aus sich heraus klare Geist des zeitlosen Gewahrseins wird zu einem neuen Bezugspunkt. Das kann nicht sein, denn auch dieser Geist, der irgendwie klar sein soll, existiert nicht wirklich als ein Ding. **Die Erfahrungen, die darin auftauchen, die wir Klarheit nennen, sind auch einfach aus Bedingungen entstanden, entstehen laufend aufgrund von Bedingungen und haben keine verlässliche Existenz.**

**Das Sutra über die Reise nach Lanka erklärt: Die äußere Wirklichkeit ist weder existent noch nicht-existent. Genauso ist der Geist vollkommen ungreifbar - nicht fassbar -. Jede Sichtweise, jeden Standpunkt aufzugeben, das ist das Kennzeichen des Ungeborenen - des Eintretens in diese Dimension des Seins, die wir auch mal das Ungeborene nennen können.**

Wenn wir Lehrern begegnen und zuhören, wie sie unterrichten, wird offenkundig, dass diejenigen, die tiefe Verwirklichung haben, unglaublich beweglich sind in den Begriffen, an keinen Standpunkten festhalten, keine neuen Meinungen produzieren, sondern uns helfen, alle bisherigen Meinungen, Standpunkte und Philosophien zu hinterfragen, aufzulösen und frei zu werden von dem Bedürfnis, uns immer irgendwie absichern zu müssen.

Alle Standpunkte, alle Sichtweisen aufzugeben, das ist das Merkmal des Ungeborenen. Dazu führt es, wenn man das Ungeborene kennt, darin aufgeht - man kann nicht sagen, damit vertraut wird, denn es ist nicht das Ich, was vertraut wird. Aber irgendwie wird unser Geistesstrom vertraut damit und in gleichem Maße brauchen wir keine Absicherung mehr in Sichtweisen.

Das Richtige zu tun, das Falsche zu lassen: das sind zwar äußere Bezüge, aber innerlich spielt es keine Rolle mehr. Wir brauchen nicht mehr good boy, good girl zu spielen, all das löst sich auf. Wir brauchen nicht mehr zur richtigen Schule zu gehören, zur richtigen Tradition, zur richtigen Religion. All das ist unerheblich für das Ich-Gefühl, welches wir nicht mehr zu reproduzieren brauchen.

**Shantideva schreibt im Bodhicaryāvatāra: Sobald es zu der Erfahrung kommt, dass niemand den Geist wahrnimmt, der sich selber kennt, ob er nun leuchtend oder nicht ist, da erkennt man, was für ein unsinniger Gesprächsinhalt es ist, ist über diesen Geist zu sprechen, so unsinnig wie über den Charme der Tochter einer sterilen Frau zu sprechen - also einer unfruchtbaren Frau, einer Tochter, die es nie geben wird.**

Darüber zu spekulieren, wie toll das Mädchen, also die Tochter einer Frau aussehen würde, die aber nie Kinder gebären kann, so unsinnig ist es auch, über den Geist zu spekulieren, den niemand von außen betrachten kann und der sich eigentlich selber kennt. Über den Geist als ein Objekt zu sprechen, ein Objekt, das es gar nicht gibt, wir nicht finden können, ist ziemlich unsinnig.

Das ist heftig. Shantideva zieht hier richtig vom Leder, denn die Gespräche über den Geist füllen die buddhistischen Universitäten und Klöster, die buddhistischen Studiengänge. Wir tun auch nichts anderes, in der Hoffnung, dass wir verstehen, dass es unsinnig ist, sich vom eigenen Geist zu trennen - und aus einer

vermeintlichen Distanz über den Geist als ein Objekt zu sprechen. Ein Objekt, das sich in Raum und Zeit nicht finden lässt.

Wir tun immer wieder so, als wäre es ein Ding, ein Etwas: mein Geist ist soundso. Wir geben ihm sogar Attribute, dabei ist er alles. Jegliche Wahrnehmung ist Geist. Es gibt gar nichts außerhalb davon. Wir können gar nicht von außerhalb über den Geist sprechen. Es ist unsinnig, so zu tun, als könnten wir von außerhalb über den Geist sprechen. Es ist immer der Geist, der spricht, immer. Subjekt ist Geist, Objekt ist Geist, alles Erleben ist Geist. Geist kennt sich selbst. Wer diese Erfahrung macht, dass es da niemanden gibt in diesem nicht-fassbaren Geist, der schweigt eigentlich lieber, wenn es um den Geist geht, und diskutiert nicht Standpunkte und Meinungen.

Shantideva fährt fort: **Wenn Ding und Nicht-Ding sich nicht mehr im Geist zeigen, da es keinerlei andere Möglichkeit gibt, führt dies zu völligem Frieden, frei von allen Bezugspunkten.**

Wenn wir nicht mehr in Vorstellungen von Etwas und Nichts, also Ding und Nicht-Ding, denken, wahrnehmen und interpretieren, dann sind wir frei. Wir sind frei von dem Zwang, die Dinge immer festlegen zu müssen. Wir kommen in Harmonie mit dem fließenden Erleben, ohne im Erleben einzelne Abschnitte herausnehmen zu müssen: das ist es, oder das ist so und so, und das darf nicht sein, das muss so sein. Dieses Stakkato-Leben, wo wir immer wieder einhaken: jetzt ist es so, jetzt fühle ich mich so, das ist so.

Wir sind nicht im Fluss des Seins, sondern legen alles immer wieder fest. Alles, was unser Leben ausmacht, wird benannt, untersucht, festgelegt, in Schubladen verpackt. Wenn das nicht mehr so ist und wenn wir uns nicht mehr darum bemühen müssen, Dinge zu definieren, festzulegen, können wir ohne diese Definitionen total glücklich sein.

Ich weiß nicht, ob ihr ahnen könnt, wovon ich spreche. Man gibt es völlig auf, zum Beispiel über den Sinn des Lebens nachzudenken: ich und der Sinn meines Lebens. Diese Gedanken entstehen aus der Trennung. Wenn ich mich vom Leben trenne, wenn ein Ich sich als vom Leben getrennt wahrnimmt, dann spielt es eine unglaubliche Rolle, welchen Sinn mein Leben hat.

Wenn wir uns ganz ins Leben, ins Erleben loslassen können, dann kommen all diese natürlichen Qualitäten zum Vorschein, die wir die erwachten Qualitäten nennen, die Buddha-Natur. Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich gar nicht mehr. Die Spannung, aus der heraus diese verzweifelte Frage gestellt wird, gibt es nicht mehr, weil die Trennung verschwunden ist.

Das war eine existentielle Frage, die viele von uns beschäftigt, aber genauso geht es mit den anderen Dingen, mit denen wir uns normalerweise Sicherheit verschaffen. Jetzt lebe ich das, dann werde ich das leben, dann mache ich das, immer diese Ich-Bezogenheit bei allem. Das sind die Objekte, mit denen ich mein Leben beschreibe. Das wird überflüssig.

Ich hoffe, dass ein kleiner Geschmack davon rübergekommen ist. Dadurch findet sich Frieden. Wir sind nicht mehr dabei, persönliche Ziele zu verfolgen: ich muss das machen, erlangen, noch verwirklichen, dies noch verstehen. Es entsteht der tiefe Frieden des So-Seins, jederzeit in das So-Sein eintreten zu können, einfach so, wie es ist. Egal ob es regnet oder die Sonne scheint. Egal ob allein oder umgeben von Menschen. Dieses So-Sein, wie es jetzt gerade ist, ist immer da und ist in sich vollkommen. Diese Erfahrung zu machen, führt zu völligem Frieden im Geist. Da braucht es dann diese ganzen Kategorien nicht mehr.

**Hier wieder ein Zitat von Kamalashila in den Stufen der Meditation, das das vorangehende zusammenfasst: Kontempliert darüber, dass die drei Welten - alle sechs Daseinsbereiche, Begierde, Form und Formlosigkeit sind die drei Welten - nichts als Geist sind. Wenn ihr versteht, dass die vielfachen Bezeichnungen der Phänomene - all die Begriffe, die wir benutzen - einfach Geist sind, dann ist genau das das Untersuchen der Natur aller Phänomene.** Wir nehmen alles in seiner dynamischen Natur wahr als geistiges Erleben.

### **Der Geist ist nicht fassbar**

**Analysiert und untersucht die Natur des Geistes. Um das zu tun, macht es folgendermaßen: Letztendlich ist es nicht möglich, dass der Geist eine wirkliche Existenz haben könnte. Wie könnte der**

**Geist, der die Lüge aufdeckt über die Natur von Formwahrnehmungen usw. und sich in all diesen verschiedenen Aspekten zeigt, eine stabile Wirklichkeit haben?**

Es ist nicht möglich, dass der Geist stabil als ein Etwas definierbar ist, wenn doch die gesamte Vielfalt des Erlebens das ausmacht, was wir Geist nennen. Nichts in diesem Erleben ist irgendwo stabil auffindbar, kein einziger Aspekt dessen, was wir Geist nennen, hat irgendeine Form von bleibender Stabilität. Wie könnte dann der Geist selbst etwas Stabiles haben?

Das ist wieder so eine Hypothese, als gäbe es da um das Erleben herum nochmal irgendetwas, das wir Geist nennen. Das ist etwas Abstraktes, das niemand kennt, aber dann irgendwie das wäre, innerhalb dessen das ganze Erleben stattfindet. Das gibt es nicht, ist nicht zu finden. Das Erleben selbst ist Geist. Es ist nicht nochmal etwas extra. So wie es nicht nochmal ein Ich gibt, in dem all das Erleben stattfindet. Es ist einfach nur das zu finden, das sich jetzt als Erleben zeigt. Untersucht das.

**Genauso wie die Formen, die Formwahrnehmungen und der ganze Rest trügerisch sind, einfach Geist, der nicht getrennt von anderem existiert, genauso sind auch die Formen und der ganze Rest, die sich in großer Vielfalt zeigen, die große Vielfalt von Formen, deren Natur weder eins noch ein Vielfaches ist, nicht getrennt vom Geist.**

Geist und Erfahrungen und Erleben sind nicht getrennt. Auch im Geist können wir nicht ein einzelnes Etwas, einen einzelnen Geist wahrnehmen, noch Bausteine des Geistes, die ein Vielfaches ausmachen würden, wo man sagen könnte: das ist der eine Baustein des Geistes, das ist der andere Baustein, das ist der nächste Baustein, alle diese Bausteine sind stabil und das zusammen wäre dann der Geist. All das lässt sich nicht wahrnehmen, lässt sich nicht finden. Untersucht also schrittweise all das.

**Die Analyse wird euch zeigen, dass der Geist, genauso wie das Erleben, wie alle Phänomene, in seinem Wesen vergleichbar ist mit Illusionen oder Träumen. Nicht fassbar, ohne substanzielle Wirklichkeit. Wenn ihr so die Natur des Geistes mit Weisheit untersucht habt, kommt ihr zu dem Schluss, dass es weder innen - in uns -, noch außen, noch sonst irgendwo einen Geist zu entdecken gibt, zu sehen gibt. Es gibt keinen Geist der Vergangenheit, den wir entdecken können, kein Geist der Zukunft und wir können auch den Geist der Gegenwart nicht entdecken als etwas Beobachtbares.**

Denn das, was beobachtet und das, was beobachtet wird, sind identisch. Es ist immer geistiges Erleben. Alle Fragen, die wir uns stellen, alles Beobachten und Analysieren findet bereits innerhalb dessen statt, dem wir den Begriff Geist geben.

Das vereinfacht die ganze Geschichte. Wir kommen im Sein an, brauchen weder ein stabiles Ich im Sinne dieser Analysen, nicht das stabile Ich der Psychologen, wir brauchen nicht an einer Identität festzuhalten. Wir brauchen nicht an einem Geist festzuhalten. Wir brauchen nicht an Meinungen festzuhalten. Wir kennen das So-Sein, so wie es ist - und darin entsteht totaler Frieden.

All die Anspannungen, die uns zu diesen vielen Fragen geführt haben, den Unsicherheiten, der Angst, loszulassen, all das hat sich aufgelöst. Es ist eine tiefe Gewissheit entstanden, dass das Sein - das ist auch nur ein Begriff - in sich Frieden ist, es in sich keinerlei Gefahren birgt, es in sich die Quelle aller Qualitäten birgt. Alles ist einfach so, wie es ist, ohne dass wir etwas dazu tun müssen.

Das ist eine unglaubliche Entdeckung. Es zeigt sich alles von selbst. Die ganzen Qualitäten des Erwachens tauchen von selbst auf, ohne dass wir etwas zu tun bräuchten, und bitte auch, ohne dass wir etwas tun. Denn sobald wir beginnen, etwas tun zu wollen, blockieren wir sie wieder, weil sich wieder das Ich einmischte.

Je mehr wir uns öffnen in die Natur des Seins und loslassen in die Natur des Seins, umso einfacher wird das Leben. Diese Gewissheit wird unumstößlich. Wir brauchen dafür nichts anderes als die Erfahrung dessen, wie wir sind. Das nennt man Befreiung. Das Suchen hat ein Ende. Wir sind angekommen.

Diese seltsame Bemerkung, dass der Mensch nur ein ewig Suchender sein und nicht finden kann, stimmt überhaupt nicht. Es ist aus der Perspektive derer gesprochen, die nicht gefunden haben. Das kann man verstehen, es ist ein guter Trost. Aber tatsächlich können wir finden, wir können erwachen, wir können hineinfliegen in die Dimension des Seins, die - wenn wir es denn vergleichen wollen - uns wie ein wunsch-erfüllendes Juwel vorkommt, wo alle unsere Wünsche erfüllt sind, ohne dass sich äußerlich etwas ändern müsste. Das ist das Verrückte.

Wir haben endlich Einkehr in uns selbst gefunden und das ist so phantastisch. Da gibt es nichts zu verteidigen, das kann uns nicht weggenommen werden. Das ist einfach immer, weil es die Natur des sogenannten Geistes ist, die Natur des Erlebens.

**Kamalashila fährt noch fort: Wenn wir geboren werden, kommt der Geist von nirgends, wenn wir sterben, geht er nirgends hin. Er ist unfassbar, durch nichts auszudrücken, ohne Form. Man mag sich fragen, was ist denn nun dieses Ding, das unbeschreiblich, unfassbar und ohne Form ist?**

Es ist ein bisschen Humor von Kamalashila, am Ende hat er alles erklärt und dann schreibt er so, wie Schüler fragen: ja, was ist es denn nun?

Es ist wieder die Frage nach dem Bezugspunkt. Was kann denn unbeschreibbar, unfassbar usw. sein? Es muss doch da etwas geben, irgendetwas. Also wieder ein Denken, ein Wahrnehmen, das sich bemüht zu strukturieren; ein Erleben, das ständiger Prozess ist. Dieses Bemühen um Struktur ist wunderbar, damit haben wir riesige Kulturleistungen vollbracht, aber Frieden gefunden haben wir damit nicht.

Wir versuchen, Einheiten zu schaffen, Abgrenzbares, immer wieder Struktur und wie alles zusammenhängt. All das, was wir da strukturierend beschreiben, ist dynamisch, ist im Fluss. Das bringt unsere Hypothesen über die Wirklichkeit immer in Schwierigkeiten, weil es dann doch anders läuft, als wir gedacht haben, wir es eingeteilt haben, wir es vorhergesehen haben - weil es ein Prozess ist, der in seiner Vielschichtigkeit diesem strukturierenden Denken entgeht.

Sich dieser Vielschichtigkeit, dieser Fülle zu öffnen, die sich ohne unser Zutun vollzieht, das nennt man einen offenen Geist. Immer offen dafür zu sein, was der nächste Moment bringt. Es geht nie um mehr als das: immer nur offen für gerade das Nächste.

Wer nicht an der Vergangenheit haftet, die Gegenwart nicht vergegenständlicht und sich noch nicht in die Zukunft projiziert, der ist offen für das, was immer sich jetzt zeigt.

**Dann zitiert Kamalashila in den Stufen der Meditation das Sutra der angesammelten Juwelen: Der Buddha spricht: „Kāśyapa, selbst wenn man den Geist überall sucht, bleibt er unauffindbar. Man kann das Unauffindbare nicht beobachten, nicht untersuchen. Das Nicht-Beobachtbare ist weder Vergangenheit noch Zukunft, noch Gegenwart.“**

Diese Gespräche, die der Buddha in den Mahayana Sutren mit Kāśyapa führt, sind wegweisend für die Mahāmudra-Praxis. Da bekommt ihr schon einen Geschmack davon, worum es im Rest des Buches gehen wird.

## Verweilen im Raum der Phänomene

**Die direkte Erfahrung mit dem Verständnis, dass alle Phänomene wirklich Geist sind und dass der Geist, die Natur der Dinge, Dharmata, genau wie der Himmelsraum, frei ist von aller Identifikation, dieses Verständnis übertrifft bei weitem alle begriffliche Analyse der Leerheit.**

Es geht um die direkte Erfahrung. Alles was ich euch jetzt mit Worten übermitteln kann, ist begrifflich. Dahinter schwingt noch etwas anderes mit. Ich hoffe, dass ihr in eurer Praxis auch erfahren könnt, dass ihr in dieses Nicht-Begriffliche eintaucht, im Nicht-Begrifflichen immer weiter loslasst, bis sich der non-duale nicht-begriffliche Raum, frei von Ich und Anderem, deswegen non-dual, auftut.

**Im Schmuck der Mahayana-Sutren heißt es: Hört, außerhalb des Geistes gibt es nichts – das heißt ist nichts erfahrbar. Wir wissen es nicht, was außerhalb der geistigen Wahrnehmung ist. - Dieser Geist selbst existiert nicht. Ihr weise Praktizierende, bitte versteht diese doppelte Nicht-Existenz der Phänomene und des Geistes und weilt in der Dimension aller Phänomene, Raum der Phänomene, genannt Dharmadhatu, der keinerlei Merkmale besitzt.**

Also eine Aufforderung, einzutreten in dieses völlig offene Sein, das Raum der Phänomene genannt wird. Dieser sogenannte Raum hat keinerlei Merkmale und ist als Begriff ein Synonym für Geist, für die Natur des Geistes.

Geist ist eigentlich ein Feld, ein Raum, ein Wechselspiel der Energien, in dem es zu Erfahrungen kommt. So könnten wir es ausdrücken. Das wird Raum der Phänomene genannt. Dieser Raum hat keine fassbare



Existenz - genau so wenig, wie die Phänomene, die da auftauchen, eine fassbare Existenz haben, obwohl wir sie total deutlich erleben.

**Meister Vasubhandu, der Bruder von Asanga, kommentiert das: Wenn wir verstehen, dass wir nichts anderes jemals erfassen können als Vorstellungen - begriffliche Abbildungen -, dann erkennen wir, dass der Geist nicht wirklich existiert. Denn ohne ein Objekt, das man ergreifen könnte, gibt es kein Subjekt, das ergreift. Wenn wir zutiefst verstehen, dass dieser eine Geist nicht wirklich existiert und realisieren dies auf non-duale Weise - wir verwirklichen das non-duale Gewahrsein -, dann weilen wir im Raum der Phänomene frei von Subjekt und Objekt. Das ist die direkte Verwirklichung des Raumes der Phänomene.**

Es steht nichts wirklich Neues in diesem Zitat, aber es fasst den tiefsten Punkt der Unterweisungen zusammen.

Wenn uns klar wird, dass dieser ganze gedankliche Zirkus aus dem Greifen nach Vorstellungen besteht, lassen wir das Greifen sein. Wir entdecken, dass auch das, was wir Geist nennen, einfach eine Vorstellung ist und wir lassen den Versuch sein, alles irgendwie von außen zu betrachten und klar zu kriegen.

Wir erlauben uns, noch tiefer in den Bereich zu entspannen, wo es kein Subjekt mehr gibt, das von außen das Erleben betrachtet. In diesem unmittelbaren Erleben, frei von Subjekt und Objekt, da ist sofort der Raum der Phänomene, frei von Subjekt und Objekt. Er öffnet sich dem Gewahrsein. Das sind unbeholfene Worte, die darauf hinweisen sollen, dass es durch das Loslassen der Kontrolle zum Eintreten in eine neue Erfahrung des Seins kommt. Das ist damit gemeint.

Es gibt noch ein paar Passagen, die wir uns in der Übersetzung ganz in Ruhe anschauen müssen. Die wird dann sicherlich noch deutlich weiter reifen, wenn ich mit Johann zusammenarbeiten kann und mit Frank. Wir werden es im Laufe der Zeit noch ein bisschen glätten. Haltet euch auch da nicht an Worten fest. Das ist noch nicht so ausgereift.

Einige von euch haben mich darauf angesprochen, dass es manchmal ein bisschen schwerfällt, so lange mit dem Intellekt präsent zu sein. Vielleicht macht ihr es, wenn ihr Lust habt, von Anfang an mal so, dass ihr wie aus der Meditation heraus zuhört.

So habe ich ganz viele Unterweisungen von Gendün Rinpoche und anderen Lehrern gehört. Man begibt sich in eine nicht vollständig vertiefte Meditation, sondern in einen ganz entspannten, rezeptiven Geisteszustand, in dem man im Vertrauen ruht, dass alles, was man zu verstehen hat, tatsächlich auch ankommt.

Der Verstand, der Intellekt läuft mit, das ist klar. Wir hören die Worte, aber wir greifen nicht so stark danach. Das ist eine Form des Aufnehmens, die für euch vielleicht gerade in Phasen sehr hilfreich ist, in denen es schon zu viel ist. Aber vielleicht fangt ihr auch direkt damit an, dann kommt ihr vielleicht gar nicht in eine Überforderung.

## **Spezifische Methoden, die reine Sicht zu meditieren**

### **Definition der reinen Sicht**

Wir sind im französischen Text auf Seite 50. Im englischen Text sind wir auf Seite 55. Das ist im Englischen der zweite Punkt: Die spezifischen Methoden, um auf die Wirklichkeit - im Tibetischen heißt das die Sicht - zu meditieren.

### **Die spezifischen Methoden, die es uns ermöglichen, die Sicht zu meditieren**

#### **Definition der reinen - oder angemessenen - Sicht.**

Dieses Wort ‚rein‘ stört uns vielleicht, weil wir dann sofort in die Dualität von ‚rein‘ und ‚unrein‘ rutschen. Ich habe es trotzdem stehen lassen, weil ‚rein‘ die Bedeutung von ‚frei von dualistischen Schleiern‘ trägt. Wenn man das immer hinschreiben würde, würde es etwas zu ausführlich. Schreibt euch also dahinter - dieser Ausdruck wird oft auftauchen – ‚rein‘ ist immer das, was frei von Ich-Bezogenheit ist. Also: wie finden wir in eine Sicht, die nicht mehr von Ich-Bezogenheit geprägt ist. Das ist das Anliegen dieses Abschnittes.

## Die vier extremen Sichtweisen

**Wie wir schon in den vorangehenden Belehrungen gehört haben, ist das Meditieren auf die Natur des Geistes - wenn wir den Geist als etwas wirklich Existierendes oder etwas wirklich Unwirkliches betrachten, oder eventuell sogar zugleich wirklich und unwirklich, oder als vierte Möglichkeit, weder wirklich noch unwirklich -, ist diese Art des Meditierens auf die Natur des Geistes ein Festhalten an extremen Sichtweisen.** Eternalismus – Ewigkeitsglauben, unveränderbare Existenz für immer - oder Nihilismus - es gibt nichts. Oder die Kombination der beiden - sowohl existent, wie auch nicht-existent - und die Verneinung dieser beiden. Das sind die vier sogenannten extremen Sichtweisen.

Man kann das Wort ‚extrem‘ aber auch anders übersetzen. Man kann sagen, es sind limitierende Sichtweisen. Sichtweisen, die nicht ausgeglichen sind, die einen einseitigen Standpunkt vertreten. Jede dieser Sichtweisen hat etwas für sich. Ich denke, heute ist der Zeitpunkt gekommen, dass ich euch die vier nochmal erkläre.

Die erste ist euch sehr vertraut: die Sichtweise der Existenz. Es ist nicht der Existenzialismus von Sartre, Camus, usw., sondern es ist der Existenzglaube, dass Dinge wirklich als solche existieren. Dieser Existenzglaube beinhaltet ein Festhalten an der Wirklichkeit der Dinge, von denen man annimmt, dass sie zumindest in einem Teil ihres Seins unveränderlich und zugleich individuell sind. Mit dieser Annahme laufen die meisten von uns herum, so sind wir groß geworden. Das haben wir jetzt schon ausführlich hinterfragt.

Einige von uns haben schon aufgrund des Verständnisses, dass nichts eine solche wirkliche substanzielle Existenz hat, die Reaktion gezeigt, in das entgegengesetzte Extrem zu gleiten, wo man sagt: Wenn nichts existiert, was macht das Leben noch für einen Sinn? Wieso gehen wir überhaupt den Dharmaweg? Wieso leben wir?

Das sind die typischen Zeichen einer nihilistischen Einstellung, die sich breit macht - etwas ganz Normales. Es passiert, wenn wir diesen zähen Wirklichkeitsglauben in Frage gestellt haben und merken, dieser Wirklichkeitsglaube hat keine Basis. Dann kommt als nächstes der Glaube an die Unwirklichkeit, an das Nicht-sein, an Nicht-Existenz.

Darin kann man sich verfangen. Der Intellekt produziert eine Menge von Gedanken, wie alles Illusion ist, nur ein Traum, nur Projektion, dass man an nichts glauben kann, weil es nichts wirklich gibt. Jegliche Anstrengung wird für unsinnig gehalten, weil es weder den gibt, der sich anstrengt, noch das, was man tut, noch die, für die man sich einsetzt - all das gibt es ja nicht wirklich.

So eine Logik macht Sinn und man fühlt sich darin ein wenig cleverer als diejenigen, die an die Wirklichkeit oder Existenz glauben. Man meint, die anderen haften halt immer noch an ihrer Existenz, aber tatsächlich kann man gar keine Existenz finden.

Aber ohne es zu merken, sind wir hinübergelitten in ein totales Verneinen, in einen neuen Standpunkt, einen Glauben. Das werdet ihr in Dharmakreisen häufiger finden, aber nicht nur dort. Es ist eine allgemeine philosophische Position, die man überall findet, wo Menschen die Wirklichkeit etwas tiefer untersuchen.

Zum Glück zeigt sich das Leben als ein Korrektiv. Wir merken doch, wenn wir offen dafür sind - und wir können auch darauf hingewiesen werden -, dass die Situationen, unser Erleben, unsere Gedanken und Gefühle, die Menschen, die uns umgeben, all dies doch eine gewisse Existenz hat.

Man kann weder seine körperlichen Bedürfnisse leugnen, noch kann man leugnen, dass die Gedanken Auswirkungen haben und äußere Situationen ebenfalls. Das kann man alles nicht abstreiten. Irgendwie holt uns das ein. Es gibt Leute, die haben in diesem nihilistischen Anflug ihre Familien verlassen und wollten nichts mehr machen, sich um nichts mehr kümmern. Dann entwickelt sich aber ein Bewusstsein und man meint: nein, das ist es auch noch nicht.

Aber wenn man vorher tief genug hingeschaut hat, kommt nicht der alte Existenzglaube zurück, sondern man sagt – und das ist jetzt der dritte Standpunkt -: die Phänomene, was ich erlebe, die Dinge existieren und sie existieren auch nicht, sowohl - als auch.

Das heißt, man nimmt nicht wieder ganz die Position von vorher ein, aber man räumt dem Erleben eine gewisse Existenz ein, eine gewisse Wirklichkeit.

Es ist aber auch eine gewisse Unwirklichkeit. Nur macht man etwas Seltsames: man verbindet mit ‚sowohl - als auch‘ zwei sich absolut ausschließende Gegensätze. Etwas kann nicht gleichzeitig existieren und nicht existieren.

Immer, wenn so ein Praktizierender in dem Gefühl ist, das existiert, kommt die innere Korrektur durch das Hinschauen und man merkt: nein, es ist doch einfach nur Geist. Es ist nicht fassbar. Es hat keine wirkliche Existenz.

Und immer, wenn sich der nihilistische Standpunkt, der Glaube an Nicht-Existenz wieder einstellt, kommt die Korrektur: nein, das kann man nicht sagen, das ist nicht nicht-existent; das hat doch eine Existenz.

Man findet keine Ruhe mit dieser Position ‚sowohl als auch‘, weil man merkt, dass darin ein unauflösbarer Widerspruch ist. Etwas kann nicht zugleich existent und nicht-existent sein.

Dann kommt man zu der noch schlaueren Haltung, der vierten Position: weder existent, noch nicht-existent. Damit hat man eigentlich gemeint, das Problem gelöst zu haben, aber man sagt: die Dinge, mein Erleben, die äußeren Dinge, die inneren Erfahrungen, all das ist weder existent aber auch nicht nicht-existent.

Doch was sagt man da eigentlich gerade? Geben zwei Verneinungen ein Verständnis der Wirklichkeit? Man schließt nur das eine und das andere aus. Hat man da irgendetwas verstanden? Es könnte genauso sein, wenn man sagt: der Elefant im Himmel ist weder rosarot noch lila oder weder schwarz noch weiß.

Es ist eine Null-Aussage. Wenn man sich das genau anschaut, ist das eine Aussage, die nichts aussagt. Es ist einfach nicht dies und nicht das.

Man könnte ebenso gut sagen: mein Gott ist weder rot noch blau. Mein Gott existiert weder, noch existiert er nicht. Was ist damit gesagt?

Man sagt damit etwas ganz anderes, das können nur Außenstehende bemerken. Wenn man genau hinschaut, merkt man das auch selbst, dass man immer noch nicht das Greifen nach Existenz und Nicht-Existenz aufgelöst hat. Man bewegt sich immer noch in diesen Vorstellungen von: gibt es mich oder gibt es mich nicht?

Weder gibt es mich, noch gibt es mich nicht. Das ist die aktuelle Position. Aber man hat noch nicht aufgehört, sich damit zu beschäftigen, wie man sich in diesem Dilemma von Existenz und Nicht-Existenz positionieren kann.

Dieses Bemühen, sich auf irgendeine Art und Weise zu positionieren, hört erst auf in dem Erfahren des non-dualen Seins, wo man merkt: man braucht sich überhaupt nicht zu positionieren. Es gibt überhaupt keine Notwendigkeit, sich irgendwie in diesen Vorstellungen von Existenz und Nicht-Existenz zu bewegen. Das Leben ist aus sich heraus Evidenz genug.

Das ist die Erfahrung des Erwachens, das ist die Erfahrung der Natur des Geistes, die dazu führt, dass wir diese vier Positionen tatsächlich als irrelevant hinter uns lassen und frei davon leben, jenseits davon, ohne neue Standpunkte einnehmen und uns definieren zu müssen. Erst das ist Zeichen, dass man von Ich-Bezogenheit frei ist: frei von dem Bedürfnis, ein Ich oder die Dinge, die Erfahrungen positionieren zu müssen. Erst dann sind wir im direkten Kontakt mit der Wirklichkeit.

Dieses Tetralemm, wie man das nennt, dessen Beschreibung schon auf Buddha zurückgeht, hat vor allem Nagarjuna, der vermutlich im zweiten Jahrhundert nach Christus lebte, hervorragend ausgearbeitet und mit Hilfe von Logik und persönlicher Erfahrung eine sehr tiefgründige Beweisführung etabliert, dass der Weg des Erwachens darin besteht, sich ganz aus diesen Vieren zu lösen.

Was wir in den Unterweisungen manchmal Leerheit nennen, ist: wenn wir die Leerheit verstehen, bedeutet das, frei von diesen vier Standpunkten zu sein. Wenn Leerheit selbst als Gegenstand, als etwas begriffen wird, das man verstehen kann, ist es doch wieder Existenzialismus. Wenn Leerheit als etwas verstanden wird, was nur eine Abwesenheit, eine Nicht-Existenz beschreibt, ist das der nihilistische Standpunkt. Und Leerheit kann auch als die beiden anderen Standpunkte missverstanden werden.

Also: vor diesen vier Missverständnissen sollten wir uns hüten. Das ist jetzt schön gesagt, aber wir können uns nicht wirklich davon frei machen. Als Retreatleiter habe ich in zum Teil langen Retreatverläufen von nicht nur drei, sondern oft sechs Jahren, manchmal auch länger, bei der Beobachtung der Entwicklung des Geistes der Praktizierenden feststellen können, dass sie durch all diese vier Stufen hindurch gehen. Man

kann es richtig sehen. Im Laufe von zwei bis drei Jahren gehen sie da durch, bei ganztägiger Praxis. Und erst dann, wenn sich die Erkenntnis einstellt, wird der vierte Standpunkt verlassen. Also: man kann das nicht ganz vermeiden, aber es gut, schon mal zu wissen, dass es das gibt und man da ein bisschen aufpassen sollte.

### **Über- und Unterbewertung auflösen**

Was ist also die wahre Sicht? sagt Tashi Namgyal weiter.

**Wir können sie herausfinden, indem wir uns auf die Analysen, die logischen Ausführungen der entsprechenden philosophischen Werke beziehen oder indem wir alle Über- und Unterbewertungen mit Hilfe der mündlichen Unterweisungen auflösen.**

Also zwei grobe Ansätze: Der eine ist, dass wir mit den klassischen Werken studieren, kontemplieren und so versuchen, zu einem tiefen Verständnis zu kommen. Oder wir können uns auch auf die mündlichen essentiellen Unterweisungen unserer Lehrer beziehen.

Die Begriffe Überbewertung oder Übertreibung und Unterbewertung, Untertreibung wurden noch nicht eingeführt. Diese beiden sind ein Begriffspaar, das unsere Schwierigkeit beschreibt, einen entspannten mittleren Weg zu gehen.

Wir neigen in vielen Bereichen dazu, zu über- oder zu untertreiben. Ich möchte euch einige Beispiele geben. Hier, in dem Zusammenhang, besteht das Übertreiben darin, dem, was wir erleben, eine bleibende Existenz zuzuschreiben. Der Existenzglaube wäre also das Übertreibende, der existenzielle Aspekt wird übertrieben.

Man kann aber dieses Sein, was wir erfahren und was wirkt, auch untertreiben, also eine Unterbewertung vornehmen des wirkenden Aspekts, was ja Wirklichkeit bedeutet. Dann ist dies der nihilistische Standpunkt. Dann ist das ‚Das gibt es ja gar nicht‘ eine Übertreibung in die negative Richtung.

Dieses Verhalten mit Über- und Untertreibung – also Überschätzen und Verleugnen, das wäre auch eine mögliche Übersetzung dieser Begriffe - findet sich auch in anderen Bereichen.

Zum Beispiel, dass man den Bereich des heilsamen Verhaltens, wo man positive Kraft aufbaut, überschätzt oder unterschätzt. Das Festhalten am Ansammeln von Verdiensten, wie es ja so klassisch heißt, also am Aufbauen von positiver Kraft, führt zu einem Aktionismus, bei dem man immer meint, Gutes tun zu müssen oder der gute Buddhist zu sein oder ‚ich muss das so machen und darum muss ich mich kümmern‘. Das ist eine mentale Fixierung auf die tatsächlich vorhandenen positiven Auswirkungen heilsamen Tuns. Die gibt es.

Aber wir sind in einer neuen Fixierung gelandet - und wir gehen anderen damit ganz schön auf den Keks. Man meint dann zum Beispiel, ein buddhistisches Zentrum käme nicht ohne einen Stupa aus. Ein Stupa ist ein Bauwerk, um das man betend und meditierend herumgehen kann. Man meint, wir müssen unbedingt Verdienste ansammeln und deswegen eine Stupa bauen. Egal, koste es, was es wolle.

Vielleicht ist noch nicht für andere Grundbedürfnisse gesorgt und man will auf jeden Fall jetzt schon hier Verdienste ansammeln. Solche Diskussionen gibt es typischerweise in buddhistischen Gruppen. Man merkt an der Zähigkeit der Diskussion, dass es sich um Standpunkte handelt und nicht um eine ausgeglichene Sicht des Seins.

Es könnte aber auf der gegenüberliegenden Seite auch eine Unterbewertung oder Verleugnung stattfinden, wenn zum Beispiel jemand sagt: ich schaue nur in meinen Geist, ich praktiziere Einsichtsmeditation; um heilsame Handlungen brauche ich mich nicht zu kümmern. Und so die unglaublich starken Auswirkungen heilsamen Handelns auf die Meditation verleugnet, sie abstreitet, sie nicht sehen will und nicht merkt, dass zum Beispiel Herzensöffnung, anderen zu helfen, im weiteren Sinne heilsames Tun, den Geist entspannt und man ganz anders meditiert. Wenn man stattdessen mit dem ausschließlichen Nur-in-den-Geist-hineinschauen unterwegs ist, ist dies eine typische Verleugnung und Untertreibung.

Ich gebe jetzt nicht mehr Beispiele, aber es findet in allen Bereichen unseres Lebens statt, dass wir mal so - mal so pendeln und eigentlich merken könnten, dass es sich um Standpunkte handelt. Wir sehen nicht, wie es wirklich ist, sondern wir glauben, es müsse so sein: weil jemand das gesagt hat, müssen wir es so

machen; ich habe gelesen, man muss Tag und Nacht Verdienste ansammeln, darum mache ich eine Praxis nach der anderen, hechele meine Sadhanas durch und mache mir totalen Dharmastress.

Dies ist ein typischer Standpunkt mit solchem Anhaften an der absoluten, viel zu stark eingeschätzten Wirklichkeit der Auswirkung heilsamer Handlungen. Das Gegenteil ist, dass jemand sich um nichts mehr kümmert, seinen Altar, den er mal aufgebaut hat, überhaupt nicht mehr pflegt, keine Gebete mehr macht, nur noch in den Geist schaut und damit allmählich in ein Sein abdriftet, ohne in einem wirklich heilsamen Kontakt mit dem Umfeld zu sein.

Ihr kennt wahrscheinlich Praktizierende, auf die solche Beschreibungen in etwa zutreffen.

Das war jetzt ein Beispiel, wie die mündlichen Unterweisungen dabei helfen können, Über- und Unterbewertungen aufzulösen, sowohl auf der letztendlichen Ebene, was die Existenz oder Nicht-Existenz von Phänomenen angeht, wie auf der relativen Ebene, was die Auswirkungen von Handlungen angeht.

### **Geist ist Bewusstseinsstrom, frei von Identifikation**

**Eine authentische Sicht besteht darin zu erkennen, dass alles dualistische Erleben einfach Erscheinungen im Geist ist, dass diese Phänomene in ihrer letztendlichen Natur schon immer von einem Wesenskern frei sind - von einem eigenen individuellen Wesen oder einer Natur von einem Selbst -. Wie der Raum - der Himmelsraum -, hat der Geist weder ein substanzielles Wesen, noch hat er Merkmale, an denen wir ihn als Ding identifizieren könnten. Es ist frei von Geborenwerden, Verweilen und Aufhören.**

Wir merken keinen Anfang des Geistes, kein Aufhören und zwischendrin ist er auch nirgendwo zu finden, wo er einen Ort hätte, an dem er verweilen oder auf seine nächste Aufgabe warten würde. Er ist nicht zu finden.

**Tatsächlich übersteigt das, was wir Geist nennen, jegliche intellektuelle Analyse – weil dass, was wir Geist nennen, kein Objekt ist, das wir betrachten können -. Geist ist ein ununterbrochener Strom - jetzt kommt hier eine positive Formulierung, die zum ersten Mal eingeführt wird: - ein Bewusstseinsstrom, der frei ist von jeglicher Identifikation.**

Er versucht zu benennen, was mit Geist gemeint sein könnte. Ein Geistesstrom, ein Bewusstseinsstrom, der ununterbrochen strömt und frei ist von jeder Möglichkeit, sich damit als ein Etwas zu identifizieren, und der auch von sich aus keinerlei Identifikationen vornimmt.

**Wenn wir auch Anfänger darin anleiten, in die Erfahrungen zu schauen und zu entdecken, dass Erfahrungen wie Illusionen sind, so ist das noch nicht das volle Gewahrsein, das helle, klare, subtile Gewahrsein der fortgeschritteneren Praktizierenden.**

Damit will Tashi Namgyal darauf hinweisen: wenn uns gesagt wird, betrachtet alle Phänomene ähnlich wie eine Illusion, wie einen Traum und so weiter, dann ist das hinführend, aber noch nicht das ganz direkte Sehen von dem, wie es wirklich ist.

**Wir brauchen zusätzlich zu diesem intellektuellen Verständnis eine direkte meditative Erfahrung, um zu dieser authentischen Sicht der Wirklichkeit zu gelangen.** Diese Sicht lässt sich nicht nur über das Studieren und Kontemplieren erlangen.

### **Die Phänomene sind frei von jeglicher Aktivität und Funktion**

**So sagt das Sutra Über die unwandelbare Natur der Phänomene: Aufgrund ihres Wesens sind Phänomene nicht erschaffen. Sie existieren nicht mit einer Essenz - es ist keine letzte Essenz in den Dingen und in den Aspekten unseres Erlebens zu finden, die immer bleiben würde -. Sie sind letztlich frei von jeglicher Aktivität und Funktion. Sie übersteigen den Bereich des Denkens und des Nicht-Denkens.**

Hier sind ein paar neue Hinweise enthalten. Wir haben schon darauf hingewiesen, dass Phänomene nicht durch eine einzelne Ursache erschaffen werden, es keinen Schöpfer eines Phänomens gibt, sondern Erleben sich in wechselseitiger Bedingtheit ständig neu formiert, neu gestaltet. Das ist mit dem ersten Satz gemeint. Es gibt keinen Wesenskern, ist mit dem zweiten Satz gemeint.



Wenn wir sagen, sie sind frei von jeglicher Aktivität, dann bedeutet das, dass zum Beispiel eine Emotion wie der Stolz oder der Ärger oder die Begierde oder auch die Freude und die Liebe aus sich heraus nicht handeln. Sie tun nichts.

Manchmal erweckt unsere Sprache den Anschein, als würde der Ärger etwas mit mir machen. Der Ärger macht mich ganz verrückt, meine Begierde macht mich ganz verrückt. Wir sprechen so in vielen Varianten, aber genau das stimmt nicht. Der Ärger macht gar nichts. Die Sucht, die Begierde, lässt mich nicht los.

Das sind Formulierungen, die wir benutzen, die genau diese Annahme ausdrücken, dass wir denken, es handele sich da um etwas, das selber wie etwas mit uns tut oder auf andere wirkt. Das kann so weit gehen, dass man sagt: das war nicht ich, das war mein Ärger. Ich bin gar nicht verantwortlich, das war meine Begierde. Wir ordnen den geistigen Phänomenen, den starken Emotionen eine handelnde, aktive Qualität zu, als könnten die aus sich heraus etwas gestalten.

Wir können in der Meditation oder beim genaueren Hinschauen überprüfen, das dies genau nicht der Fall ist. Egal, wie stark eine Emotion ist, sie kann nicht einmal aus sich heraus bleiben. Sie braucht unsere Aufmerksamkeit, sie braucht unser Für-wichtig-halten. Sie braucht eine ständige Nahrung. Eine Emotion kann nicht den Bruchteil einer Sekunde länger bleiben als unser Anhaften. Aus sich heraus hat eine Emotion null Kraft, nichts. Es gibt sie nicht als ein handelndes Subjekt, genauso wenig wie sie als ein konkret dauerhaft existierendes Objekt gibt.

Das zu erkennen, ist ganz wichtig. Wenn wir das merken, schieben wir Verantwortung nicht mehr auf unsere Emotionen ab. Die Angst: die Angst hat mich, die Angst sagt mir das ständig. Die Begierde sagt mir, der Ärger sagt mir dies, der Stolz sagt mir das. Das ist, als hätten wir innendrin handelnde Personen wie Stolz usw., die auf uns einreden und uns zwingen, etwas zu tun, und ich bin ganz anders.

In dem Moment, in dem wir das Haften, die Identifikation mit dieser Geistesbewegung aufgeben, fällt sie in sich zusammen - im selben Moment, nicht ein Moment später. Das ist mit diesem kleinen Satzchen gemeint, dass die geistigen Phänomene frei von aller Aktivität sind.

Es heißt dort auch, dass sie frei sind von einer Funktion. Da werden die Therapeuten jetzt hellhörig werden, denn wir arbeiten ja damit, dass Emotionen eine Funktion haben. Sie erfüllen eine Funktion, eine Schutzfunktion, sie sind ein etwas verdrehter Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen, uns zu schützen und so weiter. Ihnen wird eine Funktion zugeordnet.

Hier ist nicht gemeint, dass das Auftauchen dieser emotionalen Bewegung im Gesamtsystem keinen Sinn macht und nicht verständlich ist. Das ist nämlich die Funktion, die wir therapeutisch nutzen: im Gesamtsystem einer traumatisierten Person ist es total sinnvoll, wenn sich bestimmte Ängste installiert haben, die vor einer erneuten Begegnung mit so etwas Schlimmem schützen. Das macht total Sinn. Das nennen wir therapeutisch die Funktion. Das heißt aber nicht, dass diese Ängste aus sich heraus existieren und aus sich heraus Funktion übernehmen würden. Das ist etwas deutlich anderes. Ich hoffe, ihr könnt das auseinanderhalten.

Ich nehme das Beispiel dieser Pflanzen. Sie wurden gemietet, damit wir es im Saal schön haben. Sie erfüllen für uns die Funktion, den Saal schön zu machen. Es ist ihre Funktion, einen angenehmen Blickfang zu geben. Aber in diesen Pflanzen steckt keine inhärente Funktion, mit der sie groß geworden wären, ein angenehmer Blickfang zu sein. Das wohnt ihnen nicht inne. Sie können genauso gut auch ohne dies leben. Niemand braucht sie anzuschauen.

Inhärente Funktion und zugeordnete Funktion sind zwei sehr unterschiedliche Dinge. Um es im Klartext zu sagen: wenn ich den Dharma unterrichte über den Umgang mit Emotionen, taucht immer wieder die Frage auf: „Ich brauche doch die Emotionen, die haben doch die Funktion, dass ich ganz lebendig bin!“ Damit wird ihnen diese Funktion als Gesamtes zugeordnet, dass sie mich lebendig machen. Das ist aber wieder eine zugeordnete Funktion. Emotionen sind Leben, aber sie sind ganz schön verstricktes Leben.

Unsere Lebendigkeit könnte sich auch als Freude ausdrücken, als Liebe, als Mitgefühl. Wir brauchen Begierde, Hass, Stolz, usw. nicht, um lebendig zu sein. Es ist eine irrtümliche Zuordnung. Das zu unterscheiden ist wichtig.

Und es ist eine weitere Subtilität im Existenzglauben, dass wir denken, geistige Erfahrungen, wie unsere Emotionen, hätten eine Funktion oder eine Aktivität. Damit müssen wir auch aufräumen, indem wir einmal genau hinschauen, ob es tatsächlich so ist. Dann werden wir sehr hellhörig, wenn wir in Gesprächen merken, dass wir selbst - oder auch andere - genau das gerade tun. Wir delegieren unseren Emotionen Aktivitäten und Funktionen, die wir ihnen zu unserer Entlastung zugeordnet haben, weil wir sonst aufrichtiger und ehrlicher mit uns selbst sein müssten. Wir müssten nämlich dann bei uns anfangen. Wenn mich der Ärger nicht mehr hat, sondern ich den Ärger haben möchte, dann sieht es ganz anders aus.

### **Die wahre Natur ist weder Gegenstand von Denken noch von Nicht-Denken**

**Das wahre Wesen der Phänomene ist nicht ein Gegenstand des Denkens.** Das bedeutet, wir müssen hinschauen, mit dem Bauch, mit dem Herzen - das sind symbolische Ausdrücke für ‚mit der Intuition‘ - und innerlich erfahren, wie sie wirklich sind. Das geht nicht über Denken, über gedankliche Analyse. Wir brauchen aber auch nicht das Denken zu vermeiden:

**Es ist auch kein Gegenstand des Nicht-Denkens.** Denken und Nicht-Denken spielt im tiefen Erfahren dessen, wie es ist, gar keine Rolle. Das war der letzte kleine Satz in diesem Sutra.

**Die Kurzform des Prajnaparamita Sutras sagt: Wer vollkommen versteht, dass alle Phänomene keinerlei eigenes Wesen haben, der praktiziert den höchsten Weg, die befreiende Weisheit. Nicht in Begriffe zu verfallen weder über das Geborenwerden oder Nicht-Geborenwerden von Phänomenen, noch die Kombination der beiden – also Existenz und Nicht-Existenz -, das ist die Praxis des höchsten Weges, die befreiende Weisheit.**

### **Man kann sich nicht vom Geist befreien**

**Wenn wir dem Sutra folgen, das den Raum der Phänomene aufzeigt und diesen als natürlicherweise unteilbar darstellt, lesen wir Folgendes:**

**Da der Geist ohne Form ist, nicht beschrieben werden kann, keine Erscheinung darstellt, ungehindert ist, kann er nicht gekannt werden. Er weilt weder innen, noch außen, noch zwischen den beiden und ist vollkommen rein, ohne als Etwas tatsächlich zu existieren. Man befreit sich nicht vom Geist, weil seine wahre Natur der Raum der Phänomene ist.**

Der letzte Satz ist die neue Information. Wir brauchen uns nicht vom Geist zu befreien. Wir haben keinen blöden Geist, den man wegmachen müsste, um dann den Geist des Erwachens einzuladen.

Erinnert ihr euch an Gespräche, wo ihr selber über euren eigenen Geist schon mal so gesprochen habt, als wäre es ein dummer Geist, verstrickt und so weiter, nichts mit ihm anzufangen, mit dem werde ich nie irgendwohin kommen?

Das ist eine Haltung, in der wir noch nicht verstanden haben, dass die Natur dieses selben verwirrten Geistes tatsächlich der Dharmadhātu ist, der Raum der Phänomene, das non-duale Sein. Das ist die wahre Natur dieses selben verwirrten Geistes.

Man kann sich gar nicht von seinem Geist befreien. Wie sollte man denn den Geist loswerden? Das geht gar nicht. Man kann ihn erkennen als das, was er wirklich ist. Und es ist eine befreiende Erkenntnis zu merken: dieser Geist, der sich ständig mit allem Möglichen verstrickt, dieser selbe Geist in seiner wahren Natur ist völlige Offenheit mit allen erwachten Qualitäten.

Diese Entdeckung steht uns bevor. Darum geht es im Dharma. Kein neuer Geist, sondern die wahre Natur dieses selben Geistes. Das ist zugleich auch die Unterweisung über die Einheit von Samsara und Nirwana. Nirwana, Befreiung, Frieden, tiefe Verwirklichung ist nirgendwo anders zu finden als in diesem Geist - der, der jetzt gerade unser persönliches Samsara produziert. Dessen wahre Natur ist das, wonach wir uns eigentlich sehnen.

**Die Preisung an die Mutter - damit ist die befreiende Weisheit gemeint -, sagt: Unaussprechlich, unvorstellbar, undefinierbar, das ist die befreiende Weisheit.**

**Die grundlegenden Verse über den Mittleren Weg sagen: Nirwana ist das, von dem es heißt: nichts aufzugeben, nichts zu erlangen, nichts zu vernichten, keine Dauer, ohne Aufhören und ohne Geburt. Das nennen wir Nirwana.**

In diesem letzten Zitat steckt nochmal einiges Neues. Was diesen verwirrten Geist angeht, brauchen wir nichts wegzumachen, um ins Erwachen zu finden. Alles darf sein: all unsere Gedanken, Gefühle, Ängste und Hoffnungen, auch unsere Identifikationen, all das darf sein.

Und all das werden wir durchschauen, in all dem werden wir die Natur des Geistes wahrnehmen, nichts muss weggemacht werden. Nichts muss erlangt werden. Wir brauchen nicht woanders hin. Wir brauchen nicht einen besseren Geist zu erlangen, bessere Bedingungen. Jetzt gerade, so wie der Geist ist, ist alles da, was wir brauchen, um zu erwachen.

Jetzt, für jeden von uns ist alles da. Wir brauchen nicht noch etwas anderes. Es braucht also nichts hinzugefügt zu werden oder nichts erlangt zu werden, erreicht zu werden. Es geht nirgendwo anders hin als in das Sosein von dem, wie es jetzt gerade ist.

Nichts muss zerstört werden oder vernichtet. Manchmal sprechen wir ja so, als müssten wir Emotionen vernichten. Manche Texte sprechen auch so, als müssten wir die Maras vernichten, die Gegenkräfte des Erwachens. Als gäbe es da irgendetwas zu vernichten, dem Boden gleich zu machen, als müssten wir unseren Stolz fertigmachen, endlich Schluss damit - ihm den Garaus machen.

Durchschauen. Nichts braucht fertiggemacht oder vernichtet zu werden. Durchschauen, durchschauen, durchschauen. Immer wieder die wahre Natur des Erlebens erkennen - und es löst sich von selbst.

Nichts dauert. Auch Nirwana hat keine Dauer. Das ist nochmals eine Vorstellung, die hier angegangen wird. Wir streben nach einem dauerhaften Erwachen, einem dauerhaften Frieden. Wir sehnen uns so danach, dass wir sagen: Nirwana ist ewig.

Nirwana macht auch keine Ausnahme. Nirwana ist auch Prozess. Nirwana ist auch dynamisch. Erleben setzt sich fort, aber ohne Anhaften. Auch das ist ganz wichtig, denn da würden wir wieder in ein Vergegenständlichen von dem fallen, was das vermeintliche Ziel des Weges ist. Erleuchtung, Nirwana wird zum Objekt gemacht, nach dem man streben kann; etwas, das man irgendwann erlangen wird.

Es ist schon da. Es ist in uns. Es ist die wahre Natur unseres Seins und ist genauso dynamisch wie der ganze Rest. Ein dynamischer Geist kann kein stabiles, also nicht-dynamisches Nirwana verwirklichen. Das geht nicht, schließt sich aus, ist ein Ding der Unmöglichkeit.

### **Die Natur des Geistes mit unterscheidender Weisheit kontemplieren**

**Atisha schreibt: Das, was tiefgründig ist, frei von Projektionen, leuchtend, nicht zusammengesetzt, ungeboren, ohne Ende - ohne sich aufzulösen -, schon immer rein, in seiner Natur Nirwana, Raum der Phänomene, frei von Zentrum und Peripherie: kontempliere genau das mit unterscheidender Weisheit, ohne zu denken und ohne dabei verschleiert zu sein von Dumpfheit - Müdigkeit - und aufgewühltem Geist.**

Das ist eine Super-Meditationsanweisung, wenn wir sie dann umsetzen können.

Ich versuche, es in einfache Worte zu kleiden. Eigentlich geht es in der Meditation darum, den Geist zu meditieren und zwar die Natur des Geistes. Es geht gar nicht so sehr um die Inhalte, also um das, was immer so an Unterschiedlichem auftaucht und darum, zu verfolgen, welche Filme da gerade stattfinden. Sondern es geht darum hinzuschauen, wie sich diese Filme gestalten, wie sie so wirklich erscheinen, wie der Geist eben ist.

Da entdecken wir, dass wir auf dieser letztlichen Ebene mit der tiefgründigen profunden Natur des Seins in Kontakt kommen. Wir beginnen, das ‚Mysterium des Lebens‘ zu verstehen. Wir kommen, wie manche es nennen, in den Seins-Grund hinein.

In diesem Sosein sind wir frei von Projektionen, frei von allem, was Komplikationen erzeugt. Das bedeutet all dieses ausschweifende dualistische Denken. Es bedeutet, beim Meditieren sind wir frei von Kommentieren, Benennen, Bewerten, all das Denken über etwas. Wir können die Erfahrungen so lassen, wie sie sind: direkt, unmittelbar, ohne uns dadurch in zusätzliches Denken zu verwickeln.

Der Geist wird dabei als strahlend klar erfahren. Manchmal wird es auch Klares Licht genannt. Er wird als aus sich heraus klar und hell erfahren, ohne dass es eine Lichtquelle gibt. Es ist eine Erfahrung, die nichts

mit wirklich sichtbarem Licht zu tun hat, sondern es ist eine Helligkeit, weil wir frei sind vom Dunkel der Schleier, eine innere Helligkeit.

Dem können andere Erfahrungen vorausgehen, in denen unsere subtilen Energien auch Lichterfahrungen erzeugen. Das ist aber nicht die leuchtende Qualität des Geistes, von der die Erwachten sprechen.

Wir merken dabei, dass der Geist, was wir Geist nennen, dieses Erleben, nicht zusammengesetzt, nicht bedingt ist, nicht aus mehreren Stücken zusammengefügt, sondern eine Einheit, ein gesamtes Sein bildet, das in dieser Tiefe des Erlebens auch nicht bedingt ist. Das, was wir jetzt beschreiben, ist immer vorhanden, es ist die immer vorhandene Natur des Geistes, die nicht mehr individuell und nicht durch äußere Einflüsse bedingt ist.

Wir können sie mitten am Tag erleben, zum Beispiel in dem Moment, in dem wir gerade eine starke Emotion haben und ihre Natur erkennen, erleben wir den Geist genauso, oder in der Nacht im Tiefschlaf, wenn wir voller Gewahrsein den ruhenden Geist erfahren, dann ist der genauso – es macht keinen Unterschied, ist nicht abhängig von Bedingungen.

Das ist für Alt und Jung, für alle Kulturen gleich und nicht durch irgendetwas geprägt. Dieser Geist ist ohne Anfang und Ende, dieses Erleben der Grundnatur des Geistes ‚schon immer rein‘ - das heißt, diese Dimension war noch nie beeinträchtigt von dualistischen Vorstellungen.

All unsere Verwirrung, selbst die heftigsten Psychosen und Ängste, Paranoia, Panik können darüber hinwegfegen, durch unseren Geist durchrauschen, auch jahrelang anhalten - und verändern nicht diese grundlegende Dimension des Seins. Die ist immer da, egal wie schlecht es uns geht. Sie wird davon nicht erreicht.

Es ist die Natur des Erlebens, die Natur der Verwirrung selbst: in dem Moment, wo das Greifen vorbei ist, wird es sichtbar, aber auch während des Ergreifens. Es ist nicht so, dass diese Natur des Geistes erst entstehen würde, wenn wir nicht mehr greifen, sondern wir nehmen sie vorher nicht wahr. Sie immer da.

Wir nennen dies Nirwana, wobei hier die Bedeutung auf Frieden liegt. In dieser Dimension, dieser Offenheit des Erlebens ist natürlicherweise völliger Frieden. Da ist kein Kampf, kein innerer Streit, keine Spannung: es ist totaler Frieden. Deswegen Nirwana, von Natur aus Nirwana, immer schon so. Da ist nicht etwas, was erzeugt zu werden braucht.

Das wird auch Raum der Phänomene genannt. Eigentlich kann man es vielleicht so ausdrücken: der Raum aller Möglichkeiten, diese offene Dimension, in der sich alles zeigen kann. Alles Erleben zeigt sich mit dieser Grundnatur. Das ist Dharmadhatu, die Dimension, in der sich alle Dharmas, alle Phänomene zeigen, natürlich ohne Zentrum, also ohne Ich-Gefühl, und ohne Peripherie, ohne Gefühl, dass es da ein Anderes gäbe. Zentrum und Peripherie sind Ausdrücke, die sich auf den Raum, den offenen Himmelsraum beziehen, auf das All, bei dem man auch keinen Mittelpunkt und keine Grenzen feststellen kann.

In diese Richtung hinein gilt es, sich zu entspannen. Das gilt es, zu meditieren. Aber es ist nicht ein Objekt, das wir meditieren, sondern wir gewöhnen uns daran.

Dies ist die tiefere Bedeutung des Wortes, das wir als ‚meditieren‘ übersetzen. Gong bhavana bedeutet: sich gewöhnen, vertraut werden damit. Das heißt, wir werden vertraut damit, wie es ist, so zu sein, ohne uns dabei von Schläfrigkeit oder aufgewühltem Geist verschleiern zu lassen. Es bedeutet nicht, dass wir Schläfrigkeit, Dumpfheit oder die aufgewühlten Gedanken verjagen müssen, sondern es geht wieder nur darum, ihre wahre Natur zu erkennen. Aber wir lassen sie nicht einfach unseren Geist verschleiern. Wir bleiben gewahr, egal wie dumpf oder aufgewühlt wir gerade sind.

Ich fahre fort mit dem Übersetzen: **Weisheit wird definiert als das volle Verständnis, dass die Aggregate, die Sinnesfelder und Sinnesquellen ungeboren sind und von Natur aus leer von einem Wesenskern.**

Es scheint mir so, als müsste ich kurz daran erinnern, was mit ‚ungeboren‘ gemeint ist. Ungeboren bedeutet, dass es keinen Moment gibt, in dem etwas als ein Ding entsteht. Etwas wird nur geboren, wenn es etwas ist. Aber wir haben es hier nicht mit etwas, mit einem Ding, zu tun. Es gibt keinen Anfang einer definierbaren Existenz und deswegen auch kein Aufhören. Immer, wenn das Wort ‚ungeboren‘ auftaucht, dann könnt ihr mitdenken: ungeboren, nicht sterbend und auch nirgends verweilend. Diese drei sind eine Einheit. Wenn es heißt: die ungeborene Natur des Geistes - dann werden diese drei immer mitgedacht.

## **Meditation des unabgelenkten Verweilens**

Jetzt kommen wir **zum Meditieren, wie wir in ein ausgeglichenes Verweilen** - in diese Dimension - **eintreten können. Es heißt allgemein, dass meditieren bedeutet, unabgelenkt in der Sicht zu weilen.**

Das ist eine wichtige Definition. Meditieren bedeutet, in der Schau des Seins zu verweilen.

**So wie schon bereits erklärt wurde, sollten wir dafür die Aufmerksamkeit und Wachheit beibehalten, ohne uns ablenken zu lassen und dabei geben wir alles Beobachten auf und auch jegliches Ausrichten des Geistes mit einer Intention.** Wir geben dem Geist keine Arbeit, wenn wir so meditieren.

Ich wiederhole. Um umzusetzen, dass wir in der Schau verweilen können, geht es darum, präsent zu bleiben und das, was wir Achtsamkeit nennen, zu praktizieren, also Präsenz, Gewahrsein, ganz wach - wo wir bemerken würden, falls wir abweichen, falls wir diese Wachheit, diese Präsenz verlassen und sofort wieder zurückkommen - und dabei lassen wir das Beobachten sein.

Das Beobachten würde die dualistischen Funktionen nähren, weiter aufrechterhalten. Dies wird entspannt. Wir schauen nicht immer, ob wir es richtig machen, sondern wir lernen, präsent zu sein, gewahr zu sein, ohne dass dabei noch eine weitere Funktion, eine zusätzliche, überflüssige Funktion des Beobachtens aktiviert wird. Die läuft ja normalerweise ständig mit - habt ihr schon bemerkt beim Meditieren. Da ist immer so etwas Beobachtendes dabei.

Manchmal auch nicht. Es geht auch ohne und das ist für uns wegweisend. Es geht nämlich wirklich ohne. Es ist viel einfacher ohne. Was das Meditieren so anstrengend macht, ist, dass da so viel Wollen ist, so viel Beobachten, so viele Kommentare. Da wird das Meditieren so anstrengend.

Hier geht es jetzt darum, ohne Anstrengung zu sein, ohne dem Geist Aufgaben zu geben, ohne intellektuell, also mit dem Verstand etwas vorzuhaben. So kann sich der Geist in seinem natürlichen Sein niederlassen, kann darin aufgehen, darin ruhen, als würde er nicht meditieren - also das bedeutet: ohne Absicht. Wir verfolgen nicht die Absicht, etwas Besonderes zu machen. Wir lassen den Geist ohne Aufgaben, wach präsent und unabgelenkt.

Man könnte fast denken, wir meditieren nicht. Wir versuchen, nichts zu verändern. Wir manipulieren nicht. Wir unterbrechen auch nichts. Wir fügen nichts hinzu. Wir analysieren nichts. Wir untersuchen nichts. Es geht immer nur darum, im Gewahrsein dessen zu ruhen, wie es ist.

Das ist eine fortgeschrittene Meditation. Es ist tatsächlich nicht so einfach, dies länger als vielleicht eine Minute aufrecht zu erhalten. Wenn ihr mit Heiko oder Johann meditiert, habt ihr vielleicht für einen Moment so eine Erfahrung von ganz natürlichem Sein. Es geht um diese kurzen Momente. Die sind das, worüber wir jetzt gerade sprechen.

Alles andere ist Meditation mit Anstrengung, irgendwie mit Methode, mit Ziel. Wir korrigieren immer noch, wir analysieren. Jetzt geht es um das eigentliche Verweilen in der Schau, in der Sicht; um das, was eigentlich Meditation ist, der Rest ist nur hinführend.

## **Meditative Versenkung - Samadhi**

**Das Sutra über ‚Meditative Versenkung, die dem Raum gleicht‘ beschreibt das so: Dank der nektar-gleichen Unterweisungen eines authentischen Meisters verstehen wir, dass der Geist dem Raum - dem Himmelsraum - gleicht. Sich von dieser Wirklichkeit nicht ablenken zu lassen, beschreibt meditative Versenkung.**

Die Definition von Samadhi, meditativer Versenkung, ist also, den Geist so weit werden zu lassen wie der Himmelsraum, ohne Mittelpunkt und ohne Grenzen und diese Öffnung zuzulassen. Darin wird der Geist total stabil, stabil im Sinne von: ohne sich an etwas festzuhalten, ohne nach irgendetwas zu greifen. Es ist eine dynamische Präsenz frei von Ich-Bezogenheit.

**Das Sutra der Vollkommenen meditativen Versenkung sagt es so: Wir lassen den Geist in der Natur der Phänomene ruhen, so wie sie sind. Und diese Natur der Phänomene ist mit dem Geist identisch.**



Ich wiederhole nochmal: in der der Natur der Phänomene, die identisch mit dem Geist ist, lassen wir den Geist ruhen.

Also: wenn wir den Geist sozusagen in der Natur der Phänomene ruhen lassen, lassen wir ihn in sich selbst ruhen. Dieses Wort „Natur der Phänomene“ oder „Raum der Phänomene“ hilft uns ein wenig, uns daran zu erinnern, dass wir dabei ganz weit werden, dass wir nichts mehr beabsichtigen, dass wir es zulassen, dass es so sein kann.

Ich übersetze weiter: **Dabei zeigt sich eine unaussprechliche Erfahrung, die wir meditative Vertiefung nennen, Samadhi.**

Es geht jetzt nicht um die Samadhis im Bereich von Shamatha, also die vier Versenkungsstufen. Es geht jetzt um den Samadhi des Erwachens, der Natur der Dinge. Dieser Samadhi ist nicht beschreibbar, lässt sich nicht mit Worten beschreiben. Wir können ein bisschen darauf hinweisen, aber er lässt sich nicht beschreiben.

Der Geist ruht in sich selber und ich kann anfügen: er ruht in der Schau seiner eigenen Natur, ohne dass dabei eine Subjekt-Objekt-Beziehung entsteht.

Das Zitat geht noch weiter: **In der unaussprechlichen Natur der Phänomene, die identisch mit dem Geist ist, lassen wir den Geist ruhen. Dadurch zeigt sich eine Erfahrung frei von Vorlieben, die wir Meditative Versenkung nennen.**

Das ist eigentlich derselbe Satz wie vorher, führt uns ein bisschen weiter. Es gibt in diesem Sosein keine Vorlieben mehr. Es gibt nichts, was nicht sein dürfte und anderes, was sein sollte. Der Geist ist wirklich frei. Das ist meditative Versenkung. Der Geist ist zu nichts hingezogen und braucht nichts abzuwehren.

**Befreiende Weisheit in siebenhundert Versen beschreibt es so: Da, wo es weder Abweisen noch Annehmen gibt und auch kein Haften an irgendeinem Phänomen, dort findet sich die Meditation der befreienden Weisheit. Da, wo es keinerlei Form begrifflicher Vorstellungen gibt, dort findet sich die Meditation befreiender Weisheit.**

Wenn unser Gewahrsein aufgeht in diese Dimension - die hier befreiende Weisheit, Prajnaparamita, genannt wird -, gibt es keinerlei Impuls mehr, etwas zu benennen, Begriffe zu bilden, die Erfahrung mit Worten einzufangen. Die Impulse würden aus einer Ich-Bezogenheit heraus entstehen und die ist vorbei, gerade nicht da. Deswegen kommt es nicht zu solchen ich-bezogenen Impulsen, mit denen wir uns wieder unseres eigenen Seins vergewissern würden. Das ist unnötig geworden.

Zu eurer Beruhigung kann ich sagen: und trotzdem lösen wir uns nicht auf. Alles geht weiter, mit einer anderen Sicht, mit einer anderen Wahrnehmung des Seins. Wenn diese Schau, diese Erkenntnis, diese Verwirklichung stabil wird, finden wir in ein Sein hinein, in dem wir uns auch im Alltag nicht mehr als Mittelpunkt fühlen und nicht mehr als getrennt von anderen.

Das ist eine neue Form des Wahrnehmens. Alles wird sehr einfach, wie es in vielen Texten heißt: beim Gehen ist einfach gehen, beim Sprechen ist einfach sprechen, beim Sehen ist sehen. Es ist nicht ständig dieses komplizierende Gefühl dabei: ich gehe, ich spreche, ich sehe, ich, ich, ich...All das fällt weg. Es wird einfach.

Man nennt das auch das Eintreten in den Yoga der Einfachheit, weil dieses komplizierende zusätzliche Denken in Ich und Mein sich ganz aufgelöst hat oder dabei ist, sich aufzulösen.

**Prajnaparamita in achttausend Versen: Befreiende Weisheit zu meditieren bedeutet, nichts zu meditieren. Befreiende Weisheit zu meditieren bedeutet, den Raum zu meditieren. Raum ist nicht begrifflich und nicht begrifflich ist die Meditation befreiender Weisheit.**

**Maitreya und auch das Sutra des kostbaren Raumes sagen es so: Hierbei gibt es nichts zu entfernen und es gibt nichts, das wir festhalten - oder das wir zum Bleiben bringen - müssten. Vollkommen die authentische reine Wirklichkeit zu sehen: das ist die vollkommene Sicht, die vollständig befreit.**

**Das Sutra des vortrefflichen Schmucks sagt: Jemand, der in die Sphäre der Aktivität der Siegreichen eintreten möchte, sollte seinen Geist darin üben, so zu sein wie der Raum. Alles Anhaften an Gedanken, Vorstellungen und Wahrnehmungen aufgebend, wird er in diese Sphäre eintreten mit einem raumgleichen Geist.**

**Ein anderer Text, der Sutrenschmuck, sagt: Der Geist weilt in der ursprünglichen Dimension des Raumes der Phänomene, vollkommen aufmerksam in Hinblick auf das reine Gewahrsein. So gelangt man schnell ans andere Ufer eines Ozeanes von Qualitäten.**

**Der Kommentar zum Bodhicitta sagt: Der Geist ohne Bezugspunkte hat dieselben Merkmale wie der Raum. Den Raum zu meditieren ist, die Leerheit zu meditieren.**

**Atisha kommentiert das: Im Raum der Phänomene, frei von komplizierenden Gedanken, verweile frei von Verständnissen, Ausschweifungen und Komplexität.**

Verweile also im Raum der Phänomene völlig frei von all diesen unnötigen, zusätzlichen Geistesbewegungen und mache dich auch frei von allem, was du bereits verstanden hast, von allem Wissen, von allen Erkenntnissen.

Diese dürfen jetzt nicht als eine Erfahrung aus der Vergangenheit hier aktiviert werden und wie ein Fremdkörper in diese Erfahrung hineinwirken. Verwirklichungen der Vergangenheit sind Schnee von gestern, die zählen nicht. Erwachen von vorgestern, vom letzten Jahr oder von vor zwanzig Jahren, zählt nicht. Es zählt immer nur jetzt.

Deswegen hat alles Wissen, das wir angesammelt haben, alle Erkenntnis, die wir schon einmal gehabt haben, keine Relevanz. Sie haben keine Bedeutung für das Sein im Jetzt. Das Sein im Jetzt ist frisch, jetzt gerade ist entweder Gewahrsein da, wie es ist, oder es ist kein Gewahrsein da. Da spielt es keine Rolle, was man früher schon mal verstanden hat. Jetzt braucht es diese Schau, jetzt findet das Verweilen in der Sicht statt.

Man findet später noch viele andere solcher Zitate von den großen Verwirklichten in den Kapiteln, in denen es um Mahamudra geht.

## **Meditation**

Wir haben hier einen äußeren Raum der Phänomene, das ist der Festsaal. In diesem Festsaal gibt es eine Menge Phänomene. Das sind all die wahrgenommenen Personen und sonstige Einzelheiten dieses Raumes. Das ist aber nicht der Raum der Phänomene, von dem hier gesprochen wird.

Dieser Raum der Phänomene, von dem hier die Rede ist, ist zunächst mal innerlich. Das bedeutet, er ist im eigenen Geist und beinhaltet alles, was wir innerlich wahrnehmen, unabhängig von äußeren Sinneseindrücken, plus alles, was wir aufgrund von äußeren Sinneseindrücken wahrnehmen. Also auch dieser Raum, aber auch alles, was über den Raum hinausgeht und was wir zum Beispiel denken und uns vorstellen können. Auch das ist alles ein Spiel - das sind die Erscheinungen in diesem Raum der Erscheinungen, der Phänomene.

Wenn wir den Geist weit werden lassen, eins mit dem Raum der Phänomene, bedeutet das, wir lassen ihn so weit werden, dass nichts mehr ausgeschlossen ist. - - -

## **Post-Meditation**

### **Erfahrungen in der Post-Meditation**

Das sind die Erfahrungen zwischen den Meditationssitzungen. Wie gehen wir dann mit den Erscheinungen, mit unserem Erleben um?

Der letzte Abschnitt beinhaltete alles über Meditation und jetzt geht es um die Aktivität. Die wird hier Post-Meditation genannt, weil davon ausgegangen wird, dass wir Yogis sind, die mehr meditieren als nicht meditieren. Also geht es um die Pausen zwischen den Meditationen. Daraus wird dann später die Aktivität.

**Wenn in der Phase der Post-Meditation, die verschieden ist von der Meditation in Ausgeglichenheit während der Sitzung, viele Erscheinungen auftauchen, ist es wichtig, sich energisch daran zu erinnern, wie es war, diese Meditation auf den Raum auszuführen.** Es ganz klar ins Bewusstsein zurückzurufen: wie war das, den Raum zu meditieren?

Macht das doch gerade, wir sind doch in der Post-Meditation. Wir haben vorhin den Raum meditiert. Wie war das? Wie wäre es, wenn ich jetzt, während ich zuhöre, den Geist so weit mache wie in der Meditation

und auch auf den Raum der Phänomene, diesen unendlichen Gewährseinsraum meditiere bzw. dieses Gewährsein einlade. Jetzt gerade, während wir diese Worte hören.

Das ist genau das Umsetzen dieser Instruktion. Das Gleiche mache ich auch beim Unterrichten: Ich lasse, den Geist so weit werden, wie nur irgendwie geht, während die Worte formuliert werden. Das braucht etwas Übung und wird dann immer leichter.

Während der Meditation haben wir mit Hilfe des Gewährwerdens der raumähnlichen Natur unseres Bewusstseins eine innere Ausgeglichenheit erlebt. Jetzt bringen wir das in die Aktivität, also in das Erleben im Austausch mit der Umwelt, wobei **wir uns wieder daran erinnern, dass die Erscheinungen keinerlei Substanz haben, kein eigenes Wesen.**

Wir erinnern uns nicht nur daran, sondern versuchen, sogar hier und da einen direkten Blick darauf zu erhaschen, damit wir es wie direkt wahrzunehmen. Jetzt gerade zum Beispiel, wie der Klang des letzten Wortes schon vorbei ist. Und alles Festhalten daran ein bloßes Erinnern ist. Es geht schon weiter, das Erleben geht schon weiter.

Was immer auftaucht, löst sich im Moment seines Erscheinens schon ins nächste auf. Dessen können wir bewusst sein, während wir reden. Das Ganze können wir in einem unbegrenzten Gewährseinsraum stattfinden lassen. Dann kommt eine Leichtigkeit in unser Sein, die vorher nicht da war, ganz weit, ganz offen, immer bereit für das Neue, ohne Festhalten am Vergangenen, im Bewusstsein der nicht fassbaren Natur aller Erscheinungen.

**Dieses klare Erscheinen von allem, was auftaucht, wird genannt „Das darauffolgende Erlangen der Sicht - oder der meditativen Ausgeglichenheit - vergleichbar einer magischen Illusion.“**

Dafür gibt es einen Namen. Wir nennen diese Praxis „Das auf die Meditation folgende Wiedererlangen derselben Präsenz von dem, was wir in der Meditation hatten“. Die Meditation ist die Übung. Dort trainieren wir.

Und die Post-Meditation, die Pausen in der Meditation bzw. die Aktivität, die wir ausführen, ist der Test, ob wir es schaffen, wenigstens ein bisschen das Gewährsein der Meditation aufrecht zu erhalten. Wenn uns das gelingt, nennt man das „Das Erlangen“. Es gelingt uns, wieder in diesen offenen Geist hineinzufinden, wo alle Erscheinungen völlig klar und unfassbar sind und als solche wahrgenommen werden.

**Unter verschiedenen Quellen, die dasselbe sagen, sagt die kurze Form des Prajnaparamita Sutras: Wer, wer auch immer es sei, es weiß, dass die fünf Aggregate magischen Illusionen gleichen und keinen Unterschied sieht zwischen den Aggregaten und magischen Illusionen, ist frei von der Vielzahl von Vorstellungen und findet in tiefen Frieden. Das ist die Praxis der höchsten befreienden Weisheit.**

Das ist fast das, was wir bereits gesagt haben. Ich will euch aber in Erinnerung rufen, was mit den fünf Aggregaten gemeint war, diese fünf Aspekte des Daseins.

Wahrnehmen von Sinnenformen: die verschiedenen Sinne. Die Gefühlstönungen, die damit einhergehen: angenehm und unangenehm, uninteressant. Die Unterscheidungen, die damit einhergehen: dass wir mit bereits gemachten Erfahrungen unterscheiden, benennen, erkennen usw., dieses feine Differenzieren. Dann: was wir damit machen, die Gestaltungen, wie wir darauf reagieren, die Geisteszustände, die Gefühle, Emotionen, all das. Und die Summe der Bewusstseinszustände, die daraus entstehen.

All das ist vergleichbar mit einem Zauberspiel, einer magischen Illusion - Zauberspiel, weil es entsteht und im nächsten Moment immer schon etwas anderes da ist. Nichts bleibt stabil, nichts hat Substanz.

Dieses Bewusstsein tatsächlich durchgehend aufrecht zu erhalten in der Aktivität, ist natürlich, man könnte sagen, eine Leistung. Es ist nicht eine Leistung des Ich, sondern eine Leistung, das fixierende Ich immer wieder zu entspannen - und es so entspannt bleibt, dass es sich in dieser Leichtigkeit auch zeigen kann.

Es ist eine unglaubliche Leichtigkeit, mit der wir mit den Lebenssituationen umgehen. Ganz im Unterschied zu der Schwere, mit der wir uns sonst in der Aktivität ernst nehmen, d.h. im Austausch mit anderen, in unserem Beruf, in unserem Familienleben usw.

Die Botschaft, die damit auch einhergeht, ist: Meditiert so, dass ihr in der Meditation diese Leichtigkeit erfahrt, damit ihr sie in die Aktivität hineinbringen könnt. Keineswegs darf die Meditation von diesem Greifen, Anhaften, Wollen geprägt sein, wodurch alles wieder so schwer und ernst wird.

Meditieren führt in die Leichtigkeit des Seins durch das Nicht-Greifen. Dann schauen wir, wie weit wir damit in die Aktivität hineingehen können. Das ist unser Weg. Beides ist Praxis. Tatsächlich ist die Hauptpraxis in der Aktivität, bloß ist das noch etwas früh für uns. Wir brauchen mehr Übung, damit wir aus der Aktivität wirklich die Hauptpraxis machen können.

Das Ziel des Weges ist, ganz in der Aktivität, ganz im Austausch mit anderen aufgehen zu können und gar keine Meditation mehr zu brauchen. Wir brauchen nicht mehr inne zu halten, um uns zu entspannt zu öffnen, leichter zu werden, loszulassen. Das passiert alles schon von selbst in der Aktivität.

Das nennt man die Stufe der Nicht-Meditation oder Nicht-mehr-Meditation, wo Meditation und Aktivität vollkommen eins geworden sind und diese weitentwickelten Praktizierenden nicht mehr die Zurückziehung brauchen, nicht mehr den Moment der Pause oder die Stunden der Pause, wo sie ganz loslassen - weil sie ganz in der Aktivität loslassen können. Da geht es hin. Das ist Zukunftsmusik.

Wir brauchen tägliche Praxis, mehrfach täglich, am besten den ganzen Tag mit kleinen Pausen, damit wir es auch schaffen, durch die Pause hindurch diese Offenheit, dieses fließende Gewahrsein, aufrecht zu erhalten und, bevor wir wieder allzu sehr verfestigen, schon wieder auf dem Sitz sind und durchatmen und uns lockern, um dann in die Aktivität gehen zu können.

### **Meditation auf Merkmale**

**Im Samadhiraja Sutra heißt es: Wie eine Halluzination oder eine Fata Morgana, wie eine sphärische Stadt der Ghandharvas, der Geruchssesser, wie eine Illusion, wie ein Traum, genau so ist die Meditation auf Merkmale frei von jeglichem Wesenskern - oder frei von eigener Natur -. Genauso ist es für alle Dinge, lehrte der Buddha.**

Die Beispiele, die da angeführt sind, erkläre ich kurz. Halluzination oder Fata Morgana ist das Auftauchen einer Oase vor unserem Auge, wenn wir durch die flimmernde Wüste gehen. Da scheinen doch Palmen und verheißungsvoll ein Ort zu sein, wo wir uns ausruhen können. Solche optischen Illusionen werden als Beispiel dafür genommen, wie man etwas für wirklich hält, was es gar nicht gibt. Es ist nur ein optisches Phänomen. Genauso wie ein Regenbogen, durch Sonne und Wassertröpfchen entstehend, nicht wirklich ein bleibendes Lichtband ist, das man fassen könnte.

Das Gleiche gilt auch für diese sogenannte Luftstadt der Ghandharvas. Ich habe auch noch keine gesehen, irgendwie scheint es möglich zu sein, eine illusorische Stadt zu sehen; keine Ahnung, worum genau es sich dabei handelt. Es ist eigentlich der Ort oder der Bereich, in dem Lebewesen leben, die wir nur mit dem inneren Auge sehen können. Es gibt sehr viel verschiedene Geruchssesser, die hier Gemeinten werden auch die göttlichen Musikanten genannt. Sie wurden häufiger um den Buddha herum gesehen und brachten ihm ihre Musik dar. Deswegen wird darauf manchmal Bezug genommen, weil sie offenbar von hellsichtigen Schülern des Buddhas gesehen wurden.

Aber auch das ist nur eine Illusion, das ist das nächste Beispiel. Es ist ein Eindruck im Geist, der keinerlei Substanz hat, genau wie ein Traum.

Wenn wir jetzt auf Merkmale meditieren, in der Aktivität. Wir sind jetzt hier gerade in der Aktivität, auch wenn ihr eher passiv unterwegs seid und ich mehr aktiv, so ist es doch Aktivität, was jetzt passiert. Wir sind jetzt nicht in der Meditation.

Merkmale wären zum Beispiel, wenn ihr jetzt auf alles achtet, was ihr mit den Augen seht, auf alles, was ihr hört, riecht, schmeckt, im Körper fühlt, jetzt gerade, während die Situation weiter geht: wie verhält es sich mit diesen wahrnehmbaren Merkmalen des Erlebens?

Da sind Klänge, Farben, Formen, da ist ein Ziehen, ein Prickeln, sonst was im Körper, ein Druck, ich spüre mich, Berührung mit der Kleidung.... Vielleicht nehme ich sogar meine Gedanken wahr, obwohl wir in der Aktivität sind. Ich nehme vielleicht zumindest die stärkeren Gedanken wahr, wie ich frage, was das alles soll und wie das denn wohl gehen soll. Ich nehme vielleicht meine Stimmungen wahr.

All das nennt man Merkmale, Merkmale einer vermeintlich stabilen Existenz. Die Meditation auf Merkmale besteht darin hinzuschauen: Wie stabil ist das eigentlich, was ich da gerade wahrnehme? Wieviel Substanz hat das? Ist das konkret, wirklich, bleibt das? Ist das unveränderlich?

Dadurch komme ich immer wieder in ein Gewahrsein dessen, wie es wirklich ist: fließende Eindrücke in unserem Bewusstsein, fließendes Erleben, ständig wechselnd. Obwohl ich gerade auf der Seite so viele visuelle Eindrücke gesehen habe, ist sofort auf der anderen Seite genauso viel zu sehen: unbehindertes Erscheinen.

Obwohl gerade noch diese Worte gehört wurden, ist es jetzt schon möglich, die nächsten zu hören. Ein unaufhörliches Spiel.

Ein Gedanke kann auf den anderen folgen. Nichts stört das Erscheinen des nächsten. Nichts hat eine Substanz oder etwas Solides, was das Auftauchen des nächsten behindern würde.

Wenn wir dessen gewahr sind, werden wir wirklich innerlich ganz weich, ganz fließend. Wir kommen selber ins Fließen, wir öffnen uns im Erkennen dessen, wie die Dinge ohnehin sind. Offen für das Neue, immer wieder offen für das Neue.

Das, was gerade unangenehm war, können wir einfach so lassen - schon ist das Neue da. Aber auch das, was gerade angenehm war - wissen wir -, können wir nicht festhalten. Wir öffnen uns für das Neue.

Sowohl beim Angenehmen wie beim Unangenehmen findet Öffnung statt. Dadurch kommen wir in den Fluss. Das ist Meditation in Aktion, das ist sie wirklich.

### **In der Post-Meditation alles als Illusion erkennen**

Tashi Namgyal führt noch weiter aus, was mit diesen Beispielen gemeint ist:

**„Wie eine Illusion bedeutet“, dass wir in dem Bewusstsein der Nachmeditation alles, was auftaucht, als unwirklich erkennen, wie eine Illusion. Wenn wir allerdings intellektuell alles, was in unserem Geist auftaucht mit der Illusion vergleichen, in dem wir denken: Ah, das ist doch wie ein Traum, wie eine Illusion, dann man nennt das „intellektuelle Illusion“.**

Das ist nicht das Eigentliche, das ist nicht die wirkliche Meditation, um die es hier geht. Es ist einfach, wir erinnern uns daran und reden uns ein bisschen ein: das ist alles Maya, alles Illusion. Da sind viele ganz stark drin – und am besten sagt man es auch noch den anderen, dass sie sich nicht so aufregen sollen, weil doch alles Illusion ist. Das ist die intellektuelle Illusion.

**Das ist nicht wirklich, was mit dieser Meditation gemeint ist, von der es heißt: ähnlich wie eine magische Illusion. Wie sollen wir dann vorgehen? Eigentlich genauso, wie ein Zauberer - einer von diesen Zauberkünstlern, von denen ich schon gesprochen habe -, der genau weiß, dass das Pferd, der Stier und jedes andere Objekt, das er - im Bewusstsein seines Publikums - entstehen lässt, unwirklich ist. Er selbst glaubt nicht die Spur an die Wirklichkeit seiner Tricks, seiner magischen Produktion.**

Er ist frei von jeglichem Glauben, weil er natürlich den Mechanismus durchschaut, wie es zum Entstehen dieser Illusionen kommt. Das gleiche gilt zum Beispiel für Menschen, die als Regisseure Filme erzeugen. Es geht für sie beim Zusammenstellen der Szenen und Ausschnitte darum, eine möglichst gelungene Illusion herzustellen, die die Zuschauer in Bann zieht bis hin zu Tränen und Lachen und allem was dazu gehört. Wir wollen als Zuschauer von der Illusion verführt werden.

Aber Regisseure, die den Blick des Regisseurs in dem Moment einschalten, achten auf die kleinen Effekte, das Spiel von Licht und Schatten, wie sich die Personen zu einander stellen, usw., auf die vielen kleinen Effekte und versuchen, die Illusion zu perfektionieren. Sie kennen die Mechanismen, wie man das machen muss, damit es ein gelungener Film ist.

Uns wird geraten, die Rolle des wissenden Regisseurs einzunehmen, damit wir bemerken, wie jetzt gerade unser Bewusstsein, während ihr mir zuhört, die Welt gestaltet. Wie entsteht die Illusion des substanziellen Seins, jetzt gerade? Was mache ich, wie geht das, was tun wir da? Je bewusster wir da werden, desto freier sind wir. Wenn wir unbewusst sind, werden wir in den Film reingezogen.

Wir fahren mit dem Fahrrad nach Hause. Uns kommen zwei Radler entgegen auf ihren tollen Rennrädern, aber es geht bergab. Wir strampeln bergauf. Meine Begleitung hat ihre Batterie am Fahrrad und ich strample hinterher ohne Batterie. Die Radfahrer zeigen uns den Vogel. Das sind Radfahrer, die herabschauen auf die, die mit Batterie fahren. Die haben ja keine Ahnung.

Das war so eine Situation: Nehme ich das ernst, beziehe ich das auf mich? Es gibt so viele Möglichkeiten, damit umzugehen. In was für einer Welt leben die? Ich habe das ganz anders genutzt, ich habe es nicht



persönlich genommen. Das ist so eine wunderbare Situation. Eine kleine Geste von jemandem, der einen ein bisschen runtermachen will: echte Radsportler brauchen keine Batterien - dabei hatte ich gar keine drin, das war das Lustige.

Da merkt man genau, wie man sich den Schuh anziehen könnte oder man es lassen kann. Da braucht es dieses Durchschauen der Erscheinungen als nicht-verpflichtend. Sie verpflichten uns zu nichts.

Heute Morgen haben wir darüber gesprochen: Erscheinungen handeln nicht und erfüllen nicht aus sich heraus eine Funktion. Das heißt, der Anblick von jemandem, der mir gegenüber diese Geste macht, verpflichtet zu gar nichts. Ich bin völlig frei. Ich kann lachen, ich kann weinen, ich kann es persönlich nehmen, ich kann Mitgefühl entwickeln, ich kann es einfach durchrauschen lassen.

Es ist in diesem visuellen Eindruck gar nichts drin, was einen ärgerlich machen müsste. Es nur eine Frage dessen, wie ich, der Regisseur, der Gestalter, damit umgehe, wie die emotionale Gestaltung jetzt weiterläuft. Steige ich auf den Film ein, kann ich mich da noch lange ärgern. Bleibe ich draußen, ist das eigentlich ein Supererlebnis von Freiheit. So wunderbar.

In der Situation bin ich frei geblieben. In einer anderen Situation, als Autofahrer in Freiburg - als ich zurückkam aus Frankreich und lange nicht mehr in Städten gefahren war - kannte ich die Kreuzungen noch nicht und fahre auf diese Kreuzung, bremse gerade noch rechtzeitig - ich sehe, da kommt ein Radfahrer von links - ich mache ihm noch Zeichen, fahre vorbei - ich stehe aber schon zum Teil auf dem Radweg. Er kommt noch gut dran vorbei - und schreit mich an: Du arschloch! Wie man halt in Freiburg mit Autofahrern umgeht, oder? Dann sagt meine Partnerin neben mir: Du hättest aufpassen sollen!

Und da habe ich diese beiden Dinge für einen Moment persönlich genommen. Da war ich nicht im Gewahrsein der illusorischen Natur der Erscheinungen. Das ist das Kontrastbeispiel: ich habe doch mein Bestes getan, bin sofort auf die Bremse, habe ihn nett vorbeigewinkt, und dann das! Da konnte ich meine ganzen Emotionen sehen. Das war super.

Dann haben die meditativen Einsichtsfunktionen wieder eingesetzt. Zum Glück habe ich mich nicht mit meiner Partnerin gestritten, denn das wäre jetzt eigentlich Programm gewesen: Du mischst Dich da auch noch ein!

Das ist hier gemeint: den Film durchschauen. Wie baut sich ein Film auf? Er kann sich so oder so aufbauen, je nachdem, wie wir gerade drauf sind. Wenn es uns im mangelnden Gewahrsein erwischt, werden wir voll reingezogen und sind schon mitten drin, auf den Leim gegangen. Und schon geht der Film ab und andere schauen zu: So ist er immer!

Oder man ist im Gewahrsein, geht nicht auf den Leim und andere sind überrascht: Hey, hast du das nicht mitgekriegt, der hat dich doch voll angepflaumt. - Ja, hat er! Na und?

Merkt ihr, da ist eine ganz andere Freiheit. Das können wir gestalten. Wenn wir Regisseur sind, gestalten wir unser Leben selber. Dann sind wir Meister der Illusion, nicht Sklaven der Illusion. Es ändert nichts daran, dass die Erscheinungen vergänglich sind. Aber entweder sind wir drin gefangen und der Film gestaltet sich mit all diesen vergänglichen Erscheinungen sehr leidvoll, oder sehr frei, wenn wir frei damit umgehen.

Wir können also aus jeder Herausforderung ein dickes Problem machen oder eine geniale Herausforderung, um unsere Qualitäten zu leben, eine Einladung, angesichts der Herausforderung noch freier zu werden. Das ist das Spektrum, das uns an Möglichkeiten zur Verfügung steht: es als Einladung zur weiteren Öffnung in die Qualitäten zu erleben oder als völlige Verstrickung in Ich-Bezogenheit und dicken Problemen. Diese Spanne steht uns eigentlich jederzeit zur Verfügung.

Die Einladung, damit wie ein Zauberer umzugehen, würde ich heute übersetzen: wie ein Regisseur, der seinen Lebensfilm gestaltet oder das Schauspiel des eigenen Lebens.

Das ist wie ein Theaterstück mit vielen Akten, nach denen immer der Vorhang fällt. Der Moment, in dem der Vorhang fällt ist der, an dem wir wieder auf dem Meditationskissen landen und wieder entspannen können. Oder es ist ein Moment in der Aktivität, in dem wir wieder ins Gewahrsein zurückfinden.

Und dann starten wir wieder neu, in die nächste Situation im Leben und haben wieder eine Chance, können wieder neu gestalten. Wie in jedem Drama kann die totale Kehrwende bis zum letzten Akt kommen. Diese Möglichkeiten haben wir, wenn wir gute Regisseure sind und lernen, die Pausen zu nutzen, um wieder frei zu werden. Dann haben wir neuen Start.

Wenn wir in den Pausen - das sind unsere Übungszeiten auf dem Meditationskissen - nicht wirklich frei werden, dann ist dies nicht wirklich ein neuer Akt. Wir sind dabei, weiter zu hirnieren in unseren Problemen, in unserer Ich-Bezogenheit, und verbringen zwar Zeit auf dem Kissen, sind aber nicht in Meditation. Das ist immer noch Post-Meditation. Das ist nicht die Meditation, von der hier gesprochen wird. Meditation wird nur das genannt, wo der Geist wirklich aufgeht, sich öffnet, entspannt und die Natur der Dinge erahnt oder tatsächlich direkt sieht.

### **Relative und letztendliche Wirklichkeit**

**Genauso wie der Zauberer sehen natürlich auch die Zuschauer diese Erscheinungen, die er hervorbringt - aber anders als er glauben sie, sie seien wirklich. Dieses Festhalten an der scheinbaren Wirklichkeit der Dinge macht den gesamten Unterschied aus zwischen den Zuschauern und dem Zauberer.**

**Während nun also gewöhnliche Lebewesen, die an den Erscheinungen haften, die Phänomene festhalten und in Subjekt und Objekt funktionieren, als ob es diese wirklich geben würde, hat der Yogi im Gegensatz dazu ein tiefes Gewahrsein, dass alles, was auftaucht, einfach nur Erscheinung ist ohne eine Essenz, ohne einen Wesenskern, eine eigene Natur. Genau wie der Zauberer, der die illusorischen Objekte sieht, die er erschafft, genauso nimmt der Yogi völlig ungehindert wahr, dass die einfachen Erscheinungen der oberflächlichen Wirklichkeit aus letztendlicher Sicht keinerlei wahre Natur haben.**

Hier kommt ein neuer Aspekt hinzu. Wir haben bisher noch nicht oft ‚relativ‘ und ‚letztendlich‘ unterschieden. Es ist ein didaktischer Schritt im Darstellen dieser Unterweisung zu sagen: wir stellen nicht die relative Ebene der Wirklichkeit in Frage.

Auf relativer Ebene gibt es das alles. Wir sitzen hier und das ist wirklich. Das ist die konventionelle Wirklichkeit. Relativ gesehen ist hier sehr viel los und es passiert tatsächlich. Das stellt auch niemand in Frage.

Aber tiefer betrachtet - letztendlich auf der Ebene, wie es wirklich ist -, ist doch das alles nur Geist, findet es in unserem Geist statt. So hält man etwas künstlich, muss ich zugeben, eine relative Ebene der Wirklichkeit auseinander von der letztendlichen Sicht der Wirklichkeit. Diese sind aber nicht getrennt. Es ist nur ein Trick, um es uns zu ermöglichen, dies etwas genauer zu betrachten.

Es gibt keine relative Wirklichkeit getrennt vom Letztendlichen und es gibt keine letztendliche Wirklichkeit getrennt vom Relativen. Sie sind völlig eins. Aber es sind Beschreibungen aus einem unterschiedlichen Blickwinkel. Aus dem Blickwinkel dessen, wie die Kräfte so wirken, sind hier tatsächlich etwa 160 Leute im Saal und es findet eine Menge statt. Man kann sich auch darüber einigen, was so ungefähr stattfindet.

Aber bei einer tieferen Betrachtung merken wir: was eigentlich stattfindet, was unseren inneren Film ausmacht, wird ständig im eigenen Geist gestaltet. Und das ist gar nicht so abhängig von dem, was die sogenannte objektive, äußere Wirklichkeit ist. Darin sind wir relativ frei zu interpretieren, wie wir wollen. Wir können das hier als ein Paradies erleben oder als furchtbar. Die inneren Filme sind ganz anders.

Während wir die scheinbare äußere Wirklichkeit betrachten, schwingt immer mit, dass es eine Erfahrung im eigenen Geist ist. Das bleibt - egal, wie wirklich uns das auf der relativen Ebene erscheint. Es bleibt immer eine Erfahrung im Geist.

Wir werden sicherlich noch häufiger darauf zurückkommen. Wichtig ist mir, dass ihr vielleicht Nutzen davon habt, dass man sagt: auf der relativen Ebene gibt es karmische Wechselwirkungen usw., da wirken die Naturgesetze, das ist, wo die Welt stattfindet. Aber was eigentlich los ist: es wird alles im eigenen Geist wahrgenommen, erlebt, obendrein noch interpretiert und hat gar nicht diese Festigkeit, die es zu haben scheint.

**Diese Sicht der Wirklichkeit ist in Übereinstimmung mit dem, was eigentlich gemeint ist, wenn wir unsere Erfahrung mit magischer Illusion vergleichen.**

**Und so erklärt das Samadhiraja Sutra: Zauberer lassen Pferde, Elefanten, Fahrzeuge und viele illusorische Formen erscheinen, die trotz ihres Erscheinens nicht wirklich sind. Wisset, dass es genauso für alle Dinge ist.**

**Wenn wir mit dieser Praxis ganz vertraut werden und sie meistern, dann integrieren wir die Meditation in tiefer Ausgeglichenheit, die nie die Natur der Phänomene verlässt, mit den Erfahrungen in der Post-Meditation - also in der Aktivität -. Das wird dann das ‚nachfolgende Erlangen, vergleichbar einer magischen Illusion‘ genannt.**

Wir verwirklichen eine Offenheit des Geistes, in der auch in der Aktivität alles als vergleichbar mit einem Zauberspiel wahrgenommen wird.

Das war Tashi Namgyals Erklärung des Begriffes, der eine Seite früher angesprochen wurde.

### **Die zweifache Verwirklichung**

**Alles erhebt sich als das Spiel der Natur der Phänomene. Wenn die Vergegenständlichung der dualen Wahrnehmung nachlässt, kommt der Meditierende zu einer zweifachen Verwirklichung.**

**Da heißt es in der Kurzen Form des Prajnaparamita-Sutras: Ohne dass es Faulheit wäre, macht sich der Yogi keine Sorgen zu wissen, ob er noch in der tiefen Meditation ausgeglichenen Verweilens weilt oder sich da heraus bewegt hat, weil er perfekt die Natur der Dinge erkennt.**

Ich gehe noch einmal kurz einen Satz zurück. Die zweifache Verwirklichung ist, dass wir sowohl die Phänomene als illusorisch verwirklichen, wie auch den Geist, der sie erkennt, als nicht fassbar verwirklichen. Das sind die beiden, also Objekt und Subjekt.

Jetzt zu dem Zitat. Das ist wirklich für Fortgeschrittene. Wer tiefer hineinfindet in diese Meditation, muss es aufgeben, ständig zu kontrollieren: bin ich noch in der Meditation oder bin ich nicht mehr in der Meditation? Bin ich im dualen oder im non-dualen Gewahrsein? Dieses Überprüfen, das auch wieder aus einer Ich-Bezogenheit heraus geboren wird, muss der Yogi auch sein lassen.

Es geht nur noch darum, in dieser Leichtigkeit des Wahrnehmens der nicht fassbaren Natur der Phänomene zu sein - ohne zu überprüfen: Wo bin ich? Wir gehen in diesem Zauberspiel auf. Es gestaltet sich aufgrund der Geisteskräfte von selbst von innen heraus. Es ist ein spontanes Gestalten, ohne dass ein Ich sagt - und das ist der Unterschied zum Regisseur und zum Zauberer - „Ich will das jetzt so gestalten“. Da hört das Beispiel auf.

Buddha-Aktivität, nur die Aktivität der großen Bodhisattvas, vollzieht sich nicht aufgrund von Impulsen, bei denen ein Ich sagt: Und jetzt tue ich das zum Wohl der Lebewesen. Es ist ein absichtsloses Handeln, das nicht aus dem Ich heraus geboren ist, einfach aus der Übereinstimmung, aus der Resonanz mit der Situation entsteht.

Das ist noch ein Unterschied. Da geht es noch einmal weiter als das Beispiel des Regisseurs, der ja irgendwie einen Plan hat. Oder auch meine Beispiele, die ich vorhin gebracht habe, wo ich sagte, da können wir entscheiden, in welche Richtung sich das Spiel weiterentwickelt. Da ist ja immer noch deutlich ein Ich-Gefühl zu spüren.

Das ist für das wahre spontane Sein in der Aktivität nicht mehr zutreffend.

**Sobald wir die Sicht der intuitiven Einsicht erlangt haben, müssen wir lernen, sie zu bewahren, indem wir ein umfassendes Gewahrsein aufrechterhalten, frei von Ablenkung, indem wir Schläfrigkeit und aufgewühlten Geist mit Hilfe der Wachheit auflösen und uns immer wieder auf die Sicht ausrichten, frei von Dumpfheit und Wildheit des Geistes. Weiter geht es dann darum, in den vollkommenen Gleichmut zu finden, ohne eine Anstrengung zu machen - ohne sich irgendwie auszurichten -. Wir meditieren mit Hilfe der vier geistigen Anwendungen - die bereits in den neun Stufen der Meditation im letzten Kurs erklärt wurden; wie zum Beispiel, dass wir zunächst einmal mit Anstrengung die Sicht aufrechterhalten, bis wir es dann ganz ohne Anstrengung, völlig anstrengungslos erfahren. Das geht durch diese vier Stufen hindurch. So wenden wir auf die Praxis der Geistesruhe und der intuitiven Einsicht**

**die Unterweisung an, die in dem Text Shravakabhumi, die Stufen der Verwirklichung der Hörer, gegeben wurden.**

Wer das nachschauen möchte, kann die Erklärung, auf die jetzt gerade Bezug genommen wurde, am Ende der Unterweisungen vom April finden.

**Das beendet den Teil des Kommentars über die Stufen der Meditation in der intuitiven Einsicht.**

## Fragen

Wenn es aus diesen Unterweisungen Unsicherheiten darüber gibt, was ihr braucht, um damit nutzbringend praktizieren zu können: darüber zu sprechen, wäre für mich das Wichtigste.

*Teilnehmer/in: Ich habe eine Frage zu einem Zweifel, der mich immer wieder beschäftigt. Obwohl sich die Erfahrung der Weite des Geistes immer wieder als sehr verlässlich anfühlt, meldet sich doch immer wieder ein Zweifel. Sind die Aussagen über den Geist überhaupt möglich? Kann der Geist sich selber untersuchen oder ist es nicht notwendigerweise so, dass er nichts finden wird, er für ihn selbst unfassbar ist, weil sich in der Selbstbetrachtung das Betrachtete wie entzieht. So als würden wir vor einem Spiegel sitzen und hinter uns ist noch ein Spiegel und das geht unendlich hin und her. Der Geist betrachtet sich selber wie in einem Spiegel und er spiegelt sich, sodass dadurch diese Weite entsteht. Sind da überhaupt Aussagen möglich?*

Dass der Geist sich selbst betrachtet und das natürlich in einer Subjekt-Objekt-Beziehung nicht geht, ist klar. Deshalb kannst du das mit dem Spiegel auch nicht anwenden. Das ist kein gutes Beispiel für die Art und Weise, wie sich der Geist betrachtet, denn das wäre dann wieder mit Subjekt - Objekt. Es wären zwar endlose Spiegel, aber mehr so wie der Geist, der versucht, den Geist zu erwischen, der versucht den Geist zu beobachten... Ja, diese Endloskette des dualistischen Suchens nach dem Geist kann man durch solche Spiegel verdeutlichen, aber das ist nicht das eigentliche Sehen des Geistes.

Es ist eine Schau, in der keine Subjekt-Objekt-Beziehung mehr da ist, in der Wahrnehmung in sich selber ruht und sich auch nicht selbst zum Gegenstand macht. Was beunruhigt dich denn daran? Ist es, dass es intellektuell unklar war, oder was beschäftigt dich, was macht das zu einer so brennenden Frage?

*Ja, dass das, was wir über den Geist erforschen, was für uns daraus resultiert und was ja auch beschrieben wird, in sich logisch und schlüssig ist.*

Nein, davon brauchst du nicht auszugehen. Es ist alles unlogisch. Das sind nämlich nur Worte und diese Worte werden nie wirklich das abbilden können, worum es geht. Du kommst offenbar gerade an die Grenzen der intellektuellen Analyse und bist unbefriedigt darüber, wie weit du mit der intellektuellen Analyse kommst. Das ist jetzt gerade dein Thema. Jetzt geht es nur mit Öffnung, mit Loslassen weiter.

Jetzt beginne ich mehr zu verstehen, was dich bewegt. Tatsächlich kann man jeden der Begriffe, die ich benutzt habe, auch wieder ad absurdum führen, weil es nur Begriffe sind und nicht die Wirklichkeit beschreiben können. Du wirst also kein kohärentes System finden oder aufbauen können, welches du als einen neuen Standpunkt, als die richtige Sicht, bezeichnen könntest.

Deswegen hat der Buddha so Wert darauf gelegt und all die anderen Meister der darauf folgenden Generationen, dass wir uns nicht darum bemühen, die neue richtige Sicht aufzubauen, sondern uns daraus zu befreien, einen Standpunkt, eine verlässliche Sicht haben zu müssen - wir ganz im Erleben zuhause sind und daraus die Gewissheit kommt, auch wenn wir vielleicht unfähig sind, das auszudrücken.

Diese Weisheit kann entstehen und entsteht ständig bei Menschen, die sich gar nicht so gewandt ausdrücken können. Dass ich mich einigermaßen gut ausdrücken kann, hat mit ganz anderen Dingen zu tun als mit meiner Dharmapraxis. Es ist nicht die Folge der inneren Erkenntnis. Es kann sein, dass jemand diese Erkenntnis hat bis hin zu wirklichen Gewissheit und eigentlich nicht darüber sprechen kann, nicht wirklich die Worte findet, um das auszudrücken.

*Teilnehmer/in: Bis jetzt hatte ich keine Schwierigkeiten, mit dem mitzukommen, was du gesagt hat, weil ich dieses Raster der relativen und letztendlichen Ebenen der Wirklichkeit im Kopf hatte, das du in früheren Belehrungen erklärt hast. Da war für mich alles klar: das gibt es; das gibt es nicht. Und jetzt sagtest du dazu, diese seien nur ein Trick und man soll es dann wieder loslassen. Da bin ich jetzt verunsichert. Wie jetzt loslassen? Kann man das nicht ein bisschen länger aufrechterhalten? Wann sollte man das loslassen und wieso?*

Ich bin froh, dass ich dich heute durcheinandergebracht habe. Tatsächlich ist dieses Auftrennen in die relative und die letztendliche Ebene der Wirklichkeit etwas sehr Künstliches. Aber ich kann dir - und damit auch den anderen - vielleicht helfen, dieses nützliche Konzept doch noch anzuwenden, indem wir jetzt sagen: es sind verschiedene Blickwinkel, wie wir ins Erleben schauen.

Schauen wir mehr auf die Kräfte, die da wirken, auf die Interaktionen, also auf das, was wir die karmische Ebene nennen, sind wir in dem, was bisher relative Wirklichkeit genannt wurde. Und wir sprechen darüber mit konventionellen Begriffen. Unsere Sprache ist gut geeignet, diese Ursache-Wirkungsbeziehungen zu beschreiben.

Aber jetzt gewöhnen wir uns an, sobald es irgendwie möglich ist, den Blickwinkel des Letztendlichen einzunehmen. Also aus dieser Perspektive hinzuschauen und wahrzunehmen, dass dieses ganze Spiel der Kräfte, dieses Schauspiel - du bist ja Schauspieler - keinerlei Substanz hat, egal, wie stark die Kräfte sind.

Damit nehmen wir wahr, wie es im Geist entsteht und sich sofort wieder auflösen kann. Wir verneinen nicht, dass da starke Kräfte aktiv sind. Aber wir sehen, dass sie uns zu nichts zwingen, wir frei sind, der Geist frei ist für den nächsten Eindruck - da schon wieder ganz offen zu sein. Nichts zwingt uns, in ein Greifen oder ein Ablehnen hineinzukommen.

Es ist sehr hilfreich, diese Blickwinkel abzuwechseln, ohne jemals zu glauben, wir hätten es mit unterschiedlichen Wirklichkeiten zu tun.

*Teilnehmer/in: Ich habe jetzt in den vergangenen Tagen, und das berührt mich sehr, mitbekommen, wie Meditation sein kann, sein sollte. Also anstrengungsfrei im Sein sein und die Sinne öffnen. Das hat mich sehr entspannt, auch körperlich, geistig und seelisch, tatsächlich. Vorhin hast du dann von der Post-Meditation gesprochen, dass man mitbekommen soll, was abgeht. Da kam bei mir wieder so eine Aktivierung: jetzt muss ich wieder was tun, aufpassen. Ich gleite schnell in die Kontrolle: das ist gut - das ist schlecht; jetzt kannst du es wieder nicht. Ich frage mich: wie kann Post-Meditation sein, ohne diesen anstrengenden Charakter zu bekommen?*

Grob gesagt gehen wir in der Meditation und in der Aktivität einen sehr ähnlichen Weg. Wenn wir beginnen zu meditieren, sind wir noch recht verkrampft und machen alles mit relativ viel Anstrengung. Wir konzentrieren uns, wir versuchen Geistesruhe zu entwickeln, bis wir merken, dass es der beste Weg ist, sich völlig zu öffnen, sich dem Sein anzuvertrauen und sich darin der Geist beruhigt, öffnet, klar wird und versteht.

Dasselbe gilt für die Aktivität. Aktivität ist normalerweise für uns mit sehr viel Fixieren verbunden, mit Anstrengung. Wir müssen etwas machen, wir arbeiten im Beruf, erbringen Leistung, haben Familie, müssen ein Tun an das andere reihen - das ist ziemlich anstrengend.

Der Weg besteht darin, im Tun auch so leicht zu werden und uns dem Fluss der Aktivität im offenen Sein anzuvertrauen. Zunächst braucht es dazu, wie beim Meditieren, einen recht aktiven Beobachter, der uns aufmerksam macht, wenn wir wieder greifen. Wir brauchen also die Anstrengung: nicht, alles gut zu machen, sondern zu bemerken, wann ich mich verspanne, um mich dann wie als Reflex zu entspannen. Es geht darum, diesen Reflex zu üben.

Wenn ich tief integriert habe, dass ich auf Anspannung unwillkürlich, also ohne Willen, mit Entspannung antworte, dann beginnt die Aktivität immer anstrengungsloser zu werden. Selbst die beobachtende Funktion bringt dann keine zusätzliche Anstrengung rein.

Wie wir das üben können - ich glaube, das ist jetzt recht wertvoll für euch - ist, dass wir in der Aktivität, beim Autofahren - jetzt bei mir gerade beim Radfahren, beim Computerarbeiten, beim Sprechen mit Leuten, bei Teamsitzungen - was auch immer wir gerade so haben in unserem Leben, darauf achten: alles entspannt? Wo kann ich noch weiter entspannen, den Körper entspannen, den Geist entspannen? Vielleicht während die anderen reden oder zwischen zwei E-Mails eine Minipause einlegen, eine Minimeditation, in die Weite schauen, vom Bildschirm weg. Auch in der Familie: der Moment, in dem Mama auch mal auf dem Stuhl sitzt oder dem Sofa und gar nichts tut, auch wenn es nur ein Moment ist, und erst dann wieder weiter macht - also diese Übung.

Das ist nicht anstrengend. Es braucht aber ein Sich-erinnern. Irgendwie müssen wir es schaffen, uns daran zu erinnern, genau das zu tun: also zu lassen, zu entspannen.



*Es geht auch da nicht um die Inhalte, sondern darum zu bemerken, dass etwas umkippt?*

Genau, es geht um die Haltung. Unser bester Lehrer oder unsere beste Lehrerin sind die Empfindungen des Verspanntseins. Wenn wir mitbekommen, wie sich Spannung aufbaut: Spannung – das ist doch der Hinweis auf Ich-Bezogenheit! Das ist doch eindeutig. Da brauchen wir gar nicht weiter zu gucken, direkt lockern. Wenn wir da lockerer und entspannter werden, haben wir, ohne es noch weiter zu analysieren, auch die darin versteckte Ich-Bezogenheit entspannt.

*Und Widerstand kann auch eine Form von Verspannung oder Anspannung sein?*

Selbstverständlich. Widerstand ist das Ablehnen, das Nicht-Wollen, weil ich mich manipuliert fühle oder so.

*Teilnehmer/in: Meine Frage ist in den ersten Tagen entstanden. Ich kann ich sehr gut nachvollziehen, wieso der Körper in Abhängigkeit entsteht und auch die Emotionen, aber wo genau ist die Ursache von dem Geistesstrom, wo fängt der an?*

Kannst du auch nicht finden?

*Nein, kann ich nicht finden.*

Ich auch nicht.

*Aber dann kommt der Gedanke, es ist wie von Gott gegeben oder es ist das Bild von der Seele, die hinabsteigt in den Körper. Da kommt wieder diese Ich-Bezogenheit.*

Es ist schon in Ordnung, wenn Gott diesen Geistesstrom irgendwann erzeugt hätte. Ich könnte damit leben. Und du?

*Ich auch, aber das wäre dann wieder daran glauben.*

Ich glaube auch, dass das ein Glaube wäre, aber ein harmloser. Denn solange du siehst, dass das ein Geistesstrom ist und darin alles möglich ist, spielt es eigentlich gar keine Rolle, welches Konzept seine Entstehung, Schöpfung usw. hat. Das wird erst dann zum Problem, wenn damit eine Identifikation stattfindet.

*Also die Frage nach der Schöpfung wird im Buddhismus nicht so richtig beantwortet?*

Das geht nicht, denn wir kommen nicht zurück an den Anfang der Schöpfung. Es ist jenseits der Möglichkeit dessen, was wir erfahren können. Das ist reine Spekulation, und der Buddhismus beschäftigt sich nicht mit Spekulation. Es ist eben egal, was die Leute zusammenspekulieren.

Wir können nicht überprüfen, wo es angefangen hat. Wir kommen nicht mehr dahin zurück. Es geht nicht. Wir schaffen es nicht. Niemand kann das. Darum lassen wir das Spekulieren über den Uranfang von allem sein. Das ist eine harte Nuss für unsere normale Sicht, für diese Ich-Bezogenheit, die alles gut einordnen möchte.

Das heißt, wir müssen uns damit abfinden, dass es Dinge gibt, die wir nicht erklären können. Das ist nicht so angenehm. Das mögen wir nicht. Und weil wir das nicht mögen, weil es wieder eine andere Spielform des Seins ohne Bezugspunkt ist, schaffen wir uns künstliche Bezugspunkte, die uns eine gewisse Sicherheit geben. Dann wird eine Hypothese aufgestellt und solange sie niemand widerlegen kann, kann man daran glauben.

So einfach ist das. Das dient zur Beruhigung des Menschen, der mit dem nicht-fassbaren Sein so seine Mühe hat. Ich hoffe, ich konnte dir damit ein bisschen weiterhelfen, jedenfalls aus meiner Sicht ist das so. Ich weiß nicht, ob du noch etwas anfügen möchtest?

*Danke, das hat jetzt erstmal gereicht.*

*Teilnehmer/in: Du hast vorhin gesagt, egal, wie stark die Kräfte sind, es ist ein Spiel der Phänomene und nichts kann uns dazu zwingen zu reagieren. In meiner Erfahrung gibt es auch Dinge, die mich doch zwingen, irgendwann. Ich kann das einmal lassen oder zweimal, aber dann nicht mehr. Ich frage mich, welches genau sind die Faktoren, die dazu führen, dass ich nicht reagiere, auch wenn es starke Kräfte sind?*

Situationen verlangen natürlich eine Reaktion von uns. Wir können nicht so tun, als ob wir nicht wahrnehmen, was um uns herum passiert. Du leitest jetzt einen Kindergarten und musst dich um die ganzen Dinge, die da passieren, kümmern. Es ist deine Aufgabe. Aber, wie du reagierst, da bist du zu nichts gezwungen.

Es sei denn durch das, was du schon an Entscheidungen getroffen hast. Aber tatsächlich legt dich im Geist gar nichts fest. Du musst dich nicht ärgern, bloß weil etwas schief geht. Es geht ja ständig etwas schief.

*Ja. Es sind auch Gewohnheiten manchmal so stark, dass ich sehenden, wissenden Auges dabei zuschaue, was ich mache, obwohl ich es eigentlich weiß.*

Ja, da ist so ein Zwang entstanden, so eine automatische emotionale Reaktion. Du bekommst es noch mit, aber kannst es in dem Moment noch nicht entspannen, es noch nicht lassen. Da würde die Praxis demnächst greifen, denke ich. Das heißt, es wäre spannend zu sehen, ob du jetzt größeren Freiraum reinkriegst, damit du damit offener umgehen kannst.

*Welches sind die Faktoren, die dazu führen? Gewahrsein, Verantwortung oder Geduld üben?*

Das sind alles ganz schöne Faktoren, aber das Wichtigste ist, dass du es nicht persönlich nimmst. Das ist das Wichtigste. Alles, was wir persönlich nehmen, löst eine Reaktion aus.

*Teilnehmer/in: Meine Frage kommt aus der Meditation. Ich erlebe momentan öfter, dass ich in die Freude komme und weiß dann nicht genau, wie ich in der Meditation reagieren soll. Wenn ich verweile in der Freude, wird es manchmal ruhiger im Geist und manchmal habe ich einfach das Gefühl, ich möchte mich in die Freude weiten. Vielleicht ist das auch gar nicht etwas Unterschiedliches, aber das eine ist mehr Ruhe. Und wir sind jetzt mehr im Rahmen der Einsicht-Meditation. Berühren wir dann, wenn wir in die Freude gehen, ein Stück weit die Qualität des Geistes, des wirklichen Gewahrseins? Das eine ist eher eine Frage, aber das andere ist, wie ich konkret am besten in der Meditation vorgehe.*

Freude ist damit verbunden, dass all die Belastungen, die vorher da waren, wegfallen - eine große Erleichterung. Der Geist wird leichter. Diese freudige Leichtigkeit wohnt dem Geist inne, der Geist ist so. Da du jetzt häufiger Kontakt damit hast, kannst du vertrauensvoll da hinein loslassen. Du brauchst diese Freude nicht festzuhalten, denn du kannst darauf vertrauen, dass sie immer wieder kommt. Sie steht dir immer zur Verfügung, ist immer da. Immer wenn wir uns öffnen, uns entspannen, kommt diese Freude zum Vorschein.

Das ist jetzt neu. Das wäre der erste Rat, wie du damit umgehen kannst. Nicht festhalten, einfach wissen: ja, das ist super, schön; es ist wieder da, noch ein bisschen dualistisch, kein Problem. Ich entspanne mich darein. ‚Ich weite mich‘ ist ein schöner Ausdruck, weil du darin die Ich-Bezogenheit immer noch weiter loslässt.

Freude hat diese Kraft, uns zu weiten, uns aus der Ich-Bezogenheit heraus zu holen, sie aufzuweichen. Diese Möglichkeit hat sie, wenn wir sie nicht vergegenständlichen. Man kann, wenn man möchte, noch hinschauen: ist das jetzt eine bedingte Freude, entsteht sie jetzt gerade, weil gute Bedingungen zusammenkommen, oder ist es einfach schon so ein Geschmack von der Freude des Soseins? Um die geht es eigentlich.

Die bedingten Freuden entstehen, weil gutes Wetter ist, die Sonne scheint, wir nette Gespräche haben oder was auch immer. Das ist bedingte Freude.

Die bedingte Freude hat in sich aber auch etwas von der nicht-bedingten, also von dieser Qualität der Leichtigkeit, die dann entsteht, wenn wir nicht greifen. Das lassen wir zum Vorschein kommen. Wenn wir uns freuen, geben wir diesem nicht-bedingten Aspekt des Seins einen Raum. Magst du weiter fragen?

*Ich danke dir für diese Erklärung, denn du hast auch das Thema Vertrauen aufgebracht. Das ist für mich immer wieder ein Thema. Was ich auch in letzter Zeit gemerkt habe ist, dass so ein bisschen mehr Vertrauen hochkommt und... es kann wirklich mit dieser Mehr-Freude zusammenhängen, dass das so ermutigend sein kann.*

Ja, ist es. Eigentlich bist du dabei, Vertrauen in den eigenen Geist zu spüren. Das entwickelt sich gerade. Es zeigt sich immer mehr. Da geht es entlang, immer mehr damit zu experimentieren. Wie ist es, wenn ich jetzt mit dem wachsenden Vertrauen noch mehr da hinein lasse, mich noch mehr öffne, entspanne, Kontrolle lasse? Und dann kommen noch mehr Erfahrungen, die dich ermutigen, in dieser Richtung weiter zu machen.

*Teilnehmer/in: Du hattest gestern gesagt, dass wir bei dem befreiten Geist letztlich nicht auf Strukturen angewiesen sind und wir sollten eine Geschmeidigkeit entwickeln. Im Grunde genommen verstehe ich das*

*auch so ein bisschen in dieser Linie von heute, Aktivität in der Post-Meditation. Nun gibt aber unsere Umwelt in der Regel ganz starke Strukturen vor, schafft Verbindlichkeiten, und ich komme mir in diesem Umfeld des Alltags oft relativ alleine vor. Wie gehe ich mit den daraus entstandenen Nicht-Einhaltungen von Verbindlichkeiten, sich daraus ergebenden Konflikten um?*

Wir schaffen Strukturen, die es uns erleichtern zu fließen. Das sind die guten Strukturen. Du hast in deiner Schule solche Strukturen mit aufgebaut, die es eigentlich erleichtern sollen, dass so viele Lehrer und Schüler einigermaßen harmonisch miteinander leben können.

Diese Strukturen, die verschiedenen Vereinbarungen dienen einem Jeden in dieser Struktur. Du warst zwar einer von denen, die maßgeblich daran beteiligt waren, dass sie aufgebaut wurden - und noch immer musst du dafür sorgen, dass sie eingehalten werden. Aber es sind nicht Strukturen für dich. Das ist das Wichtige.

Es geht auch wieder darum, dies nicht persönlich zu nehmen. Wenn es Menschen gibt, die diese Vereinbarungen nicht einhalten, die Struktur immer wieder ins Wackeln bringen und dadurch zu sehr viel Reibung führen: dann ist es das Wichtigste zu sehen, dass sie damit weder sich noch anderen einen Dienst tun.

Aber als jemand, der darauf achtet, dass diese Vereinbarungen eingehalten werden, brauche ich das nicht persönlich zu nehmen. Das gibt mir dann eine Leichtigkeit zu sagen: Hey - zum Beispiel jetzt im Grünen Baum: Haben wir nicht schon Meditationszeit? Ist es nicht schon viertel nach neun? Ist es nicht schon längst Zeit, wieder auf dem Meditationskissen zu sein? Es ist kein Thema mit mir; ich brauche das nicht, dass sie sich an gewisse Vereinbarungen halten. Aber vielleicht tut es ihnen oder dem Haus gut.

Da können wir mit einer gewissen, mit einer großen Leichtigkeit dafür sorgen, dass Strukturen eingehalten werden. Wir können Vereinbarungen ansprechen, erneuern und wir können auch stärker werden. Wir können auch energischer werden. Aber wir nehmen es immer noch nicht persönlich.

Du hast zum Beispiel Querulanten unter den Schülern, die, aus welchen Gründen auch immer, Strukturen ständig sprengen. Oder du hast Lehrer, die sich absolut nicht an Vereinbarungen halten wollen. Dann musst du als Leiter vielleicht mal energisch eingreifen, vielleicht sogar jemanden von der Schule schmeißen. Das gehört dazu.

Das wäre die große Kunst: auch wenn wir energischer werden, dann ist es aber noch nicht persönlich. Es ist nur im Dienst der Menschen. Das versuche ich, in den Strukturen zu lernen.

Ich habe viele Strukturen aufgebaut, bis hin zu diesem Zusammenleben mit zehn Retreatzentren, zwei Klöstern. Das waren viele Menschen. Jetzt in der kleinen Struktur ist es natürlich überschaubarer. Aber es geht immer noch um denselben Lernprozess, es nicht persönlich zu nehmen, sondern immer im Dienst der Gesamtsituation zu handeln. Dazu braucht es Meditation. Das ist ganz, ganz wichtig.

Es ist nicht so, dass die Strukturen dadurch unsinnig wären, sondern diese sind weiterhin sinnvoll, zumindest in dem Rahmen, für den sie geschaffen wurden. Man kann über den Gesamtrahmen ja diskutieren, und für das Funktionieren einer großen Schule ist das sinnvoll. Aber es ist kein persönliches Ding.

Ihr merkt, das ist schon die zweite Antwort, bei der ich sage: ja, in der Aktivität geht es darum, konkret die Ich-Bezogenheit zu entspannen, indem wir die Dinge nicht zu persönlich nehmen und die Perspektive weiten. Raus aus diesem Ich und Du: wenn du das machst, muss ich mich ärgern. Du bist dafür verantwortlich, dass ich schlaflose Nächte habe oder was auch immer. Nein. Das ist nicht so.

Wenn ich den Geist frei von dieser Ich-Bezogenheit halten könnte oder, um es anders zu sagen, von diesem Gefühl, dass alles meine persönliche Angelegenheit ist, könnte ich sehr gut schlafen. Ich würde mich um die Dinge kümmern, wenn sie anstehen, und basta.

Das ist die Richtung, um die es geht und es braucht ganz viele Momente des Entspannens, Momente des Aussteigens. Ich möchte euch eine kleine Methode mitgeben. Das ist das tiefe Ausatmen. Das kennen einige von euch ja schon.

Wenn ich mich verkrampfe, wenn ich etwas persönlich nehme: tief ausatmen ... und schon ist der Raum wieder da. Einen Moment nehmen, ein paar Sekunden, um tief auszuatmen, macht einen riesigen Unterschied.

## **Meditation**

Lasst uns damit jetzt die Meditation beginnen. Den Rest der Zeit meditieren wir. Das ist so sehr hilfreich.

Habt ihr vorher unbequem gegessen? Immer noch diese Haltung: „Und jetzt kommt das Besondere“?

Sein: im Meditieren geht es um das Sein. Sein ist das natürlichste der Welt. Die Unterweisung ist zweieinhalbtausend Jahre alt, dass wir in jeder Körperhaltung meditieren können. Liegend, sitzend oder stehend, in Bewegung, gehend. Jede Haltung ist passend. Und diejenige, die uns öffnet und entspannt, ist die Beste. Es könnte sein, dass das jetzt die ist, die ihr eingenommen habt. Da frage ich mich, warum ihr vorher nicht in dieser Haltung wart.

Tief ausatmen und den ganzen Wörtersalat von heute einfach loslassen ... Ausatmen. Diesen Gedankensalat, alles Beschäftigt sein... Ausatmen...

Und am Ende des Ausatmens ist einfach das Vertrauen, dass das Einatmen von selbst kommt. - - -

Wenn wir so tief loslassen beim Ausatmen, dann können wir fast in so einem Niemandsland ankommen, in einem Raum, in dem wir niemand sind. Unsere Rollen, unser Alter unser Geschlecht, unsere Zugehörigkeiten.... Ausatmen - - -

Beim Einatmen brauchen wir nichts von all dem wieder zu ergreifen. Das Einatmen kann in die Weite führen, genauso wie das Ausatmen in die Weite führt. - - -

Mit der Zeit lernen wir, dass wir das, was wir mit Hilfe des Ausatmens schaffen, dieses Loslassen, "Hinein-in-den-offenen-Raum-finden", einfach auch innerlich machen können. Ich kann mit dem äußeren Ausatmen wie so ein inneres Ausatmen machen. Ich lerne, wie es geht, zu entspannen.

So kann ich auch beim Einatmen weiter entspannen. Es macht gar keinen Unterschied, ob ich einatme oder ausatme. - - -

Wenn gelegentlich mal ein Greifen auftaucht, können wir sofort wieder ausatmen - und das kann uns helfen loszulassen. - - -

Meditation - Postmeditation. Dieselbe Praxis geht weiter. Jetzt bleibt genauso entspannt, während wir zusammen die Widmungsgebete rezitieren, die Pause kommt... und dann geht es weiter. Genauso weiter machen, so entspannt wie ihr jetzt seid.

## MISSVERSTÄNDNISSE ÜBER DIE MEDITATION

Im englischen Text sind wir auf Seite 60, wo ein großes neues Kapitel beginnt: Erklärungen von Tashi Namgyal, um **Missverständnisse über die Meditation aufzulösen**. In dem von mir überarbeiteten französischen Text sind wir auf Seite 54.

Nachdem wir verstanden haben, wie wir in die Sicht hineinfinden und damit meditieren können: wie geht es, dass wir diese Sicht wahren, diese Art von Meditation weiter aufrecht halten?

### Analytische Meditation und Meditation des Verweilens

Zunächst geht es um die Unterscheidung zwischen analytischer Meditation und der Meditation des Verweilens. Das sind zwei sehr unterschiedliche Formen des Meditierens. Wir haben uns in den letzten Tagen viel mit Fragestellungen beschäftigt, die euch in ein Untersuchen der Wirklichkeit führen, auch mit Hilfe des Intellekts. Das gehört in den Bereich der analytischen Meditation. Klassischerweise würden wir sagen: das Verweilen findet dann statt, wenn wir in der Klärung, in dem Verständnis verweilen, das dann entsteht, und nicht weiter analysieren.

Wir werden jetzt viel über Meditationsansätze, ganze Schulen hören, die mehr die analytische Meditation unterrichten, und über Schulen, die vor allem das Verweilen unterrichten mit ganz wenig analytischer Betrachtung. In diesem Spektrum gibt es auch Meditationsansätze, die beides nutzen und die das sogar zu einer Einheit zusammenführen.

Darum wird es in diesem Kapitel gehen. Es ist ein Kapitel, welches eine unglaubliche Meisterschaft von Tashi Namgyal zeigt: diese vielen verschiedenen Meditationsansätze, die es auch damals in Tibet gab, zu analysieren, zu vergleichen und zu einer Klärung beizutragen.

Einer seiner Schüler war der 9. Karmapa, von dem wir diesen wunderbaren „Ozean des wahren Sinnes“ haben, der ausreicht, um das Meditieren zu lernen. Der 9. Karmapa brauchte all diese Fragen nicht mehr zu klären, weil sie sein Lehrer schon geklärt hatte. Auch der 8. Karmapa hat erheblich dazu beigetragen, die Sicht der Kagyu Schule mit ihrem Mahamudra-Ansatz zu klären und zu etablieren. So konnte sich der 9. Karmapa ganz den Instruktionen zur Meditation widmen, die ich normalerweise unterrichtete. Die früheren Kurse in Remetschwil sowie auch die Wochenenden in Freiburg beziehen sich auf dieses Buch, und in den Sieben-Jahres-Zyklen in Griechenland und auch in Brasilien unterrichtete ich den „Ozean des wahren Sinnes“ vom 9. Karmapa.

Die Grundlagen dafür hat Tashi Namgyal in diesem Werk geschrieben, in dem wir darauf aufmerksam gemacht werden, dass Meditation nicht gleich Meditation ist. Wir können auf sehr verschiedene Art herangehen, er zeigt uns Vor- und Nachteile auf und wir können vielleicht selbst schauen, was uns gut tut.

**Einige denken, dass die großen Gelehrten (die Panditas) ausschließlich analytische Meditation praktizieren, und dass die entsagenden Yogis, die in den Höhlen und Bergen leben, ausschließlich die Meditation des Verweilens praktizieren. Andere sehen es so, dass die Gelehrten, die sich auf die Grundlagenwerke der buddhistischen Tradition beziehen, nichts weiter tun als zu analysieren mit Studium, Hören (bzw. Lesen, Studieren) und Kontemplieren, Reflektieren - während die entsagenden Yogis einzig das Verweilen in meditativer Ausgeglichenheit praktizieren aufgrund der mündlichen Unterweisungen, die sie erhalten. Das ist nicht so.**

Dies sind Anschauungen, die uns durchaus bekannt sind. Beispielsweise zu sagen: „Ach, wir sind doch Yogis. Wir brauchen nicht zu studieren und uns mit den Grundlagentexten zu beschäftigen. Wir brauchen all das Wissen nicht. Wir meditieren einfach, wir gehen direkt in die Sicht.“

Man mag auch das entgegengesetzte Extrem hören: „Nein, bevor du überhaupt anfangen kannst zu meditieren, musst du zehn Jahre studieren. Du musst erst dieses und jenes durcharbeiten, eine sichere Sichtweise aufbauen. Dann können wir darüber sprechen, ob du meditieren kannst.“

Im Westen hat das ganz konkret stattgefunden. Ihr habt vielleicht von Geshe Rabten gehört, einem der ersten tibetischen Meister, der hier in unsere Lande kam und am Genfer See wohnte. Fred von Allmen und die ganze Generation dieser Lehrer waren seine Schüler. Alle außer Fred waren auch Mönche.

Geshe Rabten war ein Mahamudra Meister. Nach zehn Jahren Studium bei ihm hatten sie immer noch nicht Meditation gelernt und er wollte sie noch mehr studieren lassen. Da sind dann die meisten seiner Schüler gegangen, sehr zu seinem Entsetzen, weil er sie tief einführen wollte. Stephen Batchelor war einer seiner wichtigsten Schüler, um nur einen weiteren bekannten Namen zu nennen.

Es sind viele Lehrer daraus hervorgegangen, die auch vom Studium großen Nutzen gezogen haben. Nur einer ist dann ins Vipassana gegangen, der andere ins koreanische Zen usw. Sie wollten endlich meditieren und nicht nochmal zehn Jahre studieren. Aber alle haben Nutzen von diesem Studium gehabt.

Dann gibt es auf der anderen Seite des Spektrums Lehrer wie Gendün Rinpoche, die selbst junge unerfahrene Schüler ganz im Stil von Gampopa einfach mal probeweise ins Retreat setzen. Dabei arbeiten sie ein bisschen mit Unterweisungen, damit sie auch verstehen, was sie da machen - im Vertrauen, dass die Natur des Geistes schon die entsprechenden Einsichten hervorrufen wird. Was leider gar nicht so oft der Fall war. Die Korrektur musste auch nachgeliefert werden: nach drei oder sechs Jahren Retreat musste mehr studiert werden. Es brauchte also mehr Grundlagenverständnis.

Ich spreche nicht über abstrakte Haltungen, die irgendwo in der Welt stattfinden. Dies sind genau die Strömungen, die uns hier im Westen geprägt haben. Wir haben sehr, sehr unterschiedliche Lehrer. Geshe Ngawang in Hamburg zum Beispiel vertritt mehr diesen studierenden Ansatz. So gibt es ganz viele solcher Strömungen.

Im Zen, wo ursprünglich sehr viel studiert wurde, wird seit Dogen kaum noch studiert. Trotzdem muss da nachkorrigiert werden, es muss doch wieder studiert werden. Und wenn man in ein japanisches Zen-Kloster geht, werden drei Stunden am Tag Sutren rezitiert, oft ohne viele Erklärungen, aber immerhin eine unglaubliche Beschäftigung mit Texten.

So gibt es ganz viele Varianten, auch im Vipassana. In der Vipassana Tradition von Goenka, die so bekannt geworden ist, wird fast gar nicht studiert. Da gibt es immer dieselben Kassetten. Die werden aufgelegt und das versucht man zu lernen - und wenn man Glück hat, findet man jemanden, der einem sagt, auf welchen



Texten im Pali Kanon das aufbaut. Dann gibt es aber auch andere Vipassana-Ansätze in Sri Lanka, Burma, Thailand, wo ganz intensiv studiert wird, und dann wird praktiziert. Die gibt es auch hier im Westen. Es gibt also überall diese Spannbreite von Ansätzen.

Das ist verwirrend für euch und Tashi Namgyal hat hier einen kleinen Führer geschrieben. Das Wunderbare ist: er nennt keine Namen von Linien und von Menschen, sondern beschreibt einfach, welcher Ansatz da gelehrt wird und was man dazu vielleicht sagen könnte. Ihr könnt selbst schauen, ob das Ansätzen entspricht, denen ihr bereits begegnet seid, und wisst es auch in Zukunft, wenn ihr solchen Ansätzen begegnet.

**Die Gelehrten brauchen auch die Meditation des Verweilens, um ihren Geist ausgeglichen, in der eigentlichen Bedeutung der Meditation, verweilen zu lassen - platzieren zu können -, genauso wie die praktizierenden Yogis die analytische Meditation brauchen, um ihre Über- und Unterschätzungen - bestimmter Aspekte der Wirklichkeit - im Hinblick auf die Sicht zu korrigieren.**

Ihr erinnert euch: Überbetonung bestimmter Aspekte bedeutet hier ein Für-wichtig-Halten, Für-wirklich-Halten von zum Beispiel der Leerheit. Oder die Überbetonung des Handelns, des moralischen Verhaltens. Auch da geht es darum zu sehen: das sind die Auswirkungen, zu einer Balance zu kommen, und dabei auch nicht zu denken: es existiert nichts, es ist völlig egal, wie ich mich verhalte.

Es ist ein typischer Fehler von Yogis, in eine einseitige Sicht zu rutschen, die dann zum Teil zehn, zwanzig Jahre damit im Retreat sind. Sie brauchen auch eine klare Analyse dessen, wie die Natur der Wirklichkeit ist.

**Andererseits ist die Sicht, die ausschließlich durch analytische Meditation aufgebaut wird, nur eine intellektuelle Fabrikation, und die Sicht, die einfach nur durch das Verweilen entsteht, bleibt leider eine einfache dualistische Erfahrung. Ohne sie beide, Analyse und Verweilen, wird man wohl kaum oder nur schwierig den wirklichen Sinn der Meditation verwirklichen.**

Deswegen habe ich den schöneren Teil der Unterweisungen an meine Kollegen abgetreten. Die dürfen mit euch die geführten Meditationen machen, wo ihr verweilt, wo sich der Geist entspannen kann. Ich hechle mit euch die Analyse der Wirklichkeit durch, was für mich auch nicht das Angenehmste ist. Ich könnte mir das auch anders vorstellen, aber ich weiß, ich mache euch damit ein viel größeres Geschenk, als wenn ich immer mit euch meditieren würde.

Als ich begann als Meditationslehrer, hat Gendün Rinpoche mir einen Rat gegeben, denn ich war jemand, der einfach nur meditieren wollte mit den Leuten: „Nein, du musst sprechen. Du musst ihnen erklären, was da wirklich abläuft im Geist. Du musst genau erklären, wie das geht. Lass sie nicht einfach meditieren, sie vergeuden sonst ihre Zeit. Sie sitzen einfach in ihren Gewohnheitsmustern. Sie setzen einfach die Gewohnheitsmuster fort, die sie vor der Meditation hatten. Das machen sie während der Meditation und sie machen es danach. Es ändert sich nichts. Du musst sie so unterrichten, dass sich wirklich etwas ändert“. Damals war ich 34 oder 35 Jahre alt, und das mache ich jetzt. Ich habe gelernt zu sprechen, Meditation zu erklären, Fehler aufzudecken und neue Wege zu zeigen. Ich hoffe, es ändert sich etwas dadurch. Es scheint Früchte zu tragen.

Das ist es, was während dieses Kurses gerade läuft. Ich beanspruche in diesen Unterweisungen euren Verstand so stark, weil ich möchte, dass das bleibende Auswirkungen hat auf eure Sicht der Wirklichkeit und eure Haltung beim Meditieren. So könnt ihr eure kostbare Zeit wirklich nutzbringend einsetzen - und nicht beim Meditieren zum Beispiel einfach den angenehmen Geisteszuständen eure Aufmerksamkeit schenken und es euch darin bequem machen. Das wäre ja das Natürliche. Das ist die Meditation der meisten von Millionen von Meditierenden auf diesem Planeten. Es geht für viele nur darum, sich wohlfühlen. Nur führt das nicht zum Erwachen.

Es ist aber auch nicht so, dass man nur auf schwierige Seiten schauen müsste, wie in einem panischen Ansatz: ich muss immer dahin schauen, wo es weh tut. Das braucht es auch nicht.

Wir müssen durchschauen, was stattfindet. Wir müssen die geistigen Phänomene durchschauen und da brauchen wir beides. Ein Maß an Analyse, an Klarblick - das ist eine andere Übersetzung von Vipassana -, an Einsicht, und wir brauchen die Fähigkeit, ganz loszulassen, ohne irgendetwas zum Objekt eines Betrachters zu machen. Diese Fähigkeiten kommen zusammen.

## Unterschiede und Besonderheiten der beiden Meditationsformen

Tashi Namgyal fährt fort und sagt:

**Was sind denn nun die Unterschiede und Besonderheiten dieser beiden Formen der Meditation, Analyse und Verweilen? Wir können sie aufgrund ihrer starken und schwachen Punkte unterscheiden. Prinzipiell ist die analytische Meditation ein Ansatz, wo wir im Wesentlichen logische Schlussfolgerungen einsetzen, um zur Sicht zur gelangen, wobei wir uns auf die Analysen der kanonischen - also traditionellen - Texte stützen. Die Meditation des Verweilens ist ein Ansatz, wo wir die Sicht vorwiegend mit der Hilfe direkter Schau entwickeln, wobei wir geeint verweilen in der Wirklichkeit, so wie sie ist. Also im Sosein verweilen.**

Das zur groben Unterscheidung.

Das eine ist, wo wir zunächst mal wirklich mit Verstand meditieren. Deswegen gibt es auch Lamas, die ihre Kurse „Intelligent meditieren“ nennen. Gemeint ist, dass wir unsere Zeit nicht einfach absitzen, sondern unsere Intelligenz nutzen, um hin zu schauen. Dann gibt es das Verweilen, wo wir den Intellekt - der die Neigung hat, Subjekt und Objekt zu stärken - entspannen, aber ohne dabei unaufmerksam zu werden, sondern in das Verständnis, das sich durch das genaue Hinschauen eingestellt hat, hinein zu entspannen. Das braucht einen immensen Mut.

Man denkt, man könne so einfach die Meditation des Verweilens praktizieren. Die eigentliche Meditation des Verweilens braucht den Mut, dort zu verweilen, darin aufzugehen, wo wir keinerlei Bezugspunkte mehr haben, wir normalerweise in Panik geraten. Das ist die Meditation des Verweilens.

Es ist nicht das Verweilen im Anhaften am Angenehmen - das kriegen wir manchmal ganz gut hin, mehr oder weniger. Dann macht uns die Vergänglichkeit wieder einen Strich durch die Rechnung. Aber wir sind eigentlich schon sehr geübt darin, irgendwie die angenehmeren Seiten des Lebens in unserer Meditation zu kultivieren. Darum geht es überhaupt nicht in der Meditation des Verweilens.

**Der erste Ansatz - der Analyse - beschreibt die Systeme der Meditation - also die Meditationstraditionen -, die Analyse praktizieren und dabei Beweisführungen und Schriften zu Hilfe nehmen, wie zum Beispiel von großen Meistern wie Asanga und Nagarjuna.**

Von ihnen hatten wir schon einige Zitate und es werden noch mehr kommen.

**Der zweite Ansatz beschreibt ein traditionelles Vorgehen, wo wir uns stützen auf die Unterweisungen der großen Verwirklichten wie Saraha, der auch der große Brahmane genannt wird, und der mächtigen Shavari, die es uns ermöglichen, den Geist ausgeglichen in seiner wahren Natur verweilen zu lassen. Beide Ansätze sollten eigentlich in eine Sicht des Letztendlichen führen, in den natürlichen Zustand - in die eigentliche Sicht. Beide haben das Potential, das zu bewirken. Das ist das Sosein des Geistes, oder der Schlüsselpunkt der Leerheit, also ein tiefes Verständnis dessen, was mit „leer von einem Wesenskern“ gemeint ist.**

**So, wie es Meister Götsangpa und andere erklären:**

**Eigentlich führen die analytische Meditation der Gelehrten und die Meditation des Verweilens der entsagenden Yogis zum selben Punkt. Aber der Weg der zweiten Methode ist schneller.**

Götsangpa war ein Mahamudra Meister in der Linie von Gampopa, und sagt: Ja, eigentlich führen sie zum selben Punkt, aber wir können das Analysieren, wenn wir geschickt vorgehen, etwas abkürzen. Das ist eine wichtige Phase in unserer Praxis, aber wir brauchen nicht zehn oder zwanzig Jahre dafür.

**Tatsächlich ist es so: Wenn wir versuchen, die reine - non-duale - Sicht nur mit Hilfe der Analyse und der Texte zu verwirklichen, erweist sich das als schwierig, weil es sich dabei, wie es Dharmakirti - einer der größten Analytiker - erklärt, um eine begriffliche Analyse handelt, die nicht die Gewissheit einer direkten Schau - Wahrnehmung - der Wirklichkeit hervorrufen kann.**

Dharmakirti ist vermutlich unter den indischen Autoren derjenige, der selbst wie die Inkarnation des unübertrefflichen Gelehrten ist, in der gleichen Klasse wie Nagarjuna. Wenn er hier darauf aufmerksam macht: passt auf!

Intellektuelle Analyse, also Analyse mit dem Verstand, geht nur so weit, wie der Verstand gehen kann. Verstand bedeutet Benennen, wir beobachten etwas, wir schaffen Beziehungen. Wir sind dabei immer noch

mit Subjekt und Objekt unterwegs. Also kann die intellektuelle Analyse nicht die Gewissheit der direkten non-dualen Wahrnehmung erzeugen.

**Sehr viele Gelehrte, deren Lebensgeschichte wir kennen - wie die beiden großen Vorreiter Nagarjuna und Asanga - haben vorwiegend zur Befreiung gefunden aufgrund von mündlichen Unterweisungen innerhalb des Vajrayana - der damals noch quasi identisch mit dem Mahamudra- Ansatz war -. Viele andere große Praktizierende wie Naropa und Maitripa haben versucht, sich zu befreien, indem sie studiert und kontempliert haben mit Hilfe der Beweisführungen und Ausführungen in den grundlegenden Texten, aber es gelang ihnen nicht. Sie haben es erst geschafft, als sie die mündlichen Unterweisungen ihrer Lehrer bekommen haben - von Yogis.**

Im Fall von Naropa wisst ihr: zwölf Jahre lang hat Tilopa ihm nach jeder Prüfung nur ein paar Sätze Unterweisung gegeben. Naropa war vermutlich zu seiner Zeit im 11. Jahrhundert als der größte Gelehrte Indiens bekannt. Er war einer von den vier Leitern der Nalanda Universität, die damals bis zu 100 000 Studenten hatte. Er war von einer unübertrefflichen Gelehrsamkeit. Er musste sich aber selbst eingestehen, dass er immer noch nicht den Punkt der wirklichen Befreiung erlangt hatte und bekam dann eine Midlife-Crisis. Er war auf dem Höhepunkt seiner Karriere und merkte: ich habe es immer noch nicht verstanden.

Es gab eine Vision, in der eine alte Frau aus dem Nichts heraus an seinem Gelehrtentisch erscheint und ihn fragt: „Verstehst du eigentlich, was du da lehrst und studierst?“ Darauf sagt er: „Naja, ich verstehe zumindest die Worte.“ Die alte Frau beginnt zu lächeln. Dann sagt er weiter: „Naja, vielleicht verstehe ich auch den Sinn, bin mir aber nicht sicher.“ Da beginnt die alte Frau zu weinen und sagt, kurzgefasst: „Naropa, du verschwendest deine Zeit. Es gibt einen Lehrer, der heißt Tilopa. Mach dich auf, ihn zu finden. Da kannst du wirklich in die non-duale Schau des Seins durchbrechen!“ Naropa kündigt, packt seine Sachen, zieht als Yogi durch die Lande und weiß nicht, wo er diesen Tilopa findet.

Die Geschichte geht dann weiter, die beiden finden sich sehr unkonventionell. Es geht nur noch darum, die Kontrolle des Intellekts aufzulösen. Das ist die Arbeit, für die er zwölf Jahre gebraucht hat, bis er zum vollkommenen Erwachen gefunden hat. Eine spannende Geschichte und typisch für viele Gelehrte, die sich zumindest zum Ende des Lebens endlich ganz der Meditation des Verweilens widmen und nicht mehr den Intellekt bedienen. Soviel zu diesem Teil der Unterweisung.

**Einige behaupten, dass man die Sicht gar nicht verwirklichen kann, ohne sich auf die Beweisführung und traditionellen Werke im Allgemeinen zu verlassen und vor allen Dingen auf diejenigen des Mittleren Weges von Nagarjuna und seines spirituellen Nachfolger Āryadeva, die wie Vater und Sohn waren. Aber diese Haltung scheint nichts als das Betonen eines persönlichen Glaubens zu sein, ohne jede Grundlage. Wenn es so wäre, sollte das wohl heißen, dass Nagarjuna und Āryadeva, bevor sie ihre Texte über logische Beweisführung aufgesetzt haben, nicht die reine Sicht verwirklicht hätten.**

Denn sie konnten sich selbst ja noch nicht studieren. Man kann also nicht behaupten, man könne nur zur Verwirklichung kommen, wenn man die Texte von diesen Autoren gelesen hat. Denn viele haben zur Verwirklichung gefunden, ohne diese Texte studieren zu können: an allererster Stelle sie selbst.

Das Prinzip dieses Argumentes ist etwas, das wir auf jeden Bereich des Dharma ausdehnen können. So werde ich zum Beispiel gefragt: „Muss ich unbedingt die Vorbereitenden Übungen, das Ngöndro, praktizieren, um Erwachen erlangen zu können?“ Wie könnte man da antworten, dass man das natürlich braucht und es ohne nicht geht? Millionen von Menschen haben ohne diese Praktiken Verwirklichung gefunden. Kann ich ohne Vajrayana, also Visualisationen von Gottheiten usw., Verwirklichung finden? Ja natürlich. Die gibt es gar nicht im südlichen Buddhismus.

Immer, wenn wir uns solche Fragen stellen oder gestellt bekommen, überlegt einfach: Gibt es irgendwo Praktizierende, die das Erwachen gefunden haben, ohne diese Methoden zu üben? Dann ist die Antwort ganz leicht: klar geht es auch anders.

Es ist nur eine Frage, welche Methoden für uns geeignet sind und eventuell unseren Weg ein wenig beschleunigen können. Ich war selbst jemand, der stur seinen Vipassana-Weg ging und auch neben meiner Frau Vipassana meditierte usw., bis ich mit meiner Meditation in einer Sackgasse gelandet bin, wo mich dann nur die Vajrayana-Methoden herausgeholt haben. Zum Glück gab es die und zum Glück war ich dann

auch offen genug dafür. Aber andere können den Weg auch einfach damit gehen. Es heißt nicht, dass es für jeden gleich ist.

**Außerdem würde das bedeuten** - dieses Argument, dass man unbedingt diese Werke studiert haben muss -, **dass der Buddha, die Bodhisattvas und der größte Teil der großen Verwirklichten von Indien und Tibet das Erwachen nicht hätten realisieren können** - weil es diese Texte einfach noch nicht gab.

Zum Beispiel gab es in den ersten 500 Jahren der buddhistischen Überlieferung noch gar keine Texte. Da gab es nur die auswendige Rezitation der Lehrreden des Buddhas und die mündlichen Unterweisungen der Lehrer. Das hat gereicht. Solche Behauptungen müssen relativiert werden, das tut gut.

Man braucht ein Verständnis des Geistes. Man muss Hilfe in Anspruch nehmen, um irrige Anschauungen aufzulösen. Woher diese Hilfe kommt, ist im Grunde egal: ob sie aus Texten kommt, aus analytischen Texten über Logik, ob es mündliche Unterweisungen sind. Wir tun gut daran, uns diese Hilfe zukommen zu lassen. Das ist es, was es braucht.

### **Das Zusammenspiel von Analyse und Verweilen**

Dann klären wir unsere Sicht immer mehr und meditieren mit dieser geklärten Sicht. Das kann auch gleichzeitig sein: wir können meditieren und studieren, wir können das im Wechsel machen; das kann sich gegenseitig befruchten.

**Etymologisch setzt sich der Ausdruck ‚analytische Meditation‘ aus den Worten ‚Analyse‘ und ‚Meditation‘ zusammen. Genauso wie die ‚Meditation des Verweilens‘ offenkundig eine Meditation bezeichnet, wo man den Geist in seinem natürlichen Zustand verweilen lässt. Schwierigkeiten entstehen, wenn wir uns von den einfachen Definitionen entfernen. Die analytische Meditation kann jedes Thema der Meditation innerhalb der Lehre, des Dharma, als Gegenstand nehmen: angefangen von der kostbaren menschlichen Existenz, Vergänglichkeit, Karma usw. bis hin zur Analyse der beiden Formen des Nicht-Selbst.**

Also bitte mit dem Verstand keine Aversionen aufbauen gegen Analyse, tiefes Betrachten der Wirklichkeit. Das wäre verkehrt. Allein schon, um die grundlegenden Unterweisungen über unsere Situation als Menschen zu verstehen, über Wandel und Prozesshaftigkeit des Seins, über Ursache-Wirkungs-Beziehungen, über Zuflucht, Bodhicitta brauchen wir den Verstand. Der ist ganz wichtig auf dem Weg.

Wie sollte der Dharma unterrichtet werden, wenn es den Verstand nicht gäbe mit seiner analytischen Fähigkeit, die wir ständig einsetzen? Während ihr mir zuhört, vergleicht ihr gleichzeitig mit euren Lebenserfahrungen. Ihr vergleicht zudem noch mit dem, was ihr von anderen wisst, was ihr beobachtet habt. Ihr erinnert euch vielleicht an Textpassagen. Das ist alles der Verstand, der das macht. Dann untersucht ihr eure eigentliche persönliche Erfahrung in Hinblick darauf, was euch gut tut und was stimmt und was nicht stimmt. Das sind absolut notwendige Fähigkeiten - vom ersten Schritt im Dharma bis zur Analyse des Nicht-Selbst der Person und des Nicht-Selbst der Phänomene.

**Und mit Hilfe der einsgerichteten Aufmerksamkeit und der Wachheit lassen wir den Geist dann verweilen in dem Verständnis, das aus dem Untersuchen der Themen unserer analytischen Meditation entsteht.**

So können wir schon mal ein bisschen resümieren. Im Normalfall geht das Betrachten mit dem Verstand dem Verweilen in der Erkenntnis voraus. Das ist der normale Weg. Manchmal kann das Verweilen selbst zu Erkenntnissen führen, die nachher mit dem Verstand noch nachbearbeitet werden. Das gibt es auch. Aber der Normalfall ist eben, dass wir zuerst verstehen und dann unserem Verständnis gemäß praktizieren. Das gilt für alle Bereiche des Dharma.

In den klassischen Unterweisungen, die ihr bisher bekommen habt, sprechen wir immer von Studium, Kontemplation und Meditation, von den drei Formen der Praxis. Studium ist hören, lesen und verstehen, damit wir das nachvollziehen können, was die Lehrer/-innen meinen. Kontemplation ist ein tiefes Bedenken dieser Unterweisungen und in-Beziehung-Setzen mit meiner Lebenserfahrung, meinem bisherigen Wissen. Diese beiden Formen der Praxis sind essentiell analytisch und benutzen den Verstand an erster Stelle.

Das Meditieren ist dann das Hineinfinden in nicht-begriffliches Sein, wo wir verweilen, mal mit Beobachter, mal ohne Beobachter. Verweilen ist das Verweilen im So-sein, das uns erleichtert wird, nachdem wir

durch das entstehende Verständnis - aufgrund von Studium und Kontemplation - Hindernisse aus dem Weg geräumt, Verwicklungen aufgelöst haben. Das macht das Verweilen leichter.

So ist die Verbindung zwischen diesen drei Formen der Praxis Studium, Kontemplation und Meditation mit dieser Darstellung von analytischer Meditation und Meditation des Verweilens.

**Einige denken, dass analytische Meditation und Meditation des Verweilens nicht zusammen gehen könnten, weil der Geist, wenn er genau hinschaut und analysiert und dabei seine Unterscheidungskraft einsetzt, nicht gleichzeitig verweilen kann. Außerdem sagen diese Lehrer, dass, solange der Geist im nicht-begrifflichen Sein ruht - also in tiefer Geistesruhe -, er unfähig ist, Analysen durchzuführen. Aber wie es Kamalashila - einer der Begründer des tibetischen Buddhismus - in den Stufen der Meditation schreibt:**

**In der Geistesruhe untersuchen wir mit Hilfe der Weisheit. Das ist die Weisheit des meditativen Gleichgewichts, die die Analyse durchführt.**

Damit kommen wir jetzt zu einer tieferen Schicht von dem, was eigentlich Analyse bedeutet. Das ist ganz wichtig. Wir haben bis jetzt über grobe Analyse, über ein Analysieren, ein Hinschauen und Vergleichen gesprochen, wo der Verstand begrifflich unterwegs ist. Tatsächlich entstehen die meisten Verständnisse lange bevor sie begrifflich formuliert werden können. Der Apfel, der vom Baum fällt, führt zu einem sofortigen Verständnis von Schwerkraft, bevor das Konzept formuliert werden kann. Oder: Ich fahre durchs Städtchen. Die Orientierung, wo es lang geht kommt, bevor ich begrifflich formuliere: hier geht es entlang.

So ist das in allen Bereichen. Das Sein wird analysiert, ohne dass es durch Begriffe passiert. Es wird nachträglich durch Begriffe formuliert. Das ist so bei allen unseren Handlungen. Es gibt inzwischen Untersuchungen, die ich schon mal erwähnt habe: welche Prozesse ablaufen und wie Entscheidungen darüber getroffen werden, wenn Patienten in ein Wartezimmer kommen, auf welchen Stuhl sie sich wohl setzen.

Wie schnell ist es klar, wo ich mich hinsetzen werde? Da sitzen schon ein paar Patienten, es sind noch ein paar Stühle frei. Der Blick geht einmal durch den Raum und ich weiß, wo ich mich hinsetze. Lichtverhältnisse, Einschätzung der Personen, welche Distanz ich brauche, angenehmer Stuhl usw. - ohne, dass wir darüber begrifflich nachgedacht hätten, so haben diese wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt - findet die Auswahl in Bruchteilen von Sekunden statt. Es braucht keine Sekunde, um zu wissen, auf welchen Stuhl man sich setzt. So schnell geht das und es sind ganz komplexe Prozesse, eine Einschätzung der Situation in Beziehung zu meinen Bedürfnissen.

Diese nicht-begrifflichen Prozesse der Analyse hören nicht einfach auf, wenn wir nicht-begrifflich verweilen. Es ist nicht so, dass sie plötzlich innehalten und wir nicht mehr erkennen können. Diese Prozesse hören manchmal auf: es gibt ganz tiefe Versenkungen in Nicht-Begrifflichkeit, wo diese Prozesse nicht stattfinden, die aber leider für die Erkenntnis nicht besonders förderlich sind.

Aber bei all den normalen Samadhis, Versenkungsstufen, ist die analytische Fähigkeit des Geistes voll wach, voll präsent, und kann intuitiv, ohne dass es über das Begriffliche läuft, Schlüsse aus dem Erleben ziehen. Es findet Lernen statt. Wir sprechen ja bei dem, was wir hier Analyse nennen, über die Fähigkeit zu lernen, zu vergleichen und herauszufinden, wie kann ich es besser machen. Diese feinen, ganz schnellen Prozesse, die nicht begrifflich ablaufen, finden in der Tiefe statt in der Meditation des Verweilens.

Jetzt kann man ausschließlich darauf bauen und sagen: wir lassen das Studieren und das begriffliche Hinterfragen des Seins sein. Wir stützen uns mal nur auf diese spontanen Einsichten, das intuitive Erkennen, diese Weisheit.

Das zeigt sich oft als zu schwach, weil die Aufmerksamkeit nicht unbedingt in die Bereiche geht, die es braucht, um die irrigen Annahmen über die Wirklichkeit aufzudecken. Zum Beispiel aufzudecken, dass es gar keinen Beobachter braucht - und sich da hinein entspannen zu können. Die Aufmerksamkeit wird ausgerichtet durch die Unterweisung, so wie ich es jetzt für euch erkläre. Und weil ihr es schon so oft gehört habt, auch wenn ihr nicht bewusst daran denkt, seid ihr schon jetzt in einem automatischen Forschungsprozess: braucht es einen Beobachter oder nicht, gibt es ein Ich oder nicht?

Das findet unbewusst statt, ohne dass wir immer bewusst hinschauen müssten. Ab und zu setzen wir einen Impuls, wo wir bewusst hinschauen, und schon entspannen wir wieder. Der Rest läuft von selbst ab, weil



unsere Aufmerksamkeit mit einem gewissen Interesse in diesem Bereich unterwegs ist. Diese Fähigkeit, nicht-begrifflich aufmerksam zu sein, zeigt sich auch in folgendem Beispiel. Menschen, die schwere Situationen erlebt haben, zum Beispiel in der Kindheit traumatisiert wurden, haben ein unglaubliches Sensorium dafür, mit einer extremen Geschwindigkeit bedrohliche Situationen wahrzunehmen. In anderen Menschen oder in Situationen etwas wahrzunehmen, was Gefahr bringen könnte, läuft nicht begrifflich ab. Sie haben aufgrund der schlimmen Erfahrung ein erhöhtes Interesse, eine erhöhte Aufmerksamkeit in dem Bereich, wo ihnen früher Verletzungen zugeführt wurden. Das ist Tag und Nacht aktiv, da brauchen sie nicht daran zu denken, das geht von selbst.

Diese selbe Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu entwickeln, ohne sie ständig mit dem Willen auszurichten, nutzen wir auch in der Meditation - und sie wird durch solche Unterweisungen angekurbelt, wie ich sie euch jetzt gebe. Dadurch entsteht dieses Interesse. Da ist ein Wollen, ein Streben, ein Sehnen, das angestoßen wird, und wenn ihr nachher einfach so seid, im Sosein verweilt, geht das innerlich weiter. Es vibriert weiter in euch. Diese Fragen, die euch beschäftigen, suchen nach ihren Antworten, auch ohne, dass das vom Bewusstsein weiter kultiviert wird.

Diesen Prozess nutzen wir im Zusammenspiel von Verweilen und Analyse, wobei es die Fähigkeit der Weisheitskraft ist, die hier von Kamalashila erwähnt wurde. Eine Weisheit, die im meditativen Gleichgewicht aktiv ist und aus der Klarheit des Geistes heraus eine erkennende Qualität, eine erkennende Fähigkeit hat.

**Meister Vasubandhu** - der Bruder von Asanga und auch einer der ganz großen Gelehrten und Analytiker, dem wir ein enormes Abhidharma Kompendium zu verdanken haben - **kommentiert den Schmuck der Mahayana Sutren und erklärt die verschiedenen Meditationen der intuitiven Einsicht: Es gibt intuitive Einsicht** - also Vipassana - **mit oder ohne Untersuchen und Analyse** - Analyse ist ein noch feineres, tiefer gehendes Untersuchen -, **nur mit Analyse oder ohne beide** - ganz ohne Untersuchen und Analyse.

All das sind schon damals, nach Vasubandhu - ungefähr 8. Jahrhundert -, Möglichkeiten, Vipassana, Einsichtsmeditation, zu praktizieren. Es gibt nicht nur eine Form von Einsichtsmeditation. Wir können diese untersuchende, analysierende, neugierige Qualität des Geistes dabei mehr oder weniger einsetzen. Das hängt von uns ab.

Ich nutze das manchmal in meiner eigenen Meditation, wo ich normalerweise einfach verweile und die intuitiven Geisteskräfte die Führung übernehmen lasse. Wenn ich zum Beispiel etwas schläfrig oder dumpf im Geist werde, dann wecke ich mit einer einzigen kleinen Frage das Interesse am Sosein: wie ist es eigentlich, so schläfrig zu sein? Oder jetzt gerade so hier zu sein? Nur das bisschen Stimulieren des Interesses führt schon dazu, dass sich in unserer Wachheit etwas verschiebt und sich wieder andere Dimensionen des Bewusstseins auftun können.

Wir können ganz feine Ausgleichsbewegungen machen. Ich wünsche mir, dass ihr das lernt, dass ihr ganz fein ausgleichend einsetzen könnt, wieviel untersuchen, wieviel Analyse in eurer Meditation des Verweilens tatsächlich aktiv ist.

Zum Anfang gehen wir mit dem Holzhammer ran. M., du erinnerst dich an dein wunderbares Retreat, wo ich dir eine Lhaktong Frage nach der anderen um die Ohren geknallt habe, um irrige Anschauungen aufzulösen - vor vielen Jahren. Diese Holzhammermethode braucht es, um den Geist ein bisschen geschmeidig zu machen, wenn man sich so angenehm eingerichtet hat.

Dann gehen wir aber immer feiner vor. Dann braucht es nicht mehr dieses Insistieren. Ich habe bei mir selbst auch die Holzhammermethode angewendet, nicht nur bei anderen. Jetzt gerade mache ich das mit euch auch. Wie es einer von euch schon gesagt hat: ich bombardiere euch sozusagen die ganze Zeit mit Nicht-Selbst, keine Substanz, kein Wesenskern usw. Selbst wenn man sich dann entspannt und loslässt, geht das innerlich immer weiter.

**Zahlreich sind die analytischen Methoden der intuitiven Einsicht, die alle ausgeführt werden sollten, ohne den ruhigen verweilenden Geist zu verlassen.**

Das ist noch so ein wichtiger Hinweis: eigentlich braucht es für analytische Meditation ein gewisses Verweilen. Wenn der Geist nicht klar ist, wie soll die Analyse dann klar sein? Das geht gar nicht. Um den Geist untersuchen zu können, müssen wir ihn erst mal klar wahrnehmen. Analytische Meditation findet per se sowieso in einem relativ klaren, ruhigen Geist statt. Anders geht es nicht. Wie will man durch eine Brille

schauen, wenn sie nicht geputzt ist, oder durch ein Mikroskop, wo lauter Staubpartikel drauf sind? Erst wird geputzt, dann wird geschaut. So machen wir es auch mit dem Geist: erst klären wir ihn, lassen ihn zur Ruhe kommen, und während er sich klärt, beginnen wir zu schauen.

Es gibt eine Funktion, Sesshin auf Tibetisch, die wir hier mit Wachheit übersetzen. Die Funktion des Geistes, mit der wir in der Meditation überprüfen, ob wir noch aufmerksam sind.

**Dieses Einsetzen der Wachheit, die die meditative Stabilität analysiert, während wir in Geistesruhe verweilen, ist eigentlich eine Analyse, die im meditativen Verweilen eingesetzt wird. Und so könnten noch viele solche Dinge gesagt werden.**

Tashi Namgyal führt hier also die Behauptung ad absurdum, dass Analyse und Verweilen sich ausschließen und sagt: eigentlich findet alle Analyse mit einem gewissen Grad an Geistesruhe und Verweilen statt. Dieses wache überprüfen, ob wir noch unabgelenkt sind, betrachten wir normalerweise als eine der Kernqualitäten der Meditation der Geistesruhe – und es ist ohnehin schon eine Analyse. Das leuchtet auch jedem ein. Wir analysieren anhand von Kriterien, Maßstäben, was gerade im Geist los ist und ob es eine Korrektur braucht oder nicht.

## Meditation

Normalerweise stimmiere ich während der Meditation nicht weiter eure analytischen Fähigkeiten. Im Grunde genommen will ich das auch jetzt so machen. Aber ich lade euch ein, selbst zu bemerken, wie dieses natürliche Interesse in euch aktiv ist, angeregt durch die Unterweisungen. Ihr seid ja auch ungewöhnliche Menschen, die einen Teil der Sommerferien für solch einen Kurs opfern, und habt offenbar Interesse, den Geist zu verstehen. Da ist es ein Leichtes, euch darin zu stimulieren - und da muss man eher aufpassen, dass ihr nicht überstimuliert seid.

Dieses Interesse daran, wie der Geist eigentlich ist, wirkt in uns weiter - auch wenn wir jetzt beginnen, den Körper zu spüren, die Sinne zu öffnen - und eigentlich bleibt nur eine Frage, die alle anderen Fragen zusammenfasst: Wie ist es? - -

Wenn wir den Körper spüren, ist das Wichtige gar nicht: was ist da alles los, sondern:

Wie ist es, Körperwahrnehmungen zu erfahren? Wie ist es zu hören? - - -

Wir achten darauf, uns keine begrifflichen Antworten zu geben. Wir brauchen diese Frage nicht auf normale Weise zu beantworten. Die Frage dient nur dazu, unser Interesse zu stimulieren und eventuell wach zu halten. - - -

Wir können das Interesse noch etwas feiner ausrichten, zum Beispiel mit einer Frage wie: gibt es ein Hören, ein Spüren, ein Sehen - ohne Mittelpunkt? Wie ist es, einfach zu hören, einfach zu sehen? - - -

Wie ist es, gewahr zu sein? - - -

Schließlich können wir noch einfacher formulieren und sagen: Wie ist es zu sein? - - - -

Dabei sind wir ganz wach. Unabgelenkt. Präsent. - - -

## Erklärungen zur vorhergehenden Meditation

Vielleicht möchtet ihr euch das notieren, ich gehe nochmal durch, was wir gerade gemacht haben. Es ist die einfachste und essentiellste Form der analytischen Meditation.

Zunächst sorgen wir dafür, dass wir entspannt sind, wir uns um nichts zu kümmern brauchen, wir wirklich loslassen können. Dann beginnen wir die sechs Sinne mit der Frage ‚Wie?‘ anzuschauen.

Wie ist es den Körper zu spüren? Wie ist es zu sehen, zu hören? Wie ist es zu riechen, zu schmecken? Wie ist es gewahr zu sein, bewusst zu sein? Die sechs Sinnesfelder.

In all diesen Bereichen ziehen wir durch die Frage ‚Wie?‘ unsere Aufmerksamkeit ab von dem ‚Was?‘ Es geht nicht mehr darum, was ich sehe oder was ich höre, sondern: wie ist es zu hören? Wir gehen auf eine essentielle, tiefe Ebene. Es ist gar nicht mehr wichtig, was wir denken. Wie ist es zu denken? Wir gehen auf die Ebene des Wie, wo wir den Prozess an sich erfahren.

Nachdem wir das so mit den sechs Sinnesfeldern gemacht haben, können wir – und das ist eine Variante davon - damit spielen, ob wir erspüren können, wie es ist, wenn all diese Prozesse ohne Ich-Gefühl ablaufen.

Wie ist es, ohne Mittelpunkt zu sehen, ohne von einem Ich aus zu sehen, wenn Sehen, Hören, Spüren usw. einfach stattfindet? Ohne dass das, was gehört, gespürt, gedacht, usw. wird, in Beziehung gesetzt wird zu einem Ich, welches das dann kommentiert oder sich damit identifiziert.

Wir sind damit schon in dem Prozess, wo wir diese ausschweifenden, zusätzlichen Geistesbewegungen weglassen. Wir spüren hin, wie es ist, einfach so zu sein.

Die letzte Frage: wie ist es zu sein? erscheint mir eine bessere Frage zu sein als zum Beispiel die, die von Ramana Maharshi sehr stark benutzt wurde: wer bin ich? Es ging diesem Hindumeister mit dieser Frage darum, allmählich alle Ich-Annahmen ad absurdum zu führen, bis wir in das Nicht-Selbst finden.

Diese Frage können wir natürlich nutzen. Ich habe dazu zwei zweiwöchige Kurse in Croizet gegeben. Das könnt ihr durchlesen, durchhören, es ist alles im Internet. In diesen Kursen zur tiefen Analyse von ‚Wer bin ich?‘ werden auch die fünf Aggregate ausführlich behandelt. Aber eigentlich geht es darum: wie ist es zu sein?, ohne in der Frage ein vermeintliches Ich zu postulieren.

Bei diesen Fragen geht es immer nicht um die begriffliche Antwort. Wenn wir begrifflich antworten, sind wir auf dem Holzweg. Es geht um ein vermehrtes Erspüren, Erahnen. Ihr merkt, wir sind in diesem Bereich zwischen begrifflich analytischer Meditation und nicht-begrifflicher analytischer Meditation. Das nutzen wir. Die Frage, weil sie halt eine Frage ist, ist noch im Begrifflichen, aber sobald sie gestellt ist, lassen wir das Begriffliche sein und erlauben dem Geist, intuitiv zu spüren, wie es ist.

Deswegen mag ich auch so sehr die deutsche Übersetzung von Lhaktong oder Vipassana, die Lama Henrik erfunden hat als ‚Intuitive Einsicht‘. Sie trifft extrem gut zu, obwohl sie keine Basis in der Etymologie der Sanskrit- oder Tibetischen Wörter hat. Eigentlich geht es um ein klares, tiefes Sehen im Lhaktong oder Vipassana; eine Einsicht - das ist schon richtig - die klar, hell und tiefgründig ist.

Irgendwann, wenn wir jetzt länger meditiert hätten, lassen wir all die Fragen sein. Dann sind wir nur noch. Ohne Fragen. Fragloses Sein. Dann ist nur noch Meditation des Verweilens, wobei das angestoßene Interesse untergründig weiterhin aktiv ist. Darauf können wir uns verlassen.

Ihr habt vielleicht auch gemerkt, dass euch diese Fragen extrem ruhig gemacht haben, ihr gleichzeitig mit den Fragen Geistesruhe erlebt habt. Es schien mir jedenfalls so, als ob viele im Raum sehr ruhig geworden wären mit diesen Wie-Fragen, weil sie die Aufmerksamkeit abziehen von dem Was. Normalerweise sind es die Inhalte unserer Wahrnehmung und unseres Denkens, die uns aufwühlen. Da verfangen wir uns. Wenn wir aber mit dem Wie gehen und das Spekulieren über das Wie sein lassen, dann führen uns diese Lhaktong oder Vipassana Fragen in die Geistesruhe. Das ist die Gesetzmäßigkeit, die wir da nutzen: der Geist wird abgezogen aus der Verstrickung mit Inhalten, geht ins Wahrnehmen der prozesshaften, offenen, ungehinderten Natur des Seins und findet darin zur Ruhe.

Was ich euch jetzt mitgebe, ist wirklich die Einsichts-Meditation non plus ultra, die all die anderen Formen zusammenfasst. Das ist etwas ganz Kostbares. Nehmt sie mit nach Hause und wendet sie häufig an. Das erleichtert euch vieles - und auch wilde Geister, also die unter euch, die schon verzweifeln, weil sie ihren Geist nie zur Ruhe bringen, können damit Ruhe finden.

## **Analyse und Verweilen im Hinblick auf Geistesruhe und intuitive Einsicht**

Mit der Motivation des Bodhicitta und tiefer Entspannung nehmen wir wieder die Unterweisungen in uns auf. Wir experimentieren immer wieder mal damit, vom Nicht-Ich aus zuzuhören, wie das wohl geht, wenn wir uns entspannen und gar nicht so sehr in der Haltung sind ‚ich muss das verstehen‘, sondern in dem Vertrauen, das Wichtige wird schon aus dem Bauch heraus verstanden - und wir uns dem öffnen, was wir hinter den Worten mitkriegen können.

Es passiert schon mal einigen im Saal, dass sie genau das, von dem ich spreche, in dem Moment erleben, wo es beschrieben wird. Wenn ihr das zulasst, habt ihr direkt die Erfahrung zusammen mit den Erklärungen. Das ist möglich. Dafür müssen wir relativ entspannt sein und im Vertrauen, dass der Segensstrom bei uns ankommt, dass wir mitschwingen mit dem, was Tashi Namgyal beschreibt.

Das versuche ich auch, ich versuche mich hinein zu versetzen in das, was ihn wohl bewegt hat, was er gefühlt hat, als er diese Sätze schrieb und was damit bei uns allen in der Meditation gemeint ist. Es kann sein, dass ihr unwillkürlich Zugang dazu findet – obwohl es ein Thema ist, an das man auch ziemlich intellektuell gehen könnte.

Wir sind im Englischen auf Seite 62, im Französischen auf Seite 55 unten.

**Es geht um Analyse und Verweilen im Hinblick auf Geistesruhe und intuitive Einsicht - Shamatha und Vipassana.**

### **Zwei irrtümliche Interpretationen**

**Einigen geht es so, wenn sie in der Praxis der Geistesruhe die analytische Meditation mit der Meditation des Verweilens abwechseln, dass es sie daran hindert, die Geistesruhe zu vertiefen, und dass sie das Gefühl haben, sie sollten nur die Meditation des Verweilens praktizieren. Diese Personen sagen auch, dass in der Einsichtsmeditation, wenn die unterscheidende Weisheit mit dem Analysieren fertig ist, die intuitive Einsicht verschwindet. Aber beide Einschätzungen oder Interpretationen sind irrtümlich – unangemessen -.**

Bevor ich weiterlese, gebe ich euch gerne eine persönliche Einschätzung, denn wir können anknüpfen an das, was wir vorher gemeinsam praktiziert haben. Wir haben eine Form der Geistesruhe praktiziert, in der wir die Analyse leicht aktiviert haben – eigentlich sogar relativ viel, denn ich habe euch zu jedem der sechs Sinnesbereiche die Frage gestellt: wie ist es, zu spüren? Zu sehen? Zu hören? Riechen und schmecken haben wir ausgelassen. Wir sind dann weitergegangen: wie ist es, gewahr zu sein? Wie ist es zu sein?

Wir haben immer wieder kleine Impulse gesetzt, aber ich habe vermieden, euch zu stark zu stimulieren und hatte euch vorher schon gesagt, dass ihr nicht begrifflich zu antworten braucht. Dadurch sind einige von euch in tiefere Geistesruhe gekommen, das hat die Geistesruhe gar nicht gestört. Ihr habt den Geist aus den Inhalten abgezogen, die sonst aufwühlend und ablenkend wirken, und konntet in der Geistesruhe verweilen.

Ganz im Gegenteil hat einigen von euch diese Form des feinen Hinspürens und dann nicht begrifflich zu antworten geholfen, Geistesruhe zu vertiefen.

Wenn wir den Fehler gemacht hätten, zu oft, zu viel zu fragen, und uns auf ein begriffliches Antworten eingelassen hätten, hätte sich keine Geistesruhe einstellen können. Das heißt, wenn wir in der Geistesruhe zwar meinen, wir praktizieren analytische Meditation, und bemerken als Wirkung davon, dass die Geistesruhe abnimmt, können wir sagen, wir machen etwas falsch. Wir übertreiben es mit der Analyse. Wir gehen zu stark in eine begriffliche Analyse. Die wird die Geistesruhe immer wieder stören.

Das merkt ihr, wenn ihr selbst analysiert. Es gibt ein Hinschauen, wie jetzt gerade meine emotionale Situation entsteht, warum ich mich jetzt gerade so einsam fühle oder warum ich so aufgebracht bin. Wir setzen uns hin, wir meditieren und wir sehen, wie diese Gedanken entstehen. Wir bleiben mal auf der Ebene von Ursache und Wirkung, im relativen Bereich; eine gewisse Analyse findet statt, wir sehen Zusammenhänge. Das kann tief beruhigend wirken. Es kann zu einer größeren Gelöstheit beitragen. Wir könnten uns aber auch in der Analyse verfangen - und dann ist es vorbei mit der Geistesruhe. Dann bleibt der Intellekt zu stark aktiviert. Achtet darauf, wenn ihr so praktiziert.

Der zweite Punkt: dass die intuitive Einsicht verschwindet, wenn die Analyse fertig ist und sich die Meditation des Verweilens einstellt, hängt damit zusammen, dass unser Verständnis von dem, was intuitive Einsicht ist, viel zu grob ist. Wir halten intuitive Einsicht für einen Geisteszustand, in dem wir uns wie innerlich sagen: ich habe verstanden, jetzt verstehe ich, das ist es. Dabei ist das eine grobe Form intellektueller Schau, intellektuellen Verstehens, wo wir auch den Intellekt immer wieder aktivieren und verstehend kommentieren, was sich gerade vollzieht. Wenn wir das sein lassen, dann stellt sich ein deutlich ruhigeres Sein ein. Wir haben das Gefühl zu verweilen, und mit dieser Einschätzung von intuitiver Einsicht haben wir das Gefühl, sie sei verschwunden.

Dabei sind jetzt die subtileren Formen der intuitiven Einsicht aktiv; ein Wahrnehmen von dem, wie es ist, ohne Kommentar, auf der intuitiven Ebene, auf der nicht mehr begrifflichen Ebene, auf der vor-begrifflichen Ebene - ohne dass Ich-bezogene Gedanken auftauchen: ich habe verstanden. Da ist ein Missverständnis, eine mangelnde Tiefe in dem, was wir für intuitive Einsicht, für Vipassana, halten.

Ich wollte anknüpfen an das, was wir schon praktiziert haben. Jetzt kommt die Begründung von Tashi Namgyal.

### **Begründung**

**Wenn die erste Einschätzung zutreffend wäre, wäre Meditation wie die umfassende Analyse oder das Untersuchen der emotionalen Verstrickungen nicht akzeptierbar, nicht angemessen als Bezug für die Praxis der Geistesruhe. In der Fortführung dieser Argumentation wäre es außerdem ein Fehler, die fein unterscheidende Weisheit einzusetzen und eine kraftvolle Wachheit, die überprüft, ob wir wirklich präsent sind oder abgelenkt, um die Geistesruhe herzustellen.**

Ich gehe die beiden Argumente nochmal durch. Die umfassende Analyse, eine Form der Meditation, ist das genaue Untersuchen der Natur der Phänomene, wie sie entstehen, wie sie vergehen. Das ist eine ganz klassische Praxis innerhalb der Geistesruhe.

Zum Beispiel die Vergänglichkeit der Phänomene, der auftauchenden Erfahrungen, sich anzuschauen- es ist ein ganzer großer Bereich des Untersuchens der Wirklichkeit damit gemeint, für die man Geistesruhe einsetzt und die in der Geistesruhe stattfindet.

Diejenigen, die denken, es sei nicht angemessen, dies in der Geistesruhe zu tun, würden sich damit direkt gegen die Kernaussagen des Buddhas zur Praxis von Shamatha, von Geistesruhe, stellen. Natürlich dient Geistesruhe dazu, die Daseinsmerkmale zu untersuchen – in der Pali-Tradition Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit; also wie entsteht Leid, wie löst es sich auf und Nicht-Selbst. Und ganz viel weiteres mehr.

Außerdem ist es eine wichtige Funktion der Geistesruhe, mit den sogenannten Geistesgiften, den emotionalen Verstrickungen, Verblendungen aufzuräumen, mit dem, was wir Kleshas nennen. Kleshas brauchen unseren Blick, damit wir beginnen, sie zu durchschauen, damit wir bemerken, wenn sie auftauchen, uns nicht identifizieren, diesen Gedanken nicht folgen, und überhaupt in Geistesruhe hineinfinden können. Also auch der zweite Punkt, das Untersuchen der Kleshas, ist eine der essentiellen, absolut unerlässlichen Praktiken innerhalb der Geistesruhe, um überhaupt Fortschritte machen zu können.

Auch das wäre nicht möglich, wenn wir behaupteten, die Praxis der Geistesruhe und ein analytischer Blick auf das Geschehen würden sich ausschließen. Das geht auf jeden Fall zusammen. Es wird seit zweieinhalbtausend Jahren so gelehrt und praktiziert und das bewirkt, dass wir Fortschritte machen. Jeder Moment, in dem wir Verstrickung bemerken und andere Wege einschlagen, ist ein Moment von Analyse. Jeder Moment, in dem wir bemerken, dass Phänomene ohne unser Zutun entstehen und vergehen, ist ein Moment von Analyse, also ein unterscheidendes Gewahrsein. Die Logik ist überzeugend.

Diese unterscheidende Weisheit führt dazu, weil sie weise unterscheidet, dass sich die Geistesruhe vertieft - das ist der erste Punkt im zweiten Satz. Zugleich ist dieses *she shin* - dieses wache Überprüfen dessen, wo unser Geist gerade ist und ob irgendeine Gefahr droht, dass wir abgelenkt sind, abschweifen -, diese Fähigkeit zu wissen, was es gerade braucht, diese Wachheit, ist auch eine Form der Analyse. Das hatte ich schon erklärt. Wir schauen, wie unser Geisteszustand jetzt gerade ist, welche Kräfte aktiv sind und ob es irgendein Korrektiv braucht.

Für euch ist der springende Punkt: geistige Ruhe und diese unterscheidenden Fähigkeiten des Geistes gehen auf jeden Fall zusammen, brauchen einander. Unterscheidende Weisheit im weitesten Sinne geht zusammen mit Geistesruhe und fördert sie. Analyse unserer Geisteszustände fördert die Geistesruhe, wenn sie mit einer liebevollen, annehmenden Grundhaltung gemacht wird und mit einer gewissen Entspannung. Wir analysieren nicht mit dem Kritiker, der das Ganze noch verschlimmert, wir analysieren nicht aus der Perspektive von Schuldgefühlen, sondern ganz entspannt. Wir betrachten einfach, wie es ist. Mit dem tieferen Verstehen, wie es ist, entspannt sich unser Geist und beruhigt sich.

Jetzt geht es zum nächsten Punkt, was manchmal behauptet wird über intuitive Einsicht. Da heißt es:



**Zudem widerspricht ihre Vorstellung von der intuitiven Einsicht der Sicht, wonach akzeptiert ist, dass sich am Ende einer solchen Analyse mit Hilfe der fein unterscheidenden Weisheit die Analyse auflöst und auch das Unterscheiden sich beruhigt.**

Das ist nämlich etwas ganz Normales. Wenn wir in der Geistesruhe, also in einem gesammelten, klaren Geist hinschauen, wie es ist, und dabei eine befriedigende Erkenntnis entsteht, kommt es automatisch dazu, dass diese Analyse nicht weiter fortgesetzt wird und wir für eine Weile einfach so sind. Das ist ganz normal. Das Erkennen löst nicht weiteres Untersuchen aus, sondern ein Zur-Ruhe-Kommen im So-Sein. Dabei verschwindet die Erkenntnis nicht, sie schwindet nur aus dem begrifflichen Bereich und wirkt weiter in uns. Die tiefere Ruhe, der tiefere Frieden breitet sich in uns aus, weil die Erkenntnis in uns weiterwirkt. Es ist die Natur von allem Verstehen und Erkennen: es löst und öffnet sich etwas in uns, und es ist leichter, zu verweilen. Das sollte in allen meditativen Traditionen bekannt sein.

**Wenn es anders wäre, wäre die nicht-begriffliche, unwandelbare intuitive Einsicht, von der Texte wie Stufen der Meditation sprechen, unmöglich. Außerdem verbirgt sich in dieser Behauptung, die Analyse störe oder verhindere die Geistesruhe und schlösse das Verweilen und die intuitive Einsicht aus, eine Annahme, Analyse sei rein begrifflich und Geistesruhe sei rein nicht-begrifflich.**

Das ist nicht der Fall. Ich habe von diesem nicht-begrifflichen Hinspüren, Hinschauen gesprochen, das wir ständig einsetzen, hatte auch Beispiele psychologischer Art erwähnt. Die feinen Antennen, die wir haben, um Situationen zu analysieren, sind viel schneller als jede Form begrifflicher Analyse. Dieses Hinspüren können ist natürlich auch in der Meditation aktiv, ohne dass wir in Sätzen denken müssen.

Es gibt also eine nicht-begriffliche Analyse und es ist keineswegs so, dass die Geistesruhe ständig nicht-begrifflich wäre. Abgesehen von den Beispielen des Untersuchens in der Geistesruhe, die schon beschrieben wurden, gibt es eine Geistesruhe inmitten von Filmen, die innerlich ablaufen. Karmisches Material kann in uns auftauchen, ohne dass wir uns darin verfangen. Es kann viel begrifflich los sein und wir können dabei innerlich ganz ruhig sein. Es kann ganz viel ablaufen, ohne dass es die Geistesruhe stört. Das ist eine weitere Form von Geistesruhe, die nicht nur nicht-begrifflich ist.

**Nach Aussage dieser Leute führt die Meditation des Verweilens dazu, wenn sie fortschreitet, dass die intuitive Einsicht aufhört.**

**Das heißt, die intuitive Einsicht wäre ständig abhängig von diesem Unterscheiden und Analysieren - von der aktiven unterscheidenden Weisheit. Nur dann wäre intuitive Einsicht vorhanden. Das ist ein Irrtum.**

**Schlussendlich führen alle solchen Behauptungen dazu, dass es unmöglich wird, Geistesruhe und intuitive Einsicht miteinander zu verbinden - und es klingt so, als gäbe es keine gemeinsame Basis zwischen direkter, nicht-begrifflicher Wahrnehmung und der intuitiven Einsicht. Das ist ein schwerwiegender Fehler.**

### **Das richtige Vorgehen, Geistesruhe und intuitive Einsicht zu verbinden**

**Wie sollen wir also vorgehen? Während der Geistesruhe praktizieren wir vorwiegend die Meditation des Verweilens mit den neun Schritten - die wir bereits im ersten Kurs untersucht haben -, mit denen wir den Geist zum Verweilen bringen. Wenn wir in der Vertiefung ankommen, wenden wir die analytische Meditation an.**

Das ist das klassische Vorgehen. Erst sorgen wir dafür, dass der Geist sich beruhigt, und mit dem ruhigen Geist schauen wir hin.

Manchmal kann man es auch umgekehrt machen, dass wir, da wir den Geist gar nicht zur Ruhe bringen können, mit der Klarheit, die jetzt gerade da ist, hinschauen, wie es ist, und uns vielleicht daran erinnern hinzugucken, wie es ist, dass all diese Dinge, all diese Gedanken, diese Gefühle entstehen - ohne uns darin zu verwickeln. Das hilft uns, über die Analyse in die Geistesruhe zu finden. Aber normalerweise ist es in der umgekehrten Reihenfolge.

**So heißt es in den Stufen der Meditation (I) von Kamalashila: Wenn erst einmal dieses geistige Beschäftigtsein beruhigt ist, dann analysiert ausführlich die Aggregate, Sinnesfelder usw., indem ihr sie als Objekte für eine ausführliche Betrachtung nehmt.**

Kamalashila sagt also genau das. Ich möchte etwas dazwischen schieben. Ihr merkt vielleicht, dass die Zitate fast alle von indischen Meistern stammen. Kamalashila war einer der indischen Meister, die im achten Jahrhundert nach Tibet kamen und den Dharma mit verankert haben. Damit möchte Tashi Namgyal vermeiden, dass er irgendeinen tibetischen Meister zitiert, der selbst schon kritisiert wird, weil er irgendeiner Linie angehört.

Er nimmt die Meister aus dem Dharma, bevor der Dharma überhaupt nach Tibet kam, um herauszugehen aus der Polemik zwischen Schulen, aus den Abgrenzungskämpfen und allem, was da aufgebaut wird, und nimmt diejenigen Meister als Quelle von Zitaten, die von allen akzeptiert werden. Damit schafft er Klarheit.

Das ist Tashi Namgyals große Leistung, dass er nicht zum Beispiel seinen Vorfahren Gampopa zitiert, der eventuell von anderen schon für nicht relevant gehalten wird. Er geht ganz zurück auf die, von denen alle sagen: ja, auf deren Unterweisungen stützen wir uns.

Für uns ist das spannend, weil wir damit - von jetzt gerechnet – jedes Mal mindestens ein Jahrtausend zurückgehen. Wir gehen meistens zurück in die Zeit vor dem elften Jahrhundert. Damit können wir eine spannende Brücke schlagen und merken: was die damals praktiziert, aufgeschrieben, gelehrt haben, trifft heute noch zu. Das hat sich ja gar nicht geändert. Unser Geist funktioniert ja immer noch genauso. Ganz andere äußere Bedingungen, aber er funktioniert genauso.

**Wir können also viele verschiedene analytische Meditationen in der Phase der Geistesruhe praktizieren. Zum Beispiel können wir über das Abstoßende als Mittel gegen Anhaften meditieren, wir können Liebe meditieren als Heilmittel für Abneigung, wir können das Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit meditieren als Mittel gegen mangelndes Gewahrsein. Ebenso sind mindestens drei oder vier wichtige Methoden der Einsichtsmeditation brauchbar während dem Verweilen, wo wir analytische Meditation als Wichtigstes praktizieren. Die intuitive Einsicht verschwindet nicht nach Abschluss der Analyse durch die unterscheidende Weisheit, ohne dass es dabei zu einem Zusammenfließen von Analyse und Geistesruhe käme.**

Das habe ich eben versucht, in meinen Worten zu beschreiben: eine befriedigende Analyse, die zu Einsicht führt, führt dazu, dass Geistesruhe und Analyse miteinander verschmelzen. Das führt zu einer tiefen Ruhe im Erkennen dessen, wie es ist – ohne dass wir das Erkennen benennen müssen.

**Wenn sich die unterscheidende Analyse beruhigt – was ja bedeutet, dass wir in eine reine Schau eingetreten sind -, dann ist es wirklich notwendig, von da ab das Verweilen zu meditieren - und nicht etwa, den Geist durch weitere Analyse aufzuwühlen. Die Analyse hat ihren Sinn erfüllt, intuitive Einsicht ist entstanden, und dann verweilen wir in dieser Sicht, ohne sie begrifflich zu aktivieren.**

**So heißt es im Sutra, das von Kāśyapa erbeten wurde: Das Feuer, das aus dem Reiben der beiden Stöcke entstanden ist - mit denen das Feuer entzündet wurde -, verzehrt schließlich die beiden Stöcke. In der gleichen Weise verzehrt die Kraft der Weisheit, die aus dem Untersuchen der Vorstellung von Subjekt und Objekt entstanden ist, schließlich beide - Subjekt und Objekt.**

In der Analyse analysieren wir das, was gerade Spannung erzeugt: dukkha. Da ist dualistische Anspannung. Wir schauen hinein – und im Sehen ihrer wahren Natur, stimuliert durch diese Anspannung, gelangen wir wieder zu einer tieferen Einsicht und die dualistische Anspannung ist vorbei. Das ist echte intuitive Einsicht.

Man kann also sagen – und das ist jetzt mehr Vajrayana-Sprache: das Weisheitsfeuer nährt sich an den dualistischen Erscheinungen. Dualistische Erscheinungen sind super, um zu immer mehr Erkenntnis ihrer Natur zu gelangen. Das wurde hier gerade mit anderen Worten gesagt.

**Die Einführung in den Mittleren Weg schreibt: Das gewöhnliche Wesen ist von den Gedanken gefesselt. Ein Yogi ohne Gedanken ist frei. Die Gedanken hinter sich zu lassen, sagen die Weisen, ist die Frucht der ausführlichen Untersuchung.**

Nochmal dasselbe, was schon ausgedrückt wurde. Die Frucht der Analyse, des sorgfältigen Hinschauens ist, dass wir uns aus dem Gedankensalat befreien können. Darum geht es. Darum ist es ganz natürlich, dass wir, wenn das Untersuchen stattgefunden hat, im Nicht-Begrifflichen verweilen. Das ist genau die Aufgabe des Untersuchens.

**Wenn wir die Einheit von Geistesruhe und intuitiver Einsicht erlangt haben, kann es manchmal notwendig sein, wieder analytische Meditation zu stimulieren, um uns wieder in die klare Schau hinein zu bringen. Aber im Wesentlichen sollten wir uns der Meditation des Verweilens widmen.**

Das ist ein Hinweis für die, die bereits in Einsicht gefunden haben, die vertraut sind mit Geistesruhe, die bereits zu einer Einheit gefunden haben. Man sollte dann nicht mehr immer wieder analysieren, immer wieder zurückgehen; es sei denn, das braucht es gerade, um eine kleine Kurskorrektur, eine kleine Öffnung zu bewirken. Vorwiegend verweilen wir im So-Sein. Das ist die hauptsächliche Praxis, wenn wir den Weg der Geistesruhe und Einsicht so weit gegangen sind, dass sie zu einer Einheit geworden sind. Natürlich ist sie noch nicht ganz stabil, es kann eine Analyse manchmal hilfreich sein - aber im Wesentlichen ist es das Verweilen.

**(Die Zitate aus den kanonischen Texten werden später zitiert) - schreibt Tashi Namgyal in Klammern. Falls Anfänger durch eine exzessive Analyse den Geist aufgewühlt haben und nun in diesem aufgewühlten Geist wie gefangen sind, sollten sie unbedingt Geistesruhe praktizieren und das Analysieren lassen. Sie haben die Einsichtsmeditation forciert.**

Davon haben wir schon gesprochen. Es kann jetzt bei solchen ausführlichen Erklärungen passieren, dass ihr das Gefühl habt: das ist jetzt zu viel - und dann traut eurem Gefühl. Meint nicht, ihr müsstet noch weiter forcieren, sondern schaltet sofort den Modus der Geistesruhe ein. So wie diejenigen, die sich schon entspannt hingelegt haben und aus dem Modus der Geistesruhe weiter zuhören, aber die Entspannung betonen.

**Es kann auch anders herum passieren, dass wir die Meditation des Verweilens und die Geistesruhe forcieren, uns also zu stark bemühen, den Geist zur Ruhe zu bringen und uns auch wie ausschließlich darin niederlassen. Dann kann es zu einer typischen Form von Dumpfheit im Geist kommen. Diese dumpfen Geisteszustände in der Praxis von Geistesruhe kommen oft dadurch, dass wir einen klaren, ruhigen Geist haben wollen.**

Das ist jetzt im Grünen Baum Alltagsgeschäft. Es gab schon einige Praktizierende, die genau das erlebt haben, dass sie dadurch, dass sie in die Geistesruhe hineinfinden wollen, in dumpfen Geisteszuständen gelandet sind. Das geschieht durch zu viel Wollen, den Geist klar haben zu wollen. Das führt zum Gegenteil. Er ist natürlicherweise klar, wir brauchen uns nur zu entspannen. Ein bisschen Analyse tut da gut. Da brauchen wir etwas mehr Einsichtsmeditation, wir müssen hineinschauen.

Sehr hilfreich ist zum Beispiel diese kleine analytische Frage: wer will da eigentlich meditieren? Das ist Analyse. Eine feine Lhaktong-Frage: wer meditiert? Wer strengt sich so an? Wer ist so entgeistert über den dumpfen Geisteszustand?

Man kann in beide Richtungen zu sehr forcieren und braucht dann unter Umständen einen Lehrer, eine Lehrerin, der/ die uns darauf aufmerksam macht und hilft, auf geschickte Weise zurück zu finden.

**Wenn Geistesruhe und intuitive Einsicht ausgeglichen sind, meditieren wir einfach im Gleichmut, ohne den Geist speziell auf irgendetwas auszurichten.**

Salopp gesagt: wenn alles paletti ist, einfach verweilen, nicht am Geist rummachen, nicht meinen, wir müssten noch irgendetwas tun. Einfach lassen.

Eigentlich finden diese Prozesse des Analysierens, des Hinschauens nur dann statt, wenn wir Anspannung bemerken. Sonst sind sie überflüssig. Wir brauchen nicht ständig zu analysieren. Wo Dukkha ist, wo Stress und Anspannung im Geist wahrnehmbar werden, da gilt es hinzuschauen. Das ist der ganze Sinn des buddhistischen Weges: wo ist Leid? Was sind seine Ursachen? Wie lässt es sich auflösen? Dann brauchen wir das Hinschauen.

Sonst lassen wir den Geist wie er ist, im Vertrauen, dass sich das schon von selbst vollzieht. Hin und wieder schauen wir vielleicht hin: ist er wach, präsent? Oder lullen wir uns gerade in so einer Blase ein, sind wir doch ein bisschen verschleiert oder sind da untergründige Prozesse, die wir nicht wahrnehmen? Den Blick sollten wir haben. Wenn wirklich wache Präsenz voller Ruhe da ist, frei von Haften: bitte nicht dran rummachen, einfach lassen.

## Fragen

Habt ihr Fragen? Gibt es etwas zu klären?

*Teilnehmer/in: Es gibt auch die Dumpfheit, wenn ich mich hinsetze in der Meditation und der Geist ist so träge, da ist eben genau die Klarheit nicht da. Wie unterscheide ich diese Dumpfheit von der Dumpfheit, zu viel zu wollen, der Wunsch nach Klarheit da ist?*

Das ist zuerst nicht leicht zu unterscheiden. Wenn du dich hinsetzt und der Geist ist dumpf, kommt es nicht durch ein Zuviel an Anstrengung. Das ist eine Dumpfheit, die sich im Lauf der Meditation einstellt. Das ist der erste Unterschied.

Es gibt so viele Formen von Dumpfheit. Eigentlich haben alle mit einem Zuviel an Anstrengung zu tun, auf die eine oder andere Weise.

Die Dumpfheit, die sofort da ist, wenn wir uns hinsetzen, hat mit dem Zuviel an Anstrengung vorher zu tun. Es ist die Auswirkung davon, was wir gerade vorher an Aktivität im Alltag hatten, eine Form von Müdigkeit.

Was deine Frage in mir anstößt ist, euch darauf aufmerksam zu machen, dass diese Dumpfheit im Normalfall eine agitierte Dumpfheit ist. Sie ist nicht nur dumpf und stabil, sondern da sind Tausende und Millionen von Prozessen aktiv, die unglaublich ermüdend sind. Zunächst kriegt man das in der Dumpfheit nicht so mit, aber es geht darum, entspannt da hin zu schauen und zu merken: oh, das ist ja ein sehr angespannter Geist.

Soviel mal: die Dumpfheit entspannt untersuchen – man kann fast sicher sein, dass Dumpfheit des Geistes mit einem Übermaß an Anspannung zu tun hat.

Es kann auch mit Ernährung, zu viel Essen zu tun haben, zu warm im Zimmer usw., es gibt noch andere Gründe – aber meistens ist es das.

*Teilnehmer/in: Du hast gesagt, die Geistesruhe ist nicht nur nicht-begrifflich, sie kann auch mal begrifflich sein. Ich habe es so verstanden: die Ruhe selbst ist nicht-begrifflich, aber die Begriffe, die auftauchen als Gedanken, werden dann wie die anderen Sinne wahrgenommen, also wie das Spüren oder das Sehen. Man nimmt vielleicht sogar dann eine Gedankenkette wahr, aber man ist nicht in der Gedankenkette.*

Ja, das ist die Beschreibung, die ich gegeben habe, das hast du genauso verstanden. Völlig richtig.

Ich gebe euch noch ein anderes Beispiel. Es gibt in der Geistesruhe die Möglichkeit, extrem ruhig und gelassen zu denken, mit völliger Ruhe – zum Beispiel eine Dharmaüberlegung tief zu bedenken, und der Geist ist völlig ruhig und unabgelenkt. Das kann eine ganze Stunde so gehen, dass man an einem Thema bleibt und es ist ein konstruktives, ganz ruhiges Denken, ohne dass emotionale Kräfte einschießen, in der Geistesruhe. Die Möglichkeit gibt es auch. Es ist jetzt ein anderes Beispiel.

*Kann es auch sein, dass man gleichzeitig ruhig ist und aber feststellt, dass das Bewusstsein hin und her springt, vom Hören zum Spüren zu Sehen...?*

Ja. Was du als Ruhe beschreibst, ist die entspannte Geisteshaltung, mit der du die enorme geistige Aktivität wahrnimmst. Diese entspannte Geisteshaltung ist auch schon eine Form von Geistesruhe. Wir beschreiben das als die erste Stufe von Geistesruhe: ‚wie ein Wasserfall‘ - wo wir den Wasserfall der geistigen Aktivität bemerken. Es spritzt und macht, es strömt vorbei, aber wir sind nicht verwickelt.

*Teilnehmer/in: Wenn eine Erfahrung von wacher Präsenz in völliger Ruhe entsteht, lassen wir uns einfach. Ist es so, als käme dann in meinem Erleben irgendetwas wie zum Stillstand, als wäre da quasi kein Geistesstrom mehr, als wäre da mehr so wie ein stehendes Gewässer? Da bin ich mir unsicher, ob das Ausdruck einer Bewertung von mir ist oder gar ein Anhaften daran oder Ungeduld.*

Super, dass es dir auffällt. Es ist ein Anhaften. Diese Form der Erfahrung kommt aus einem Anhaften an diesen feinen ruhigen Geisteszustand. Wenn du das öffnest, wirst du zwar auch noch die Erfahrung von extremer Ruhe haben wie ein völlig ruhiger See, aber der ist prickelnd, leuchtend, wie im strahlenden Licht der Mittagssonne – so heißt es immer. Es ist etwas total Lebendiges in dieser unbewegten Geistesruhe. Das ist anders. Es ist eine andere Erfahrung. Was du beschreibst, ist ein Schleier in der Meditation der Geistesruhe, der durch feines Anhaften kommt.

*Was kann ich da tun?*

Du tust schon das Notwendige: du bemerkst es und du erlaubst vielleicht etwas mehr die Lebendigkeit, die Frische des Geistes. In dem Stadium braucht man noch keine Geistesbewegung einzuladen, um irgendwie den Rückwärtsgang einzulegen. Es reicht nur etwas mehr Interesse, Wachheit an dem, wie es jetzt gerade ist.

Der Schleier entsteht dadurch, dass die Erfahrung von Geistesruhe aufgeht, man sie mag und wie mit einem inneren Abbild der Geistesruhe weiter praktiziert. Man ist nicht mehr im frischen Erleben. Man reproduziert ein inneres Gefühl, ein inneres Erleben von Geistesruhe. Das führt zu dieser Verarmung des Erlebens, weil es ja nicht mehr das Unmittelbare ist.

*Das letzte Mal, als es so war, habe ich mir diese Lhaktong-Frage gestellt: Was hat es denn auf sich mit dem Geistesstrom? Ich habe es dann so gelassen. Nach einiger Zeit fing es an... da kam eine Art Dynamik zustande.*

Ja. Gut, wenn du dir da so einen Impuls gibst. Es ist auf jeden Fall schon sehr gut, dass du das merkst. Es ist sehr verführerisch, sich darin einzurichten. Man kann sich darin ganz gut aufhalten. Aber es ist eine Sackgasse, das stimmt.

*Teilnehmer/in: Daheim, ohne die Möglichkeit, den Lehrer zu fragen: bin ich gerade in einer Sackgasse? Wie merke ich, braucht es hier eine Korrektur, parke ich mich gerade in irgendetwas rein, angenehm oder nicht angenehm – wie reguliert sich das außerhalb vom Retreat?*

Außerhalb von Retreat reguliert sich das ganz von selbst durch die Herausforderungen deines Alltags. Aber wenn du immer wieder in ähnlichen Geisteszuständen in deiner Meditation landest, dann ist es Zeit, deinen Lehrer mal zu fragen, wie es sich damit verhält. Der letzte Frager hat die Gelegenheit genutzt, den Lehrer zu fragen: meine Praxis hat da so einen Geschmack von etwas, manchmal – und er hat es gerade geklärt. Das kannst du auch, brauchst nicht im Retreat zu sein. Aber Retreat ist gut.

*Bei mir öffnet sich gerade ganz viel – aber was ist, wenn ich dann zuhause bin? Da habe ich wie so eine Angst, losgelassen zu werden in die nächste Stufe und dann in irgendeiner Schlaufe zu hängen und nicht rauszukommen.*

Ja, wer intensiv praktiziert, braucht Begleitung. Da führt kein Weg darum herum. Aber du brauchst nicht tägliche Begleitung. Das haben auch die im Grünen Baum nicht. Keine tägliche Begleitung. Diejenigen, die länger da sind, haben formal ein Gespräch im Monat. Die Sackgassen stellen sich nicht täglich ein, sondern man kultiviert bestimmte Geisteshaltungen und irgendwann hängt man dann fest, dann lockert es sich wieder, dann geht der Prozess wieder ein bisschen weiter.

Wenn Leute zu kurzen Retreats kommen, gibt es zwei Gespräche in der ersten Woche und in der zweiten nochmal eins – zu Anfang braucht man mehr Unterstützung. Mit der Zeit kennt man sich ja auch in seinem Geist aus.

*Also sind es eher längerfristige Geschichten.*

Ja, typische Muster – die bemerkst du in deiner Meditation und die gilt es anzusprechen.

*Teilnehmer/in: Unruhe - Zustände von Dumpfheit - ich merke, mein Wille ist mir so dermaßen im Weg... eben dachte ich: gestern hat es geklappt und heute will ich auch! Und ich sitze hier und versuche und mache... Gibt es noch einen Geheimitipp?*

Ich gebe euch alle Geheimitipps, einen nach dem andern. Ich halte nichts zurück – ich wüsste jetzt keinen mehr. Doch, jetzt fällt mir schon wieder einer ein, ist aber auch kein Geheimitipp: Guru Yoga ist da unglaublich hilfreich. Wenn wir die Typen sind, die mit dem Willen alles machen wollen: dann zu beten, tief Zuflucht zu nehmen zum Buddha, zum Meister über uns, den mit uns verschmelzen lassen – und dann wirklich den Buddha meditieren lassen. Das ist unglaublich hilfreich.



## **Auflösen von Dumpfheit**

**In den Stufen der Meditation (II) von Kamalashila heißt es: Wenn man sich nicht darum bemüht, die Dumpfheit aufzulösen, wird sich dieser dumpfe schläfrige Geist, der nicht klar sehen kann, verstärken und intuitive Einsicht wird unmöglich, weil der Geist wie blind wird. Wir sollten uns darum bemühen, die Dumpfheit aufzulösen, sobald sie sich zeigt.**

Wenn sich also Dumpfheit in unserem Geist zeigt, dann bleiben wir nicht unbeteiligt und sagen: okay, lassen wir es. Sondern wir wissen: wenn wir jetzt in dem dumpfen Geist weiter verweilen, ist es eigentlich Zeitverschwendung. Entweder entscheiden wir uns, ins Wesen der Dumpfheit hineinzugehen, also von innen her zu untersuchen, was das für ein Geisteszustand ist, wie er sich anfühlt, wie er wirklich ist als direkte Erfahrung - das wäre ein Mahamudra-Umgang mit Dumpfheit -, oder wir wenden die verschiedenen Methoden an, die zu einer Aufhellung des Geistes führen; die wir auch schon alle besprochen haben.

Wenn ich wahrnehme, dass einige von euch schläfrig, dumpf sind, dann tut mir das weh. Das ist etwas Schwieriges für mich als Meditationslehrer, weil ich denke: was soll dieses Kämpfen, dieses Vor- und Zurücknicken und sich immer wieder aufrichten, dann doch wieder Wegnicken.

Entweder leg dich hin und geh ganz rein und schau, wie es ist oder lass den Kopf einfach sinken, und bleib innerlich wachsam: wie ist es eigentlich?, und betrachte die Dumpfheit nicht als Feind.

Oder steh doch einfach auf, meditiere im Stehen weiter, dann ist die Dumpfheit gleich weg - oder leg die Hände auf den Kopf oder mach die Augen auf. Wenn man die Augen zu hat, merkt man richtig, wie die Dumpfheit sich breitmacht und von einem Festhalten und einem Kämpfen begleitet ist. Das tut so weh, dem zuzuschauen. Das kann man äußerlich sehr gut sehen – andere Geisteszustände sind nicht so leicht wahrzunehmen.

## **Beruhigen von Aufgewühltheit**

Kamalashila schreibt weiter: **Manchmal, wenn wir intuitive Einsicht praktizieren, wird diese Weisheitskraft wie ganz stark, und - als würde man eine Flamme in den Wind stellen - wird der Geist ganz aufgewühlt, so sehr, dass man nicht mehr sehr klar sieht.**

Entweder ist es das exzessive Untersuchen oder, subtiler, die Faszination für die eigenen Erkenntnisse. Dann purzeln die Gedanken einer nach dem anderen, man will wieder untersuchen. Es ist schon eine Weisheitskraft, die da aktiv ist, nur nicht auf sehr weise Art. Das führt dazu, dass man sehr aufgewühlt ist. Das kommt durch das Festhalten und für-Wichtig-Halten der Einsichten, die da entstehen, und auch durch eine Faszination für die eigene Intelligenz, also der Fähigkeit zu unterscheiden, zu verstehen.

**Um das auszugleichen, kultivieren wir Geistesruhe. Wenn diese zu stark wird, kultivieren wir Weisheit.**

Was heißt zu stark, wenn sie dominiert? Das geht in die Richtung der Frage vorhin. Wenn es zwar Geistesruhe ist, aber irgendwie nicht lebendig, irgendetwas stimmt dabei nicht, dann gehen wir über den Weg einer leichten Stimulation der Weisheitskräfte. Wir kultivieren Interesse, ein Wahrnehmen-Wollen, ein Erkennen-Wollen, eine Bereitschaft für das Neue, für den nächsten Moment, für die nächste Erfahrung. Diese Bereitschaft kultivieren wir. Denn diese Geistesruhe, die zu viel ist oder die nicht hilfreich ist, ist ein Verweilen-Wollen im angenehmen Bekannten. Wir machen uns ein kleines Nest, richten uns da ein und verweilen da drin. Das ist ganz normal, führt aber nicht weiter. Da können wir uns lange drin aufhalten.

## **Verbundenheit von Geistesruhe und intuitiver Einsicht**

**Wenn Geistesruhe und intuitive Einsicht ausgeglichen sind, halten wir sie aufrecht ohne Anspannung in Körper und Geist, solange sie bleibt, ohne sich geistig mit etwas zu beschäftigen.**

Was vorher erklärt wurde, findet sich im Zitat von Kamalashila wieder. Wenn alles im Gleichgewicht ist, der Geist ist frisch, offen, ruhig, wahrnehmend, tun wir gar nichts. Wir achten darauf, weder im Körper noch im Geist anzuspannen. Einfach lassen. Wir beschäftigen uns mit gar nichts. Wir richten den Geist auf nichts aus, geben ihm keine Aufgabe.

Wenn er sich wieder in etwas verfängt, wenn er von selbst wieder aktiv wird, dann können wir unsere Praxis mit den Methoden fortsetzen, die wir dann für richtig halten.

**Sobald Geistesruhe und intuitive Einsicht verbunden sind, sollten wir den Geist in ausgeglichener Vertiefung ruhen lassen und nicht weiter abwechseln zwischen Verweilen und Analysieren.**

**So heißt es im Sutra des Enthüllens der tiefgründigen Bedeutung: Wann zeigt sich die Einheit von Geistesruhe und intuitiver Einsicht in der Praxis des ausgeglichenen Verweilens? Wenn der Geist etabliert ist in der einsgerichteten Anwendung.**

Damit ist gemeint, wenn der Geist in der Dimension, in dem Bereich, wohin er zunächst ausgerichtet wurde, so unabgelenkt ausgerichtet ist und fraglos ruht.

### **Einsgerichteter Geist**

**Was ist ein einsgerichteter Geist? - heißt es dann weiter. Das sind Erfahrungen aus dem Bereich der meditativen Versenkung, wo es einfach ein Gewahrsein der geistigen Vorgänge gibt.**

Einsgerichtet - also unabgelenkt - ist der Geist immer, wenn er ganz in dem ist, was der Bereich des Interesses bzw. der geistigen Erfahrungen ist, und nirgend woanders hingezogen ist. Die Sinneserfahrungen ziehen uns nicht woanders hin; keine Gedanken, die uns woanders hinziehen, keine Impulse. Der Geist verweilt dort, wo wir ihn platziert, zunächst verankert haben.

Worauf wir uns zunächst ausgerichtet haben, kann ganz unterschiedlich sein. Das kann in der Offenheit sein, im Raum, in der Liebe. Samadhi, meditative Versenkung, ist dann, wenn der Geist unabgelenkt genau dabei verweilt.

Das kann auch die Tasse sein als äußeres Objekt, worauf wir den Geist ausrichten. Der Geist stabilisiert sich, und ohne die Tasse zu vergegenständlichen, verweilt die Aufmerksamkeit im So-Sein, während die Tasse gegenwärtig ist, ohne als Gegenstand zu erscheinen. Einfach so, der Geist geht nicht woanders hin, wird nirgend woanders hingezogen. Das kann lange so gehen. Das ist meditative Versenkung in Eins-Gerichtetheit.

**Wenn wir das verstehen, üben wir den Geist auf diese Weise.**

Wir üben schrittweise. Ich möchte euch ans Herz legen, die Übungen aus dem „Ozean des wahren Sinnes“ zur Geistesruhe und Einsicht wirklich intensiv umzusetzen. Die Erklärungen, die jetzt gegeben werden, unterstützen die Praxis mit den vielen praktischen Anleitungen im „Ozean des wahren Sinnes“ vom neunten Karmapa.

Es wäre super, wenn diejenigen von euch, die wirklich motiviert sind, sich die Übungen zur Geistesruhe vornehmen und dann im Lauf der nächsten Jahre auch die Untersuchungen im Bereich der intuitiven Einsicht. Eine Übung nach der anderen. Dann kommt ihr zu uns Dharmalehrern und besprecht eure Erfahrungen mit uns, damit wir euch weiterhelfen können, und ihr eventuell herausfinden könnt, ob ihr eventuell noch ein bisschen länger mit dieser Übung bleibt oder schon weitergehen könnt.

Dann entsteht für euch ein klares Gefühl dafür, ob ihr Fortschritte macht in der Meditation. Ihr merkt, da ist etwas leicht geworden, das früher schwierig war. Ich weiß genau, woran ich in der Meditation arbeite, was jetzt gerade Thema ist. Die meisten leiden darunter, dass sie irgendwie meditieren, aber gar nicht wissen, worum es eigentlich gerade geht in der Meditation. Was ist jetzt eigentlich das Anliegen? Ich setze mich hin und praktiziere, aber – was entwickle ich gerade in dieser Phase meines Dharmaweges? Worauf ist mein Hauptaugenmerk gerichtet?

Dafür ist es so hilfreich, dass der neunte Karmapa, Wangtschug Dordje, diese Übungen so schrittweise zusammengestellt hat, und wir können damit einfach einen Weg gehen. Wir fangen vorne an, auch wenn uns das sehr einfach vorkommt, auf eine Kerze zu meditieren, einfach ein visuelles Objekt zu nehmen. Dann nehmen wir Geräusche, Klangobjekte als Unterstützung. Und so weiter, bis wir lernen, auf Gedanken zu meditieren. Er führt uns schrittweise.

Mir hat es unglaubliche Sicherheit gegeben, das Schritt für Schritt machen zu können; diese Methoden zu kennen, zu wissen, was sie für eine Auswirkung auf den Geist haben; und bei Bedarf auf sie zurückkommen zu können, dann auch zu wissen, was die Schwierigkeit ist oder war, was jetzt die Herausforderung ist. Es

ist wunderbar, dass es solch ein Meditationsmanual gibt, womit man den ganzen Weg gehen kann. Das lege ich euch sehr ans Herz.

**Jñānagarbha** - ein weiterer großer indischer Meister - **kommentiert die eben zitierte Passage aus dem Sutra und erklärt: Die Wege der Geistesruhe und der intuitiven Einsicht sind nicht verschieden, weil der Geist, der in der intuitiven Einsicht untersucht wird, derselbe Geist ist wie in der Geistesruhe.**

Die können gar nicht verschieden sein. Es geht um denselben Geist.

**Bei der Praxis der Geistesruhe richten wir unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf den Geist, der auch Gegenstand der intuitiven Einsicht ist. Das wahrgenommene Objekt und das, was wahrnimmt, sind nicht zwei verschiedene geistige Einheiten.** - Der untersuchende Geist der intuitiven Einsicht und der untersuchte Geist der Geistesruhe sind derselbe Geist. - **Sie sind der ganze Geist.**

Ihr kennt das schon aus früheren Unterweisungen von mir, dass ich energisch widerspreche, wenn Geistesruhe und intuitive Einsicht voneinander getrennt werden – auch aufgrund meiner tiefen Vertrautheit mit diesem Ansatz und weil Gendün Rinpoche uns so großgezogen hat.

Und ich hoffe, dass diese ganzen Passagen euch Klarheit schaffen, sodass ihr merkt: Ja, immer, wenn ich Geistesruhe praktiziere, ist auch ein Wahrnehmen dessen da, wie der Geist ist und wie er funktioniert. Das ist auf jeden Fall immer auch gleichzeitig da. Einsichten entstehen, die kann man in der Geistesruhe gar nicht verhindern - und darum geht es auch.

Immer, wenn ich Einsicht meditiere, brauche ich die Geistesruhe, denn man kann die beiden einfach nicht voneinander trennen. Und wenn das getan wird, ist es nur ein pädagogisches Mittel, um Praktizierende, die etwas voreilig sind, ein bisschen zu dämpfen: entwickle erstmal Geistesruhe, bevor du Einsicht übst.

Das ist hilfreich für - nach meiner Schätzung - etwa 80 Prozent der Praktizierenden. Aber ein Fünftel, die anderen 20 Prozent, verzweifeln, kriegen es nicht hin mit der Geistesruhe. Die brauchen mehr Unterweisungen zur Einsicht, um dann darüber den Geist beruhigen zu können.

Ich wiederhole mich in meinen Unterweisungen, verzeiht, wenn ich euch immer dieselben Dinge sage. Ich glaube, das wird jetzt den Rest des Lebens nicht mehr aufhören - denn es gibt nicht laufend Neues zu erklären. Es ist ja derselbe Geist.

## **Analyse und Verweilen im Meditieren der Sicht**

Nächstes kleines Kapitel: **Analyse und Verweilen im Meditieren der Sicht**

**Einige Lehrer unterrichten, dass wir, um die Sicht aufrecht zu erhalten, mit der Analyse beginnen sollten, die sich auf die grundlegenden Abhandlungen bezieht - also genährt von den grundlegenden Abhandlungen -. Sobald eine stabile eindringende Einsicht, ein Verständnis, entstanden ist des Mangels wirklicher Existenz in allen Phänomenen, dann empfehlen sie, den Geist darauf für eine kurze Zeit verweilen zu lassen. Nach ihrer Meinung würde ein zu langes Verweilen die Meditation zurückbringen in eine einfache, eine bloße Geistesruhe, so wie sie früher mal war, und würde dazu führen, dass man die intuitive Einsicht verliert, die man gerade erst erlangt hat. Sie empfehlen deshalb, die analytische Meditation und die Meditation des Verweilens abzuwechseln, was aber nicht wirklich angemessen ist.**

Ich übersetze mal weiter und mache nachher noch zusammenfassende Bemerkungen.

**Tatsächlich ist das Verständnis dieses Mangels an wirklicher Existenz, das wir durch die Analyse mit Hilfe der traditionellen Abhandlungen erlangen können, nichts anderes als ein Festhalten an Leerheit, ein Greifen nach der Leerheit als Objekt der Erkenntnis. Sie wird sich nie in wirkliche intuitive Einsicht verwandeln, weil wir von deren Ursache getrennt sind. Selbst wenn wir die Meditation des Verweilens praktizieren, werden wir auf diese Art und Weise nie zu einer authentischen Meditation finden. Zudem, da man in ihrem System - ihrem Ansatz - Geistesruhe nicht durch das Abwechseln von analytischer Meditation und Verweilen verwirklichen kann, können wir gar nicht zu einer ausgeglichenen Meditation der Sicht finden. Dasselbe Argument gilt auch für das Verweilen des Geistes in der Sicht wie für die Geistesruhe.**

**Auf die analytische Meditation das Verweilen folgen zu lassen, ist ein Irrtum, da in ihrem System die intuitive Einsicht ja verschwindet, sobald der Geist verweilt. Sich auf eine Sicht auszurichten und**

**auf einer Sicht zu verweilen, die schon verschwunden ist, wird nie dazu führen, dass es zu einer wirklichen Meditation kommt. So ist es außerdem ein Irrtum zu sagen, dass, wenn wir nicht ständig die Analyse wiederholen, die Meditation zu einer bloßen Geistesruhe reduziert wird. Sobald es uns gelungen ist, Geistesruhe und intuitive Einsicht zu vereinen, bringt das Verweilen des unabgelenkten Geistes in der Sicht die Geistesruhe und die intuitive Einsicht zur Vollkommenheit.**

Das ist jetzt seine Anschauung.

**Das ist die wirkliche Einheit von Geistesruhe und intuitiver Einsicht. Wenn wir den Geist in der Sicht - also in der Erkenntnis - ruhen lassen, brauchen wir nicht ständig die Analyse zu reaktivieren. Da die Analyse auf den Argumenten und den Texten aufbaut, geht sie nicht wirklich jenseits vom Denken über Wortbedeutungen.**

Wir sind zum Beispiel ständig dabei zu analysieren, aber wir sind subtil dabei zu untersuchen: Was meinen die denn nur mit Leerheit? Was meinen die mit Abwesenheit von einem Wesenskern? Existiert es wirklich nicht als Eins und auch nicht als etwas Vielfaches? Wir überprüfen - angestoßen durch die Argumente, die logischen Schlussforderungen in den Texten -, was andere gesagt haben, statt direkt zu schauen, wie es ist, und dann eventuell zu vergleichen, was andere sagen. Es ist ein anderes Vorgehen und hat Konsequenzen.

Wenn der Glaube an die Richtigkeit der Unterweisungen in den Texten stark ausgeprägt ist, dann können Praktizierende fast nicht mehr selbständig analysieren, weil sie wie sich selbst immer beweisen müssen, dass der Dharma richtig ist. Was da steht, muss ja stimmen – und wir wollen uns subtil immer überzeugen, dass das ja wohl so ist. Das ist eine schwer zu beendende Sackgasse, weil wir lernen müssen, kritisch und frei zu denken und zu forschen, uns frei zu machen von intellektuell vorweggenommenen Erkenntnissen. Das ist extrem schwierig.

Also wer da drin ist und immer so schielt auf das, was die Abhandlungen sagen, was Nagarjuna als logisch erklärt hat, auf alles, was so überzeugend ist, der hat ein gewisses Hindernis für das direkte Erkennen. Der Geist ist in Begriffen unterwegs, ist aktiviert, und reproduziert diese und versucht, sie in der Meditation als Erfahrung zu erzeugen. Wir erzeugen eine vermeintliche Erfahrung von Leerheit, von Offenheit, von Raum.

**Da all diese Vorstellungen von Unwissenheit befleckt sind - also von Mangel an Gewahrsein geprägt sind -, sollten sie durch dieses vollständig nicht-begriffliche zeitlose Gewahrsein aufgelöst werden.**

Eigentlich führt das Gewahrsein dessen, wie es ist, dann dazu, dass sich die Begriffe endlich auflösen; man nicht mehr in den Gedanken anderer denkt, sondern direkt erlebt, wie es ist. Dann kann man schauen, welche Begriffe dafür eventuell hilfreich wären, um es zu kommunizieren, wenn man das möchte. Man muss sich aus der Prägung durch den Dharma befreien, um selbst authentisch hinschauen zu können.

Das ist eine delikate Aufgabe, weil ihr ja jetzt auch von mir jede Menge Begriffe geliefert bekommt. Es ist aber auch gut zu wissen, dass sie nur Hinweise sind – und forschen muss man selbst.

**Wenn das Sutra, das von Kāśyapa erbeten wurde, und die Stufen der Meditation sagen, dass das zeitlose und nicht-begriffliche Gewahrsein aus der Weisheit entsteht, die alles fein unterscheidet, dann lehren sie einfach, dass man die Sicht nicht klarkriegen kann, ohne sich zunächst auf die unterscheidende Weisheit zu stützen. Sie sagen damit nicht, dass man ständig analysieren muss, um die Sicht aufrecht zu erhalten.**

Ihr habt ja diese Probleme nicht, die hier besprochen werden. Da geht es um Unterschiede in den Lehrmeinungen, in der Sicht, wie sie gelehrt werden, und wir brauchen uns das nicht alles reinzuziehen. Ich war sehr glücklich, dass ich das zumindest verstehen konnte, was da im Tibetischen stand, und ich nachvollziehen kann, wie man solche Irrtümer aufbaut.

Und der Grundirrtum ist, dass man Unterteilungen schafft, sich von der Möglichkeit, etwas zu beschreiben, verführen lässt zu sagen: analytische Meditation und Verweilen - weil man sie als etwas Verschiedenes beschreiben kann - könnten nicht zusammengehen.

Lassen wir es dabei bewenden. Sie können zusammengehen, sie ergänzen sich, sie werden sogar zu einer Einheit. Die Lösung ist, wenn Einsichten entstehen, es zuzulassen, in der Offenheit zu verweilen, die sich dadurch einstellt. Keine weitere Untersuchung anschieben und bitte auch nicht nach dem Stift greifen, um

die Einsicht aufzuschreiben, sondern in dem Vertrauen verweilen, dass alles, was wichtig ist, als Einsicht in uns bleibt. Sie wird nicht besser durch Aufschreiben.

Was wir verstanden haben, bleibt, und was wir sowieso nicht verstanden haben, was nur ein Konzept ist, brauchen wir nicht aufzuschreiben.

Wenn sich also solche Offenheit einstellt, habt das Vertrauen, darin zu verweilen, wühlt es nicht auf, macht nicht weiter mit irgendwelchen Methoden, sondern: da ist die Möglichkeit, im So-Sein zu verweilen.

Das möchte ich mit euch praktizieren.

## Meditation

Wir erlauben dem Geist, in der Einheit von Ruhe und Einsicht zu verweilen. Ruhe ermöglichen wir dadurch, dass wir gar nichts zu tun haben, wir brauchen jetzt in der Meditation nichts zu tun. - - -

Einsicht sind all die Verständnisse, die dadurch entstehen, dass wir sehen, wie das geht, wie das gut tut, wie es sich vertieft, wie wir daraus herausfallen, wie wir wieder zurückkommen... all das, die ganze Zeit. Und wir brauchen es nicht zu benennen. Wir sehen, dass der Geist, wenn er in Ruhe gelassen wird, sich von selbst öffnet. - - -

Im französischen Text auf Seite 58 oben, im englischen auf Seite 64. Es heißt dort von Tashi Namgyal:

**Da die Kenntnis der kognitiven Funktionen und die allermeisten Gewissheiten, die durch Logik und Analyse entstehen, nichts anderes als logische Schlussfolgerungen sind, kann man sie nicht wirklich für die nicht-begriffliche Weisheit halten, die frei ist von Irrtum.**

Bei allen logischen Schlussfolgerungen ist immer ein begrifflicher Aspekt dabei und - so gut wie es uns auch erscheinen mag -, ist doch immer der Makel dabei, dass Begriffe nie deckungsgleich sein können mit dem, was sie beschreiben. Das bleibt einfach. Das Erleben kann durch Begriffe nicht korrekt abgebildet werden.

## Geistesruhe und Verweilen in der Sicht sind nicht identisch

Jetzt kommt ein neuer Gedankengang:

**Die Meditation des Verweilens in der Sicht und die Geistesruhe sind nicht identisch. Es gibt sogar große Unterschiede zwischen ihnen. Eigentlich begnügt sich Geistesruhe damit, eine kontinuierliche Aufmerksamkeit frei von Abschweifen aufrecht zu erhalten, wobei die Aufmerksamkeit kontinuierlich darauf gerichtet ist, was der Bezugspunkt der Geistesruhe ist, ohne dass dabei andere Gedanken auftauchen - während die Meditation des Verweilens in der reinen Sicht das ununterbrochene Aufrechterhalten als eines durchdringenden Verständnisses der leeren Natur aller Phänomene beschreibt - aller Dinge -. Dieses Verständnis ist begleitet von der entsprechenden Freiheit von begrifflichen Projektionen - begrifflichem, ausschweifendem Denken -.**

Ich gehe diese Beschreibung des Unterschiedes noch einmal langsam durch. Also Geistesruhe streng genommen ist das Verweilen mit unabgelenkter Aufmerksamkeit dort, wohin wir den Geist richten. Wenn wir ihn also auf ein äußeres Objekt richten - einen Apfel, der vor uns liegt, zum Beispiel -, verweilt der Geist ganz ruhig in der Wahrnehmung dessen, was wir ‚Apfel‘ nennen, aber ohne das jetzt ‚Apfel‘ zu nennen; einfach in der Wahrnehmung dieser - man kann sagen - Farbflecke.

Alle anderen Gedanken werden losgelassen und der Geist beginnt ruhiger und ruhiger zu werden. Wir können auch ein inneres Objekt nehmen, einen inneren Bezugspunkt, wie zum Beispiel den Atem, den wir von innen her spüren mit den Atemempfindungen, den Bewegungen, mit offenen oder geschlossenen Augen spielt dabei keine große Rolle. Wir spüren den Atem und sind nur beim Atem. Dieses unabgelenkte Verweilen ist Geistesruhe. Wir können auch einen Lotus im Herzen visualisieren: das unabgelenkte Verweilen bei der Visualisation im Herzen oder bei der Visualisation über uns, frei von jedem Abschweifen, ist Geistesruhe.

Egal, worauf wir die Aufmerksamkeit richten, dort verweilen wir unabgelenkt und gehen in ein immer tieferes, unabgelenktes Sein und damit erleben wir die Stufen der sich vertiefenden Geistesruhe.



Da ist erst einmal - so wie es jetzt beschrieben wird - kein unterscheidendes Erkennen, das angekurbelt wird. Es wird kein Interesse angekurbelt, Dinge zu erkennen. Das ist genau dort, wo zum Beispiel die sehr verbreiteten MBSR-Kurse oft bloße Geistesruhe, bloße Achtsamkeit unterrichten, ohne ein Erkennen der Prozesse der Wahrnehmung wirklich zu fördern. Dafür sind sie zu kurz, das ist ein sehr begrenzter Rahmen - ohne den Blick auf den Beobachter zu lenken: wer ist da eigentlich achtsam, wer meditiert?

Allein schon das bloße Verweilen in Geistesruhe hat unglaublich viele positive Auswirkungen. Auch dabei entspannen sich Körper und Geist. Aber damit es zu einem Erkennen kommt, muss ein Interesse geweckt werden, tiefer hinzuschauen, wie es ist und nicht nur, was da stattfindet.

Der normale Body-scan zum Beispiel, eine der klassischen buddhistischen Techniken, die auch im MBSR unterrichtet wird, ist zunächst oberflächlich damit beschäftigt, was alles im Körper zu spüren ist. Viel interessanter für die Befreiung ist zu entdecken, wie es entsteht und von selbst vergeht ohne unser Zutun und wie die Prozesse ablaufen, wie man darauf reagiert, und diese Reaktionen entspannen. Dazu sind diese achtwöchigen Kurse zu kurz, um das alles betrachten zu können. Da würde es dann weitergehen. Viele der interessierten MBSR-Teilnehmer machen die entsprechenden weiteren Meditationskurse, bilden sich fort und gehen tiefer mit der Praxis. Aber es ist wichtig, den Unterschied zu kennen.

Wo Erkenntnis nicht gefördert wird, wo Interesse nicht angeregt wird, entstehen deutlich weniger Einsichten als da, wo dieses wache Interesse an der Natur des Seins gefördert wird.

Jetzt geht es um die Meditation des Verweilens in der Sicht. Es geht nicht mehr um das Verweilen wo man manchmal denkt, das hört sich ja wie Geistesruhe an; ist es auch. Es geht hier um das Verweilen in der Sicht, und damit meinen wir: mit einem wachen Interesse an dem, wie es ist in einem Gewahrsein der Natur der Dinge.

Da nutzen wir die Fähigkeit des Geistes, unabgelenkt wie in der Praxis der Geistesruhe zu verweilen, aber bei ganz aktiver Einsichtsfunktion. Das Gewahrsein dessen, wie es ist, ist ganz wach. So wach, dass alles auftauchen kann in diesem Bewusstsein und keinerlei Greifen danach stattfindet, weil alles, was auftaucht, in seiner wahren Natur erkannt wird. Ohne zu zögern, ohne Kommentar, ohne dass es dabei zu begrifflichen Kommentaren usw. kommt oder auch zu einem begrifflichen Vermerken dessen, was man erkannt hat.

Es ist also ein großer Unterschied. Ich weiß nicht, ob ihr das erahnen könnt. Ein gutes Beispiel fällt mir jetzt nicht ein. Aber es geht um den Unterschied zwischen bloßer Entspannung - man kann mit bloßer Entspannung sehr weit kommen, in große Geistesruhe, und die wird von Bedingungen abhängig sein. Wenn die Einsicht in die Natur der Dinge dabei ist, wird diese Ruhe des Geistes nicht mehr von Bedingungen abhängig sein. Dann kann man auch in sehr herausfordernden Situationen die Erscheinungen durchschauen und es kommt nicht mehr zum Anhaften. Erst durch die Einsicht wird der Geist wirklich stabil in Ruhe und Frieden. Es ist ein Riesenunterschied.

### **Die fein unterscheidende Weisheit anwenden**

**Wie sollten wir also mit Analyse und Verweilen umgehen, um die Sicht aufrecht zu erhalten? Eigentlich gehen wir so vor, als wenn wir einem jungen Rennpferd den Rennplatz zeigen - also die Arena abtragen und das Pferd vertraut machen mit dem Parcours -. Wir beginnen, indem wir die Sicht mit der Weisheit untersuchen, die aus dem Studium und der Kontemplation entsteht, um dadurch eine Gewissheit zu entwickeln, wo bereits die Überbewertungen der individuellen und allgemeinen Merkmale von Phänomenen aufgelöst werden. Aber dann wird es die fein unterscheidende Weisheit, die aus der Meditation entsteht und die unerlässlich ist, um die tatsächliche Sicht zu verwirklichen.**

Wenn wir intellektuell den Parcours abschreiten, gehen wir analytisch vor. Wir schauen uns die Hindernisse an, wir begreifen, dass sie sich eigentlich von selbst auflösen. Wir schauen uns die Emotionen an, wir sehen, dass sie eigentlich leer sind von wirklicher Natur. Wir schauen ins Ich, in die Objekte und merken überall, es ist nicht fassbar. Das macht auch Sinn nach der logischen Analyse. Wir können weder Eins noch ein

Vielfaches definieren; wir analysieren die Zeit; wir merken, dass sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht abgrenzen lassen gegeneinander. Wir machen all diese Analysen des Parcours, den wir dann meditieren werden.

So, wie das Rennen für das Rennpferd der eigentliche Test ist, ist das Leben mit meditativem Gewahrsein der Test für das, was wir verstanden haben. Erst darin zeigt sich, was das eigentliche Verständnis ist. Ob wir all diese Hindernisse, Herausforderungen mit einem tiefen Gewahrsein meistern, auflösen können. So ist das Beispiel ein klassisches tibetisches Beispiel - die Tibeter liebten Pferderennen.

Was wir intellektuell in diesen Kursen miteinander machen ist, dass ich euch mit Hilfe von Begriffen hindurch führe durch die möglichen meditativen Erfahrungen, die Hindernisse und die Missverständnisse, die dabei auftauchen können. Ihr schaut euch alles an, es entsteht ein gewisses Verständnis. Aber dann geht es darum, in der Meditation jenseits von Begriffen selbst zu erleben, wie es ist und zu schauen, wie sich in euch echte Kenntnis, echtes Verständnis aus der persönlichen Erfahrung entwickelt. Vorher war es noch nicht das direkte Sehen, es war ein abstraktes Hinschauen mit Hilfe von Begriffen. Ich finde dieses Beispiel sehr passend, wie wir erstmal schon mal alles abschreiten und gucken und uns vorbereiten - und dann kommt aber erst die eigentliche Praxis.

Die spezifischen Merkmale von Phänomenen oder so genannten Dingen sind immer das, was das einzelne Phänomen gerade ausmacht. Zum Beispiel die einzelnen Merkmale der Form und der Farben dieser Sonnenblumen vor mir. All das, was sie ausmacht. Die allgemeinen Merkmale sind die Merkmale dessen, was im Allgemeinen den Wahrnehmungsprozess in einem Sinnesfeld ausmacht, zum Beispiel was alle visuellen Objekte kennzeichnet. Die untersuchen wir und lösen dabei das Haften an ihrer wirklichen Existenz auf. Das ist mit ‚Übertreibungen‘ oder ‚Überbewertungen‘ gemeint. Es gibt sie zwar, aber nur als vorübergehende Phänomene im Geist und nicht als dauerhaft wirkliche Entitäten.

Um tiefer zu gehen mit dem Verständnis, braucht es die fein unterscheidende Weisheit, die in der Meditation entsteht. In dieser ganz ruhigen, feinen, gewahren Meditation, die zur Erkenntnis führt und nicht mehr durch weitere Analyse aufrechterhalten werden muss.

**Diese fein unterscheidende Weisheit betrachtet, analysiert und erlaubt es uns, direkt zu sehen, ohne von logischer Schlussfolgerung abhängig zu sein, dass alle Phänomene frei sind von einer letzten Essenz oder einer Eigennatur. Und sie erlaubt uns auch die persönliche, direkte Erfahrung zu haben, dass dieses Unterscheiden selbst nicht als eine identifizierbare Wirklichkeit - als etwas wirklich Existentes - auftaucht.**

Auch das wird in dieser meditativen Einsicht ganz deutlich, dass die Einsicht selbst keinerlei Substanz hat, wir sie auch nicht greifen können. Genauso wenig wie die Phänomene, genauso wenig wie den Geist.

**Dieses Erkennen ist die wirkliche Basis der Sicht. So werden also das Betrachten und Analysieren mit Hilfe dieser Weisheit praktiziert, die aus der ausgeglichenen Meditation entsteht, wobei wir uns nie von dem kontinuierlichen Gewahrsein der Meditation des Verweilens entfernen und uns nicht auf eine Analyse einlassen, die versucht, die Bedeutung von Worten zu verstehen.**

Das ist noch einmal nachgeschoben. Ich glaube, das habt ihr schon verstanden. Wenn wir meditieren, denken wir nicht mehr darüber nach, was die Bedeutung der Worte in den Dharmatexten ist. Wir schauen direkt hin. Wir lassen all das, was wir studiert haben, hinter uns. Das hat uns nur den Weg geöffnet und das Interesse geweckt, frisch hinzuschauen.

Wenn wir uns dabei ertappen, dass wir uns innerlich Unterweisungen wiederholen, wie es zu sein hat, und versuchen, diese zu untersuchen, zu widerlegen oder zu bestätigen, sind wir eigentlich schon auf dem Holzweg. Dann können wir uns innerlich sagen: Lass mal einfach alles weg. Guck einfach mal. Schau: wie ist es? Das geht nämlich ruck-zuck. Wir hören jetzt so eine Unterweisung wie hier, gehen damit in die Meditation, überprüfen so ein kleines bisschen: Hm, stimmt. Kein Ich zu finden. Hat der Lama doch Recht. Wir haben nichts erkannt, gar nichts. Eigentlich waren wir nur zu faul und haben nur den möglichst schnellen

Weg gesucht, um uns keine weiteren Fragen stellen zu müssen. Also raus aus der Klemme. Am besten ist es wohl, wenn ich einverstanden bin mit dem, was da unterrichtet wird.

Nichts haben wir dabei erkannt. Das ist keine Gewissheit, die uns im Zeitpunkt des Todes, im Sterben, nutzen wird. Da hilft nur echte innere Gewissheit, die aus der Tiefe des So-Seins entsteht, aus dem nicht-begrifflichen Bereich.

**So heißt es in den Stufen der Meditation von Kamalashila: Wenn also der Geist in dem Bereich stabilisiert wurde, auf den sich die Geistesruhe ausrichtet, und wir dann die Untersuchung mit Hilfe der Weisheit ausführen, wird sich das Licht des authentischen zeitlosen Gewahrseins zeigen.**

Mit Licht oder Leuchten ist die Klarheit der Einsicht gemeint. Die Abwesenheit aller Schleier kann man am besten damit vergleichen, dass es innerlich wie hell wird, weil ein unverschleiertes, unverdunkeltes Sehen entsteht.

**Genauso, wie Schatten sich durch Licht auflösen, verschwindet die Dunkelheit.**

Es ist nicht so, dass sich irgendetwas mit den Lichtverhältnissen ändert, sondern man wird auf eine neue Art sehend. Es könnte sein, wir gehen in den Keller, ins absolut Stockdunkel und unsere Beschränkungen fallen weg und wir beginnen im Dunkel zu sehen, wir können alles klar sehen. Diese Art von Helligkeit ist gemeint. Das beschreibt ziemlich exakt, was man nachts erlebt, wenn man in dieses Gewahrsein eintritt. Der Geist schläft, die Augen sind zu und innerlich ist man wie sehend. Es ist alles völlig klar. Das Gewahrsein ist völlig klar, es geht nicht um Geistesinhalte, es geht nicht um luzides Träumen, sondern um das Grund-Gewahrsein. Es wird alles vollkommen klar. In den meisten Texten wird das als klares Licht übersetzt.

**Alle beide - Geistesruhe und Weisheit - sind genauso wie das Auge und das Licht vollkommen in gegenseitiger Harmonie in diesem Auftauchen des authentischen zeitlosen Gewahrseins. Sie sind keineswegs unvereinbar, ganz im Gegensatz zum Beispiel zu Schatten und Licht.**

Wenn das Leuchten, diese Klarheit der intuitiven Einsicht, auftaucht, muss sich die Geistesruhe keineswegs verziehen. Die Geistesruhe stellt keinen Schatten dar. Der ruhige Geist wird selbst klar. Es ist derselbe Geist, der jetzt klar wird, und die Ruhe, die Tiefe der Gelassenheit, der Ausgeglichenheit bleibt und wird sogar noch verstärkt. All diese irrtümlichen Annahmen, dass, wenn intuitive Einsicht auftaucht, Geistesruhe vorbei wäre, sind unangemessen. Geistesruhe geht in eine neue Dimension.

Gendün Rinpoche nannte das immer ‚Mahamudra-Shine‘, diesen Ausdruck gibt es gelegentlich in Texten. Wenn Gendün Rinpoche Geistesruhe unterrichtete, saßen wir manchmal da, hörten ihm zu und wussten nicht: spricht er über Geistesruhe oder spricht er über Mahamudra? Er beschreibt doch alles so, als wäre die Einsicht schon da, und doch spricht er über Geistesruhe. Gendün Rinpoche sprach völlig aus der Einheit heraus, in der Geistesruhe und Einsicht überhaupt nicht voneinander getrennt werden können. Dieses tiefe Erleben von der Untrennbarkeit dieser beiden führt in das, was wir die Mahamudra-Geistesruhe, Mahamudra-Shine, Mahamudra-Shamatha nennen.

**Vertiefung - also Samadhi - hat keineswegs Dunkelheit als ihr wahres Wesen. Wie verhält es sich damit? Das Merkmal - meditativer Versenkung, also tiefer Geistesruhe - ist die völlige Einsgerichtetheit - unabgelenkte Sammlung - des Geistes. Tatsächlich heißt es: wenn wir in Ausgeglichenheit verweilen, kennt man das Wahre, so wie es ist.**

Ein Hinweis darauf: ausgeglichenes Verweilen ist eigentlich die Schau dessen, wie es ist. Das ist genau dieses Mahamudra-Shine. Das wäre ausgeglichenes Verweilen, ein anderer Ausdruck für Geistesruhe, mit dieser Klarheit des nicht-begrifflichen, non-dualen Sehens der Natur aller Phänomene.

**So ist also Vertiefung oder Geistesruhe völlig in Harmonie mit Weisheit und keineswegs im Widerspruch. Deshalb zeigt sich, wenn die Untersuchung mit Hilfe der Weisheit aus meditativem Gleichgewicht heraus geführt wurde, das Nicht-Wahrnehmen von irgendetwas, das in sich das wahre Nicht-Wahrnehmen ist.**

Ihr stutzt vielleicht. Wir hatten diesen Begriff Nicht-Wahrnehmen, Nicht-Sehen noch nicht. Das non-duale Sehen, Erkennen, Verstehen ist kein Sehen von Subjekt und Objekt. Es ist kein Verstehen von jemandem, der etwas versteht. Das ist mit Nicht-Wahrnehmen, Nicht-Sehen gemeint. Es ist die Verneinung des normalen Sehens in Ermangelung anderer Worte.

Ich sage es noch einmal mit einfachen Worten. Meditative Vertiefung ist vollkommen in Harmonie mit dem Entwickeln oder der Präsenz von Weisheit. Wenn also Weisheit voll und ganz aktiv ist und das Untersuchen - das Hinschauen, das zur Einsicht führt - tatsächlich zur Einsicht führt, kommt es zu diesem Nicht-Sehen, was das eigentliche Sehen ist; kommt es zu diesem Nicht-Wahrnehmen von irgendetwas, wo keine Objekte mehr für wirklich gehalten werden. Das nennt man das Nicht-Wahrnehmen von Dingen. Es werden keine Dinge mehr wahrgenommen. Alles ist so, wie es ist.

**Yogis wissen - so wie es auch das Sutra der Reise nach Lanka beschreibt -, dass genau dies sich in ihrem Geist vollzieht aufgrund des Merkmals, dass sich dies spontan zeigt, da es nichts anderes gibt, was jenseits davon zu sehen wäre.**

Das war die Übersetzung. Als Praktizierende wissen wir, dass diese Nicht-Schau des Eigentlichen, was wir tiefe Einsicht nennen, sich spontan vollzieht und nicht durch den Willen, durch irgendeine Form von Manipulation erzeugen lässt. Sie zeigt sich dann, wenn alles Manipulieren, alles Wollen ein Ende hat, wenn alles Greifen vorbei ist. In dem Moment zeigt sich die Einsicht.

Das ist frustrierend für uns alle, die wir, auch wenn wir uns für die faulsten Leute der Welt halten, doch zu den Machern gehören. Alle sind wir Macher. Wir versuchen immer, irgendwie unser Leben zu machen, zu kontrollieren, und den Geist zu kontrollieren. Das müssen wir loslassen. Nur dann zeigt sich die wahre Natur der Dinge. Ich habe mir die Zähne daran ausgebissen. Ich bin sowas von Macher von meiner Natur her, es war richtig hart, da war nichts zu machen. Wirklich schwer.

Wenn der Verstand das versteht - und das ist jetzt genau so, wie wenn wir das Rennpferd über den Parcours führen. Was wir dem Rennpferd im Grunde genommen sagen, ist: du kannst da nichts machen. Schau - das geht nur mit Vertrauen, nur mit Hingabe; das geht nur, wenn du dich selber vergisst. Nicht: spring da noch höher, und pass da auf deinen Schritt auf. Sondern wir zeigen, worum es geht und die Instruktion ist: vertraue; lass ganz los dahinein, wo Kräfte warten, sich zu zeigen, die dir früher nie zur Verfügung standen.

Aus dem Nicht-Ich heraus entsteht der Weg, nicht aus dem Ich. Es ist kein Rennen in dem Sinne, wie wir es uns zunächst mal vorstellen. Wir sprechen über den Parcours, aber es ist vollkommen klar, es lässt sich mit dem Willen nicht machen. Es geht um ein Durchschauen der vermeintlichen Hindernisse, der vermeintlichen Hürden, ein Durchschauen der vermeintlich schönen Erfahrungen, schwierigen Erfahrungen.

## Fragen

*Teilnehmer/in: Ich bleibe bei dem Bild von dem Rennpferd, das du gerade benutzt hast. Das heißt: ich gehe aus dem Machen raus und kultiviere Vertrauen und Hingabe, um bei dem Beispiel zu bleiben. Aber ich muss trotzdem wissen, dass ich ein Rennpferd bin. Ich kann ja nicht vergessen zu wissen: ich bin Rennpferd und ich schaffe hier dieses Rennen.*

Jetzt weiß ich, was du meinst.

*Wo kommt denn dann die Kraft her? Wenn ich jetzt wüsste, ich bin ein Wolf oder eine Schnecke, dann habe ich hier auf dem Rennplatz nichts zu suchen.*

Doch, du hast dann deinen eigenen. Doch, doch!

Wir wechseln das Beispiel ein kleines bisschen, wir nehmen nochmal das Beispiel des Schauspielers, also im Grunde genommen jemand, der gestaltet. Ein Schauspieler gestaltet einen Akt nach dem anderen, die ganze Aufführung.

Das Bewusstsein darüber, dass gestaltet wird, dass da ein Geistesstrom aktiv ist, braucht uns nicht zu verlassen in der Aktivität. Aber gleichzeitig durchschauen wir das ganze Spiel. Wir nehmen wechselnde Rollen ein, du nimmst in deinem Leben wechselnde Rollen ein, und bei jeder Rolle - was du dann in der Meditation zunächst übst, wendest du in deinem Leben an - weißt du, dass je weniger identifiziert du mit deinem Ich bist, desto besser kannst du sie ausfüllen. Du brauchst also nicht zu vergessen, dass du zum Beispiel eine Frau in der Welt bist mit bestimmten Prägungen. Das geht alles weiter, aber die Identifikation damit findet nicht mehr statt und dir fließen ganz neue Möglichkeiten zu.

Das heißt: alles, was du über Schauspiel lernst, über die Kunst des Gestaltens, über die Kunst, über diesen Parcours zu gehen, wird dir hilfreich sein und wirst du anwenden ohne Ich-Identifikation. Die Erkenntnisse, die wir vorher gemacht haben durch unsere Analyse, durch das genaue Hinschauen, das Überlegen und Diskutieren usw. sind nicht unnütz, sondern bekommen nochmal mehr Kraft dadurch, dass sie nicht mehr von innen vom Ich her bedient werden, sondern aus dem Nicht-Selbst heraus gelebt werden.

*Um nochmal bei dem Beispiel von dem Pferd zu bleibe: nicht, ich muss gewinnen; nicht dieses Machen; nicht, ich muss jetzt erster sein; sondern was anderes, was ich jetzt nicht so ausdrücken kann.*

Ja, daran hatte ich ja gar nicht gedacht, dass es bei Rennen ja immer darum geht, erster zu sein. Das lassen wir ganz weg. Es ging bei den Tibetern bei den Rennen natürlich auch darum, erster zu sein, aber das war gar nicht so wichtig für sie, es war gar nicht so im Bewusstsein. Es ging eigentlich darum teilzunehmen. Wichtiger war der Spaß, miteinander unterwegs zu sein.

Vielleicht sage ich es nochmal mit anderen Worten. Wir nehmen unsere ganze Lebenserfahrung mit. Alles, was wir schon erfahren haben, schon an Verständnis entwickelt haben, alle Einsichten, alles kommt mit auf den Weg. Wenn das aus dem Nicht-Selbst heraus gelebt wird, steht uns das alles zur Verfügung, ohne dass wir uns damit identifizieren und meinen, das wäre Ich. Da ist eine totale innere Freiheit, die über alles verfügt, was wir je an Erfahrung und an Erkenntnissen gesammelt haben.

*Teilnehmer/in: Aber, bedeutet das nicht, also wir müssen - wir lassen dann alles los... die gesamte Ich-Identität, platt gesagt, geht flöten.*

Moment mal, ist da irgendwas Wertvolles dran? Stell dir vor, wie froh deine Frau wäre, wenn du all diese Identifikationen loslassen würdest.

*Da bin ich mir nicht so sicher (lacht).*

Ja, ja – stell dir vor, du würdest deinen Impulsen nicht mehr aufsitzen. Verstehst du, du wärst ein freier Mensch. Du wärst ja immer noch du selbst, aber du wärst Buddha.

*Ja, aber genau das ist es ja.*

Was ist denn das Tragische daran?

*Die Vorstellung - irgendwie geht das nicht.*

Also, ich nehme es noch einmal für alle auf. Stellt euch vor, ihr wärt jetzt Buddha Petra, Florian und so weiter. Setzt mal eure Namen dahinter. Ich bin Buddha Soundso. Das bedeutet, dass dieses „Ich bin“ nicht mehr die Relevanz hat. [Unterbrechungen in der Übertragung] Ich bin innerhalb dessen, was ich tatsächlich bin; wir werden [unverständlich] anders, es ist immer noch derselbe Körper, es sind dieselben äußeren



Bedingungen und wir sind in Situationen, wo wir [unverständlich] übernommen haben, wo wir Aufgaben haben und so. Wir sind innerhalb unseres Kontextes.

Jetzt stellt euch vor: innerhalb dieses Kontextes entsteht in uns eine solche Herzensweite und Geistesweite, dass wir die Gesamtsituation wahrnehmen und ganz zum Diener dieser Gesamtsituation werden. Über die Familie und den Beruf hinaus noch weiter wahrnehmend. Und wir beginnen als neugeborener Buddha So- undso unsere Entscheidungen in Harmonie mit der Situation zu treffen. Unser Verhalten drückt ganz spontan das aus, was jetzt wichtig ist für die Kinder, für die Kollegen, und wir gehen unseren Weg, wir lassen Unwichtiges sein, wir richten uns auf das aus, was wirklich hilfreich ist. Stellt euch das mal vor, das wäre doch super. Wir fügen nicht jemandem Leid zu, wir schaffen keine Verwirrung. Da ist einfach jetzt jemand, der nicht mehr in Emotionen feststeckt, dem all seine Kräfte, seine Qualitäten zur Verfügung stehen. Das ist ein Geschenk.

Wir sind nicht plötzlich jemand, der egoistisch handelt, wir sind das genaue Gegenteil davon. Wir sind sehr umsichtig, total bewusst, ganz offen, fließend, können uns ohne Schwierigkeiten an Vereinbarungen halten. Wenn sie nicht mehr stimmen, können wir sie ganz klar auflösen und neue Wege gehen. Wo sollte die Schwierigkeit sein?

*Es erfordert unglaublich viel Mut, weil ich wirklich alles, was mich bisher ausmacht, meine Identität, hinter mir lasse. Ich stehe an der Klippe und muss runterspringen, ich weiß aber nicht, was da unten ist. Es erfordert absolutes Gottvertrauen oder Vertrauen in Buddha oder was auch immer. Da kommt der Guru-Yoga für mich wieder rein – ich kann gar nicht anders, als dass ich mich an dieser Stelle wirklich dem Ganzen voll und ganz hingebe.*

Ich verstehe, dass sich dir dieses Bild aufdrängt. Ich hatte das auch und jetzt weiß ich: es gibt keine Klippe und keinen Abgrund. Ich bin auch in luziden Träumen nachts in den vermeintlichen Abgrund hineingesprungen. Es gibt keinen Aufprall, es gibt kein Risiko. Und ich bin immer noch Tilmann. Ich bin auch nicht Buddha, aber ich bin voller Vertrauen in die Natur des Geistes - und meine Beziehungen um mich herum, Familienbeziehungen usw. haben bis jetzt nur Nutzen davon gehabt. Dieses Drama des Weges im Dharma, alles loslassen zu müssen, das findet gar nicht statt! Das spielt uns unser Ich-Anhaften vor, als bräuchte es einen unglaublichen Mut, als würde eine radikale Veränderung stattfinden. Dabei fällt nur der Stress weg. Es ist einfach dasselbe Leben ohne Stress - und mit neuen Möglichkeiten, und dann schaust du, wie es weitergeht.

Es ist einfach Dukkha, was wegfällt – Stress, Leid. Wo ist das Drama da drin? Es geht ja wahrscheinlich vielen ähnlich, so wie du das beschreibst. Du hattest den Mut, das für uns alle zu sagen. Tatsächlich bauscht man sich das so auf. Man kann einfach dort bleiben, das sein, was man vorher auch schon war und dann guckt man von da aus. Es wird einfach immer entspannter und es findet sowieso kein Sprung statt, sondern es ist eine Entwicklung.

Niemand landet einfach mal so kurz in der Buddhaschaft. Ihr braucht nicht Anfang und Ende des Weges zeitlich in einer Sitzung zusammenzulegen - was auch keine Katastrophe wäre. Es findet eine Entwicklung statt. Wir lösen uns aus Identifikationen, wir werden entspannter. In einigen Bereichen ist noch viel Verstrickung aktiv, in anderen Bereichen wird es schon lockerer. So allmählich wird das Ganze durchwirkt vom Gewahrsein. Wenn der Prozess wirklich stattfindet, ist er einfach total freudig, ein Geschenk. Jeder Moment in diesem Prozess ist ein Geschenk. Da gibt es nichts zu bedauern, nicht für eure Kinder, nicht für eure Eltern.

Leute, die euch gerne kontrollieren möchten, würden vielleicht bedauern, dass ihr nicht mehr so kontrollierbar seid. Ihr seid nicht mehr so vorhersehbar, ihr reagiert nicht auf Knopfdruck, ihr seid freier in euren Entscheidungen, könnt neue, unkonventionelle Wege einschlagen. Das mögen die von außen nicht so sehr, die gerne alles so hätten, wie es vorher war. Die möchten uns als vorhersehbare, kontrollierbare Mitbürger, die hübsch den Weg gehen, den die Familie vorgesehen hat. Auch die Firmen, die Institutionen, in denen wir arbeiten, haben es lieber, wir machen so weiter wie bisher - was aber vielleicht nicht mehr unseren Prioritäten entspricht.

*Teilnehmer/in: Wir hatten es gestern vom Verweilen, von der Meditation, dem Sein ohne Bezugspunkt. Ich bin dann mit einer Angst oder Anspannung konfrontiert oder mit wirklich einer Panik. Wenn ich dich richtig verstanden habe, kann ich mich da hinein entspannen. Oder was im Prinzip auch die Praxis ist: diese Verspannung wahrzunehmen und sich da rein zu entspannen. Meine Frage: ist das so richtig verstanden oder ist das auch dieser Masochismus. Ich suche immer die Probleme und fixiere mich immer darauf... weißt du, was ich meine?*

Ja, ich weiß gut, was du meinst. Du brauchst das nicht ständig zu machen, aber es geht darum, in diesen Bereich hineinzufinden, wo wir frei von Bezugspunkten einfach sein können. Das ist wichtig. Und wir brauchen auch nicht zu springen. Es ist in der Meditation tatsächlich eher so, wie man das auch aus der Verhaltenstherapie kennt. Wenn man Antiphorie-Training macht, tastet man sich heran. Man geht an die Schwelle, wo die Angst bemerkbar wird und verweilt. Man merkt, es geht, gar nicht so schlimm. Das hört sich arg strukturiert an, aber die Erfahrung zeigt uns: ich kann noch ein bisschen mehr entspannen. Wir lassen mehr Entspannung zu: weniger Kontrolle, mehr Entspannung.

So geht es mit dieser grundlegenden tiefen Angst eher im Zickzack-Kurs, aber Tendenz in Richtung Entspannung und weniger Kontrolle. Manchmal gibt es Situationen, in denen emotionale Ängste so stark sind, dass wir sie ganz stark spüren und sogar den Mut haben, direkt ins Zentrum dieser Angst zu gehen - und merken, dass sie sich dann total auflöst. Das gilt auch für die existentielle Angst. Es ist auch möglich, aber nicht der normale Prozess, dass jemand in der Lage wäre zu sagen: Und jetzt gehe ich direkt in das Zentrum dieser Angst. Meist ist es ein allmähliches Vertraut-Werden und Sicher-Werden, dass da überhaupt keine Gefahr droht. Und irgendwann haben wir uns einmal vergessen, irgendwann ist es einfach passiert, dass die Kontrolle weg war. Das haben wir gar nicht gemacht.

*Ich habe noch eine zweite Frage zu diesem ‚ohne Bezugspunkt‘: ist es hilfreich, das Außen oder das, was ich wahrnehmen kann, als mich selbst zu empfinden?*

Du meinst wie eine Ausdehnung?

*Ausdehnung - ich kann mich ausdehnen bis zum Universum und mich aber immer noch als Bezugspunkt fühlen. Mich im Prinzip auszudehnen und das Gefühl zu haben: dieses, mit was ich in Berührung komme, oder bin, dass ich das bin. Ist das hilfreich?*

Ich glaube, ich ahne, was du meinst. Diese Formulierung „Ich bin das“ ist nicht so hilfreich. Eine ähnliche Formulierung, die der Wahrheit näherkommt, ist „Ich bin nicht getrennt davon“ – „Ich bin auch das“. Im Grunde genommen: alles ist miteinander verbunden. Nicht diese Ich-Identifikation ausweiten, das führt in bestimmten Zuständen der Geistesruhe auch zu Gefühlen von: Ich und die Natur sind eins, Ich bin alles, der Geist ist eins und mit allem – und eigentlich ist es unser Nicht-Getrenntsein.

Es ist zwar ein komplizierterer Ausdruck als ‚Einheit‘, aber weder bin ich du, noch bist du ich, aber wir sind nicht getrennt, wie wir das normalerweise denken, und das ist präziser. Wir sind in Wechselwirkung, wir sind alle diese schwingenden Energiefelder und alles hat Einfluss auf uns, auf dieses Energiefeld und wir haben Einfluss auf anderes und trotzdem vermischen wir uns nicht, wir sind nicht eins. Also fühl mal in die Richtung hinein. Das ist ein wichtiger Unterschied, auch in den Texten.

*Teilnehmer/in: Es hat mich schon oft zur Verzweiflung gebracht, dass ich wider besseren tieferen Wissens doch mehr an der Ich-Anhaftung festhalte, als wirklich loszulassen. Und zwar aus einer sehr, sehr tiefen Angst heraus, nicht mehr zu sein. Das hat mit der Angst vor Kontrollverlust zu tun. Trotzdem, ich weiß, dass daraus auch viel Anspannung entsteht, die ich loslassen möchte. An dem Punkt drehe ich mich immer: diese tiefe Angst, nicht zu sein. Ich habe da in meiner Lebensgeschichte das Vorbild meiner Mutter, die ich als so selbstlos empfunden habe, und ich so nicht sein wollte und nun habe ich natürlich auf meinem Weg verstanden, dass es aber um dieses Selbstlose geht. Ich habe hier verstanden oder bemerkt, dass für mich das „der Gemeinschaft, den anderen dienen“ doch gar nicht so attraktiv ist und ich viel egoistischer bin,*

*als ich sein möchte und mein Beruf mir abverlangt. Es macht sich an einer Frage fest: weder das Leben, noch der Tod will mich.*

Das ist ein großes Kapitel, das du aufmachst. Die Angst vor dem Nicht-Sein ist Teil dieser existenziellen Angst, von der wir schon gesprochen haben. Deswegen knüpfst du an dem an, was jetzt schon Thema war. Was uns hilft ist, dass wir mit jeder Erfahrung tieferen Entspannens eine direkte Erfahrung haben, dass sich da ein neues Sein zeigt.

Wir brauchen die Erfahrungen, wie es ist, entspannter zu sein. Die geben uns das Vertrauen, weiter loszulassen. Es geht nicht mit einer Betrachtung aus der Entfernung: Was wird da sein, wenn ich loslasse? Öffnet sich der Abgrund des Nicht-Seins? Sondern es braucht Schritte des Loslassens in einem Entspannen dieses Greifens, wodurch echte, persönliche Erfahrung entsteht: besser denn je, dieser kleine Schritt des mutigen Loslassens hat sich gelohnt. Die Erfahrung, die ich mache, ist zwar weniger Ich-zentriert, das Herz ist offener, der Geist offener, aber das ist ein richtiges Geschenk.

So geht der Weg im Grunde genommen Monat für Monat, Jahr für Jahr, und er speist sich aus dem Vertrauen in die zunehmende Entspannung. Das heißt, diese hypothetischen Fragen über das Nicht-Sein beantworten sich durch die neuen Erfahrungen eines anderen Seins, das viel befriedigender ist als das Ich-bezogene Sein.

*Das Gute ist, dass ich diese Erfahrungen wirklich gemacht habe und heute wesentlich glücklicher bin als noch vor zwanzig Jahren.*

Super. Es ist wichtig, auf denen aufzubauen statt auf den vom Intellekt produzierten Fragen. Nicht zu zweifeln an deinen Erfahrungen, sondern zu wissen: ich habe doch die Erfahrungen! - und gehe doch mit der Kraft dieser Erfahrungen weiter.

Ich gehe jetzt einen Schritt weiter. Es zeigt sich eine besondere Form des Nicht-Seins. Es ist ein Sein ohne diesen Mittelpunktbezug. Das kommt uns schwierig vor, aber es ist sehr erleichternd, es ist nichts Schlimmes. Wenn sich dieser Mittelpunktbezug von innen her auflöst, sind wir umso freier. Der Geist ist nicht mehr gebunden, immer ein künstliches Zentrum erzeugen zu müssen. Das setzt ganz viel Kraft frei, auch ganz viel Herzenskraft. Damit beantwortet sich die Frage nach Mitgefühl und Liebe oder dieser Form von Selbstlosigkeit. Wir brauchen keine Selbstlosigkeit zu üben oder in irgendeiner Form von dualistischem Mitgefühl zu praktizieren, sondern da wir ohnehin nicht mehr das Gefühl haben, dass da jemand ist, der wichtiger ist als andere, ist die Hinwendung zu anderen ganz normal. Die passiert von selber, ist nichts Forciertes mehr und ist ein Teil der Freude, weil wir noch wissen, wie es früher war und wir spüren, was das für eine totale Leichtigkeit ist im Vergleich zu früher, wo das alles so anstrengend war.

## **Das Sehen der Wirklichkeit: Nicht-Sehen**

**Wenn wir mit dem Auftauchen des zeitlosen Gewahrseins erleben, wie sich das Unterscheiden auflöst - befriedet -, dann sehen wir schließlich keinerlei Eigennatur - Wesenskern - in irgendeinem Phänomen - Erleben -.**

Darauf wurde jetzt immer schon Bezug genommen. Wenn das wirkliche Sehen, die non-duale Einsicht, das non-duale Gewahrsein auftaucht, geht es damit einher, dass nichts mehr vergegenständlicht wird. Es ist kein Sehen, in dem man sieht, versteht und dann dem entsprechend handelt, sondern dieses Wissen, Sehen ist so, dass es einfach nicht mehr zu den auf irrigen Annahmen beruhenden Formen des Greifens kommt. Das Sehen löst kein Verständnis aus und dann wird etwas anders gemacht, sondern weil eine Illusion wegfällt - im Sehen -, ist das Sein anders, frei von Greifen. Es ist also kein Prozess, in dem eins zum anderen führt, sondern weil etwas wegfällt, kommt es nicht mehr zu den ganzen Formen des irrigen Anhaftens und Für-wirklich-Haltens.

**Das ist, was man das Sehen der Wirklichkeit nennt. Kamalashila schreibt in den Stufen der Meditation: Was ist gemeint mit ‚das letztendliche Sehen‘? Es ist das Nicht-Sehen von irgendeinem Phänomen - kein Phänomen zu sehen -. In Bezug auf diese Art des Nicht-Sehens spricht man von Nicht-Sicht**

- keine Sicht mehr, kein Sehen -. **Aber das ist nicht etwa das Fehlen des Sehens wie bei jemandem, der die Augen schließt oder blind ist oder weil die Bedingungen, um sehen zu können, nicht zusammenkommen** - sondern weil es kein Interesse gibt zu sehen -. **Wenn die Weisheit des meditativen Gleichgewichts das Nicht-Wahrnehmen irgendeines Dinges untersucht, das nennt man das höchste Nicht-Wahrnehmen.**

Es ist nichts wirklich Neues, was darin ausgedrückt wird, nur der Vergleich, der es klarmachen soll, ist wichtig. Wenn wir von dem Nicht-Sehen sprechen - was die eigentliche Sicht ist -, das ist nicht etwa wie ein Blinder oder wie jemand, dessen Sehsinn nicht aktiviert ist oder dessen Augen geschlossen sind. Sondern es ist ein volles Gewahrsein, in dem es nicht mehr zum Vergegenständlichen von irgendwelchen Phänomenen und Dingen kommt. Alles wird im Fluss erlebt, deswegen kommt es nicht mehr zu einem Ergreifen von künstlich abgetrennten Zeiteinheiten, Objekten, selbst, andere. All das findet nicht mehr statt. Das nennt man das Nicht-Sehen von irgendeinem Phänomen, wo die Illusion abgrenzbarer Phänomene nicht mehr präsent ist.

### **Zusammenfassung des Weges**

**Um also die wahre authentische Sicht zu finden, beginnen wir damit, uns in meditative Ausgeglichenheit zu begeben – Geistesruhe. Darin führen wir die analytische Meditation aus mit Hilfe der fein unterscheidenden Weisheit. Selbst wenn wir bereits in die Sicht eingetreten sind, nehmen wir die analytische Meditation jedes Mal wieder auf, wenn ein unangemessener - ein verstrickter, dualistischer - Geisteszustand auftaucht, bedingt durch den Intellekt, der an Merkmalen festhält.**

Immer, wenn das dualistische Greifen wieder anspringt, ist das der Moment, wo wir erneut kurz wieder hinschauen, um dieses dualistische Greifen aufzulösen. Aber sonst nicht. Solange das Verweilen in der Sicht anhält, unterbrechen wir nicht, machen nichts, lassen alles so, wie es ist. Wir gehen auf im So-Sein.

**Wenn wir einmal in der unumkehrbaren wahren Gewissheit der Sicht angelangt sind, gewöhnen wir uns daran, indem wir die Meditation des Verweilens in der Sicht in jeder Situation praktizieren, ohne noch mit der analytischen Meditation abzuwechseln.** Dieser Punkt wird von Tashi Namgyal später im Text unterlegt durch entsprechende Zitate aus den grundlegenden Texten.

Dieser letzte Abschnitt ist der wesentliche, er fasst das ganze Vorgehen zusammen. Da habt ihr ganz knapp euren möglichen Weg beschrieben, wie er ausschauen könnte. Beginnen wir mit Geistesruhe. In der Geistesruhe schauen wir hin - das wird hier Analyse genannt. Wir untersuchen, richten unser Interesse auf die Bereiche, in denen wir ein Verständnis entwickeln wollen. Wenn das Verständnis entsteht, bleiben wir im offenen Sein. Falls es wieder zu dualistischen Erscheinungen, zu dualistischem Greifen kommt, reaktivieren wir die Analyse. Wenn die Sicht stabil wird, verweilen wir in der Sicht in allen Situationen, ohne solch eine Analyse noch einmal zu aktivieren. Das ist dann überflüssig.

Das ist doch eine schöne Zusammenfassung des Weges. Gebt euch ein bisschen Zeit in eurem Zeitplan. Eine Sitzung pro Schritt.

Ich glaube, der Ausdruck ‚unumkehrbare, unumstößliche Sicht‘ war neu in diesem Abschnitt. Das ist das, was wir ‚stabile Erkenntnis‘ nennen, stabil, unumstößlich, nicht mehr schwankend. Das ist sehr fortgeschritten auf dem Weg. Es kommt schon vorher zu Erkenntnis, zu Momenten des Erwachens, die aber immer wieder überdeckt werden, immer wieder verschwinden, weil sich doch wieder mangelndes Gewahrsein einstellt, doch wieder Gewohnheitsmuster anspringen. Und vom ersten Eintreten ins Erwachen, in die Schau der Natur des Geistes bis zu einer stabilen Verwirklichung ist noch einmal eine ganz schöne Wegstrecke.

Und von der stabilen Verwirklichung, die unumstößlich ist - das kann man unterschiedlich sehen, wann das genau der Fall ist -, aber von da an, wo diese totale Gewissheit entstanden ist, bis hin zu einem Leben in dieser Erkenntnis in jeder Situation, ist dann der ganze Weg bis zur Buddhaschaft. Buddhaschaft ist, wenn man in jeder Situation in diesem offenen, non-dualen Gewahrsein ist.

## Fragen

*Teilnehmer/in: Du hast jetzt oft die Worte gebraucht: ‚Es ist stabil‘ - es ist unumstößlich‘ - es ist fest‘. Da habe ich gedacht, wir haben jetzt viel gehört darüber, dass alles in Bewegung ist, es keine Stabilität gibt, ein ständiger Fluss da ist. Da fragte ich mich: kann das sein? Ist das nicht oszillierend, wechselnd?*

Das ist so lange wechselnd, wie sich zwischendurch noch Greifen einstellt. Aber wenn sich kein Greifen mehr einstellt, ist diese Qualität des Wissens um die Natur der Dinge völlig stabil. Das heißt aber nicht, dass etwas stabil wäre. Da bist du direkt wieder reingerutscht, Gewissheit für ein Ding zu halten. Das ist eine Qualität, die kontinuierlich im Prozess präsent ist, ohne jemals nochmal verschleiert zu werden. Das ist was anderes, das ist kein Ding.

Wenn wir zum Beispiel Liebe oder Vertrauen oder irgendetwas zu einem Ding machen, dann sprechen wir darüber, als ob es ein Objekt wäre, dabei ist es eine Qualität. Und diese Qualität kann kontinuierlich präsent sein.

Stabilität im ersten Schritt, wenn man wirklich von Stabilität, also Gewissheit der Sicht spricht, ist so, dass selbst wenn der Buddha dir gegenüber sitzen und das Gegenteil behaupten würde, würdest du nicht von deinem Verständnis abweichen. Nichts in dir wird unsicher, selbst wenn der Lehrer etwas anderes behauptet. Das ist aber kein stures Festhalten an etwas, was ich verstanden habe, sondern ein völliges Ruhen in dieser Gewissheit: genauso ist es und nicht anders.

*Teilnehmer/in: Bei diesem Schauen ohne Mittelpunkt könnte man denken, dass man so panoramisch in alle Richtungen gleichermaßen schauen kann. Aber ist es nicht eher so, dass man doch erstmal den Bereich schaut, der dem gewöhnlichen visuellen Feld entspricht - und dehnt sich das später auch noch panoramischer aus?*

Meinst du das im übertragenen Sinn? Das hat nichts mit dem visuellen Schauen zu tun, mit den Augen. Das Schauen der Natur der Phänomene hat gar nichts mit dem Gesichtsfeld zu tun.

*Gar nichts?*

Gar nichts. Es ist ein Durchschauen allen Erlebens im Hinblick auf seine wahre Natur und da spielen Raumzuordnungen gar keine Rolle. Es ist immer das augenblickliche Erleben, was immer an Sinneserfahrungen oder an inneren Bewegungen auftaucht. Alles wird so gelassen wie es ist. Es wird in seiner Substanzlosigkeit einfach so gelassen, ohne dass es ein Gefühl gibt von jemandem, der überhaupt versucht wäre, danach zu greifen, sich damit zu identifizieren – das ist damit gemeint.

*Teilnehmer/in: Dieses panoramische Sehen: es gibt Geschichten vom sechzehnten Karmapa zum Beispiel, der weiß, was Liselotte fünf Straßen weiter, vier Orte nebenan gerade für einen Kaffee trinkt. Du hast eben gesagt, diese Wahrnehmungen vermischen sich nicht, und da vermischt es sich doch schon, wenn der Karmapa weiß, was die Liselotte...*

Was vermischt sich dabei?

*Die Geistesströme.*

Nein, wieso? Er kann vielleicht wahrnehmen, was sie denkt, aber trotzdem hält er nicht seinen Geistesstrom für ihren Geistesstrom.

*Ok, ich brauch noch was, bis das bei mir richtig sackt, glaube ich.*

Du hast jetzt verschiedene Ebenen miteinander verbunden. Es gibt Phänomene der Hellsicht im Sinne des Sehens, was anderswo passiert, was nicht mit den Augen stattfindet. Wenn jemand sieht, was irgendwo anders vor sich geht und tatsächlich überprüfbar auch passiert - das kann man zum Teil nachher oder gleichzeitig überprüfen -, dann ist das ein Sehen mit dem geistigen Auge. Das ist eines von den fünf Augen, von



denen gesprochen wird im Dharma. Das Wahrnehmen der Gedanken anderer ist eine andere Form von Hellsicht, das ist das Gedankenlesen, das gibt es auch. Dabei hält man aber nicht das Wahrnehmen der Gedanken von jemand anderem für seine eigenen Gedanken.

Gendün Rinpoche zum Beispiel konnte ständig alle unsere Gedanken lesen, ununterbrochen, die ganze Zeit, und nahm auch wahr, wie wir in unseren Räumen meditierten und konnte ganz präzise darauf Bezug nehmen, wenn wir uns trafen, und uns sagen, was los war. Aber er hat sich trotzdem nicht für uns gehalten, das war einfach eine dieser Fähigkeiten, die bei ihm sehr entwickelt waren. Wenn ich zu ihm kam mit schwierigen Fragen, zum Beispiel später in den letzten drei Jahren, wo ich mich bereits um Schüler kümmerte und nicht wusste, was ich da machen sollte - da war es oft so, dass ich in den Raum kam und er gab mir direkt die Antwort, ohne dass ich meine Frage ausdrücken konnte. Und ganz präzise: Mit dem und dem machst du das und das und dann kommt es schon gut... Das hat aber nichts mit einer Vermischung der Geistesströme zu tun, sondern nur mit einer Durchlässigkeit, extrem mitschwingen zu können mit dem, was andere erleben - ohne, dass man sich dabei vermischt. Wir sind einfach nicht so getrennt.

Das war die Frage vorher - dieses Gefühl der Trennung löst sich auf, es wird durchlässig, und trotzdem ist kein Gefühl von Einheit oder Vermischung.

Magst noch etwas anschließen?

*Du hattest zu jemandem gesagt, dass der Buddhismus sich zum Beispiel nicht mit der Schöpfungsgeschichte auseinandersetzt, weil er sich mit überprüfbaren Dingen beschäftigt. Das finde ich gerade das Faszinierende am Buddhismus, weshalb ich mich auch damit beschäftige. Die Dinge, die du gerade eben beschrieben hast, dass ich halt nicht mehr impulsiv reagiere, meinen Affekten nicht mehr so folge, wenn ich bestimmte Grade der Verwirklichung erlangt habe - das ist im Prinzip identisch mit dem, was ich auch durch meine Lehranalyse erlangen möchte, also das ist sehr psychologisch vergleichbar.*

Das geht aber in viel tiefere Bereiche.

*Das geht in tiefere Bereiche - und das ist jetzt der Bogen zu der Frage: Was ist mit dem Zeitpunkt des Todes, den du eben in so einem Nebensatz kurz erwähnt hast? Da hört doch das Überprüfbare auf, da ist es doch wie die Schöpfungsgeschichte: das kann man nicht erfahren... Ist es nicht möglich, dass das, was ich als Geistesstrom erlebe – ich benutze jetzt einfach nur das ‚Ich‘, weil ich sonst nicht weiß, wie ich es formulieren soll -, dass das dann endet?*

Für dich und die meisten von uns ist es so, dass wir die Frage nach dem, was im Tod passiert, im Moment nicht überprüfen können. Diese Frage gehört in den Sack der im Moment nicht zu beantwortenden Fragen. Die Spekulationen darüber sind zulässig, aber sollten als Spekulationen erkannt werden.

Für andere Leute sind der Prozess des Sterbens und eine neue Existenz anzunehmen, so durchsichtig und klar wie das Wechseln von einem Haus in das andere. Für die ist das kein Geheimnis. Es ist so klar wie der Umzug von einem Ort zum anderen. Diesen Leuten kann man nicht sagen, dass sie ihre eigene Gewissheit darüber infrage stellen sollen, bloß weil du es nicht weißt oder ich es nicht weiß. Die können diese Prozesse präzise im Detail beschreiben. Nicht nur beschreiben, sondern sie haben sie gemeistert, können sie zum Teil sogar vorhersagen, können das so weit steuern, dass sogar der Ort, die Familie, die Eltern der nächsten Existenz, die Zeit der Geburt und so weiter vorhersehbar sind. Das ist schon eine ungeheure Meisterschaft dieses Prozesses.

Darauf beruhen viele Aussagen, die man treffen könnte über Sterben und Wiedergeburt. Aber ich verzichte darauf, allzu viel darüber zu sprechen, weil ich das nicht aus persönlicher Erfahrung mit dieser Gewissheit kann. Aber ich kenne natürlich die Unterweisungen darüber.

Ich habe eine andere Form von Gewissheit. Man kann sie haben. Auch ohne sich erinnern zu können, wie der Übergang von der letzten Existenz in diese Existenz war; ohne Lebewesen verfolgen zu können, die

gerade diese Übergänge vollziehen. Das ist total durchsichtig für Gendün Rinpoche oder Karmapa. Sie konnten diese Lebewesen in dem Weg von einem Daseinsbereich in den nächsten verfolgen.

Für mich ist das nicht so. Für mich ist es so, dass ich durch meine Praxis in Bereiche eingetreten bin, wo eine Gewissheit der ungeborenen und nicht-sterblichen Natur des Geistes entstanden ist. Daraus leite ich ab, dass ein wirkliches Sterben des Geistes nicht stattfindet. Das ist eine Ableitung von dieser Gewissheit, die dadurch entstanden ist.

Ich würde sagen: Mache es, wie alle anderen auch auf diesem Weg des Forschens, den du so magst im Dharma. Mache dir innerlich zwei Säcke. In dem einen Sack sind die unbeantworteten Fragen und in dem anderen Sack sind die beantworteten Fragen. Deine Arbeit besteht darin zu schauen, wo kannst du weitere Klarheit schaffen durch deine Praxis. Du meditierst. Du schaust dir Weiteres an und manche Fragen lösen sich. Die wandern dann rüber aus dem Sack der unbeantworteten in den Sack der beantworteten Fragen. Zu Anfang ist der mit den beantworteten Fragen fast leer und der andere ist total voll. Mit der Zeit ändert sich das und erst in der Buddhaschaft, denke ich, haben wir alle beantwortet.

*Teilnehmer/in: Du hast vor zwei Tagen diesen Dharmadhatu, diesen Raum, angesprochen und ich merke, wenn ich non-dual wahrnehmen kann, dann ist das für mich sehr hilfreich, mir einen Raum vorzustellen, in dem Wahrnehmung geschieht. Wenn ich mich selbst auch als diesen Raum erlebe, also dieses Nicht-Selbst, dann kriege ich immer Probleme, weil da nicht nur Angst aufsteigt, sondern auch eine große Freude - in diesem Non-dualen. Wir reden immer so viel über die Angst, aber eigentlich nicht über die Freude. Wenn ich dann so wieder normal unterwegs bin, merke ich, ich kann diese Freude gar nicht fassen. Ja, und dann muss ich irgendwas machen: Bier trinken, Zigaretten rauchen... Das geht doch nicht. Also wie zwei Vasen: dieser große Raum kann das tragen, aber dieser kleine Raum - ich - kann das oft nicht tragen und dann muss ich irgendwas machen, das mich dämpft. Ich glaube, so geht es vielen und das ist ein bisschen auch wieder so ein sich dumpf machen. Aber es ist eher so, dass ich manchmal das Gefühl habe, ich halte diese Freude nicht aus und weiß dann nicht: mache ich die Freude zu einem Ding, also vergegenständliche ich sie und halte daran fest? Weil ich weiß, dass Freude auch für manche genauso ein Problem ist wie Angst.*

Du bist eine der ersten, die die Freude anspricht. Ich muss aber mit dir durch all das durchgehen, was du gerade jetzt gesagt hast, um da ein bisschen aufzuräumen.

Also die Raumvorstellung geschieht im dualistischen Geist. Raumwahrnehmung tut total gut. Sich einen Raum der Phänomene vorzustellen, sich selbst auch als Raum wahrzunehmen. Das machst du mit Hilfe dualistischer Vorstellungen. Das ist nicht das non-duale Gewahrsein, was du gerade beschreibst. Sonst wäre der ganze Rest auch ganz anders. Im non-dualen Gewahrsein gäbe es kein Problem, mit der Freude umzugehen. Da wäre sowieso kein Greifen und da wäre auch nicht das Gefühl „Das tut mir, als ich, jetzt gut“.

Das ist wichtig zu wissen, dass du eine Methode einsetzt, und zwar das Arbeiten mit der Vorstellung von Raum - was ich dir total empfehle und das du auch weitermachen solltest. Du kontaktierst dabei nicht nur Ängste vor Kontrollverlust - darüber haben wir ja viel gesprochen -, sondern eben auch eine große Freude, eine zum Teil fast überwältigende Freude. Es ist tatsächlich so, wie du vermutest, dass ein Verdinglichen der Freude stattfindet, also ein Anhaften, ein Festhalten an dieser Kraft, statt ganz durchlässig zu bleiben, Raum zu bleiben. Dann wäre kein Problem für diese Freude.

Wenn du da als klein K. ankommst und mit der großen Freude umgehen sollst, dann hast du tatsächlich ein Problem, weil die beiden nicht zusammen gehen. Also, wenn du zurück willst in deine normale Schau der Welt, dann brauchst du eine Zigarette, damit das alles wieder schön zusammenkommt. Wenn du aber begreifst, dass Freude ein ganz natürliches Phänomen ist - wie auch Angst und alle anderen, die da auftauchen können -, und dabei weitermachst mit dem entspannten Gewahrsein, dass das Bewusstsein eigentlich wie ein Raum ist, du bist wie Raum... und die Freude daran nicht vergegenständlichst - „Oh, da ist ja Freude! -; wenn das alles einfach ganz offen bleibt, dann wirst du nie ein Problem damit haben, sondern diese Freude wird dir sogar noch helfen, das dualistische Festhalten an dem Raum aufzulösen.

Das heißt, du kannst geradezu mit der Freude in noch weitere Offenheit gehen, sodass diese Vorstellung von Raum überflüssig wird, weil die Freude selber Raum ist. Sie braucht keine zusätzliche Vorstellung. Sie

braucht keinen Raum, in dem sie sich austoben kann. Das sind alles begrenzende Vorstellungen. Freude ist selber Raum, Geist ist selber Raum. Sie brauchen das alle eigentlich gar nicht, dass wir uns Raum vorstellen. Das ist schon ihre Natur. Nur wenn wir eng werden, entsteht ein Problem damit.

Tatsächlich ist das Anhaften an der Freude von erlebter innerer Freiheit, von Raum genau das, wo dann andere in ihrem Anhaften zu so einem messianischen Verhalten kommen, dass sie allen davon erzählen müssen, wie toll das ist. Das ist eine andere Form, damit umzugehen. Das ist auch ein Anhaften, auch ein Greifen danach.

Die Freude des non-dualen Gewahrseins ist keine enthusiastische Freude. Es ist keine Freude des Überschwangs, oder die zum Beispiel dazu führen könnte, dass man anderen seine Freude wie überstülpen möchte und respektlos in seiner Freude wird. Das gibt es da alles nicht. Das ist einfach eine Offenheit und Weite und wird höchste Freude genannt, weil sie eben völlig ohne Festhalten ist, ohne Greifen.

Magst du noch nachfragen, jetzt, wo ich so ein bisschen mit dir da durchgewandert bin?

*Ja, so etwas Ähnliches dachte ich auch schon. Johann hatte einmal beim Chöd-Seminar bei einer Anleitung gesagt: „Diese Freude in diesen Gleichmut packen“. Da habe ich innerlich aufgemerkt und habe gedacht: Ah, da gehört sie hin!*

Genau. Freude mit Gleichmut. Freude, frei von Vorlieben und Abneigungen.

*Teilnehmer/in: Der Meditationsprozess mit der Meditation des Verweilens und der analytischen Meditation, der jetzt Thema der letzten Kapitel war: ist das wie es in jedem Meditationssystem, egal, wie man das nennt, abläuft? Ob das nun Dzogchen oder Mahamudra oder Vipassana oder Zen oder Guru Yoga oder was auch immer ist - ist das die Basis für all diese Systeme? Sehe ich das richtig?*

Das hast du richtig verstanden. Soweit ich diese Systeme kenne, finden diese Prozesse überall statt. Ich kenne vielleicht nicht alles, aber soweit ich es kenne, kann ich bejahen, was du vermutest. Soweit ich die Praktizierenden aus diesen verschiedenen Systemen auch kenne, die zu mir gekommen sind, selbst Dharmalehrer sind, finden genau diese Prozesse statt. Das ist das Geniale an diesem Text. Das ist die allgemeine Grundlage der Praxis.

## **Das Auflösen von Zweifeln bezüglich der essentiellen Sicht**

### **Kritische Analyse anderer buddhistischer Schulen**

Wir sind jetzt im Kapitel **Das Klären von Fragen bezüglich der essentiellen Sicht - Auflösen von Zweifeln** -. Untertitel: **Eine kritische Analyse anderer buddhistischer Schulen**.

Dieses Kapitel hat für viel Klärung gesorgt. Danach war erstmal die Sichtweise etabliert. Aber wenn ich euch das jetzt unterrichte, werde ich nur auf das Bezug nehmen, was ich an Sichtweisen hier bei westlichen Schülern bemerkt habe - und euch die historischen Ausflüge ersparen, die historischen Grabenkämpfe der buddhistischen Schulen in Tibet, was zu den unrühmlichen Kapiteln der buddhistischen Geschichte gehört. Ich finde das Vorgehen hier super, dass weder Namen noch Linien genannt werden und dass jeder selbst schauen kann, ob er sich den Schuh anzieht oder nicht.

### **Die Sichtweise der Hashang-Schule**

Tashi Namgyal schreibt: **Einige tibetische Lehrer haben vor langer Zeit eine irreführende Behauptung aufgestellt, dass man sich, um eine rechte Sichtweise zu finden, nicht nur von allem Haften an Merkmalen frei machen müsste, sondern auch von jeglicher geistigen Aufgabe im Hinblick auf alle Phä-**

**nomene, ohne Ausnahme. Man bringt diese Sichtweise mit der Schule von diesem Hashang in Übereinstimmung, wo es darum geht, auf Grund der Abwesenheit eines tiefen Verständnisses, das die Soheit versteht, der Geist unwissend bleibt oder unbestimmt.**

Ich will es noch einmal anders ausdrücken. Da braucht es gerade ein bisschen Geschichte, denn die Hashang Schule ist keine tibetische Schule geblieben. Es gab zwar dazwischen ein paar Anhänger; das geht auf die Frühzeit des Buddhismus zurück, 8. Jahrhundert.

Es gab offenbar, als der König Trisong Detsen sich entschied, den Dharma in Tibet einzuführen und die indischen Lehrer einlud, auch einen Lehrer Hashang, der aus der Richtung von China kam. Es war nicht klar, welche Schule, welche Art des Unterrichtens in Tibet eingeführt werden sollte.

Es kam offensichtlich zu einer siebenjährigen Debatte zwischen den beiden großen Prominenten dieses Ansatzes von Śāntarāksita und Kamalashila und diesem besagten Hashang. Es gibt unterschiedliche Darstellungen der Debatte. Schlussendlich wurde der Ansatz von Śāntarāksita und Kamalashila und später auch von Guru Rinpoche angenommen, und offenbar handelte es sich um eine sehr interessante Debatte.

Da offenbar Hashang verloren hatte und nicht die Unterstützung vom König bekam, dass sein Ansatz in Tibet eingeführt wurde, wurde der Name Hashang zum Synonym für alles, was man nicht praktizieren sollte, also für eine Sichtweise der Leerheit, die absolut nicht in Frage kommt. Man fragt sich, wie er dann sieben Jahre durchgehalten hat.

Das muss man wissen, denn dieser Name wird für einfach als polemisches Argument benutzt: ah, deine Sicht ist wie die von Hashang. Damit ist man sozusagen unten durch. Deshalb müsst ihr dafür eine kurze Erklärung dafür haben.

Worum es hier geht ist, dass es natürlich einen Ansatz gibt - und vielleicht begegnet euch das auch gelegentlich bei Freunden. Manchmal habe ich das bei Zen-Praktizierenden gesehen, wo es ein Bestreben gibt, die Wirklichkeit zu erkennen, indem nicht nur jegliches Haften an Merkmalen aufgegeben wird, sondern nach Möglichkeit jede geistige Aktivität, jegliche Beschäftigung mit irgendetwas. Man meint, das könnte ein Weg der Erkenntnis sein.

Das ist nicht die wirkliche Lehre des Zens, keineswegs. Aber solche Menschen fühlen sich zum bloßen Sitzen hingezogen und während sie sitzen: gar nichts tun, den Geist nirgendwo drauf richten, nichts ist ein Gegenstand von Interesse, den man zu untersuchen hätte, weder das Ich, das Nicht-Ich, keine Leerheit usw. Es ist allerdings ein ziemlich offenkundiges Bemühen, eine Art Leerheit im Geist herzustellen, und dieses Freisein von Allem wird für das Erwachen gehalten. Da es dabei nicht zu einer alles durchdringenden Einsicht kommt, die die Soheit wirklich versteht, sagen Kritiker dieses Ansatzes, dass man entweder einfach unwissend bleibt und sich wie in einen Kokon des Nichts einhüllt, sich in ein Nichts-Tun, Nichts-Wissen, Nichts-Sehen hineinbringt; oder dass man in einem der Samadhis landet, wo es im Grunde genommen um die formlosen Vertiefungen geht, in denen der Geist weder im Negativen noch im Positiven verweilt, einfach wie suspendiert ist, ohne dass da ein unterscheidendes Gewahrsein da ist. Das ist mit den beiden Begriffen ‚unwissend‘ oder ‚unbestimmt‘ gemeint.

### **Weitere irrige Sichtweisen und deren Widerlegung**

**Andere Gelehrte gehen davon aus, dass die Sicht eine Fortsetzung des eingehenden Verständnisses ist, das die Non-Dualität aller Phänomene erkannt hat durch eine Analyse der Schlussfolgerungen und kanonischen Texte mit Hilfe der logischen Argumente in drei Teilen.**

Tashi Namgyal sagt, wir folgen denen nicht - und ich will kurz sagen, was diese drei Aspekte einer solchen logischen Beweisführung sind. Es geht um das Subjekt der Behauptung. Zum Beispiel: alle Phänomene - das ist der Gegenstand, um den es jetzt geht - sind von einer wahren Natur. Das ist die Behauptung, die aufgestellt wird, und dann kommt da noch eine Begründung. In einer ausführlicheren Beweisführung wird für die Begründung auch noch ein Beispiel angeführt. Also: ein Gegenstand - über den eine Behauptung aufgestellt wird - das Argument, die Beweisführung, die das unterstützt - und dann das Beispiel. Das ist ein

klassisches Vorgehen in der Philosophie, in der Logik, und entspricht dem, was wir schon vorher an dem analytischen Vorgehen gesehen haben.

**Der ehrwürdige Gampopa widerspricht der Behauptung, dass dadurch eine wirkliche Sicht entsteht, weil es sich immer noch um einen begrifflichen Ansatz handelt, um das Ungeborene zu verstehen, eine intellektuelle Leerheit, die auf Schlussfolgerung beruht.**

Das können wir eigentlich schon nachvollziehen aufgrund dessen, was in den letzten Unterweisungen gesagt worden ist. Wenn es so ist, dass jemand meint, durch die Argumente einer intellektuellen Schlussfolgerung zu einer direkten Einsicht zu kommen, dann kann man das zwar verstehen, weil diese Einsicht auch zutiefst erfassen kann, aber angesichts von echten Herausforderungen, wie zum Beispiel dem eigenen Tod, halten diese Einsichten nicht stand. Es ist die Erfahrung, dass etwas, das durch den Verstand erkannt wurde, unter Belastung nicht wirklich kraftvoll genug ist.

Für uns ist einfach wichtig dabei: verlassen wir uns nicht nur auf das gute, klare Gefühl, wenn wir Texte verstanden haben, Ausführungen von Lehrern verstanden haben oder selbst durch tiefes, forschendes Nachdenken in unserer Stube zuhause zu Erkenntnissen gekommen sind. Das reicht nicht aus. Das könnte ausreichen, um anderen Dinge gut zu erklären oder uns in Debatten ganz gut zu schlagen, aber es bleibt alles im Bereich des Intellektuellen und Begrifflichen. Überprüft das in tatsächlichen Herausforderungen, Situationen wie stabil es eigentlich ist.

**So heißt es im Abhidharma Kompendium: Ein Individuum in die Natur der Phänomene zu führen durch den Weg der Dialektik, widerspricht den Unterweisungen des Buddhas.**

**Und Meister Atisha sagt: „Wahres Verständnis und Schlussfolgerung sind zwei Möglichkeiten, Kenntnis zu erlangen, die es ermöglichen, die Leerheit zu sehen“, sagen die Unwissenden, die vom Ufer des Samsara aus schauen.**

Das Zitat ist jetzt ganz geschickt. Es klingt so, als ob er jetzt seine Meinung sagt; als gäbe es diese zwei Möglichkeiten der direkten Schau und der Schlussfolgerung auf gleicher Ebene, um zu einer Erkenntnis der Wirklichkeit zu gelangen. Stimmt aber nicht. Nur wer die direkte Schau der Einsicht, die nicht-begrifflich ist, nicht kennt und also immer noch vom Ufer des Samsara aus den Dharma betrachtet, könnte zu der Vermutung gelangen, dass beides auf derselben Ebene ist.

Etwas, das dazu beiträgt - und das kann uns auch passieren - ist, dass Menschen, die gut denken können, oft auch gut reden können, und dass sie ihre intellektuelle Einsicht manchmal besser vertreten können als Praktizierende mit direkter Einsicht in die Natur des Geistes, die sie aber nicht gut ausdrücken können. Und das erweckt manchmal den Eindruck, dass sie mindestens auf gleicher Ebene sind, gleichwertig: die Einsicht aufgrund tiefen Studiums und eines Beherrschens der Logik gegenüber der Einsicht, die aus der Meditation kommt. Manchmal führt es sogar dazu, mit Arroganz zu meinen, dass die aus dem Intellekt geborene Einsicht der meditativen Einsicht überlegen sei. Tatsächlich hat Einsicht nichts mit der Fähigkeit zu tun, wie gut man sich ausdrücken kann. Das sind unterschiedliche Fähigkeiten des Geistes.

Dass ich mich relativ gut ausdrücken kann, hängt mit meiner Sozialisation zusammen, nicht mit meiner Dharmapraxis. Es hängt damit zusammen, dass in unserer Familie leider nicht viel gelacht wurde, sondern am Mittags- und Abendtisch nur echte Themen zugelassen waren: Religion, Politik, Philosophie, Literatur usw. - aber über Fußballspielen und die Freuden des Alltags, darüber wurde nicht gesprochen. Es wurde debattiert, diskutiert, gelehrt, erzählt; das schult einen natürlich. Jetzt kann ich es für den Dharma einsetzen, dass diese Fähigkeit zu diskutieren, zu hinterfragen usw. entwickelt wurde, aber es ist keine eigentliche Frucht der Dharmapraxis. Das darf man nicht in Übereinstimmung bringen.

Erkenntnis kann sich vollziehen und zu innerer Freiheit führen, ohne dass man schon die Fähigkeit hat, das auszudrücken. Das kann noch nachreifen, nachwachsen, wird aber nicht unbedingt so einen eloquenten Stil mit sich bringen, wie bei jemandem, der das von zuhause oder wie in Tibet in Colleges mit zehn- oder



zwanzigjährigem Studium, wo debattiert wurde, gelernt hat. Ein Yogi in der Höhle hat sich nicht darin geschult.

Diese Fähigkeiten müssen wir auseinanderhalten und dürfen die Verwirklichung von Dharma-Lehrerinnen und Dharmalehrern nicht danach beurteilen, wie sie sich ausdrücken können. Das ist völlig unangemessen. Deswegen kommt es auch in der Präsentation des Dharmas zu solchen Verzerrungen, weil man natürlich auch als Lehrender meint, wenn man sich besser ausdrücken kann, hätte man es besser verstanden. Das ist auch ein subjektiver Kurzschluss. Das stimmt überhaupt nicht. Schüler/-innen lassen sich leicht täuschen durch eine elegante Darlegung. Das bedeutet aber nicht, dass der Lehrer das wirklich verstanden hat.

**Andere tibetische Meister der Vergangenheit haben sich verrannt, indem sie aufgrund ihrer Interpretation des Mittleren Weges geglaubt haben, die Leerheit des Selbst und der Aggregate sei eine absolute Abwesenheit.**

„Absolute Abwesenheit“ übersetzt einen tibetischen Begriff, den man auch als „nicht affirmative Verneinung“ übersetzen kann. Das bedeutet, wenn man über die Leerheit des Selbst und des Wahrnehmens der Gefühlstöne, der Unterscheidungen, der Gestaltungen und der Bewusstseinszustände, also der fünf Aggregate spricht, dass man nur sagt, sie sind leer von einem Wesenskern - und keinerlei affirmative Aussage darüber trifft, was denn da ist, was zum Beispiel Kommunikation möglich macht. Was ist es denn, was wir erleben? Es bleibt nur bei der Verneinung.

Diese vollständige Abwesenheit von etwas, das eine gewisse Form von Existenz hat oder das erlebt werden kann, wurde tatsächlich auch gelehrt, aber nicht nur in Tibet, sondern auch in Indien. Im Kalachakra Ansatz, einer Sichtweise aus dem Vajrayana, heißt es ganz klar, dass diese Position in Richtung Nihilismus geht und sich nicht verträgt mit dem, was man die „Leerheit verstehen mit allen höchsten Aspekten“ nennt.

Diese Leerheit, die mit den höchsten Aspekten versehen ist, ist ein wichtiger Ausdruck und ist wichtiger als das Auflösen des Irrtums dieser Schule, zu der ihr ohnehin nicht gehört, weil ihr euch alle fragt: Was ist es denn, was wir erleben? Es ist klar, dass ihr nicht bei der bloßen Verneinung stehen bleiben wollt.

Es hat zwar alles, was wir erleben, keinen Wesenskern, nichts Bleibendes, aber die Sinneswahrnehmungen finden statt, Gefühle, Gedanken sind da, Verständnis entsteht. Und das, was da ist, ist leer von etwas Substanzhaften, zeigt sich aber mit allen Qualitäten dessen, was dann später Buddha-Natur genannt wurde.

Die Leerheit, versehen mit allen höchsten Aspekten, ist das Sein ohne Wesenskern voller Gewahrsein, mit dem natürlicherweise Mitgefühl, Liebe usw. mitschwingen - also nicht nur die Abwesenheit von Stabilität, sondern die Fülle von Qualitäten. Das bringt diese Erkenntnis der Leerheit versehen mit allen höchsten Aspekten mit sich.

Wir haben es sehr viel leichter mit diesem einfachen Konzept der Buddha-Natur, es spricht uns an. Das ist ein schwieriges Konzept, weil es sich so anhört, als gäbe es eine Buddha-Natur, als gäbe es da etwas in uns, das tatsächlich existiert, total rein, und alle diese Qualitäten hat. Auch die Buddha-Natur ist nur ein Konzept. Es ist ein Begriff, um zu beschreiben, welche Qualitäten in dem Prozess der Geistesöffnung freigesetzt werden und sich immer mehr zeigen in diesem Geistesstrom. Die Buddha-Natur ist nicht ein Ding, ist nicht etwas Festes, und hat ebenfalls wie der Geist und wie alles andere auch keinen Wesenskern, keine substantielle Existenz.

Da das manchmal aber so vergegenständlichend dargestellt wird, hat es zu Spannungen und Debatten geführt, als würde ein reiner Geist als wirklich dargestellt, während der unreine Geist der leere Geist ist. Das geht nicht. Geist ist Geist.

Wenn in dem, was wir Geist nennen, in diesem Gewahrseins-Strom, der keine Substanz hat, kein Haften, kein Greifen nach einem vermeintlichen Ich mehr stattfindet mit all den Ängsten und Hoffnungen, die damit einher gehen, dann zeigen sich die innewohnenden Qualitäten.

Jeder von uns, der aus dem Greifen draußen ist, ist aus sich heraus ganz spontan, offen, schwingt mit, zeigt feine Qualitäten von Liebe, Mitgefühl usw. Das ist ganz natürlicherweise in jedem vorhanden, dessen Geist sich öffnet. Aber diese Qualitäten haben keine Substanz, sie sind nur Qualitäten, keine Dinge. Es hat damit zu tun, wie dieser Geistesstrom die Wirklichkeit erlebt. Er erlebt sie nicht mehr als bedrohlich, braucht sich nicht zu verschließen, greift nicht, fasst nicht danach, und deshalb zeigen sich diese Qualitäten.

Diesem Phänomen, dass sich so viele Qualitäten zeigen, wurde der Name Buddha-Natur gegeben, weil man sich nach dem Erwachen des Buddhas sagte: was hat ihm eigentlich ermöglicht, 45 Jahre lang zu unterrichten? Da war kein Glaube an ein Ich mehr, das hatte sich völlig aufgelöst. Er war eine strahlende Präsenz voller Qualitäten, die noch 45 Jahre lang durch Indien wanderte und jedem auf seine Fragen antwortete. Was für Qualitäten machen das möglich?

Diesen Qualitäten hat man später den Namen Buddha-Natur gegeben. Es ist ein Überbegriff, der keine wirkliche Existenz beschreibt. Im Vajrayana und Mahayana überhaupt geht es darum, nicht nur die Leerheit zu verstehen, sondern all diese Qualitäten freizusetzen.

Ihr wisst, Buddha ist der Erwachte. Bodhi auf Sanskrit heißt das Erwachen, das indische Wort bedeutet einfach der Erwachte. Das hat man anders ins Tibetische übersetzt, man nennt das *sangye* und *sang* und *ye* bedeuten: *sang*, das was gereinigt ist, und *ye*, das was entfaltet ist - und damit ist genau diese Leerheit, versehen mit allen höchsten Aspekten gemeint. Was gereinigt ist, sind all die irrigen Vorstellungen über die Wirklichkeit, all das Anhaften, all das, was es möglich macht, dass man die Dinge sieht, wie sie sind.

Dadurch entfalten sich alle Qualitäten, die unserem Geistesstrom innewohnen. Jemand, dessen Prozess der Reinigung und des Entfaltens vollständig ist, wird auf Tibetisch ein Buddha genannt. Das ist die Bedeutung von diesem Wort. Es bezieht sich genau auf diese Leerheit, versehen mit allen höchsten Aspekten.

Lehnt euch innerlich zurück, wir gehen noch ein paar irrige Anschauungen durch. Dieses Kapitel war damals echt wichtig. Heute kann man sich daran festbeißen oder auch nicht. Ich habe mich entschlossen, mich nicht daran festzubeißen.

### **Zwei uns häufig betreffende irrige Sichtweisen**

**Andere lehren eine Sicht, in der man mit Hilfe der Argumente und der kanonischen Texte und der mündlichen Unterweisung eine untrügliche Sicht etabliert, frei von allen extremen Sichtweisen. Die Meditation der Sicht besteht dann darin, den Geist frei von ausschweifendem Denken - frei von Projektionen, frei von allen Komplexen - zu lassen. Wenn der Geist in ausgeglichener Meditation verweilt, erscheint die Erfahrung der Einheit des Bewusstseins und der Leerheit klar strahlend und makellos. Diese Lehrer halten dies für das zeitlose, nicht-begriffliche Gewahrsein, für die Natur der Phänomene.**

Es klingt ja auch ziemlich gut. Ich komme nachher noch einmal darauf zurück. Eigentlich könnte man sich mit der Beschreibung ganz gut anfreunden.

**Was diesen Standpunkt angeht, sagen einige, dass die oben erwähnten Gelehrten sich der Meditation von Hashang widersetzen und sich dabei aber einer analogen Form der Praxis gewidmet haben. Es erscheint mir aber - sagt Tashi Namgyal -, dass ihre Sicht der Wirklichkeit und ihre Methoden, um den Geist zum Verweilen zu bringen, mit den buddhistischen Abhandlungen übereinstimmen. Aber sie verwechseln die Erfahrung der erlangten Klarheit durch die Meisterschaft der subtilen Energiekanäle und Elemente mit dem zeitlosen, nicht-begrifflichen Gewahrsein, mit der Natur der Phänomene. Wir sollten diese halbgeare Erfahrung nicht mit dem zeitlosen Gewahrsein verwechseln. Was auch immer positiv an dieser Erfahrung sein mag, sie ist noch nicht jenseits der Dualität von Subjekt und Objekt in Bezug auf was auch immer für eine Erscheinung, die sich aufgrund von Umständen in unserem Geist manifestiert.**

Diese beiden Abschnitte gehören zusammen und ich gehe sie noch einmal durch, denn das hat etwas mit uns zu tun. Es kann sein, dass wir einmal in diesem Irrtum landen; ich bin darin gelandet, also mir ist das passiert.

Zunächst beginnen die Praktizierenden damit, dass sie alles nutzen, um sich eine korrekte Sicht - eine Sicht, die der Logik standhält, die mit den Texten und mit den mündlichen Unterweisungen übereinstimmt - zu erarbeiten. Dabei vermeiden sie, soweit sie das können, jede dieser vier Haltungen, was hier extreme Ansichten genannt wird: Existenz, Nicht-Existenz, sowohl - als auch, weder - noch. Diese vier haben wir schon besprochen. Diese vermeiden sie, sie sind geschult darin das zu vermeiden.

Dann meditieren sie und lassen den Geist frei von allem ausschweifenden Denken, lassen ihn nicht in die ganzen Projektionen hineinwandern, sie lassen ihn wirklich ruhen, ohne ihn aufzuwühlen. Ganz gut bis hier hin.

Wenn der Geist in meditativem Gleichgewicht ankommt - das ist tiefe Geistesruhe -, erscheint eine Erfahrung von dem Gefühl von Einheit, von Bewusstheit und Leerheit, ganz klar, ganz strahlend und makellos. Wir nennen das auf Tibetisch ein *tong nyam*, eine Erfahrung von Leerheit.

In den drei Familien von Meditationserfahrungen - Freude, Klarheit und Nicht-Denken - gehört diese Erfahrung vor allem in den Bereich des Nicht-Denkens, in die Untergruppe der Leerheits-Erfahrungen. Das ist ganz wichtig für euch zu wissen, dass es das gibt.

Heute Morgen war ein kleines Beispiel, als du gefragt hast über deine sogenannte non-duale Erfahrung. Das war noch keine wirkliche Leerheitserfahrung. Es war schlichtweg eine Annahme, dass das schon non-dual sei. Aber es gibt noch viel feinere Erfahrungen, die von solch einer Klarheit geprägt sind, wo der Geist so hell und strahlend ist, keinerlei Denken da ist, und das Gefühl entsteht, völlig ohne Wesenskern zu sein, niemand meditiert. Alles ist, wie es ist, völlige Offenheit, Leerheit ist im Geist präsent.

Das sind zutiefst berührende Erfahrungen und genau diese Erfahrung können uns auch als mystisches Erlebnis erscheinen. Sie haben eine ganz starke Auswirkung auf den eigenen Geist. Ich bin zweimal mit solchen Erfahrungen zu meinen Lehrern gegangen und dachte, ich hätte das Erwachen erlebt. Tatsächlich, das ist mir passiert. Der letzte Satz: ich habe diese Erfahrung für das nicht-begriffliche, zeitlose Gewahrsein gehalten, als ein Verweilen in der Natur der Phänomene. Das kann euch allen passieren. Das passiert eigentlich denen sehr regelmäßig, die diese Leerheits-Erfahrungen durchmachen, dass wir diese Erfahrung für das halten, wovon die Texte immer sprechen, weil wir ja noch nicht die anderen Erfahrungen kennen, was das echte zeitlose Gewahrsein ist.

Es braucht aber in dem Fall nur ganz wenig Unterstützung der Lehrer, um zu bemerken, dass noch eine ganz feine Identifikation vorhanden war und eine Begeisterung über das, was wir entdeckt haben, eine Faszination mit dem, was da entsteht. Es ist gar nicht schwer zu sehen. Nur kommt man selbst nicht darauf, weil man in der Faszination ist. Es braucht gar nicht viel, um zu bemerken, dass in dieser Abwesenheit von allem anderen eine feine, beobachtende Qualität mitschwang, ohne dass der Beobachter irgendwelche Kommentare abgegeben hätte. Er war nicht aktiv, begrifflich, denn es war ein nicht-begriffliches Beobachten, das in diesen Erfahrungen mitschwingt, und es ist tatsächlich nur eine vorübergehende Erfahrung von großer Offenheit des dualistischen Geistes. Und es ist leider nur eine Glasperle auf dem Weg. Also, eine Kitschperle, sagen wir es so.

Es ist eine tolle Erfahrung, sie vergeht - und sie transformiert nicht wirklich unser Wesen. Sie hinterlässt nicht die Spuren im Geist einer wirklich durchdringenden Sicht der Wirklichkeit. Die Spuren, was dadurch passiert im eigenen Geist, sind ganz anders. Man ist begeistert, man mag es anderen erzählen, man hält es für etwas Besonderes, der Stolz kann sich daran aufbauen usw. Die dualistischen Ich-bezogenen Prozesse finden darin sogar Nahrung.

Ganz im Unterschied zu einer Erfahrung des Erwachens, die keine Nahrung für Ich-bezogene, dualistische Prozesse darstellt. Das ist ein großer Unterschied.

Soweit war also alles gut mit der Beschreibung, aber die Erfahrung, die dann entstand - also die Leerheits-Erfahrung, die noch im dualistischen Bereich ist -, wurde irrtümlicherweise für eine non-duale Erfahrung gehalten. Und da ist es mir schon vorgekommen, dass Lehrer in existierenden Schulen, die hier im Westen, in Japan, in China und anderswo unterrichten, westliche Dharma-Lehrer zertifiziert haben als erwachte

Schüler - und sie haben nur diese *tong nyams*, diese Leerheits-Erfahrungen gemacht und keine wirkliche Erkenntnis erlangt. Es ist schon mehrfach vorgekommen, dass solche Lehrer Zweifel bekamen an ihrer eigenen Realisation und zu mir gekommen sind, um sich darüber auszutauschen, was es denn sein könnte, was sie da erfahren haben. Sie sind selbst darauf gekommen: das ist wohl doch noch nicht das, worum es im Dharma geht - und haben selbst Zweifel daran bekommen, zum Glück. Es handelte sich regelmäßig um solche Erfahrungen, die im Hintergrund mitschwingen. Das ist wichtig, das zu wissen, dass man sich so vertun kann.

Ich habe überhaupt keine Hemmungen, darüber zu sprechen. Ich habe mich selbst zweimal richtig vertan mit all der guten Schulung, die ich hatte, und habe gedacht, das wäre es. Einmal haben meine Retreatbegleiter, Henrik und Walli, das direkt durchschaut und mir geholfen, es aufzulösen. Das zweite Mal waren auch sie überzeugt, dass es das wahrscheinlich war und erst Gendün Rinpoche hat es auflösen können.

Es kann sehr subtil sein. Es ist nicht unbedingt gegeben, dass man das direkt durchschaut. Danach haben sie noch lange meditiert, es wird ihnen jetzt nicht mehr passieren. Aber es ist spannend. Man bemerkt nicht so ganz leicht den Unterschied. Wenn man nicht genau hinschaut und sich nicht die Mühe nimmt, genau zu überprüfen, und vielleicht einen intelligenten Schüler vor sich hat, der das auch noch gut ausdrücken kann, dann kann ein Lehrer auch einmal getäuscht sein.

Deswegen: wenn ihr meint, das Erwachen erlangt zu haben, schaut, dass sich ein Lehrer die Mühe macht, auch einmal zu überprüfen, ob es wirklich so ist. Das braucht es. Das ist gar nicht so von ungefähr, dass ich euch das sage, weil es so manche gibt, die sich für erwacht halten und sich nie die Mühe gemacht haben, es mal von einem wirklich kompetenten Lehrer zu testen und überprüfen zu lassen.

Gendün Rinpoche, der schon so sehr erwacht war, ist noch einmal zu Dilgo Khyentse Rinpoche gegangen - seinem Freund und aber auch Tutor, Mentor, spiritueller Freund auf dem Weg - und hat ihm gesagt: „Sag mal, ist es das jetzt oder mache ich mir etwas vor? Ist das das Erwachen, was meinst du dazu?“ Dilgo Khyentse Rinpoche war damals Leiter der Nyingma Schule und enger Freund, auf derselben Ebene wie die Karmapas, eine Verwirklichung jenseits von Zweifel.

Dilgo Khyentse nimmt sich einen Text von Patrul Rinpoche, der die Stufen des Erwachens beschreibt und geht mit Gendün Rinpoche den gesamten Text durch: Hast du das erlebt, und das..., hmm, weiter; hast du das erlebt, hmm, und wie war das ... kenne ich auch, hmm... Sie sind den ganzen Text durchgegangen, bis es beiden klar war. Dilgo Khyentse war es sicher vorher schon klar, aber er wollte nicht aus sich heraus sagen: das ist es wirklich, du machst dir nichts vor. Sondern er hat sich noch einmal die Mühe gemacht, eine akzeptierte Autorität zu nehmen und zu sagen: lass uns gemeinsam gucken. Bis es klar war für Gendün Rinpoche, jenseits aller Zweifel, dass das das Ende des Weges war. Es gab nichts weiter zu verwirklichen, zu realisieren, etwas, was ihm der Karmapa ohnehin schon gesagt hatte, aber er wollte noch eine zweite Meinung.

Stolz spielt da keine Rolle. Wenn man Hemmungen hat, seine Erfahrungen kompetenten Lehrern zu unterbreiten, ist es ein sicheres Zeichen, dass man noch keine Verwirklichung hat, es nicht das Erwachen ist. Wenn man noch zögert, ist da ein Grund dafür da, das muss Ich-Anhaften sein.

Das ist relevant im Westen, denn es ist ein Kriterium, wie wir gute Dharmalehrer haben können, die wirklich wissen, wo sie stehen, und das unterscheiden können. Das ist sehr wichtig - und dass wir uns selber nichts vormachen, wenn wir so eine Erfahrung haben.

### **Die Sichtweise, keinem System anzuhängen**

**Andere Gelehrte behaupten, nachdem sie alle Sichtweisen widerlegt haben, dass sie selbst keinerlei System anhängen. Das ist einfach nur ein Schauspiel, sie tun nur so, als ob, und diese Position geht gegen die Abhandlungen über den Mittleren Weg, dem sie sich angehörig fühlen, weil es da ein Haf-ten am Mittleren Weg gibt. Eigentlich ist das nur eine Ausflucht, um einem definitiven Verständnis des So-Seins, der Soheit, zu entkommen.**

Ein paar Sätze will ich gerne dazu sagen. In dem System von Nagarjuna, was bekannt wurde als Madhyama, Mittlerer Weg, werden alle Sichtweisen ad absurdum geführt, und Nagarjuna selbst bezieht keine Position. Dies hat dazu geführt, dass einige, die das studiert haben, es genauso halten wollen und dann aus dieser Nicht-Position eine Position machen. Also aus dem Mittleren Weg jenseits aller begrifflichen Formulierungen und Standpunkte jenseits aller Extreme - nicht zwischen den Extremen, sondern jenseits davon - wird eine energisch verteidigte Haltung. Und das ist eigentlich wie alles andere auch eine intellektuelle Überzeugung: dass es gut ist, keinen Standpunkt einzunehmen, wird selber dann zum Standpunkt.

Wenn man den Fehler erkennt, dann kann man geschmeidig alle Standpunkte einmal einnehmen, Vor- und Nachteile aufzeigen und sich mit keinem identifizieren. Das ist eigentlich das, was Nagarjuna gemacht hat. Er hat sich auch nicht damit identifiziert, keinen Standpunkt zu haben. Er hat einfach gesehen, dass es nichts bringt, einen neuen Standpunkt zu haben. Er hatte solch eine tiefe Verwirklichung, dass er von Natur aus keine persönliche Aussage über die Wirklichkeit traf: so ist sie und nicht anders. Das war aber nicht ein Teil seiner Identifikation, sondern Ausdruck seiner Verwirklichung. Das gibt es natürlich auch unter den Lehrern verschiedenster Traditionen. Jetzt in Europa gibt es Lehrer, die solch eine Haltung vertreten, sie hätten keinen Standpunkt und wenn man hinschaut, ist genau das ihr Standpunkt. Von daher macht es Sinn das kurz zu erwähnen.

### **Die Sichtweise, allein in der Geistesruhe die Sicht zu erlangen**

**Andere meinen, dass selbst wenn es einem nicht gelingt, die Nicht-Existenz eines Selbst durch Analyse, mit logischen Schlussfolgerungen und mit Hilfe der grundlegenden Texte herzustellen - also zu klären -, wenn man dann einfach ohne Gedanken ruht, ohne irgendeinem Erleben oder Etwas eine objektive Realität, eine wirkliche Existenz zuzuordnen, dass dies eine Meditation im Sinn der grundlegenden Natur sei. Demzufolge ist es so, dass, da die Leerheit der grundlegenden Wirklichkeit sich jeglicher Definition entzieht, man einfach den Geist so verweilen lassen kann. Manche haben diese Form der Meditation verlassen, weil sie darin eigentlich eine Variante des nihilistischen Systems von Hashang sehen. Oder es könnte auch sein, obwohl diese Praxis nicht wirklich falsch ist, wird sie zweifellos nicht sehr gut erklärt. Wenn wir diese Methode genauer analysieren, zeigt sich, dass es möglich ist, durch solch ein Vorgehen in die reine Sicht zu finden. Vorausgesetzt, dass man weiß, was damit gemeint ist: Fehlen wahrer Existenz jeder objektiven Realität. Wenn man die essentielle Bedeutung dieses Ausdrucks versteht, wie auch wenn es heißt, ‚die Leerheit der grundlegenden Natur entzieht sich jeglicher Definition‘, dann könnte das ein richtiges Vorgehen sein.**

Ich mache noch einmal langsam, denn uns interessiert ja, was das richtige Vorgehen sein könnte. Also, so wie das beschrieben wird, sind das Praktizierende die nicht zu einem durchdringenden intellektuellen Verständnis des Nicht-Selbst durch Analyse, Logik und Texte gelangen. Sie entschließen sich zu meditieren, ohne dabei Gedanken zu kultivieren und ohne irgendetwas was im Geist auftaucht, irgendwie einen Glauben zu schenken, dass es wirklich existieren würde. Sie enthalten sich der Vergegenständlichung. Sie achten darauf, nicht in Wirklichkeitsglauben zu fallen, bei allem was auftaucht. Und das sei eine Meditation im Verständnis der Bedeutung der grundlegenden Natur, die frei ist von wirklicher Existenz und objektiver Realität. Sie behaupten dann, sie kommen vielleicht zu dem Schluss, dass die Leerheit der grundlegenden Wirklichkeit sich jeglicher Definition entzieht. Die Wörter könnten von Praktizierenden gesprochen werden, die einfach die Worte von Meistern wiederholen, die versuchen, die Natur der Wirklichkeit zu beschreiben. Sie benutzen dieselben Worte und es kann sein, dass sie damit sich einfach einbilden, sie hätten das verstanden.

**Aber das Vorgehen an sich ist ein mögliches Vorgehen. Wir können tatsächlich, indem wir Geistesruhe praktizieren und bei allem was auftaucht darauf achten, es nicht zu vergegenständlichen, zu einer direkten Schau des Seins, der Natur der Phänomene, des Nicht-Selbst kommen.**

Wenn alle diese Wörtchen ‚wenn‘ eingehalten werden. Deshalb sagt Tashi Namgyal, **wenn sie dann wirklich verstehen, was damit gemeint ist, ‚frei von wirklicher Existenz, ohne objektive Realität‘; wenn sie wirklich verstehen, dass die sogenannte Leerheit jenseits aller Definition ist. Dann ist es gut. Dann ist es perfekt.**



Das ist eine Situation wo, wie Tashi Namgyal vermutet, solche Praktizierende entweder ihren Ansatz nicht gut beschreiben konnten oder beschrieben haben und deswegen von anderen missverstanden werden, als eine bloß intellektuelle Kopie des eigentlichen Vorgehens. Tatsächlich haben sie aber eine authentische Verwirklichung erreicht. Oder aber sie bilden sich nur ein, es wäre so. Es ist erstmal auf Grund der Beschreibung gar nicht auseinander zu halten. Das ist so ein Fall, in dem man nachprüfen muss. Die Worte selber lassen keinen klaren Schluss zu, ob es sich um ein irrtümliches Vorgehen oder ein authentisches Vorgehen handelt. Beides wäre möglich. Solche Situationen begegnen mir als Dharmalehrer auch, dass einige von euch kommen und ihre Praxis beschreiben und von den Worten her klingt das alles ganz gut. Also, man merkt selbst manchmal, es sind auch selbstgewählte Worte, nicht nur Lehrbuch Zitate. Dann ist die Aufgabe abzuklopfen, wie ist die Erfahrung. Und wenn über die Vergangenheit gesprochen wird, ist es wichtig zu schauen: und was sind die Folgen dieser Erkenntnis, wie wirkt sie sich aus. Daran kann man sehr schön erkennen, ob es sich um eine authentische Verwirklichung handelt oder nur um etwas, was man sich einredet oder wie man seine eigene Praxis etwas schön anstreicht und sich selber gut redet.

**Selbst wenn wir nicht zu solch einem Verständnis gefunden haben: wenn wir damit beginnen, den Geist einfach verweilen zu lassen, in einem nicht-begrifflichen Sein, und ihn zunächst einmal anschauen mit dieser feinen unterscheidenden Weisheit, und wenn wir dann dieses offene Sein mit Hilfe der Aufmerksamkeit, die sich durch nichts ablenken lässt, und mit der analytischen Wachheit, ob so eine Ablenkung passiert, aufrecht erhalten, dann ist das nicht eine Art, die Sicht aufrechtzuerhalten, die alle Überbewertung, Überschätzung der grundlegenden Natur durchtrennt hat.**

**Was da eigentlich passiert, wenn wir so vorgehen ist, dass wir hier vielmehr eine Methode anwenden, die Anfängern empfohlen wird, um Geistesruhe und intuitive Einsicht zu bewahren. Sie ähnelt der Methode, die es uns ermöglicht, die Sicht der Soheit, des So-Seins zu wahren, ist aber nicht identisch mit ihr, nicht identisch mit der Methode der erfahrenen Praktizierenden, die frei von jeder Vergegenständlichung sind. Begleitet von Aufmerksamkeit und Wachheit ermöglicht solch eine Meditation, die nicht-begriffliche Geistesruhe zu wahren. Aber wenn diese Geistesruhe verschleiert wird durch Schläfrigkeit und Dumpfheit, auf Grund eines Mangels an Aufmerksamkeit und Wachheit, dann handelt es sich nicht um mehr als eine ‚süße Dumpfheit ohne Gedanken‘. Was ein irrtümliches Vorgehen ist.**

Ich gehe jetzt noch einmal den ganzen Absatz mit euch durch, weil wir davon etwas lernen können. Ich würde sagen, als Anfänger können wir, wie Tashi Namgyal schreibt, so vorgehen. Wenn wir es nicht schon für das Verweilen im Letztendlichen halten, dann ist alles okay. Wir beginnen damit, den Geist einfach verweilen zu lassen. So einige von euch kommen relativ aufgewühlt in die Gespräche mit mir, berichten aus einem sehr aufgewühlten Alltag, und häufig empfehle ich euch ‚Nichts tun‘ als die erste Praxis. Endlich mal nichts zu tun. Gar nichts zu tun, einfach nur zu sein. Ohne dem Geist gleich Aufgaben zu geben. Das ist durchaus sinnvoll.

In diesem Nichtstun achten wir darauf, dass wir uns nicht in Gedanken verstricken. Dadurch zeigt sich ein nicht-begriffliches Sein mit der Zeit. Wir werden vertrauter damit, dass der Geist freier von Gedankenketten und gedanklicher Beschäftigung sein kann. Dann beginnen wir das, was an Anspannungen noch da ist, an Stress, an Greifen, genauer anzuschauen. Das ist diese Weisheit, die fein unterscheidet, die beginnt hinzuschauen: was läuft da eigentlich ab?

Das hilft, weiter loszulassen und da achten wir darauf, dass wir uns von nichts ablenken lassen. Wir halten Aufmerksamkeit aufrecht sowie eine fein analysierende Wachheit, die immer bemerkt, wenn wir wieder ins Greifen kommen, ins Anhaften. Das ist eigentlich ein sehr schönes Vorgehen, um Erfahrungen von Geistesruhe mit gewisser Einsicht zu machen. Weil ausreichend Interesse da ist, sich immer wieder anzuschauen, wodurch wird man abgelenkt und wann findet Greifen statt usw.

Es ist aber noch nicht das durchdringende Erkennen der Natur aller Phänomene und der Abwesenheit des Nicht-Selbst. In dieser Praxis ist ein die Meditation lenkendes Selbst-Ich sehr aktiv und schaut darauf, alles

richtig zu machen, in Ausgeglichenheit zu finden usw. Es ist noch nicht so, dass man sich ganz dem So-Sein anvertrauen würde, man nicht mehr korrigierend, analysierend eingreift. Es ist ein gutes, geschicktes Meditieren mit einem wachen Beobachter und diese beobachtende Funktion merkt, wo Stress entsteht, Anhaften entsteht, untersucht das, findet eine weitere Lösung. Es ist eine duale Meditation, in der ein Ich-Gefühl vorhanden ist, welches die Meditation betrachtet und die Geisteszustände untersucht.

Dies bereits für ein Verweilen in der Sicht des Letztendlichen zu halten, wäre ein Irrtum. Aber es ist ein guter Anfang. Wir müssen von dort weitergehen und zu tieferen Einsichten kommen, die die beobachtenden Funktionen ganz überflüssig machen und das Ich-Gefühl auflösen. Das geht beides miteinander einher.

Wenn wir uns in dieser Geistesruhe mit einer gewissen Einsicht richtig einnisten; wenn es dazu kommt, dass wir wochenlang, monatelang darin verweilen und eigentlich nur geschickt darin sind, dieses Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, dann ist es diese ‚süße Dumpfheit ohne Gedanken‘, von der im Schlusssatz gesprochen wird.

Andere Texte, laut Gendün Rinpoche, nannten das dann dieses Schaf-Shine, Shamatha wie ein wiederkäuendes Schaf. Ich habe mich ausgiebig darin aufgehalten und kann sagen, es ist ein netter, angenehmer Geisteszustand, in dem man das Gefühl hat, tief zu meditieren, aber eigentlich mangelt es an der Frische und dem Interesse genau hinzuschauen. Ich war ganz schön geschockt, als Lama Gendün mir das auf den Kopf zugesagt hat, dass ich also seit ca. 7 Monaten in diesem Zustand war. Das war nicht alles, die Reise ging dann ja noch weiter, aber ich musste erstmal ganz schön hingucken, wo denn dieser Mangel an Frische liegt.

Es ist ein feines Festhalten an dem, was man schon kennt, an der vertrauten Geistesruhe, an dem vertrauten Ausgleichen von auftauchenden Gedanken, die losgelassen werden. Und immer findet man zurück in dieses stille angenehme Verweilen, das durchaus hell und klar wirkt. Aber es mangelt an Frische, an Offenheit, da ist ein subtiles Festhalten; der Beobachter ist ständig aktiv, das bereits Vertraute wiederherzustellen. Wenn einem das jemand sagt, kann man sich selbst auf die Schliche kommen. Wenn einem das niemand sagt, gibt es viele Meditierende, die sich für fortgeschrittene Meditierende halten und ihr ganzes Leben darin verweilen. Weil sie keinen Austausch über die Meditation haben und niemanden, der sie darin aufrüttelt und zeigt, wo es weitergeht. Es ist ein Verweilen in einem ruhigen, fast gedankenlosen Geisteszustand. Die Gedankenketten tauchen nicht mehr auf, hier und da ein paar Gedanken; was sich sehr angenehm anfühlt und wo es dann an Offenheit mangelt.

Das ist es nicht. Falls sich einer von euch da angesprochen fühlt, schaut hin. Ihr findet mit Sicherheit die Spuren des feinen Anhaftens, die Anzeichen davon. Ihr findet sicher eine gewisse Vorliebe für diese Geisteszustände, eine gewisse Abneigung gegen andere Geisteszustände. Das alles sind Hinweise darauf, dass es sich um so etwas handelt. Es ist kein wirklicher Gleichmut. Es ist eine Vorliebe für genau solch ein Sein. Eine Abneigung gegen ein anderes. Kann eine subtile Abneigung sein gegenüber Gedanken wahrnehmen, alle Geistesbewegungen wahrnehmen, gegenüber allem, was einen stimuliert, anregt, herausfordert. Man möchte eigentlich immer wieder zurück in diese Ruhe.

## Fragen

*Teilnehmer/in: Du hattest vorhin im Zusammenhang mit dieser kitschigen Perle gesagt - was ich so verstanden habe mit meinen Worten -, nur wer sich einigermaßen realisiert hat, ein Erwachter, kann beurteilen, ob jemand anders erwacht ist. Wie kann ich persönlich auf der Suche nach einem Lehrer vorgehen, wenn ich nicht nur nach dem Merkmal gehe, was sagt er. Das hört sich stimmig an für mich. Und überzeugend und widerspricht nicht grob dem, was ich für mich als wahr erkannt habe; oder auch nach dem Merkmal, dass ihm viele folgen.*

Ja, so eine wichtige Frage und ich habe keine so ganz klare direkte Antwort. Wir müssen ja aus unserem unwissenden Sein heraus eine Ahnung dafür entwickeln, wer könnte verwirklicht sein. Das heißt, wir brauchen Kriterien an der Hand, nach denen wir vorgehen können. Es gibt Kriterien dafür, die aber wirklich nicht leicht umzusetzen sind. Um so jemand wirklich zu kennen, müsste man ihn auch privat kennen, man müsste ihn auch außerhalb der Unterweisungen kennen; außerhalb der vielleicht sehr kurzen Gespräche,

die man mit ihm hat. Viele Lehrer geben gar keine persönlichen Interviews, haben einfach einen großen Titel.

Das ist wirklich schwierig, das herauszufinden. Ich kenne Texte dazu, in denen das beschrieben wird. Ich will mal schauen, ob ich euch auch aus meiner eigenen Erfahrung Kriterien sagen kann, wie würde ich vorgehen. Für mich ist erstmal ganz klar wichtig Redlichkeit, authentisch. Worte und Verhalten müssen im Einklang sein. Das muss auf jeden Fall erstmal zusammenpassen. Es darf sich nicht widersprechen. Jeder Widerspruch zwischen dem, was gelehrt wird und dem, was gelebt wird, muss uns aufmerksam machen. Es kann sein und es ist zu vermuten, dass dann etwas nicht stimmt. Das würde ich als ein wichtiges Kriterium sehen.

Dann ist eins der wichtigsten Kriterien eine Flexibilität, Geschmeidigkeit des Geistes. Wenn ich Anzeichen finde, dass der Lehrer, die Lehrerin selber festhält an Standpunkten, sich nicht wirklich einstellen kann auf andere Sichtweisen, eine Inflexibilität im Denken und Erklären, im Verhalten zeigt: das würde mich auch sehr hellhörig machen.

Ein weiteres Kriterium ist das Über- oder Unterbewerten, um das es sich hier schon mehrfach handelte. Standpunkte zur letztendlichen Natur, also eine Imbalance - zum Beispiel ein übermäßiges Betonen von Leerheit und alles ist Illusion, nichts hat Wirklichkeit; mit einer Unterbewertung von Verantwortung, Lebensbedingungen, Respekt von anderen, unseren Einflüssen auf Umwelt, die Wechselwirkungen. Wenn diese Interdependenz, die wechselseitige Abhängigkeit viel zu kurz kommt und man den Eindruck bekommt, mit dieser Art zu sein kann man leben, quasi ohne sich um andere zu kümmern. Man kann seinen Stiefel durchziehen, weil ja alles ohne Substanz ist, kein Wesenskern. Das würde mich auch sehr hellhörig machen.

Dieser Aspekt führt mich dann schon zu einem Überbewerten oder Unterbewerten im Relativen. Wenn Lehrer ganz offenkundig an Ritualen haften, macht mich das auch stutzig. Rituale, Methoden, Ansätze sind immer nur Hilfen, um uns für bestimmte Geisteszustände zu öffnen und um bestimmte Erfahrungen zu ermöglichen. Es gibt keine Methode, die in sich so toll ist, dass sie nicht auch verdreht werden könnte. Es gibt keine Methode, die das Erwachen garantiert. Methoden sind nur Methoden. Sie sind Mittel und müssen auf gute Art und Weise eingesetzt werden. Dann führen sie in diese Öffnung, in dieses Loslassen und führen uns heraus aus der Ich-Bezogenheit. Wenn wir bemerken, dass die Methode des Lehrers, die er am liebsten lehrt, oder wir am liebsten lehren, immer überbetont wird und immer die beste ist, im Vergleich zu allem anderen, was es sonst noch auf der Welt gibt, sollte uns das ebenfalls hellhörig machen. Das ist ein Festhalten an Standpunkten, Methoden und eventuell an Ritualen. Das kann also so weit gehen, dass man merkt, dass es ohne bestimmte Rituale gar nicht geht. Dass der Lehrer ärgerlich wird, wenn wir uns nicht verbeugen, oder wenn wir ihn kritisch ansprechen, oder was auch immer. Kleine Rituale, große Rituale: ein befreiter Mensch ist jenseits davon. Das spielt keine Rolle; das Ritual hat eine Bedeutung, es geht aber auch ohne.

Natürlich ist da auch der ganz wichtige Bereich, dass wir hinschauen sollten, wie es sich mit Mitgefühl und Liebe verhält. Ob da wahrzunehmen ist, dass sich der Dharmalehrer, die Dharmalehrerin aus Ich-Bezogenheit soweit befreit hat, dass Mitgefühl, liebevolle Aufmerksamkeit natürlich fließen. Dass sie auf eine unspektakuläre Weise einfach präsent sind, wie den Raum füllen. Dies ist ein gutes Zeichen. Wenn das abwesend ist, wenn uns häufiger passiert, dass der Lehrer abwertende Witze macht, oder uns kalt stehen lässt, oder einfach offenbar nicht mitschwingen kann, dann sollte uns das auch vorsichtig machen. Da hat sich die Seite des Mitgefühls noch nicht voll und ganz entwickelt.

Es ist auch hilfreich zu spüren, dass jemand, der den Dharma unterrichtet, selber ein tiefes Vertrauen und Dankbarkeit hat für seine eigenen Lehrer und sich einfach fühlt als die Fortsetzung eines Stromes, der durch die Unterweisungen, die Zeit geht; wo man selber einfach nur ein Glied in der Kette ist. Aber das ist nicht das Ich, was sehr wichtig ist, sondern es ist, dass man die Dankbarkeit spürt für das, was man erhalten hat.

Da ist vielleicht sogar eine spürbare Hingabe zu den Lehrern, bei denen man früher meditiert und gelernt hat. Das sind auch gute Hinweise. Abwesenheit von Stolz, also eine Bescheidenheit ist wichtig. Es ist wichtig, hinzuschauen und tatsächlich kommen wir nicht umhin, unserem eigenen Gefühl zu trauen. Also nachdem ich all diese Kriterien jetzt schon mal erläutert habe - und das sind verlässliche Kriterien, die aber nicht hundertprozentig zählen - könnt ihr jetzt nicht eine Checkliste machen, sondern ihr müsst dann schon eurem Gefühl folgen.

Es kann ja Verwirklichung vorliegen, und trotzdem ist diese Person emotional noch nicht voll aufgeräumt. Trotzdem ist Verwirklichung da. Aber je weiter die Verwirklichung geht, desto freier wird man von diesen emotionalen Schleiern, es wird aufgeräumt. Da muss man auch wissen, wonach schaue ich eigentlich? Schaue ich nach jemandem vollkommen Erwachten, fast vollkommen Erwachten, mit einer bestimmten Verwirklichung? Da sind große Unterschiede, wem man da begegnet.

Es gäbe noch viel dazu zu sagen. Schlussendlich muss man seinem eigenen Gefühl trauen und bitte traut den Zweifeln, die ihr habt. Schiebt sie nicht weg. Diese Zweifel wollen gehört werden. Und wenn ihr Zweifel habt, geht ihnen nach. Schaut, was damit ist. Tatsächlich hat die Anzahl der Schüler überhaupt nichts zu sagen. Gar nichts. Auch andere schaffen es, ganz viele Anhänger zu haben. Titel haben nichts zu sagen. Schöne buddhistische Titel, es geht nicht danach. Geht nach eurer Erfahrung, in direktem Kontakt. Und wichtig ist, dass echtes Vertrauen entsteht. Wie mir eine Person im Gespräch gesagt hat, macht den Unterschied zwischen dem Lama und der Person. Die Person, die ist unter Umständen emotional noch unaufgeräumt. Es kann sein, dass trotzdem ein guter Dharma gelehrt wird. Dann sollte der Dharmalehrer sich aber auch bewusst sein, dass ein Dharma gelehrt wird, der selber noch nicht voll verwirklicht ist. Das sollte auch spürbar sein, dass der Dharma so weitergegeben wird, dass man manchmal mehr unterrichtet, weil das zur Übertragung gehört als das unterrichtet, was man persönlich schon verwirklicht hat. Es sollte spürbar werden, dass Dharmalehrer, die noch nicht voll verwirklicht sind, selber noch im Prozess, sind sich zu entwickeln.

Das sind so meine wichtigsten Gedanken, Erfahrungen dazu. Man kann unvollkommene Lehrer haben. Das ist vollkommen in Ordnung, aber es sollte kein Geheimnis sein. Die Unvollkommenheit darf sein, und man braucht keine Scheinheiligkeit vorzugeben, dass man irgendwie schon vollkommen wäre.

*Teilnehmer/in: Ich bin mit dem Thema Ich-Bezogenheit beschäftigt. Ich merke, meistens denke ich: ich will, ich will nicht... das ist eigentlich fast immer. Ich versuche, jetzt zu finden: wo ist die Erfahrung, wo ich einmal nicht ‚Ich‘ denke? Wo ich nicht sofort mit ‚mag ich, finde ich schön‘ reagiere. Und eins ist, wenn ich schaue, gerade wenn es eine schöne Umgebung ist: ok, wie das Sehen so da ist. Manchmal sind Minimomente, wo ich sehe und ich benenne nicht einmal, das ist ein Baum. Minimoment. Da ist so ein Gefühl von Offenheit in dem Moment. Ist es das, was gemeint ist? Ich beziehe das nicht auf mich, ‚Ich finde diesen Baum schön‘.*

Ja, das geht in die Richtung. Das ist eine gute Übung. Mach das weiter. Zu schauen, hören, ohne zu benennen und ohne gleich gut und schlecht zu finden. Einfach mal im bloßen Wahrnehmen zu sein. Das ist eine Übung, die allmählich zur vertrauten Gewohnheit wird und uns deutlich entspannter durch das Leben gehen lässt. Und dann wirst du merken, dass du das auf andere Bereiche übertragen kannst. Vielleicht ist die Natur gar nicht schön.

*Ich finde sie schön.*

Vielleicht ist sie einfach nur, wie sie ist.

### **Nicht-begriffliches Verweilen sei Meditation der Sicht**

In der französischen Übersetzung sind wir oben auf Seite 62 und im englischen Text auf Seite 68.

**Wieder andere Praktizierende oder Lehrer sagen, es sei durchaus notwendig, die Sicht mit Hilfe logischer Schlussfolgerung und der grundlegenden Texte zu etablieren, gehen aber davon aus, dass -**

**nachdem die Sicht dadurch klargeworden ist - man den Geist einfach verweilen lässt in einem Sein vollkommen frei von begrifflichem Denken. Das ist für sie dann die Meditation der Sicht.**

**Ihre Kritiker antworten: Wenn das der Fall wäre, dann wäre jegliche Abwesenheit von Denken, wie zum Beispiel im Tiefschlaf oder in der ganz einfachen Meditation der Geistesruhe, bereits eine Meditation der Sicht.**

Das Gegenargument hat etwas für sich. Ganz so kann es nicht sein, dass man den Geist einfach gedankenfrei ruhen lässt und meint, damit im Letztendlichen zu verweilen. Denn meditieren in der Sicht ist ja synonym mit ‚in der Sicht des Erwachens‘, - es ist wichtig, sich das klar zu machen. Das kann es nicht sein.

Nun haben offenbar die Vertreter dieses Ansatzes die Überzeugung: weil die Sicht vorher durch Logik und Studium der Texte geklärt wurde, wirkt sie hinein in den Geisteszustand frei von Denken. Das ist aber Wunschdenken. Es gibt dafür keine Garantie. Da müsste es etwas geben, was weiterwirkt. Was wirkt denn da genau weiter, um diesen Zustand frei von ausschweifendem Denken zu einem Verweilen in der non-dualen Sicht zu machen? Das ist genau die Frage.

Tashi Namgyal antwortet darauf und sagt: **Man kann nur dann wissen, ob ein nicht-begriffliches Verweilen eine Meditation der Sicht ist oder nicht, wenn wir hinschauen, ob Aufmerksamkeit und Wachheit das tiefe Verstehen dieser Sicht aufrechterhalten, während der Geist im Nicht-Begrifflichen verweilt.** Was wir bereits oben erwähnt haben über den Wert der einfachen nicht-begrifflichen Meditation, gilt auch hier. Er sagt damit, was für einen großen Wert es hat, aber nicht per se ins Erwachen führt, den Geist einfach verweilen zu lassen.

Dakpo Tashi Namgyal spricht also hier von zwei Faktoren, *dränpa* und *sheshin* auf Tibetisch. *Dränpa* ist das, was auf Englisch mit ‚mindfulness‘ übersetzt wird. Wir benutzen dafür manchmal das Wort Aufmerksamkeit. Oft ist es eine Form des Gewahrseins, und hier geht es genau um die höchste Form des Gewahrseins. Dieses mindfulness/*dränpa* ist auf Sanskrit *smṛiti*.

*Sheshin* heißt auf Sanskrit *samprajñā*. Das ist die Fähigkeit des Geistes zu überprüfen, ob er gerade abweicht. Die Begriffe erwähne ich nur deshalb, damit ihr wisst, worüber wir sprechen. Denn das sind Begriffe, die eine unglaublich breite Spanne an Bedeutungen haben.

Diese Aufmerksamkeit, dieses Gewahrsein hat eine sich erinnernde Funktion an das, was wesentlich ist. Hier gibt es im Verweilen, im nicht-begrifflichen Sein, ein ganz feines immer-wieder-Zurück-Finden in die nicht greifende, nicht haftende Offenheit. Dieses immer-wieder-Zurückfinden in das allerentspannteste Sein wird hier auf Französisch ‚attention‘, auf Deutsch ‚Gewahrsein‘ genannt. Darum geht es.

Es ist keine heftige Form der dualistischen Aufmerksamkeit, die checkt, ob der non-duale Zustand noch vorhanden ist oder nicht, sondern es ist ein ganz feines, subtiles, ich würde sagen automatisches Zurückfinden des Geistes in seinen natürlichen Zustand.

Das erfordert keine Anstrengung, das ist nicht etwas, was der Meditierende macht, sondern etwas, was sich einstellt. Wie sich Wasser aufgrund der Schwerkraft immer am tiefsten Punkt sammelt, so sammelt sich der Geist aufgrund seiner Natur immer in der größtmöglichen Entspannung.

Wir können sagen: wie das Gesetz der Ausdehnung von Gasen, die immer in den entspanntesten Zustand strömen. Wenn sie komprimiert sind, dehnen sie sich aus, bis der allerentspannteste Zustand erreicht ist. Genauso scheint unserem Geist wie ein natürliches Gesetz inne zu wohnen, in den offensten natürlichsten Gewahrseins-Zustand zu gehen, frei von diesem dualistischen Greifen.

Zu Anfang, wenn die Hindernisse noch nicht völlig aufgelöst sind, braucht es manchmal ein wenig begriffliches Sich-Erinnern. Das ist die Analyse, von der zwischendurch immer wieder gesprochen wurde, die einsetzt, wenn wir wieder ins dualistische Denken und ins dualistische Wahrnehmen kommen. Dann brauchen wir einen Moment der Analyse, was eigentlich nicht viel mehr ist als ein Sich-Erinnern an das, wie es ist. Das ist ein kurzer dualistischer Prozess, der wieder das Tor öffnet.



Dieser Prozess wird aber nicht gebraucht, wenn man mit dem non-dualen Sein vertraut ist. Da gibt es auch eine Form von Sich-Erinnern, aber das ist wie dieses natürliche, immer wieder in die größtmögliche Entspannung gehen, ohne, dass dies ein bewusstes Hinführen oder ein bewusstes Sich-Erinnern wäre. Das ist eine ganz feine Funktion des Geistes, die hier beschrieben wird.

**Für andere wiederum, wenn man einmal die wahre Sicht entdeckt hat, sollte jeder Meditation – jedes Mal, wenn man zu meditieren beginnt, egal ob auf dem Kissen oder im Alltag - eine Analyse des Seins vorausgehen, die mit dieser fein unterscheidenden Weisheit ausgeführt wird. Dann lässt man den Geist in einem nicht-begrifflichen Sein ruhen, was nach ihrer Überzeugung dann eine Meditation über die Sichtweise wäre. Andere wiederum kritisieren dies und sagen: den Geist sich im Nicht-Begrifflichen einfach aufhalten zu lassen, auch wenn es nach einer Analyse mit fein unterscheidender Weisheit ist, das könnte durchaus wie der Tiefschlaf sein.**

Man kann ja kurz vorm Einschlafen noch eine Analyse des Seins ausführen, in einen offenen Zustand gleiten, und einschlafen. Dieser nicht-begriffliche Zustand im Tiefschlaf - ist das dann eine Fortsetzung des non-dualen Gewahrseins?

Antwort von Tashi Namgyal, der sich diese Pro und Contra der verschiedenen Schulen anschaut:

**Da gilt wiederum dasselbe. Um zu überprüfen, ob eine Meditation tatsächlich die der wahren Sicht ist, muss man untersuchen, ob es in diesem Sein - in diesem Zustand - ein solches Gewahrsein - diese Aufmerksamkeit - und diese Wachheit gibt, die die Gewissheit der Sicht begleiten.**

Er gibt also dieselbe Antwort mit einem leicht verschiedenen Ansatz. Aber es geht wieder darum zu schauen: ist der Geist wirklich wach im Erleben des So-Seins ohne jegliches Greifen? Es gehört zu den schwierigsten Dingen überhaupt zu wissen, ob der Geist, zurückblickend auf die letzten Minuten, auf die letzte Stunde, im non-dualen Gewahrsein verweilt hat oder nicht. Das ist ganz schwierig, deshalb diskutieren sie so viel darüber. Ich selber kann das aus meiner Erfahrung nur so sagen, dass während man drin ist, es sowieso niemanden gibt, der weiß und auch danach berichten könnte: ich war so und so lange im non-dualen Gewahrsein.

Es gibt aber Anzeichen danach, die ziemlich eindeutig sind. Das Verweilen im non-dualen Gewahrsein lässt nämlich auch, wenn man daraus auftaucht, eine unglaubliche Frische zurück, als hätte man ein Bad in purer Frische genommen. Diese Frische selbst, Ausdruck der beiden Qualitäten der Aufmerksamkeit und Wachheit, ist wichtiges Merkmal für ein Eintauchen in das zeitlose Gewahrsein.

Außerdem merkt man unmittelbar danach, selbst wenn das dualistische Wahrnehmen wieder zurückkehrt, dass in diesem Wahrnehmen mit einer beobachtenden Qualität das Greifen nach einem Ich oder wahrnehmenden Phänomenen quasi inexistent ist.

Es ist ein ganz, ganz feines Zurückkehren in eine Welt der normalen Wahrnehmung, ohne dass sich deshalb die Illusion des Ich und Selbst und die Illusion der konkreten Existenz äußerer Phänomene wie vorher einstellen würde. Dafür gibt es Anzeichen und die sind genau in dem Bereich, was hier *dränpa* und *sheshin*, also Aufmerksamkeit und Wachheit, genannt wird. Die zeigen sich in einer solchen Intensität und Frische; die Weisheit, die die Phänomene unterscheidet, ist so stark präsent nach solchen Erfahrungen, dass man daraus rückschließen kann.

Niemand kann aber sagen: Ich war definitiv in diesem Zustand, ich habe es genau erlebt - weil dieses Ich, das diese Behauptung aufstellen würde, genau in diesem Sein einfach nicht vorhanden ist.

### **Der Ansatz, der die letzten drei Sichtweisen negiert**

**Einige akzeptieren keines der drei eben erwähnten Meditationssysteme - keinen dieser Ansätze - und sagen: Um in der unverrückbaren Sicht zu meditieren, braucht es eine klare Gewissheit der Leerheit, in der der Geist ohne Bewegung und ohne irgendeine Analyse verweilt. Sie lassen den Intellekt sich nicht der Leerheit zuwenden wie das erste System - der erste Ansatz - das unterstützt. Sie vermeiden es auch, dass sich das Gewahrsein - diese Aufmerksamkeit - in dieser Zeit, wo man den Geist in der Nicht-Begrifflichkeit verweilen lässt, der Sicht widmet. Also sie vermeiden den Irrtum des zweiten Ansatzes. Und sie verweilen nicht in der Meditation der Sicht nach einer anfänglichen Analyse der Sicht, wie beim dritten Ansatz - also sie vermeiden die drei Schwierigkeiten, die eben angesprochen wurden -.**

Aber dieser Ansatz wird trotzdem kritisiert und man sagt, dass die Meditation, die hier empfohlen wird, um die Fehler der drei vorangegangenen zu vermeiden, nichts anderes ist, als die Aufmerksamkeit auf die Sicht zu richten, indem man sich ein früheres Verständnis in der Erinnerung herbeiruft. Für einige ist das deshalb nicht etwa eine vollständige, komplette Meditation, wo Geistesruhe und intuitive Einsicht zusammengeführt werden, sondern einfach Geistesruhe mit Leerheit als ihrem Bezugspunkt, ohne dass es dabei eine intuitive Einsicht gäbe, die aus der analytischen Meditation entsteht.

**Dieses Gegenargument ist aber nicht gerechtfertigt, da es sich hierbei tatsächlich um eine Meditation des Verweilens in der Sicht handelt ohne jegliche Ablenkung, ein Verweilen in einer Sicht, die vorher mit Hilfe analytischer Meditation der intuitiven Einsicht erlangt wurde.**

**Es ist sinnlos, unaufhörlich die begriffliche Analyse zu wiederholen. Wir selbst - der Autor und ähnlich Denkende - finden diese Präsentation - diesen Ansatz - sehr überzeugend, auch wenn man tatsächlich Zweifel äußern kann, ob es nicht möglicherweise ein Anhaften an der meditativen Erfahrung der grundlegenden Sicht gibt.**

Das war jetzt ein langer Absatz, ich konnte ihn nicht abkürzen, weil es ein zusammenhängendes Gedankengebäude ist. Dies ist ein Ansatz, der schon sehr weit unserem eigenen entspricht, in dem es darum geht, zunächst einmal eine Gewissheit der Sicht zu erlangen. Dabei werden alle Möglichkeiten genutzt: Studium der Texte, logische Schlussfolgerung und dann das direkte Hinschauen mittels der Praxis der intuitiven Einsicht.

Dadurch kommt es zu einem tiefen Verständnis erst einmal intellektueller Natur. Dann tauchen die ersten Erfahrungen auf und schließlich kommt es zu echten Einsichten durch direkte Wahrnehmung der Natur des Seins. Darin wird verweilt, ohne aus der Einsicht einen Gegenstand der Betrachtung zu machen. Man vermeidet den Fehler, die Einsicht als solche zu vergegenständlichen und sie dann zum Bezugspunkt eines Verweilens in Geistesruhe zu machen.

Tatsächlich verweilt man in dieser Sicht, in dem was sich als Einsicht aufgetan hat - was innerlich auch der totalen Entspannung unseres Geistes entspricht. Immer wenn wir sagen, wir verweilen in der Sicht, ist das zugleich auch der gelösteste Zustand unseres Geistes, den es überhaupt gibt. Es gibt keinerlei Anspannung mehr im Geist. Die Praktizierenden verweilen darin im Vertrauen darauf, dass der Geist in dieser natürlichen Offenheit verweilt - und würden Analyse erst dann wieder einsetzen, wenn sie einen Hinweis darauf haben, dass der Geist wieder beginnt zu haften, zu greifen, und Spannung zurückkehrt.

Tatsächlich bleibt die Frage unbeantwortet, ob es hierbei nicht ein subtiles Anhaften an der Sicht geben würde. Der Autor geht davon aus, dass diese beiden Faktoren von Gewahrsein - also Aufmerksamkeit - und Wachheit aktiv sind in dieser Meditation in der Sicht. Das wurde jetzt nicht extra erwähnt.

### **Ständiges Wiederholen der Analyse, um im feinen Gewahrsein zu bleiben**

**Ein Gelehrter aus Tibet behauptet: Um die Sicht korrekt identifizieren zu können, ist es unbedingt notwendig, die Gewohnheiten des Anhaftens, die durch unsere Neigung zu Unwissenheit - zu mangelndem Gewahrsein - hervorgerufen werden - wie diktiert werden -, auf jeden Fall aufzulösen und man muss absolut sicher sein, dass der Geist leer von einer eigenen Natur ist - dank einer Meditation über die Leerheit mit großer Anstrengung. Sich damit zu begnügen, den Geist in der Sicht verweilen zu lassen, sei nichts anderes als eine weitere Spielart, die Geistesruhe aufrecht zu erhalten. Um das zu korrigieren, sei es notwendig, immer wieder unaufhörlich die Analyse zu wiederholen, um eine feste Gewissheit zu kultivieren. Nach diesem Gelehrten ist das intellektuelle Verständnis der Natur der Phänomene nicht notwendigerweise ein Anhaften an der Existenz von wirklichen Merkmalen. Und für ihn ist jedes nicht-begriffliche Sein frei von Unterscheiden - also ohne eine unterscheidende Funktion des Geistes -, eigentlich identisch mit dem Ansatz der nihilistischen Meditation von Hashang.**

Der Anfang ist vollkommen klar, dass man natürlich die Gewohnheitsmuster der Unwissenheit, des mangelnden Gewahrseins, auflösen muss. Jetzt scheint es aber in diesem Ansatz so zu sein, dass er davon ausgeht, dass diese Muster mangelnden Gewahrseins unmittelbar wieder aktiv werden, sobald der Geist einfach verweilt - weswegen er davon ausgeht, dass man ständig die Analyse wiederholen muss, um in dem

feinen Unterscheiden, in dem feinen Gewahrsein zu bleiben, das unterscheiden kann, was wahr ist und was Illusion ist. Die Antwort kommt ein bisschen später.

**Einige der spirituellen Erben dieses Gelehrten gehen davon aus, dass das Nicht-Selbst - die Nicht-Existenz eines Selbst - die Leerheit aller Phänomene, Subjekte und Objekte ist, und dass das Verständnis der Leerheit mit Hilfe der analytischen Schlussfolgerung des Mittleren Weges hergestellt werden kann. Das kraftvolle Verständnis der Nicht-Existenz eines Selbst oder des Mangels wahrer Existenz durch ein intellektuelles Verständnis in diesem Sinne: das ist für sie die Gewissheit der wahren Sicht.**

Die Schüler dieses Lehrers sind noch weiter gegangen und haben den meditativen Aspekt quasi bei Seite gelassen und gesagt: allein die Kontemplation der Schlussfolgerungen, Argumente, Analysen, wie sie Nagarjuna unterrichtet, würde ausreichen, um in der Sicht des Letztendlichen zu verweilen.

**Das Meditieren der Sicht in ausgeglichener Meditation, nachdem man auf das Pferd des analytischen Unterscheidens geklettert ist, und der Rest der ganzen Methode sind genauso wie das, was wir bereits gesehen haben. Dieser Ansatz - dieser Standpunkt -, wo die Sicherheit der Leerheit auf den früheren Erklärungen anderer Meister über diesen Mangel an wahrer Natur beruht, indem man denkt: „Es gibt keine Eigennatur“ oder „von Natur aus ist alles ohne Existenz“, ist nichts anderes als eine Form des Glaubens.**

Aus dieser Passage können wir für uns wieder etwas rausziehen. Da bin ich zum Beispiel bei mir ganz kritisch gewesen und habe gut aufgepasst. Wenn sich in meinem Geist ein Satz gebildet hat oder ein nicht-begriffliches Denken in diese Richtung: keine Eigennatur, leer, alles leer, kein Wesen usw. - dann wusste ich, ich war gerade im Anhaften an eine Überzeugung. Das kann nicht die wahre Meditation sein.

Ein wirkliches Verweilen in der Sicht macht keine Kommentare über das, was man erlebt. Das könnt ihr euch auf jeden Fall merken, das ist ganz, ganz wichtig. Das ist die beobachtende, kommentierende, dualistische Funktion unseres Geistes, die uns beschreiben möchte, dass jetzt alles paletti ist, alles hübsch leer, ohne Wesenskern usw. Darauf dürfen wir nicht reinfallen, auch wenn wir intellektuell meinen, dies jetzt gerade genauso zu sehen. Tatsächlich sind wir nur dabei, eine Form des Glaubens innerlich zu verfestigen.

Das behauptet Tashi Namgyal. Es kann ja gar nicht anders sein. Wenn sie nur aufgrund von intellektueller Analyse und Studium zu diesen Überzeugungen gelangt sind, dann ist es so, dass sie sich beim Meditieren nur subtil diese Überzeugungen wiederholen. Wenn sie nicht eine direkte Einsicht durch Meditation hervorgerufen haben, dann kann es gar nicht anders sein.

Deswegen warnt er im Zusammenhang mit dem eben Gesagten davor: Passt auf. Wenn ihr nur durch Denken zu dieser Überzeugung gekommen seid, geht dieses Denken weiter und wird euch immer wieder einreden, dass dieser Standpunkt stimmt - ohne dass eine echte Überprüfung durch persönliche Erfahrung stattgefunden hätte.

**Dieser Ansatz ist schon sehr ähnlich wie die Haltung, nach der ein intellektuelles Erfassen des Nicht-Selbst der Phänomene oder ihres Mangels an wirklicher Existenz eine geistige Fixierung darstellt. Je stärker dieses Fixieren - dieses Greifen nach der Leerheit und nach der nicht-wirklichen Existenz der Phänomene - ist, desto kraftvoller ist der Glaube.**

Tashi Namgyal verwendet hier dieselben Worte wie der zitierte Gelehrte von vorher, der von einer kraftvollen Analyse und einer kraftvollen Überzeugung der Leerheit sprach. Bei Tashi Namgyal, wie auch bei vielen anderen, gehen da die Alarmglöckchen an, weil diese ‚kraftvolle, unbeirrbar‘ Überzeugung den Geschmack eines Standpunktes bekommt und auch zu ganz vielen Streitereien geführt hat - also eine neue Bastion des Dharmapraktizierenden, der jetzt aufgrund intensivster intellektueller Arbeit und intensivster Analyse zu einer Überzeugung gekommen ist und diese immer wieder zementiert.

Wenn eine direkte Einsicht stattgefunden hätte, würde man nicht von einer kraftvollen Überzeugung sprechen. Man würde eher Worte wählen wie ‚eine stille, unumstößliche Überzeugung‘ oder ‚eine Gewissheit, die keinerlei weitere Bestätigung braucht‘ oder ‚man ruht in dem Frieden der Gewissheit, ohne dass andere dasselbe glauben müssen‘. Das ist die typische Haltung, die entsteht, wenn es zu direkter Einsicht gekommen ist. Es ist nicht notwendig, die Schüler aufzufordern, zu einer kraftvollen Festigkeit des Standpunktes zu finden. Merkt ihr? Da ist ein Geschmack drin. Und tatsächlich hat sich das in der Geschichte dann auch

so erwiesen, dass dieses Festhalten an der gefundenen Sicht, wenn sie nur intellektuell ist, nicht die Neigung zu Disputen auflöst, sondern verstärkt.

**Das Festhalten an wirklicher Existenz des Selbst wurde tatsächlich aufgelöst, aber es bleibt der Glaube an seine Nicht-Existenz** - der heftig vertreten wird. Der Glaube an wirkliche Existenz wurde aufgelöst, aber es bleibt der Glaube an den Mangel an wirklicher Existenz. **Das sind schwerwiegende Fehler.**

Damit jetzt ganz klar wird, dass er keine persönliche Meinung vertritt, zitiert er wieder die großen Meister, die von den Schülern des Ansatzes, der gerade angesprochen wurde, ebenfalls als Autoritäten angesehen werden. Er macht sie darauf aufmerksam, wie sie in ihren eigenen, grundlegenden Schriften eigentlich schon die Hinweise finden, dass dieser Ansatz nicht so ganz zutreffend sein kann.

**So schreibt Kamalashila in den Stufen der Meditation: Kontempliert, meditiert die Tatsache, dass alle Phänomene keine Eigennatur haben, mit Hilfe der reinen Weisheit** - der non-dualen Weisheit, ihr wisst, rein bedeutet immer non-dual - **und gebt den Gedanken auf: „Nichts hat eine Eigennatur“.**

Das ist ein wichtiger Hinweis: dieses Denken, das die Natur des Seins wie begrifflich beschreibt, sein zu lassen. Denn das ist ein Hinweis darauf, dass man es noch nicht verstanden hat, und lieber genauer hinzuschauen.

**Diese wie auch viele andere Passagen widerlegen die obige Sichtweise. So erklärt Nagarjuna in den Grundlegenden Versen zum Mittleren Weg: Derjenige, der die Leerheit gesehen hat, wird sie als nicht überprüfbar erklären.**

Wer die Natur des Seins wirklich erkennt, der weiß, dass sie nicht beweisbar, nicht überprüfbar ist. Das schreibt Nagarjuna selbst, der für den obigen Ansatz die zentrale Inspiration ist. Und er sagt auch:

**Wenn die Leere nicht auszudrücken ist, ist das Nicht-Leere ebenfalls nicht auszudrücken. Jene, die noch ein Sein aus sich heraus sehen, ein Sein durch etwas anderes, ein Sein oder ein Nicht-Sein, diese sehen nicht die wahre Natur der Lehre des Buddha.**

Hinweise darauf, wenn man so immer die Nicht-Existenz des Selbst betont, ist man noch im Nicht-Sein, im Haften an der Sicht des Nicht-Seins. Oder wenn man so die Leerheit betont, ist man ständig noch in dieser Unterscheidung von leer und nicht-leer - die sich völlig auflöst.

**Nagarjuna schreibt weiter: Sein ist die Sicht des Eternalismus, Nicht-Sein ist die Sicht des Nihilismus.**

**Im Kommentar zum Bodhicitta heißt es: Die Meditation der kleinen Geister über die Leerheit, die vorgeblich die Meditation des Ungeborenen, der Leerheit oder des Nicht-Selbst genannt wird, ist nicht die Meditation der Leerheit.**

Ich will euch das nochmal erklären. Es ist eigentlich sehr einfach. Wer die Leerheit erkennt, also die Abwesenheit eines Wesenskerns von etwas Festem erkennt, erkennt sie in allem. Auch der Irrtum, auch das Festhalten, auch Standpunkte sind leer von einem Wesenskern. Alles, ohne Ausnahme, ist leer von einem Wesenskern, schon bevor wir es erkennen. Das entspannt durch und durch. Wir brauchen mit nichts mehr zu kämpfen, für nichts mehr zu kämpfen. Es kehrt wirklicher Frieden im Geist ein.

Wenn man die Natur des Seins erkennt, wird alles - inklusive dem Erkennenden, des Selbst und der eigenen Tradition, alles - wird in seiner Natur als frei von Wesenskern erkannt, ohne Eigennatur, ohne etwas Bleibendes.

Das hat immense Folgen in dem Bereich, wie man den Dharma erklärt. Er wird mit einer unglaublichen Flexibilität des Geistes erklärt, ohne dass wir irgendeinen Standpunkt halten müssten. Das ist der Geschmack des Dharma, das ist der eigentliche Geschmack, worum es geht: eine Bereitschaft, alles anzuschauen, überall hinzuschauen, ohne auf der Suche zu sein nach einem richtigen oder einem neuen, verlässlichen Standpunkt, da, wo man zu Hause ist.

Das Bedürfnis nach einem intellektuellen Zuhause hat sich aufgelöst. Man braucht keine Zugehörigkeit, keinen Standpunkt. Es ist die Sicht der Natur des Seins, das Sein darin, das selber quasi ein Zuhause ist. Man braucht keine äußeren Zugehörigkeiten und man braucht auch nicht Recht zu haben; es ist auch nicht schlimm, wenn andere denken, dass man Unrecht hat. All das fällt dadurch weg.

Das sind alles Zeichen dafür, dass man ein Verständnis des Seins tatsächlich entwickelt hat.

**Die obigen Zitate widerlegen den Ansatz der Gelehrten, die wir angesprochen haben. Zitieren wir noch einmal Nagarjuna mit den Grundlegenden Versen zum Mittleren Weg: Durch eine verkehrte Sicht der Leerheit werden sich jene, denen es an Weisheit mangelt, verlieren.**

**Chandrakirti führt in seinem Klaren Kommentar dazu weiter aus: Sobald man denkt: ‚Alles ist leer‘ oder ‚nichts existiert‘, wird die Sicht pervertiert - oder auch: verdreht, verkehrt sich die Sicht, verliert man die Sicht -.**

**Wenn schon an etwas glauben, dann ist der Glauben, also die existenzielle Sicht der Wirklichkeit, ein wenig besser als der Glauben an Nicht-Existenz.**

**So heißt es in der Juwelenkette: Diejenigen, die an Existenz glauben, gehen weiter in die glücklichen Daseinsbereiche. Jene, die Existenz verneinen, fallen in die leidvollen Daseinsbereiche.**

Das hat damit zu tun, dass diejenigen, die glauben - so wie die meisten von uns -, dass alles seine Wirklichkeit hat, einen Antrieb verspüren, ihrem Leben einen Sinn zu geben, sich aufrichtig zu verhalten, sich um andere zu kümmern, und dadurch die Grundlagen für Glück schaffen, indem sie sich für heilsames Handeln einsetzen und den Unterschied zu nicht-heilsamem Handeln verstehen.

Wenn man in einer nihilistischen Sichtweise unterwegs ist, ist der Unterschied zwischen heilsam und nicht-heilsam irrelevant geworden. Man wird sich verhalten, wie es einem gerade in den Sinn kommt, und das ist dann leider Ausdruck unserer egoistischen Gewohnheitsmuster - was die Bahn frei macht für den freien Fall in leidvolle Erfahrungen, als Folge solchen egoistischen Verhaltens.

### **Fazit aus dem Untersuchen der verschiedenen Ansätze**

Das war ein kleiner Ritt durch eine einige Jahrhunderte dauernde Diskussion zwischen tibetischen Schulen, die wir damit jetzt weitgehend hinter uns lassen. Wir ziehen daraus das, was für uns wesentlich ist, dass wir hellhörig sind, was die feinen Muster angeht, mit denen sich das Anhaften an gewonnene Einsichten einschleichen kann in unsere Praxis. Das ist das Wesentliche, was wir mitnehmen sollten. Und dass wir auch ganz wachsam bleiben, was das bloße Verweilen angeht, also ein einfach sich Entspannen, ohne dabei wirklich wach zu sein, und wirklich in einer erfrischenden - ich würde jetzt Schau des Seins sagen, aber: man sieht natürlich nichts -, also in einem erfrischenden Sein zu verweilen, in dem es aufgrund eines nicht-begrifflichen, nicht weiter aktiven Verständnisses des Seins zu keinerlei Anhaften kommt. Das wesentliche Zeichen dafür, ob die Sicht des Letztendlichen, der eigentlichen Natur da ist oder nicht, ist, ob es zu Anhaften kommt. Wenn es zu Anhaften kommt, ist klar, dass wir die Sicht nicht aufrechterhalten haben. Daran können wir es immer erkennen. Wenn der Geist frei bleibt von Haften und ganz wach, präsent, offen ist, ohne irgendetwas auszuschließen, ohne sich abzuwenden von der Welt, dann ist das die Sicht des Letztendlichen.

### **Fragen**

*Teilnehmer/in: Ich möchte mal eine Behauptung in eigenen Worten aufstellen: Leerheit ist gleich die Natur des Seins ist gleich Buddha-Natur - also könnte man sagen: Tara zum Beispiel. Wir müssen nicht Tara sagen, wir können auch nur Buddha-Natur sagen. Wenn alles Buddha-Natur ist und nichts kann nicht Buddha-Natur sein: wie übt man dann, in der Gewissheit zu ruhen? Dann kommt mir die Frage: wer will das überhaupt wissen? Eigentlich spielt das keine Rolle, wer das wissen will, weil nichts nicht Buddha-Natur sein kann. Irgendwie muss sich der Geist doch daran gewöhnen, in dieser Gewissheit zu ruhen.*

Also hier haben wir jetzt ein Beispiel, wie man sich verwickeln kann.

*Teilnehmer/in: Bitte entwickeln.*

Erster Schritt: erste Synonymbildung, die du gemacht hast, war zwischen Leerheit und Natur des Geistes. Kann es sein, dass die Natur des Geistes noch etwas mehr ausmacht als nur die Leerheit? Ja. Mit Leerheit ist nicht alles gesagt über die Natur des Geistes. Leerheit bedeutet, dass das, was wir für wirklich, für existent halten, nicht fassbar ist, dass es keinen Wesenskern hat, keine letztendliche Wirklichkeit.

Aber in der Natur des Geistes gibt es auch den Aspekt des Erscheinens, dass sich alles Mögliche manifestiert, da ein Gewahrsein ist. Der Schritt geht von etwas Kleinerem zu etwas Größerem. Die Natur des Geistes ist umfassender als der Aspekt der Natur des Geistes, der das Verständnis der Leerheit genannt wird.



Der zweite Schritt war von der Natur des Geistes zur Buddha-Natur. Das trifft durchaus zu, wenn wir über den erwachten Geist sprechen. Buddha-Natur beschreibt die Qualitäten des Buddha-Geistes, des erwachten Geistes, und ist ein Wort für das Potential, das allen von uns innewohnt und bei einem umfassenden Verständnis der Natur des Geistes ganz freigesetzt wird. Ein Verständnis der Natur des Geistes ist Voraussetzung dafür, dass sich das ganze Potential, also all die Qualitäten der Buddha-Natur, zeigen können.

Die beiden sind nicht wirklich identische Begriffe. Buddha-Natur beschreibt die Summe der Qualitäten, die sich in einem Geist zeigen, der völlig frei ist von Ich-Bezogenheit und völlig in dieser Erkenntnis der Natur des Geistes aufgeht. Die Versuchung liegt nahe, Buddha-Natur und Natur des Geistes gleichzusetzen, weil in beiden das Wort Natur vorkommt und weil Geist und Buddha ja auch irgendwie ähnlich sind. Aber tatsächlich beschreiben diese Begriffe - Tathāgatarbha im Hintergrund: als die Essenz oder das Potential der Sogegangenen - Qualitäten, die sich dann zeigen werden, all die Qualitäten eines Buddhas.

Wenn wir das gleichsetzen, da jeder einen Geist hat, dieser Geist die Natur des Geistes hat, die Natur des Geistes wäre Buddha-Natur - wenn wir sagen, dass jedem Geistesstrom die Buddha-Natur innewohnt - das geht noch, denn damit würden wir sagen, dass jedem Geistesstrom als Potential die Qualitäten des Erwachens innewohnen.

Aber wenn wir uns zu der Gleichsetzung verleiten lassen würden: Jeder ist schon ein Buddha - dann wird es schwierig. Du bist jetzt noch weiter gegangen. Du hast die Buddha-Natur mit allem gleichgesetzt, wobei eigentlich deine ganze Logik erstmal mit der Natur des Geistes angefangen hat und nicht mit dem Nicht-Selbst der Person und dem Nicht-Selbst der Phänomene. Wenn du also sagst: alles ist Buddha-Natur - und plötzlich haben die Phänomene, zum Beispiel die Pflanzen, auch Buddha-Natur, dann kommt ein weiterer Fehlschluss hinein. Dann dachtest du Phänomenen die Qualitäten des Erwachens hinzu, was so nicht stimmt.

Deswegen braucht es ein genaues Hinschauen, mit welcher Begrifflichkeit wir unterwegs sind. Aber eigentlich war dein Anliegen ein anderes. War dein Anliegen herauszufinden, inwiefern alles Ausdruck von Tara ist oder Ausdruck der Buddha-Natur? Sag noch mal dein Anliegen.

*Angefangen hat es mit der Leerheit - und es macht total Sinn, dass das nur ein Aspekt davon ist.*

Leerheit ist ja nur, dass die Erfahrungen nicht fassbar sind, dass sie keine bleibende Existenz haben. Das ist nur das Beschreiben, dass eine Illusion, von der wir sonst ausgehen, nicht stimmig ist.

*Das eigentliche Anliegen ist schwierig, in einen Satz zu fassen. Also alles ist Ausdruck der Natur des Seins...*

Alles ist Sein, alles wird erlebt. Phänomene sind das, was wir erleben - und all das ist leer von einem Wesenskern. Weiter.

*Und es hat auch bestimmte Qualitäten. Und nichts hat nicht diese Qualitäten. ...*

Langsam, langsam. Was hat alles was für Qualitäten? Hat der Gedanke, der dir durch den Kopf geht und sich als substanzlos entpuppt, die Qualitäten eines Buddhas?

*Nicht, wenn da Anhaftung dabei ist.*

Nein, er löst sich auf, er ist dann gar nicht mehr vorhanden. Die Buddha-Natur beschreibt die Qualitäten eines Geistesstroms, nicht eines einzelnen Phänomens, was mal aufpoppt und dann wieder nicht ist.

*Die Qualitäten liegen wie in allem drin.*

Ja – alles, was erscheint, ist zum Beispiel Ausdruck der Klarheit des Geistes. Da findet ein Erscheinen statt. Es ist total klar, ob es ein Albtraum ist oder ein intellektueller Gedanke, alles ist Ausdruck der Fähigkeit des Geistes, Erscheinungen hervorzubringen und wahrzunehmen.

*Und sogar eigentlich die Frage: Wer will das wissen? oder Wer übt das? oder selbst das Beobachten kann nicht davon getrennt sein.*

Von was getrennt sein?

*Ist nicht verschieden von dieser Qualität, dass es Ausdruck all dieser Aspekte ist.*

Es sind immer die Grundqualitäten des Geistes am Werke: aktiv zu sein, dynamisch zu sein, zu erleben, wahrzunehmen. Alles ist das Spiel dieser Qualitäten. Ja, alles ohne Ausnahme. Darum geht es dir, dass alles Ausdruck dieser Qualitäten ist. Es geht jetzt gerade nicht um Liebe, Mitgefühl, Weisheit usw., sondern einfach um diese Grundeigenschaften des Geistes. Okay. Und jetzt überlegst du weiter: wenn alles, was wir erleben, Ausdruck dieser Grundeigenschaften des Geistes ist, dann...

*Dann kam erst die Frage: Wer will das wissen?, aber eigentlich ist die Frage: Wie kann man in dieser Gewissheit ruhen? und: Warum muss man das üben, wenn es doch so ist? Wer übt da was?*

Ja - vielleicht übt da niemand etwas.

*Aber diese Gewissheit ist trotzdem nicht immer vorhanden. Warum?*

Weil da diese Gewohnheitsmuster, diese Kräfte aktiv sind, die immer wieder in den gewohnten Bahnen der irrtümlichen Wahrnehmung unterwegs sind und die Wahrnehmung in diese Bahnen lenken. Dazu braucht es kein Ich oder Jemanden.

*Dann geht es nur darum, die Gewohnheiten aufzulösen.*

Genau.

*Am besten entlang der Qualitäten, von den wir gerade gesprochen haben.*

Wenn sich die Gewohnheiten auflösen, zeigen sich die Qualitäten der Buddha-Natur umso mehr. Die Qualitäten, die Eigenschaften des Geistes, ändern sich überhaupt nicht. Die sind gleich, egal ob Irrtümer im Geist auftreten oder Erkenntnis: dass der Geist dynamisch ist, dass er Erscheinungen hervorbringt, die auftauchen und vergehen usw. - diese Klarheit und Dynamik des Geistes ist gleich, egal ob es sich um Illusion handelt, also Samsara, oder Nirvana.

*Das bedeutet: das zu üben funktioniert, indem diese Gewohnheitstendenzen nicht genährt werden, sondern wie durchrauschen und sich auflösen. Man muss sie abtragen, man kann es nicht beschleunigen.*

Beschleunigen kannst du, indem du sie provozierst und dann durchschaust.

*Auf den Pfad bringen.*

Ja genau. Also du brauchst nicht nur einfach abzuwarten, dass Gewohnheitsmuster sich zeigen, du kannst sie auch provozieren und dann mit Gewahrsein durchdringen. Das ist die Möglichkeit, es zu beschleunigen.

Das Üben findet immer dann statt, wenn du merkst: da ist Anspannung im Geist. Das ist das Zeichen, dass eines dieser samsarischen Gewohnheitsmuster aktiv ist. Wie subtil auch immer, wenn Anspannung im Geist bemerkbar ist, dann weißt du: da ist eins dieser Muster, da sind diese Kräfte der Ich-Bezogenheit aktiv.

*Das würde bedeuten: Eigentlich reicht es aus, wenn man weiß, wie man diese Muster entspannt und die Gewohnheitstendenzen sich auflösen. Theoretisch müsste man nicht einmal von der Buddha-Natur wissen. Das brauchen wir nur, damit wir das Vertrauen haben und wissen, wohin. Aber eigentlich reicht es aus, die Gewohnheiten zu lösen.*

Ja, völlig richtig. Du brauchst eigentlich gar keine Unterweisungen über Buddha-Natur. Es reicht, wenn du Vertrauen hast in den Geist, wie er ist, ob man das jetzt Buddha-Natur nennt oder nicht.

*Aber das habe ich ja nicht, wenn ich es nicht kenne, oder fange es gar nicht erst an zu suchen sozusagen, außer ich leide.*

Du kennst es aber. Jeder kennt es. Wir kennen es von der Erfahrung des Einschlafens, wir kennen es von der Erfahrung des Entspannens, dass immer, wenn der Geist sich öffnet, Qualitäten zum Vorschein kommen. Die meisten Menschen kennen das.

*Vielen Dank.*

Ich glaube wir haben noch einen Teil deiner Überlegungen nicht berücksichtigt, das war all das, wo du angesetzt hast, Tara zu erwähnen und so, aber das lassen wir jetzt.

*Teilnehmer/in: Bei der Frage nach der Gewissheit der Sicht ist bei mir angekommen, dass es auch die Frage sein kann, ob keine Erinnerung geblieben ist, weil keiner da ist, der sich erinnert.*

Ja völlig richtig.

*Ich meine: erfrischt bin ich nach meinem Mittagsschlüfchen auch, und ich habe keine Erinnerung.*

Es ist eine ganz andere Frische. Das Erstaunliche ist, dass ein einziger Moment diese Frische freisetzt. Der Vergleich mit dem Mittagsschlaf ist gar nicht so schlecht. Wenn ihr diesen Moment kennt im Mittagsschlaf, wo ihr für den Bruchteil einer Sekunde ganz weg wart – die, die das kennen wissen: dann kann ich aufstehen, dann bin ich frisch. Tatsächlich ist das so ein Moment des völligen Loslassens. Genau das ist es. Den kennst du gut. Deswegen habe ich in der Antwort auf die letzte Frage gesagt, dass das eigentlich die meisten Menschen kennen. Es geht nicht um die Dauer des Mittagsschlafes, es geht um diesen Moment des völligen Loslassens. Wenn wir das bei völliger Wachheit erfahren können, so loszulassen – das ist das non-duale Gewahrsein.

*Teilnehmer/in: Bei diesem Begriff: Gewahrsein von Erfahrung - merke ich immer, ich suche nach etwas, das anders ist als die Erfahrung. Das löst in mir ein Suchen aus, aber...ich versuche, ein bisschen zu verstehen, was der Unterschied zwischen Geistesstrom und Erfahrung ist. Du sagst, die Erfahrung ist etwas, das entsteht, aber der Geistesstrom ist einfach.*

Ja, das sind Begriffe, klar. Tatsächlich ist es vielleicht hilfreicher davon zu sprechen: Gewahrsein in der Erfahrung, nicht von der Erfahrung. Jede Erfahrung, jedes Erleben beinhaltet Bewusstsein, sonst würde es gar nicht zum Erleben kommen. Wenn dieses Bewusstsein klar ist, können wir von Gewahrsein sprechen. Es ist auch, wenn es nicht klar ist, unterschwellig da, aber dann sprechen wir nicht von Gewahrsein. Du brauchst es also nicht extra zu suchen. Im Erleben selbst ist das Gewahrsein schon, es ist nicht etwas Getrenntes vom Erleben. Hilft dir das schon?

*Ja.*

*Teilnehmer/in: Die Herangehensweise der Analyse, um an die reine Sicht, an das volle Gewahrsein wieder anzudocken - ist das nicht ein ziemlich gieriger Ansatz, mit viel Wollen drin? Im Grunde bedient man sich da eines Modus, der gewöhnlich ist und man will ja - also so habe ich das verstanden - in einen anderen Modus kommen. Diese Analyse - irgendwas, merke ich intuitiv, stört mich daran. Ich denke, glaube auch gehört zu haben, auch von anderen Lehrern, wenn man in dieses Gewahrsein recht tief hineingekommen ist, man immer mehr offen wird dafür, was die Phänomene einem zu sagen haben. Praktisch, dass alles um einen herum - es wurde einmal der Ausdruck benutzt - zu einem spricht. Kann nicht anstelle der Analyse eine Herangehensweise sein, im Grunde mehr auf das gesamte Sein zu horchen?*

Kann ich gut nachvollziehen. Dieses Versessensein auf eine Analyse scheint eine Form des Anhaftens zu sein, um sich abzusichern. Es kann auch eine Gier nach Erkenntnis dahinterstecken. Der Ansatz, den du jetzt vertrittst, ist ein Ansatz, der auch schon erwähnt wurde: allein mit Hilfe der mündlichen Instruktionen in ein Gewahrsein zu finden und dort die Phänomene zu analysieren. Denn das, was du sagst, dass man ein bisschen dichterisch ausdrückt, die Phänomene sprechen zu einem, wir brauchen ihnen nur zuzuhören - das ist eigentlich eine Form der Analyse.

Die Lehrer meinen damit, jeder Sinneseindruck, alles was wir sehen, hören, auch der sechste Sinn, alles was wir denken, alles ist eine Unterweisung in der nicht-fassbaren Natur der Sinneswahrnehmungen. Wenn wir diese Unterweisungen wahrnehmen können, wenn wir die Erfahrungen selbst mit feiner Analyse wahrnehmen können als nicht-fassbar, wenn wir ihre dynamische Natur wahrnehmen, wie sich eines um das andere ablöst und wo kein Anhaften ist, auch keine Spuren entstehen, sich die Spuren auflösen – dann ist das Leben selbst für uns die Unterweisung, die es braucht, um die sogenannte Leerheit, den Mangel an Eigennatur, zu verstehen.

Das ist genau der Ansatz, der einige Seiten zurück erwähnt wurde: mit Hilfe der mündlichen Unterweisungen, die unseren Geist für ein Wahrnehmen der Natur der Phänomene wecken, so zu einer Einsicht zu kommen. Das geht. Das ist ein möglicher Weg.

Es ist nicht so, dass jeder unbedingt die Analysen vornehmen muss, die zum Beispiel Nagarjuna, Āryadeva, Chandrakirti usw. uns empfehlen. Es braucht einfach ein wirkliches Hinschauen in die Natur des Erlebens - und Lernen davon. Es ist nicht so, dass die sich melden und sagen: Huhu, hier bin ich. Ich bin eine Sinneswahrnehmung, schau hin, wie vergänglich oder nicht-fassbar meine Natur ist - sondern da braucht es jemanden, einen Lehrer, der uns aufmerksam macht: Spür mal da hin, schau mal da hinein. Deswegen kann man auch allein mit Instruktionen arbeiten, wie sie zur intuitiven Einsicht im „Ozean des wahren Sinnes“

stehen, allein das reicht schon aus. Man muss nicht die ganzen logischen Schlussfolgerungen durchhackern, wie sie im Madhyamaka, in den Lehren des Mittleren Weges gelehrt werden. Es reicht aus, in die eigene Erfahrung zu schauen. Ist das für dich befriedigend, kannst du damit was anfangen?

*Teilnehmer/in: Ja.*

*Teilnehmer/in: Ich habe ein paar Stichworte, ich kriege es nicht ganz zusammen. Solange ich so durch die Gegend laufe, verursache ich auch Leid oder bin zumindest verstrickt in viel Leid, weil es gar nicht anders geht. Ich bin da drin. Ich weiß, dass ich die Hilfe von einem Lehrer brauche, um das System zumindest mal kurz zu öffnen und mich an die Erfahrung zu erinnern... und die Natur des Geistes: das ist meine tiefste Sehnsucht, merke ich. Wenn du darüber redest, geht mein Herz richtig auf. Kannst du reden über eine ganz, ganz, ganz direkte Einführung in die Natur des Geistes? Gibt es das oder machst du das und vielleicht kriege ich das einfach nicht mit - irgendwie schon, aber dann irgendwie wieder nicht.*

So wie ich dich verstehe, spürst du, dass es dir gut tut, wenn ein Lehrer, eine Lehrerin aus dieser Erfahrung heraus spricht und dass es für einen Moment deinen Geist wie öffnet und dir ganz viel Inspiration gibt auf dem Weg. Offenbar hast du auch davon gehört, dass Lehrer manchmal solche Aufklärungen, gezielten Instruktionen über die Natur des Geistes geben. Ist es das, worauf du dich beziehst und was du dir wünschst?

*Teilnehmer/in: Ich glaube schon.*

Ohne das zu erwähnen, mache ich das die ganze Zeit. Immer wenn es sich so anbietet, dann flechte ich ein wenig etwas dazu ein und bemühe mich, aus der direkten Erfahrung zu sprechen - tue ich offenbar dann auch. Tatsächlich bin ich etwas scheu zu sagen: Jetzt gebe ich euch die Aufklärung über die Natur des Geistes - weil die zum einen die ganze Zeit sowieso mitschwingt und weil ich das in allen möglichen Varianten ständig mit euch teile. Und zum anderen, weil das dann so den Charakter von etwas ganz Besonderem bekommt und alle setzen sich dann gerade hin: jetzt kommt die Aufklärung!

Genau dann passiert sie nicht, weil die Erwartungshaltung so hoch ist. Aber ohne, dass es angekündigt wird, erleben das einige im Saal, dass es bei ihnen passiert, sie angerührt werden von einem halben oder ganzen Satz zwischendurch, von irgendetwas, was sie berührt.

In die Richtung will ich lieber weitermachen, nicht so eine angekündigte Aufklärung über die Natur des Geistes. Dabei fühle ich mich selbst wohler, weil es auch für mich ein bisschen natürlicher ist. Natürlich ginge das auch, aber - wenn du oder ihr bereit seid, kann das jederzeit passieren, weil das ist gar nicht etwas, was ich mache, sondern was wie im Raum mitschwingt. Ich würde sagen - ich habe da auch keine besseren Worte -, aufgrund des Segens der Übertragungslinie. Da schwingt so etwas mit, was es möglich macht, da einzutauchen. Manchmal hörst du zu, ohne dass die Begriffe so aktiv sind, und das sind die Momente, in denen es am leichtesten passieren kann.

*Danke. Das hat mir ein bisschen Sicherheit gegeben in meiner eigenen Wahrnehmung, weil ich das schon so erlebe.*

Ach, du erlebst es schon so, dann ist ja alles in Ordnung.

Für alle möchte ich noch sagen: Was gewöhnlich passiert, wenn wir über den Geist sprechen, über seine Natur, über seine Qualitäten, fängt etwas in uns an zu schwingen. Zunächst vergleichen wir mit unserer Erfahrung und dann vergleichen wir gar nicht mehr. Es schwingt einfach in uns und wir schwingen uns manchmal so ein, dass wir das Beschriebene gerade jetzt erfahren.

Das hinterlässt Ahnungen, Erfahrungen, bis sogar hin zu sich anbahnender Gewissheit über den Geist. Von der ersten Ahnung und einem ersten Aha bis zur voll entwickelten Gewissheit ist es das ganze Spektrum von Erfahrungen, die einem Vertrauen geben in die Natur des Geistes. Das ist es, was ich mir wünsche für euch, dass das ein bisschen stattfindet und ihr mehr und mehr Vertrauen in euren eigenen Geist schöpft, wie er eigentlich ist.

Dazu gehört zum Beispiel, dass ihr hier rausgeht und merkt: Ich brauche gar nicht so an meinem Geist rumzumachen, eigentlich reicht es, wenn er sich öffnet. Das ist Ausdruck einer sich einstellenden - nicht Gewissheit, aber - Vertrauen. Denn dieses ganze Rumdoktern am eigenen Geist geschieht aus unserem mangelnden Vertrauen in das Wesen des Geistes, so wie er eigentlich ist. Wenn sich das auflöst, ist das ein Zeichen, dass sich mehr Vertrauen in euch eingestellt hat, ohne dass ihr Sätze im Geist hättet wie: ah, jetzt habe ich Vertrauen in den Geist. Das passiert unterschwellig. Da brauchen wir uns nicht drum kümmern,

einfach weil so manches verstanden wird, manches mit der eigenen Erfahrung abgeglichen wird, kleine Aha hier und da stattfinden. Der Weg des Vertrauens setzt sich aus hunderten und tausenden von Aha-Erlebnissen zusammen, dass wir uns entspannen können, immer mehr entspannen können - da hinein, wie es eigentlich ist.

*Teilnehmer/in: Ich hätte eine Frage zu dem ‚Schaf-Shine‘, welches du gestern angesprochen hast: wenn man sich so gut eingerichtet hat. Da beschäftigt mich was mit diesem Entspannen, Hinschauen und Emotionen, was du auch gestern gesagt hast. Für mich merke ich, ich bin immer ganz gerne ziemlich entspannt, weil ich so denke, das ist ein guter Grundzustand. Ich habe mir drei Strategien angewöhnt, um mit Emotionen umzugehen, und würde gerne wissen, was du dazu sagst - denn es ist eben: Entspannen, Hinschauen, Emotionen. Ich merke: entweder habe ich gar keine Emotionen oder ich kriege sie mit, wenn sie entstehen. Und dann weiß ich, wenn ich die jetzt nicht füttere, gehen sie wieder weg. Oder ich bin ziemlich heftig in einer Emotion, dann arbeitet das drei Tage und dann kann ich sie meistens loslassen. Ich denke, dass diese ersten drei Strategien auch ein bisschen was von Schaf-Shine haben. Ich würde gerne von dir wissen, wie eigentlich genau hinschauen? Weil das heißt ja: nicht wegschauen, sondern sie sofort im Entstehen loslassen. Also kann es sein...wenn das eine Strategie wird, glaube ich: stimmt was nicht.*

Danke. Du kannst das korrigieren, indem du ein größeres Interesse entwickelst, die Natur des emotionalen Erlebens wahrzunehmen - also die Emotion nicht einfach loszulassen, sondern sie zu durchschauen. In dem Zustand, wo du meinst, da wären keine Emotionen: dann hinzuschauen und dich zu fragen: Wo ist denn das verbleibende Anhaften, da wird doch wohl noch irgendwas sein? Dich wirklich zu interessieren und froh zu sein, wenn du es findest. Auch wenn du es schon als eine Emotion bemerkst, dann nicht mit einem bloßen Loslassen zu reagieren, sondern mit einem Interesse für seine wahre Natur. Das ist eine kleine Akzentverschiebung, aber das macht genau den kleinen Unterschied aus. Du brauchst es gar nicht loszulassen, weil, wenn niemand festhält im Erkennen der wahren Natur, dann braucht es auch kein Loslassen.

*Teilnehmer/in: Personen, die nicht das Glück hatten, hier teilzunehmen und das nachhören wollen - gibt es da aus deiner Sicht irgendwie eine Empfehlung, das von vorne bis hinten durchzuhören, auch wenn man alleine ist beispielsweise? Oder wie würdest du das einschätzen? Es wird ja alles aufgenommen. Soll man das am besten von Anfang bis Ende anhören? Ich bin da ein bisschen unsicher, wie man das anderen zugänglich machen kann.*

Das Material wird allen zur Verfügung gestellt, die Interesse haben. Ich halte es für am sinnvollsten, wenn jemand motiviert ist, es von A bis Z alles durchzuhören, weil das eine strukturierte Unterweisung ist, wo eines auf dem anderen aufbaut. Es geht jedes Mal ein bisschen weiter.

Dir steht zur Verfügung, den ersten Kurs anzuhören, und wenn ihr das vierzehn Kurse lang macht über diese sieben Jahre hinweg, habt ihr einen super Einblick in den gesamten Weg der Meditation.

Wenn es jetzt um Freunde von dir geht, die nicht das Glück haben hier zu sein, genau für die nehmen wir auf und machen die Abschriften. Da wäre es gut, wenn ihr denen nicht nur die Rosinen weitergebt: hier hör mal rein, da war eine super Unterweisung, da war eine super geleitete Meditation - das geht zwar auch, aber bleibt Flickwerk. Da wäre es gut zu sagen: wenn du wirklich motiviert bist, mach dir doch die Mühe, dir das ganz anzuhören.

Ich bin sehr motiviert, das allen zur Verfügung zu stellen. Ich denke mir, wenn jemand tausende oder hunderte Kilometer entfernt wirklich die Energie hat, sich den ganzen Kurs anzuhören, dann soll er es aber auch bekommen. Denn das ist schon beachtlich, finde ich, das ist schon unterstützenswert. Denn es können nicht alle hierherkommen und ich möchte auch nicht, dass alle hierherkommen. Ich wüsste gar nicht, wie wir das lösen könnten. Es reicht mir, wenn ein paar da sind - und der Rest hört zuhause. Es ist gar nicht notwendig, dass alle da sind. Obwohl ihr sicherlich auch merkt, es macht einen Unterschied, direkt persönlich anwesend zu sein, als das per Audio zu hören. So möchte ich es handhaben.

*Teilnehmer/in: Mein Erleben ist so, dass ich bestätigen kann, was du eben gesagt hast, dass von Kurs zu Kurs eine Vertiefung stattfindet. Zum anderen, dass mein Erleben hier im Kurs natürlich ein wesentlich anderes ist als nachher draußen im Alltag. Das heißt, ich gehe nachher zu dieser Tür wieder raus und dann*



*springen meine Muster wieder an, weil ich natürlich die Impulse von außen kriege und sich diese Erfahrung, die ich hier drinnen mache, nicht in der Weise manifestiert und verfestigt hat, dass ich dauerhaft daran festhalten kann, noch nicht, möglicherweise.*

*Jetzt ist für mich die große Frage: Wir alle gehen übermorgen hier wieder raus. Wie es häufig ist mit Seminaren: wir haben tolle Erfahrungen gemacht und nach einer Woche ist man wieder im Alltag. Die Muster haben einen sozusagen wieder erreicht.*

*Ich merke es in meiner täglichen Meditation; natürlich durch Job, Familie, Beziehung usw. wirken diese ganzen Dinge wieder auf mein altes System. Trotzdem merke ich eine Veränderung. Meine Frage ist: gibt es irgendeinen Trick? Das sind so wertvolle Erfahrungen, die wir hier drin machen, dass ich das Bedürfnis habe, die nach draußen zu tragen.*

Klar. Dass es schwierig ist, es draußen weiterzumachen, ist selbstverständlich, deswegen braucht es viel tägliche Praxis und es braucht ein großes Geschick darin, sich zu erinnern, diesen Blick einzuschalten, hinzugucken.

In den Schlussunterweisungen wird es darum gehen: wie können wir diesen Blick, dieses Hinschauen ins Eigentliche, in die Natur des Seins, ständig weiterkultivieren? Davon wird es abhängen. Je häufiger man sich erinnert zu schauen, desto mehr solcher Erfahrungen wird man auch im Alltag machen. Also hängt es entscheidend davon ab, wie ihr es hinkriegt, euch im Alltag immer wieder zu erinnern, zu gucken, Momente des Innehaltens zu schaffen, ausreichende Meditationsperioden zu schaffen, in denen ihr das üben könnt. Davon wird es abhängen.

Ich bin mir klar, dass das, was ich euch gebe, eine Aufgabe fürs ganze Leben ist. Das Ziel der Unterweisung ist, euch auszustatten mit dem, was ihr an Grundlagen braucht, um ein ganzes Leben praktizieren zu können. Ihr braucht dann nicht ständig wieder zu kommen, um noch mehr zu lernen, sondern einfach immer weiter arbeiten mit dem und das umsetzen.

Es geht also weit über das hinaus, was der Rahmen dieses Kurses ist. Das ist wie Samen setzen und euch die Texte als Unterstützung zur Verfügung stellen, sodass ihr mit dieser Hilfe und dann mit mündlichen Feedbacks von Lehrern den Weg gehen könnt und selbstständig seid mit Hilfe der Lehrer für die Meditationspraxis. Aber die Grundlagen, das Verständnis und auch schon die ersten Ahnungen, die habt ihr dann.

Also das wird es sein: tägliche Praxis und viele Male pro Tag hinschauen - und es irgendwie schaffen, das zu tun, mit kleinen Erinnerungen im Smartphone und mit Zettelchen an der Wand, mit Dingen, die im Computer aufleuchten und euch Pausen schenken und was auch immer. Absprachen mit dem Partner, der Partnerin, dass man sich gegenseitig aufmerksam macht und, und, und. Davon hängt es ab.

### **Einsicht sei begrifflich und Geistesruhe nicht-begrifflich**

[Anfang abgeschnitten]

...was jetzt durch die Medien auch um die ganze Welt geleitet wird. Ich will nicht Schockwellen selber auch weiter fortsetzen, aber wir haben die Möglichkeit, damit zu praktizieren und können uns mit Opfern und irregeleiteten Tätern verbinden und Wünsche machen, *OM MANI PEME HUNG* rezitieren, was auch immer für uns Ausdruck ist, etwas Positives in die Welt zu setzen als Antwort auf diese Nachricht.

Und wenige Minuten danach hat mich die Nachricht erreicht, dass mein Vajra Bruder und Freund Lama Öser im Krankenhaus ist, Lama Öser aus Münster, der mit mir im Retreat zusammen war und mehrere Kurse absagen musste, offenkundig irgendwie krank war - und jetzt weiß man, er hat einen Hirntumor und ist damit im Krankenhaus. Mehr weiß ich jetzt noch nicht, ich wollte es euch einfach sagen. Das ist natürlich wieder eine ziemlich heftige Lektion. Öser ist sicherlich gut vorbereitet. Trotzdem ist wichtig für uns alle: intensive Dharmapraxis schützt nicht vor Krankheit und vor Krebs, es ist wichtig, sich das klar zu machen. Das ist keine neue Art von Krankenversicherung, die wir hier hätten, dass wir sozusagen Dharma praktizieren und dann gesund bleiben. Natürlich gleichen sich bei uns Energien aus und bestimmte Krankheiten zeigen sich gar nicht, andere verlaufen glimpflicher, aber wir sind überhaupt nicht gefeit gegen Krebs und Herzkrankheiten und Hirnkrankheiten usw. Das kann bei uns auch mal so sein. Deswegen wäre es ganz gut, wir würden heute in unserer Praxis daran denken.

Machen wir etwas weiter in unserem Text. Was jetzt Thema sein wird, ist im Grunde genommen, dass Tashi Namgyal einige Zitate nachschiebt, um die Punkte ganz klar zu machen. Das kann für uns hilfreich sein,

um noch sicherer zu werden in unserer Einschätzung von dem, wo der Weg lang geht und wie wir praktizieren können. Tashi Namgyal schreibt:

**Zudem ist es nicht korrekt zu meinen, dass sich an die reine Sicht zu erinnern und dann darin zu verweilen, einfach Geistesruhe sei. Eine Sichtweise, die Geistesruhe und intuitive Einsicht nicht als ein gemeinsames Ganzes betrachtet, ist keine reine Sicht. Wenn es zu solch einer Einheit kommt, wenn die Praxis komplett ist, dann hat das Verweilen des Geistes in dieser Einheit von Geistesruhe und Einsicht zur Folge, dass die intuitive Einsicht sich noch weiter abrundet und noch vollständiger wird. Zu meinen, dass alle intuitive Einsicht begrifflich sei und alle Geistesruhe nicht-begrifflich - darauf wurde schon einmal Bezug genommen - kommt dem gleich, dass man verneint, dass das Begriffliche und Nicht-Begriffliche eine gemeinsame Basis hätten und dass ein geeinter Geist, ein einsgerichteter Geist in der Einheit von Geistesruhe und Einsicht nicht möglich sei – also zu verneinen oder zu behaupten, dass es nicht möglich sei -.**

Wichtige Punkte für uns. Die sind zwar schon angesprochen worden, aber da sie so wichtig sind, wiederholt sie Tashi Namgyal auch.

Es handelt sich ja um einen Geist, nicht um einen Geist der Geistesruhe und einen Geist, der versteht. Es ist derselbe Geist, der versteht, der auch ruhig ist. Es ist der ruhige Geist, der versteht. Der aufgewühlte Geist versteht gar nicht gut. Der aufgewühlte, begriffliche Geist kann in dem Moment, wo er begrifflich ist, nicht diese Tiefe der Einsicht aus der direkten Schau entwickeln. Trotzdem kann diese Schau auch dann begrifflich benannt werden, man kann über sie sprechen.

Der Geist hat eine gemeinsame Basis. Das ist, was wir die Natur des Geistes nennen und die ist immer gleich für alle Formen geistiger Manifestation. Ob unser Geist jetzt gerade verwirrt ist, er begrifflich ist oder nicht-begrifflich ist: es ist immer dieselbe nicht-fassbare, dynamische Natur des Geistes, die klares Wahrnehmen ermöglicht usw., mit all den Qualitäten. Es ist immer dasselbe, was in der Tiefe aktiv ist.

Dann gibt es die verschiedenen Ausformungen, die unterschiedlich benannt werden können. Mal ist der Geist ruhiger, dann nennen wir das Geistesruhe, mal ist er aufgewühlt, dann nennen wir das aufgewühlten Geist, mal produziert er viele Gedanken, dann ist das begriffliches Denken, mal ist er völlig nicht-begrifflich, frei von solch begrifflichem Denken. Das können wir alles beschreiben. Aber bloß, weil wir es beschreiben können, handelt es sich nicht um verschiedene Geister, die wir trennen müssten und wo das eine unmöglich mit dem anderen eine Verbindung eingehen könnte. Wenn der Geist ruhig wird, kann er zugleich aber auch in diesem intuitiven Erkennen sein. Es ist gerade wegen dieser großen Ruhe die Schau des Letztendlichen möglich.

Um, wie man auf Französisch sagt, den Nagel noch weiter einzuschlagen, möchte ich euch darauf hinweisen, wie oft der Buddha schon in den Pali-Texten davon gesprochen hat, wie hervorragend die geistigen Versenkungen eine hervorragende Vorbereitung sind - erster, zweiter, dritter, vierter Dhyāna -, um die Natur des Geistes, also das Nicht-Selbst, zu erkennen. Das ist so alt wie Buddhas Lehre: dieses Wissen um die wunderbare Erleichterung, die es mit sich bringt, tief in der Geistesruhe zu sein, um erkennen zu können. Das ist nicht etwa eine nicht lösbare Debatte, sondern das ist die Erfahrung der Praktizierenden von Anfang an.

Es wurde sogar schon diskutiert, ob man überhaupt zu dieser Einsicht, diesem Vipassana kommen kann, ohne die Geistesruhe entwickelt zu haben. Das ist eine viel wichtigere Diskussion. Ohne eine gewisse Geistesruhe ist es nicht möglich, die Natur des Geistes zu erkennen.

Das allermindeste an Geistesruhe ist, dass wir einzelne Geistesbewegungen, einzelne Gedanken wahrnehmen können müssen. Es braucht die Fähigkeit, den Geist nicht nur vage, ungefähr wahrzunehmen, sondern tatsächlich das Auftauchen eines Gedankens, das Auftauchen einer Emotion, denn nur das ermöglicht es uns, in die Natur dieser Geistesbewegung hineinzuschauen. Das ist die Voraussetzung.

Um in etwas hineinzuschauen, um das Gewahrsein ins Zentrum der Erfahrung zu lenken, ist es wichtig, dass wir diese Erfahrung überhaupt wahrnehmen als ein Phänomen, in das sich hineinfühlen oder schauen lässt. Das entspricht in unserer Beschreibung von Shamatha - da gibt es diese drei Beispiele von Geistesruhe wie das Sitzen bei einem Wasserfall, Geistesruhe wie ein ruhig strömender Fluss und Geistesruhe wie ein

völlig ruhiger See, auf den die Sonne scheint – der tieferen, fortgeschritteneren Form des mittleren Beispiels, wo wir eine Geistesruhe haben wie das ruhige Strömen eines Flusses, in dem die einzelnen auftauchenden Wahrnehmungen und Gedanken präzise wahrgenommen und auch unterschieden werden können. Das ermöglicht uns, hineinzuschauen in die Natur dieser Geistesbewegungen. Soviel nochmal zur Erklärung.

Manchmal hört man, es braucht die Dhyanas, die meditativen Versenkungen, der Stufe ‚so ruhig wie ein unaufgewühlter See, hell und klar wie in der Mittagssonne‘, aber es gibt auch Menschen, die die direkte Schau verwirklicht haben, ohne je diese tiefere Geistesruhe verwirklicht zu haben. Soviel zur Klärung dieser Frage, die doch manche beschäftigt.

**Meister Jñānagarbha in seinem Kommentar über das Sutra des Enthüllens der tiefgründigen Bedeutung schreibt zur Einheit von Geistesruhe und Einsicht: Da wir auf dem Weg der Geistesruhe ausschließlich den Geist betrachten, der ebenfalls in der Einsichtsmeditation betrachtet wird, sind das betrachtete Objekt und das Subjekt, das betrachtet, nicht verschieden, sondern von derselben Natur - haben dieselbe Natur des Geistes -.**

Das macht Sinn: sowohl das Betrachtete wie das Betrachten geschehen im selben Geist und haben dieselbe Natur - und das lässt sich erkennen. Es lässt sich besonders gut erkennen in dieser Einheit von Geistesruhe und Einsicht.

Weiter schreibt Tashi Namgyal: **Wenn wir uns in der Zeit, wo wir in der Soheit, im So-Sein, verweilen, immer wieder analysieren, erzeugen wir ein Haften an der Leerheit oder Nicht-Existenz. Keine einzige tibetische oder indische Schule spricht hiervon als die eigentliche Bedeutung, den wahren Sinn der Praxis. Ein solcher Ansatz ist nicht akzeptierbar, nicht zulässig.**

Wenn der Geist im Sosein verweilt, ist es völlig widersinnig, ihn ständig durch Analyse wieder aufzuwühlen und mit einer dualistischen Schau eines Subjekts, das sich die Leerheit in Erinnerung ruft, immer wieder in den alten Mustern des intellektuellen Festhaltens zu stimulieren.

**In der Preisung des Dharmadhatu - schreibt Nagarjuna -: Gebt alle Gedanken und Vorstellungen in Beziehung auf Dinge auf, die der Geist für wichtig hält. Da diese keinerlei Eigennatur haben, meditiert auf den Raum der Phänomene.**

Für die Meditation lassen wir alles Denken über die vielen Dinge sein, die wir sonst für wichtig halten. Dazu gehört auch die Leerheit, dazu gehört auch das Denken über all das, was wir im Dharma gelernt haben. Wenn es um tiefe Meditation geht, lassen wir all das sein und erlauben dem Geist, eins zu werden mit dem Raum der Phänomene.

Unsere Praxis besteht darin, ganz vertraut zu werden mit diesem nicht-greifenden Sein, in dem alles ganz weit wird, wo wir sogar zulassen, uns selbst zu vergessen – das Wichtigste, weil wir sonst oft denken. Auch das ist nicht mehr wichtig, es geht einfach nur noch um das Sein, um Öffnung, ganz wach, ohne an irgendetwas festzuhalten.

**Saraha sagt: Die Natur - des Geistes - ist nicht verschleiert, nicht verhüllt durch extreme Vorstellungen - durch die Vorstellungen der beschriebenen, begrenzenden Sichtweisen -. Sie ist uranfänglich rein, jenseits von Analyse. Sie zu analysieren ist ungefähr so, als würden wir eine Giftschlange reizen.**

Die Giftschlange sind im übertragenen Sinn die Geistesgifte und analysieren bedeutet für Saraha, dass wir das Gift des dualistischen Greifens wieder provozieren, also die Muster des intellektuellen, dualistischen Festhaltens.

Ich fasse noch einmal zusammen. Wir analysieren den Geist, wir schauen hin, wir untersuchen ihn, um irrige Vorstellungen auszuräumen, nicht um Standpunkte einzunehmen - sondern um den Raum frei zu machen. Das ist der Sinn des Ganzen. Je weniger wir belastet sind von diesen automatisch anspringenden Annahmen über die Wirklichkeit, desto besser können wir erkennen, wie es eigentlich ist. Wir erzeugen nicht eine Sicht, sondern wir befreien die Sicht von den Scheuklappen. Darum es geht in der Analyse. Das eigentliche Sehen - manchmal auch Nicht-Sehen genannt, weil hier kein gegenständliches Sehen ist - findet dann statt, wenn wir unvoreingenommen erleben. Unvoreingenommenes Erleben bei völliger Wachheit führt in dieses Wissen, dieses Erkennen.

**Da eine Analyse mit Begriffen, mit Vorstellungen, vom bedingten - also dualistischen - und verwirrten Intellekt vorgenommen wird, ist eine solche Analyse des reinen wahren Sinnes unmöglich.**

**Shantideva erklärt: Das Letztendliche ist nicht das Feld der Erfahrung des Intellekts. Intellekt wird als relativ - als bedingt - betrachtet.**

So gut der Verstand ist und die vielen unterscheidenden Möglichkeiten des Verstandes, so ist der Verstand mit seinem intelligenten Unterscheiden doch für gewöhnlich ganz in dualistischen Bereichen unterwegs: Subjekt - Objekt und in Beziehung setzen usw.

Es gibt ein Verstehen, das nicht dualistisch ist. Es gibt auch die Möglichkeit, seinen Verstand zu nutzen für die, welche die direkte Schau tief in sich erfahren, wo die Fähigkeiten des Verstandes eingesetzt werden, ohne dass man dabei die Illusion der Dualität schürt. Ich wollte das nur schon einmal vorausschicken. Wir werden darüber lernen in den Unterweisungen über Mahamudra.

Es ist nicht so, dass man, bloß weil man den Verstand nutzt, wieder zurückfällt in die Annahme eines real existierenden Subjekts und eines real existierenden Objekts. Aber solange man nicht die durchdringende Einsicht gemacht und sie stabilisiert hat, ist das automatisch der Fall. Da geht es nicht anders. Der Verstand kann uns nicht da herausholen.

Diese intelligenten Fähigkeiten des Geistes sind dann Weisheitskräfte. Diese Weisheitskräfte können genutzt werden, um sich sprachlich auszudrücken, um Fragen zu beantworten, um was auch immer in der Welt zu tun, ohne in die irrtümliche Annahme eines Ich zurück zu fallen. Es ist vielleicht schon ganz gut, das mal vorausschicken, denn sonst können sich solche Passagen anhören, als würden der Verstand, der Intellekt, wie ausgebootet. Wie soll das danach gehen?

Wie hat denn der Buddha 45 Jahre lang Fragen beantwortet, wie machen das die erwachten Meister? Haben die keinen Verstand, keinen Intellekt? Diese Fähigkeiten, zu verstehen, andere zu verstehen, zu antworten, all das, was man Intellekt und Vernunft nennt, haben sich befreit von den Schleiern des für-wirklich-Haltens und stehen umso besser zur Verfügung als vorher. Sie sind wie befreit worden von komplizierenden, verstrickenden Annahmen, Ich-bezogenen Extragedanken.

Der Verstand kann sich endlich entfalten mit einer unglaublichen Präzision und Feinheit, aber auch durchdrungen von Liebe und Mitgefühl. Er zeigt sich immer mehr als ein unglaublicher Schatz.

Die Fähigkeit, die wir heute Verstand nennen, kann also auch aus dem non-dualen Wissen oder Gewahrsein heraus genutzt werden und wird immer feiner, immer präziser. Die schönsten Beispiele dafür sind eben solche Abhandlungen wie diese hier, wo der Verstand ganz fein eingesetzt wird. Ich denke da auch an die mich sehr inspirierenden Werke zum Beispiel des 8. Karmapa: es ist zutiefst berührend, dass jeder Satz uns das Verständnis des Letztendlichen eröffnet.

Jetzt habe ich mich ein bisschen verloren in dieser Klammerbemerkung. Weiter geht es unterhalb des Zitates von Shantideva.

**Es ist fehl am Platz zu glauben, dass ein intellektuelles Greifen nach dem Sinn der Natur der Phänomene keine Fixierung nach Merkmalen sei.**

Man fixiert in dem Moment auf das Merkmal der Abwesenheit einer wahren Natur oder das Merkmal von Leerheit etc., wenn das aus dem Intellekt geboren ist.

**Tatsächlich liest man in der Kurzform des Prajñapāramitā Sūtra: Wenn der praktizierende Bodhisattva denkt: ‚Die Aggregate - die Daseinsfaktoren - sind leer‘, dann zeigt das seinen Mangel an Vertrauen in das Ungeborene des Feldes der Merkmale.**

Ich will das mal noch anders sagen. Wenn jemand in der Gewissheit ruht, in dem Wissen darum, wie die Dinge sind, dann nennt man das Vertrauen. Das ist Vertrauen mit der Qualität von Gewissheit, aus Erfahrung geborenes Vertrauen, das unumstößlich ist. So jemand braucht sich nicht zu sagen: ‚die Phänomene sind leer‘ oder ‚sie haben keine Substanz‘ usw. Wenn solche Sätze auftauchen, zeigt das, dass es noch nicht zu diesem total tiefen Vertrauen gekommen ist, das einen wirklich in die Natur der Phänomene hinein entspannen lässt.

Dieses totale Vertrauen, das einen ohne jegliches Zögern völlig offen zum Beispiel in den Tod gehen lässt, in den großen Übergang, oder in die Meditation, wo nichts mehr kontrolliert wird, das Sein frei von Bezugspunkten. Keinerlei Rückhalte mehr - wir sagen aus unserer Sicht: volles Vertrauen, wobei die Person selbst das gar nicht als Vertrauen erlebt, sondern einfach wie selbstverständlich da hinein loslässt.

### **Meditation - Grundübung**

Vielleicht ist es euch möglich, ein kleines Gebet oder eine Bitte ans Universum zu richten in die erwachte Dimension des Buddha, der Erwachten hinein - wo auch immer erwachter Geist ist -, um Unterstützung zu schicken, sodass wir aus der Illusion herausfinden, wir müssten aus einem Ich heraus praktizieren. Wir können uns vorstellen, dass unser Gebet wie Lichtstrahlen ins Universum hinausgeht und eine Verbindung herstellt mit den Erwachten überall in allen Dimensionen.

Diese Verbindungen lassen wir auf uns wirken. Segen kommt zurück, denn diese Verbindung gibt es ohnehin, sie besteht in der Natur des Geistes selbst. Unser eigener Geist ist in der Tiefe völlig gleich mit dem erwachten Geist, mit dem Geist aller Erwachten. Dafür öffnen wir uns und lassen es zu.

Es kann sich so anfühlen, als würde der Segen in uns einströmen. Wichtig ist nur, dass wir ganz loslassen von dem Gefühl, wir müssten jetzt etwas tun.

Wir können wie ein völlig entspanntes, glückliches Kind - so einfach sein - ohne Aufgaben. - - -

Alles geht weiter, aber es gibt nichts zu tun. - - -

Wenn wir den Geist untersuchen, kennenlernen möchten, ist eine wesentliche Voraussetzung, dass wir gleichzeitig lernen, ihn nicht zu manipulieren. Natürlich können wir uns auch irgendwie damit befassen, den manipulierten Geist kennen zu lernen, aber das führt nicht wirklich zur Befreiung, weil wir dann ständig am Machen, Verändern und am Wollen sind, wir ja gar nicht sehen, wie der Geist wirklich ist, wenn wir mal nichts tun.

Das heißt, die Grundübung aller Praxis ist, den Geist erst einmal unverändert zu lassen, einfach so zu lassen und mit Hilfe dieser Segens-Visualisation sich zu verbinden. So ist es ein wenig leichter, aus dem Machen herauszukommen. Wir nennen das: kleiner Guru-Yoga zu Beginn der Praxis.

Das ist die Grundübung. Nicht eingreifen. Einfach mal lassen. Manchmal aufgewühlt, manchmal ruhig. Einfach nicht eingreifen. Lassen, kennenlernen, gucken. Wenn wir in dieser Basis der Geistesruhe, dem ruhigeren, dem entspannteren Sein ankommen, wo wir nicht mehr im Machen sind, ist es dann möglich, genauer hinzuschauen.

Also macht das zu eurer allerwichtigsten Übung: dieses nicht-manipulierende Sein zu üben. Darin entwickelt sich Einsicht. Ihr könnt auch mal ein bisschen nachhelfen durch gezielteres Hingucken, wie wir das schon angesprochen haben. Das sollte die Grundübung sein.

Kleiner Hinweis für eine/n Teilnehmer/in: Du gehst gerne in die Sieben-Punkte-Haltung. Leider ist sie nicht komplett, sondern du machst sie nur mit den Armen und der Kopf neigt sich. Es ist wichtig, dass du auch mit dem Kopf in die Haltung gehst, sonst hast du nicht wirklich den Nutzen davon, dass die Energien auch bis oben hin frei zirkulieren können.

Das gilt für alle. Wenn ihr diese Haltung einnehmen wollt, bringt den Kopf in die aufrechte Position, als ob er an der Fontanelle, dem höchsten Punkt, wie aufgehängt wäre. Das ist wichtig zu spüren. Das Kinn ist ein bisschen nach innen gezogen, aber nur ganz wenig. Auf keinen Fall hier abknicken, oder zur Seite. Schaut, dass ihr voll und ganz in die Aufrechte kommt und darin entspannt.

Ich merke, dass mich diese beiden Nachrichten ein bisschen traurig gemacht haben. Es ist gut, dass heute Abend eine Chenresig-Praxis stattfindet - vielleicht fühlt ihr euch auch davon betroffen, schon wieder ein Attentat - und es ist wichtig, dass das in gute Bahnen gelenkt wird.

Es ist wichtig, wenn wir Nachrichten erhalten, wo wir nichts ändern können, was uns ein bisschen betroffen macht, vielleicht sogar schockiert, dass wir es irgendwie schaffen, dem eine positive Richtung zu geben.



Natürlich können wir mit Chenresig-Praxis nichts daran ändern, wie es ist, aber vielleicht können wir, da wir das sowieso gerne tun, die positive Energie in dieser Welt stärken durch die Offenheit und die mitfühlende Ausstrahlung unseres Herzens. Das bleibt einem letzten Endes, wenn einem sonst die Hände gebunden sind und man gar nichts machen kann.

### **Haften an Merkmalen**

**In den Prajnaparamita Texten heißt es: Wann immer wir Phänomene - Dinge - auf dualistische Art und Weise betrachten, angefangen vom Wahrnehmen der Formen, über Empfindungen - also Gefühlstöne, durch alle Aggregate durch - bis zur vollkommenen Allbewusstheit eines Buddha, und dabei bedenken, dass sie entweder einen ewigen Charakter haben oder vergänglich sind, leer sind oder nicht leer, mit oder ohne Selbst: all diese Betrachtungen gehören zum Bereich des Haftens an Merkmalen - wir sind ständig dabei, uns mit Merkmalen zu beschäftigen -. Eigentlich finden wir Gefallen daran, uns mit Merkmalen zu beschäftigen.**

Es ist tatsächlich so, dass Menschen, die einen Hang zum Philosophieren haben, aber es nicht schaffen einfach zu sein, nichts zu tun, doch mal hinschauen sollten, ob es nicht so ein Gefallen finden an Merkmalen ist, an dem, was die Welt der Worte ist.

Um wirklich glücklich zu werden, braucht es ein Loslassen in dieses Nichtstun hinein, in dieses nicht-mehr-Manipulieren, nicht mehr Denken über, sondern einfach Sein. Das ist der Anfang des Weges, wo wir eben nicht mehr ewige Sucher sind, sondern endlich ankommen und sich endlich dieses tiefe, totale Vertrauen in uns zeigen kann.

**Saraha schreibt zu diesem Thema: Wenn der Geist mit dem Gedanken ‚ich mag das‘ mit Leidenschaft hingibt, wird er nur Schwierigkeiten und Schmerzen begegnen, auch wenn sie so fein sind wie die Hülle eines Sesamkornes.**

Wo immer Vorlieben mit im Spiel sind, und sei es nur die Vorliebe fürs Denken und Philosophieren: eigentlich wühlt man sich damit die ganze Zeit auf. Man kommt nicht zur Ruhe. Auch wenn die dabei entstehenden Schmerzen, der entstehende Stress, kaum wahrnehmbar und nur ganz fein da sind, sollte man sich nicht täuschen lassen. Es ist immer die dritte Form des Leides spürbar: aufgrund des Haftens an bedingter Existenz. Das ist immer da.

**Saraha beschließt: An was auch immer du anhaftest, lass es gehen, - lass es los -.**

Aber... aber... aber... Was passiert, wenn ich nicht mehr festhalte? Läuft mir dann meine Partnerin, mein Partner weg? Wenn ich als Mutter nicht mehr an meinen Kindern hafte, bin ich dann eine Rabenmutter? Nein, nein, nein. Dann erst befreit sich die Liebe. Dann erst kann sich wahre Zuwendung zeigen, ohne ins Besitz ergreifen zu kommen. Erst dann zeigen sich die wahren Qualitäten, das Haften verhindert sie.

Das Haften ist eine Garantie für Leid und keine Garantie für Glück. Wir verwechseln das. Wir meinen, mit mehr Haften und Greifen wären wir glücklicher. Macht es, solange ihr Lust habt, mit mir ist das völlig in Ordnung. Ich habe bei mir gesehen, dass es mich nicht glücklich macht. Wenn ich greife und im Verlangen und Anhaften bin, ist mein Geist angespannt, ich bin nicht glücklich. Da kann ich mir einreden, was ich will. Schaut mal hin, ob es für euch ähnlich ist.

**Viele andere Zitate gehen in dieselbe Richtung. Es ist übertrieben zu behaupten, dass alle nicht-begrifflichen Seinszustände, wo das Unterscheiden nicht am Werk ist, einfach dem Ansatz der Meditation von Hashang gleichen.**

**So lesen wir im Bodhicitta Kommentar: Die Abwesenheit von dualistischen Konzepten - Vorstellungen - ist Leerheit. Wie könnte es ein Verständnis der Leerheit haben, wo dualistische Vorstellungen auftauchen?**

Das macht doch Sinn. Dualistische Vorstellungen und ein Verständnis der Leerheit schließen sich doch aus - denn dualistische Vorstellungen sind ja das Haften an Merkmalen, das Haften an Begriffen und das Haften vermeintlicher Existenz. Wie könnte es da ein Verständnis der Leerheit geben?

Tashi Namgyal legt jetzt nochmal einen oben drauf, um klar zu machen, worum es hier wirklich geht. Er zitiert die alten Meister.

**Nagarjuna in Einführung in den mittleren Weg: Das Aufhören der Vorstellung ist - sagen die Erwachenden, die Weisen - die Frucht der Analyse.**

Analyse führt als Frucht dazu, dass sich endlich dieses begriffliche Denken erschöpft und aufhört.

**Was nun die Methode angeht, den Geist gemäß den mündlichen Unterweisungen des Mittleren Weges verweilen zu lassen, erklärt Meister Atisha: In Meditation vertieft, erzeugt man keinerlei Konzepte und haftet an nichts.**

Man denkt über nichts nach und haftet an nichts.

**All diese Textpassagen regen uns an, den Geist in einem nicht-begrifflichen Sein verweilen zu lassen. Wenn das so ist, sollte das wohl dem System von der Meditation von Hashang entsprechen – wenn wir den Kritikern folgen würden.**

Was natürlich nicht der Fall ist. Also schreibt Tashi Namgyal sozusagen: Ihr mit eurer Kritik stellt, sobald man einmal nicht-begrifflich verweilt, das gleich in diese Buh-Ecke von Hashang, den man nicht haben möchte, weil er zu stark über den nicht-begrifflichen Ansatz gelehrt hat. Das kann ja wohl nicht zutreffen, wenn es selbst Nagarjuna und Atisha und andere empfehlen, das zu tun.

**Wenn wir den Unterweisungen von Maitreya folgen, so ist die Weisheit - das Verständnis -, die die Leerheit der Wirklichkeit erfasst - nach ihr greift -, eine Ewigkeitsvorstellung - eine Vorstellung aus dem Bereich des Ewigkeitsglaubens -. Da ist also ein Erkennen, eine Weisheit, aber dann findet ein Greifen statt, und das führt uns wieder in den Existenzglauben.**

**Diese Form der dualistischen Weisheit muss aufgelöst werden mit Hilfe des nicht-begrifflichen zeitlosen Gewahrseins. Sonst ist es nicht die reine Sicht. Selbst wenn wir uns auf das Pferd der Geistesruhe setzen, wie es empfohlen wird, wird daraus nicht einfach eine Meditation der reinen Sicht. Gemäß dieser Sicht, wo die Geistesruhe immer nicht-begrifflich wäre, würde sich intuitive Einsicht verlieren, wenn der Geist frei von Gedanken ist. Die Analogie mit dem Pferd und was das Pferd trägt, ist daher fehl am Platze. Wenn, wie sie erklären, am Ende der Analyse mit Unterscheidung die Unterscheidung sich auflöst in meditative Versenkung, dann würde sich die intuitive Einsicht verlieren. Und tatsächlich würde dann eine solche Meditation - eine nicht-begriffliche Meditation ohne Einsicht - dem Ansatz von Hashang gleichen. Obwohl man diese Positionen immer weiter widerlegen kann, indem man sich der logischen Schlussfolgerung und der Texte bedient, werden wir uns jetzt nicht länger damit aufhalten aus Furcht, dass es zu lang geht.**

### **Die wichtigsten Punkte bezüglich der Anwendung der Methoden**

Ich fasse für euch noch einmal zusammen, was die wichtigen Punkte sind, meiner Erfahrung nach.

Ich würde euch empfehlen, zu Anfang das Nichts-Tun zu lernen. Ein Nichts-Tun, wo ich mir darüber im Klaren bin, dass es von allen Schleiern und oft von Erschöpfung usw. geprägt ist. Ich möchte euch ermutigen, damit anzufangen, in eurer Meditation erst mal alles Tun und Machen sein zu lassen - um euch selbst kennen zu lernen und nicht direkt einzugreifen in das, was da im Geist los ist.

Viele von euch meditieren auch abends und da ist der Geist noch sehr aufgewühlt vom Tag, und es braucht eine gewisse Zeit, bis das verdaut ist. Es hat sich bewährt, sich 10-15 Minuten zu geben, wo man einfach alles durchrauschen lässt, ohne irgendwie formell zu meditieren. Das einzige, was man macht und warum man es deswegen Meditation nennen kann, ist anders als tagsüber: man gibt ganz viel Raum, allen Raum, den man geben kann, sodass sich alles zeigen und auflösen kann.

Am Ende der Periode, wo uns das gut tut, uns einfach so sein zu lassen, wissen wir, wie ist jetzt mein Geist: ist er aufgewühlt oder ruhig? Was braucht es jetzt eigentlich?

Wir schauen hin, was es braucht, und dann wenden wir eine Methode an, die uns gut tut, um vielleicht noch entspannter zu werden, um in tiefere Geistesruhe zu finden – oder der Geist ist schon ruhig und ich habe das Bedürfnis hinzuschauen: wie ist es, wer meditiert, um mit kleinen Impulsen die Aufmerksamkeit auf ein Untersuchen der Natur der Wirklichkeit auszurichten. Wir übertreiben das nicht, weder in die eine Richtung, noch in die andere. Geistesruhe oder Einsicht praktizieren wir nicht mit einer extremen Anstrengung.

Wenn wir mal mit Anstrengung praktizieren, um zum Beispiel endlose Gedankenketten zu unterbrechen und sagen: jetzt reicht es, jetzt bleibe ich beim Atem, jetzt bleibe ich bei der Visualisation, machen wir das für eine kurze Periode, für 5-10 Minuten. Dann kommt wieder Entspannung. Es geht dabei nur darum, die Gewohnheitsmuster zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit auszurichten.

Der Weg besteht darin, immer das Maß an Anstrengung zu finden, das minimal nötig ist - nicht das Maximale -, sondern immer nur das, was nötig ist, um uns aus Gewohnheitsmustern zu lösen, uns aus dem Greifen zu lösen, um klarer zu werden. Wir werden merken, je mehr wir damit vertraut werden, desto weniger Anstrengung braucht es. Abgesehen von den Momenten, in denen wir ganz aufgewühlt, ganz emotional sind, in denen es mal für eine kurze Zeit richtig Anstrengung braucht. Das ist die Richtung.

Natürlich ist es dabei wichtig, immer wieder zu schauen: muss ich jetzt die Geistesruhe etwas betonen oder sollte ich den Geist durch kleine Impulse, die die Einsicht unterstützen, wach machen? Da achtet ihr drauf. Das müsst ihr selbst lernen. Ihr müsst selbst lernen herauszufinden, was euer Geist gerade braucht und was euch gut tut.

Wenn der Geist aufgewühlt ist, nutzt ihr die Instruktionen zur Beseitigung der Wildheit des Geistes. Wenn der Geist dumpf ist, nutzt ihr die Instruktionen dafür. Das findet ihr alles in dem Werk „Ozean des wahren Sinnes“ vom 9. Karmapa. Das haben wir letztes Mal auch ausführlich besprochen.

Wenn sich der Geist auftut, lasst alle Methode sein. Wenn der Geist offen ist, fließend und klar, stört ihn nicht: geht wieder ins Nichts-Tun. Diesmal auf einer anderen Ebene: diesmal bei klarem, ruhigen und geschmeidigen Geist.

Ihr werdet sehen, dass das Nichts-Tun ständig wiederkommt, bis es in der höchsten Stufe des Mahamudra zum Alltag wird. Das Nichts-Tun der Erwachten ist: nichts zu beabsichtigen und aus der Spontanität des Seins heraus zu leben, ohne dass ein Ich-bezogenes Wollen irgendeine Rolle spielen würde. Es ist eine geniale Form des Nichts-Tuns.

Eigentlich bleibt die grundlegende Praxis von Anfang bis Ende das Nichts-Tun. Der Geist wird dabei immer klarer, immer offener, immer geschmeidiger und wenn er das nicht ganz von selber zeigt, wenn er sich verhakt, dann nutzen wir Methoden. Nur wenn der Geist feststeckt und wir merken, da ist ein Greifen, ein Fixieren, nutzen wir die Methoden.

Eigentlich braucht es keine Methoden, aber wenn wir keine Methoden einsetzen, dann kann es sein, dass die Gewohnheitsmuster uns die ganze Zeit bestimmen. Wir gehen von einem Gedankengang in den nächsten oder von einer Emotion zur nächsten, ohne dass sich in der Tiefe irgendetwas ändert, weil wir uns einfach nur Zeit nehmen, um in unseren vertrauten Mustern zu schwelgen. Samsara setzt sich fort in dem, was wir nach außen hin Meditation nennen, ist es aber gar nicht. Meditation bedeutet, klar präsent zu sein bei ganz offenem, fließendem Geist.

## Fragen

*Teilnehmer/in: Ich habe nach dem ersten Kurs mit Meditation begonnen und dafür den Morgen gewählt, unmittelbar nach dem Aufstehen. Meine Aufgabe war, eine Viertelstunde zu meditieren - und ich habe so lange meditiert, bis mir ein Bein eingeschlafen ist und ich meinen Körper bewegen musste. Das war regelmäßig eine halbe bis dreiviertel Stunde. Überrascht war ich, dass relativ wenig passiert ist. Ich gehe davon aus, dass ich noch in etlichen Verstrickungen bin, auch durch die tägliche Arbeit, und das ist für mich bis heute ein Widerspruch. Ich habe körperliche Reaktionen bemerkt, dass sich meine Schädeldacke tatsächlich entspannt, aber mehr nicht. Ich berichte das, weil ich hier bemerke, wie viel Verstrickung noch ist. Meine Frage ist: kann es sein, dass ich gar nicht wirklich in die Herzöffnung komme, und deshalb relativ wenig los ist - obwohl ich mich sonst doch als recht lebhaften, unruhigen Geist kenne?*

Ja. Natürlich kann es sein, dass es daran liegt, dass du noch recht stark kontrollierst und die Herzensöffnung sich nicht so ganz zeigen kann.

Ich vermute aber eher, dass du jetzt in einer Phase bist, wo du die beginnende Entspannung genießt - und noch nicht mitbekommen hast, wie viel an kleinen flitzenden Gedanken unterwegs sind, wie viele Impulse da aktiv sind – in diesem Zustand, den du jetzt erstmal als Entspannung wahrnimmst.

Das wäre jetzt ein ganz normaler Prozess, dass du nach dieser ersten Erleichterung und der überraschenden Ruhe, die du spürst, die Kontrolle etwas lockerst, aber auch feiner wirst mit deiner Aufmerksamkeit und wahrnimmst, was in deiner Entspannung noch alles noch los ist, was Zeichen für tiefer sitzende Verspannung ist. Das wird sich dir jetzt sehr vermutlich bald zeigen.

### **Meditation**

Wenn ich sage: meditieren wir, denke ich dabei: Nehmen wir uns noch einen Moment, einfach zu sein, zu spüren, wie es ist zu sein. - -

Was auch immer ich spüre, darf sein. Alles darf sein. - -

Der Geist verweilt im Erleben, ohne es zu kommentieren. - -

In diesem Strom des Erlebens tauchen vielleicht hier und da Ich-Impulse auf: ich, mein... Aber all das taucht einfach nur auf und braucht auch keine Antwort. - -

Es ist bereits beginnende Erkenntnis, wenn wir merken, dass diese Ich-Impulse es gar nicht brauchen, dass wir uns mit ihnen beschäftigen. - -

Wir entspannen uns in dieses Erleben hinein, mit all den Impulsen, was immer da ist - direkt hinein und ganz wach. - -

Jetzt gerade ist es überflüssig, über irgendetwas nachzudenken. Die unterscheidende Weisheit in uns bemerkt, was passiert, wenn Gedanken keine weitere Aufmerksamkeit bekommen. - -

Immer wenn wir erkennen: oh, löst sich auf, dann entspannen wir noch weiter. In diesem Moment schweigt auch die unterscheidende Weisheit und wir verweilen in der Offenheit des Seins, genauso, wie sie im Moment gerade ist. - -

Dann taucht wieder etwas auf, das unsere Aufmerksamkeit bekommt. Wir öffnen uns, entspannen uns damit, sehen, die unterscheidende Weisheit ist aktiv - und dann löst es sich wieder. - -

## **Die Grundlagen des Mahamudra-Ansatzes in der Kagyu-Schule**

Mit der Motivation, dass uns die Unterweisungen dabei helfen, etwas zum Glück und Wohlergehen aller Lebewesen beizutragen, lade ich euch ein, wieder zuzuhören. Mir macht es Spaß, es jedes Mal genau wie Gendün Rinpoche zu machen: ... und mit der Motivation von Bodhicitta hören wir jetzt wieder den Unterweisungen zu. Jedes Mal. Das habe ich bisher nicht so standardmäßig gemacht, aber es macht auch Spaß. Eigentlich geht es darum, dass alles mit Bodhicitta geschieht – und natürlich hören wir mit den Ohren des Bodhicitta am besten.

Wir sind im Französischen auf S. 65, im Englischen S. 72.

Es geht um die Grundlagen für diesen Ansatz der Mahamudra-Praxis, wie er in der Kagyü-Schule übertragen wird, der aber viel gemeinsam hat mit anderen Ansätzen, wie zum Beispiel auch im Dzogchen usw. Das werdet ihr herausfinden.

### **Die Sicht der Leerheit entwickeln**

**Die bisherigen Erklärungen über intuitive Einsicht ermöglichen uns, die Sicht zu erkennen - zu erfahren - und aufrecht zu erhalten. Wir werden damit auch die grundlegenden Texte und logischen Schlussfolgerungen verstehen können, die schrittweise Zweifel auflösen - wir haben diese bereits ein wenig erklärt -. Es heißt, dass die direkte Verwirklichung der Sicht der Leerheit stattfindet, wenn wir die Stufen - oder den Erfahrungsbereich - der verwirklichten Praktizierenden betreten.**

Um es anders zu übersetzen und auszudrücken: eigentlich öffnet sich uns intuitive Einsicht, wenn wir auf dem ersten Bhumi ankommen, auf der ersten Bodhisattva-Stufe, oder in der Sprache des Theravada: wenn wir in den Stromeintritt hineinfinden. Da geht uns die Einsicht wirklich auf. Das sind die edlen Praktizierenden, die eine Einsicht in die Natur des Geistes haben.

Die Unterschiede zwischen Stromeintritt und erstem Bhumi lassen wir jetzt beiseite. Das sind im Grunde genommen unerhebliche Details, damit brauchen wir uns jetzt nicht zu beschäftigen.

**Hier begrenzen wir uns darauf, die Sicht für die noch nicht verwirklichten Praktizierenden zu erklären.** Erleichterung. Es geht also um uns.

**Egal ob wir es mit Hilfe der analytischen Meditation tun oder mit der Meditation des Verweilens, die beide bereits erklärt wurden, ist es sehr wichtig, eine Sicht - ein Verständnis - der Leerheit herzustellen. Die Sutras - die Unterweisungen des Buddhas - besagen, dass ohne diese Sicht keinerlei gute Sicht oder Meditation entstehen wird, die tatsächlich die Kraft hätte, die Kräfte des Werdens an der Wurzel zu durchtrennen.**

Die Kräfte des Werdens – erinnert ihr euch noch? Im Kreislauf der 12 Glieder abhängigen Entstehens sind die Kräfte des Werdens der Übergang in die nächste Existenz. Die Kräfte des Werdens sind auch das, was aus einer jetzt erlebten dualistischen Situation in die nächste dualistische Wahrnehmung der nächsten Situation führt. Das nennt man die Kräfte des Werdens.

Es sind karmische Kräfte. Karmisch bedeutet hier: die Kräfte, die aufgrund unserer Ich-Bezogenheit, unseres Ich-bezogenen Greifens und Festhaltens, entstehen. Die nennt man existenzgestaltende Kräfte, Werdekräfte, die immer das Werden im Prozess in der nächsten Erfahrung bewirken, also mitgestalten.

Diese dualistischen Werdekräfte werden durch ein Verständnis des Nicht-Selbst ausgehebelt. Da werden sie an der Wurzel durchtrennt. Darum geht es. Erst dann ist es möglich, aus dem samsarischen Kreislauf auszusteigen. Ohne eine wirklich einschneidende Sicht, eine Sicht, die diesen Irrglauben durchtrennt, laufen diese dualistischen Werdekräfte ständig weiter und gestalten immer die darauffolgenden Situationen. Im Moment, wo sich Körper und Geist trennen, gestalten sie die nächsten Bewusstseinsmomente im Sterbeprozess und bewirken, dass wir wieder eine Existenz annehmen, die geprägt ist von dualistischem Greifen.

**Der Kommentar zum Entwickeln von Bodhicitta erklärt: Jene, die nicht die Leerheit kennen, können sich nicht auf Befreiung stützen. Unwissend kreisen sie im Gefängnis der sechs Daseinsbereiche. Solange wir also noch nicht die unumkehrbare - oder unumstößliche - Sicht in uns freigelegt haben, ist unsere Praxis noch nicht stabil.**

Mit anderen Worten: solange wir nicht auf der ersten Bodhisattva-Stufe angelangt sind mit einer stabilen Verwirklichung der Natur des Geistes oder, wenn ihr wollt, einen stabilen Stromeintritt erfahren haben, ist unsere Praxis noch wackelig.

Für diejenigen im Saal, die sich motiviert fühlen, wäre es sinnvoll, sich zu sagen: das Beste, was ich tun kann ist, bevor ich sterbe, diese Stabilität zu erlangen, zu verwirklichen. Das gibt mir totales Vertrauen, totale Gewissheit, wenn es dann so weit ist, diesen Körper zu verlassen.

Es ist mir klar, dass viele, die zuhören, es entweder zwar ganz nett finden, sich das vorzustellen, aber es für unmöglich halten, oder auch gar nicht sehen, wie sie in ihrem Leben die Zeit freimachen, den Platz schaffen sollen, um so intensiv zu praktizieren.

Denn, sagen wir es ehrlich, um so weit zu kommen, braucht es Vollzeitpraxis. Es ist klar, dass es mit Teilzeitpraxis nicht einfach ist, obwohl es Praktizierende gibt, die es mit Teilzeitpraxis geschafft haben - aber dann über 20, 30 Jahre hinweg intensiv praktizieren und immer wieder kürzere Retreats machen, einen Monat, zwei Monate -, das ist auch ein Weg. Es gibt die Möglichkeit. Und natürlich gibt es auch immer Ausnahme-Praktizierende, die es in relativ kurzer Zeit schaffen, aber die gibt es sehr selten.

Wenn wir uns für einen relativ normalen Praktizierenden halten und wir das vorhaben, macht es Sinn zu sagen: ich weiß nicht, wann ich sterbe. Mir ist es eigentlich das Wichtigste im Leben, diese stabile Verwirklichung der Natur des Geistes zu erfahren. Darum setze ich jetzt, egal wie jung oder alt ich bin, alles daran, um mich dem zu widmen.

Ich schenke euch reinen Wein ein, wenn ich so mit euch spreche. Ich mache euch nichts vor. Je mehr wir von unserer Energie da hineinstecken und je unabgelenkter wir dabei sind, desto höher sind die Chancen, dass sich unser Geist wirklich öffnet. Das Problem bei Teilzeitpraxis ist nicht die Teilzeit, sondern dass wir den anderen Teil der Zeit mit vielen Herausforderungen zu tun haben, die uns jedes Mal beschäftigen, wenn wir auf dem Kissen ankommen.



Das ist der Vorteil von Retreat, dass wir viele Dinge beiseitelassen und in einer Situation ankommen, wo unabgelenkte Praxis über längere Zeit möglich ist, ohne hineingezogen zu werden in all das, was unseren Geist sonst beschäftigt: ob es Finanzen sind, die Familie, berufliche Situation; was auch immer.

### **Irrige Annahmen über die Wirklichkeit**

**In der Kurzform der Sicht erklärt Naropa: Dank einer fehlerlosen Sicht kommen Meditation und Aktion in Einklang mit der Wirklichkeit und Erleuchtung wird verwirklicht - so wie ein Pferd, dem man den Parcours des Rennens zeigt. Wenn die Sicht nicht wirklich im Einklang ist - mit der Wirklichkeit -, werden auch Meditation und Aktion auf Irrtum beruhen und keine guten Wirkungen erzeugen - genauso wie ein Blinder ohne Führer.**

Gehen wir das Zitat von Naropa langsam durch. Es steht nichts wesentlich Neues darin. Eigentlich versteht ihr das schon. Was wir die Sicht nennen, ist ja ein Verständnis: es ist eine Art und Weise zu schauen, zu leben; eine Haltung, die nicht mehr auf Irrglauben beruht, die also nicht mehr auf unzutreffenden Annahmen über die Wirklichkeit beruht.

Die wesentlichsten Annahmen sind: der Glaube, ich existiere, getrennt vom anderen; das andere existiert auch als etwas Abgrenzbares, Substanzielles, mit einem Wesenskern. Das ist der Grundfehler. Darauf bauen ganz viele andere irrtümliche Annahmen auf. Dazu gehört zum Beispiel: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gäbe es wirklich, es gäbe Momente in der Zeit. Andere Annahmen sind, dass es tatsächlich bestehende Objekte in der materiellen Welt gibt, es einzelne abgrenzbare Momente des Erlebens gibt usw. Das sind alles irrtümliche Annahmen, die sich aus der Wurzel irriger Annahmen ergeben, sich für ein abgrenzbares Ich oder Selbst zu halten mit einem abgrenzbaren Gegenüber.

Wenn also diese irrtümlichen Annahmen aufgelöst sind, ist unsere Sicht, unsere Wahrnehmung - aus ihrer Natur heraus, aus sich heraus, ohne dass wir eine neue Sicht zu schaffen brauchen - im Einklang mit dem, wie die Dinge sind: Prozess, im Fluss, in wechselseitiger Abhängigkeit, alles einander beeinflussend, nicht abgrenzbar, die Gegenwart nicht fassbar als einzelne Momente, die Vergangenheit schon längst vorbei, aus der Vergangenheit kann nichts mehr wirken, die Zukunft noch nicht da. Alles nur Vorstellungen.

Tatsächlich findet Leben immer nur in diesem nicht definierbaren Jetzt statt als eine Wechselbeziehung zwischen Kraftfeldern - ein Geistesstrom ist ein Kraftfeld, ein anderer ist ein anderes Kraftfeld, alles in Wechselwirkung miteinander und mit der Natur, mit unserer Umgebung.

Wenn wir im Einklang sind mit der Wirklichkeit, werden wir in unserer Meditation nichts Künstliches mehr aufbauen an getrennten oder trennenden Projektionen und wir werden nicht mehr aufgrund dieser falschen Annahmen handeln. Unsere Handlungen werden in Übereinstimmung mit diesen Feldern sein, die ständig miteinander wirken und wo wir wissen, dass es im Grunde für alle Lebewesen darum geht, sich aus diesem Gefängnis der irrigen Wahrnehmung zu befreien - um endlich frei zu werden von Leid.

Das ist so klar. Das Handeln wie auch das Meditieren nähren sich aus dieser klaren Sicht der Natur des Seins. So wird Erwachen verwirklicht. Da kommt das Beispiel vom Pferd, das über einen Parcours laufen soll, für das eine klare Sicht dessen, was auf das Pferd wartet, wichtig ist, um all die Hindernisse meistern zu können.

Wenn die Sicht nicht wirklich in Harmonie ist mit der Wirklichkeit, wird das Pferd straucheln. Es wird sich verlaufen, es wird Hindernisse unterschätzen, überschätzen, es wird eben nicht in Harmonie sein mit dem Terrain, in dem es sich bewegt, sondern wird daneben treten. So sind wir in Samsara auch: Lebewesen, die aufgrund irriger Annahmen in ihrer Suche nach Glück ständig daneben treten und gar nicht das Glück und den Frieden finden, nach denen sie sich sehnen.

Dass wir das Glück, den inneren Frieden, diese Offenheit nicht finden, hängt mit unseren irrigen Grundannahmen zusammen. Wir starten mit Schleiern, sehen nicht, wie es wirklich ist, und bemühen uns vergeblich, weil die Annahmen falsch sind. Eine Grundannahme zum Beispiel, dass es irgendwie zum Glück beiträgt, glückliche Momente oder glückliche Beziehungen festhalten zu wollen, die Annahme, dass mehr Festhalten irgendwie zum Glück beitragen könnte. Es ist so schade! Die Motivation ist ja gut, man wünscht niemand anderem etwas Schlechtes dabei, aber Festhalten und Glück gehen nicht zusammen. Freude verschwindet in dem Moment, wo man beginnt festzuhalten.

Oder die Annahme, dass ich, indem ich kämpfe mit dem, was ich nicht mag, irgendwie freier davon werden könnte. Dabei wird das, mit dem ich kämpfe, immer stärker im eigenen Geist! Der Dämon baut sich immer

weiter auf, weil unsere Projektion des Unangenehmen so stark wird, dass ich nicht mehr davon ablassen kann. Das ist auch so eine sehr verständliche irrige Annahme, nicht in Harmonie mit der Wirklichkeit.

Oder - um die dritte irrige Annahme auch gleich aufzudecken: ich denke, dass die Schwierigkeiten mich in Ruhe lassen, wenn ich mich verstecke und auch nicht hinschaue, also Vogel-Strauß-Technik, dass die Dinge besser werden. Pustekuchen, alles holt mich ein. Egal, wovon ich versuche, mich zu verstecken oder nicht hinzuschauen, es wirkt trotzdem. Es wirkt in mein Leben, bestimmt mein Sein. Ich kann dem nicht entkommen, indem ich so tue, als hätte ich es nicht gesehen, und geschickte Techniken anwende, um lieber einen dumpfen Geist zu haben als einen wachen, der diesen unbequemen Ängsten begegnet.

Das waren die drei irrigen Grundannahmen, die überhaupt nicht in Einklang mit der Wirklichkeit sind, und aufgrund dessen sind weder Meditation noch Aktion in Einklang mit der Wirklichkeit. Deswegen schreibt Naropa, dass daraus keine guten Wirkungen, Resultate entstehen, wenn wir so vorgehen - so wie Blinde ohne Führer. Wir haben keine klare Sicht der Dinge, die uns führen kann. Wir sind blind und tapen in Samsara herum.

Das Beispiel ist nur ein Beispiel. Das hat nichts Abwertendes über Blinde in sich. Blinde haben erstaunlich hohe Fähigkeiten, die oft die Fähigkeiten der physisch sehenden Menschen weit übertreffen, und finden sich sehr gut in der Welt zurecht. Sie haben einen inneren Radar, der viel entwickelter ist als unser, und haben deswegen oft eine unglaubliche Herzensöffnung und ein ganz großes Feingefühl. Das Beispiel mit dem Blindsein bezieht sich nur auf das physische Sehen. Das will ich noch einschieben, dass es nicht missverstanden wird.

**Um die Sicht korrekt hervorzurufen, reicht die Weisheit, die aufgrund von Studium entsteht, zusammen mit der Weisheit, die aufgrund von Kontemplation entsteht, nicht aus. Es ist unerlässlich, sich auch auf die Weisheit zu stützen, die aus der Meditation entsteht - also aus dem nicht-begrifflichen, intuitiven Hinschauen, Hineinfühlen in die Wirklichkeit -, um den eigenen Geist zu erfahren und zu verstehen.**

Der nicht-begriffliche Geist kann nicht vom Verstand erfahren werden, kann nicht durch die begrifflichen Funktionen erfahren werden. Das nicht-begriffliche Sein ist eigentlich viel wichtiger für das Erwachen und die Erleuchtung, als das begriffliche. Im Tod ist es auch nicht der begriffliche Geist, der weitergeht und den man kennen muss, um gewahr zu bleiben, sondern es ist das nicht-begriffliche Gewahrsein, das weitergeht. Die Begriffe bleiben zurück.

### **Das Gewahrsein auf den Geist selbst richten**

**Alle Sutras, Tantras und mündlichen Unterweisungen stimmen darin überein, dass letztendlich beim Meditieren, um Verwirklichung zu erlangen, man den Geist selbst als Bezug nehmen muss.**

Das heißt, die Aufmerksamkeit muss sich auf den Geist selbst richten. Alle anderen Bezugspunkte, egal wie schöne Visualisationen oder Meditationen auf den Atem oder den Körper oder Gehmeditationen - all das reicht nicht aus. Im Tod werden wir nichts mehr visualisieren, wir werden nicht mehr atmen, wir haben keine Körperwahrnehmungen: es braucht die Fähigkeit, mit dem Gewahrsein im Geist selbst zu verweilen - und darin völlig aufzugehen ohne jegliche Angst. All die Methoden müssen schlussendlich verlassen werden.

**So heißt es im Tantra der Geheimen Versammlung: Wenn wir den Geist untersuchen, finden wir die Quelle aller Phänomene, die Quelle aller Dharmas. Dieser Dharma - diese Erfahrung - ist der Vajra-Raum, der unzerstörbare Raum - des Gewahrseins -, frei von allen Dharmas und ihrer Natur.**

Das ist ein Wortspiel. Wir schauen in den Geist und wir entdecken unseren Geist als die Quelle aller Dharmas. Hier wird Dharmas im Sinne von Phänomene benutzt. Wir können auch sagen, es ist der Raum der Phänomene, Dharmadhatu. Aber diesen Raum, diesen unzerstörbaren Raum, der immer da ist, diesen Vajra-Raum, entdecken wir als frei, als unbehelligt von allen Dharmas, von allen Phänomenen. Er ist nicht abhängig vom Entstehen der Phänomene, er ist frei davon und daher auch frei von ihrer Natur. Dharmadhatu, also der Raum der Phänomene, ist der Dharma, den es zu verwirklichen gilt. Es ist dieser durch nichts beeinträchtigte, von allem freie Gewahrseinsraum.

Das entdecken wir nur, wenn die Aufmerksamkeit, also das Gewahrsein, sich selbst zuwendet. Wenn Gewahrsein in sich selbst ruht, machen wir diese Entdeckung, dass Gewahrsein unabhängig von Phänomenen ist, unabhängig von irgendeinem, irgendwie gestalteten Erleben.

Dieses Zitat kommt an dieser Stelle, um noch einmal zu unterstreichen, dass wir es letztendlich lernen müssen, den Geist in sich selbst ruhen zu lassen, Gewahrsein in sich selbst, seiner selbst gewahr.

**Der Vajra-Dom sagt es so: Angeregt von diesem kostbaren Geist, den Geist selbst meditierend, wird man Buddha.**

Das ist auch ein sehr schönes Zitat. Das Futter für unsere Praxis kommt aus dem Geist selbst, entsteht durch all das, was wir erleben. Alle unsere Sinneserfahrungen, alle unsere geistigen Bewegungen sind Stimulation für die Praxis, hinzuschauen und immer wieder die Natur des Geistes zu erkennen. In dem Erkennen der Natur der Phänomene erkennen wir die Natur des Geistes. Wir meditieren Geist an sich. Und das ist der Weg des Erwachens. So wird man Buddha, so erwacht man.

### **Das So-Sein als Bezug, den Geist hinter sich lassend**

**Im Sutra der Reise nach Lanka, Lankavatara-Sutra, heißt es: Sich auf den Geist selbst - den einen Geist - stützend, wird keine äußere Realität mehr wahrgenommen. Indem wir das So-Sein als unseren Bezug wählen, lassen wir sogar den Geist selbst hinter uns. Den Geist - diesen einen Geist - hinter uns lassend, finden wir in das Nicht-Erscheinen - in die Dimension frei von Erscheinen -. Der Yogi, der im Nicht-Erscheinen weilt, sieht das Große Fahrzeug.**

Das ist jetzt eine Sprache, die erstmal schwer zu verstehen ist – vor allem, wenn ihr keinen Text vor euch liegen habt. Wir gehen ihn nochmal durch.

Es wird hier mit dem Ausdruck ‚Mind only‘, ‚Nur-Geist‘ gespielt. Das Lankavatara-Sutra war eines der wesentlichen Sutren, in denen diese neue Strömung im Buddhismus zum Ausdruck kam: dieser Ausdruck ‚Nur-Geist‘ bezieht sich auf die Erkenntnis, dass der Yogi bemerkt, dass es ja gar kein Wahrnehmen der äußeren Wirklichkeit gibt: das ist ja tatsächlich Geist.

Das habe ich euch schon in vielen Beispielen gezeigt. Klar, wir nehmen Gegenstände wahr und Menschen und sprechen über eine äußere Wirklichkeit, weil andere die ja auch wahrnehmen und es eine Konvergenz der Wahrnehmung gibt, eine Übereinstimmung, einen Bereich, wo wir uns einig sind. Aber auch, wenn wir uns einig sind, dass da draußen so etwas sein muss wie dieser Stuhl, der hier steht, so ist es doch für jeden von uns Geist, geistige Wahrnehmung. Egal durch welchen Sinn wir wahrnehmen, immer ist es Bewusstsein: Tast-Bewusstsein, Seh-Bewusstsein, Riech-Bewusstsein usw., dann das benennende Bewusstsein, die Gedanken darüber... und das erschafft unsere Welt.

Aus diesem Verständnis heraus kann man sagen: Ja, ich lebe in einer Welt, die nur Geist ist. Das ist das, was ich überprüfen kann. Was auch immer ich anfasse: immer wird es wieder zu einer geistigen Erfahrung.

Das negiert nicht, dass da draußen etwas sein mag, sondern unterstreicht, dass ich über das, was da draußen sein mag, nie etwas anderes sagen kann als das, was ich in meinem Bewusstsein darüber denke und davon wahrnehme.

Dieser Ansatz wurde bekannt als die ‚Nur-Geist-Schule‘, Cittamatra, und das Lankavatara-Sutra, aus dem hier wiedergegeben wird, war eine der wichtigen Lehrreden, die dem Buddha zugeschrieben werden.

Also: indem wir uns auf diesen einen Geist verlassen, nehmen wir keine äußere Realität mehr wahr. Wir nehmen sie zwar wahr, aber wir erleben sie als Phänomene im Geist. Wenn wir uns die Phänomene im Geist anschauen, haben sie alle den Geschmack des So-Seins. Sobald wir nicht mehr an den Inhalten haften und uns der Natur dieser Erfahrung zuwenden, enthüllt sich uns das, was wir das So-Sein nennen, auch Soheit genannt.

Sie haben alle diesen einen Geschmack des leeren, nicht-fassbaren, vergänglichen, prozesshaften, klaren, leuchtenden, strahlenden Erlebens. Alle Erfahrungen, ob Erfahrungen von Panik oder Freude, haben das gemeinsam, auch alle Sinneserfahrungen.

Indem wir dieses So-Sein, diesen einen Geschmack aller Erfahrungen, als unsere Hauptausrichtung nehmen in der Meditation, lassen wir den Geist hinter uns. Wir lassen die Vorstellung, alles sei nur Geist, hinter uns. Denn auch das ist nur eine Vorstellung. Im So-Sein gibt es keine Benennung, die sagt: Hallo, ich bin der

Geist. Es gibt nur das Sein, so wie es ist. Von einem Geist zu sprechen, beinhaltet auch, man würde über etwas sprechen können, das nicht Geist ist. Es beinhaltet immer noch den Geschmack, als würde Geist gegen etwas anderes abgetrennt.

Tatsächlich ist im Erleben keine Trennung zwischen Geist und Nicht-Geist: es gibt nur das Erleben. Es ist nicht so, dass im Erleben Tastsinn, Geruchssinn, Körpersinn usw. eine Trennung zwischen erlebendem Bewusstsein und dem Erlebten zu finden wäre. Das gibt es nicht, denn etwas, das nicht Bewusstsein ist, wird nicht erlebt. Alles ist Bewusstsein, alles ist Geist.

Deswegen fallen im Eintreten in das So-Sein diese künstlichen Bezeichnungen Geist und Materie, innen, außen, Geist und Nicht-Geist alle weg. Das ist total irrelevant. Der Yogi denkt nicht mehr in Begriffen wie Geist und Nicht-Geist. Er wird auch frei davon.

Deswegen heißt es in dem Zitat: man lässt den Nur-Geist hinter sich. Die Anschauung ‚Nur-Geist‘ war hilfreich, um einen neuen Bereich des Erlebens zu öffnen. Wir lassen das hinter uns.

Dieses hinter uns lassend, im So-Sein ankommend, im So-Sein aufgehend, lassen wir sogar das Benennen von Erscheinungen los. Es gibt gar nichts mehr, das erscheint. Von welcher Warte aus würde man denn Erscheinungen betrachten? Etwa aus der Warte des Nicht-Erscheinens? Auch von Erscheinungen, von Phänomenen zu sprechen, hat wieder diesen dualistischen Geschmack. Da wird unterschieden zwischen dem ruhigen Geist und dem Geist, in dem Erscheinungen stattfinden. Aber im So-Sein ist das kein anderer Geschmack. Das ist kein klar abgrenzbarer, anderer Seins-Zustand.

Von Erscheinungen zu sprechen, wird irrelevant im Erfahren dessen, was wir jetzt noch provisorisch So-Sein nennen. Man tritt damit ein - und da werden uns jetzt bald die Begriffe verlassen - in den Bereich des Nicht-Erscheinens, womit gemeint ist: es wird nicht mehr unterschieden zwischen ruhigerem Gewahrsein oder Gewahrsein mit mehr Erscheinungen. Alles hat denselben Geschmack des Seins.

Das wäre im Deutschen so etwa der letzte Begriff, den man da benutzen kann. Es bleibt nur noch Sein, Gewahrsein, aber auch nicht im Unterschied zu irgendetwas anderem, nicht im Unterschied zu Nicht-Sein, nicht in Angrenzung zu Nicht-Gewahrsein. Deswegen wird es hier im Text einfach das ‚Nicht-Erscheinen‘ genannt, das ‚Ohne-Erscheinungen‘.

Da erst versteht man, worum es im Großen Fahrzeug geht, worum es auf dem Mittleren Weg geht: um die Erfahrung jenseits aller Sichtweisen, wo nicht mehr in Sein und Nicht-Sein, Erscheinungen und keine Erscheinungen, ruhiger Geist und aktiver Geist, Geist und Nicht-Geist unterschieden wird. All das hat man auf dieser Reise hinter sich gelassen.

Dem Geist, das heißt dem Praktizierenden, schweben keine solchen unterscheidenden Begriffe mehr vor. Er operiert nicht mehr aus all diesen dualistischen Überzeugungen heraus - aus einer völligen Harmonie dieses Feldes mit dem Gesamtfeld dessen, was wir Wirklichkeit nennen. So sieht man erst dort, was mit Mahayana, dem Großem Fahrzeug, wirklich gemeint ist. Das ist auch mit Mahamudra gemeint.

Merkt ihr, wie tief Tashi Namgyal mit diesem Kapitelchen, das zum Schluss von intuitiver Einsicht steht, noch mit uns geht - und in dieser Tiefe wird es weitergehen. Da beginnt die Praxis des Mahamudra.

Falls ihr mir folgen konntet bei diesen Ausführungen, dann gehe ich davon aus, dass ihr merkt, dass eigentlich nur das Sinn macht. Denn alles andere Kategorisieren, Benennen, Meinen, das wäre richtig und das wäre falsch hat keinen Bestand im Erleben dessen, wie es wirklich ist.

**Im Schmuck der Mahayana Sutren heißt es: Das Wissen - die Verständnisse - des Intellekts gibt es nicht außerhalb des Geistes. Und selbst der Geist existiert nicht wirklich.**

Alles, was der Intellekt versteht, gibt es eigentlich gar nicht, und auch der Geist, der meint, etwas zu verstehen, lässt sich letztendlich nicht finden - denn das beruht wieder auf Unterscheidung von Geist und Nicht-Geist. Das ist nicht das Sein.

**Saraha sagt: Der angespannte Geist verstrickt sich. Wenn er loslässt, keinerlei Zweifel - gibt es keine Zweifel mehr.**

## Meditation

Lassen wir unser Gewahrsein einfach ruhen in dem, was wir eben erahnt oder verstanden haben - ohne es begrifflich zu benennen -, ruhen lassen einfach in dieser Dimension, die sich innerlich aufgetan hat. - - -

## Unterscheidende Weisheit anwenden

Es ist fast ein bisschen schade, noch mehr Worte zu machen - nachdem wir schon im So-Sein angekommen sind, aber der Text geht noch weiter.

**Indem sie dieser Schlussfolgerung - dieser Sicht - folgen, sprechen das Lankavatara-Sutra und die Ansätze der beiden großen Weisen Nagarjuna und Asanga, wie auch die Stufen der Meditation von Kamalashila und die mündlichen Unterweisungen zur Prajnaparamita davon, dass der eigentliche Bezug der Meditation von Yogis Nur-Geist ist, So-Sein und das Nicht-Erscheinen - was wir vorhin alles angesprochen hatten. Alle diese wichtigen Quellen sprechen davon, dass es genau darum geht, genau darin zu verweilen. Das tun die Yogis.**

**Was auch immer die Stufen der Meditation der Sutras, Tantras und mündlichen Unterweisungen sein mögen: zu Anfang, wenn wir uns noch darum bemühen, die Sicht zu etablieren - wenn wir sie noch suchen -, dann ist die unterscheidende Weisheit unerlässlich.**

Zu Anfang müssen wir uns darum bemühen, irrige Vorstellungen mit Hilfe der fein unterscheidenden Weisheit aufzulösen. Damit sind dualistische Funktionen des Geistes gemeint. Dieses tiefere Hinschauen lassen wir dann aber los, wenn es nicht mehr gebraucht wird.

Ich habe gestern in der Meditation - die vorletzte - versucht, euch an zwei Stellen zu zeigen, was mit dieser fein unterscheidenden Weisheit gemeint ist.

Es ist ein feines Erkennen von dem, was den Geist öffnet und was ihn verschließt, von dem, was wahr ist, und von dem, was nicht wahr ist. Es ist fast zu subtil, als dass man als Lehrer darauf hinweisen möchte, aber da es so oft erwähnt wird, wollte ich euch mal zeigen: das ist es. Es ist nicht eine Weisheit, die mit dicken Konzepten daherkommt, sondern es ist dieses feine Unterscheiden zu wissen, was in weiteren Stress hineinführt und was hinausführt in wirkliche Offenheit.

**So heißt es in den Stufen der Meditation (III) von Kamalashila: Selbst wenn ihr versteht und dieser Sichtweise folgt, dass alle Phänomene leer von einer Eigennatur sind, so werdet ihr ohne Unterscheidung - ohne diese unterscheidende Weisheit - nicht ihre Leerheit kennen, und also gibt es auch keine Verwirklichung.**

**Die Gründe, warum es zunächst wichtig ist, diese Unterscheidung einzusetzen - die unterscheidende Weisheit zu bemühen -, werden in vielen Texten aufgeführt. Aber dann ist es auch notwendig, dass das Analysieren durch unterscheiden sich auflöst - das heißt sich befriedet -, um Raum zu machen für das nicht-begriffliche, volle Gewahrsein.**

**Wie wir es zum Beispiel lesen können im Kapitel der Fragen von Kāśyapa: Kāśyapa, das Feuer, das unter dem Einfluss des Windes entsteht, wenn wir die beiden Holzstückchen aneinander reiben, wird schließlich beide Stückchen Holz verbrennen. Genauso, Kāśyapa, wird die Weisheit der verwirklichten Wesen, die durch das reine Unterscheiden entstanden ist, dasselbe reine Unterscheiden aufzehren - verbrennen -.**

Mit eigenen Worten: dieses feine Unterscheiden zwischen dem, was öffnet, und dem, was verschließt; zwischen dem, was stimmt, und dem, was nicht stimmt; zwischen dem, was wahr ist, und dem, was nicht wahr ist, führt zu einem Erkennen, das schließlich so klar wird, dass das feine Unterscheiden nicht mehr notwendig ist - und es beruhigt sich. Dann können wir im So-Sein verweilen, ohne dieses feine Unterscheiden noch bemühen zu müssen.

Das Feuer der Weisheit verzehrt schließlich die dualistischen Erscheinungen, die es ursprünglich angefacht haben. Dualistische Erscheinungen mit dem Wind des Karmas, das zum Erleben führt, in das wir voller Gewahrsein hineinfühlen, hineinschauen, werden sich schlussendlich völlig auflösen, auch alles dualistische Unterscheiden wird sich auflösen - und der Geist geht ganz auf im non-dualen Gewahrsein.

**Die Stufen der Meditation (II) sagen: Der Buddha hat gesagt: wenn aufgrund reinen Untersuchens das Feuer der reinen Weisheit die Phänomene kennt, so wie sie sind, dann verzehrt diese Weisheit die**



- dualistischen - **Gedanken, genauso wie das Feuer, das durch aneinander reiben zweier Holzstücke produziert wurde, schließlich das Holz selbst verzehrt.**

Tashi Namgyal schreibt weiter: **Für eine solche Analyse - des Seins - braucht es nicht nur eine Analyse mit begrifflichem Denken, sondern wir analysieren, während wir in ausgeglichener Meditation verweilen. Diese Analyse ist nicht-begrifflich.**

**So heißt es in einem Sutra: In ausgeglichener Meditation versteht man vollständig die Phänomene so, wie sie sind.**

**Kamashila in den Stufen der Meditation (I): Nachdem wir den Geist im Bezugfeld der Geistesruhe stabilisiert haben, untersuchen wir ihn mit Weisheit, und so zeigt sich das Leuchten des zeitlosen, reinen Gewahrseins.**

Das bedeutet dasselbe, das ihr schon gehört habt. In der Meditation der Geistesruhe richten wir die Aufmerksamkeit auf den Geist selbst, untersuchen ihn mit Weisheit, bis Gewahrsein in sich selbst ruht – und so zeigt sich das zeitlose, das non-duale Gewahrsein.

### **Die unterscheidende Weisheit auch auflösen**

**Indem wir so hinschauen und analysieren, beruhigt sich ebenfalls das Unterscheiden, das die Analyse ausführt, und ein nicht-begriffliches Bewusstsein taucht auf, das nichts mehr für wirklich hält, - oder um es noch präziser zu sagen -, das nicht mehr die Existenz von irgendeiner Wesenheit erzeugt - erzeugt im Sinne von ‚vorgaukelt‘, eine begriffliche Überzeugung herbeiführt -. In diesem Moment ist das die authentische Praxis der Sicht.**

**Ein Sutra sagt es so: Das Nicht-Sehen aller Phänomene ist die reine Sicht.**

Wenn wir also nicht mehr Phänomene, Erscheinungen, als etwas Abgrenzbares, als Dinge, wahrnehmen, dann ist das die reine Sicht.

**Und die Stufen der Meditation (I) sagen: Was ist die Sicht des Letztendlichen? Das ist das Nicht-Sehen aller Phänomene.**

Also das Nicht-Unterscheiden von Phänomenen gegenüber Nicht-Phänomenen. Alles ist der Strom des Seins, der Strom des So-Seins, ohne all diese künstlichen Unterscheidungen, die ja immer vom Blickpunkt eines Beobachters getroffen werden.

### **Fragen**

*Teilnehmer/in: Was macht dann unsere Welt für einen Sinn? Wir werden in diese Welt geboren, müssen in dieser Welt leben, und das Erwachen bzw. die Erleuchtung findet nur im Promille-Bereich statt – und ganz Tibet wurde sozusagen aus seinem Nest in die materielle Welt gestoßen. Also muss unsere materielle Welt einen Sinn haben, wir müssen da leben. Ich stelle die These auf, dass erleuchtete Menschen sich davonstehlen.*

Stellst du einfach auf, die These. Das ist ja ein Ding.

*Ja. Dazu gibt es viel zu sagen. Wir leben ja erst in der dreidimensionalen Welt, sind erst am Anfang der Entwicklung des menschlichen Lebens. Und die Erleuchtung ist nur möglich, wenn die materielle Welt einen Sinn macht.*

Keine Ahnung, muss ich nachher mal drüber nachdenken, wenn ich dir antworte.

*Also, warum sind wir dann in dieser materiellen Welt? Was ist der Sinn dieser materiellen Welt?*

Okay - das ist die erste Annahme: wenn wir da reingeboren werden, muss sie einen Sinn haben.

*Sonst wäre die Erleuchtung nicht möglich.*

Wieso nicht? Warum muss eine vermeintlich materielle Welt einen Sinn haben, damit Erleuchtung möglich ist? Ich kriege den Zusammenhang nicht so ganz hin.

*Wenn wir uns erleuchten, aus dieser Welt rausnehmen, verabschieden können bis zum Regenbogenkörper... sonst würden wir ja nicht in dieser Welt geboren.*

Weil da wie so ein geheimer Plan ist? Wir werden dahinein geboren, damit wir ins Erwachen finden?

*Wenn es einen Regenbogenkörper gibt und wir uns auflösen können im Tod – warum werden wir dann als Materie geboren?*

Aha, also es ist schon eine Frage nach dem Sinn.

*Jaja, auch diese vergeistigte Welt in Tibet wurde ja ausgestoßen in diese materielle Welt.*

Meinst du, dass sie vorher nicht materiell war?

*Doch, aber sehr vergeistigt. Das ganze Wissen über unseren Geist kommt ja von dort.*

Ich glaube, ich habe dich jetzt verstanden. Da schwingen eine Menge Annahmen mit. Erstmal möchte ich deine Frage beantworten. Die Frage, die ich zu hören glaube, ist die Frage nach dem Sinn. Ich bin mir nicht sicher, ob der Sinn dieser Welt - egal wie wir sie beschreiben – innewohnt, oder ob wir nicht dieser Welt einen Sinn geben.

Ich neige zur zweiten Lösung. Ich glaube, wir können dieser materiellen Welt, wie du sagst, dieser Welt, in der wir in ganz vielen Bedingungen gefangen sind, einen Sinn geben. Es macht Sinn zu sagen: okay, wir benutzen das Sein in dieser Welt, um tatsächlich allen zu helfen, immer freier, immer glücklicher zu werden und die Gesetzmäßigkeiten, nach denen hier Glück und Leid, Gefangensein und Befreiung entstehen, zu durchschauen. Wir geben einfach mal dieser Welt diesen Sinn.

Wenn wir ihr den Sinn nicht geben, dann sieht es so aus, als ob Menschen und andere Lebewesen sich einfach in einem endlosen Teufelskreis oder Hamsterrad bewegen, weil sie keinen Sinn haben, an dem sie sich orientieren können, um diese Situation zu nutzen.

Das ist grob gesagt der Sinn, den wir diesem Leben geben können, und spezifischer, individueller, kann jeder von uns dem Leben den Sinn geben, genau die Qualitäten zu leben, die uns am Herzen liegen. Wenn dir oder mir Qualitäten - wie zum Beispiel Freundschaft, Liebe, Seins-Erkenntnis, authentisch sein, einfaches Sein - am Herzen liegen, egal welche es individuell sind, kann ich meinem Leben den Sinn geben, genau dafür zu dienen. Jede Situation kann mir dafür dienen, diese Qualitäten immer mehr zu entfalten.

Ich brauche den Sinn, den ich meinem Leben gebe, aber nicht anderen überzustülpen. Die sind frei, ihrem Leben den Sinn zu geben, den sie ihm geben wollen. Sind wir soweit zusammen?

Ja.

Okay. Das wäre das Essentielle, das ich in der Frage höre. Dann möchte ich darauf hinweisen, dass diese wunderbare spirituelle Tradition, die wir haben, nicht etwa in einem geistigen Raum entstanden ist, sondern unter härtesten Umweltbedingungen, wo Menschen kontinuierlich mit Lebensgefahr konfrontiert waren, bei immensen Temperaturschwankungen bis zu extremen Minusgraden; mit der Schwierigkeit, Nahrung zu finden, um zu überleben; mit Raubtieren, die sie bedrohten. Eben keine abgelöste, feingeistige Praxis, sondern ein Arbeiten mit den Elementen bis hin zum Überleben ohne feste Wände, allein durch die Kraft des Tummo, durch die innere Hitze, also ein kontinuierliches Geprüft-werden durch die Elemente.

Das heißt, diese Lehre, die ich euch weiterreiche, ist sozusagen durch den Hätetest gegangen. Sie hat sich im heißen Indien bewährt wie im kalten Tibet. Sie hat sich bei Königen bewährt wie bei den Ärmsten der Armen, die nur ein Stück Stoff um sich herum hatten. Sie hat also den Hätetest bestanden, sie ist nicht aus so einer abstrakten Welt entstanden.

Du hast Recht, dass die gläubigen Tibeter - es ist ja zu einer Volksreligion geworden - durch den Einmarsch der Chinesen entweder umgebracht wurden, geblieben oder geflohen sind. Einige sind geblieben, haben im Geheimen weiter praktiziert, und heute ist es möglich, dass sie wieder neue Praxiszentren aufbauen. Andere sind dadurch nach Nordindien gekommen und wir haben so Kontakt zu ihnen gefunden.

Der Volksglaube der Tibeter hat sich durch all diese Schwierigkeiten halten können, aber die jungen Generationen, die in Indien angekommen sind, das muss man auch sagen, sind sehr den Verlockungen unserer Welt erlegen. Für die sind Handy und Auto und Geld eigentlich wichtiger als der spirituelle Weg wie für die normale Generation der Tibeter.

Wir, die wir schon den Überdruß unserer Zivilisation erleben, die Nase voll haben von den leeren Versprechungen von Glück und Wohlergehen, die einfach nicht mit unserem stressigen Leben übereinstimmen, haben unterdessen diese Lehre kennengelernt. Wir wissen, dass Besitz nicht glücklich macht, sondern nur die Art, wie wir mit uns selbst und anderen umgehen, dass nur Herzensöffnung glücklich macht. Wir wenden uns jetzt dieser Lehre zu, die den Hätetetest schon bestanden hat über zweieinhalbtausend Jahre, aber auch in der kürzer zurückliegenden Zeit.

In dieser Lehre wird nicht zwischen einer materiellen und einer geistigen Existenz unterschieden. Da war der Start deiner Frage ein bisschen unglücklich, weil das gar keine Unterscheidung ist, mit der der Buddhismus lebt: dass eine materielle von einer geistigen Welt unterschieden wird. Das stammt aus dem Christentum und hat mit Dharma gar nichts zu tun. Für den Buddhismus war es immer so, dass alle Argumente, alle Praxis, total lebensfähig sein mussten, also unter Bedingungen von Armut und Entbehrungen oder Reichtum gleichermaßen funktionieren mussten. Es wurde sich nicht in eine geistige Welt geflüchtet.

Du sagtest da etwas, dass sich die Erleuchteten dieser Welt entziehen - oder ist das eigentlich unwichtig?

*[unverständlich]*

Das darfst du gerne glauben, aber - ich weiß nichts darüber, ob wir am Anfang oder Ende der Menschheitsentwicklung sind, ob sich alles auf der Acht aufbaut, ob wir in der dritten Dimension oder der zehnten leben. Das ist nicht mehr Gegenstand persönlicher Erfahrungen.

*Okay, okay. Um auf meine anfängliche Spekulation zurück zu kommen, dass man sich befreit von dieser Welt, wenn man die Erleuchtung erreicht?*

Das ist richtig, und dann ist unser Weg dadurch gekennzeichnet, dass man sich entschließt, ständig wiederzukommen, in der Welt zu bleiben. Deswegen sprechen wir davon, dass sich die verwirklichten Meister immer wieder manifestieren und eben nicht aussteigen, sondern sich diesem Stress erneut stellen.

*Dann müsste es sehr viele Erleuchtete geben, die jetzt -*

Ja, es gibt eine ganze Reihe, und es ist erstaunlich, dass es immer noch weitergeht.

*Teilnehmer/in: Gestern nach deinen Unterweisungen hatte ich ein starkes Erlebnis. Ich bin dir entspannt gefolgt und meinte, deine Erklärungen verstanden zu haben - und am Ende hatte ich Widerstand: was muss ich mir die alten Meister reinziehen, es ist langweilig. Habe mich draußen hingesetzt und gedacht, Tilmann könnte ja mal dieses Buch "Herzensunterweisungen" besprechen.*

Das geschieht in Beatenberg.

*Ach. Okay. Ich dachte an meine Mutter, die tot ist, wo ich nie die Nähe zu hatte, und die Schülerin von Lama Gendün war. Und ich dachte, vielleicht bringt mich die Verbindung über Lama Gendün, über dieses Buch, meiner Mutter näher? Ich geriet völlig aus der Fassung, habe jetzt keine Worte dafür, es war ein körperlich starkes Erleben, und - als ob Lama Gendün seine Finger im Spiel hat, ob die Energie von Lama Gendün mich erreicht?*

Die Vermutung habe ich auch immer wieder, dass er seine Finger im Spiel hat!

*So habe ich auch das Gefühl bei diesen großen Meistern, die du liest, dass die auch unter uns sind.*

Ja, dem Gefühl kann ich mich auch nicht ganz entziehen.

*Ja gut. Danke. Aber dann noch - was ist das für ein Ereignis? Mich bindet das so, das gefällt mir gar nicht.*

Dich bindet da etwas?

*Ja, ich muss da ständig drüber nachdenken, wie kann ich das wieder loswerden?*

Das kannst du lassen. Die wollen nicht, dass wir speziell darüber nachdenken. Wenn du an sie denkst - wie gestern an Gendün Rinpoche, deine Mutter, die Herzensunterweisungen -, stellst du sofort einen Kontakt her. Wenn wir uns dafür öffnen, können wir das als Segen erleben und brauchen gar nicht darüber nachzudenken.

Es ist sehr erstaunlich für mich zu sehen, wie unglaublich oft Lama Gendün seine Finger im Spiel hat, weil Menschen, die ihn gar nicht selbst gekannt haben, so einen starken Draht zu ihm spüren. Manchmal spricht er zu denen und lacht sie an, bei einer Teilnehmerin ist er hier zwischen den Fenstern aufgetaucht und hat sie in ihrer Meditation unterstützt! Er macht manchmal ganz lustige Dinge, er war ein ziemlicher Schalk.

Ich lass das mal so einfach geschehen. Ich glaube, darüber nachdenken brauchen wir nicht. Das tun die selbst auch nicht.

*Teilnehmer/in: Mehr aus Neugier über den Zusammenhang Körper und Geist. Muskelentspannung für Geistesruhe ist sehr förderlich und sicher auch, körperliche Blockaden aufzulösen. Da kann man sicher die Meditation unterstützen, leuchtet mir auch ein. Wie wirkt sich geistige Entspanntheit auf den Körper aus und umgekehrt? Geht das parallel oder kann man sehr verspannt sein und im Geist entspannt?*

Magst du, dass ich ein paar Minuten spreche über den Zusammenhang von Körper und Geist?

*Gerne, meine Frage noch im Hintergrund: Vorgestern hieß es, nichts tun und sein lassen. Dann würde ich oft einfach einschlafen!*

Deswegen spreche ich davon, dass wir Ganztags-Praktizierende sein sollten. Dann können wir es uns leisten, einfach mal einzuschlafen, weil du offenbar müde bist. Leben hat dich gerade ein bisschen müde gemacht und du brauchst offenbar Schlaf.

Wenn wir den Schlaf zulassen, sind wir irgendwann wieder wach. Dann können wir nicht mehr schlafen. Wir merken, dass der Geist ganz natürlich in seine Wachheit zurückfindet. Der schläft nicht rund um die Uhr, einen Tag um den andern. Irgendwann ist es vorbei. Dann sind wir wach, anstrengungslos wach.

Wenn wir in diesem Wachsein entspannt bleiben, wird sogar der Schlaf entspannter und etwas leichter. Es stellen sich ganz neue Erfahrungen ein - aber erstmal müssen wir aus der Erschöpfung raus. Die spürst du gerade, die klopft immer wieder an. Es ist schade, ich kann euch nicht sagen: schlaft, soviel ihr wollt, denn wir haben die ganze Zeit die Unterweisungen. Aber ich sage allen, die ins Retreat kommen: schlaft, soviel ihr wollt; nach ein paar Tagen ist es durch, dann wird der Geist von selbst wach.

Mehr noch zum Zusammenwirken von Körper und Geist: solange wir in diesem Feld, unserem Körper, sind, werden Körper und Geist eine Einheit bilden. Solange wir leben, sind sie eine untrennbare Einheit. Wir können Körper und Geist nur künstlich auseinanderhalten.

Wenn wir feiner hin spüren, merken wir, dass jede Geistesbewegung, egal wie klein, auch eine subtile Bewegung von dem ist, was wir Prana nennen - subtile Energie - und sie führt zu feinen Veränderungen im Empfinden in dem Bereich, den wir Körper nennen. Jede geistige Bewegung.

Ganz zu schweigen von den emotional starken Geistesbewegungen, den Emotionen, dem Greifen, dem Haften. Aber selbst abstraktes Denken führt zu einer Veränderung im energetischen Erleben des Körpers. Wir nennen das auf Tibetisch: *lung sem yerme*, was übersetzt bedeutet: Prana - Geist - untrennbar.

Aus Sicht des Dharma ist dieser Körper Prana. Dieser Körper, den wir für materiell halten, ist eigentlich ein Energiefeld. Jede Zelle ist ein Energiefeld innerhalb des großen Energiefeldes. Wir wissen aus der Biologie, dass das tatsächlich so ist. Alles sind Kräfte, energetische Felder, mit Membranpotentialen, mit Osmose - also Strömungen, die Kräfte in die eine oder andere Richtung ziehen, Austausch von Molekülen, von denen jedes wieder ein Energiefeld darstellt.

Das wussten die alten Meister schon, das haben sie erfahren. Man kann das selbst erfahren, dass der ganze Körper ein einziges vibrierendes Energiefeld ist, wo sich jede Geistesbewegung ohne Verzögerung im selben Moment abbildet.

Das lässt sich in beide Richtungen nutzen. Wir können über Bewegung im Geist das körperliche Energiefeld beeinflussen, und wir können über den Körper, über das körperliche Energiefeld, den Geist beeinflussen. Es ist auch so, dass im Körper nichts stattfinden kann, ohne auch eine Wirkung auf den Geist zu haben: wie ich mich hinsetze, also schon allein die Haltung; was ich esse, wie ich atme, wohin ich schaue, auf was ich höre. Alles hat einen Einfluss auf Bewusstsein. Es wird alles im Bewusstsein wahrgenommen, verändert den Grad der Wachheit, der Dumpfheit usw.

Also ein ständiges Miteinander, ein untrennbares Durchwirkt-sein von dem, was im Westen abstrakt in Körper und Geist getrennt wird. Das nutzen wir beim Meditieren. Wir nutzen das - und deshalb habe ich

anfangs schon gesagt: hört doch einfach mit dem Körper zu, um den Verstand nicht so anzustrengen. Aufgrund dieses Durchwirkt-seins ist es möglich, auf andere Weise präsent zu sein und noch ganz andere Ebenen der Information abzurufen als nur über die gewohnten Kanäle.

*Teilnehmer/in: Zum Übergang in den Tod meinst du, dass das begriffliche Denken nicht mehr zur Verfügung steht, aber die nicht-begriffliche Wahrnehmung. Du hast auch gesagt, dass alle Methoden da versagen. Da bin ich bestürzt und erstaunt, weil ich bislang gedacht habe, dass gerade im Tod der Dharma noch tragen kann, uns helfen kann, dass wir z.B. noch zu visualisieren fähig sind und auch Gottheiten wie Chenresig, zu denen wir eine Verbindung haben, aufscheinen können.*

Im Sterben selbst wird das nicht mehr möglich sein, aber danach wieder, wenn wir wieder zu Bewusstsein kommen und der Geist wieder in eine Aktivität hineinfindet, was wir den Anfang des Bardos nennen. Da kommen die Möglichkeiten wieder. Nicht im eigentlichen Sterbeprozess, sondern in dem, was danach kommt.

*Also erst nach dieser Bewusstlosigkeit?*

Ja, in den Auflösungsphasen, in der Bewusstlosigkeit, geht nichts mit Visualisationen und begrifflicher Dharmapraxis. Erst danach wieder. Das reicht aber auch aus.

*Teilnehmer/in: Ich beziehe mich auf meine Frage vorgestern. Du hast gesagt, dass ich nicht die Vorstellung von Einssein mit der Umgebung üben soll, sondern eher von Verbundenheit. Ich habe es versucht, es ist nicht einfach für mich. Du hast heute gesagt, so habe ich es verstanden, dass die reine Sicht die ist, dass wir nicht getrennt sind voneinander, keine unabhängigen Entitäten sind, sondern alle verbunden sind. Das verwirrt mich.*

Ich empfehle, dass wir innerlich in die mittelpunktslose Durchlässigkeit hineingehen. Mittelpunktslose Durchlässigkeit! Verbundensein ist auch, als ob wir hier jemanden haben und dort jemanden haben. Das ist wahrscheinlich dein Problem. Einheit ist dasselbe Problem andersherum, dass ich wie aus zweien eins machen möchte und eine Einheit postuliere, wo nur ein Nicht-Verschiedensein, ein Nicht-Getrenntsein da ist. Wichtig ist, diese Mittelpunkts-Perspektive aufzugeben, was aber auf der relativen Ebene überhaupt nicht ausschließt, dass man sich als anders wahrnimmt als andere. Wir sind nicht identisch. Also eine Durchlässigkeit - im besten Fall ohne Mittelpunkt.

*Für mich ist Verbundenheit ein Gefühl, eine Qualität, wie Liebe. Wenn ich die Qualität hervorgerufen habe über das mich-verbunden-Spüren, dann in dieser Qualität zu verweilen – ist das hilfreich?*

Ja, das ist total hilfreich. Das Beispiel ist insofern gut, weil es illustrieren kann, was ich meine. Wir können ganz in Liebe aufgehen und uns mit allem verbunden fühlen, nicht getrennt fühlen. Das heißt aber nicht, dass der Bösewicht von nebenan in irgendeiner Form von Einheit etwa auch in der Liebe wäre und sich verbunden fühlt, sondern gar nicht.

Das zeigt, was ich meine: dass wir nicht in eine Illusion der Einheit kommen, wo alle irgendwie im selben Geisteszustand wären, sondern wir öffnen uns - da ist Liebe, Liebe strahlt, im besten Fall ohne Mittelpunkt -, aber über das, wo der Geist anderer ist, treffen wir lieber keine Aussage.

### **Den Geist in der Natur der Phänomene verweilen lassen**

**Wir lassen den Geist verweilen, frei von Aufgewühltheit, frei von Schläfrigkeit, ohne an irgendetwas zu denken und ohne irgendetwas zu ergreifen, ohne dualistische Aufmerksamkeit und ohne dem Geist irgendeine Aufgabe zu geben. So ruht der Geist frei von Komplikationen - frei von Projektionen -.**

Das wäre die Beschreibung, was wir alles sein lassen können in der Meditation. Es wird immer einfacher: ohne das, ohne das, ohne das – schaut mal, was dann übrigbleibt.

**In einem Sutra heißt es: Wenn der Geist in der Natur der Phänomene verweilt, die genau wie er selbst ist, erhebt sich eine unbeschreibbare Erfahrung, die man meditative Versenkung nennt.**

Samadhi. Samadhi ist demnach das Verweilen in der Natur der Phänomene. Das ist echter Samadhi. Das ist meditative Versenkung, die ins Erwachen führt.



**Atisha sagt: Im Raum der Phänomene, frei von Komplikationen, lässt den Geist verweilen, frei von Komplikationen.**

Diese prapañca, dieses ausschweifende dualistische Denken, kann man als ‚Komplikationen‘ übersetzen: die unnötigen, komplizierenden Schlaufen des dualistischen, des Ich-bezogenen Denkens. Die erste Stufe, der erste Raum der Praxis, in den man hineinfindet mit dem Erkennen der Natur der Phänomene heißt *tschö dröl*, frei von Komplikationen - von Trungpa Rinpoche übersetzt als ‚Einfachheit‘: wenn man endlich frei ist von diesen ganzen Komplikationen der Ich-Bezogenheit, der dualistischen Aufspaltung des Seins.

**Atisha sagt weiter: Der Raum der Phänomene hat weder Zentrum noch Grenzen. Schaut ganz fein hin ohne zu denken, mit dem geistigen Auge, und ohne von Schläfrigkeit oder Aufgewühltheit beeinträchtigt zu sein.**

Also wach. Präsent. Schauen wir mit dem geistigen Auge und erspüren dieses Sein ohne Mittelpunkt und Grenzen.

**In den mündlichen Unterweisungen zum Mittleren Weg erklärt Atisha: So ist also der Geist der Vergangenheit nicht mehr da - es gibt ihn nicht mehr -, der Geist der Zukunft ist noch nicht und der gegenwärtige Geist ist extrem schwierig zu analysieren. Ohne Substanz, wie der Raum, hat der Geist weder Form noch Farbe. Er ist weder Eins - ein Ding -, noch ein Vielfaches - aus vielen Dingen zusammengesetzt -. Ungeboren, ist er von Natur aus strahlend klar. Wenn wir ihn mit Hilfe der Logik analysieren, verstehen wir, dass er nicht wirklich existiert.**

Tashi Namgyal fährt fort: **So existiert also der analysierte Geist nicht - es gibt ihn nicht -, weil er nicht das Wesen eines Dinges hat - er ist nicht ein Objekt, das wir untersuchen könnten. Und die Weisheit, die alles erkennt, was wir analysieren, existiert ebenfalls nicht - genauso, wie im Beispiel das Feuer, das durch Aneinanderreiben zweier Stöckchen entstanden ist, das Holz verzehrt, das es selbst erzeugt hat - wonach das Feuer dann erlöscht.**

Also all die dualistischen Geistesbewegungen, die das Verständnis angeregt und erleichtert haben, werden dann vom Feuer des nicht-begrifflichen, zeitlosen Gewahrseins verzehrt, aufgelöst, werden selbst durchschaut als ohne Substanz.

Die Weisheit zu entwickeln, die uns so wichtig erscheint, von der wir das Gefühl haben, das ist das Wesentliche am Weg: diese Weisheit hat auch keine Substanz. Sie ist auch leer von einem Wesenskern. Wenn der Geist selbst nicht aufzufinden ist und keine Substanz hat, wie sollte dann die Weisheit eine Substanz haben?

Es ist klar, dass es eigentlich unmöglich ist, und trotzdem denken wir insgeheim: alles andere mag ja illusorisch sein, aber die Erkenntnis: die gibt es. Aber auch die Erkenntnis, die zwar erfahrbar ist und uns transformiert, auch die hat keine Substanz.

Daher ist es klar, dass eine Erkenntnis nicht stabil sein kann. Es ist nicht möglich, dass etwas im Geist auftaucht - eine Erkenntnis, ein Wissen, eine Verwirklichung -, das dann bleiben würde. Denn aus sich heraus hat es keine Substanz, kann nicht aus sich heraus einfach weiter bestehen.

Es geht nur so, dass sich immer wieder Erkennen im Geist zeigt als Teil des Prozesses, den wir Leben nennen, und dieses Erkennen immer wieder auftaucht, bis sich keine Illusion mehr einstellt, die es zu durchschauen gilt. Dann sprechen wir von stabiler Erkenntnis, aber es ist nicht ein Etwas, das stabil wäre, sondern der Prozess des Durchschauens der Illusion hat sich erübrigt, weil sie nicht mehr neu erzeugt wird.

Das ist sehr wichtig zu verstehen, um das Greifen nach einem stabilen Erwachen aufzulösen. Erwachen ist Prozess - das bedeutet aber nicht, dass es immer wieder zwischendurch unbedingt ein Nicht-Gewahrsein gibt. Es gibt ein Erwachen, wo man nicht wieder ins Greifen zurückfällt. Aber es ist trotzdem Prozess. Man erwacht nur nicht immer weiter, ganz einfach, weil man nicht mehr in die Illusion zurückfällt. Erwachen ist ein Begriff, der dann keine Rolle mehr spielt, weil es nicht mehr zum Schlaf der Unwissenheit, zur Verschleierung kommt. Deswegen gibt es nicht ein weiteres Erwachen, sondern ein unverschleiertes Erleben, das sich weiter fortsetzt. Das nennt man dann Buddhaschaft.

**Genauso, in der gleichen Weise, gibt es auch nicht die Weisheit, die die Nicht-Wirklichkeit aller Phänomene mit ihren individuellen und allgemeinen Merkmalen versteht. Es gibt sie auch nicht ohne Erscheinungen. Sie existiert nicht als eine irgendwie geartete Essenz.**

Wenn wir das tief verstehen, was jetzt gerade angesprochen wurde, dann hören wir auf, nach etwas zu streben. Wir hören auf, nach dieser Weisheit, nach dieser Erkenntnis zu streben, als wäre es etwas, das man erlangen könnte. Es geht darum, den Geist von allem zu befreien, alles Greifen loszulassen, was uns daran hindert, einfach so zu sein, in diesem vollen Gewahrsein. Dieses So-Sein wird immer dynamisch sein, wird immer lebendig sein, nicht eine irgendwie geartete Stabilität, wo sich plötzlich nichts mehr tut.

**Diese Weisheit findet sich jenseits von Aufgewühltheit, Dumpfheit und all der anderen Hindernisse - , die unseren Geist verschleiern -. Wenn sie sich zeigt, denkt unser Bewusstsein an nichts, was auch immer, haftet an nichts und lässt auch jede Erinnerung sein, dass wir jetzt aufmerksam sein sollten und den Geist auf etwas richten sollten.**

So-Sein ist frei von Aufgaben. So-Sein ist frei von Achtsamkeit. So-Sein ist auch frei von Anhaftung. Und So-Sein ist frei von all dem, was den Geist aufwühlt, verdunkelt, dumpf macht, verschleiern. Deswegen ist So-Sein anstrengungslos. Es gibt keine Anstrengung mehr. Der beste Weg dahinein ist, dass wir uns schon jetzt angewöhnen, immer wenn es möglich ist, anstrengungslos zu sein.

Solange wir bemerken, dass der Geist frisch und klar ist, lassen wir ihn. Wir lassen ihn sich weiter entspannen in seine eigene Frische hinein.

Je früher wir uns daran gewöhnen, desto schneller geht unser Weg. Wenn wir unserem Geist ständig Aufgaben geben und immer meinen, er müsste etwas tun, wir müssten uns anstrengen, da kämpfen und das fördern und ..., sind wir wie Eltern mit einem Kind, die ihr Kind nie in Ruhe lassen. Und die Katastrophe ist vorprogrammiert. Die Termine beim Psychotherapeuten können wir jetzt schon vereinbaren.

So gehen wir oft mit unserem Geist um: immer in Aktion – und das ist doch gar nicht nötig.

So oft könnte der Geist einfach so sich öffnen, einfach so sein, denn er ist gar nicht immer aufgewühlt, schläfrig, dumpf, es gibt auch andere Momente. Nehmt diese Momente wahr und greift nicht voreilig ein. Lasst auch mitten in einer Sadhana, einer formellen Praxis, einfach mal alles sein und verweilt - so sage ich es mal - im Segensstrom. Verweilt im So-Sein, wo plötzlich gar niemand mehr meditiert. Das kann sich jederzeit einstellen.

### **Wichtige Hinweise bezüglich des Verweilens**

**Wir sollten auf diese Art verweilen in diesem nicht-begrifflichen Bewusstsein, solange sich kein Haften an Merkmalen und keine dualistischen Gedanken erheben - als würden Feinde oder Diebe in unser Haus einbrechen.**

Das merken wir, wenn wir so sitzen und völlig offen sind: da kommen die feinen dualistischen Regungen - das ist das Beispiel von diesen Dieben, die sich in unser Bewusstsein einschleichen. Wenn wir sie wahrnehmen: entweder wir schaffen es, sofort wieder zu entspannen, denn es ist ja unser eigenes Anhaften, das das produziert, oder wir sagen: okay, das war's, und jetzt setze ich meine formelle Praxis oder meine Meditation mit Bezugspunkt fort. Wir lassen sie nicht einfach sich installieren, sich niederlassen. Entweder schaffen wir es, dieses Anhaften wieder loszulassen, oder wir richten den Geist auf eine sinnvolle Art und Weise neu aus. Das ist wichtig, das nehmt bitte mit nach Hause.

Das offene Verweilen kann sich jederzeit einstellen und dann lassen wir es, solange es natürlich ist und unverschleiert. Wenn wir merken, dass die Schleier wieder Einzug halten, schauen wir, was dann angemessen ist. Auf jeden Fall bleiben wir nicht weiter in diesem verschleierten Sein und träumen den Rest der Zeit vor uns hin, hängen den dualistischen Gedanken nach, den Gewohnheitsmustern usw. – das bringt dann nichts. Es wäre Zeitverschwendung.

**Um es noch einfacher auszudrücken: wenn wir uns auf die Suche machen nach dieser Sicht - nach diesem Verständnis -, analysieren wir in unserem Geist all die Phänomene von Subjekt und Objekt - all die dualistischen Erfahrungen. Wir untersuchen sie, wir entdecken, dass sie keine Substanz haben, keinen Wesenskern usw. -.**

**Die Entdeckungen, dass es den Geist weder in der Vergangenheit gibt, noch in der Zukunft, noch in der Gegenwart, dass es ihn nicht als ein Ding gibt und auch nicht als ein Vielfaches, dass er frei ist von Geboren-Werden, Verweilen und Aufhören, dass er natürlicherweise leer und strahlend klar ist,**

**machen es möglich, dass die Analyse, die dieses logische Untersuchen auch benutzt, zu dem Schluss kommt, dass der Geist keine essentielle Natur, keinen Wesenskern, keine Eigennatur besitzt.**

All das ist wichtig. Recht wahrscheinlich habt ihr eine Neigung, es immer super zu finden, wenn der Geist einfach im So-Sein verweilt oder so weit wie möglich entspannt ist. Angenehme entspannte Geistesruhe haben eigentlich alle Menschen gern.

Aber wenn es nicht so ist, dann haben wir Stoff, Material. Wir sehen, dass die Muster dualistischen Ergreifens in uns aktiv sind. Dann brauchen wir diese Analyse, das ganz feine Hinschauen, um zu verstehen, wie der Geist funktioniert, was die Natur der Phänomene ist, was seine eigene Natur ist. Das brauchen wir. Ohne das geht es nicht.

Es wäre blöd, dann in diesen Schleiern einfach zu verweilen, ohne genauer hinzuschauen. Da würden wir ganz viel Zeit verschwenden.

Also: wenn es nichts zu tun gibt und der Geist frisch und klar verweilt, dann reicht es, sich dem zu öffnen – und wie von selbst ist ein intuitives Erkennen am Werk.

Aber wenn der Geist verschleiert ist, dann schauen wir hin. Dann untersuchen wir: was sind denn die Impulse, die diese Schleier erzeugen? Was für ein Anhaften ist in der Tiefe am Werk? Was ist die Natur dessen, was sich gerade zeigt?

Und wir machen ganz viele Entdeckungen, die uns immer freier machen, sodass uns diese Illusionen, die da auftauchen, nicht mehr zum Greifen verleiten. Das ist dank der Analyse, weil wir sie verstehen, sie durchschaut haben und immer wieder durchschauen. Wer durchschaut, dass das, was da auftaucht, nicht fassbar ist, nicht zu greifen, der wird auch nicht greifen.

Automatisch: wo ein Erkennen der nicht-fassbaren Natur der Phänomene ist, hört alles Fassen, Greifen auf. Wenn wir greifen, heißt das, dass wir es nicht durchschaut haben. Da könnt ihr euch drauf verlassen. Das ist absolut hundertprozentig immer so. Es geht nicht anders.

In dem Moment, wo wir merken, dass etwas nicht fassbar ist, greifen wir nicht danach, so wie ihr keinem Regenbogen hinterherlaufen würdet, um ihn mal anzufassen. Das haben wir alle bereits verstanden, dass man einen Regenbogen nicht anfassen kann, dass er sich uns entzieht, nicht fassbar ist.

Irgendetwas in uns erkennt auch, dass Wolken nicht stabil sind; dass man vielleicht das Gefühl hat, man könne sich da wie auf einer Matratze ausbreiten, aber keiner von uns würde es tun. Wir wissen: sie haben keine Substanz. Wir würden ins Leere greifen.

Dasselbe ist mit den Erscheinungen im Geist, wenn wir wirklich sehen, dass sie keine Substanz haben - dann greifen wir auch nicht nach ihnen. Solange wir das nicht wirklich durchschauen, greifen wir - entweder mit Anhaften oder mit Ablehnung. Beides nennt man Greifen.

Nehmt das als einen Spiegel für eure eigene Einsicht. Das Ausmaß unseres Anhaftens und Greifens ist der direkte, total verlässliche Spiegel für unsere Einsicht oder unseren Mangel an Einsicht. Da haben wir es also leicht: der Lehrer ist zuhause. Wir brauchen niemanden zu fragen, wir wissen es. Und wir merken auch, dass unsere Einsicht zunimmt, wenn wir weniger greifen, wenn wir ganz natürlicherweise gar nicht mehr festhalten. Ganz von selbst, weil da Einsicht ist. So einfach ist das.

Wenn ich nicht entspannt bin - das ist ein Beispiel für Greifen, das zeigt mir dann der Körper -, dann weiß ich: schau mal in den Geist, irgendwo muss ein Anhaften sein. Klar, direkter Spiegel, ganz einfach. Dann wissen wir, wo wir stehen, und wir sehen auch die Fortschritte in der Praxis, wir bemerken, wie Körper und Geist in dieser Einheit, die ich heute Morgen beschrieben habe, immer gelöster, immer entspannter werden.

Wir werden älter, wir haben unsere Zipperlein, wir können auch mal richtig krank sein, wir können auch sterben: wir können total entspannt alt werden, gebrechlich, können total entspannt sterben - das ist es nicht. Aber um die Zipperlein und die Krankheiten herum ist alles entspannt. Der Geist bleibt entspannt, ist glücklich, freudig, kommt nicht ins Greifen.

Dieser Zusammenhang ist wichtig zu verstehen: zwischen dem Sehen der nicht-fassbaren Natur aller Dinge, aller Phänomene, und dem Nicht-Anhaften, was die sofortige Folge davon ist. Das ist unser ständiger Begleiter in der Praxis. Das ist für mich das einzige, mit dem ich praktiziere: hinschauen, ob irgendwelche

Anzeichen für Anspannung, Greifen usw. da sind, und dann schauen, wo ich einer Illusion aufsitze: wo ist es denn eigentlich, das Vergegenständlichen?

**Wenn dank dieser vielen Erkenntnisse Subjekt und Objekt nicht mehr als Wesenheiten - als etwas - betrachtet werden, dann hört auch das Unterscheiden auf - es ist auch nicht mehr da -. Wie in dem Beispiel, wo das Feuer die Stöckchen verzehrt, die es angezündet haben, und dann selbst verlöscht, wird die unterscheidende Weisheit zur erhellenden Klarheit ohne Erscheinungen, die nicht als irgendetwas existiert. Haben wir einmal in die Sicht hineingefunden, sollten wir den Geist einfach ruhen lassen, ohne in die Fehler von Schläfrigkeit, Wildheit usw. abzugleiten, frei von Gedanken, frei von Anhaften. Wir geben es auch auf, uns an die Sicht eines dualistischen Bewusstseins zu erinnern, solange wie das irrtümliche Festhalten an Merkmalen oder dualistischen Gedanken sich nicht aufs Neue zeigen.**

Das ist eine Art Zusammenfassung von allem, was wir in der Woche an Essentiellem besprochen haben. Ist das klar, könnt ihr dem folgen? Jetzt mit dem Verstand, auch mit Erfahrung: macht das Sinn -oder gibt es dazu Fragen?

### Fragen

*Teilnehmer/in: Wie soll ich durchschauen, wenn mein Geist aufgewühlt ist und da Gedanken sind? Sobald ich versuche, das zu durchschauen, fängt ja wieder mehr Denken an.*

Nicht unbedingt. Wenn du es durchschaust, hört es gleich auf.

*Aber der Prozess des Durchschauens braucht bei mir noch Gedanken.*

Dann kürz ihn ab. Guck einfach hin.

*Das heißt, ich nehme einfach wahr: das sind Gedanken. Ist das dann schon das Durchschauen?*

Ich verstehe, was du meinst. Das analytische Rasonieren braucht viel Gedanken. Es kann sein, dass dich das aufwühlt. Das Durchschauen ist, zu gucken: hat das Substanz, was mich aufwühlt? Und dann schaut du. Eine Frage ist: wo ist es? Oder: wer regt sich da auf? Du schaut in einen wichtigen Aspekt des Prozesses hinein. Wenn du das ein bisschen gelernt hast, ist das maximal ein Sätzchen, mit dem du den Geist ausrichtest und guckst. Aber man muss es lernen, sonst verzettelst du dich in Gedanken und versuchst, dir etwas einzureden - das ist nicht das Schauen.

*Ich würde schauen, nachdenken, warum denke ich das gerade? Woher kam der Gedanke? Wo ist da eine Anhaftung?*

Das ist ein Nachdenken. Das kann zu Anfang ganz hilfreich sein, aber du hast schon gemerkt, dass das auch den Nachteil hat, dich eventuell in ein neues Gedankenkarussell zu verstricken. Da musst du ein bisschen aufpassen. Herauszufinden, in was wir gerade verstrickt sind, ist gar nicht so schwer. Du kannst dich zum Beispiel fragen: Was ist mir da gerade wichtig?

*Ich weiß, dass die Gedanken vollkommen zufällig kommen, dass es nicht mein Zutun braucht. Aber das Erkennen hilft nicht, dass der Gedankenstrom aufhört. Dann ist der Geist so aufgewühlt.*

Dann schau mal: woher kommt das Verlangen zu denken? Ich empfehle dir, mit der Zeit zu einem etwas strukturierten Vorgehen zu kommen. Bis jetzt hast du aus der Inspiration heraus meditiert, was gut ging, aber es braucht ein bisschen Grundlage in deiner Praxis. Wenn du jetzt in jungen Jahren beginnen würdest, mit dem „Ozean des wahren Sinnes“ zu arbeiten, diesem Grundlagenwerk vom neunten Karmapa, hättest du großen Vorteil davon, weil du allmählich deine Fragen klären könntest und recht schnell in ein sehr effektives Hinschauen hineinfließen würdest.

Erstmal kannst du vielleicht darauf verzichten, so ein Werk zu studieren, aber befasse dich mit Unterweisungen, zum Beispiel mit der Abschrift des Kurses in Möhra. Die findest du im Internet, da wird die Kurzform des Buches besprochen. Das wird dir Grundlage geben in deiner Praxis, um besser zu verstehen, was du mit dir eigentlich tun kannst in der Meditation.

Mal so entspannt verweilen, kannst du schon recht gut und hast auch ein gutes Gefühl dafür, was entspanntes Sein ist - aber wenn du so aufgewühlt bist, brauchst du ein bisschen Hilfe, um zu wissen, auf was du da achten kannst.

*Teilnehmer/in: Du hast gesagt: Wer stabile Verwirklichung in der Natur des Geistes vor seinem Tod erlangen möchte - das wäre ziemlich wichtig vor dem Tod -, braucht jahrelange Vollzeitpraxis. Du hast dann hinzugefügt, das betrifft die meisten, es gäbe auch seltene Ausnahmen. Mich hat das sehr betroffen gemacht. Ich sehe mich nicht vor meinem Tod in Vollzeitpraxis. Hast du Hoffnung für solche Normalos wie mich?*

Ja, für die Normalos würde ich vorschlagen, dass ihr trotzdem so intensiv praktiziert, wie es geht, und euch auf Dewachen ausrichtet, dass ihr im Tod dank eures Vertrauens und der entwickelten Kraft eurer Praxis in einen Geistesbereich wechseln könnt, in dem ihr diesen Weg fortsetzen könnt. Das ist tatsächlich eine gute Alternative. Hast du schon von Dewachen gehört?

*Ich gebe zu, nein.*

Okay, soll ich ein paar Worte dazu sagen?

*Gerne.*

Aufgrund unseres Anhaftens und der Verzweiflung, die sich breitmacht in unserem Geist, wenn wir diesen Körper verlassen - weil wir kein stabiles Zuhause mehr haben, der Geist ist unglaublich beweglich -, kommt es normalerweise zum Ergreifen einer nächsten Existenz. Es gibt eine Möglichkeit, sich nicht mit der Kraft des Greifens, sondern mit der Kraft des Vertrauens auf die Erwachten auszurichten - in dem Fall Chenresig, Amitabha, Karmapa usw., die es uns ermöglichen können, eine gewisse Stabilität in einem Geistesbereich zu finden, den wir das ‚Land der Freude‘ nennen oder sogar ‚das Land der großen Freude‘, Sukhavati auf Sanskrit, *Dewachen* auf Tibetisch.

In diesem Bereich nehmen wir keine menschliche Geburt an, wir nehmen nicht in irgendeinem der normalen sechs Daseinsbereiche Geburt an. Wir haben einen Lichtkörper und unser Vertrauen und das Bodhicitta, das wir schon in diesem Leben entwickelt haben, stabilisiert uns in der Präsenz der Erwachten. Wir leben in einer Atmosphäre des Dharmas, indem wir wie ständig erinnert werden an die Essenz der Lehre. Wir können uns da weiter entwickeln, bevor wir wieder Aufgaben in diesen sehr verstrickten Welten wie unserer Menschenwelt übernehmen. Es ist quasi wie ein Bodhisattva-Trainingslager, für die Normalos.

*Das Dewachen ist nach dem Tod. Wäre es nicht wünschenswert, schon vor dem Tod in dieses Land der großen Freude einzutreten?*

Ja, das ist sehr wünschenswert. Das ist auch möglich. Dafür müsstest du allerdings Vollzeit praktizieren.

Als das bei mir soweit war, ging ich zu Gendün Rinpoche und fragte: Wir sprechen immer über Dewachen, dass man da hinkommen kann - Dewachen ist doch schon hier!? Er sagte: Stimmt. Erzähle es aber nicht allen!

Ich erzähle es euch doch, denn es stört nicht. Es hängt mit dieser Sicht zusammen, die befreit ist von dem Glauben an ein Selbst. Wenn sich diese Sicht einstellt, sich weitet, ist man jetzt schon im Dewachen. Es ist genau das Eintreten in diese Sicht, dank des Vertrauens in den Dharma, in die Buddhas, wo dieser subtile Seinszustand, der sich unmittelbar nach dem Tod einstellt, genutzt wird, um hinüberzugleiten in diese Dimension. Dafür braucht es aber die Kräfte des Vertrauens und des Mitgefühls und wirklich eine Aspiration, dass das passiert. Dann kann man in diesem sehr beweglichen Zwischen-Sein, welches wir den Anfang des Bardos nennen, hinübergeführt werden - die helfen uns da auch, hinüber zu finden, durch ihre Präsenz, durch ihr Kraftfeld. Da ist es möglich, wenn man es noch nicht in diesem Leben verwirklicht hat, dass man zumindest nach dem Tod hinüberfindet.

Es ist eine wunderbare Möglichkeit. Wenn euch das mehr interessiert: es gibt dazu eine ausführliche Abschrift von einem einwöchigen Kurs, den ich in Frankreich dazu gehalten habe. Die Abschrift gibt es auch auf Deutsch: „Unterweisungen zum Langen Sutra über das Reine Land der Freude“, Le Bost, 2005. Da könnt ihr mehr dazu erfahren, was mit Dewachen gemeint ist. Es war ein Teil eines siebenjährigen Zyklus zur Chenresig-Praxis.

Der Kurs jetzt zielt darauf ab, euch das an die Hand zu geben, was euch ermöglicht, noch in diesem Leben in Dewachen einzutreten und dann ganz gelassen auf den Tod zuzugehen. Es braucht nicht so lange, es braucht nur den ganzen Menschen.



*Teilnehmer/in: Hat mein Erleben gestimmt? Du hattest öfter von Prozess, Prozesshaftigkeit gesprochen; ich war in der Meditation für meine Verhältnisse sehr entspannt - und plötzlich kam: ja, stimmt, es ist prozesshaft. Dann ein Gedanke, aber mein Geist war nicht interessiert, an ihm festzuhalten. Im Nachhinein habe ich mir überlegt: wenn ich den Gedanken gegriffen hätte, hätte er mich wieder zum Leiden geführt. Da war beim ersten Erkennen eine ganz tiefe Freude, beim zweiten keine überschwängliche, sondern eine ausdehnende Freude, vor allem eine große Erleichterung im Geist und im Körper. Hattest du das in den Unterweisungen gemeint?*

Ja, das spiegelt sehr gut wieder, wovon ich sprach. Diese Erfahrung, die du schilderst, ist uns wirklich direkt zugänglich. Darauf kannst du deine Praxis aufbauen. Dieses Erkennen ist noch die duale Funktion der Weisheit, wirklich prozesshaft, im dualistischen Bereich, und hat schon diese Wirkung, dass du nach dem nächsten, das auftaucht, nicht mehr greifst.

Mit der Zeit, wenn du dich daran gewöhnst, erübrigen sich die dualistischen Kommentare und die Weisheit, dieses Erkennen, rutscht tiefer, wird zunächst zu einem nicht-begrifflichen, noch dualistischen Erkennen, und dann wird dieses Wissen, dieses Erkennen, zu einem nicht-begrifflichen, zeitlosen, non-dualen Sein, einfach in dem, wie es ist.

*Und dann habe ich es geschafft, in diesem Leben?*

Das schaffst du in diesem Leben, aber sicher! Du brauchst nur so weiter zu machen. Alles Überflüssige blättert ab, fällt ab von uns. Du weißt genau, der Satz ‚das ist so‘ war, nachdem du es schon erkannt hast, eigentlich überflüssig. Der wird als nächstes wegfallen. Das ist das nächste im Prozess. Dann wird auch in der Art des Erkennens diese Distanz kleiner, du wirst immer mehr eins sein im Geschehen bei vollem Gewahrsein. So bewegt sich unser Geist heraus aus diesen ganzen komplizierenden dualen Prozessen.

*Was erleichternd war: ich will immer wissen – und da wollte ich nicht mehr wissen. Sehr angenehm.*

Ja, genau. Das ist doch spannend. Du bist ein Mensch, der immer wissen will - und das ist schon so weit runtergerutscht, reingerutscht in dir, dass das Verlangen nach Wissen sich schon aufgelöst hat. Super, welche Erleichterung. Und die Freude, die dabei auftaucht, spricht auch Bände: welche Erleichterung.

### **Der Weg des Segens – Anmerkungen von Lama Tilmann**

Da sind noch Fragen, ich will aber vorher etwas anfügen. Es gibt einen Weg, der sehr schnell ist - der zwar verlangt, dass ihr Vollzeit-Praktizierende seid, aber nicht verlangt, dass ihr euer Leben ändern müsst. Ihr könntet in denselben Lebensbedingungen weitermachen. Ihr müsst trotzdem Vollzeitpraktizierende werden. Das schließt sich nicht aus, denn die Tätigkeiten, die ihr ausführt, könnt ihr ausführen egal mit welchem Grad von Gewahrsein, auch Familienleben usw. Das geht, prinzipiell.

Dieser schnelle Weg ist der Weg des Segens. Es ist der Weg, sich ständig dem Segen zu öffnen, dieser Dimension des Nicht-Ich. Segen kommt aus dem, was wir Dharmadhatu nennen, Raum der Phänomene, kommt aus dem non-dualen Gewahrsein. Aller Segen, alles, was uns da trotz unserer ansonsten so starken Ich-Bezogenheit öffnet, nennen wir Segen, und das kommt aus der Natur des Geistes selbst.

Wir können uns vorstellen, dass die Vermittler davon die Buddhas sind, die Erwachten, der Guru, in den wir besonders Vertrauen haben, wie Milarepa oder Lama Gendün. Wir können sie sogar anrufen mit unserem dualistischen Geist und öffnen uns dann für das, was in uns stimuliert wird durch diese Hingabe und Öffnung. Es ist, als würde im übertragenen Sinn ein Segensstrom in uns eintreten.

Dieser Weg der Hingabe, wo wir immer wieder in den Segen eintreten, ist extrem schnell und ist in gewissem Sinn eine Abkürzung, wenn man nicht Zeit hat, all diese Abhandlungen zu lesen und es gerade so schafft, zu diesen Unterweisungen zu kommen - und mehr nicht. Eigentlich ist alles da - und dann braucht es die herzgefühlte Hingabe. Damit sind echte Wunder möglich.

Da braucht es nicht, dass man in ein langjähriges Retreat geht, sondern es geht um die Kraft der Hingabe. Aber das den ganzen Tag! Ihr müsst trotzdem Vollzeit-Praktizierende werden. Da gibt es keinen Weg drum herum. Entweder Dharma oder eben nicht. Und wenn Dharma, dann rund um die Uhr.

Sich mal dafür zu interessieren, wie die Dinge sind, und dann anderswo zu sagen: nein, da halte ich fest, da greife ich wie vorher und da soll mir nichts reinkommen - das geht nicht. Es gibt nur die Vollzeit-Praxis, wenn man das ernstnimmt. Wenn ihr eure eine Stunde Meditation pro Tag ernstnimmt, bedeutet das, dass ihr auch den ganzen Rest des Tages versucht, liebevolles Gewahrsein zu entwickeln - egal, was ihr tut, egal was eure Aufgabe ist.

Ihr könnt kein gespaltenes Sein aufbauen. Das wäre es, wenn ihr sagt: ich bin kein Vollzeit-Praktizierender - was bin ich dann? Bin ich mal ein Dharma-Praktizierender und dann wieder nicht? Das geht nicht. Wir müssen alles zur Praxis machen.

Der Weg des Segens ist die Super-Lösung für die, die nicht all das lesen können, all die Übungen machen können: sondern immer wieder das Gebet, die Öffnung einladen und das Verschmelzen mit dem Guru in dieser Dimension jenseits vom Selbst, von der Ich-Anhaftung. Die Erfahrung des Segens, die sich einstellt, wird sich entwickeln. Das ist super – als Familienvater kann man das gut praktizieren.

*Teilnehmer/in: Es liegt eine sehr anstrengende Prüfungszeit vor mir und. das nächste Praktikum in der geschlossenen Psychiatrie: Lernsituation mit schwer kranken Menschen - und parallel lernen für 30 Teilprüfungen. Wie kann ich da zur Vollzeit-Praktizierenden werden?*

Kannst du. Easy. Du kommst gerade vom Karmapa, du hast eine dicke Segenserfahrung gehabt, setz dir bei allem, was du tust, Karmapa ins Herz. Die ganze Zeit. Immer. Und alles wird leichter gehen.

[Anfang fehlt]

... mit Segen, mit Hingabe - mit einer solchen Hingabe, dass der Segen mich gar nicht mehr verlässt. Vor dem Studieren bete ich und verbinde mich mit dem Segen, beim Kontemplieren bete ich, öffne mich, verbinde mich mit dem Segen, beim Meditieren, sowieso, lasse ich den Buddha in mir meditieren – da geht es dann nicht mehr schneller. Alles das passt zusammen, und wir nehmen es, so gut wir können.

Zu Anfang auf meinem Weg war mir der Weg des Segens, der Hingabe so sehr fremd, dass ich ihn erstmal nicht gehen konnte. Das hat ein paar Jahre gebraucht. Dafür war ich zu skeptisch aufgrund meiner Lebenserfahrung bis dahin. Und dann hat sich das Türchen geöffnet, dann ging es leichter.

Obwohl ich nicht so viel darüber spreche: eigentlich ist das doch meine Hauptpraxis, mit dem Segen zu gehen. Das macht es überhaupt möglich, dass so jemand wie ich das tatsächlich verstehen kann. Das ist wirklich der Segen. Es ist unglaublich. Die Kraft der Übertragungslinie macht es uns möglich, uns da herauszuholen, immer wieder rauszuholen aus diesen dualistischen Projektionen.

Das lege ich euch ans Herz, alles miteinander zu verbinden und als Einheit zu praktizieren. Das schließt sich nicht aus, das geht alles wunderbar zusammen. In Dewachen könnt ihr Mahamudra weiter praktizieren. Und wenn ihr zurückkommt auch. Was könnte uns überhaupt daran hindern, den ganzen Tag Mahamudra zu praktizieren? Gibt es da überhaupt einen Grund?

Wir können es austesten, in die Richtung von Geistesruhe und Einsicht gehen und schauen, ob irgendwelche schlechten Auswirkungen entstehen, ob uns irgendwie auf unangenehme Art und Weise das Ich abhandenkommt mit schlimmen Konsequenzen für die Umwelt und uns selbst. Wenn irgendetwas Bedenkliches auftaucht, lasst es gleich sein. Aber wenn nichts Bedenkliches auftaucht, geht weiter, mit Vertrauen. Und dann geht es schnell.

### **Abschließende Zusammenfassung**

**Tashi Namgyal schreibt: Das, was bisher gesagt wurde, ist die unfragliche Unterweisung, die auch in den Stufen der Meditation von Kamalashila so dargestellt wird: Kontempliert, wie alle Phänomene keine Eigennatur haben. Mit der reinen Weisheit lasst dann auch den Gedanken los, sie haben keine Eigennatur. Meditiert so ohne Bezugspunkte in dem Bewusstsein, dass alle Objekte, genauso wie das Bewusstsein selbst, jenseits von Existenz und Nicht-Existenz sind, völlig frei davon.**

**Diejenigen, die sich das wünschen, werden dann, genau wie es oben unterrichtet wurde, die Sicht wahren mit der aus der Analyse geborenen Gewissheit der Leerheit, des Mangels an Eigennatur oder des Nicht-Selbst, und werden sich stützen auf eine starke Geistesruhe - und dadurch die Gewissheit der Sicht entwickeln. Dann, sobald die Sicht so entstanden ist, wie es viele Abhandlungen beschreiben, ist es wichtig, mit den nicht-begrifflichen Meditationen fortzufahren.**

Gegen Ende des Kapitels wird also alles nochmals zusammengefasst. Wichtig erscheint mir hier, dass es notwendig ist, zu jeder Zeit Geistesruhe zu kultivieren. Wenn die Einsichten zu dämmern beginnen, auch jetzt, wenn wir Ahnungen haben: wenn der Geist noch klarer wird, und das wird er durch die Ruhe, vertiefen sich die Einsichten. Das heißt, es gilt, den Geist zu entspannen, sodass er ruhiger und klarer wird, und dann können wir besser sehen, wie es ist. Das sollte man nie unterschätzen. Geistesruhe lohnt sich. Sie vertieft die Einsicht. Jemand, der meint, den Weg nur mit Einsicht gehen zu können, und tatsächlich keine Geistesruhe hat, kann sicher sein, dass es sich nur um intellektuelle Einsichten handelt.

Wenn keine Geistesruhe entsteht, dann ist es auch keine durchdringende Einsicht, denn offenbar findet ein solches Greifen statt, dass der Geist immer denken muss. Dieses zwanghafte Denken ist Ausdruck des starken Greifens, auch wenn man intellektuell meint, schon ganz viel verstanden zu haben. Wenn tiefes Verstehen da ist, entspannt sich unser Geist und verweilt immer dann, wenn es nicht notwendig ist zu denken, in Nicht-Begrifflichkeit.

Denken ist eine Funktion des Geistes, um bestimmte Aufgaben zu erfüllen, um zum Beispiel etwas aufzuschreiben oder sprachlich zu kommunizieren. Denken hat eine Funktion und wird dann benutzt. Erwachte denken auch in dem Moment, wo sie sprechen, zum Beispiel verschiedene Sprachen benutzen - das ist natürlich mit Denken verbunden.

Wenn der Geist ein Projekt plant, zum Beispiel einen Schrank bauen, ein Haus bauen, dann wird gedacht - das ist sinnvolles Denken. Aber wenn die Aufgabe erledigt ist, ist Schluss, dann braucht nicht weiter gedacht zu werden. Wenn das Denken dann weitergeht, sind das die zwanghaften Gewohnheitsmuster. Klarer Hinweis darauf, dass wir die dahintersteckenden Anhaftungen noch nicht gelöst haben.

Was immer jetzt gesagt wurde über Nicht-Denken, über nicht-begriffliches Sein, heißt nicht etwa, dass das Denken selbst schädlich wäre, so ist es nicht. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, speziell für die Kommunikation - und auch für bestimmte Formen von Problemlösungen, wenn es zum Beispiel um Projekte geht. In dem Rahmen ist es sinnvoll, aber nicht als Selbstzweck.

Das wäre so, als würde euer Computer, obwohl ihr gar nicht an ihm arbeitet, sich selbst ständig irgendwelche unsinnigen Probleme schaffen und richtig heiß laufen. Ihr würdet euch Sorgen machen. Manchmal machen die das.

Das ist unser zwanghafter Geist. Wenn wir das beobachten, wissen wir: da sollten wir drangehen und den Weg herausfinden. Der wurde hier deutlich beschrieben.

**So sagt das Samadhi Raja Sutra: Durch ihr Verständnis des Bedingten und des Nicht-Bedingten werden die Weisen jegliche Vorstellung von Merkmalen auflösen und in der Abwesenheit von Merkmalen verweilen. So werden sie stets die Leerheit aller Phänomene kennen.**

Versteht ihr den Satz inzwischen? Eigentlich wurde alles erklärt. Das Bedingte und das Nicht-Bedingte zu kennen, bezieht sich auf all die Erscheinungen, die aus Bedingungen entstanden sind - und die Natur der Phänomene, die Natur des Geistes, die durch nichts bedingt ist, die sich nicht aufgrund von Bedingungen verändert.

Wenn wir erkennen, wie Merkmale, also die Inhalte unserer Wahrnehmungen, substanzlos sind, dann leben wir nicht mehr in der Überzeugung ihrer wirklichen Existenz. Es sind keine wirklich bleibenden Merkmale. In diesem Sein frei von wirklich existierenden Merkmalen verweilen wir und kennen im selben Moment die Leerheit aller Phänomene, also die Abwesenheit eines Wesenskerns, einer Eigennatur, in allem, was wir erleben.

**Kamalashila zitiert in den Stufen der Meditation (II) das Sutra der Wolke der drei Juwelen: Wenn man überall die essentielle Natur des Geistes sucht, der alles untersucht, realisiert man, dass er leer ist - nicht fassbar, nicht aufzufinden. Diese Verwirklichung macht es möglich, in den Yoga frei von Merkmalen einzutreten.**

Wenn wir bei der Suche nach dem Geist zu der Erkenntnis gelangen, dass das, was wir Geist nennen, keinerlei Merkmale hat und nicht auffindbar ist, dann treten wir ein in den Yoga, Praxis frei von Merkmalen. Und im selben Sutra:

**Zu erkennen, dass der Geist kein essentielles Wesen - keine Eigennatur - hat, wenn man ihn mit Hilfe der intuitiven Einsicht untersucht, bedeutet das, in das Frei-von-Merkmalen einzutreten.**

**Kamashila in den Stufen der Meditation (II): Wenn als Folge einer kompletten Analyse mit Hilfe von Weisheit der Praktizierende - der Yogi, die Yogini - nicht mehr an einer letztendlichen, essentiellen Natur von irgendetwas haftet, dann tritt er - oder sie - in die nicht-begriffliche meditative Versenkung ein.**

**Und während Kamashila dann das Dharani des Eintretens in Nicht-Begrifflichkeit kommentiert, schreibt er einfach: Am Ende der Analyse sollte man in Nicht-Begrifflichkeit eintreten.**

**Atisha im Licht des Weges zur Erleuchtung: Nachdem ihr euch durch Unterweisungen und Schlussfolgerungen versichert habt, dass es tatsächlich ohne irgendwelche Ausnahmen so ist, dass sämtliche Phänomene keinerlei Eigennatur haben, dann praktiziert nicht-begriffliche Meditation.**

Ein nicht-begriffliches Verweilen im Erkennen, wie es ist.

Tashi Namgyal beschließt diese Passage und sagt: **Mit dem Wunsch, die verschiedenen Methoden klarzustellen, die es uns ermöglichen, tiefe Versenkung zu verwirklichen gemäß der Sutras, Tantras und mündlichen Unterweisungen, habe ich hier auf allgemeine Weise erklärt, wie die verschiedenen Fragen zur Sicht und zur Meditation aufzulösen sind.**

Damit haben wir das Kapitel über intuitive Einsicht abgeschlossen. Zum Schluss, in den letzten Zitaten, ging es Tashi Namgyal darum klarzustellen, dass das, was mit Einsicht, Vipassana, gemeint ist, im Wesentlichen nicht-begrifflich ist. Es wird durch die begriffliche Analyse, also die Analyse mit Hilfe des denkenden, begrifflichen Geistes, vorbereitet. Dadurch werden Hindernisse ausgeräumt, es wird keine neue Sicht erzeugt, sondern bestehende, einengende Sichtweisen werden in Frage gestellt, aufgeweicht. Und das ermöglicht, frisch hinzuschauen.

Wir schauen einfach hin, wie die Gedanken entstehen, was ihre Natur ist, wie sich Vorstellungen verdichten, als wären wir völlig in dem Film gefangen, wie sich das in einem Moment wieder auflösen kann, und gelangen immer mehr zu Einsichten über die Natur der Erfahrungen. Diese Einsichten sind zunächst bewusste Aha-Erlebnisse, die wir noch im dualen Bewusstsein machen. Das nennen wir Weisheit - das ist die Weisheit, die entsteht.

Mit der Zeit wird dieses weise Verstehen der Natur des Seins, also des Selbst bzw. des Nicht-Selbst der Phänomene, so eine Evidenz, dass es keinen Kommentar mehr braucht. Es braucht niemanden mehr, der sich diese Erkenntnis innerlich wiederholt, und mit der Zeit tritt die beobachtende Funktion in den Hintergrund. Und irgendwann ist sie für einen Moment ganz verschwunden.

Es gibt in dem Moment keine Weisheitsfunktion, die noch überprüft, verifiziert, also die Analyse fortsetzt. Sie hat sich selbst überflüssig gemacht. Da treten wir ins So-Sein ein. Da eröffnet sich uns spontan das So-Sein, ganz einfach, weil es kein Überprüfen, Verifizieren, Analysieren und Kontrollieren mehr braucht.

## **ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN**

Ich hoffe, es ist trotz der vielen Worte und auch des Vergleichens mit anderen Ansätzen klar geworden, dass das Bemühen von Tashi Namgyal und den vielen zitierten Meistern ist, kein neues System zu entwerfen, keine neue Sicht aufzubauen, sondern uns zu helfen, von allen Sichtweisen frei zu werden, speziell von der Sicht: ‚so ist es‘ und ‚so ist es nicht‘, oder ‚das ist‘ und ‚das ist nicht‘ oder irgendwelchen Kombinationen davon - von all dem frei zu werden und immer natürlicher zu werden, immer mehr das zuzulassen, was eigentlich ist.

Natürlich spielen zuerst dualistische Prozesse eine Rolle. So sind wir es gewöhnt, die Welt zu untersuchen. Die setzen wir zu Anfang auch ein, um hin zu schauen, zu untersuchen, zu analysieren. Und dann geht es immer noch einfacher, immer weniger von diesen doch etwas künstlichen Prozessen braucht es, bis wir in ein ganz natürliches Sein hineinfinden.

Man könnte denken: jetzt, wo das offenkundig wird, ist das Buch zu Ende. Doch das war nur die allgemeine Einführung zu Geistesruhe und intuitiver Einsicht. Wir haben ein Siebtel des Buches hinter uns. Jetzt geht es weiter mit der Reise in diesem natürlichen Sein: wie ist das, wie geht das? Wie findet man da immer wieder hinein, wie fällt man da heraus, was gibt es für Sackgassen? Und so weiter.

Es wird jetzt total spannend. Jetzt wird das beschrieben, was so schwer zu finden ist, weil es auch so schwer zu beschreiben ist. Es wird die Reise des Erwachens beschrieben; wie es weiter geht, wenn man schon so weit gekommen ist.

Das ist das ganz besonders große Geschenk, das die buddhistische Tradition an die Menschheit macht, dass sie hier nicht aufhören, dass der Weg noch weiter geht nach den großen befreienden Erfahrungen, die uns schon frei machen. Wie geht es dann weiter? Wie geht die Integration mit allen Situationen im Leben? Wie können wir dieses Verständnis ausdehnen in jede Begegnung hinein, in jede Aufgabe, in alles Handeln? Was tauchen dabei für Schwierigkeiten auf? Wie gehen wir damit um? Wie lösen wir sie auf? Was zeigt sich dann als Nächstes? Wie entwickelt sich dann noch die Erkenntnis?

Das ist, soweit ich mich erinnern kann von unserem gemeinsamen Studium des Textes, irgendwie auch einfacher. Es ist nicht mehr so stark mit diesen dualistischen Konzepten durchsetzt. Es ist der inspiriertere Teil des Werkes, das, worum es ihm eigentlich ging.

Er musste nur mal schauen, dass er die gemeinsame Grundlage beschreibt, auf der man sich bewegt, um das vorzubereiten, was es zu praktizieren gilt, und dann wird er uns zeigen, was der eigentliche Mahamudra Weg ist – obwohl das alles schon vorbereitend war und uns eingestimmt hat ins Mahamudra, geht es noch deutlich inspirierter weiter.

Das wird uns die nächsten Jahre inspirieren - gar nicht so sehr beschäftigen, sondern inspirieren. Wir können immer wieder auftanken und der Weg des Segens wird dabei immer offenkundiger. Es wird immer spürbarer werden, was das für ein Segensweg ist - wenn die Grundlagen erstmal gelegt sind, wie jeder kleine Hinweis herzöffnend, geistöffnend wirkt, wie wir uns immer wieder dort hineinfallen lassen können.

Ich danke euch für eure Aufmerksamkeit. Weil ihr da seid, macht ihr diese Unterweisungen möglich.

Danke an Tashi Namgyal, danke an euch.

\*\*\*\*\*