

Mondstrahlen des Mahāmudrā

von
Dakpo Tashi Namgyal

Kurs 3

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

28. April bis 4. Mai 2018

Inhalt

Einleitung	5
Buch Zwei: Das besondere Vorgehen der Mahamudra-Tradition	7
Teil Eins: Die Vorbereitenden Übungen	7
1. Erklärungen, um Vertrauen zu wecken	7
Mahamudra definieren	7
Bedeutung des Wortes Mahamudra (1) – Großes Siegel	7
Meditation	10
Fragen	12
Bedeutung des Wortes Mahamudra (2)	13
Anmerkung zu den drei Gebeten vor einer Unterweisung	14
Bedeutung des Wortes Mahamudra (3)	15
Die fünf Skandhas	16
Die Einheit von Mitgefühl und Weisheit	17
Seinserkenntnis, die Große Mutter	18
Allen Erscheinungen wohnt die Natur des Geistes inne	21
Alle Schleier befreien sich von selbst	22
An Merkmalen haftende Gedanken	23
Synonyme für die Natur des Seins	25
Das Wesen von Mahamudra verstehen	25
Die grundlegende Qualität des Geistes ist wie der Raum	25
Meditation	27
Einheit jenseits begrifflicher Vorstellungen	28
Mahamudra, das Große Mitgefühl	29
Basis-Mahamudra	31
Pfad-Mahamudra	33
Frucht-Mahamudra	34
Fragen	35
Weitere Unterteilungen	38
Der Nutzen, Mahamudra zu verstehen, und der Nachteil, es nicht zu verstehen	42
Werden wie Vajrasattva	42
Leerheit verstehen	43
Mahamudra in den Sutras (1)	46
Fragen	48
Mahamudra in den Sutras (2)	51
Fragen	54
Meditation	55
Mahamudra in den Tantras des Maha-Anuttarayoga	56
Klären der Frage, ob es drei oder vier Siegel gibt	56
Zusammenfassung von Lama Tilmann	60
Meditation	61
Entspannt bleiben in der Aktivität	62
Was wir bisher gehört haben	63
Erläutern des außergewöhnlichen Mahamudra	64
Leerheit verstehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte	65
Basis-Mahamudra – Zeitloses Gewahrsein	67
Pfad-Mahamudra – Selbstgewahrsein	68
Dis-Identifikation	69
Alle Anstrengung loslassen	71
Frucht-Mahamudra	72

Die Strahlkraft des Geistes	74
Mahamudra ist die Mutter aller Buddhas	75
Fragen.....	75
Meditation	79
Mahamudra – Sicht der befreienden Weisheit	79
Verkehrte Meinungen anderer Schulen über das Mahamudra klären	84
Das Kagyü Mahamudra und das chinesische System des Dzogchen sind dasselbe	84
Tashi Namgyal: Vermischung von zwei Quellen	84
Hashang: Kein Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung	86
Kamalaśīlas Widerlegung der Ansichten von Hashang	87
Tashi Namgyals Kommentar zur Debatte Hashang und Kamalashila	90
Meditation	91
Zum Verhalten der Praktizierenden.....	91
Alles Denken und geistige Erschaffen unterlassen – Gewahr bleiben ohne Ablenkung	93
Zur Sicht.....	98
Meditation	99
Anmerkungen zur Karma-Lehre	99
Zur Frucht	102
Meditation	105
Mahāmudrā als Ausdruck des tiefen Sinnes von Sūtra und Tantra.....	105
Die Essenz des Weges bestimmen	106
Drei Arten von Praktizierenden.....	107
Einordnung von Mahamudra zu den verschiedenen Fahrzeugen	108
Drei Wege.....	111
Weitere Erklärungen zu den Drei Wegen	113
Meditation	117
Zusammenfassung der profunden Aussagen der Sutras und Tantras	118
Die Praxis der sechs Paramitas	120
Freigebigkeit	122
Heilsames Verhalten.....	122
Geduld	123
Freudige Ausdauer	124
Meditative Stabilität.....	125
Weisheit.....	125
Fragen.....	127
Meditation	128
Zentrale Aspekte des Tantra-Weges	129
Entstehungs- und Vollendungsphase.....	129
Der Sinn aller Praktiken: Eintreten in Nicht-Begrifflichkeit	132
Meditation	135
Die Großen Qualitäten der Mahamudra-Praktizierenden	136
Die Ursprünge der Linie des Letztendlichen in Indien	137
Unterweisungen in Visionen	137
Saraha – der Ursprung der Linie des Letztendlichen	139
Übertragung der Essenz der Dharmalehren	140
Erklärung zum Regenbogenkörper von Lama Tilmann	142
Übertragung durch eine Folge von Mahamudra- Meistern.....	143
Tilopa	144
Naropa.....	146

Fragen	147
Meditation	149
Die Linie der Meditationsübertragung in Tibet	150
Marpa	150
Milarepa	151
Gampopa	153
Meditation	157

EINLEITUNG

Herzlich willkommen zum dritten Kurs zu den *Mondstrahlen des Mahamudra*. Dieser Text aus dem 16. Jahrhundert von Dakpo Tashi Namgyal ist ein Grundlagentext zur Meditation des Mahamudra – vielleicht können wir das einfach als Praxis des natürlichen Seins übersetzen – und beschäftigt sich mit den Hintergründen für diese Art von Praxis: warum sie genau so und nicht anders unterrichtet wird. Es ist ein spezieller Text für Fortgeschrittene. Doch haben wir es bisher immer so gehalten und geschafft, dass wir es für Anfänger und Fortgeschrittene interessant gestalten konnten.

Ich gebe euch einen kleinen Überblick. Wir haben im ersten Kurs die Gründe angeschaut, warum wir überhaupt auf die Natur des Geistes meditieren, warum wir uns den Geist anschauen und verstehen wollen. Denn wenn wir nicht verstehen, wie unser Geist funktioniert, wiederholen wir immer wieder dieselben Fehler und dieselben emotionalen Muster.

Wir haben mit dem begonnen, was hier ‚Buch Eins‘ genannt wird, das hat die beiden ersten Kurse gefüllt. Buch Eins, dieser erste große Teil in *Mondstrahlen des Mahamudra*, deckt die Art zu meditieren ab, wie sie allen Schulen gemeinsam ist.

Im ersten Kurs haben wir die grundlegende Praxis der Geistesruhe angeschaut und geübt. Wir haben die Notwendigkeit der Geistesruhe verstanden, wie man sie praktiziert, welche Hindernisse dabei auftauchen, wie wir sie auflösen können und wie man durch die verschiedenen Stufen des Entwickelns der Geistesruhe allmählich durchgeht.

Diese Grundlagen treffen auch für das Mahamudra zu. Nur werden diese Grundlagen mit der Sicht des Mahamudra, die wir jetzt kennenlernen, etwas anders praktiziert. Dasselbe wird mit einer etwas anderen Einstellung praktiziert.

Um ein klares Beispiel für die Geistesruhe zu geben, wird sie praktiziert mit einer Einstellung, dass sie von selber entsteht, wenn wir sie nur zulassen. Sie braucht nicht erzeugt zu werden, sie braucht nicht wirklich kultiviert zu werden, wir kümmern uns nur darum, die Kräfte in unserem Geist zu entspannen, die verhindern, dass Geistesruhe entsteht. Geistesruhe selbst ist eine natürliche Qualität des Geistes.

Es ist eine kleine Haltungsänderung, eine Einstellungsänderung, die durch das Verständnis der Mahamudra Unterweisungen sehr deutlich wird und enorme Auswirkungen auf die Praxis hat.

Um ein zweites Beispiel zu geben: so wird es auch offenkundig, dass wir nichts tun brauchen, um Gedanken zu unterbinden oder aufzulösen, dass – wenn wir die Mahamudra-Sicht verstehen und verstehen, wie der Geist funktioniert – wir Geistesruhe in dem Vertrauen praktizieren, dass sich ohnehin alles von selbst auflöst. Wir nennen dies die Selbstbefreiung aller Erscheinungen, aller Geistesbewegungen oder Gedanken, also aller Geistesinhalte.

Das sind zwei Beispiele, ihr erinnert euch – und für die anderen gibt es eine kleine Idee, womit wir uns im ersten Kurs befasst haben.

Im zweiten Kurs haben wir uns mit intuitiver Einsicht beschäftigt, Einsichtsmeditation. Wir haben die allgemeinen Grundlagen angeschaut, wie man Einsicht kultivieren kann, wie man da hineinfindet.

Wir haben uns ein wenig mit den Ansätzen verschiedener Schulen befasst, mit den Unterweisungen über das Nicht-Selbst, das Nicht-Vorhandensein eines Wesenskerns, etwas, was wir ein solides Ich nennen könnten.

Wir haben viel über die Prozesshaftigkeit des Seins gesprochen, uns ausgetauscht, haben sie meditiert, und haben immer wieder den Blick nach innen gewendet, dorthin, wo vermeintlich der Beobachter zu sein scheint, vermeintlich das Ich zu sein scheint.

Wir haben das Phänomen „Ich“ untersucht, den Geist, und haben eine Menge irrige Vorstellungen entweder aufgelöst oder zumindest ein wenig angeknabbert. Wir haben auch, in einem späteren Teil dieser Einsichtskapitel, uns den Unterschied zwischen analytischer und kontemplativer Meditation angeschaut.

Kontemplative Meditation ist die Vorgehensweise, den Geist sich setzen zu lassen und aus sich heraus klar werden zu lassen. Analytische Meditation ist die Herangehensweise, mit gezielten Fragestellungen Irrtümer aufzudecken und zu einem tieferen Verständnis zu kommen.

Und wir sind zu einem Verständnis gelangt, dass es eigentlich ausreicht, wenn wir den Geist sich öffnen lassen, entspannen lassen, und ihm hin und wieder einen Impuls geben, um das zu sehen, was nicht zu sehen ist – also ohne uns bei der Analyse in weitere Gedankengänge zu verwickeln.

Wir haben dieses Kapitel damit abgeschlossen, dass eine Übersicht gegeben wurde über das Vorgehen verschiedener buddhistischer Schulen sowie schon ein erster Einstieg in die Mahamudra Tradition der Karma Kagyu Schule und Mahamudra an sich.

Jetzt kommen wir bereits zum dritten Kurs. Nun habe ich für euch jetzt tatsächlich den Text neu ins Deutsche übersetzt.

Die ersten beiden Kapitel habe ich nicht vollständig selbst übersetzt, sondern habe die Übersetzung bearbeitet, die es im Französischen gibt von Christian Charrier. Das waren zwar auch in jedem Satz ein paar kleine Veränderungen, aber es ist nicht wirklich auf meinem Mist gewachsen.

Für die Deutschsprachigen gibt es nur die beiden englischen Versionen. Die von Traleg Rinpoche, der in Australien diesen Text gelehrt hat und den tibetischen Text offensichtlich vor sich liegen hatte. Er hat frei übersetzt und daraus wurde das Buch gemacht. Es ist von der Geisteshaltung, von dem, was inhaltlich ausgedrückt wird, hervorragend. Es ist genau getroffen, worum es geht, aber es ist nicht wirklich eine Übersetzung des Textes. Es fehlen Passagen und es wird gelegentlich ungenau.

Die andere englische Übersetzung von Lhalungpa ist deutlich älter. Sie ist näher am Text, eine Pionierarbeit, und wäre sehr verbesserungswürdig. Um also als Deutsch- oder Englischsprachige einen Überblick über die vor uns liegenden Unterweisungen zu bekommen, ist das Buch von Traleg Rinpoche zu empfehlen. Als Traleg Rinpoche das unterrichtete, wusste er auch von dem Werk von Lhalungpa und hatte es wahrscheinlich vor sich liegen. Es scheint mir auch so, dass diejenigen, die nach seinem Tod dieses Buch bearbeitet haben, bei Christian Charrier ein bisschen hineingeschaut und sich dort inspirieren ließen.

Das ist die Möglichkeit für euch, schon einmal im Vorhinein einen Überblick zu bekommen über diese sieben Jahre, die wir uns vorgenommen haben, diese Unterweisungen durchzugehen.

Ich habe mir dieses Buch vorgenommen, weil Gendün Rinpoche uns das sehr ans Herz gelegt hat, um den *Ozean des Wahren Sinnes* vom 9. Karmapa zu ergänzen oder die Grundlagen, das Fundament unter diesem Standardwerk unserer Tradition, zu erarbeiten, also warum auch der 9. Karmapa Mahamudra genauso unterrichtete.

Die beiden Bücher ergänzen sich. Wem es eher für die Praxis zuhause, um direkte Praxisanleitungen geht und nicht um ein Wissen für die Hintergründe, sei auf dieses Werk vom 9. Karmapa verwiesen: Karmapa Wangtschug Dorje, *Mahamudra, Ozean des Wahren Sinnes*.

BUCH ZWEI: DAS BESONDERE VORGEHEN DER MAHAMUDRA-TRADITION

TEIL EINS: DIE VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

1. ERKLÄRUNGEN, UM VERTRAUEN ZU WECKEN

Unser dritter Kurs wird sich mit einem Thema befassen. Es ist der Beginn von Buch Zwei:

Das besondere Vorgehen der Mahamudra-Tradition

Jetzt geht es also nicht mehr um die allgemeinen Grundlagen, die allen Traditionen gemeinsam sind.

Teil Eins: Die Vorbereitenden Übungen – zu den Übungen kommen wir jetzt noch gar nicht.

1. Erklärungen, um Vertrauen zu wecken

Es geht um grundlegende Erklärungen, um Vertrauen zu wecken zu diesem Ansatz, warum er so unterrichtet wird.

Es steht dort sehr vieles, was ihr sonst nirgendwo so klar und prägnant lesen könnt, und ich werde Einschübe machen, wo ich mit euch einfach meditiere. Es wird dieses Mal um die Grundlagen des Mahamudra gehen, nicht so sehr um die Instruktionen zur Meditation. Das werde ich zwischendurch immer wieder mit euch machen.

Ab jetzt geht es genau um Mahamudra. Vorher ging es um die gemeinsamen Grundlagen.

Mahamudra definieren

Bedeutung des Wortes Mahamudra (1) – Großes Siegel

Zunächst möchte Dakpo Tashi Namgyal das Wort **Mahamudra definieren, die Bedeutung des Wortes Mahamudra** erklären.

Das Sanskrit-Wort Mahamudra bedeutet Großes Siegel – Siegel im Sinne von einem Siegel, das man in Wachs hineindrückt – (*Tib. phyag rgya chen po*). **Dabei hat Mudra viele Bedeutungen, wie Siegel, Symbol, Zeichen und Merkmal.** – Die werden jetzt nach und nach erklärt. – **So wie ein Siegel den Dingen sein Zeichen aufprägt** – zum Beispiel dem Wachs auf einem Brief, auf einer Urkunde – **prägt diese Mudra alle Phänomene von Samsara und Nirvana.**

Also alles in der Welt des Anhaftens und im Gewahrsein der befreiten, der erwachten Lebewesen, trägt dieses Zeichen, dieses Siegel, das wir Mahamudra nennen. Geben wir dem schon einmal eine erste Bedeutung: Alles, was wir erleben, ob verstrickt oder frei, hat die Natur des Geistes, diese grundlegende Qualität, nicht fassbar zu sein, dynamisch zu sein usw. Das wird uns jetzt alles erklärt.

Diese grundlegenden Qualitäten wohnen allen Geistesbewegungen, allem Erleben von allen Lebewesen inne, ob Buddha oder dualistisch verstrickter Mensch. Es macht, was das angeht, keinen Unterschied. Diese wahre Natur des Seins oder Natur des Geistes, die wir hier mit dem Wort Mahamudra umschreiben, wohnt allen Phänomenen inne. Damit sind die Geistesbewegungen gemeint.

So wie Symbole und Wappen auf einer Uniform die Identität oder den Rang von ihrem Träger anzeigen, so enthüllt diese Mudra die wahre Natur aller Wirklichkeit.

Bei dem Uniformträger ist es klar. Er hat ein Abzeichen, an dem man sehen kann, er gehört zur Freiwilligen Feuerwehr oder ist ein General, was auch immer. Was hier gemeint ist: jedem Moment unseres Erlebens, jetzt gerade, wo wir hier im Raum sind und sehen, hören, den Körper spüren... jedem Moment des Seins wohnt diese Natur des Geistes inne. Das, was es möglich macht, wie so ein Stempel der Authentizität, wohnt dem jetzigen Moment inne und sagt quasi: Qualitätsmerkmal geprüft, der Typ des Erwachens hat dieses Phänomen überprüft, es eignet sich zum Erwachen. Jeder Moment des Seins eignet sich zum Erwachen. Das ist die Botschaft in diesem Satz.

Dieses Erleben jetzt gerade trägt das Gütesiegel des Erwachens. Dieser Moment des Erlebens hat potentiell alles, was es braucht, um die non-duale, nicht fassbare, dynamische, unbehinderte, völlig klare Natur des Erlebens zu verwirklichen. Es braucht nichts anderes.

Schon in diesen ersten Sätzen – später bringt er Zitate, die das unterlegen – macht Tashi Namgyal uns klar: aus der Sicht des Mahamudra ist jeder Moment des Erlebens von derselben grundlegenden Qualität. Ob wir etwas Schlimmes erleben oder etwas Wunderbares, diese grundlegenden Qualitäten, die ich gerade aufgezählt habe, sind immer da.

Wenn wir uns da einstimmen können, dann wird alles offen, dann löst sich das Greifen, das Verhaftet sein, dann entpuppt sich die wahre Natur des Seins. Das ist eine unglaubliche Botschaft. Wir können jede Situation nutzen, um zu erwachen.

Nochmal der letzte Satz: Diese Mudra enthüllt die wahre Natur aller Wirklichkeit in jedem Phänomen, in jedem Moment des Erlebens.

Es ist ein ‚großes‘ Siegel, weil kein einziges Phänomen eine Ausnahme macht.

Phänomen ist die Übersetzung für das Wort Dharma, oder Chöd auf Tibetisch. Das bedeutet alles, was man überhaupt beschreiben kann, was erfahrbar ist. Nichts, was wir erleben, ob Glück oder Leid, Schmerzen, was auch immer, macht eine Ausnahme. Alles hat das Siegel der wahren Natur der Wirklichkeit. Deswegen ist es groß, weil es alles umfasst. Es ist supergroß, allumfassend groß, es umfasst alles ohne irgendeine Ausnahme.

So wie die Autorität eines Herrschers für alle Untertanen bindend ist, ist die letztendliche Wirklichkeit alldurchdringend und hat absolute Macht über alle Phänomene in Saṃsāra und Nirvāṇa.

Es wäre auch eine Möglichkeit, darüber zu meditieren, zu forschen, wenn man schon ein bisschen eine Ahnung hat von dieser dynamischen, nicht-fassbaren Natur des Seins, ob denn irgendetwas eine Ausnahme macht. Wenn ich richtig feststecke in der Emotion, macht das eine Ausnahme? Ist das anders? Was sind die besonders stagnierenden Geisteszustände? Zum Beispiel tiefste Depression, wo man sich wie tot fühlt. Das trägt auch das Siegel der Wirklichkeit des Mahamudra – aber wie ist das genau?

Wenn wir dies weiter erforschen, geht es darum – das ist wieder allgemeine Dharma-Grundlage – die Veränderlichkeit dieser Erfahrung zu untersuchen. Ist da noch eine Dynamik wahrnehmbar? Oder ist das, was ich da erfahre, nicht vergänglich, ist es beständig? Ist es ewig, bleibt es? Nehme ich eine Veränderung wahr, ist da Wandel, ist da in der Tiefe der Erfahrung ein Kern zu spüren, irgendetwas Solides, was immer so bleibt?

Intellektuell wisst ihr die Antworten schon, ihr habt es schon viele Male gehört, dass da nichts zu finden ist. Aber die Gewissheit, dass es so ist, dass Mahamudra wirklich alle Phänomene in Samsara und Nirvana umfasst, kommt erst, wenn wir das auch wirklich untersuchen – bei allem, was wir erleben. Immer wieder. Aber manchmal erscheint uns unser Leben als sehr solide, vor allen Dingen die Probleme.

Die von Gaganagañja erbetene Lehrrede – da wurde der Buddha von einem Schüler namens Gaganagañja gefragt – **führt aus:**

„Das Siegel der Sogegangenen – oder des Sogegangenen, ich ziehe den Plural vor – prägt alle Phänomene. Es ist das Siegel der Soheit: untrennbar, unteilbar, nicht zu entfernen, unveränderlich und unerschütterlich. Die Welten der Götter, Halbgötter und Menschen können es nicht beeinflussen. Weshalb? Weil die Welten der Götter, Halbgötter und Menschen selbst von diesem Siegel geprägt sind.“

Hier wird ein neuer Begriff eingeführt: Soheit – manchmal synonym auch Sosein genannt. Es geht bei Mahamudra um das, wie es halt ist, um das Sosein, so wie das Erleben eben ist. Das Sosein ist auch ein Synonym für das non-duale Gewahrsein, das non-duale Erleben, Synonym für Dharmakaya, Wahrheitskörper, ein Synonym für das Letztendliche.

Es ist aber viel näher am Leben, viel näher an dem, was wir tatsächlich spüren. Wie können wir das Sosein erfahren? Das ist die große Frage des Mahamudra. Mahamudra ist der Weg ins Sosein. Dann werden wir ein Sogegangener, ein Tathāgata.

Übrigens findet ihr diese Begriffe – Soheit und Sosein usw. – am Ende des Textes, Seite 26. Da sind ein paar Standardbegriffe für die, die diese Begriffe aus dem Sanskrit oder dem Tibetischen kennen: Sosein – tattvatā, Soheit – tathata, kleine Unterschiede, eigentlich unerheblich.

Es geht um ganz alte Begriffe, mit denen sich die Inder damals an das mit Worten herangepircht haben, was man eigentlich gar nicht so recht mit Worten ausdrücken kann. Mit Soheit oder Sosein wollten sie das beschreiben, was übrigbleibt, wenn wir alles Künstliche, alles Manipulieren entspannen; wenn wir nicht mehr eingreifen, festhalten, wegstoßen, einfach so sind: wie sich dann die Natur des Seins zeigt, einfach so, dieses Sosein.

Wenn alles Greifen losgelassen wird, zeigt sich das Sosein als ein non-duales Erleben, in dem man keine Subjekt-Objekt-Trennung mehr wahrnimmt, es ist nichts da. Es ist unmittelbares, direktes Erleben, natürlich, dynamisch, klar, unfassbar, nicht fassbar in dem Sinn: kein Wesenskern, den man festhalten könnte. All das, was ich schon gesagt habe. Unbehindertes Entstehen: scheinbar aus sich selbst heraus entsteht durch das Zusammenkommen von Faktoren, bedingtem Entstehen, ständige Veränderung, aber völlig klar, oft auch leer genannt; leer von einem Wesenskern, ganz deutlich und doch nicht festzuhalten.

Das sind jetzt Worte, die der Intellekt benutzt, um das zu beschreiben, was so einfach ist, dass man es einfach mal Sosein genannt hat: so wie es eben ist. Darum geht es – und dieses Sosein findet sich in jeder Erfahrung. Es ist das Siegel der Soheit.

Und es ist – jetzt gehe ich die Liste der Worte durch, die hier stehen: untrennbar, unteilbar, es lässt sich nicht auseinander dividieren in zwei Aspekte des Soseins, zum Beispiel Subjekt und Objekt sind da nicht zu finden. Man kann das Sosein nicht entfernen aus der Erfahrung, man kann keine Erfahrung erzeugen, die nicht Mahamudra wäre. Das gibt es nicht. Es ist immer da und deswegen als Qualität des Erlebens unveränderlich.

Die dynamische Natur des Seins ist also das einzig Unveränderliche, ist das einzige, was wir immer finden, es ist immer da. Wir können wir uns darauf verlassen, dass sich alles im Prozess befindet, und das ist unerschütterlich.

Das ist so verlässlich, verlässlicher als unsere Erde. Sie kann vergehen, da kann es Vulkanausbrüche und Erdbeben geben, das ist im Verhältnis zur Natur des Seins erschütterlich. Unerschütterlich ist die Natur des Seins, auf die totaler Verlass ist.

Egal ob Götter, Halbgötter oder Menschen, egal wieviel Macht wir haben, niemand kann das ändern oder beeinflussen. Denn unser eigenes Erleben, unser Denken, unser Wollen ist genau von diesem Siegel der Soheit geprägt. Viele Worte, um etwas ganz Einfaches zu beschreiben.

Im zweiten Teil des Zitates heißt es:

„Das Siegel der Sogegangenen ist das Siegel des Ungeborenen, – das, was nie eine Geburt erfahren hat, weil es immer schon da war – das Siegel der vollkommenen Leerheit, das Siegel der völligen Abwesenheit von Merkmalen, das Siegel der völligen Abwesenheit von Wünschen, das Siegel des Nicht-Bedingten, das Siegel der Befreiung von Begierde und Anhaften, das Siegel der tatsächlichen Wirklichkeit, das Siegel der ursprünglichen Reinheit, das Siegel des Raumes.“

Ihr merkt, dass der Buddha in der Antwort auf Gaganagañja im Grunde genommen mit dem Wort Siegel spielt, immer wieder neue Worte nutzt, um dasselbe auszudrücken. Das ist eine Instruktion in die Natur des Geistes.

Ihr könnt euch dieses Zitat so übersetzen:

Der Geist ist ungeboren, das ist seine Natur. Er ist nicht etwas, was durch irgendwelche Bedingungen her-vorgebracht würde und dann sterben könnte. Ungeboren bedeutet gleichzeitig, auch nicht sterbend.

Dieser Geist, die Natur des Erlebens, ist vollkommen leer, vollkommen ohne einen Wesenskern, nicht die geringste Spur von etwas Solidem. Das ist mit leer gemeint.

Wir können diese wahre Natur des Seins, das was wir Geist nennen, nicht fassen und deswegen auch keine Merkmale festlegen. Wir finden keine Farbe vom Geist, wir finden keinen Ort, wir finden keine Gestalt. All diese üblichen Merkmale von Objekten fehlen, völlige Abwesenheit von Merkmalen.

Das ist so, als ob wir versuchen würden, das Phänomen Strom, Elektrizität, zu beschreiben – oder das, was wir Wetter nennen oder vielleicht auch das, was wir Liebe nennen. Das sind alles Begriffe für Kräfte, die wirken. Der Strom ist nicht fassbar, aber er wirkt und er ermöglicht uns jetzt, dass ich mit Leichtigkeit in dieser ganzen Halle gehört werden kann. Er wirkt also, aber versucht mal, ihn zu fassen: wo ist er denn und als was an welchem Ort?

Es ist Energie, durch die Auswirkungen zu bemerken, genauso wie der Geist auch. Wir können bemerken, dass er uns beim Verstehen hilft, beim Überlegen, bei den Wahrnehmungsprozessen, dass Gefühle möglich sind usw.

Wir können ganz viele Auswirkungen bemerken, aber wo der sogenannte Geist zu finden ist, ist nicht klar. Genauso mit dem Wetter, das uns jeden Tag beschäftigt. Es ist reine Dynamik, viele Kräfte. Es ist der Name für eine Summe von Kräften, die immer anders sind – und das Wort Wetter bleibt immer gleich, obwohl das, was damit beschrieben wird, sich ständig ändert.

Es ist eine Summe von Kräften in einem bestimmten Bereich. So ist es auch mit dem Wort Liebe. Eine Summe von Kräften, die wirken. Das Wort Liebe bleibt immer gleich. Das, was damit beschrieben wird, ist nicht fassbar, aber ganz deutlich zu erleben. Ihr könnt jeden Begriff nehmen: abstrakt wie er ist, bleibt er konstant, während das, was beschrieben wird, nicht fassbar ist, aber durchaus erlebbar.

Fassbar bedeutet, dass man greifen kann und es lange genug in sich stabil bleibt, um zu sagen: das ist es, so sieht es aus, diese Gestalt hat es, es ist an dem Ort.

Das kann man mit dem Geist nicht machen, dem jetzigen Erleben. Jetzt gerade, lässt sich das irgendwie dinglich machen? Jetzt gerade dieser fragende, suchende, erlebende Moment?

Wir erleben es so deutlich, alle von uns. Wir erleben es ganz deutlich, wie es sich jetzt anfühlt zu sein. Aber greifen lässt es sich nicht, festmachen lässt es sich nicht. Das ist gemeint mit Abwesenheit von Merkmalen.

Das Sosein ist auch ohne irgendein Bedürfnis nach Veränderung. Es wohnt ihm nichts inne, was danach strebt, anders zu sein. Es ist wie es ist. Es ist nicht ein Jemand. Das Sosein, die Natur des Erlebens, ist nicht eine Person, die Wünsche hätte. Es ist ein Erleben frei von Wünschen.

Es ist von der Qualität her nicht bedingt. Die Inhalte des Erlebens sind alle bedingt. Aber die Qualitäten, die ich gerade beschrieben habe, sind nicht bedingt. Sie wandeln sich auch nicht. Sie sind immer da. Ob wir heute Nacht nachschauen und morgen früh wieder, ob wir jetzt schauen: wir werden immer diese Qualitäten des Erlebens finden.

Im Sosein können wir auch das Siegel der Befreiung von Begierde und Anhaften finden. Wenn man im Sosein, in der Soheit, ankommt, hat alles Greifen, alles Anhaften, alle Begierde ein Ende.

Das ist hier auch ein Hinweis darauf, dass dieser Weg in die Befreiung von Leid führt, es da kein Anhaften und Greifen mehr gibt.

Es ist das Siegel der Wirklichkeit, so wie sie tatsächlich ist, das Siegel der ursprünglichen Reinheit. Reinheit bedeutet hier, wie auch überall sonst in buddhistischen Texten: frei von Subjekt und Objekt. Ursprünglich, uranfänglich, schon immer, ist unser Erleben eigentlich frei von Subjekt und Objekt.

Diese Ich-Gefühle sind in sich auch frei von Subjekt und Objekt, es sind Extraschleifen, die im Sosein, im So-erleben, nicht mehr auftauchen. Und wenn wir in ihre wahre Natur hineinschauen, in die Natur des eigenen Ich-Anhaftens, dann entpuppt sich das auch als substanzlos und nicht fassbar. Selbst da gibt es keinen Wesenskern. Man nennt es deswegen auch das Siegel des Raumes, denn jedes Mal, wenn wir hineinschauen, ist große Weite, großer Raum, zu entdecken.

Meditation

Macht es euch richtig bequem, eine Körperhaltung, die es euch ermöglicht, einen wachen klaren Geist zu haben. Da entscheide ich selbst, ob ich mich hinlege, ganz gerade sitze, was auch immer für mich jetzt gerade das Stimmige ist. -

Wir spüren noch einmal den Körper, die Körperhaltung, vielleicht entdecken wir noch eine versteckte Anspannung, wo es reicht hinzuspüren, um sie zu lösen. –

Wir wandern mit der Aufmerksamkeit durch den Körper. Ich lade euch ein, besonders auf die Bauchgegend zu achten, den Bauchraum zu entspannen. –

Was auch immer die Körperempfindungen sein mögen: es ist hilfreich, innerlich ja zu sagen, uns ganz zu öffnen, all dieses Erleben dieser Körperempfindungen zuzulassen. –

Das Gleiche machen wir mit den Hörwahrnehmungen: uns ganz öffnen, Geräusche, Klänge, Stille, den gesamten Raum der Hörwahrnehmung. –

Dann öffnen wir uns auch für das visuelle Erleben. Schauen, ohne zu fixieren, ohne etwas zu betrachten. Das könnt ihr, indem ihr bewusst das gesamte Gesichtsfeld wahrnehmt, alles, was zu sehen ist: all das Licht, all die Farben. –

Sehen, wie es ist, einfach zu sehen, bevor das Betrachten anfängt. So wie wir auch hören, ohne speziell auf ein Geräusch zu fixieren. So wie wir den ganzen Körper spüren, ohne speziell an einem Gefühl hängen zu bleiben. – –

Vielleicht gibt es auch etwas zu riechen, zu schmecken. Wir öffnen auch diese Sinne. –

Und wir öffnen uns für das innere Erleben, für innere Bilder, Gedanken, Stimmungen. –

Überall ist wieder Raum spürbar, derselbe Raum, in dem das Wahrnehmen stattfindet. –

All diese Sinneserfahrungen setzen sich von selbst zusammen zu immer neuem Erleben, fein fließend. –

Vermutlich sind hier und da Gedanken, begriffliches Denken. Ihr könnt das nutzen und hier und da an das Sosein, an die Soheit denken: wie ist es eigentlich zu sein? Wie ist es, einfach nur so zu sein? –

Was wir gerade praktiziert haben, ist die Grundübung des Öffnens der sechs Sinne. Das Prinzip dabei ist, die Sinne zu öffnen und mit dem Öffnen in die Entspannung zu gehen, sich in die Offenheit der Sinne hinein zu entspannen und dabei schon alles Greifen zu lassen, wo es jetzt gerade möglich ist. So weit zu werden wie möglich, in die Offenheit, in die Wachheit hinein entspannen.

Also nicht in die Dumpfheit, nicht in den Schlaf zu entspannen, wie wir das sonst kennen beim Einschlafen, sondern in die Frische hinein. Die vollzieht sich von selbst, wir können uns echt entspannen, denn es erscheint alles von selbst, das Erleben setzt sich von selbst fort. Und es befreit sich auch von selbst. Wenn sich irgendetwas verhakt, wenn wir kurz greifen: auch das löst sich wieder. Wir brauchen tatsächlich gar nichts zu tun. Es reicht, einfach so zu sein.

Das ist die Grundübung. Es ist natürlich schön, wenn ihr sie häufig praktizieren könnt, sie lässt sich jederzeit ausführen.

Man könnte sagen, das ist ein guter Einstieg, aber ehrlich gesagt, folgt auch gar nicht mehr viel anderes. Nur dass wir nicht bewusst daran denken, alle Sinne zu öffnen. Denn auch das geschieht von selbst, wenn wir uns öffnen, wenn wir nicht fixieren. Und wenn sie sich schließen, wenn sie gerade nicht aktiviert sind, es ist auch kein Problem.

Die Grundhaltung ist einfach: zulassen, einfach sein, zulassen, nicht meinen, ich müsste jetzt die Meditation erzeugen. Mit korrigierendem Eingreifen beschäftigen wir uns nur, wenn es nötig ist, wenn es ein gewisses Hindernis gibt, einen gewissen Schleier. Dann gibt es Methoden, damit umzugehen. Aber erst einmal: einfach lassen.

Wenn wir jetzt weiter meditiert hätten, wäre bei den einen stärker die Dumpfheit gekommen, bei den anderen stärker der aufgewühlte Geist. Dann hätte es kleine Hilfen gebraucht, um entweder die Natur dieser Dumpfheit und Wildheit zu erkennen, so dass sie sich dadurch auflöst, oder ein wenig anregend oder beruhigend mit dem Geist umzugehen. Aber im Normalfall erst einmal das, gar nichts weiter.

Fragen

Teilnehmer/-in: Ich habe eine kurze Frage bezogen auf den Text. Warum sind nur Götter, Halbgötter und Menschen aufgezählt und nicht die niederen Daseinsbereiche?

Das hängt damit zusammen, dass den niederen, den leidvolleren Daseinsbereichen sowieso nicht die Macht zugeschrieben würde, irgendetwas am Sosein ändern zu können, an der Natur der Wirklichkeit. Diese Vermutung besteht nur bei den sehr machtvollen, einflussreichen Lebewesen. Deswegen hört diese Aufzählung dort auf. Aber ich habe mir die Frage auch gestellt beim Übersetzen!

Teilnehmer/-in: Was heißt dieses Wort Macht, wenn es heißt: „... hat die absolute Macht über die Phänomene“?

Macht ist hier immer noch in dem Vergleich gesprochen: mit dem Herrscher und seinen Untertanen. Im Reich eines Kaisers müssen alle dem Befehl des Kaisers folgen. Genauso ist es mit der Natur der Dinge: nichts kann sich der Natur der Dinge entziehen, kein einziges Phänomen kann sich entscheiden, zum Beispiel nicht mehr fließend zu sein, nicht mehr Prozess zu sein. Nichts kann sich entscheiden, anders zu sein als die Natur der Wirklichkeit. Das ist damit gemeint.

Also es ist nicht etwas Aktives, sondern eher eine passive Qualität.

Eigentlich ist es eine Tatsache, genauso wie sich auf der Erde die Gegenstände nicht der Macht der Schwerkraft entziehen können. So einfach ist das gemeint. Es fällt alles auf den Boden. Bei uns ist alles, was wir erleben von Natur aus nicht fassbar, prozesshaft usw.

Teilnehmer/-in: Was heißt ein Zustand ohne Gedanken? Du sagst, Bilder gehören auch zu Gedanken, nicht nur die konzeptuellen Gedanken. Wenn aber das Gewahrsein schneller und feiner wird, dann bekommt man ja viel mehr mit, was im Geist abgeht. Würdest du das alles, was vom Alaya gefeuert wird, diese ganzen Infos, auch als Gedanken bezeichnen?

Genau.

Aber wenn das so ist, dann ist ja der Zustand ohne Gedanken der Zustand von Tod.

Nein. Was wir Denken nennen, *togpa* auf Tibetisch, oder *namtog* in der etwas pejorativen Form, das sind alle Geistesbewegungen. Da ist das begriffliche Denken nur eine Kategorie des Denkens. Das Bilderdenken, alle die Wahrnehmungen, die nicht begrifflich gefasst werden, die Gefühlsbewegungen, die Stimmung, all das sind Bewegungen im Geist und wird *togpa* genannt.

Wenn wir von Zuständen des Nichtdenkens sprechen, gibt es zwei Möglichkeiten. Je nachdem muss man im Kontext sehen, was damit gemeint ist.

Es gibt das Nichtdenken, das beinhaltet, so wie du es vermutest, dass ständig aus dem Alaya, aus den karmischen Mustern, Inhalte aufsteigen – und dass aber bei Meditierenden auf Grund der Entspannung keinerlei Reaktionen stattfinden auf das, was aufsteigt. Es bleibt also bei singulären Erlebnissen, die nicht zu Gedankenketten werden.

Das ist das Nichtdenken, das euch als erstes zugänglich ist. Ihr erlebt, dass da eine Menge los ist, aber nichts von dem entwickelt sich in einen Tagtraum, in eine Gedankenkette. Das ist relativ nah an eurem möglichen Erleben.

Dann gibt es tiefere Formen des Nichtdenkens, wo sich dieses karmische Feuerwerk allmählich beruhigt und immer weniger von diesen Impulsen, Bildern, Eindrücken usw. abgefeuert wird, immer weniger entsteht, bis es tatsächlich zu Geisteszuständen kommt, in denen keinerlei solche Eindrücke mehr auftauchen.

Das Gewahrsein bleibt trotzdem vibrierend aktiv, ohne aber Inhalte zu haben. Das ist der Zustand des Nichtdenkens, in denen das Gewahrsein sich besonders gut selbst wahrnimmt, weil es überhaupt nicht mit Inhalten beschäftigt ist.

Das erlebt man zunächst zwischen einzelnen sehr prägnanten Eindrücken. Es ist die Phase dazwischen, man kann sagen, die Zeit zwischen zwei prägnanten Geistesbewegungen.

Später merkt man, dass sich das ausdehnen kann – und das geht bis in den Tiefschlaf, wo der Geist überhaupt nicht mehr mit irgendwelchen Sinneseindrücken befasst ist. Sie sind alle inaktiv, man träumt auch nicht, man liegt nur in einem wachen Geisteszustand ohne Inhalte. Man nennt das das klare Licht, es ist eine ganz helle klare Erfahrung. Das ist die tiefste Form des Nichtdenkens, das ist Mahamudra ohne spezielle Gedanken.

Bedeutung des Wortes Mahamudra (2)

Wir hatten bis jetzt die Erklärung des Wortes Mudra. Jetzt kommen wir zu dem Wort Maha.

Mahā heißt groß, was bedeutet, dass dieser Dharma von nichts übertroffen wird. Das ist wirklich das große Siegel, weil es alles umfasst und durch nichts übertroffen wird.

Der Text *Geheime Verwirklichung* sagt:

„Es gibt nichts, was die Mahāmudrā-Meditation des vierten, höchsten Tantras, das wahrhaftig zur Erleuchtung führt, übertrifft.“

Das setzt ein gewisses Wissen voraus. Tantra bedeutet Kontinuität, bedeutet, dass etwas sich kontinuierlich fortsetzt. Tantra beinhaltet das kontinuierliche Arbeiten mit allen Geisteszuständen und nutzt Übungen, um uns die Arbeit mit jeder Art Emotion, jeder Art Projektion, innerer Bilder, zu erleichtern. Da gibt es vier Stufen: Kriya-Tantra, Charya-Tantra, Yoga-Tantra und Anuttarayoga-Tantra. Es ist für das Verständnis dieses Zitates nicht notwendig, dass ich euch detaillierte Erklärungen zu diesen Vier gebe.

Kriya-Tantra ist das Aktivitäts-Tantra, wo es sehr um Reinigungspraxis geht, sehr stark um das Aufräumen von Schleiern und Zweifeln, die bewirken, dass ich nicht so ganz daran glaube, dass ich wirklich die Buddhanatur habe.

Bei Charya-Tantra geht es um Verhalten, um eine Präsenz in der Welt schon mit dem Vertrauen, tatsächlich selbst auch das Potential zu haben, ein Buddha zu sein.

Yoga-Tantra ist eine weitergehende Vereinigung des eigenen dualistischen Bewusstseins mit dem Bewusstsein, potentiell Buddha zu sein – oder sagen wir besser: tatsächlich Buddha zu sein, es nur noch nicht ganz realisiert zu haben. Yoga heißt Vereinigung und Charya heißt Verhalten.

Anuttarayoga-Tantra ist das unübertreffliche Yoga-Tantra, in dem es zu einer völligen Gewissheit kommt, tatsächlich Buddha zu sein. Man bemerkt, dass tatsächlich alle Qualitäten des Geistes, die ein erwachtes Wesen ausmachen, aktiv sind ohne Ich-Bezogenheit. Im Anuttarayoga-Tantra gibt es Stufen, auf denen wir zunächst intensiv Methoden nutzen, aber dann in die höchste Form der Praxis hineinfinden, wo gar keine Methoden, keine Visualisationen mehr benutzt werden.

Das nennt man Essenz-Mahamudra, das ist Mahamudra als die höchste Form der Kontinuität des Erlebens und zwar als die Kontinuität eines erwachten Erlebens, ohne wirklichen Zweifel an der Grundnatur des eigenen Geistes. Das ist dasselbe, was auch Ati-Yoga genannt wird im Dzogchen.

Von daher bedeutet dieses Zitat, dass Mahamudra in diesem Sinne die höchste Form tantrischer Praxis ist und damit beansprucht, die höchste Form der Dharmapraxis zu sein, weil es sich um die Kontinuität des erwachten Bewusstseins handelt, ohne weitere Hilfsmittel, ohne Stütze. Unser Weg wird natürlich Hilfsmittel benutzen. Wir werden Methoden einsetzen, denn so ganz einfach ist es ja nicht, im non-dualen, zeitlosen Gewahrsein anzukommen. Da ist es ganz gut, wenn wir uns ein wenig helfen lassen.

Die *Essentielle Sphäre des Mahāmudrā* sagt:

„Bei dem tibetischen Wort für Mahāmudrā (*phyag rgya chenpo*) ist *phyag* das leere, zeitlose Gewahrsein, *rgya* das Freisein von samsarischen Phänomenen und *chenpo* ihre Einheit.“

Wir müssen ein bisschen dieses Faible der Tibeter und auch der Inder tolerieren oder verstehen, dass sie Silben zum Teil recht künstlich irgendwelche Bedeutungen zugeordnet haben. Was uns interessiert, ist die Gesamtbedeutung des Begriffes *phyag rgya chenpo*, Mahamudra.

Es handelt sich also um das zeitlose Gewahrsein. Es taucht in ganz vielen Unterweisungen auf, es ist dieses non-duale Sein mit dem Gewahren, es ist also bewusst, nicht unbewusst, es ist gewahres Sein. Und da es nicht Subjekt-Objekt unterscheidet, nicht haftet, ist es begleitet von der Erfahrung von Zeitlosigkeit, unterscheidet auch nicht künstlich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das ist mit zeitlosem Gewahrsein gemeint.

Da über das zeitlose Gewahrsein so viel gesprochen wird, denken alle, es gäbe das. Es gibt es aber auch nicht als ein Ding. Es ist auch eine Erfahrung, ein dynamisches Erleben und deswegen genauso leer, substanzlos, wie alles andere auch.

Die Aussage hier ist, die Erfahrung des Erwachens ist auch substanzlos. Es ist nicht etwa ein ewiges Ding, etwas, das wir erreichen können. Das ist ganz wichtig. Es macht auch keine Ausnahme.

Und beinhaltet, dass dieses Erleben vollkommen frei ist von allen samsarischen Phänomenen, von allen Phänomenen des Ergreifens, des Fixierens Subjekt-Objekt, des Verstricktseins in Emotionen, vom Leid, all das: frei davon. Dieses Sein, das wir Mahamudra nennen, ist vollkommen frei von all diesen karmischen Kräften.

Chenpo bedeutet die Einheit, in diesem zeitlosen Gewahrsein, frei von den samsarischen Phänomenen. Es gibt keine Spaltung, keine Trennung, nichts muss zusammengebracht werden, es ist ursprünglich Eins. Alles Erleben ist in seiner Natur ein geeintes Erleben, wo man nicht noch etwas tun muss, um als Erleuchteter immer wieder zum Beispiel etwas zusammenzufügen, was eigentlich Dualität wäre, damit Einheit erlebt wird. Da braucht sich niemand anzustrengen, das ist von Natur aus so.

Mit Einheit ist ganz viel gemeint, der Begriff wird noch häufiger auftauchen. Es braucht sich niemand anzustrengen, Mitgefühl und Weisheit zusammenzufügen. Sie sind in dieser Erfahrung von Natur aus eins. Das ist alles damit gemeint. Wir kommen noch darauf zurück.

Anmerkung zu den drei Gebeten vor einer Unterweisung

Die Gebete, die wir vorher singen, sind eigentlich Kontemplationen. Beim ersten Gebet, das mit *Palden tsawä* anfängt und der Kurze Guru-Yoga genannt wird, kontemplieren wir die Tatsache, dass wir den Dharma nur erhalten können dank einer langen Linie von engagierten Praktizierenden, die tatsächlich zweieinhalbtausend Jahre zurückgeht. Sie haben sich alle eingesetzt, ihr Wissen, ihr Verständnis anderen weiterzugeben, ihren Schülern und Schülerinnen, und die haben sich wiederum eingesetzt – und so geht es durch die Zeiten.

Wir stellen uns die Essenz dieser Übertragung als den Buddha Vajradhara über unserem Kopf vor, die Essenz aller Gurus, Männer und Frauen.

Dann wenden wir uns an Buddha, Dharma und Sangha mit dem Gebet, das mit *Sangye tschö dang* anfängt, es wird dreimal wiederholt. Wir nehmen unsere tiefe innere Ausrichtung auf das Erwachen in die Erkenntnis der Wirklichkeit hinein, und bitten um Begleitung durch unsere Helfer, die den Weg kennen – und erklären uns im nächsten Satz auch schon bereit, selbst anderen zu helfen, selbst andere zu unterstützen. Das ist das Entwickeln von Bodhicitta, wo wir sagen: Bis zur Erleuchtung werde ich die erwachten Qualitäten praktizieren und andere auf dem Weg begleiten.

Mit dem dritten Gebet, das wir auch dreimal wiederholen, *sem tschen tham tschä dewa dang...*, kontemplieren wir die Vier Unermesslichen: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Die lassen wir wie von einer Sonne ausgehend in den Raum, in alle Richtungen ausstrahlen – auch nach oben und nach unten, und können uns dabei vorstellen, dass die Liebe und die anderen Qualitäten natürlich auch zurückkommen. Die Liebe, das Mitgefühl bewirkt, dass alle Lebewesen in ihren tiefsten Qualitäten ange-rührt werden und aufgrund unserer Herzensverbindung kommt die Schwingung auch wieder zurück. Es ist also nicht nur ein sich-Verströmen, sondern wirklich ein im-Austausch-Sein.

Das ist die Essenz dieser drei Gebete.

Diese Geisteshaltungen, von denen ich jetzt gesprochen habe: die Dankbarkeit und das Vertrauen in die Segensübertragung, die tiefe Ausrichtung auf Buddha, Dharma, Sangha, der Geist des Erwachens mit den Herzensqualitäten, mit Bodhicitta – das ist die Grundlage für Mahamudra, ohne das geht es gar nicht.

Das wird hier im Text nicht weiter erwähnt, wird nicht groß angesprochen, weil es als absolut bekannte Basis vorausgesetzt wird. Das müssen wir immer mitdenken.

Wir werden viel über die Natur des Geistes hören und relativ wenig über Mitgefühl. Das würde euch erstaunen, wenn ihr nicht wüsstet, dass die anderen Texte der Tradition vollgepackt sind mit Instruktionen über Mitgefühl. Dieser Text wurde speziell geschrieben, um zu klären, warum man auf die Art und nicht anders an das Erforschen des Geistes herangeht. Das hängt mit der Zielsetzung dieses Textes zusammen.

Tragt das also immer im Herzen: der schnellste Weg, Mahamudra zu verwirklichen, ist das Große Mitgefühl: dass unser Herz ganz weit wird und wir gar nicht mehr nach eigenem Nutzen streben, dass wir wissen, diese Ich-Bezogenheit wird sich auflösen, ganz von selbst, wenn wir immer das Mitgefühl kultivieren.

Bedeutung des Wortes Mahamudra (3)

Auf dieser Grundlage wollen wir uns jetzt wieder dem Text zuwenden. Im Deutschen sind wir auf Seite 4 unten (im Französischen auf Seite 51), wo der Satz mit *phyag* (gesprochen tschag) anfängt. *Phyag* ist die erste Silbe von *phyag rgya chenpo*, was das tibetische Wort für Mahamudra ist. Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

***Phyag* hat die Bedeutung des zeitlosen Gewahrseins, das aus sich heraus der Leerheit gewahr ist. So steht in den Fünf Stufen:**

„Phyag ist die feine Sicht des aus sich selbst heraus gewahren zeitlosen Gewahrseins.“

Da sind ein paar interessante Hinweise. Über das zeitlose Gewahrsein sprach ich gestern schon. Es ist aus sich selbst heraus gewahr. Wir brauchen nichts zu tun, um gewahr zu sein. Wenn wir alle Anstrengung weglassen, auch noch die subtilste Anstrengung, die subtilste Spannung, die zum Beispiel in dieser Subjekt-Objekt-Wahrnehmung steckt, wenn wir all das entspannen – das Gewahrsein geht weiter. Das Gewahrsein ist die große Kontinuität, das, was immer weitergeht. Es ist aus sich selbst heraus gewahr.

Im Tibetischen steht, dass es eine feine Sicht hat. Damit ist gemeint, dass dieses zeitlose Gewahrsein, das aus sich selbst heraus gewahr ist, ganz fein, ganz differenziert wahrnimmt, wie die Natur des Seins, die Natur des Geistes ist. Es ist deswegen eine feine Wahrnehmung, weil sie zum einen ganz präzise ist, zum andern aber völlig ohne Beobachter auskommt – also ohne das Gefühl, ohne die Annahme, da sei jemand, der das alles wahrnimmt.

Das hat aber erhebliche Konsequenzen für die Art und Weise, wie man die Erfahrung des Erwachens, um die es hier gerade geht, kommuniziert. Man kann sie nicht auf dieselbe Art und Weise kommunizieren wie andere Dinge, die man aus der Subjekt-Objekt-Perspektive wahrnimmt, wie zum Beispiel etwas Visuelles, zum Beispiel eine Pflanze, oder etwas, was man hört, mit Beobachter.

Es ist ein Wissen, das sich einstellt, mit völliger Klarheit, unumstößlicher Gewissheit, und man kann nicht genau sagen – wie man das sonst kann im dualistischen Bereich – woher diese Gewissheit kommt. Sie stellt sich ein, trägt, ist absolut belastbar – auch in Situationen, in denen normalerweise größte Angst entstehen würde. Man hat aber Mühe, genau zu beschreiben, um was es geht, weil wir die Sprache aus der dualistischen Perspektive heraus benutzen.

Das ist mit feiner Sicht gemeint. Es entsteht eine feine Sicht, die zu tiefem Verständnis führt, zu tiefem Seinsverständnis, mit absoluter Gewissheit, aber ohne, dass man in den normalen Bahnen funktionieren würde. Es ist alles ohne ein Mittelpunktgefühl. Deswegen gibt es nicht die normalen Spuren des Gedächtnisses und man kann nicht ganz auf dieselbe Art darüber sprechen wie sonst. Soviel zur Silbe *phyag*.

***rGya* – der zweite Teil des Wortes, der Mudra oder Siegel, bedeutet – steht für das Freisein von den samsarischen Phänomenen dualistischen Ergreifens, das allen Erfahrungen seinen Stempel aufdrückt. Im Tantra *Geheime Versammlung* heißt es:**

„Ohne jede substantielle Wirklichkeit und jenseits von dualistischem Ergreifen der Aggregate, Sinnesgrundlagen und Sinnesfelder ist Mahāmudrā die Ausgeglichenheit des Nicht-Selbst der Phänomene.“

Das dürfte für die meisten von euch, die noch keine solchen Kurse gemacht haben, Kauderwelsch sein.

Die beiden Aussagen gehören zusammen.

Die Phänomene dualistischen Ergreifens können wir uns wieder direkt übersetzen als das dualistische Erleben, wo ein Ergreifen ständig eine Rolle spielt: Subjekt-Objekt.

Dieses gesamte dualistische Ergreifen hat die Qualität des Nicht-Selbst – fast das letzte Wort im Zitat. Nicht-Selbst bedeutet, dass dem Erleben nichts innewohnt, was so etwas wie ein bleibender Kern wäre, ein bleibendes Selbst; etwas, das Bestand hätte unabhängig von Bedingungen.

Die fünf Skandhas

Da wird jetzt aufgezählt, was alles zur Welt des dualistischen Ergreifens gehört, zum dualistischen Erleben. Da wird von Aggregaten, von Skandhas gesprochen – das ist der Sanskrit-Ausdruck dafür. Es gibt fünf Skandhas, ihr braucht die jetzt nicht zu lernen, aber ich erkläre sie trotzdem kurz.

Es bedeutet, dass all die Formen, die wahrgenommen werden – das beinhaltet die visuellen Formen, die Klangformen, die Körperempfindungen, die Geschmackseindrücke, die Geruchsempfindungen und Gedankenbilder, Gedankenformen, all diese inneren Bewegungen – keinerlei Substanz haben, keinen Wesenskern, nichts, was sie mit einer unabhängigen Existenz auszeichnen würde. Das nennt man Selbst – und genau das haben sie nicht, deshalb spricht man von Nicht-Selbst. Kein Wesenskern.

Die Seherfahrungen gehen vorbei, die Hörerfahrungen gehen vorbei usw., und die Denkerfahrungen, alles geht vorbei, nichts bleibt. Nie ist ein Gedanke aus sich heraus je geblieben. Er musste wieder erzeugt werden, in ähnlicher Form, damit der Eindruck entsteht, dass er wieder auftaucht. Das nennt man das Nicht-Selbst des ersten Skandhas.

Auch die Empfindungen, die Gefühle von angenehm und unangenehm und weder-noch, haben keine Substanz. Das ist das zweite Skandha.

Das dritte Skandha, die Unterscheidungen – da gilt dasselbe. Wir benennen, wir unterscheiden, wir vergleichen mit Erfahrenem, wir haben alle möglichen Vorstellungen und Klassifikationen zu dem, was wir erfahren. Wir können zum Beispiel Farben unterscheiden, Formen, wir können Pflanzen, Tiere, Menschen unterscheiden... all das aufgrund unserer gewachsenen Erfahrung. All diese Prozesse des Unterscheidens laufen mit derselben Dynamik ab wie die anderen Prozesse. Sie haben auch keine Substanz. Nichts bleibt.

Viertes Skandha: es laufen in uns Prozesse des Gestaltens ab. Das beinhaltet das Ausrichten unserer Aufmerksamkeit – wo ich auf eine Person schaue -, dann das Stabilisieren unserer Aufmerksamkeit. Dann die Reaktionen, die stattfinden: heilsame und nicht-heilsame Reaktionen, Geisteszustände. All das ist im Strom des Erlebens mit dabei und vergeht genauso schnell wie alles andere. Keine Substanz, kein Selbst.

Die Summe dieser vier ersten Skandhas führt dazu, dass wir in den verschiedenen Bereichen unseres Erlebens – im Sehen, im Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfinden und Denken – verschiedene Bewusstseinszustände erfahren, die sich wiederum zusammensetzen zu dem globalen Empfinden von Jetzt. Immer die Erfahrung von Jetzt, die aus all diesen Informationen besteht. Auch das hat keine Substanz: das Jetzt – schon wieder vorbei. Und jetzt – ist wieder jetzt... schon wieder vorbei. Und wieder jetzt... Immer ändert sich irgendwo etwas.

Das waren die Aggregate, die keine Substanz haben. Sinnesempfindungen haben auch keine Substanz, gehen direkt wieder vorbei.

Die Sinnesgrundlagen und Sinnesfelder sind auch totale Dynamik. Das heißt, die Augen als das Organ mit Retina, Sehnerv und das visuelle Hirn, all die Vernetzungen, sind auch an sich schon Prozess, in ständigem Umbau befindlich, ständig neu erregt, ständig neue Impulse, Zellen, die aktiv sind.

Die Objekte des Wahrnehmens, zum Beispiel die visuellen Objekte, egal, was wir nehmen, sind in ständiger molekularer und sub-atomarer Bewegung, alles im Umbau, alles, was wir wahrnehmen, all das ist Prozess.

Das Sinnesgewahrsein, egal in welchem Sinn wir uns aufhalten, ist ebenfalls ständiger Prozess.

Jeder dieser drei Teile: Organ, Objekt und Sinnesbewusstsein ist dynamisch. Das Resultat davon, die Sinneswahrnehmung, ist natürlich dynamisch. Nichts von dem hat bleibende Substanz, keinen Wesenskern, kein Selbst.

Das ist mit Sinnesgrundlagen und Sinnesfeldern gemeint. Die Sinnesgrundlagen sprechen von 12, die Sinnesfelder von 18 – aber es ist dasselbe gemeint: es sind die sechs Sinne mit diesen drei Aspekten.

All das birgt in sich die Erfahrung von Mahamudra. Das heißt, wir brauchen mit nichts anderem zu arbeiten als dem, was jetzt ist, was jetzt gerade stattfindet. Alles ist ausgeglichen, ist gleich, ist ebenmäßig in der Tatsache, dass es nichts Solides gibt, alles Dynamik ist, alles Prozess ist, wirkende Kräfte. Alles ist sich darin gleich. Egal wie krass ein Geisteszustand ist, wie sanft er ist, wie heilsam oder wie schädlich er ist – es spielt keine Rolle, was das angeht: darin sind sich alle Aspekte des Erlebens gleich. Auch das Erleben von Nicht-Erwachten und Erwachten ist sich darin völlig gleich. Egal wie verwirrt wir sind.

Genau das werden wir meditieren. Wir meditieren immer, wir schauen immer in die Erfahrung des Jetzt hinein. Es gibt nie eine andere Aufgabe. Super einfach: immer was jetzt gerade stattfindet.

Dabei interessieren uns – es sei denn, wir wünschen das gerade anders – nie die Inhalte, sondern immer die Qualität des Erlebens: wie ist es zu denken? Wie ist es, dass so ein Gefühl auftaucht und wieder verschwindet? Das interessiert uns – und nicht, was ich denke und was ich fühle. Wenn wir im Was sind, sind wir im Untersuchen, Analysieren. Das können wir auch gut gebrauchen für viele Dinge, aber es führt uns nicht aus der Illusion heraus, dass es sich dabei eventuell um etwas Solides handeln könnte, um etwas, auf das wir unbedingt reagieren müssten.

Wir wollen den Weg der Befreiung gehen und da geht es nicht um die Inhalte dessen, was wir erleben, sondern um die Qualität des Erlebens.

Die, die öfter in meinen Kursen waren, wissen schon, dass ich das immer den Wechsel vom Was zum Wie nenne. Statt uns immer zu fragen, was ich fühle, was ich denke, was ich wahrnehme, gehen wir dahin: wie es ist zu denken, wie es ist zu fühlen, wie es ist, wahrzunehmen. Dieser Wechsel ist entscheidend in der Meditationspraxis. Auf diesen Wechsel kommt es an, wenn es um Einsichten in die Natur der Dinge geht. Denn die Natur der Dinge, die Natur des Geistes, ist Qualität, hat nichts mit den Inhalten zu tun.

Heiko und ich werden das in unseren Meditationen immer wieder ansprechen. Jetzt geht es erstmal darum, die Geistesruhe zu kultivieren, und sobald der Geist ein bisschen ruhiger ist, können wir besser schauen, besser wahrnehmen.

Das alles steckte in diesem Zitat, das war die Bedeutung des Zitats.

Die Einheit von Mitgefühl und Weisheit

Groß ist es – das Siegel, Mahamudra -, weil es die Einheit oder Vereinigung von Methode und Weisheit und dergleichen ist, die höchste aller Meditationen. In [den Erläuterungen zur achten Strophe von] Maitrīpas Zehn Strophen über das Sosein finden wir:

„Der Yogi, der Methode und Weisheit ausgeglichen vereint, praktiziert die höchste Meditation, den Yoga des Mahāmudrā.“

Wir müssen uns zu Anfang dieses Kurses wieder einige Begriffe erarbeiten. Als Deutsche oder Westler würden wir nicht von Methode sprechen, wenn wir eigentlich Mitgefühl meinen: Methode bedeutet hier Mitgefühl.

Das ist eine Wortwahl aus der erleuchteten, der erwachten Perspektive. Wenn der Geist frei wird, frei wird von Ich-Bezogenheit, dreht sich das Denken und Wahrnehmen nicht mehr um mich selbst. Es

springt überhaupt nur an als ein aktiver, kreativer Prozess, wenn die Situation irgendwelche Herausforderungen hat, auf die eingegangen werden muss: es werden Fragen gestellt, es gibt irgendwo etwas zu regeln, es gibt Menschen, Tiere und sonstige Lebewesen, die leiden – dann kümmert sich das erwachte Bewusstsein um genau diesen Aspekt.

Das nennt man die geschickten Mittel. Das erwachte Bewusstsein nutzt die Kreativität des Geistes ganz geschickt, um genau die Antworten zu geben, genau die Handlungen zu machen, genau das in irgendeiner Form zu tun, was in der Situation hilft. Man nennt das die geschickten Mittel des Mitgefühls.

Das hat sich eingepreßt als ein Begriff, der zunächst einmal etwas unbeholfen scheint, aber wenn man mal versteht, dann merkt an, dass die einzige Intention eines erwachten Geistes ist, hilfreich auf das einzugehen, was die Situation braucht. Darauf muss man geschickt eingehen. Es ist eigentlich ein Mitfühlen – aber plus die Weisheit, schon zu wissen, was jetzt hilfreich wäre. Dann sind diese Gedankenbewegungen, diese Gesten usw., diese Worte, geschickte Mittel des Mitgefühls. Da ist die Weisheit schon drin.

Es geht also immer darum, Mitgefühl und Weisheit, Seinserkenntnis, in Einheit zu praktizieren.

Der Autor hat hier ganz bewusst beide Begriffe benutzt. Einheit ist aus der Perspektive des Erwachens. Aus der Perspektive des Erwachens braucht man Mitgefühl und Weisheit nicht zusammen zu führen. Sie bilden eine grundlegende Einheit, untrennbar. Es geht um ein fühlendes weises Verstehen von dem, was die Situation braucht. Man kann es Weisheit nennen oder Mitgefühl, es ist dasselbe. Daraus fließt alles Handeln.

Aber aus unserer Perspektive ist es so, dass wir, wenn wir über Weisheit sprechen, den Erkenntnisaspekt meinen, und das Mitgefühl meinen wir, wenn unser Herz angerührt ist. Für den Erwachten ist das immer gleichzeitig der Fall. Wenn das Herz befreit ist, dann verstehen wir und sind weise, und wenn die Weisheit eine echte befreiende Weisheit ist, ist sie immer auch mitfühlend. Es geht gar nicht anders.

Aus unserer Perspektive würde man von Vereinigung von Methode, also Mitgefühl und Weisheit sprechen, während es aus letztendlicher Sicht keinen Sinn macht, zwei Aspekte des Seins, die immer zusammen auftreten, zu vereinigen – die sind schon eine grundlegende Einheit.

Als Yogis oder Yoginis praktizieren wir Mitgefühl und Weisheit, also Herzensöffnung und tiefe Seinserkenntnis, in völliger Ausgeglichenheit. Das ist die höchste Meditation, der Yoga des Mahamudra.

Das können wir also mit nach Hause nehmen. Was immer wir praktizieren: immer Mitgefühl und Weisheit zusammen praktizieren. So wie viele Lehrer es immer sagten und auch Lama Gendün: wir gehen mindestens mit zwei Beinen: Mitgefühl und Weisheit, Mitgefühl und Weisheit... Wenn wir mit mehr Beinen gehen, ist es auch gut, aber mindestens zwei.

Immer daran denken. Das heißt konkret für die Praxis zuhause: wenn ich eine Praxis habe, bei der ich das Gefühl habe, dass sie vorwiegend das Mitgefühl stimuliert, sollte ich mit der Zeit darauf achten, dass der Weisheitsaspekt auch genährt wird. Wenn ich eine Praxis habe, die vorwiegend Weisheit, Seinserkenntnis, stärkt, sollte ich mit der Zeit darauf achten, dass auch mein Herz mit auf den Weg gebracht wird und Mitgefühl und Liebe gestärkt werden. Die sollten immer zusammenkommen.

Es gibt in den verschiedenen spirituellen Traditionen auf dieser Welt manchmal ein bisschen einseitige Entwicklungen zu beobachten. Da hat sich eine spirituelle Tradition stärker Richtung Weisheit entwickelt oder fast nur das. Oder eine Tradition hat sich stärker Richtung Liebe, Mitgefühl entwickelt, fast nur das. Das führt immer zu Schwierigkeiten.

Seinserkenntnis, die Große Mutter

Halterin des Lotus, ein Kommentar zum Kalacakra Tantra, erklärt es so:

„Das Große Siegel – Mahamudra – ist die befreiende Weisheit, die Mutter aller Buddhas, die alle Sogegangenen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hervorbringt. Es ist ein Siegel, weil es als das nirgends verweilende Nirvāṇa Freude – dualistische – mit unwandelbarer Freude besiegelt, und es ist groß, weil es Aktivitätssiegel und Gewahrseinssiegel übertrifft und frei von samsarischen Mustern ist.“

Das ist sicherlich ein Zitat mit vielen Fragezeichen für euch. Es ginge gar nicht, dass ihr diesen Text für euch allein studieren würdet. Man braucht so viel Hintergrundwissen. Es ist gar nicht so viel Erkenntnis, es ist vor allem auch Kenntnis; Wissen darum, was gemeint ist.

Wir beginnen vorne. Das Große Siegel ist Mahamudra. Die befreiende Weisheit ist Prajnaparamita, die Seinserkenntnis, die befreiend wirkt. Befreiende Seinserkenntnis ist die Mutter aller Buddhas. Es gab noch nie einen Buddha, der nicht Buddha geworden wäre durch Seinserkenntnis. Also nennt man die Seinserkenntnis die Mutter. Alle Erwachten sind Kinder derselben Erkenntnis. Sie wird die Große Mutter genannt und ist identisch mit Prajnaparamita, der Weisheit, von der in den Dharmatexten die Rede ist.

Alle in die Soheit Eingetretenen, alle Sogegangenen, Tathagatas, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, also aller Zeiten, egal wer ins Sosein hineinfindet, in dieses non-duale Sein, erfährt diese Seinserkenntnis, die Große Mutter.

Es ist sehr berührend, die Wahrheit dieser Aussage zu erleben, wenn man hier und da Praktizierenden aus anderen spirituellen Traditionen begegnet, die auch in der Seinserkenntnis aufgegangen sind und ebenfalls dieselben Erkenntnisse haben, dasselbe Verständnis über die Natur des Seins, wie sie auf dem buddhistischen Weg gelehrt wird. Da das die Natur unseres Geistes ist, kann man diese Natur des Geistes überall in der Welt mit oder ohne Weg erfahren – und manchmal gelingt es auch, sie ein wenig zu stabilisieren, auch ohne Zugang zu buddhistischen Lehren zu haben. Deswegen aufgepasst: keine Arroganz, nicht meinen, wir hätten irgendetwas gepachtet, sondern: überall ist es möglich, diese Seinserkenntnis zu machen.

Wer ein feines Gespür dafür hat, merkt sie jenseits der Worte. Die Worte, die benutzt werden, um das zu beschreiben, können zunächst ganz anders klingen. Wer aber selbst spürt, um was es geht, kann hinter den Worten die eigentliche Erfahrung wahrnehmen. Das ist wunderbar. Es ist auch sehr befreiend, weil damit auch klar ist, dass es nicht von den Worten abhängt, ob diese Erkenntnis gemacht wird. Die Worte müssen nur für uns irgendwie öffnend sein.

Also, alle Sogegangenen aller drei Zeiten haben als Mutter diese Seinserkenntnis. Es ist zutreffend, Mahamudra als Siegel zu bezeichnen, weil es eine Freiheit ist, Nirvana. Nirvana bedeutet übersetzt hier Frieden: es ist der Frieden, der sich einstellt, wenn es kein Greifen mehr gibt. Dieser Frieden, dieses Nirvana, verweilt nirgends, es ist nirgends zu finden. Es verweilt nicht im Greifen nach den Phänomenen, es verweilt nicht in der Dualität, es verweilt auch nicht im Greifen nach der Leerheit. Es ist kein Anhaften an irgendetwas.

Nirvana ist auch dynamisch. Es ist ein waches, offenes, fließendes Sein ohne Mittelpunkt, ohne Subjekt, und deswegen auch ohne Subjekt-Objekt-Bezug.

Dank dieser Erfahrung des vollkommen offenen Seins kommt es zum Erleben eines weiteren Aspektes dieser Erfahrung, den wir Unwandelbare Freude nennen, eine Freude, die immer da ist. Immer, wenn der Geist sich diesem non-dualen Bereich öffnet, ist diese feine, durch nichts bedingte Freude zu erleben.

Das genau wird hier das Siegel genannt. Diese unwandelbare Freude drückt all den Freuden, die wir im Alltag erleben, in unserem dualistischen Geist erleben, den Stempel, das Siegel auf. Sie durchdringt auch die dualistischen Freuden.

Das ist eine super Nachricht. Wir brauchen die Freuden im Alltag nicht zu meiden, nicht zu verteufeln, nicht zu meinen, wir müssten ihnen entsagen. Sondern es geht darum, ihre wahre Natur zu erkennen und aus der bedingten Freude heraus die unwandelbare Freude zu finden. Das ist dann wiederum Mahamudra. Allen Erfahrungen wohnt also als Siegel, als Stempel, die unwandelbare Freude inne, dieses Güte-Siegel.

Wir haben ja Gütesiegel – für gute Kühlschränke oder Autos zum Beispiel. Die werden nicht gut, indem man ihnen das Gütesiegel aufdrückt: die waren vorher gut. Das ist ihre Qualität. Genauso ist es auch mit allen Erfahrungen. Sie sind nicht Erfahrungen des Erwachens, weil ihnen irgendetwas aufgedrückt, aufgestempelt wird, sondern sie sind aus sich heraus gut und irgendwann merkt man, dass man ihnen nicht

aus dem Weg gehen muss, man alle Erfahrungen nutzen kann für den Weg des Erwachens. Das ist das Starke daran. Alle tragen diese Güte in sich, mögliche Eintrittspforten ins Erwachen zu sein.

Deswegen sagt man, es ist ein Siegel, ein Gütesiegel. Und es ist groß, weil es alle anderen Siegel übertrifft. Egal, was wir für schöne Siegel in der Welt haben, sie werden noch von Mahamudra übertroffen, weil es dasjenige ist, welches alle Erfahrungen umfasst und ohne Hilfsmittel in das vollkommene Erwachen führt.

Es werden hier zwei Siegel stellvertretend angeführt: Aktivitätssiegel, Karmamudrā auf Sanskrit, und Gewährseinssiegel, Jñānamudrā auf Sanskrit.

Die Sanskritbegriffe erwähne ich nur für einzelne hier im Saal, die damit vertraut sind – denn deutsche Übersetzungen gibt es im Moment nur in wenigen Büchern, und sie können variieren, während natürlich der Ursprungsbegriff immer gleich bleibt.

Beide dieser anderen Praxisformen, Aktivitätssiegel und Gewährseinssiegel, benutzen Methoden. Karmamudrā, Aktivitätssiegel, benutzt die Methode, mithilfe eines Partners oder einer Partnerin in sexueller Vereinigung höchste Freude zu erfahren. Zunächst ist es dualistisch bedingte Freude, und dabei wird meditiert, um in der Freude selbst die immer vorhandene, unwandelbare Freude zu entdecken. Das ist ein Weg, um Begierde zu transformieren, vielleicht der größte Motor von Samsara: diese Kraft, die Männer und Frauen zusammenführt – um darin zu erleben, was die wahre Natur von Freude ist.

Jñānamudrā ist dasselbe ohne Partner oder Partnerin. Da gehen wir ein Stück weiter und arbeiten mit der Vorstellung einer solchen Vereinigung, auf die man sich ganz einlassen muss. Das ist eine intensive Visualisations-Praxis, verbunden mit der Praxis der inneren Kanäle, der subtilen Energiekanäle. Dann entsteht ebenso durch die Praxis bedingte Freude, die immer wieder auf ihre wahre Natur hin untersucht wird. Besser gesagt, es wird immer wieder in sie hineinentspannt. Damit hat man einen Weg zur Verfügung, ohne Partner oder Partnerin zu dieser Erkenntnis zu gelangen. Es sind intensive Visualisationspraktiken, die im buddhistischen Tantra unterrichtet werden.

Das Mahamudra schließt sich daran an und übertrifft die beiden erwähnten Beispiele. Und zwar ohne irgendetwas zu stimulieren und zu visualisieren, direkt in die tiefe Wahrnehmung dessen, wie es ist, zu gehen. Immer das zu nehmen, was gerade da ist. Gar nicht erst durch Visualisation oder durch zwischenmenschlichen Kontakt etwas zu stimulieren, was dann erkannt wird, sondern einfach immer das zu nehmen, was gerade ohnehin passiert. Mahamudra kommt ohne Methode aus, ist aber schwieriger zu praktizieren. Es ist etwas subtiler.

Der Vorteil der ersten beiden Methoden ist, dass wir starke emotionale Beteiligung stimulieren und dann ein starkes Erleben haben, in das wir hineinschauen können.

Eine meiner ersten überzeugenden Erfahrungen der Natur des Geistes war starke Wut: das Aufwallen der Wut und dann das Nach-innen-Schauen. Es ist leichter, in Wut oder Begierde die Natur des Seins zu erkennen, als in weniger starken Geisteszuständen. Aber wie gesagt, im Mahamudra nehmen wir sowieso alles, was auftaucht. Und da wird es wohl hier und da auch mal stärkere Gefühle geben. Davon sind die meisten von uns ja nicht so ganz frei.

Deswegen heißt es, dass Mahamudra groß ist, da es diese beiden beispielhaft genannten Siegel übertrifft und frei von samsarischen Mustern ist. Das heißt, um da hinzukommen, kultivieren wir nicht eventuell noch subtil ein Anhaften an einen Partner, eine Partnerin, wir kultivieren nicht subtil eine Identifikation mit irgendwelchen Meditationsgottheiten. Es kommt aus ohne die Fallstricke des Kultivierens irgendwelcher Methoden.

Teilnehmer/-in: Wie ist der Unterschied zwischen Wissen, Kenntnis und Weisheit, Erkenntnis?

Es ist immer ein bisschen schwierig, mit diesen Begriffen umzugehen. Es gibt Formen der Weisheit, die wir erwerben können, die uns auch unser dualistisches Leben schenkt. Wir werden mit der Zeit weiser – im Sinn von: verstehen besser, werden vernünftiger. Man sagt, das Alter macht weise – manchmal tut es nicht das Alter, sondern die zunehmende Lebenserfahrung, wenn man gut damit umgeht.

Das ist hier nicht mit Weisheit gemeint. Diese Weisheit, von der hier die Rede ist, lässt sich nicht vermehren oder erwerben, man kann sie sich nicht anlesen. Sie kommt durch die innere Praxis.

Es gibt zunächst diese Weisheit, wie wir sie auch kennen, die durch das Hören der Unterweisungen entsteht. Jetzt schon, wenn ihr zuhört, bleibt hier und da etwas hängen und führt zu einer beginnenden Seinserkenntnis, die immer noch im begrifflichen, intellektuellen Bereich bleibt.

Dann nehmt ihr das in die persönliche Kontemplation, so nennen wir das. Ihr nehmt es in eure Erfahrung, vergleicht es mit eurer Lebenserfahrung, bringt es in Bezug zu euch. Zum Beispiel kontempliert ihr die Frage: wenn ich mich öffne, ist Mitgefühl wirklich automatisch da oder muss ich noch etwas dafür tun? Ihr kontempliert das, ihr forscht.

Jedes Mal, wenn wir mit einer Frage so in die Tiefe gehen, entsteht weitere Weisheit, durch Kontemplation entstandene Weisheit. Damit schöpfen wir den Bereich dessen aus, was mit normalen nachdenkenden, hinführenden, dualistischen Geistesbewegungen möglich ist.

Dann gibt es einen weiteren Prozess, nachdem das ausgeschöpft ist und wir an die Grenzen dessen kommen, was durch Kontemplation und Studium zu verstehen ist. Wir lassen dann diese Prozesse los und öffnen uns ganz dem Sein. Die bisherigen Kontemplationen und Analysen usw. haben uns geholfen, so weit zu kommen, dass wir jetzt nachgeben können – und einfach mal sein lassen.

Aus diesem Sein-Lassen, diesem wachen Nichtstun, entsteht weitere Seinserkenntnis. Das nennt man „aus der Meditation erwachsene Weisheit“. Der Ausdruck Verstehen ist super gut. Verstehen kann man mit dem Herzen, verstehen kann man mit dem Intellekt, verstehen kann man nicht-begrifflich, non-dual. Es ist ein Wort, das das sehr gut zusammenfasst.

Allen Erscheinungen wohnt die Natur des Geistes inne

Meister Gampopa sagt zur Definition von Mahāmudrā (*phyag rgya chenpo*):

„Hierbei steht *phyag* für das Erkennen, dass die gesamte erscheinende Welt – alles Erscheinen und Werden –, Samsāra wie Nirvāṇa, in ihrer wahren Natur nie etwas anderes als ungeboren ist und *rgya* steht für das Erkennen, dass das Wesen von allem, was es gibt oder erscheint, stets das Innewohnende ist. *Chenpo* – groß – steht für das Erkennen dieser wahren Natur als völlige Befreiung.“

Dies ist eine etwas andere Erklärung, die uns wieder ein bisschen mehr von dem offenbart, worum es hier eigentlich geht – völlig unabhängig von den Silben, denen es zugeordnet wird. Wir brauchen uns gar nicht daran festzuhalten. Wir brauchen nicht zu lernen, welche Silbe welcher Bedeutung zugeordnet wird, sondern es geht um die Bedeutung selbst.

Es geht um das Erkennen, dass alles – was im Geiste eines erwachten Wesens erscheint oder was sich im Geiste eines nicht-erwachten Wesens zeigt, das zu existieren scheint, und das allerdings im Werdeprozess ist – in Samsara wie Nirvana in seiner wahren Natur nie etwas anderes ist als die immer gleiche, ungeborene Qualität des Seins, durch nichts bedingt. Ungeboren und nicht sterbend, nicht endend, das wird immer so sein. Und es beinhaltet das Erkennen, dass das Wesen von allem, was es gibt oder erscheint, stets das Innewohnende ist; also diese wahre Natur, von der wir gerade gesprochen haben, immer schon uns innewohnt, das natürlicherweise Vorhandene ist.

Ein Mahamudra-Praktizierender geht davon aus, dass in ihm oder ihr selbst und bei jedem, dem er begegnet, immer schon diese wahre Geistesnatur vorhanden ist. Nie geht es darum, etwas Neues zu erzeugen.

Die Reise, auf die wir uns jetzt in diesen Tagen und bei den kommenden Kursen zusammen begeben, ist eine Reise in das, was uns schon immer innewohnt. Wir brauchen nichts zu erzeugen. Wir werden uns dem öffnen. Die Worte, die wir jetzt benutzen helfen, Vertrauen zu erzeugen, sodass das Loslassen, die Öffnung, einfacher wird. Darum geht es jetzt: intellektuell so weit zu verstehen, dass wir uns einlassen können. Es geht immer um das Innewohnende, das ganz Natürliche, was immer schon war.

Es ist groß, *chenpo*, maha, weil wir erkennen, dass diese wahre Natur, das Aufgehen im Sosein, völlige Befreiung beinhaltet. Es gibt darin kein Leid mehr, es ist völlige Befreiung von Leid. Wir brauchen nicht woanders zu suchen. Wir möchten ja in diese Freude hineinfließen und frei von Leid sein. Hier wird angenommen, dass das unser Wunsch ist. Da suchen wir nicht außen, sondern finden das in der

Natur des Seins selbst, wenn wir nicht mehr mit den Inhalten beschäftigt sind, sondern mit den Qualitäten des Seins.

Alle Schleier befreien sich von selbst

Serlingpa in *Licht der Fahrzeuge* – also die Lampe des Weges aller Fahrzeuge des Erwachens, **erläutert es ähnlich:**

„Die genaue Bedeutung von *phyag rgya chenpo (mahāmudrā)* ist: Es wird *phyag* genannt, weil sich durch das Zusammenkommen von – dualistischem – Geist und Wahrheitskörper die karmischen und emotionalen Schleier von selbst befreien. Es ist *rgya*, weil es den an Merkmalen haftenden Gedanken nicht möglich ist, jenseits davon zu gehen. Und weil es größer ist als das [Sūtra-]Fahrzeug der Merkmale und größer als alle [tantrischen] Fahrzeuge wie Kriya, Caryā usw., wird es *chenpo* – groß – genannt.“

Ich gehe wieder Wort für Wort erklärend durch. Serlingpa, Dharmakirti, von dem hier die Rede ist, war der Lehrer von Atisha, einem der ganz großen indischen Meister, die dann nach Tibet gekommen sind und in einer zweiten Welle des Unterrichtens des Dharma im 11. Jahrhundert den Dharma in Tibet erneut verbreitet haben.

Serlingpa sagt also, dass der dualistische Geist und der Wahrheitskörper – das ist der Dharmakaya, steht hier für die Dimension der Wahrheit, das Erkennen des Soseins – beide zusammenkommen, und dadurch alle Schleier, karmische, emotionale usw., sich von selbst befreien.

Darin liegt unsere Praxisanweisung. Karmische, emotionale Schleier haben wir genug. Sie sind ständig aktiv, verhindern jetzt gerade, dass wir nicht voll im Sinn des Gehörten aufgehen können. Sie sind immer da, immer wenn Dualität in uns aktiv ist.

Das Zusammenkommen von dem, was jetzt so dualistisch trennend in uns aktiv ist, mit der offenen Dimension des Seins, die wir Wahrheitskörper nennen, wirkt befreiend.

Wenn ich in mein Verlangen, in meine Angst oder was auch immer die Emotion ist, hinein entspanne, mich da hinein öffne, dann kommt es zu dieser Begegnung. Dann entdecke ich, dass die wahre Natur dieses verwirrten Geisteszustandes der offene Gewahrseinsraum aller Erwachten ist.

Das ist das ganz Spezifische am Vorgehen des Mahamudra, auch am Vorgehen im Tantra. Das ist der Grund, warum solche starken Praktiken benutzt werden wie mit Partner/-in zu praktizieren oder auch in die Wut hineinzuschauen, in den Stolz, in was auch immer auftaucht. Also den Bullen bei den Hörnern zu nehmen und zu sagen: wollen wir doch mal sehen, wie du eigentlich bist.

Überlegt mal, was vielleicht euer größtes Hindernis ist, wo im Moment gerade die größten emotionalen Schleier aktiv sind. Einige von euch werden sicherlich mit Trauer zu tun haben, andere mit Einsamkeitsgefühlen, manchmal plagt uns die Langeweile, andere sind von Ängsten geplagt, manche werden schnell zornig und erleben sehr viel Wut, manche kommen aus Begierden und Suchtverhalten nicht heraus. Manche sehen nur Stolz in sich; wo auch immer sie sich befinden, ist der Stolz mit zur Stelle. Andere plagt unbegründete starke Eifersucht. Die Liste hört jetzt hier auf, aber sie könnte unendlich weitergehen.

Egal, was gerade unser Thema ist: uns hinein zu öffnen in das, was uns normalerweise verzweifelt macht; da hinein zu schauen, ohne die Augen zu benutzen; die wahre Natur genau dieses Geisteszustandes zu erforschen, eröffnet uns diesen offenen Gewahrseinsraum, in dem wir entdecken, dass das, was so bindend war, so blockierend, keinerlei Substanz hat und sich im selben Moment auflöst.

Das ist echte Praxisanleitung, darum geht es. In den detaillierten Unterweisungen zur Methode können wir das Stückchen für Stückchen lernen.

Mahamudra ist der Weg in die Erfahrung hinein, immer in die jetzige Erfahrung. Wir entspannen uns hinein und nicht weg von der Erfahrung. Wir entspannen uns ins Erleben, wir öffnen uns in die jetzige Wahrnehmung, nicht weg davon: immer hinein. Damit verlieren wir die Angst vor den vielfältigen Formen des Erlebens. Wir brauchen unsere Meditation nicht woanders zu suchen als im Jetzt.

Wir entdecken, dass jedes Mal, wenn es uns möglich war, uns so in die Erfahrung hinein zu öffnen, alles, was vorher verschleiernd war, sich im selben Moment von selbst auflöst. Und wir in einer ganz klaren und wachen Präsenz sind. Eine unglaublich erleichternde Entdeckung. Außer diesen inneren Prozess zu lernen, wie es geht, sich in etwas Bedrohliches hinein zu entspannen, sich in etwas Verstrickendes hinein zu öffnen, braucht es nichts.

An Merkmalen haftende Gedanken

Zweiter Teil des Zitates:

Es ist noch wichtig, dass ihr Folgendes notiert oder lernt: wenn da von Gedanken die Rede ist, sind alle Geistesbewegungen gemeint – aber hier, da es ohnehin genauer definiert wird, dass es an Merkmalen haftende Gedanken sind, sind es Geistesbewegungen, die auf irgendetwas fixiert sind, die sich mit irgendetwas beschäftigen und daran festhalten – das nennt man an Merkmalen.

Um euch das kurz als Beispiel zu erläutern: wenn ihr das könntet so wie ich, der ich vor euch sitze. Wenn ihr langsam den Blick gleiten lassen würdet über die hier anwesenden Personen, käme es bei ausreichender Verlangsamung dazu, dass euer Blick bei jemandem hängenbleibt. Irgendetwas, irgendein Merkmal hat eure Aufmerksamkeit angezogen. Ein anziehendes Merkmal oder etwas Vertrautes oder etwas, wo ihr Ablehnung spürt – man bleibt irgendwo hängen und schaut. Die Gründe sind weder gut noch schlecht. Es sind irgendwelche Gründe, die dazu führen, dass man Merkmale aus der Gesamtwahrnehmung herausfiltert und sich stärker mit ihnen befasst.

Das brauchen wir zum Beispiel zum konstruktiven Denken oder um Menschen oder irgendetwas zu erkennen – wir brauchen diesen Vorgang. Er hat sich aber verselbständigt. Und er geht meistens mit dem Gefühl einher: ich nehme etwas wahr, das die und die Merkmale hat, die Farbe, die Gestalt, den Namen usw. Das nennt man Geistesbewegungen, die an Merkmalen haften, die von dem Gefühl geprägt sind: ich hier im Mittelpunkt, dort das Wahrgenommene.

Das bezieht sich auch auf unsere eigenen Gedanken und Gefühle, was innerhalb von uns stattfindet: ah, da war doch gerade was, den Impuls habe ich gerade gespürt. Wir sind mit dem Inhalt des Impulses beschäftigt, wir haften daran, wir schämen uns vielleicht sogar dafür, es entstehen Reaktionen – und die entstehen alle aus dem Festhalten an diesen Merkmalen.

All diese Gedanken, die ja eigentlich genau beschreiben, wie Samsara entsteht, unsere verstrickte Welt, all diese Gedanken, Geistesbewegungen, haben dieselbe Geistesnatur, haben die Natur des Erwachens. Wenn wir es denn nur merken würden, welche illusorische Qualität sie haben: dass sie keine Substanz haben, es in Wirklichkeit gar keinen Mittelpunkt gibt, es gar nicht notwendig ist, sich mit all dem zu befassen und in Reaktionen zu kommen. Wenn wir das merken würden, wären sie befreite Geistesbewegungen.

Also, den an Merkmalen haftenden Gedanken ist es nicht möglich, jenseits dieser Selbstbefreiung, dieser substanzlosen Qualität zu gehen. Sie alle haben das Merkmal, so zu sein. Sie können dem nicht entweichen, es gibt keinen einzigen Gedanken, der sich auf die Hinterbeine stellen könnte und sagen: „Nein, ich mache das anders, ich bleibe. Ich löse mich nicht von selbst wieder auf. Ich bleibe und du musst mir zuhören.“

Es gibt keine solche Geistesbewegung, die bleiben könnte. Sie wird wieder erzeugt, solange wir Interesse haben, und nichts bleibt, alles ist Prozess. Es gibt keinen Gedanken, der sagen kann: „Nein, ich bin nicht Prozess. Wenn du mich weghaben willst, versuch das mal“. Gibt es nicht.

Wir brauchen Gedanken nirgends zu verstauen, sie sind nicht solide. Egal wie viele Milliarden Gedanken wir schon gehabt haben in unserem Leben, es gibt keine Müllhalde für Gedanken. Sie lösen sich einfach auf, sind weg. Gedanken beinhalten alle Emotionen usw. Sie erzeugen Kräfte, die Kräfte wirken weiter, verändern sich aber ständig. Es ist klar, dass unsere Kindheitserfahrungen und die Erfahrungen von gestern Prozesse bewirken, dass die Prozesse weitergehen – aber wo der Prozess jetzt ist, ist nicht mehr, wo er vorher war. Das hat sich schon längst aufgelöst, ist schon vorbei.

Wenn wir dies erkennen würden, dann ist es das Erwachen. Es reicht nicht die intellektuelle Erkenntnis: es ist die direkte Erfahrung.

Von daher ist dieser Ansatz auch größer als das sogenannte Fahrzeug der Merkmale. Fahrzeug der Merkmale ist ein anderer Ausdruck für Sūtrayāna, das Fahrzeug des Sutra-Ansatzes. Das erkläre ich euch.

Fahrzeug der Merkmale, Sūtrayāna, und Pāramitāyāna, Fahrzeug der befreienden Qualitäten, sind hier als Synonyme zu verstehen. Es handelt sich um einen Ansatz, dem viele Menschen folgen und der sehr nützlich ist, wo man das Gefühl hat: ich bin hier, verwirrt und verstrickt, und wenn ich Liebe und Mitgefühl und Freigebigkeit und Geduld und Ethik, also heilsames Verhalten, übe und mich in Meditation übe, Ausdauer zeige bei allen Schwierigkeiten und Weisheit entwickle, dann werde ich eines Tages ein Buddha sein, werde ich eines Tages erwachen.

Das nennt man das Fahrzeug der Merkmale, das Fahrzeug der befreienden Qualitäten, so wie es in den Mahayana Sutras an den meisten Stellen gelehrt wird. Das ist gängige Lehre und beschreibt einen schrittweisen Weg, wo man Merkmale des Verstricktseins an sich wahrnimmt, etwas Heilsames kultiviert, Merkmale des Fortschritts wahrnimmt, weiter kultiviert – und so seinen Weg geht.

Das ist der berühmte stufen- oder schrittweise Weg, der – ohne dass wir es jetzt direkt sehen würden – von dem Gefühl durchsetzt ist, ein Ich gehe den Weg. Das ist letzten Endes nicht haltbar. Aber es tut uns erstmal gut, weil wir nicht gleich in der Tiefe mit dem Nicht-Selbst konfrontiert werden. Wir haben das Gefühl, wir können einen Weg gehen, erstmal gute Menschen werden und dann auch noch Erwachte. Das tut uns erstmal gut, das beruhigt uns. Aber es ist nicht die Wahrheit.

Dieser Weg vollzieht sich, das ist wahr. Aber er führt nicht von A nach B, also von hier, vom jetzigen verstrickten Zustand, in einen anderen Menschen, der ich dann werde und der der Erwachte ist. Sondern dieser Weg ist eine Öffnung für das, was uns ohnehin schon innewohnt, was ohnehin schon die Natur des Seins ist. Er führt von A nach A.

Eigentlich ist es nur ein Offenlegen von dem, was immer schon da war. Und das kann im Nu passieren. Es braucht gar keinen Weg. Es kann uns jederzeit passieren, dass ein völliges Loslassen stattfindet und wir die Erfahrung des Erwachens machen – auch wenn wir sicherlich nicht gleich eine stabile Erfahrung des Erwachens machen -, es kann jederzeit hervorkommen.

Dafür gibt es eine ganze Reihe Lebensbeispiele, und in jedem von uns passiert das auf unbewusste Weise, zum Beispiel, wenn wir einschlafen. Es ist gar nicht notwendig, von einem schrittweisen Weg zu sprechen. Eigentlich ist der Weg immer ein augenblicklicher Weg. Es ist die augenblickliche Erfahrung, dass jetzt gerade gar kein Greifen da ist und sich alles unverhüllt zeigt, wie es ist.

Es ist eine augenblickliche Erfahrung. Da sich diese augenblickliche Erfahrung aber leichter einstellt, wenn bestimmte Methoden benutzt werden, wenn man sich insgesamt entspannt, und da sich diese Erfahrung dann auch in verschiedene Lebensbereiche ausbreitet, darf man auch von einem Weg sprechen. Aber es ist kein Ich, das diesen Weg geht.

Diese Sichtweise, dass es gar kein Ich gibt, das einen Weg geht; dass es im Grunde nie schrittweise geht, sondern immer nur im Moment; der Moment gar nicht danach fragt, welcher Weg bis dahin zurückgelegt wurde; dass sich der Moment des Erwachens einfach vollzieht, egal wie lang oder kurz der Weg vorher war: das ist genau die Sichtweise des Mahāmudra. Das ist das Verständnis, auf dem diese Unterweisungen aufbauen.

Deswegen ist dieser Ansatz, diese Beschreibung wirklichkeitsnäher, zutreffender als die tantrischen Fahrzeuge, die ja auch erwähnt werden – wie Kriya, Charya und Yoga Tantra, auch Anuttara Yoga Tantra, solange es noch mit Methoden arbeitet -, weil die uns alle noch vorgaukeln, es gäbe einen Weg. Man müsse das reinigen und dies entwickeln, die und jene Visualisation machen – und dann kommt alles gut.

Mahāmudra ist eine noch tiefergehende Sicht des Seins. Wenn wir mit dieser Sicht dann die Methoden anwenden, ist das etwas Anderes, als wenn wir glauben, nur die Methoden bewirkten es, dass wir irgendwohin kommen. Wenn wir wissen, es braucht eigentlich die Methoden nicht, weil es innewohnend ist, und wir die Methoden nur dafür nutzen, damit das, was ohnehin ist, sich besser zeigen kann, sind wir ganz anders unterwegs. Wir sind mit einem tiefen Vertrauen ins Sein unterwegs und fallen nicht in dieses Missverständnis, dass wir irgendetwas am Sein ändern müssten.

Das alles war in diesem Zitat von Serlingpa enthalten.

Synonyme für die Natur des Seins

Es heißt dann von Dakpo Tashi Namgyal:

Die folgenden Begriffe haben als Synonyme alle dieselbe Bedeutung: das Letztendliche, das unübertreffliche zeitlose Gewährsein, das Allgute, das Große Siegel und der Wahrheitskörper.

All das sind Wortschöpfungen, die auf dasselbe hindeuten. Übrigens ist der Begriff das Allgute etymologisch fast dasselbe wie der Begriff Gott – das, was allgut ist, schöpferische Qualitäten hat, keine Ich-Bezogenheit, Einheit von Mitgefühl und Weisheit, alles da drin. Einfach Worte. Auch das chinesische Wort Tao, was als Taoismus bekannt wurde, hat dieselbe Bedeutung bekommen, zumindest für viele der taoistisch Praktizierenden.

Es geht um das Letztendliche. Es geht um die Natur des Seins. So könnte man sicherlich noch ganz viele andere Ausdrücke finden. Einer der mir aus der Philosophie bekannt ist: da spricht man manchmal vom Numinosen. Das ist auch für manche der Versuch, genau das zu beschreiben, was sich sonst nicht in Worte fassen lässt.

Das Anliegen hier ist, unser Verständnis auszuweiten für all die möglichen anderen Ausdrücke, denen wir vielleicht noch begegnen werden. Es sind nicht die Ausdrücke, auf die es ankommt. Wir müssen versuchen zu erraten, was damit gemeint ist, wenn dieser Begriff benutzt wird. Auf welche Erfahrung möchte er gerade hinweisen?

Indrabodhi schreibt im Praxistext – Sadhana – *Verwirklichen des zeitlosen Gewährseins:*

„Es ist das Letztendliche, das unübertreffliche zeitlose Vajra-Gewährsein, und wird auch das Allgute oder Großes Siegel genannt. Das ist unter – Dharmakaya – Wahrheitskörper zu verstehen – Essenz des Erwachens -.“

In Siebenfacher Yoga heißt es:

„Ohne Eigennatur, Soheit, wahre Natur, Gleichheit der Phänomene, Letztendliches und dergleichen – all dies sind einfach Synonyme für das, was ohne Eigennatur ist.“

Hier taucht erstmalig der Ausdruck Eigennatur auf. Das bedeutet: ein eigenständiges, unabhängiges Wesen, also wieder so etwas wie Selbst. Eigennatur und Selbst sind auch Synonyme. Es hat keinen Wesenskern.

Dies schließt das kleine Kapitel ab, in dem wir das Wort Mahamudra überhaupt mal definiert haben – was ein sorgfältiges Vorgehen ist. Es kann sein, dass euch das ein bisschen lang vorkam, aber es war wichtig. Denn es ist wichtig zu verstehen, worüber wir eigentlich sprechen.

Das Wesen von Mahamudra verstehen

Die grundlegende Qualität des Geistes ist wie der Raum

Das Wesen von Mahāmudrā verstehen

Das Wesen von Mahāmudrā ist wie der Raum: – mit Raum ist hier das All gemeint, der Himmelsraum, aller Raum, der offene Raum. Was ist das mit dem Raum? Raum ist das beste Beispiel, um zu veranschaulichen, wie unser Geist eigentlich ist: die grundlegende Dimension, die grundlegende Qualität des Geistes ist wie der Raum. Raum kann man nicht festmachen. – **nirgends verweilend, frei von sämtlichen Merkmalen** – Raum lässt sich nur durch die Abwesenheit von Merkmalen beschreiben. Es ist immer das, was übrigbleibt, ist das, was Raum gibt für alles andere, hat aber selbst keine Textur, keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Farbe, keine Gestalt. Es ist einfach immer das, was alles andere möglich macht. So wie wir Raum wahrnehmen, wäre es eine Katastrophe, wenn kein Raum da wäre, weil dann alles aufeinander kleben würde und ineinander zusammenfallen würde. Es braucht alles

Raum, um zu entstehen, um sich auszudehnen, Raum zwischen Objekten. Raum ist immer das, was wir nicht beschreiben können, aber absolut lebenswichtig.

Schauen wir gleich mal in den Geist. Wie ist es mit unserem Geist? Wir sind immer so mit den Inhalten beschäftigt – aber da ist ja Raum. Sonst würden wir Inhalte gar nicht wahrnehmen können. Es ist ja so: Raum bedeutet ja auch einen gewissen Abstand. Wenn da kein Raum ist, kann ich nicht sehen, was vor meinen Augen ist. Abstand ist gut.

Raum – alles entsteht und vergeht, aber in einem Gewährseinsraum. Wir sprechen jetzt nicht über einen dreidimensionalen Raum – der ist Beispiel für den Gewährseinsraum, der überhaupt Entstehen und Vergehen möglich macht.

Entstehen und Vergehen ist nicht möglich ohne Raum. Stellt euch vor, hier wollte ein Pflänzchen wachsen und da ist kein Raum. Das Pflänzchen könnte nicht wachsen, könnte sich nicht zeigen, könnte sich nicht ausdehnen, es könnte sich überhaupt nicht manifestieren. Es wäre zusammengepresst.

Genauso ist es mit unseren Gedanken und Gefühlen. Die könnten sich nicht zeigen. Sie könnten überhaupt nicht entstehen. Das nächste könnte sich nicht zeigen. Ohne Raum geht gar nichts.

Aber was der Raum ist, außer dass er irgendwie Platz gibt – aber er gibt ja gar keinen Platz, er ist einfach der Platz. Da ist ja niemand, der Platz gibt. Es ist einfach so, es ist eine Grundtatsache des Seins, dass überall Raum ist. Sogar in unseren Zellen, in den Molekülen, in den Atomen genauso wie im All, zwischen den Planeten, in den Planeten, überall ist Raum. Es ist unglaublich.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit jetzt einmal auch dem Raum schenken, dem Raum, in dem jetzt gerade auch das Verstehen dieser Worte entsteht, und nicht mehr an den Gedanken, an den Worten haften, sondern einfach mit dem Raum verbunden sind. –

Das erste, was passiert ist, dass wir dann die Klänge, die Erkenntnisse wahrnehmen wie einen Tanz: das Spiel der Phänomene vollzieht sich wie ein Tanz. Wir sind mehr mit dem Raum; es ist so, als wären wir mehr mit einer Bühne eines Theaters verbunden – und da passiert etwas und wir sind in der Raumwahrnehmung, wie sich darin das Spiel gestaltet. Das ist das erste, das passiert: wir nehmen den Raum wahr und wie schön der Raum gefüllt wird vom Tanz der Erscheinungen.

Dann im zweiten Schritt schauen wir in die Erscheinungen selbst hinein. Klangerfahrungen sind dafür hervorragend. Da sind Geräusche, zwischen den Geräuschen: Stille. Aber die Stille ist keine absolute Stille, sie ist einfach nur weniger Geräusch. Und der Klangraum ist immer noch da. Er ist da, während stärkere Geräusche auftauchen und wenn weniger Geräusche auftauchen, es ist der Hör-Raum, der Raum des Hörbewusstseins.

Wir können das auch mit dem Seh-Raum machen. Sehen ist ja, wie ich eben gezeigt habe, sowieso nur möglich mit Raum. Da ist der visuelle Raum und da ist der Raum des visuellen Wahrnehmens, des Sehsinns. In diesem Sehsinn kann sich jederzeit etwas manifestieren, da ist Raum für jede Art von Bewegung, Farben, Gestalten.

Und dann gibt es den inneren Seh-Raum, da wo wir visualisieren. Wir können hier ohne weiteres in unserer Vorstellung, während wir in den Saal schauen, mit unserem inneren Sehsinn Vögel durch die Halle fliegen, kreisen lassen. Das können wir. Es ist ein Raum für alles Mögliche. Das ist der Gewährseinsraum, in dem alles möglich ist. Ihr könnt sie ja auch schnell wieder rausfliegen lassen, durch die Scheibe, wenn ihr wollt. Das geht mit vorgestellten Vögeln ohne weiteres.

Jetzt habe ich euch schon in den sechsten Sinn gebracht: den Raum des Gewahrseins ohne äußere Sinne. Da kann alles Mögliche auftauchen. Und der Raum geht nie verloren, wird nie kleiner, egal wie viel da auftaucht. Es ist ein unendlicher Raum.

Das ist Mahamudra: – **frei von sämtlichen Merkmalen und alles durchdringend. Viele Zitate verweisen darauf; so Indrabodhi:**

„So wie der Raum nirgends verweilt, durchdringt das Letztendliche alles und ist frei von Merkmalen.“

Meditation

Ich möchte zu Anfang der Meditation die Kontemplation über die Vier Gedanken mit euch teilen, die den Geist auf den Dharma ausrichten. Das ist Mahamudra Standard, auch die Art und Weise, wie wir unseren Tag beginnen.

Natürlich nehmen wir uns zuerst Zeit, entspannt zu sitzen, so dass wir es gut eine halbe Stunde aushalten. Klar können wir die Position jederzeit verändern – aber sie sollte uns grundlegend zusagen. –

Wir spüren den ganzen Körper, der Atem fließt. –

Als erstes wenden wir unseren Geist, unsere Aufmerksamkeit, der Frage zu: Wofür kann ich jetzt gerade dankbar sein? –

Da gibt es viele, viele Gründe, dankbar sein zu können. Es gibt die äußeren Bedingungen, die es mir ermöglichen, mich jetzt dem Weg des Entwickelns von Gewahrsein zu widmen. Dazu gehören auch die Menschen, die mich eventuell vertreten, wenn ich nicht arbeite, oder die mich zuhause freigestellt haben.

Es gibt die Bedingungen, dass wir in einem Land leben, in dem Turnhallen, Mehrzweckhallen tatsächlich auch der Dharmapraxis zur Verfügung gestellt werden. Es gibt so viele äußere Bedingungen: dass kein Krieg herrscht...

Und es gibt Bedingungen, die mit der Verbreitung des Dharma zu tun haben: dass ein Buddha erschienen ist, er gelehrt hat, Schülerinnen und Schüler praktiziert haben, Sangha entstanden ist, Generation um Generation dieses Wissen um die Befreiung weitergegeben wurde bis in unsere heutige Zeit, wo es immer noch viele, viele Menschen gibt, die sich uneigennützig für dieses Wissen der Befreiung einsetzen.

Es gibt innere Bedingungen, dass ich über einen Geist verfüge oder überhaupt ein Gewahrsein da ist, das es ermöglicht zu hören, zu kontemplieren, zu meditieren – dass ich gesundheitlich in der Lage bin, mich an einen Ort zu begeben, wo ich den Dharma hören kann.

So viele Gründe, dankbar zu sein. All das fassen wir zusammen als das kostbare Menschendasein, das wir jetzt gerade erleben. – Wie kostbar das ist. Und wie viele Menschen nicht diese Bedingungen erfahren.

Aber auch bei uns ist es keineswegs sicher, dass diese Bedingungen weiterhin so bestehen bleiben. Die äußeren Bedingungen können sich ändern, die familiären, die beruflichen Bedingungen. Alter und Krankheit können uns die Dharmapraxis ein wenig erschweren. Es mag sogar sein, dass uns ein Unfall begegnet, eine schwere Krankheit kommt, und wir sterben. Wir wissen nicht einmal, ob wir morgen früh wieder hier sein werden. -

Das ist die Kontemplation über die Unbeständigkeit des Seins. –

Wie es in den alten Texten heißt: wir wissen nicht mit Sicherheit, was zuerst kommt: der morgige Tag oder der letzte Atemzug. –

Aber die Chancen stehen gut, dass wir morgen alle wieder hier sind. Doch wie wollen wir die Zeit nutzen? Wie will ich jetzt, heute, in dieser Meditationssitzung praktizieren, wie möchte ich da sein?

Was ist mir angesichts der Unbeständigkeit dieses Lebens besonders wichtig? –

Welche Qualitäten möchte ich unbedingt leben, bevor ich sterbe? Qualitäten vielleicht wie Liebe und Freundschaft oder gelassenes, fließendes Sein, authentisches Sein, einfaches, natürliches ... Was ist es vor allem, worauf ich jetzt meine Aufmerksamkeit richten möchte? –

Und was hindert mich daran? Wo könnte ich mich verstricken? Worauf möchte ich achten, heute, dass ich mich nicht verstricke, sondern den Weg gelösten Seins beschreite? –

Darauf richte ich mich voll und ganz aus. Das nennt man: sich auf die Zuflucht ausrichten, auf die Qualitäten des Erwachens, die mich besonders inspirieren. -

Zugleich weite ich meine Aufmerksamkeit auf all die anderen aus, die sich ebenfalls Glück und Befreiung wünschen, und wecke in mir eine umfassende Bereitschaft, sie zu unterstützen. -

Das ist so, als würden wir zu den Lebewesen, die uns umgeben, sagen: Wenn ihr mich braucht: ich bin da. Ich werde mich um euch kümmern, als wärt ihr meine persönlichen Gäste.

Mit dieser Einstellung, für alle den Weg zu gehen, meditieren wir jetzt. -

Der Geist bleibt weit wie der Raum – Raum, den wir überall spüren und doch nicht fassen können. -

Dieses Gewahrsein des Raumes steht in dieser Meditation für den Aspekt der Weisheit, des Erkennens. Da ist ein Gewahrsein des Raumes, dieses Spiels der Erscheinungen, wo alles entsteht und vergeht, ohne dass wir etwas zu tun brauchen.

Wir spüren es mit dem Herzen, entdecken die Freiheit, die allen gut tun würde. Und im frischen Erleben lassen wir sie weiterfließen, sodass sie sich allen mitteilen kann.

Hiermit möchte ich euch die nächsten 15 Minuten in Stille meditieren lassen: Mitgefühl und Weisheit vereint.

Wir machen uns noch einen Moment die Motivation bewusst, die wir mit diesen Gebeten ausgedrückt haben: dass wir die Unterweisungen empfangen, nicht nur um selbst den Weg des Erwachens und der Befreiung zu gehen, sondern um alle andern auch darin zu unterstützen, dass die Früchte unserer Praxis selbstverständlich allen zugutekommen, denen wir begegnen, die in unserem Geist auftauchen, jetzt oder in zukünftigen Leben.

Das ist die beste Haltung, eine Unterweisung, eine Dharmalehre, zu empfangen: es zum Wohle aller zu tun. Es öffnet unseren Geist, es öffnet unser Herz und macht es viel leichter, den Dharma zu verstehen – weil wir uns damit in die Motivation der Meister einklinken, die die Dharmunterweisungen zum ersten Mal gegeben haben, und der Meister, die hier zitiert werden: sie waren alle von Bodhicitta bewegt, sie waren alle von dem Wunsch bewegt, dies zum Wohle aller weiterzugeben. Keiner von ihnen hat echte persönliche Freude daran gehabt, viele Worte zu machen, Texte zu schreiben oder zu übersetzen. Es ist kein Hobby, das man macht, weil es einem selbst gefällt – und die Meister, die ich kenne, würden am liebsten schweigen und nur das Nötigste mit Menschen sprechen, was die Situation gerade braucht. Sich die Mühe zu machen, die Unterweisungen so weiter zu geben, machen sie nur aus Mitgefühl. Weil sie genau sehen: es braucht jetzt genau diese Verlässlichkeit der Übertragung, damit andere Vertrauen fassen in den Weg und den Dharma wirklich verstehen, sodass er auch Früchte im eigenen Geist hervorbringen kann.

Einheit jenseits begrifflicher Vorstellungen

Mit dieser Einstellung, diesem Verständnis lässt uns weiteren Worten zuhören. Unten auf Seite 5, im Französischen auf Seite 52.

Maitripa war Mahamudra-Lehrer von Naropa und von Marpa, ein ganz wichtiges Bindeglied in der Kette der Mahamudra-Meister. Marpa hat die Unterweisungen dann nach Tibet gebracht. Als Marpa, der Übersetzer aus Tibet, Naropa darum bat, die Mahamudra Unterweisungen zu erhalten, hat dieser gesagt: ja, die kann ich dir wohl geben, so wie ich dir auch alles andere gegeben habe, aber du solltest selbst auch nochmal meinen Lehrer aufsuchen, Maitripa, um direkt von ihm diese Unterweisungen zu bekommen. Marpa hat sie also zweimal bekommen, von beiden Meistern.

Maitripa sagt:

„Mahāmudrā ist die Einheit jenseits vom Intellekt, klar, nicht-begrifflich, wie der Raum. Durchdringend und weit ist es das Große Mitgefühl. Erscheinungen sind ohne Eigennatur wie die Spiegelung des Mondes im Wasser: deutlich, frei von allen Übereinkünften wie Mitte oder Rand, durch nichts beeinträchtigt, ohne Fehler, frei von Hoffnung und Furcht, unaussprechlich wie der Traum eines Stummen.“

Dieses Zitat fasst alles nochmal zusammen, bringt ein paar neue Aspekte. Lasst uns Wort für Wort durchgehen. Mahāmudrā ist die Einheit jenseits vom Intellekt – das heißt, jenseits von dualistischem Denken. Einheit: Einheit von geschickten Mitteln und Weisheit bedeutet eigentlich: Einheit von Mitgefühl und Weisheit.

Aber es gibt noch andere Bedeutungen dieses Wortes Einheit. Hier ist untrennbare Einheit gemeint. Es gibt im Mahamudra eine Abfolge von vier Aspekten des Seins, die alle eins, untrennbar sind von der Leerheit, von diesem Nicht-Selbst, von der Abwesenheit eines Wesenskerns. Das erste ist *nanḡ tong*: *nanḡ* heißt Erscheinung, *tong* heißt Leerheit. Erscheinungen sind untrennbar von Leerheit, haben immer die Qualität, nicht fassbar zu sein, ohne Wesenskern zu sein, Prozess zu sein. Alle Erfahrungen, alle Erscheinungen haben diese Natur.

Auch die Klarheit des Geistes selbst ist leer, ohne Wesenskern. Wir nennen das *sal tong*, leere Klarheit, klare Leerheit. *Sal tong* bedeutet, dass diese klare Wahrnehmungskraft des Geistes selbst auch Prozess ist.

Auch die Freude, die dabei entsteht, die Erfahrung des Freiseins von Leid mit echter, ganz natürlicher Freude, durch nichts bedingt: *de tong*. *Dewa, de*, heißt Freude, *tong*: wieder leer. Das ist ein weiterer Aspekt der Einheit.

Und *rig tong*, Bewusstheit selbst, auch Prozess. Auch der Geist, auch die Bewusstheit als Ganzes, überhaupt die Fähigkeit, irgendetwas wahrzunehmen, hat keinen Wesenskern. Alles hat diese Natur. Auch die Erleuchtung ist ohne Substanz, ist nicht solide, ist nicht ein Ding, das man finden könnte. Auch sie ist ständiges, kontinuierliches Erleben, in dem es kein Greifen mehr gibt, kein Fixieren, keine Identifikation. Auch die Erleuchtung ist leer von einem Wesenskern.

Das alles ist mit Einheit gemeint. Der Aspekt der Leerheit, der Weisheitsaspekt, diese Erkenntnis dessen, dass nichts was auch immer Substanz hat, alles Prozess ist. Diese Erkenntnis ist immer in allem zu finden. Die vier Begriffe, die ich euch jetzt gerade genannt habe – Erscheinungen, Klarheit, Freude und Bewusstheit – weisen bloß auf verschiedene Bereiche unseres Seins hin, wo wir vermuten könnten: vielleicht ist das doch etwas Echtes, Greifbares. Um diese Illusion auch noch aufzulösen, wurden die entsprechenden Unterweisungen gegeben.

Das schwingt mit, wenn Maitripa davon spricht: Mahamudra ist die Einheit jenseits von begrifflichen Vorstellungen, jenseits vom Intellekt.

Mahamudra ist klar – eine klare, deutliche Erfahrung.

Mahamudra ist nicht-begrifflich – es ist nicht etwas, das in Begriffen, in Sätzen in uns auftaucht wie ein intellektuelles Verstehen. Es ist ein intuitives Verstehen.

Mahamudra ist wie der Raum. Das hatten wir schon erklärt.

Mahamudra durchdringt alles – es ist die wahre Natur von allen Erscheinungen.

Mahamudra ist weit – das ist eine weitere Qualität des Raumes. Durchdringend und weit ist es das Große Mitgefühl.

Mahamudra, das Große Mitgefühl

Hier möchte ich einen Moment verweilen und ausführlicher erklären. Was geschieht mit uns, wenn wir weniger fixieren? Wir werden flexibler. Wenn wir weniger greifen, werden wir offener. Wenn wir flexibler und offener werden, werden wir auch empfänglicher. Wir schwingen mehr mit den Situationen, mit allem, was uns begegnet. Vorbehaltlos wird wahrgenommen. Wir sind in Resonanz.

Wenn in dieser Resonanz kein Ich-Haften im Inneren ist, das blockiert und sich der Resonanz widersetzt, dann sind wir – wie alles andere in der Natur auch – in voller Resonanz. Wir sind in diesem abhängigen Entstehen, bedingten Entstehen, ein Geistesstrom, der von Umweltbedingungen, von anderen Menschen, von Gefühlen usw. beeinflusst wird. Wir sind auch jetzt, hier im Raum, wenn wir es zulassen, voll in Resonanz mit den Menschen hier im Raum, mit den Bedingungen hier im Raum, mit den Lichtverhältnissen, mit dem, was wir vom Wetter, vom Wind usw. mitbekommen, Temperatur. Das alles ist

gerade Teil unseres mitschwingenden Erlebens. Manchmal fällt unser Blick auf jemanden und weil wir diese Person gerade wahrnehmen, sind wir stärker in Resonanz mit dieser einen Person. Wenn wir die Augen schließen, sind wir in Resonanz mit der ganzen Atmosphäre.

Stellt euch vor, wir könnten so in Resonanz sein, ohne mit uns selbst beschäftigt zu sein. Was für Wahrnehmungen möglich werden, die nicht möglich sind, wenn wir ständig um uns selbst kreisen. Diese natürliche Resonanz eines vollkommen offenen Herzens ohne Mittelpunkt, ohne an einem Ich festzuhalten, nennt man das Große Mitgefühl.

Groß bedeutet non-dual, ohne Subjekt-Objekt-Fixierung, bedeutet, dass wir voll und ganz schwingen und es dabei gar nicht um uns selbst geht; spüren – und tatsächlich löst manches dann eine Reaktion aus, eine Aktion, um zu schauen, ob man die Situation irgendwie unterstützen könnte. Es entsteht ein spontanes Verstehen, wir sind nicht so eingenommen von unseren eigenen Gefühlen, die sind nicht aktiv – und deswegen können wir viel deutlicher wahrnehmen, was bei anderen gerade los ist.

All das ist Mahamudra. Da das nicht häufig genug gesagt wird, würde ich es gerne unterstreichen. Mahamudra ist das Große Mitgefühl, ist das Mitgefühl aller Buddhas. Es ist nicht etwa der Weisheitsaspekt oder der Mitgefühlsaspekt: es ist die volle Schwingungsbreite eines erwachten Wesens bei umfassender Seinserkenntnis. Diese Herzensöffnung ist Mahamudra.

Deswegen lest ihr in der Mahamudra-Literatur immer, dass Bodhicitta und Mahamudra eins sind. Der Geist des Erwachens, wo wir meistens an Liebe und Mitgefühl denken, ist eins mit Mahamudra, es ist genau dasselbe.

Was nun die Erkenntnis angeht, so sagt Maitripa, Erscheinungen sind ohne Eigennatur, ohne etwas, das sie von anderen Erscheinungen unabhängig machen würde. So wie ein Spiegelbild, wie die Spiegelung des Mondes im Wasser.

In den Texten wird immer die Spiegelung des Mondes im Wasser zitiert. Das hat einfach den Grund, dass es damals keine Spiegel gab, wie wir sie heute haben. Wenn man sein eigenes Gesicht sehen wollte, musste man ins stille Wasser schauen. Dort konnte man sich wahrnehmen. Oder man schaute nachts ins Wasser, wenn es besonders gut spiegelt, und sah den Mond gespiegelt. Wenn ihr das schon mal gesehen habt: der Mond sieht im Wasser täuschend echt aus. Man könnte denken, der Mond sei im Wasser, so echt sieht er aus. Nasrudin hat versucht, den Mond im Brunnen zu retten. Eine schöne Geschichte.

Die Täuschung durch etwas, das nur Spiegelbild ist, betrifft uns alle. Wir haben ja, was die Wahrnehmung in unserem Geist angeht, gar nicht die direkte Sinneserfahrung zur Verfügung. Es ist ja nicht so, dass wir jetzt, wenn wir sehen, das sehen, was die Netzhaut wahrnimmt. Wir setzen ja schon zusammen: die Informationen von zwei Netzhäuten im visuellen Cortex mit unseren ganzen Erfahrungen, wir sehen ja Farben, Formen, Gestalten, Menschen, wir haben direkt die Namen, die wir wahrnehmen.

Was wir sehen, ist ein Abbild dessen, was unsere inneren Prozesse gestalten als unser Bild von der Welt. Wir denken, es sei die Welt, tatsächlich sieht jeder ein bisschen anders, jeder hört ein bisschen anders. Wir kriegen die Schallwellen nicht mit, die am Trommelfell ankommen, wir kriegen auch die feinsten Flüssigkeitsschwankungen nicht mit, die im Innenohr von den Rezeptoren aufgenommen werden. Das kommt bei uns als eine Klangerfahrung an, die wir interpretieren, zusammensetzen im Raum und uns orientieren, zwei Ohren spielen zusammen, Erfahrung spielt rein. Während wir dem Gesprochenen zuhören, haben wir gar keine Mühe, bereits den Sinn zu verstehen – dabei sind es bloß Schallwellen.

Das alles ist ja Hören für uns, aber es ist ein Bild von einer Welt, die so gar nicht existiert. Wir geben Bedeutung. Ein Vogel hier drin würde anderes hören, obwohl die Schallwellen dieselben sind – auch ein Hund, eine Katze würde eine andere Schallwelt wahrnehmen.

Deswegen immer das Beispiel vom Mond im Wasser: ein Spiegel gibt ein täuschend echtes Bild, aber es ist gar nicht das, was da ist.

Es gibt eine Übung im Mahamudra, die ihr zuhause machen könnt. Ihr findet sie *im Ozean des wahren Sinnes* vom Neunten Karmapa Wangtschug Dorje, was ja das Meditationshandbuch ist, das diese Unterweisung begleitet. Die beiden gehören zusammen. Das ist das Werk, das ich normalerweise unterrichte.

Da stellt man hinter sich eine Kerze – und wenn man einen Spiegel vor sich stellt, spiegelt sich die Kerze ganz genau darin. Wir meditieren auf die Kerze im Spiegel. Wir nehmen ständig eine Kerze wahr. Die ist aber im Spiegel – und obendrein ist sie noch in unserem Geist. Die wirkliche Kerze sehen wir gar nicht, die ist hinter uns. Es ist spannend, mal eine Weile auf solch ein Spiegelbild zu meditieren. Das ist täuschend echt. Es ist nicht nur eine Meditation in Geistesruhe, es ist gleichzeitig auch eine Einsichtsmeditation, weil wir etwas verstehen über den Prozess, wie innere Bilder entstehen, wie Wahrnehmung von Wirklichkeit sich täuschend echt zeigt – und das ist aber gar nicht die Wirklichkeit.

Das alles ist damit gemeint: Erscheinungen sind ohne Eigennatur wie die Spiegelung des Mondes im Wasser. Sie alle sind deutlich, aber in all diesen Erfahrungen, Erscheinungen, ist nichts zu finden, was Mitte oder Rand wäre – also Zentrum der Wahrnehmung und das andere. Das Erleben ist frei von Mitte und Begrenzung, Subjekt – Objekt. Durch nichts beeinträchtigt. Ohne Fehler, ohne Makel. Das bedeutet hier: die Wahrnehmung im Mahamudra ist nicht mehr vom Fehler der Ich-Projektion behaftet.

Deshalb wird auch frei von Hoffnung und Furcht erlebt. Situationen werden erlebt, wie sie sind, und es heftet sich nicht gleich ein Wunsch daran, wie es sich entwickeln möge, wie es sein möge, oder eine Angst, was passieren könnte. Diese normalerweise ständig vorhandenen Reaktionen sind abwesend im Erleben frei von Ich-Bezogenheit. Nur deswegen ist dieses Erleben auch frei von Stress, frei von Leid, frei von dukha.

Diese Erfahrung – obwohl wir das jetzt mit ein paar Worten umschrieben haben –, sagt Maitripa, ist unaussprechlich. Man kann sie nicht beschreiben. Man kommt sich wie ein Lügner vor, wenn man versucht, diese Erfahrung irgendwie einzukreisen und mit Worten zu beschreiben. Man kommt nicht noch näher heran als das, was hier steht – und was hier steht, ist es ja noch nicht. Es muss ja trotzdem erst noch erfahren werden.

Der Versuch, sie zu beschreiben, ist wie der Versuch eines Stummen, seinen Traum zu erzählen – das geht nicht. Ihr könnt euch vorstellen, wie jemand das gerne beschreiben würde – ein Stummer würde auch gerne seinen Traum mitteilen, aber es fehlt die Ausdrucksmöglichkeit. Genauso fehlt uns die Ausdrucksmöglichkeit, die Erfahrung des Erwachens zu kommunizieren. Die Sprache gibt das nicht her.

Übrigens geht das allen Traditionen so. Egal in welcher mystischen Tradition ihr nachschaut: diese Erfahrung des Eigentlichen lässt sich nicht wirklich kommunizieren.

Basis-Mahamudra

Es lassen sich – im Mahamudra – drei Aspekte unterscheiden: Basis-, Pfad- und Frucht-Mahāmudrā: Jetzt kommt etwas Theorie. Es ist ganz nützlich, sich die zu merken. Es wird jetzt erklärt: Basis, Pfad und Frucht.

Basis-Mahāmudrā ist die wahre Natur aller Phänomene, uranfänglich frei von Komplikationen, in seinem Wesen leer und erhellend klar. Diese wahre Natur durchdringt alles in Saṃsāra und Nirvāṇa und kann nicht näher definiert oder beschrieben werden. Als das ursprüngliche, natürliche Sein ist sie die Basis unseres Geistes und kann nicht mit Worten oder Gedanken erfasst werden.

Es geht jetzt um die Basis. Es geht um das, was wir alle in uns tragen: die wahre Natur allen Erlebens. Erleben an sich ist frei von Komplikationen – salopp übersetzt: es kommt ohne Kommentare daher. Im Erleben ist keine Komplikation eingebaut. Im Sehen, im Riechen, im Fühlen, im Wahrnehmen sind keine Extraschlaufen dabei: ich, was will ich damit machen, was muss ich machen? Nein, es ist frei von all dem. Erleben selbst ist unmittelbar, direkt, einfach so, wie es ist, vollkommen unproblematisch.

Das ist nicht eingebaut im Erleben, es ist gut, sich das mal klarzumachen. Eine angenehme Sinneserfahrung kommt nicht mit einem eingebauten Begehren daher. Nein, sie ist einfach, wie sie ist. Es ist unsere Interpretation, es sind unsere Komplikationen, die daraus etwas machen, was wir jetzt begehren, wohin wir immer wieder zurückkommen.

Eine Erfahrung, zum Beispiel das Erleben eines Abgrundes, kommt nicht mit eingebauter Angst daher. Die ist nicht in dieser visuellen Erfahrung. Die ist nicht in der haptischen, taktilen Erfahrung – sie ist nicht drin. Sie kommt extra dazu: ich und der Abgrund und wenn ich da herunterfalle und dann...

So ist es bei allen Erfahrungen. Da gibt es nichts, das eingebaut wäre, was uns zu irgendeiner emotionalen Reaktion verpflichten würde.

In den Erfahrungen ist auch keine Dualität eingebaut. Sehen findet einfach statt, Hören findet einfach statt, auch Denken geht ohne Dualität – sogar bestens. Diese Extraschleifen – Ich und was macht das mit mir – wenn ich zum Beispiel ständig damit beschäftigt wäre: was denkt ihr von mir als Person und mache ich das gut usw., dann würde ich irgendwann völlig ins Stocken kommen. Diese Extraschleifen sind im Vorgang des Sich-Mitteilens erstmal gar nicht eingebaut. Es ist alles viel einfacher. Es geht darum, etwas zu kommunizieren – und das macht man so gut wie möglich. Hoffnung und Furcht sind da erstmal gar nicht gefragt. Das sind Komplikationen.

So ist es mit allen Prozessen im Leben. Immer scheinen wir dazu zu neigen, Komplikationen einzubauen, die eigentlich gar nicht darin sind. Der gesamte Dharma-Prozess in egal welcher Tradition besteht daraus, diese Komplikationen zu entspannen und mal zu gucken, was passiert. Wenn es sich bewährt, bleiben wir dabei. Wenn es besser mit der Komplikation geht, dann können wir sie ja immer wieder einführen.

Freiwerden von *prapañca* (Skt.), von *tröpa* (Tib.) – das sind diese Komplikationen, diese Ausschweifungen, dieses ausschweifende Denken. Brauchen wir nicht. Der Dharma-Weg ist ein Weg des Vereinfachens, hin zu dem, was wirklich sinnvoll ist, was Sinn macht. Es macht Sinn, dass ich jetzt deutlich spreche, dass ich den Faden behalte beim Unterrichten. Aber es macht überhaupt keinen Sinn, dass ich mir dabei irgendwelche Sorgen mache oder Hoffnungen. Das ist alles überflüssig, kann ich mir sparen, ist nicht notwendig.

So viele Dinge können wir mit viel weniger Anspannung viel besser machen. Ich gebe gerne dieses Beispiel einer Hängebrücke für Fußgänger über eine Schlucht. Nur ein paar Brettchen und vielleicht ein Drahtseil, um sich festzuhalten – die Art Brücke, über die man nicht gehen mag. Wenn wir aber unbedingt da hinüber auf die andere Seite müssen: welche Haltung empfiehlt sich? Entspannt und achtsam. Je entspannter, desto weniger zittern wir und desto weniger blockieren wir innerlich. Also möglichst offen, wach, entspannt, aber unabgelenkt, sodass jeder Schritt schön an seinem Platz ist. Dann geht das ganz leicht.

So ist es in allen Situationen: Angst ist uns gar kein guter Ratgeber, keine gute Ratgeberin. Wenn die Angst kommt, führt sie zu einer inneren Verspannung.

Weisheit ist viel besser! Weisheit sieht: ja, da könnte etwas passieren – und ich muss da jetzt rüber, ich will das machen. Mitgefühl sagt vielleicht sogar: das ist zum Wohl aller besser. Und dann: so entspannt wie möglich. Alles, was uns Mitgefühl und Weisheit sagen, setzen wir so entspannt wie möglich um. Das ist erstens kräftesparend und zweitens sind wir im vollen Besitz unserer Qualitäten, weil die nicht durch Hoffnung und Furcht ausgebremst werden.

Alles so offen, so entspannt wie möglich zu machen, bedeutet nicht, dass wir keine Kraft aufbringen können. Wir können richtig viel Energie und Power in das geben, was wir vorhaben, immer gerade so viel, wie es braucht – aber völlig entspannt: also entspannte Power, nicht Ichbezogene Power. Das braucht es, das bringt richtig gute Ergebnisse.

Das alles ist damit hier gemeint: dass es frei von Komplikationen ist. Das ist so ein wichtiger Begriff. Er zieht sich durch alle Traditionen: er wird im Theravada benutzt, im Zen, im Tibetischen Buddhismus, überall. Es geht immer um das möglichst natürliche einfache Sein ohne Extras. Welche Extras wir weglassen wollen, entscheidet sich meistens so, dass wir bemerken, dass uns bestimmte Extras sehr verspannen. Genau die beginnen wir loszulassen. Da lohnt es sich. Wenn wir die mal weggelassen, ein bisschen entspannt haben, merken wir: ach, da sind ja noch andere. Und dann beginnt die Arbeit dort. Wir entspannen immer diese Extra-Prozesse, die uns in Stress bringen, und schauen, ob uns das gut tut. Dann geht der Weg weiter.

Schlussendlich haben wir alles entspannt und leben bestens weiter, besser als vorher. Viel besser als vorher – in vollem Besitz unserer Kräfte. Da möchte man nicht mehr zurück in die Welt der Ich-Bezogenheit, in die Welt der **Prapañca**, dieser Extra-Schlaufen.

Es ist klar, das ist ein allmählicher Weg, dass man sich daran gewöhnt, Dinge stressfrei zu machen.

Also: Basis-Mahamudra, die Natur unseres Seins, ist schon so, in seinem Wesen leer und erhellend klar, also ohne Substanz, und völlige erhellende Klarheit, das klare Licht. Diese wahre Natur durchdringt alles in Saṃsāra und Nirvāṇa – alles Erleben -, sie kann – leider – nicht näher definiert oder beschrieben werden. Es ist das ursprüngliche natürliche Sein – besserer Ausdruck als Zustand -, die Basis unseres Geistes und kann nicht mit Worten oder Gedanken erfasst werden. Man muss es eben erleben.

Pfad-Mahamudra

Wie können wir das erleben? Das ist Pfad-Mahamudra.

Pfad-Mahāmudrā ist das Erkennen, dass sämtliche Phänomene – alles was erscheint und wird, alle Phänomene – der erscheinenden Welt, Saṃsāra und Nirvāṇa, uranfänglich leer und erhellend klar sind, ohne eine Eigennatur, wo etwas entstehen, verweilen oder vergehen würde. Diese Erkenntnis entsteht, indem wir uns auf dem Pfad im Hören, Kontemplieren und Meditieren üben, insbesondere aber durch die besondere Meditation mit einer auf Erfahrung beruhenden, unmittelbar verstehenden Sicht.

Hier müssen wir gut aufpassen. Dieser Absatz sagt uns, was wir zu praktizieren haben. Es geht um den Weg. Was ist mein Weg im Mahamudra?

Es geht darum zu erkennen. Was erkennen? Dass sämtliche Phänomene, alles Erleben, alles, was irgendwie erscheint, was wie unsere Welt aussieht, alles, was durch karmische Muster hervorgerufen wird und auch alles, was im erwachten Geist auftaucht, dass all das uranfänglich leer ist – uranfänglich: schon immer und für immer – ohne Wesenskern, ohne Substanz, nicht solide, alles Prozess.

Und dass all dieses Erleben von einer erhellenden Klarheit durchdrungen ist – sonst könnten wir es gar nicht erleben. Es ist klar und deutlich, und da es ohne Schleier ist, ist es wie erhellt, ohne Dunkelheit des Geistes. Das gilt es zu erkennen. Pfad-Mahamudra ist ein Weg des Erkennens. Wir sehen, dass alles ohne Wesenskern ist. Wir nennen das das Nicht-Selbst der Person und das Nicht-Selbst der Phänomene, der sogenannten Dinge oder der Wahrnehmungen.

Wenn etwas keine Eigennatur hat, kein Ding ist, das man eingrenzen und wie festhalten könnte, hat es auch keine Geburt. Es verweilt nirgends. Wenn es irgendwo auch nur für einen Moment stabil verweilen würde, könnten wir es beschreiben, weil da ein Moment von Stabilität ist. Wir finden aber nichts, was auch nur für einen Moment mit dem Prozess aufhört und im Erleben für diesen Moment stabil ist.

Wenn es nicht mal für einen Moment stabil existiert, kann man auch nicht sagen, dass es stirbt. Wenn etwas stirbt, muss es geboren sein und wenigstens mal für einen Moment stabil existiert haben. Das ist die Art und Weise, wie diese Begriffe philosophisch definiert sind.

Wenn wir ein Baby im Bauch tragen: wann wird es geboren? Wird es geboren schon mit dem Wunsch der Eltern, ein Kind zu bekommen? Oder mit der Anziehung, die sie erleben? Wird es bei der Empfängnis geboren? Wird es geboren, wenn sich das Bewusstsein entwickelt? Wird es geboren, wenn es herauskommt, was auch ein Prozess ist? Die Geburt setzt ein, aber sie ist kein Punkt, sondern ist Prozess. Geburt wäre gar nicht möglich ohne alles, was vorher gewesen ist. Wird das Kind nicht vielleicht auch noch weitergeboren, wenn es schon draußen ist? Geht die Geburt nicht irgendwie die ganze Zeit weiter, dieses ins-Menschsein-Kommen? Wenn man sich das überlegt, ist Geburt ein Prozess und wir können nicht genau sagen, wo er anfängt, wo er aufhört.

Während des Geborenwerdens findet schon das Altern statt, also die Vorboten dessen, was wir Sterben und Tod nennen. Im Prozess des ins-Leben-Kommens findet bereits der Prozess des Alterns statt. Gleichzeitig.

Es gibt keinen Moment im Leben eines Menschen, wo der Prozess anhielte, wo wir sagen könnten: jetzt ist der Tilmann richtig entstanden. Jetzt ist er da. Als ich geboren wurde, war ich noch nicht richtig da, habe ich das Gefühl. War ich mit 20 da, mit 40? Bald bin ich 60. Irgendwie geht der Prozess immer weiter. Wann ist denn das, was wir Tilmann nennen, richtig da, dass man sagen kann: das ist er? Gibt es nicht. Wendet das mal auf euch selbst an: wo ist der/ die wahre ...? Prozess. Und das gilt für alle Dinge, für Pflanzen, für Tiere. Alles Prozess, immer.

Wir wissen es heute besser, weil wir in der Schule Physik und Chemie hatten und uns diese Prozesse beschrieben wurden, was alles auf der feinen, molekularen, atomaren Ebene abläuft: alles Prozess.

Das wurde damals vor zweieinhalbtausend Jahren schon gemeint: dass alles bis in die feinste Ebene hinein nur Prozess ist, es nichts gibt, was eine Eigennatur hätte, das unabhängig von Bedingungen mal für einen Moment stabil wäre. Deswegen: ohne eine Eigennatur mit Entstehen, Verweilen und Vergehen – das sind die Merkmale von Eigennatur. Wenn etwas Eigennatur hätte, würde es als ein Ding wirklich für einen Moment entstehen. Man könnte dann auch sagen: da ist es entstanden und da hört es auf. Das kann man nicht.

Diese Erkenntnis entsteht, indem wir uns auf dem Pfad im Hören, Kontemplieren und Meditieren üben, – jetzt gerade sind wir im Hören, dabei findet schon ein gewisses Kontemplieren statt: ihr seid jetzt schon dabei, mit der eigenen Erfahrung abzugleichen. Dann gibt es die Momente, wo wir dank dieser Erfahrungen tiefer loslassen und ins natürliche Sein hineingleiten. Das nennt man meditieren. Darum geht es auf dem Weg. – **insbesondere aber geht es um die besondere Meditation mit einer auf Erfahrung beruhenden, unmittelbar verstehenden Sicht.** Ein wichtiger Satz.

Im Mahamudra ist die Meditation das direkte Leben dessen, was man verstanden hat. Das nennt man die Sicht. Das augenblickliche Verständnis, das sich schon eingestellt hat, setzt man direkt in der Meditation um. Genauso wie im Edlen Achtfachen Weg: das erste Glied ist das Verständnis dessen, worum es geht, und alles andere folgt daraus.

Was ich hier mit euch mache ist, die Sicht zu klären, vorwiegend tun wir das. Es ist nicht vorwiegend ein Meditationskurs, es ist vorwiegend ein Kurs, ein Retreat, in dem wir unsere Sicht der Wirklichkeit überprüfen, herausfordern und klären.

Wenn wir tiefer verstehen – wenn wir zum Beispiel allein das verstehen, was ich bis jetzt gesagt habe, merken wir: oh, tatsächlich, je weniger ich mich einmische, desto freier ist alles von Komplikationen, desto unmittelbarer wird das Erleben. Vielleicht sollte ich mal aufhören, die ganze Zeit meine Meditation zu manipulieren. Das ist die Folge davon, verstanden zu haben, dass der Geist aus sich heraus gewahr ist und sich alles sowieso von selbst befreit. Dann bin ich überflüssig.

Das ist nicht so leicht zu schlucken für die Ich-Bezogenheit, aber eigentlich macht es total Sinn, denn ich habe bisher relativ wenige Früchte meiner Ich-Bezogenheit in der Meditation geerntet. Immer, wenn ich stärker Ich-bezogen werde, merke ich, wie der Geist wilder wird, aufgeregter, angestregter, oder bockt und in Widerstände geht und dumpf wird usw. Ich merke eine Menge Komplikationen. Wenn ich mich entspanne, wenn ich weniger Hoffnung und Furcht im Geist spüre, öffnet, klärt er sich und Vertrauen entsteht.

Das ist die Sicht. Sicht ist das, was wir bis jetzt verstanden haben, und dieses Verständnis wird geklärt, indem wir uns mit Unterweisungen auseinandersetzen. Dann gehen wir mit der Sicht in die Meditation. Diese Sicht nährt sich durch unsere Erfahrungen. Wir erfahren, wie gut es tut, den Geist zu entspannen, zu öffnen, und dass alles einfacher wird. Diese Erfahrung vertieft die Sicht und wir gehen immer mehr den Weg, uns tatsächlich voll und ganz zu öffnen. Wir vertrauen dem immer mehr, weil es auf Erfahrung beruht. Die Sicht wird klar, die Selbstbefreiung aller Dinge wird klar, wir prüfen das in der Erfahrung: ist es wirklich so, dass sich alles von selbst wandelt, ins nächste auflöst? Das inspiriert unsere Meditation.

Frucht-Mahamudra

Frucht-Mahāmudrā ist, wenn nur das von allen Schleiern befreite zeitlose Gewahrsein versehen mit den zwei Reinheiten gegenwärtig ist. Dies zeigt sich, indem wir durch das Pfad-Mahāmudrā

mit dem Basis-Mahāmudrā vertraut werden, was auch die feinsten dualistischen Erscheinungen reinigt und den Geist so klar macht wie der wolkenlose Himmel.

Also: die Frucht ist das Erwachen. Das Erwachen zeigt sich als Buddhaschaft, als vollkommenes Erwachen, wenn nur noch das von allen Schleiern befreite zeitlose Gewahrsein gegenwärtig ist, nur noch non-duales Gewahrsein. Rund um die Uhr. Nur noch das. Das ist das vollkommene Erwachen.

Ab und zu mal non-duales Gewahrsein ist teilweises Erwachen. Unverschleiert, gewahr, frei von aller Ich-Bezogenheit, versehen mit den zwei Reinheiten. Ich habe euch eine Endnote gemacht. Die Endnoten findet ihr hinten am Text. Das ist die innewohnende Reinheit, die unserem Geist innewohnt als die Basis selbst, die uranfänglich frei ist von allen Schleiern. Und dann die durch die Praxis ermöglichte Befreiung von Schleiern: das ist die Reinheit, die durch die Praxis entsteht. Die nähern sich an.

Wenn wir unsere Schleier auflösen, kommen wir immer mehr in Verbindung mit dem, was die Natur, die Basis unseres Seins ist. Die Frucht ist dann schließlich, dass diese Basis sich ganz enthüllt. Wir sind nach Hause gekommen. Wir sind in das eingetreten, was ohnehin immer schon unsere wahre Natur war – die wir aber nie erkannt haben. Das ist die Frucht.

Jetzt könnt ihr den Satz verstehen: Die Frucht zeigt sich, indem wir durch den Pfad mit der Basis vertraut werden. Der Pfad hilft uns, mit der Basis, mit dem, was ohnehin schon ist, vertraut zu werden – und dass sich das dann vollkommen zeigt, ist die Frucht. Dabei werden auch die feinsten dualistischen Erscheinungen oder Fixierungen gereinigt und der Geist wird so klar wie der wolkenlose Himmel.

Fragen

Teilnehmer/-in: Wenn ich sage: alle Phänomene sind Prozess – kann ich gleichzeitig sagen: auch Sein ist Prozess?

Das kannst du gleichzeitig sagen: Sein ist Prozess, Leben ist Prozess, Phänomene sind Leben. Sonst wäre es Tod. Den gibt es auch nicht, denn es ist auch alles Prozess.

Teilnehmer/-in: ... (frz.)

Niemand hat je die Erleuchtung erlebt. Kein Ich vorhanden – wer soll es dann erleben? Es ist das große Problem, dass wir bei unserer Erleuchtung nicht anwesend sein werden. Es wäre schön, wir könnten noch jemanden einschmuggeln, der dann wenigstens applaudiert, aber – nein, funktioniert nicht.

Teilnehmer/-in: ... (frz.)

Die beiden Reinheiten sind die Reinheit aufgrund des Wesens unseres Geistes und die Reinheit dank der Praxis, die den Geist allmählich von Schleiern reinigt.

Teilnehmer/-in: Du hast von der Eigennatur gesprochen...

Von der fehlenden Eigennatur.

Meine Frage ist: was bedeutet die Natur der Wirklichkeit? Ist es auch dieser Prozess, ist damit auch Prozesshaftigkeit gemeint? Die Natur aller Dinge ist Prozesshaftigkeit?

Ja, man könnte sagen, das Wesen, die Natur, die hervorstechende Qualität, das, was man beobachten kann: das ist hier mit Natur gemeint.

Teilnehmer/-in: Du hast gesagt, dass es in diesem Text vor allem darum geht, dass man die Sicht mehr erklärt und nicht so sehr die Praxisanweisungen – kommen denn im Laufe der nächsten Jahre...?

Das kommt ganz viel. Die Passage jetzt im dritten Kurs ist der Beginn der Mahamudra-Unterweisung und legt ausführlich das Fundament. Da Sorge ich immer dafür, dass für die Praxis auch etwas rüberkommt. Es geht sehr stark um ein tiefes Verständnis der Zusammenhänge. Man versteht mit der Zeit viel besser, warum man genau so meditiert. Schlussendlich ist es ganz einfach: es geht um ein Nichtstun bei vollem Gewahrsein und voller Entspannung. Dieses Nichtstun geht in die Aktivität hinein. Mahamudra ist Aktivität. Wenn ein Mahamudra-Yogi aktiv ist, ist es wie Nichtstun.

Wir können es mal auf Deutsch übersetzen: ein Yogi arbeitet nicht. Es ist keine Arbeit. Es ist nicht wirklich ein Tun mit Ich, ich muss, ich will usw., sondern es fließt, und das nennt man dann die Aktivität. Es ist fließende Aktivität zum Wohl der Wesen möglichst ohne Anstrengung. Es ist das Nichtstun im Handeln. Das lernen wir durch das Nichtstun in der Meditation.

Wir haben vorhin die Übung gehabt: sich dem öffnen, was gerade ist, den Ängsten, den Gefühlen, was auch immer da ist – ich vermute, es wird in der Zukunft noch Hinweise, Anleitungen geben. Kannst du heute noch ein bisschen dazu sagen, wie man das macht?

Wie man sich öffnet?

Ja, sich öffnen – mein Kopf sagt dann: jetzt muss ich mich öffnen!

Lieber Kopf, du darfst jetzt mal entspannen. Lieber Kopf, du warst mir immer sehr treu, hast dich immer gut um mich gekümmert. Jetzt darfst du mal Ferien machen. Du kannst mal ab und zu gucken kommen, ob noch alles in Ordnung ist. Lieber Kopf, ich brauche dich dann schon noch, keine Sorge. Du kannst übrigens gerne mit auf die Reise kommen. Wenn du einfach mal still miterleben möchtest, geht das schon.

So entspannen wir diese hypertrophe gedankliche Aktivität, das Müssen und Wollen, die ganze Über-Ich-Anspannung, und gehen – in allen Traditionen – erstmal zum Einfachsten: Atmen, das sowieso stattfindet, wo wir sowieso nichts tun müssen, damit es stattfindet. Das Atmen ist ein wunderbarer Lehrmeister im Sich-Öffnen: reinlassen und sich öffnen – rauslassen. Einfach geschehen lassen, zulassen, lassen. Das bedeutet Öffnen, mich öffnen. Der Atem ist ein gutes Beispiel dafür. Was wir mit dem Atem machen, machen wir mit dem Herzen. Einatmen, zulassen, in Schwingung kommen. Ausatmen, zulassen, teilen mit anderen, Schwingung ausströmen lassen. So einfach.

Ein Beispiel: wenn es mir jetzt gerade nicht gut geht? Zum Beispiel sind oben die Fenster auf. Manche wollen sie zu haben, manche wollen sie offen haben, und ich merke, mir geht es nicht gut damit. Wenn ich trotzdem für mich sorgen will, hört das auf in dem Moment, wenn ich sage: ich nehme das in Kauf, dass es mir morgen vielleicht schlecht geht – oder wie gehst du damit um?

Wie heute Morgen: ich Sorge mich entspannt um mich. Das heißt, ich tue, was ich kann, Pulli, Reißverschluss zuziehen, Decke, ich muss nicht so sitzen wie vorher – und wenn ich dann merke, es geht nicht, dann schaue ich, ob die Umwelt mit mir einen Kompromiss machen kann. Auch das ganz entspannt. Ich kümmere mich, wir kümmern uns um andere, genauso entspannt. Wenn ich jetzt höre, dass es dir nicht gut tut, dann ist ganz klar, dass ich mitschaue, ob wir nicht doch wieder die Fenster zu machen. Denn jetzt haben wir eine Weile gelüftet, jetzt könnten sie auch wieder zu sein. Wir könnten vielleicht wechseln, damit niemand zu lange Zug bekommt. Das tut einfach nicht gut. Ganz entspannt.

Teilnehmer/-in: Wenn wir das auf instinkthafte Reaktionen übertragen würden – du hast gesagt, beim Abgrund ist die Angst nicht unbedingt eingebaut –, manchmal aber reagieren wir mit Flucht-Angriff-Erstarrungs-Geschichten. Kannst du dazu noch etwas sagen?

Wo wir normalerweise mit Flucht-Angriff-Erstarrungs-Reaktionen reagieren, sind auch Muster aktiv, die allerdings sehr viel schwerer zu entspannen sind. Du sprichst über den Bereich, wo es schon in eine traumatische Reaktion oder eine traumatisierende Reaktion hineingeht – und da pirschen wir uns langsam an. Auch die lassen sich entspannen und durch hilfreichere Reaktionen ersetzen. Alle drei sind ja sinnvolle Reaktionen, aber es gibt vielleicht noch bessere.

Also: langsam heran gehen an die Bereiche, wo es getriggert wird, wo es ausgelöst wird; schauen, wenn man in die Nähe kommt, ob man auch noch entspannt gewahr sein kann, nicht forcieren. Mit der Zeit dehnt sich der Bereich aus, wo wir nicht mehr so getriggert werden. Das Wesentlichste ist – da gehe ich ins Allgemeine –, wenn unsere Ich-Bezogenheit nicht mehr getriggert werden kann. Dann haben wir den Stecker ganz tief unten rausgezogen. Das andere sind noch Übungen in verschiedenen Bereichen: nicht mehr durch Kritik getriggert werden, nicht mehr durch Geräusche usw. Wir können in all diesen Bereichen lernen, uns zu entspannen, eine andere Sichtweise anzunehmen, auch beim Abgrund, uns langsam herantasten usw.

Wir können uns gar nicht auf alle Trigger vorbereiten, mit allen lernen umzugehen, aber wenn wir in der Tiefe diese grundlegend entspannte Haltung erfahren: das hilft für all die Bereiche. Das ist ein richtiger Weg, da bin ich auch noch sehr dabei, das zu lernen.

Teilnehmer/-in: Ich habe eine Frage zur Praxis mit körperlichem Schmerz. Auf der einen Seite dieses tiefe Gefühl dafür, wie kostbar die Belehrung ist und dass ich das auf einer Ebene verstehe, die Entspannung, und auf der anderen Seite im Körper Verspannung, auch durch Positionswechsel ganz schwierig zu entspannen. Bin wie im Widerstreit mit mir selbst und suche einen praktikablen Weg.

Geht es um Sitzposition, um Haltungen?

Einfach Körperschmerz, Rückenschmerz...

Der praktikable Weg ist der, dass du dir die Haltung oder Lage aussuchst, wo du so schmerzfrei wie möglich bist. Der Körper hat aufgrund anderer Prozesse manchmal ziemliche Schmerzen und wir suchen uns die beste Ausgangsposition. Wir experimentieren ein bisschen damit, ob es hilft, die Lage zu verändern: du könntest dich ausstrecken, Schulter und Nacken entspannen. Scheu dich nicht, es ist alles in Ordnung.

Und dann bleibt immer ein Rest, da hilft nichts, keine Änderung der Körperhaltung. Da hilft nur noch, geistig zu sagen: okay, so ist es, ich akzeptiere es und gehe damit irgendwie weiter, so entspannt wie möglich.

Aber dieser Körper zerfällt. Das ist eigentlich ein gutes Modell, aber ein bisschen überaltert und Ersatzteile gibt es auch wenige. Damit müssen wir zurechtkommen. Da werden wir uns in den nächsten Jahren noch schön was erzählen können.

Teilnehmer/-in: Am Vormittag hast du das Wort Interesse erwähnt – und es bleibt immer noch klebrig für mich. Wer ist der genau, der Interesse hat? Wie entsteht das usw.? Kannst du darüber sprechen?

Die implizite Annahme, dass Interesse immer jemanden braucht, der Interesse hat, teile ich nicht. Interesse bedeutet, dass irgendwelche Kräfte – wir lassen mal offen, welche – die Aufmerksamkeit irgendwohin lenken und dort halten. So können mitfühlende Kräfte unser Interesse lenken. Es kann ein forschendes Interesse sein, etwas tiefer verstehen zu wollen. Aber es muss nicht bedeuten, dass ein Ich eine Absicht hat, dass dieses Interesse mit dem Gefühl verbunden ist, ich als Mittelpunkt der Welt richte jetzt meine Aufmerksamkeit auf etwas.

Es gibt auch Interesse, das sich spontan ausrichtet, ohne dass dieses Mittelpunktgefühl auftaucht. Da freust du dich bestimmt, wenn du das mal entdeckst. Interesse ist es, was unsere Welt gestaltet. Deswegen hast du genau am entscheidenden Punkt nachgefragt, denn schließlich gestaltet sich unsere Welt immer dadurch, wohin unser Interesse geht.

Wenn wir das Interesse – jetzt im Sinne des Mahamudra – dahin lenken, immer interessierter zu werden daran, wie frei das Wahrnehmen, das Erleben eigentlich wirklich ist: da entdecken wir Welten, Welten der immer geringer werdenden Ich-Bezogenheit dank eines Interesses, das in die Qualität des Seins hineingeht.

Interesse ist die Voraussetzung für *Sati*, sich immer wieder an das Wesentliche erinnern, zum Wesentlichen zurückkommen – was als mindfulness übersetzt wird, als Achtsamkeit. Eigentlich ist es dieses Zurückkommen zum Wesentlichen – und das tun wir nur dort, wo unser Interesse ist. Nur dann können wir unsere Aufmerksamkeit stabil halten.

Weil ich Sprache benutze, muss ich natürlich immer diese Subjekt-Prädikat-Objekt-Sätze machen – und dann komme ich nicht hin, ohne zu sagen: wir haben Interesse, ich habe Interesse, jemand hat Interesse – aber das ist nicht so.

Wenn ein Buddha auf eine Frage antwortet und sich dafür interessiert, was der Fragende wirklich gemeint hat, fällt er deswegen nicht in Ich-Bezogenheit. Der Rest muss wohl erforscht werden.

Teilnehmer/-in: Du hast gesprochen vom Stecker der Ich-Bezogenheit, der ganz unten herausgezogen wird. Ich frage mich, ob das ein spezieller Punkt ist im Prozess des Erkennens, wo ein Meilenstein gelegt wird, wo ein Buch auf- oder zugeschlagen wird und ein neues Kapitel beginnt?

Das ist richtig.

Wieso kann der Stecker wieder reingesteckt werden?

Weil mein Bild nicht ganz gut ist. Der Bereich, in dem – bildlich gesprochen – der Stecker gezogen wird, ist der Bereich unserer existentiellen Ängste, wo unser Kontrollbestreben anfängt, wo wir unruhig werden, weil uns die Offenheit, die fließende Natur des Seins, erschreckt, weil wir nicht mehr wissen, wer wir sind, wenn wir ganz loslassen.

In der Tiefe, wenn da diese Angst nachgibt und sich ein klares Erleben, aber dann auch die Gewissheit einstellt, dass das Lassen, sich-Öffnen vollkommen ungefährlich ist: das bedeutet, dass dieser Stecker zum ersten Male richtig gezogen wurde. Das bedeutet nicht, dass wir in der Zukunft, wenn sich wieder Schleier darüberlegen, wir uns wieder in den Mustern verhakeln, jemand den Stecker wieder eingesteckt hat. In uns sind trotzdem Kräfte, wo diese Erfahrung noch nicht ganz angekommen ist. Da kommt es wieder bis hin zu ganz starker Ich-Bezogenheit.

Aber einmal deutlich erlebt zu haben, ermöglicht uns, wieder viel leichter in diesen Bereich hinein zu finden. Es ist tatsächlich so, als würde man ein Buch neu aufschlagen – oder ein neues Kapitel im Leben anfangen.

Man könnte sagen, dass sich der Schleier noch gar nicht ganz gelöst hat, wenn man einmal durchgeschaut und gemerkt hat: vielleicht erkenne ich eine wahrere...? Aber erst, wenn das Vertrauen da ist und die Ängste losgelassen, dann ist wirklich der Schleier gelöst?

Die erste klare Erkenntnis, die diese grundlegende Gewissheit auslöst, nennt man in der Theravada-Tradition den Stromeintritt, man nennt es bei uns in der Tibetischen Tradition oder in der Mahayana-Tradition die Erste Bodhisattvastufe der höchsten Freude. Das ist erst der Anfang eines Weges, der sich dann vollzieht mit der klaren Erfahrung des Erwachens, die sich dann immer mehr zeigt und sich ausweitet. Das ist der Anfang eines Prozesses, der jetzt eine andere Qualität bekommt.

Ich bin noch niemandem begegnet, der das vollkommene Erwachen auf einen Schlag erfahren hätte, dieses Erwachen, das man sich so sehr wünscht: einmal gesehen – für immer gesehen, wo dann überhaupt keine Ich-Bezogenheit in keinem Bereich des Lebens mehr auftauchen würde. Das gibt es nicht, so nicht. Das wird von den großen Meistern nicht so erzählt, auch sie haben ihre Prozesse über Tage, Wochen, Monate, Jahre.

Weitere Unterteilungen

Wir hatten es über Basis-Mahamudra, Pfad-Mahamudra und Frucht-Mahamudra.

Diese drei können noch weiter unterteilt werden. So beschreibt Asaṅga in *Unübertreffliche Kontinuität* drei Arten von Basis-Mahāmudrā entsprechend der dem Individuum innewohnenden Soheit:

„Unrein, nicht ganz rein, und völlig rein entsprechen den Stufen der gewöhnlichen Lebewesen, Bodhisattvas und Buddhas.“

Eigentlich ist es der Zugang zur Basis, der entweder noch ganz verschleiert ist, nicht mehr ganz verschleiert ist und völlig freigelegt ist. Das nämlich entspricht dem Erleben der gewöhnlichen Lebewesen, die keinen Zugang zu ihrer Basis haben, weswegen man sagt, ihr Geist sei noch unrein, also voller Dualität. Dann gibt es die Bodhisattvas, die auf den Bhumis, den Bodhisattvastufen sind: sie sind noch nicht ganz Buddhas, noch nicht ganz rein, frei von dualistischen Mustern. Und dann gibt es die Buddhas – diese haben einen völlig reinen Geist.

Das *Mahāsaṃvarodaya* Tantra unterscheidet [den Weg] in Geistesruhe und Einsicht:

Wie wir also ins Erwachen kommen, kann man unterscheiden nach der Praxis von Geistesruhe und Einsicht.

„Wenn wir Leerheit differenzieren, wird sie meditative Stabilität und Weisheit.“

So steht es da. Gemeint ist: wenn wir den Prozess, die Leerheit zu erkennen, genauer untersuchen, differenzieren, dann sehen wir, dass er auf meditativer Stabilität und Weisheit beruht. Das erkläre ich euch.

Leerheit habt ihr schon intellektuell verstanden: es ist die Abwesenheit eines Wesenskerns, Prozesshaftigkeit usw., die unbehinderte Natur aller Phänomene.

Geistesruhe ist die Fähigkeit mitzubekommen, was im Geist passiert: ein klarer Geist, in dem die Dinge nicht mehr unbewusst ablaufen. Das brauchen wir. Je klarer, je gewahrer, desto besser. Ein aufgewühlter Geist, der bei allen Erfahrungen immer gleich ins Greifen kommt, sieht nicht klar.

Es mag sein, dass es euch jetzt oder noch so geht, dass ihr nicht mal sicher seid, was ein einzelner Gedanke ist, dass die Gedanken wie immer im Pulk als eine dichte Situation daherkommen und ihr gar nicht mitbekommt, dass sich das Erleben aus ganz vielen einzelnen Geistesbewegungen gestaltet.

Es ist aber Voraussetzung, um den Geist zu verstehen, dass wir schon mal so entspannt sind, dass wir eine klare Sicht entwickeln, wie der Geist funktioniert, wir das Auftauchen einzelner Geistesbewegungen mitbekommen und auch untersuchen können. Das ist Geistesruhe als Voraussetzung für das Erkennen von Leerheit. Ohne das geht es nicht. Denn sonst sind wir verloren in einem überwältigenden Erleben und wissen gar nicht, wohin wir gucken sollen, was denn eine von diesen Geistesbewegungen, von diesen Gedanken ist, um deren Natur es immer geht. Das brauchen wir.

Weisheit ist die Fähigkeit des unterscheidenden Wahrnehmens, die Fähigkeit zu sehen, wie es ist und wie es nicht ist. Das ist mit Unterscheiden gemeint. Diese Weisheit ist aktiv auf dem ganzen Weg der Meditation, die in der Sicht fußt – das haben wir vorhin gerade gehabt.

Die auf einer Sicht beruhende Meditation zeigt sich in den beiden Aspekten von zunehmender Geistesruhe und zunehmender Weisheit, zunehmender Einsicht: immer mehr, immer klareres Erkennen, was heilsam ist, was öffnet, was nicht heilsam ist, was eng macht; immer klareres Erkennen, was in die Freude führt, ins Glück, was ins Leid, in den Stress führt.

Das nicht nur so global: aha, diese Art zu sprechen, diese Art zu sein führt in glücklichere Geisteszustände. Sondern bis hin zu den feinsten Geistesbewegungen, wie wir sie sein lassen oder wie wir fixieren, wie das alles mit Glück und Leid zu tun hat. Glück und Leid sind das Produkt von dem, wie wir mit unserem Geist umgehen, also wie unser Geist mit den Erscheinungen umgeht. Das ist die unterscheidende Weisheit.

Um das alles untersuchen zu können und mitzukriegen, müssen wir uns in Geistesruhe üben, müssen einfach ein bisschen klarer werden.

Ich erzähle euch das Beispiel von der Tasse. Gendün Rinpoche hat immer gesagt: Wenn ihr euren Geist ganz gut erkennen wollt, dann hört auf, ihn immer so aufzuwühlen. Das ist wie eine Tasse, die ihr nie in Ruhe lasst. Wie wollt ihr denn da klar sehen? Lasst den Geist mal zur Ruhe kommen – so wie das Wasser in der Tasse. Wird der Geist ganz klar, könnt ihr deutlicher sehen, was da alles drin ist in der Tasse, was da alles passiert.

Das ist das alte Beispiel mit dem aufgewühlten Teich, wo die Schlammartikel aufgewühlt sind. Wir sehen die Fische gar nicht. Es ist alles so aufgewühlt, dass man die Fische gar nicht wahrnimmt. Lass den Teich mal ruhig werden, dann siehst du auch die Fische – nicht nur die großen Karpfen, sondern auch die kleinen.

So ist das auch mit unserem Geist. Zu Anfang sehen wir nur die großen Gedanken, die mit richtigen Begriffen daherkommen, begriffliches Denken. Und wir meinen, das sei alles. Aber da sind so viel mehr feine Geistesbewegungen, deren letzte Manifestation das begriffliche Denken ist. Aber eigentlich werden wir bestimmt von den vielen vorbegrifflichen Geistesbewegungen. Das kriegen wir aber gar nicht mit, wenn der Geist nicht einigermaßen klar ist. Bei Geistesruhe geht es immer um Klarheit.

Im Tantra *Essenz des zeitlosen Gewahrseins* unterscheidet Indrabodhi das Pfad-Mahāmudrā in vier Siegel:

Indrabodhi war übrigens ein Ausnahme-Yogi. Indrabodhi hat Zeit seines Lebens seine Rolle als Maharadscha, als König eines Staates innerhalb von Nordindien, nie verlassen. Er hat die gesamte Praxis bei voller Aktivität durchgezogen. Eine außerordentliche Leistung. Er hat sich nie ins Retreat zurückgezogen. Er sagt, man kann den Weg auf vier verschiedene Arten und Weisen gehen:

„Mahāmudrā wird unterschieden in Aktivitätssiegel, Verpflichtungssiegel, Gewährseinssiegel und Dharmasiegel.“

Da haben wir so viele neue Begriffe. Aktivitätssiegel kennt ihr schon: Karmamudrā, Praxis mit einem Partner, einer Partnerin. Das kann man als Weg nehmen: das Stimulieren von nicht nur Begierde, auch von Freude im Zusammensein, in der sexuellen Vereinigung; alles immer auf seine wahre Natur untersuchen. Das Gewährsein in all diese Prozesse hineinlenken, die durch die Praxis mit Partner ausgelöst werden.

Verpflichtungssiegel, Samayamudrā auf Sanskrit, das Siegel des inneren Bandes habe ich es auch genannt (Endnote Nr.4 im Text S. 27). Damit ist gemeint, sich selbst innen und außen als die Meditationsgottheit zu visualisieren. Es wird deswegen Samayamudrā genannt, weil wir in der Ermächtigung bei einer tantrischen Einweihung, Segensübertragung, eine Stärkung unseres Vertrauens erfahren, dass wir im Grunde genommen Buddhas sind. Wir unterstützen das, indem wir die in der tantrischen Ermächtigung gelehrt Visualisation von uns selbst als Meditations-Buddha-Gottheit ausführen. Das ist die Verpflichtung, Samaya, die wir in solch einer Ermächtigung bekommen: dieses innere Band immer aufrecht zu erhalten. Deswegen nennt man das Samayamudrā.

Es geht also nicht um die Praxis mit einer vorgestellten Partnerin. Das ist der nächste Schritt. Nachdem man gelernt hat, sich selbst als Buddha zu visualisieren, kommt die Jñānamudrā, das Gewährseinssiegel, wo man sich obendrein mit einer Partnerin in Vereinigung visualisiert. So lernt man, dass all das, was einem zu fehlen scheint, wo man sich erhofft, dass der Partner, die Partnerin uns wie abrundet, uns wie Erfüllung gibt, wo wir den Mangel spüren, uns irgendwie komplett macht; dass all das auch in unserem Geist schon vorhanden ist. Man lernt in dieser Praxis, dass alle Erfahrungen von Mann und Frau sich bereits in unserem Bewusstsein befinden, alle Qualitäten von Mann und Frau in uns vorhanden sind. Wir benutzen dafür erstmal diese Visualisation von uns selbst in Vereinigung. Und dann geht es noch einen Schritt weiter: wir sind in dieser Praxis beides zugleich, nehmen also nicht mehr den männlichen oder weiblichen Part ein, sondern beide zugleich, und so zeigen sich die Qualitäten dieser Praxis voll in uns.

Dann kommt als letztes das Dharmasiegel. Dharmamudrā ist in diesem Zusammenhang, wie das Zitat gemeint ist, die Praxis des Bodhicitta als innere Hitze oder Weisheitsfeuer. Das ist im Tibetischen die Tummo-Praxis. Dabei geht es aber nicht darum, besonders viel Hitze im Körper zu erzeugen oder Schnee schmelzen zu können, sondern es geht darum, durch ein Erkennen der Natur der Phänomene, verbunden mit unermesslichem Mitgefühl, vollkommen ins Fließen zu kommen. Das erzeugt als Nebenprodukt, dass die inneren Energien so im Fließen sind, dass die Phänomene von Hitze und Kälte uns immer weniger zu schaffen machen. Wenn man das braucht wie in Tibet, kann man sogar wie Milarepa oder wie Gendün Rinpoche in den Schneebergen leben, ohne bekleidet zu sein, ohne mehr als ein Baumwolltuch um den Körper zu haben.

Diese Praxis ist aber eigentlich die Praxis des Weisheitsfeuers – dass also der eigene Geist so gewahr, so wach wird, dass sich dualistisches Greifen gar nicht mehr einnisten kann, sich emotionale Muster, die nicht Mitgefühl sind, nicht mehr einnisten können, sich ein Greifen nach etwas vermeintlich Realem, solide Existierendem, nicht mehr breitmachen kann. Das innere Gewährsein ist so stark, dass es wie ein starkes Feuer alles verbrennt, was hineingeworfen wird, also alles verzehrt, was die karmischen Muster produzieren.

Das ist die Praxis der Dharmamudrā. Denjenigen von euch, die viel gelesen haben oder viel den Dharma gehört haben, dürfte aufgefallen sein, dass die Zuordnung dieser Erklärung zu den Namen der Mudras bei Samayamudrā und Dharmamudrā manchmal ausgetauscht werden. Die Definitionen sind nicht exakt zugeordnet, aber über die Prozesse, die damit beschrieben sind, sind sich die Meister alle im Klaren.

Wir können Mahamudra nach Indrabodhi so praktizieren, dass wir entweder mit Partner praktizieren, mit der Selbstvisualisation als Buddha, als Meditationsgottheit, mit der Visualisation als Meditationsgottheit in Vereinigung – oder dass wir uns ganz auf dieses Weisheitsfeuer einlassen, das wache Gewahrsein, das nicht zulässt, dass sich Schleier einnisten.

Im Praxistext *Verwirklichen des zeitlosen Gewahrseins* unterscheidet Indrabodhi fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins und drei Buddhakörper im Frucht-Mahāmudrā:

Also als Buddha gibt es fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins und drei Buddhakörper. Diese fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins sind:

Das erwachte Gewahrsein wird erlebt als weit wie der Raum. Das ist das Dharmadhatu-Gewahrsein.

Es wird erlebt als spiegelgleich, unbehindert, so wie ein Spiegel ganz unbehindert alles zeigt: egal in welche Richtung man ihn dreht, es taucht sofort das Neue auf, völlig unbehindert. So ist der nicht-haftende Geist der Erwachten auch völlig fließend und unbehindert.

Das zeitlose Gewahrsein hat einen Geschmack der Gleichheit. Alle Erfahrungen werden in der gleichen substanzlosen, leeren, nicht-soliden, prozesshaften Natur wahrgenommen.

Das erwachte Gewahrsein ist fein unterscheidend, es nimmt die feinsten Nuancen wahr, ohne ins Greifen zu fallen. Erwachte nehmen sehr viel feiner wahr als wir das tun, weil ihr Geist nicht blockiert ist. In allen Bereichen nimmt die Feinheit der Wahrnehmung zu, sogar in den groben Sinneserfahrungen: feine Geschmacksnuancen, visuelle Nuancen, atmosphärische Nuancen, die Stimmungen in anderen Menschen und Lebewesen werden viel feiner wahrgenommen ... also ein fein differenziertes Wahrnehmen und auch immer ein ganz feines Wahrnehmen, wo Anspannung entsteht und wo sich der Geist weiter öffnet. Wir fragen uns manchmal: ist es gut, in diese oder jene Richtung zu gehen, wie soll ich mich verhalten? Erwachte überlegen nicht mehr in dieser Art, aber sie würden sofort wahrnehmen, wenn etwas wieder zum Greifen führt.

Eine fünfte Qualität des erwachten Gewahrseins: das jetzige Erleben wird als vollkommen erlebt, in seiner Natur als Erleben ein vollkommener Moment des Erwachens. Man muss nichts hinzufügen, man muss nichts wegnehmen: so wie es jetzt gerade ist. So wie wir jetzt gerade im etwas stickigen Raum sitzen, genau so: perfekter Moment des Erwachens. Da brauchen wir, um zu erwachen, nichts zu ändern. Um uns wohler zu fühlen, können wir es ändern.

Das sind die fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins.

Die drei Buddhakörper – Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya – habe ich vorhin kurz bei der Zuflucht erklärt, als Parallele zur Trinität im Christentum.

Beim Dharmakaya geht es um die grundlegend offene Dimension des Seins. Dharmakaya heißt Wahrheitskörper.

Beim Freudenkörper, Sambhogakaya, geht es darum, dass diese offene Dimension des Gewahrseins eine Dynamik hat, sie voller Vitalität, man kann sagen Lebenskraft ist: eben nicht tot, sondern vital, nicht einfach abstrakter Raum, sondern von Vitalität geprägt.

Und dass immer wieder, ständig, Manifestationen entstehen, das nennt man den Ausstrahlungskörper, Nirmanakaya – also Erscheinungen, die im Geist auftauchen.

Dies die ganze Zeit, 24 Stunden rund um die Uhr zu erfahren, nennt man die drei Kayas oder drei Buddhakörper.

Abschließend wird Indrabodhi noch einmal zitiert:

„So wie in einem Spiegel von selbst Spiegelbilder erscheinen, zeigt sich das zeitlose Gewahrsein im Wahrheitskörper und wird „Spiegel der Erscheinungen“ genannt.“

Der Nutzen, Mahamudra zu verstehen, und der Nachteil, es nicht zu verstehen

Wir machen weiter im deutschen Text auf Seite 6.

Der Nutzen, Mahamudra zu verstehen, und der Nachteil, es nicht zu verstehen

Werden wie Vajrasattva

Wenn wir das natürliche Sein – so wie wir tatsächlich sind –, Mahamudra, nicht verstehen und verwirklichen, werden wir die höchste Frucht völliger Befreiung nicht erlangen, auch wenn wir Tausende spiritueller Praktiken ausführen. Wenn wir das natürliche Sein, Mahamudra, hingegen verstehen und verwirklichen, heißt es, werden wir alle Phänomene verstehen – also alles was man erleben kann – und ein Vajrasattva sein. Ein Lebewesen von diamantgleicher Natur, ein völlig reines Wesen.

Wichtig ist hier das erste, dass Mahamudra in der Essenz als das natürliche Sein beschrieben wird. Natürlich gibt es kein Erwachen ohne das natürliche Sein, egal in welcher Tradition wir sind. Wenn Erwachen etwas Künstliches wäre, dann würde es in sich zusammenfallen, wenn nicht mehr die entsprechenden Anstrengungen gemacht werden, um dieses Künstliche aufrecht zu erhalten. Es muss das vollkommen natürliche Sein sein. Es geht gar nicht anders.

Wenn das Erwachen wie ein Kartenhaus wäre, wo man etwas aufbaut, wo man Liebe künstlich erzeugt, die dann gestützt wird von Mitgefühl, und noch einer dritten Karte, um mit Weisheit das Ganze schön zu stabilisieren, und das alles beruht auf Kraft, auf etwas, das man erzeugt, – dann braucht es vielleicht nur einen Windstoß, also eine schwierige Situation im Leben, und das Ganze bricht zusammen.

Das ist genau, was den Menschen passiert, die zwar eine spirituelle Praxis haben, aber nicht ins natürliche Sein gefunden haben. Angesichts des Todes ist das nicht belastbar, bei schweren Erkrankungen ist das nicht belastbar. Es hält keine Krisen aus, weil es immer Anstrengung braucht. Wenn wir mal nicht mehr die Kraft haben, diese Anstrengung zu leisten, fällt alles auseinander. Dann sieht man Menschen ganz verzweifelt nach zwanzig, dreißig Jahren spiritueller Praxis, und nichts von all dem ist geblieben. Totale Verzweiflung.

Das ist nicht der Fall, wenn wir Vertrauen ins natürliche Sein gefunden haben. Denn das ist immer möglich zu praktizieren, auch bei völliger Erschöpfung. Nichts ist anstrengender als künstliches Sein. Zum künstlichen Sein braucht es immer noch eine Anstrengung: eine Rolle spielen, versuchen, einem Format zu entsprechen, irgendwelche formellen Praktiken auszuführen, dort noch ein bisschen Anstrengung, da noch ein bisschen die Schraube anziehen – das ist nicht belastbar.

Wenn wir krank sind, wenn alles auseinanderfällt, dann haben wir immer noch das natürliche Sein. Und das bleibt bis zum letzten Atemzug.

Im Sterbeprozess, wenn wir einen Alterstod sterben, wo die Schwäche dominiert, werden wir keine Anstrengung mehr machen können. Das natürliche Sein ist die eigentliche Zuflucht. Natürlich bedeutet hier: auch frei von der Anstrengung, sich immer noch als ein Ich, als ein Subjekt abzusondern vom Prozess des Erlebens. Auch diese Anstrengung muss wegfallen. Sonst ist es nicht natürliches Sein, nicht aus der Sicht der Erwachten.

Wenn wir das verstehen und verwirklichen, werden wir die höchste Frucht völliger Befreiung erlangen. Das sollte uns ein Ratgeber sein für die Methoden, die wir einsetzen, dass alle Methoden uns mehr ins natürliche Sein führen.

Wenn wir zum Beispiel diese beeindruckende Übung sehen, sich hunderttausend Mal niederzuwerfen, lang auszustrecken, Zuflucht zu nehmen, wieder aufzurichten – eigentlich ist das eine Übung im natürlichen Sein, obwohl es sehr anstrengend aussieht. Wie ist das möglich, sich dabei von Hingabe, von Freude, ganz natürlich fließen zu lassen? Wir üben in der Bewegung, in der körperlichen Anstrengung, ganz gelöst zu sein und die Motivation nicht aus dem Willen kommen zu lassen, sondern aus Hingabe, Freude, Mitgefühl.

Das gilt für alle Gebete, Mantren, Visualisationen, Pilgerreisen, was auch immer man als spirituelle Praxis betrachtet: je natürlicher, desto besser, im Sinne von desto näher am Erwachen.

Weil der Geist sich klärt, wird uns immer mehr klar, wie er funktioniert. Es wird uns klar, wie durch Künstlich-sein Anspannung in unseren Geist kommt, wie durch das Bedürfnis, irgendwelche Ziele zu erfüllen, Anstrengung in unseren Geist kommt. Es wird uns klar, wie sich das wieder auflöst, wie das eigentlich kein Problem ist von dem Moment an, wo wir wirklich loslassen, zulassen.

Wir werden in diesem einfachen natürlichen Sein verstehen, dass, was immer auftaucht, keine Substanz hat, es sich von selbst befreit, von illusorischer Natur ist. Und schließlich werden wir frei von dem, was uns wirklich unnatürlich macht, wenn wir so in Hoffnung und Furcht gefangen sind, in diesen Mustern der Ich-Bezogenheit. Wo wir ganz eng werden, da sind wir nicht wir selber.

Und am Ende dieses Prozesses werden wir ein Vajrasattva. Da spielt jetzt der Autor mit dem Namen eines Buddhas. Ein Vajrasattva ist eigentlich ein Buddha, auf den wir meditieren, um Zugang zu finden zu unserer völlig reinen Grundnatur. Er ist der Inbegriff der Reinheit und wird auch manchmal der Buddha genannt, der alle anderen Buddhafamilien in sich vereint – also der Inbegriff des erwachten Seins. Und dann sind wir alle, ein jeder von uns, eigentlich Vajrasattva, wenn wir diesen Weg ganz zu Ende gehen – also vollkommene Buddhaschaft.

In Essentielle Sphäre des Mahamudra heißt es:

„Wer Mahamudra nicht versteht, mag – zwar im Grunde – ein Buddha sein, ist aber kein Yogi. Wer diese essentielle Sphäre des Mahamudra nicht wirklich versteht, in dem wird sich – selbst, wenn er hunderttausend Tantras der Yogis und Yoginis kennt – die höchste Frucht nicht zeigen. Wer alle Phänomene völlig kennt, ist wirklich ein Buddha. Wer Mahamudra völlig kennt, ist Sri Vajrasattva. Sein Wesen ist das zeitlose Gewahrsein, auch Mahamudra genannt.“

Obwohl wir alle prinzipiell in unserer wahren Natur eigentlich Buddha sind: wenn aber unsere spirituelle Praxis uns nicht mit dem natürlichen Sein verbindet, dann können wir uns nicht wirklich Yogini oder Yogi nennen. Denn die Essenz von Yoga ist, sich mit dem wahren natürlichen Sein zu verbinden. Darum geht es. Yoga im ursprünglichen Sinne des Wortes bedeutet: in diese Einheit hineinfinden, diese Einheit von erwachtem Geist und dem persönlichem, dem eigenen Geist.

Da hilft es auch nicht, wenn man unglaublich bewandert in der spirituellen Praxis ist und verschiedene Traditionen rauf und runter deklinieren kann. Das hilft alles nichts. Man ist dann vielleicht ein Gelehrter, jemand, der viel weiß.

Worum es geht ist, den Geist wirklich zu kennen. Wenn man die grundlegende Dimension des Geistes nicht kennt, wie er ist, wenn er ganz befreit ist, ganz natürlich ohne irgendwas Künstliches, dann wissen wir auch gar nicht, wodurch Leid entsteht und wie es sich wieder auflöst. Wir kennen den ganzen Weg des Erwachens nicht.

Dieses natürliche Sein nennt man auch das zeitlose Gewahrsein. Das sind Synonyme, wie wir schon erwähnt haben.

Leerheit verstehen

Im Kommentar Geist des Erwachens:

„Wer die Leerheit nicht versteht, wird keine Befreiung erlangen. Unwissend kreisen die Wesen der sechs Daseinsbereiche im Gefängnis der Existenzen.“

Nun, wenn ihr Leerheit lest und hört, wisst ihr aufgrund der letzten beiden Tage der Unterweisungen sofort, worum es sich handelt? Würdet ihr es jemandem erklären können?

Also: immer leer von dem, was wir erwartet haben. Nicht wirklich leer, nicht so leer, wie dieses Glas leer ist. Das ist nicht die Leerheit. Dieses Glas ist übrigens nur leer von Flüssigkeit, aber es ist voller Luft, es ist gar nicht leer. Es ist nur leer von dem, was wir normalerweise hineintun.

So ist auch unser Geist leer von dem, was wir normalerweise annehmen, das darin wäre: nämlich ein Ich. Und das ist da nicht zu finden.

Unser Geist ist voller Erleben: da ist Gewahrsein, da sind Sinneswahrnehmungen und so weiter. Aber das, was wir immer dachten, was da auch wäre, nämlich ein Ich, ein Wesenskern, eine Seele, etwas, was mich für immer ausmacht als Individuum – das ist nicht zu finden. In dem Sinne ist unser Geist leer.

Ich benutze immer das Beispiel von der Suche nach einem Menschen. Sagen wir mal, wir sind im Grünen Baum und ihr sucht den Tilmann und geht in Tilmanns Zimmer. Ihr macht auf und das Zimmer ist leer. Das Zimmer ist natürlich nicht leer, es ist ziemlich voll. Aber es ist leer von dem, was wir dort erwartet haben. Leer von der Person, die wir dachten, dass sie darin sei.

Das ist mit leer gemeint: keine Substanz, kein Wesenskern, kein Ich, aber eine Fülle von Erfahrungen. In diesem Sinne wird der Ausdruck leer auf Sanskrit shunya, Shunyata – Leerheit gebraucht.

Habt ihr es soweit verstanden, dass ihr es jemandem erklären könntet? Also leer von einem Wesenskern, leer von einem Ich, leer von etwas Fassbarem, Greifbarem, was für immer bleiben würde, unveränderlich.

Dieser Geistesstrom ist nicht leer von Kräften, die bewirken, dass man diese Person auch morgen noch wiedererkennt. Diese Person ist Kontinuität, da setzen sich Kräfte fort, die dazu führen, dass sie morgen immer noch ähnliche Vorlieben und Abneigungen hat wie heute. Da ist also eine Verlässlichkeit im Prozess. Die Kräfte ändern sich nicht so krass und so schnell, dass wir die Person nicht mehr erkennen können. Aber im Lauf eines Lebens können sie sich doch so krass verändern, dass wir einen lieben Klassenkameraden auf einem Treffen dreißig Jahre später nicht wiedererkennen.

So stark kann es sich sogar äußerlich verändern, ganz zu schweigen von innerlich. Das ist alles noch in diesem Leben. Zu meinen, es gäbe etwas, das wie die Seele weitergeht – das wäre der unveränderliche Wesenskern. Und dieser unveränderliche Wesenskern würde dann zur Rechten Gottes sitzen. Immer unveränderlich, immer derselbe. Das gibt es nicht.

Das ist dynamisches Erleben, es wird sich verändern. Es wäre ja furchtbar, wenn selbst die Präsenz von Gott neben uns nichts mehr ausrichten könnte.

Das ist Erleben. Das sind irrige Annahmen, von etwas Konstantem auszugehen. Wir wünschen uns ja, dass wir in der Tiefe unseres Wesens erfasst und befreit werden, sich etwas auf tun kann. Glaubt nicht, dass die individuellen karmischen Muster übrig bleiben in diesem Prozess des Erwachens und der Klärung. Von unserem karmischen Salat bleibt nichts übrig.

Wenn nichts übrig bleibt von unseren karmischen Prägungen, was bleibt denn dann? Es gehen dann weiter die Kräfte des Wirkens von Mitgefühl, Liebe, von Gebeten, die wir früher gemacht haben, wo wir als Bodhisattvas gesagt haben: „Wenn ich mal ganz frei bin, werde ich mich einsetzen für Heilung in der Welt. Ich werde mich so wie der Medizinbuddha einsetzen dafür, dass Krankheiten geheilt werden können, Menschen und andere Lebewesen Befreiung im Geist finden und, und, und“.

Man macht Wünsche auf dem Weg und die Kraft dieser Wünsche wirkt weiter. Aber das ist nicht individuell und auch nicht stabil. Auch das entwickelt sich weiter. Auch dieses Streben, dieses Wünschen, wofür man sich einsetzen möchte – all das wird frei von Ich-Bezogenheit und entwickelt sich weiter, geht immer mehr in diese Dimension, wo man keine Stabilität eines Ich finden kann.

Es ist extrem wichtig, das zu verstehen.

Ihr dürft euch gerne das Wort Leerheit als nicht fassbar übersetzen.

Wenn ich also sage, der Geist ist leer, dann bedeutet das: der Geist ist nicht fassbar – als ein Ding, als etwas, was man greifen könnte. Ihr dürft es euch auch positiv übersetzen und sagen: leer bedeutet Prozess – alles ist Prozess. Meine Seele ist auch Prozess, die ist nicht stabil, nicht abgeschlossen. Ich ist Prozess, ist leer. Das sind die ganzen Kräfte, die in uns wirken, die uns als Person jetzt charakterisieren, aber das ist eine Person in der Entwicklung. Nie stillstehend – das ist mit Leerheit gemeint.

„Wer die Leerheit nicht versteht, wird keine Befreiung erlangen. Unwissend – ohne dies zu verstehen, mit mangelndem Gewahrsein – kreisen die Wesen der sechs Daseinsbereiche im Gefängnis der Existenzen.“

In den Höllenbereichen, den Bereichen der Hungergeister, den Bereichen der Tiere, der Menschen, den Bereichen der Halbgötter und den Bereichen der Götter. Das sind die sechs klassischen Daseinsbereiche. Es gibt aber viel, viel mehr. Und sie kreisen da drin, mal geht es ihnen besser, mal geht es ihnen schlechter. Das geht rauf und runter, solange diese grundlegende Unwissenheit, dieser grundlegende Irrtum, nicht aufgelöst ist.

Maitripa sagt:

„Wer dies wirklich versteht, für den ist die gesamte erscheinende Welt – diese ganze Welt des Erscheinens und Werdens – Mahamudra, der Wahrheitskörper, die große alldurchdringende Weite.“

Diese Weite, dieser Raum, von dem wir gestern schon gesprochen haben. Alles ist das Spiel der Erscheinungen, und bei nichts, was auch immer, entsteht die Täuschung, der Irrtum, es wäre etwas Solides.

Machen wir mal eine Mini-Vorstellungsübung. Stellen wir uns vor, alle Menschen hier im Raum würden immer so bleiben, wie sie jetzt sind. Nicht besonders einladend. Es wird schnell langweilig, das wäre das erste. Aber es ist völlig absurd.

Jetzt stellt es euch mal andersherum vor und öffnet eure Augen mit dem Herzen, die Herzensaugen, während ihr euch umschaut: all die Menschen, die hier im Raum sitzen, sind Prozess, völliger Prozess.

Stellt euch vor, dass die uns damit überraschen könnten, sich in ihrer vollkommen erwachten Natur zu zeigen. Und manchmal sind sie völlig verwirrt. Das alles ist möglich. Manchmal ähneln sie sich selbst wie am Vortag, und dann wieder wird die prozesshafte Natur von jedem total offenkundig.

Wenn ihr so die Prozesshaftigkeit von jedem von uns im Gespür habt: was macht das mit euch?

Ich spreche jetzt mal für euch, ich gehe jetzt nicht wirklich in den Dialog.

Zum einen bringt das ein Gefühl, dass man sich überhaupt nicht mehr richtig sicher sein kann. Überall könnten Überraschungen passieren.

Dann wird es aber auch sehr interessant, es wird extrem lebendig. Wir ahnen die Möglichkeiten der Veränderung und des Gestaltens.

Wir fühlen uns natürlich auch sehr verbunden miteinander, weil wir selbst ja auch so ein fließender Prozess sind, in dem sich die Dinge gestalten, mal weiter, mal enger. Es macht so ein unsicheres Mitgefühl. Könnt ihr das spüren? Ein Mitgefühl, wo wir nicht von fixen Gegebenheiten ausgehen: weder ich bin so fix und klar, noch sind die anderen, die ich spüre, fixe Größen.

Es ist ein Mitgefühl, wo alles im Fließen ist. Wir selbst im Fließen, die anderen sind auch im Prozess. Da geht einem die Arroganz flöten.

Wir werden sehr bewusst, sehr behutsam im Gestalten der Situationen, auch sehr unternehmungslustig vielleicht, weil wir plötzlich ein Auge dafür bekommen, was alles möglich ist. Aber je nachdem wie wir gestalten, kann es auch ganz schön in die Hose gehen.

Dieses nicht so sichere Mitgefühl ist super für die Praxis. Es ist so gut, es ist viel besser als hier aus einem vermeintlich stabilen Zuhause irgendwie Mitgefühl raus zu beamen in eine Welt, in der man Gutes tun möchte. Nein, so ist das nicht mit dem Mitgefühl.

Mitgefühl ist: man selber ständig in Schwingung, immer in Prozess. Und alles mit dem wir mitschwingen, ist auch im Prozess. Große alldurchdringende – sagen wir gleich dazu: mitschwingende – Weite. Das war noch im Zitat von Maitripa.

Wahrheitskörper hatte ich schon erklärt.

„Wer dies aber nicht versteht, wird keine Befreiung aus den Daseinsformen finden. Was aber könnte den fesseln, der dies versteht?“

Wo keine Identifikation entsteht, wo nichts verfestigt wird, wie könnte da ein Gefängnis entstehen? Diese emotionalen Gefängnisse, Gefängnisse der Sichtweisen, der Meinungen, entstehen alle durch Fixierung, durch Identifikation.

Eigentlich können wir uns nur selbst fesseln. Nichts kann uns fesseln in der Welt. Das ist natürlich sehr herausfordernd umzusetzen, wenn wir unter extremen Bedingungen leben müssen, aber es gibt Beispiele dafür. Ich denke jetzt gerade an Garchen Rinpoche, der 20, 30 Jahre in einer Art Konzentrationslager bei den Chinesen lebte, und dessen Mitgefühl sich entwickelt hat, den nichts hat fesseln können.

Es gibt auch Berichte von christlichen Praktizierenden in Nazi-Konzentrationslagern, die über ihren Glauben, ihr tiefes Vertrauen, sich nicht haben fesseln lassen. Es ist möglich.

Wir sind nicht in solchen Extremsituationen und es sollte uns eigentlich leichter möglich sein als anderen. Wir brauchen uns nicht zu fesseln mit unseren fixen Vorstellungen.

Mahamudra in den Sutras (1)

Sutras sind die Lehrreden des Buddhas. Es gibt zwei große Sutra Sammlungen. Es gibt die Lehrreden oder Sutras – auf Pali *suttas* ausgesprochen – des Theravada Buddhismus, die auf Pali niedergeschrieben wurden, und es gibt die Lehrreden der Mahayana Tradition, die auf Sanskrit niedergeschrieben wurden.

Die sind sich nicht so einig, was die gegenseitige Anerkennung dieser Sutras angeht, weil sie eine etwas andere Entstehung haben.

Was wir annehmen können ist, dass die Pali Lehrreden sehr nahe an dem sind, was der Buddha tatsächlich gelebt und gelehrt hat, dass sie extrem authentisch sind und nahe an dem, was die Menschen wahrgenommen haben.

Die Mahayana Sutras greifen zwar dieselben Themen auf, aber scheinen irgendwie von einem Wind durchweht zu sein, als wären diese Lehrreden eher in Visionen gegeben worden, wo der Buddha den Schülern erschienen ist und gelehrt hat. Es muss nicht unbedingt auf der Erdoberfläche tatsächlich so stattgefunden haben.

Einige dieser Sutras sind sogar extra so geschrieben und weitergegeben worden, dass man klar erkennen kann: es ist völlig unmöglich, dass das hier auf der Erde stattgefunden hat. Es geht um eine visionäre Botschaft.

Diese Mahayana Sutras, in denen es mehr um eine visionäre Botschaft geht, haben dieselben Inhalte wie die Pali Suttas des Theravada Buddhismus, aber führen uns in eine etwas weitere Sicht des Seins. Diese Sutras werden hier zitiert. Also denkt nicht, dass ihr diese Sutras im Pali Kanon findet, sondern die findet ihr in den Sammlungen der Sanskrit Texte, der tibetischen Texte usw.

Deswegen heißt es hier:

Die Lehrreden (*sūtras*) des Mahayana geben dem Ausdruck Großes Siegel (*mahamudra*) die verschiedenen Bedeutungen von Siegel (*mudrā*). Als würde der Begriff einfach Siegel bedeuten. In der von *Sagaramati* erbetenen *Lehrrede* lesen wir:

„Sagaramati – der Name bedeutet ‚Ozean erwachter Intelligenz‘ –, alle Phänomene tragen das Siegel völliger Befreiung – non-dual und vollkommen rein.“

All unser Erleben ist eigentlich non-dual. Es ist non-duales Erleben. In jeder Form des Erlebens können wir völlig frei sein, frei von Ich-Bezogenheit, und somit vollkommen rein. Das Erleben selbst beinhaltet keine Dualität, beinhaltet keine Ich-Bezogenheit.

Und in derselben Lehrrede:

„Da alle Phänomene – alles Erleben – wie die Mitte des Himmels frei von Unterscheidungen sind, tragen alle Phänomene das Siegel der Gleichheit.“

Wie ist das mit der Mitte des Himmels? Wo ist die Mitte des Himmels? Gibt es nicht. Das setzt er hier voraus. Wie die Mitte des Himmels bedeutet: das, was es nicht gibt. Die Mitte des Himmels ist so wie die Mitte des Geistes.

Wo ist die Mitte des Geistes? Na, das muss ich doch sein. Ja, wo bitteschön bist du, verehrtes Ich, in der Mitte dieses Gewährseinsraumes? Nicht zu finden, nur Prozess. Erscheinungen mal aufflackernd als Ich-Gefühl, dann wieder abwesend, und dann wieder da.

So wie das All, der Raum, keinen Mittelpunkt hat, hat auch der Geist keinen Mittelpunkt, keinen Fixpunkt. In der Wahrnehmung von Raum, wenn er wirklich vollständig wird, gibt es weder Grenzen noch Mitte. Raum ist einfach Raum.

Und so ist Geist einfach dieses Phänomen gewahren Seins, ohne dass es Grenzen gäbe, denn es ist alles das. Es gibt keine Grenzen und es gibt keine Mitte.

Versucht mal zu spüren: wie ist das? – –

Vielleicht merkt ihr, dass immer, wenn ein Gedanke auftaucht, es für einen Moment sich so anfühlt, als wäre das die Mitte. Immer wenn diese Geistesbewegungen auftauchen, ein Ich-Gedanke oder andere, erscheint uns das momentan wie die Mitte des Universums.

Aber dann ist es schon wieder vorbei. Es ist keine bleibende Mitte, es ist nur das Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Da wir unsere Aufmerksamkeit so oft auf die eigenen Bedürfnisse lenken, kommt uns das Ich wie die Mitte des Universums vor. Wenn eine Mutter ihre Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse des Babys richtet, kommt ihr das wie die Mitte des Universums vor.

Immer dort, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht, haben wir das Gefühl, das sei das Zentrum. Aber das ist nur vorübergehend der Fall. Und es ist kein wirkliches Zentrum, es ist nur im Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Merkt ihr: wir verwechseln Zentrum der Aufmerksamkeit mit Zentrum der Welt. Wenn wir immer mit unseren eigenen Bedürfnissen und Ängsten im Zentrum stehen, dann gehen wir unbewusst von der Annahme aus, dass wir im Zentrum der Welt stehen, und sich alle anderen doch bitte um uns drehen mögen. Aber so ist das nicht.

Wenn ihr einen Hasen oder Fuchs auf der Wiese seht, fändet ihr das nicht auch verrückt, wenn er sich für das Zentrum der Welt halten würde? Das tut er aber vermutlich. Genauso wie wir. Beides ist gleich absurd. Wahrnehmungsströme, die sich begegnen. Gewährseinsströme.

„**Sie – alle Phänomene – tragen das makellose Siegel der völligen Reinheit von Ich-Anhaften**“. Das ist das Siegel der Gleichheit, was eben auch angesprochen wurde. Also Siegel völliger Befreiung, Siegel der Gleichheit, Siegel der völligen Reinheit von Ich-Anhaften – alles Erleben hat diese Eigenschaft.

Insgesamt spricht das Sutra von zwanzig verschiedenen Siegeln.

Also von zwanzig verschiedenen Qualitäten, die mit dem Qualitätssiegel versehen werden: diese Qualität weist dich darauf hin, dass dieses Erleben eine mögliche Eintrittspforte ins Erwachen ist. Was du erlebst ist non-dual, vollkommen rein, ist in sich schon frei, ist frei von Unterscheidungen, ist gleich in seiner leeren Natur, ist frei von Ich-Anhaften.

Und weiter:

„**Die Phänomene sind makellos rein und heilsam** – alles Erleben ist in sich heilsam, gar nicht schädlich. Erleben tritt auf und befreit sich von selbst. Was soll daran schädlich sein? -, **in ihrem Wesen erhellende Klarheit** – also ein klares Erleben mit alldurchdringender Gewährseins-Klarheit, der Strahlkraft des Geistes -. **Sie sind gleich und uranfänglich ungeboren wie der Himmelsraum. Da sie ungeboren sind, erscheinen sie nicht, verweilen nicht und vergehen nicht – das ist das unerschütterliche, makellose Siegel des Siegreichen.**“

Eigentlich sind das alles hier nur Unterweisungen in der Natur des Geistes. Es wird zwar von Siegeln gesprochen, aber das ist nur ein Vorwand, uns einzuführen in die Natur des Geistes.

Was immer erscheint, ist uranfänglich ungeboren wie der Himmelsraum. Ich habe euch das gestern schon relativ deutlich erklärt, wie etwas nur dann geboren sein kann, wenn es wenigstens für einen

Moment stabil existiert. Das lässt sich für nichts beweisen, beziehungsweise trifft auf nichts zu. Alles ist im Prozess, ob es sich um Menschen handelt oder um etwas vermeintlich Stabiles wie einen Tisch und die Wahrnehmung des Tisches: alles ist Prozess.

Für den Tisch gilt das gleiche, was ich für das Baby erklärt habe. Wann hat dieser Tisch begonnen zu existieren? Als der Tischler die Idee hatte, ihn zu machen? Oder vielleicht vorher schon, als der Baum gewachsen ist? Oder als die Werkzeuge gemacht wurden? Hat er dann begonnen zu existieren, als die Platte da war, als die Beine gedreht und angeschraubt wurden? Wann war der Tisch als das, was er ist, für einen Moment nicht mehr Prozess? Wir wissen, dass das, was wir Holz nennen, ständiger Prozess ist. Wir kennen die molekularen Strukturen, wir wissen, dass es atmet, sich immerzu ausdehnt, trocknet usw.; die Alterungsprozesse, die beginnen mit dem Wachsen des Baumes und weitergehen ins Holz, das verarbeitet wird. Ständige Veränderung.

Selbst bei so etwas Stabilem wie einem Produkt aus Holz oder gar einem Felsen, der uns so stabil vorkommt: diese Dinge sind auch Prozess, sind auch Bedingungen ausgesetzt – Witterungsbedingungen, inneren Kräften usw. Das gilt für alles. Das ist mit uranfänglich ungeboren gemeint. Von daher kann man nicht sagen, dass sie erscheinen als ein Ding, dann verweilen und erst, nachdem sie eine Weile stabil präsent waren, vergehen.

Um es ganz klar zu sagen: wir haben schon längst begonnen zu sterben. Es ist einfach so. Mit dem Geborenwerden – wann auch immer das stattgefunden hat, es hat ja nicht stattgefunden – sind wir schon im Prozess des Alterns und damit des Sterbens, des Vergehens. Das sind gleichzeitige Prozesse.

Als wir diesen Kurs begonnen haben, hat er schon angefangen aufzuhören, zu vergehen. Das ist immer gleichzeitig, das geht nicht anders. Mit jedem Atemzug sind wir einen Atemzug näher am Ende. So ist das mit allem.

Ich verliere so viele Worte über dieses Einfache. Wenn dieses Einfache richtig bei euch ankommt und ihr euch sogar dahinein entspannen könnt, dass alles Wandel, Prozess ist, dann geht eine mächtige Tür für euch auf zum Verständnis des Seins. Dann lässt sich alles verstehen.

Es lässt sich verstehen, was die verschiedenen Faktoren sind, die in diesem Wandel aktiv sind, wie es möglich ist, dass so verstrickte Menschen wie wir Erwachen erlangen können. Wir sehen, wo die Hauptfixierungen, die Hauptirrtümer sind. Wir verstehen das Leid anderer, wir verstehen, wie unnötig sie leiden, wie es alles viel einfacher sein könnte. Unendliches Verstehen eröffnet sich uns da.

„Das ist das unerschütterliche, makellose Siegel der Siegreichen.“ Siegreiche ist ein Name für Buddhas. Was jetzt gerade erklärt wurde ist, was alle Buddhas lehren. Das ist die unerschütterliche Lehre der Buddhas, weil sie alle die Natur des Seins beschreiben. Sein ist Prozess. Alle Erwachten beschreiben das.

In der Lehrrede *Annäherung an Maitreya* spricht der Buddha über fünfzehn Siegel:

„Sohn aus edler Familie, alle Phänomene tragen dasselbe Siegel der Leerheit.“

Im Grunde genommen ist die Abwesenheit eines Wesenskerns, Leerheit, das Gemeinsame all dieser Siegel.

Fragen

Teilnehmer/-in: Ich bin vorerst einfach dankbar, dass ich hier bin und deine Worte hören kann. Sie sind der Rede wert, auch wenn es viele sind, weil sie das Unnennbare einkreisen. Und das zweite: wenn ich richtig zugehört habe, hast du gesagt: „Zu meinen, es sei da etwas, was zu Rechten Gottes sitze...“, und bist weitergefahren in der Umschreibung der Leerheit. In dem Moment war mir wie ein Blitzstrahl von einer Ahnung und ich wünsche mir, dass du dazu noch etwas sagen kannst. Ich bitte darum.

Gerne. In Wirklichkeit sitzt Gott in uns, und wir sitzen nicht zur Rechten Gottes. Und auch wenn Gott in uns sitzt, sind wir nichts Stabiles, nicht Jemand. – Magst du noch nachfragen?

Die Einfachheit ist gewiss.

Ja, genau.

Teilnehmer/-in: Wenn Mahamudra, das zeitlose Gewahrsein, das Sosein, frei von Merkmalen ist und gleichzeitig auch als klar und raumgleich beschrieben wird – wie kann ich das überhaupt wahrnehmen, wenn es eigentlich keine Merkmale hat?

Hast du völlig Recht. Die gemeinsame Natur von allem, was Merkmale hat, ist dieses Merkmalsfreie. Zu sagen, es ist wie der Raum, ist nur ein verzweifelter Versuch, sich der nicht begrenzten Natur dieses Seins mit einem Bild anzunähern. Wenn wir sagen: es ist klar, dann ist es nur ein Versuch zu sagen, dass es eben deutlich erlebt wird, aber ohne, dass da eine Lichtquelle wäre, es nicht dunkel ist. Eigentlich kann man es gar nicht beschreiben und sich dem auch nicht annähern. Du kannst es nicht wahrnehmen.

Das heißt, wir sprechen über etwas, das man nicht beschreiben kann, über das man nicht sprechen kann – und trotzdem habe ich ein Wissen davon, es ist mir nicht wesensfremd.

Dieses Wissen hast du nicht in dem Sinne, dass in dem Moment, wo es passiert, du ein bewusstes Aha-Erlebnis hast, so wie bei anderen Dingen, die du erfährst, sondern es ist so, dass uns dieses Erleben transformiert. Es setzt eine Kraft frei und wir und auch andere bemerken, was gerade passiert ist, an der Gewissheit, die entsteht, Wandlungen in der Art, wie wir in der Welt sind. Wir können es an den Auswirkungen bemerken.

Währenddessen ist kein beschreibendes, beobachtendes Denken aktiv, das dies als eine Erfahrung beschreiben könnte. Aber die Auswirkungen sind deutlich. Wenn Menschen zu mir kommen und meinen, sie hätten Erfahrungen des Erwachens gehabt, dann schaue ich mir nicht die Erfahrung an, sondern ich schaue, ob die Auswirkungen da sind. Denn da kann man sich nicht belügen, die Wirkungen sind offenkundig, wenn sie da sind.

Mache ich mir etwas vor? Zum Beispiel in dem Moment, wo ich einen Gedanken bemerke, befreit er sich von selbst, also er löst sich auf, und dann bleibt ja etwas. Zumindest bilde ich mir ein, dass ich in dem Moment durchaus etwas wahrnehme, was man vielleicht mit Raum bezeichnen könnte.

Das ist noch ein feines beobachtendes Gewahrsein, das vorhanden ist, während sich diese Geistesbewegung, dieser Gedanke, schon aufgelöst hat. Da ist immer noch eine feine beobachtende Aktivität aktiv. Es ist noch nicht dieses non-duale Gewahrsein, von dem wir sprechen, obwohl du schon siehst, wie sich die Dinge auflösen. Aber gleichzeitig erzeugt dein Geist immer noch eine gewisse kontrollierende, beobachtende Aktivität, die aus einer kleinen Angst geboren ist, um sicherzugehen, ob alles seine Richtigkeit hat.

Es ist etwas wie Zeugenschaft, es ist vielleicht nicht das Gleiche wie beobachten.

Ja, es ist tatsächlich so, dass wir keinen Zeugen haben im non-dualen Gewahrsein. Es braucht keinen Zeugen.

Teilnehmer/-in: Du hast vorher von den Prozessen gesprochen. Wir alle befinden uns in einem Prozess und in gewisser Weise sind wir alle da, um unseren Geist in eine bestimmte Richtung weiter zu entwickeln. Das ist eigentlich das Ziel. Mit diesen Prozessen finden aber Veränderungen statt, die ans Ego, an die Ichstruktur gehen und damit aber im Außen und auch im Inneren Dinge verändern. Ich habe das Gefühl, dass es auch ein schmerzhafter Prozess ist und bin jetzt unsicher, ob das normal ist.

Es ist normal. Das ist so: wenn es ans Eingemachte geht, ist das mindestens so wie das schmerzhaftes Aufwachen aus einer Täuschung, an der wir sehr geangen haben.

Das sind auch Schmerzen, die im Außen möglicherweise bei anderen Menschen verursacht werden.

Das kann auch mal der Fall sein, wenn die mit uns in der Täuschung unterwegs waren. Wir haben vielleicht ein Selbstbild gehabt, und erwachen dazu zu sehen, was für Kräfte da tatsächlich aktiv sind. Aus diesen Kräften der Selbsttäuschung habe ich mich auf andere Menschen eingelassen, ihnen vermeintlich ein Bild meiner Selbst vermittelt, von dem ich dachte, dass es wahr wäre, aber das war es gar nicht. Das kann auch für die andere Person sehr schmerzhaft sein, wenn das alles auseinanderfällt und sich neu sortiert. Dann ist nicht immer gesagt, ob die Partner zum Beispiel sich gemeinsam weiterentwickeln und dieses Neue, das entsteht, wieder gemeinsam gelebt wird. Das ist nicht gesagt.

Teilnehmer/-in: Ich habe dazu eine Anschlussfrage. Mein Erleben ist in Bezug auf den Prozess, dass manchmal wirklich diese Entspannung da ist. Das ist dann wie das Gefühl, zuhause zu sein. Gleichzeitig viel stärker ist ein Gebeutelt werden. Einerseits ist da ein Greifen, aber wie ein Greifen in das Leere, viel Kraft hineingeben in etwas aufzubauen, was ein Gefühl von Halt gibt. Das verspricht diesen Halt aber nicht wirklich, weil es sich wieder auflöst, dann ist wieder Prozess. Es ist viel Angst und Panik darin. Das kostet mich ganz viel Kraft. Eigentlich kostet mich das Aufbauen, dieses Konstrukt von Ich, von meiner Welt, meiner Geschichte viel Kraft, gleichzeitig ist da kein Halt drin. Ich fühle mich wirklich kraftlos. Ich höre die Worte, ich könnte mich noch mehr entspannen, mehr vertrauen in den Prozess, aber ich kann es nur wahrnehmen. Es kippt immer wieder auch in dieses Andere hinein – und wie soll ich damit umgehen?

Ich glaube, du sprichst etwas an, was viele Menschen mit dir teilen. Es war auch wirklich eine Anschlussfrage an das, was der Teilnehmer vor dir gefragt hat.

Was wir aufbauen: zum einen bauen wir uns selbst auf, auch in Beziehungen zu anderen, manchmal bauen wir Projekte auf im Leben, beruflich oder mit anderen zusammen als Gruppe.

All dieses Aufbauen kann sehr anstrengend sein, und das beschreibst du gut. Es wird dann anstrengend, wenn wir meinen, wir müssten etwas aufbauen – und was wir aufbauen, gegen den Prozess des Wandels schützen. Da kommt immer die Anstrengung rein, dass wir etwas, das eigentlich Prozess ist, immer Prozess sein wird, also dynamisch ist, gegen die Dynamik schützen wollen, die es umgibt.

Wer auch immer wir sind, was auch immer wir in unseren Beziehungen leben: etwas aufzubauen und dann halten zu wollen, das wird immer sehr anstrengend. Wir können nur den Prozess des Weitergestaltens gehen. Das sind die Worte, die ich dir mitgeben möchte: statt aufzubauen gestalten. Einfach gestalten im Prozess des Seins, im Prozess des Wandels, immer weiter gestalten; nie mit dem Gefühl, irgendwo ein Plateau zu erreichen, wo es gut ist und wo es stabil bleibt. Das wird anstrengend, das wirst du nicht schützen oder bewahren können. Das gibt es nicht, es gibt nur ein Weitergestalten.

Wenn wir dieses Gestalten mit möglichst weitem Herzen und weitem Geist und für das Wohl aller tun, dann entspannt das. Das ist die Entspannung – nicht, dass du dich entspannst und weniger tust, sondern dass all dieses Gestalten und Tun aus einer weiteren Sicht geschieht im Wissen darum, dass das Gestalten immer weiter gehen wird.

Gestalten ist, dass wir selbst Kräfte in diesen Prozess hineingeben. Das heißt, wir geben dem Ganzen eine gewisse Richtung. Wir sprechen, verhalten uns und denken auf eine bestimmte Art und damit gestalten wir unser eigenes Leben und das, was wir mit anderen zusammen leben: die Projekte, die Partnerschaft usw.

Das wird nie aufhören. Jede Situation wird weiter gestaltet, ständig. Das ist Leben. Wenn wir entspannt gestalten zum Wohl aller und keine Ziele haben, die unbedingt genau so erreicht werden müssen, dann geht das so schön, dass es uns sogar Kraft geben kann und wir eine Freude am Gestalten haben.

Aber alles Gestalten, in dem wir versuchen, die anderen Kräfte auszugrenzen und etwas Stabiles zu erzeugen, wird immer anstrengend sein. Da erschöpfen sich die Menschen in ihren Projekten. Das ist Erschöpfung in Samsara – mangels Erkenntnis der Prozesshaftigkeit des Seins.

Teilnehmer/-in: Es geht um das Ich-Bewusstsein. Ich habe schon verstanden, dass das etwas Fließendes ist, sich permanent verändert – und ich meine, das mittlerweile so zu erleben. Das natürliche Gewahrsein erlebe ich nicht so direkt, aber ich habe eine Vorstellung, eine Ahnung davon. Ich stelle mir das wie eine Quelle in mir vor, die auch das Ich-Bewusstsein in mir nährt. Ich empfinde das ein bisschen so, dass es mich spaltet, weil ich mit meiner Aufmerksamkeit zum Beispiel in der Meditation von dem, was ich mir als Quelle von meinem natürlichen Gewahrsein vorstelle, zu diesem Ich gehe und dann zurück. Momentan versuche ich, dieses Ich-Gewahrsein sein zu lassen im Sinne von: sich mit diesem Grundgewahrsein zu vereinen, besser gesagt sich darin aufzulösen.

Meine Frage ist jetzt: diese Dualität in mir stört mich, ist so anstrengend, was kann ich damit machen? Ich weiß nicht, ob ich diese beiden vereinigen kann, weil ich ja mein Ich-Bewusstsein eigentlich nicht behalten will. Ich würde gerne dieses Gefühl der Spaltung, der Dualität behandeln.

Du bist da schon einen ganz schönen Weg gegangen. Das Bild der Quelle, die so wie in uns sprudelt, scheint mir hilfreich. Die könnte eigentlich ganz frei fließen.

Dann sind da aktive Kräfte – man könnte fast sagen, die sind auch Teil der Quelle, die da sprudelt -, die auf Sicherheit, Stabilität bedacht sind, und die erzeugen auch dieses Ich-Gefühl.

Eigentlich brauchst du die nicht zu vereinigen. Eine Art, das zu sehen ist, wenn wir mit Gewahrsein in dieses Ich-Gefühl hineingehen, es sich auch als Prozess entpuppt. Es löst sich quasi in dem natürlichen Gewahrsein auf.

Was das Ganze so anstrengend für dich macht ist, dass du noch in einem Kampf, einer Ablehnung bist, von dem was sich immer wieder als Ich zeigt und Ich ruft, und ich will, und Angst hat. Das, was da so Ich ruft, wird von dir noch nicht ganz als substanzlos erkannt.

Du brauchst nicht damit zu kämpfen. Du brauchst es nur zu erkennen als eine momentane Manifestation von einer gewissen Sorge, einem Bedürfnis nach Stabilität, nach Mittelpunkt. Das führt dazu, dass diese vorübergehende Täuschung auftaucht, die wir Ich nennen – aber zu kämpfen brauchen wir damit nicht. Wir brauchen sie nur zu erkennen als eine andere Manifestation im Spiel der Erscheinungen.

Wenn du das nicht weiter bedienst, dem nicht folgst, dann ist es tatsächlich so, wie du es vermutest, dass es sich in diesem ursprünglichen, zeitlosen Gewahrsein voll auflöst. Es ist eigentlich jetzt schon zeitloses Gewahrsein, nur merken wir es nicht.

Gegen das Ich anzukämpfen wäre so dumm wie Don Quijote, der die Windmühlenflügel für echte Feinde hielt im Nebel. Der Nebel unseres eigenen Bewusstseins lässt uns vermuten, wir hätten im Ich irgendwas, was wir loswerden müssten auf dem Weg zur Befreiung, und kämpfen dann dagegen. Dabei löst es sich von selbst auf.

Teilnehmer/-in: Ich bin jetzt in einem Lebensalter, wo ich nicht mehr so viel zu arbeiten brauche, meinen Lebensunterhalt habe – und jetzt ist es leicht, mich zurückzulehnen und zu meditieren. Aber das war ja nicht immer so. Ich hatte ein sehr arbeitsreiches Leben und viele hier im Raum sicherlich auch. Warum brauchen wir dieses gewöhnliche Leben?

Du hast dein Leben gelebt, du hast Kinder großgezogen und viel gearbeitet. Dieses Leben bist du schon gegangen, das ist schon gestaltet worden. Du hast es sicherlich aus einer Perspektive heraus gebraucht, das war nicht anders möglich. Das brauchen wir nicht im Nachhinein in Frage zu stellen. Jetzt geht es weiter in größere Gestaltungsmöglichkeiten hinein. All das, was wir Dualität nennen, hat auch die Natur des freien zeitlosen Gewahrseins.

Ich bin in einem helfenden Beruf und da kommen Menschen und fragen, wie sollen sie zum Beispiel auf ihre Kinder eingehen. Ein Anliegen, was ich habe, ist, wie ich das in der Welt weitergeben kann?

Du kannst den Menschen, die dir begegnen, aber auch dir selber einfach immer helfen, dieses Leben, das Wandel, ständiger Prozess ist, möglichst sinnvoll hilfreich zu gestalten. Ohne sich in diesem Spiel des Gestaltens mit allem zu identifizieren, weil das wieder zu Leid führt. Also ein leichtes spielerisches Gestalten aus Mitgefühl heraus, ohne sich immer mit den Zwischenstufen des Gestaltens wieder neu zu identifizieren. So kannst du ihnen hilfreich sein. Jetzt sind sie gerade Eltern und du hilfst ihnen, das gut zu gestalten, aber irgendwann werden sie keine Eltern mehr sein und... es geht einfach immer weiter. Es sind die Herzenskräfte, Gewahrseinskräfte. Wenn wir die nähren können, dann wird sich der Prozess des Gestaltens durch alle Stadien hindurch auf eine schöne Art vollziehen, ohne zu noch mehr Leid zu führen. Darum geht es.

Mahamudra in den Sutras (2)

Jetzt gehe ich wieder zum Text zurück.

In der von Gaganagañja erbetenen Lehrrede erwähnt er zehn Siegel. In den Fragen des Mädchens Ratna antwortet er:

„Alle Phänomene haben das Merkmal, dem Raum gleich zu sein. Alles, was dieses Siegel trägt, ist unumkehrbar [d.h. untrüglich].“

Die Liste der Siegel, der Qualitätsmerkmale, die das Sein besitzt, ist lang: manchmal zehn, dann zwanzig, dann fünfzehn... das eine essentielle Siegel. Aber alle Phänomene haben das Merkmal, nicht fassbar, so wie der Raum zu sein.

Alles was dieses Siegel trägt ist unumkehrbar. Man kann nicht aus dem, was eigentlich raumgleich ist, plötzlich etwas Substantielles, Solides, Bleibendes machen. Das lässt sich nicht umkehren. Was grundlegend das Merkmal hat, so wenig fassbar wie Raum zu sein, das kann man nicht in etwas Solides verwandeln.

Viele Siegel werden erwähnt. Im Sutra Gutes Zeitalter spricht er – der Buddha – vom Siegel des zeitlosen Gewahrseins (jñānamudrā) und vom Siegel der Phänomene (dharmamudrā). Auch im Sutra Anlegen der Rüstung erwähnt er vieler Orten das Siegel der Phänomene und andere. In den unteren Tantras, wie Mañjuśrīs Wurzeltantra werden Gesten der Hand – also Bewegungen der Hand – Großes Siegel (mahamudra) genannt. Das Manifeste Erwachen von Vairocana bezeichnet damit die Attribute von Meditationsgottheiten – also das, was sie in den Händen halten: einen Lotus, einen Vajra usw., das wird schon mal Mahamudra genannt -. Das Yogatantra beschreibt die verschiedenen Gesten der Hände als vier Mudras. So gibt es viele Erwähnungen dieses Wortes – Mudra oder Siegel -.

Basis-Mahamudra ist laut den Sutras und Tantras kurz gesagt die Buddhanatur (tathāgatagarbha), die dem Geist der Lebewesen schon immer innewohnt, es ist das Wesen des Geistes, erhellende Klarheit usw. – der zugrundeliegende natürliche Zustand.

Hier wird es jetzt richtig interessant für uns. Bisher war es, wie wenn der Autor Dakpo Tashi Namgyal sich die Mühe macht, uns zu sagen: Also hört mal, über *mudras* wird so oft, so viel, so verschieden gesprochen. Es gibt diese Siegel, es gibt diese Beschreibungen von Merkmalen, von Qualitäten des Seins.

Er weitet damit den Geist und sagt: Wie man die Worte definiert, dazu gab es in der Vergangenheit schon viele verschiedene Ansätze – also in der Sanskrit Literatur. Jetzt hört mal zu, auf was man sich eigentlich verlassen kann. Das ist jetzt die Zusammenfassung, die er uns gibt. Die ist für uns richtig wichtig und sehr schön verlässlich.

Basis-Mahamudra ist kurz gesagt die Buddhanatur – die uns allen innewohnt, das Potential vollkommenen Erwachens. Es ist das Wesen des Geistes, es ist dieses klare Licht, erhellende Klarheit, die dem Geist innewohnt, tagsüber, nachts, die ganze Zeit. Dieser zugrundeliegende natürliche Zustand ist es, worum es geht. Das nennt man die Basis.

Pfad-Mahamudra sind all die Lehren, die es dem innewohnenden Potential [der Buddhanatur] ermöglichen, sich zu entfalten und sämtliche Phänomene als frei von Komplikationen, auf verschiedene Weise leer, unwirklich, ohne Selbst, in ihrer Gleichheit und Einheit zu erfahren.

Pfad-Mahamudra ist also all das, was uns möglich macht, die Basis zu erfahren.

Frucht-Mahamudra wird beschrieben als das aller Aspekte bewusste zeitlose Gewahrsein (jñāna) der Erleuchtung mit den vier Buddhakörpern (kayas) und den fünf Aspekten zeitlosen Gewahrseins.

Die Frucht ist, wenn sich die Basis vollkommen zeigt, dank des Weges, des Pfades, den wir gehen. Wenn sich die Frucht vollkommen zeigt, enthüllt sich die Basis als das Gewahrsein der Buddhas. Es ist dann nicht nur eine Buddhanatur, die uns als Potential innewohnt, sondern es ist manifeste Buddhaschaft.

Also: Person X sitzt hier auf dem Stuhl, spricht mit mir und weiß nicht so recht, was den spirituellen Weg angeht. Dieser Person X könnte man sagen: dir wohnt das Potential inne, vollkommen zu erwachen. Du könntest eigentlich ein Buddha sein. – Ja wie? Ich? – Ja, nicht das Ich, sondern dir als ganzen Menschen wohnt diese Möglichkeit inne, ganz frei zu sein und Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Freigebigkeit usw. in grenzenlosem Ausmaß zu erfahren.

Das nennt man die Instruktion in der Basis: dir wohnt dieses Potential inne, Buddhanatur genannt (tathāgatagarbha).

„Was muss ich tun?“ ist dann die Frage von Person X. Dann kommt die Instruktion im Pfad: geh den Weg, immer stärker ins natürliche Sein zu finden. Geh den Weg, dass du siehst, dass alles, was du erlebst, eigentlich in sich schon frei ist, frei von Komplikationen. Einfach so. Geh den Weg in dieses einfach-so-Sein. Dann werden sich deine innewohnenden Qualitäten mehr und mehr zeigen. Geh den Weg der Praxis: entspanne dich, werde ruhiger, entwickle Geistesruhe. Dann wirst du sehen, dass du immer klarer siehst, wie es wirklich ist, dass es tatsächlich so einfach ist. Das ist der Weg der Einsicht. Du wirst immer mehr dieses natürliche Sein in dir entdecken.

Das ist die Instruktion über den Weg, den Pfad, Pfad-Mahamudra.

Dann fragt mich Person X natürlich: „Ja, und was wird dann aus mir, wenn ich diesen Weg wirklich bis zum Ende gehe?“ Dann kommt die Instruktion über die Frucht.

Wenn du den Weg wirklich ganz bis zum Ende gehst, dann wird sich dein Ich-Gefühl unterwegs verabschieden. Schlechte Nachricht für das Ich-Gefühl, aber gute Nachricht für den, der du wirklich bist. Der wird sich unverhüllt zeigen. Das ist, wenn man dich Buddha X nennen wird. Im Buddha X gibt es kein Ich-Gefühl mehr, aber mit Sicherheit wird es die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins geben.

Die ganz brav notierenden unter euch werden sich diese fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins schon aufgeschrieben haben. Es steht alles in dem Buch „Buddhistische Psychologie“.

Das raumgleiche zeitlose Gewahrsein.

Das spiegelgleiche zeitlose Gewahrsein.

Das zeitlose Gewahrsein der Gleichheit, wo sich alle Phänomene gleich sind in ihrer leeren Natur.

Das fein unterscheidende zeitlose Gewahrsein.

Das allesvollendende zeitlose Gewahrsein.

Das ist dasselbe zeitlose Gewahrsein, das von der einen Seite aus betrachtet wie der Raum ist, was anders betrachtet wie ein Spiegel ist, in dem sich unbehindert alles zeigt; anders betrachtet ist es das Gewahrsein, in dem alle Phänomene in ihrer Gleichheit erfahren werden, aber sie sind eben nicht nur gleich. Dieses zeitlose Gewahrsein der Buddhas unterscheidet auch ganz fein alle Nuancen des Erlebens. Und das allvollendende Gewahrsein erkennt jeden Moment des Erlebens als perfektes Gewahrsein des Erwachens. Das sind diese fünf Aspekte.

Das wirst du erleben, ohne dich als Ich zu fühlen. Denn genau das ist die Voraussetzung, in dieses zeitlose Gewahrsein einzutreten.

Buddha X ist also nicht mehr im Ich-Gefühl gefangen. In Buddha X sind während Tag und Nacht diese fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins aktiv. Die gestalten zum Wohle aller Lebewesen und der Gesamtsituation das Denken, Kommunizieren und das Verhalten.

Falls der potentielle Buddha X, also Person X damit einverstanden und ganz überzeugt wäre, würde sie jetzt sofort Pfad-Mahamudra praktizieren. Dabei würde nichts anderes passieren, als dass die Basis sich immer mehr zeigt, bis sie ganz zur Frucht geworden ist.

Das bitte ich euch zu behalten. Basis, Pfad und Frucht, so wie sie jetzt gerade hier in den letzten drei Absätzen stehen. Das ist das Grundverständnis, das ihr braucht, die Summe von all den Zitaten, die Dakpo Tashi Namgyal angeführt hat. Damit wird es ganz einfach. Der Weg besteht darin, das natürliche Sein mit all seinen Qualitäten, das schon in uns schlummert, ganz frei zu legen. Basta.

Da steht noch etwas von vier Buddhakörpern.

Körper (*kāya*) hat sich als Begriff nur eingeschlichen, weil auf etwas Stabiles hingewiesen wird. Dharma-kaya als die stabile Dimension dieses offenen Seins: Wahrheitskörper.

Freudenkörper (Sambhogakaya), als die stabile Qualität, tatsächlich immer mit Freude verbunden zu sein und eine innewohnende Dynamik aufzuweisen.

Ausstrahlungskörper (Nirmanakaya) als die verlässliche Qualität dieses Seins, immer Erscheinungen, Ausstrahlungen hervorzurufen im eigenen Geist.

Und die vierte Dimension oder Qualität, die hier angesprochen wird (Svabhāvikakāya), der Essenzkörper, weist eigentlich nur darauf hin, dass die ersten drei untrennbar sind, dass diese drei Aspekte – raumgleich, dynamisch, erscheinend – immer zusammen auftauchen. Das ist das Wesen, die Essenz, dass diese immer zusammen auftauchen.

Das ist gemeint mit ‚ganz Buddha werden‘, dass diese vier von der letzten Liste oder die fünf von der ersten Liste immer gleichzeitig auftreten.

Fragen

Teilnehmer/-in: Bezogen nochmal auf diese drei Aspekte: Buddhanatur, Pfad und Frucht. Ich verstehe das so, dass das im Grunde alles in sich dynamisch ist, oder?

Da bist du immer auf der sicheren Seite.

Es ist klar – die Buddhanatur wohnt in uns, der Pfad ist das, wo wir immer wieder Aspekte nutzen, um sie wachsen zu lassen, und die Frucht ist letztlich das, was wie die Essenz am Ende kommt. Ich bin manchmal geneigt, mir das wie eine Linie vorzustellen.

Das merke ich gerade.

Wenn ich jetzt zum Beispiel eine Erfahrung habe, dass ich merke, es gibt einen tiefen Schmerz und der kommt raus durch Tränen und ..., und im nächsten Augenblick gibt es ein Gefühl völligen Glücks – ist das Glück zum Beispiel sowas wie die Frucht? Oder der Wechsel? Oder dass es gar nicht diesen Wechsel gibt, von erst war das, dann war das? Wie eins?

Jetzt bist du nicht mehr so linear unterwegs wie vorher.

Ja genau, ich habe das Lineare gebraucht, um dir das andere zu erklären. Verstehst du, was ich meine?

Ich glaube schon, ich hoffe. Was du beschreibst, meine ich zu kennen, und ich würde dir ein anderes Bild anbieten, wo das schon ein bisschen mehr zusammenkommt. Und zwar, dass diese Buddhanatur mehr innen drin ist, aber arg verhüllt ist, als ob da eine dicke Schicht herum wäre, die verhindert, dass wir ganz erleben, was für wunderbare Qualitäten in uns schlummern.

Der Pfad besteht darin, nicht irgendwo hinzugehen, sondern diese verschleiernenden Schichten allmählich sich auflösen zu lassen, sodass immer mehr von diesen Qualitäten zum Vorschein kommt.

Dann kann es in diesem Prozess des Enthüllens der zugrundeliegenden Qualitäten zwischendurch so aussehen, dass sich ganz dicke Wolken zusammenziehen und Schmerz und Tränen kommen. In diesen Tränen, die nach dem Schmerz kommen, passiert etwas, dass sich diese Wolken auch lösen können und ganz viel von diesen inneren Qualitäten zum Vorschein kommt.

Vielleicht ist das dann noch ein bisschen vermischt mit Anhaften und Ich-Identifikation, aber doch ist da eine Menge Freude und Liebe – und man wundert sich, wie schnell das aufeinanderfolgen kann. Es ist, als wäre die vorangehende Ballung mit dem Gewahrsein, was dann da reingeht, und der Lösung, wo wir uns nicht mehr so identifizieren, die Voraussetzung gewesen, dass das jetzt so klar hervorkommen kann.

Mach dir keine Sorgen, wenn es immer wieder mal zu solchen Verdichtungen kommt, das sind oft auch nur Krisen, die notwendig sind, damit wir noch tiefer loslassen in das, was ohnehin ist. Und das kann sich dann auf schöne Art zeigen.

Teilnehmer/-in: Mich hat das mit dem Gestalten vorhin sehr berührt. Da entsteht etwas, zeigt sich und dann ist wieder ein Moment Leere. Dann entsteht wieder etwas Neues, und das Gestalten passiert in dem Moment, wo es entsteht und wo ich zustimme. Ist das richtig wahrgenommen?

Das Zustimmen ist ganz wichtig. Ich muss dem Prozess zustimmen, um ihn gestalten zu können.

Dann ist es aber wieder leer, und dann kommt wieder ein Moment, und wieder ein Moment...

Was du als die leere Phase bezeichnest, ist eigentlich eine Phase, in der wir jetzt gerade nicht weiter gestalten, sondern die Kräfte, die gestalten, sind im Moment soweit stabil und okay, dass wir nichts weiter zu tun brauchen. Das beschreibst du als die leere Phase, tatsächlich ist es auch eine Fülle. Das Erleben geht weiter, aber es bedarf keines weiteren Gestaltens. Denn für diese Zeit sind die verschiedenen Kräfte so aktiv, dass es so ganz okay weitergeht. Es fühlt sich deswegen an, als ob da etwas stabil wäre. Dabei ist es nur so, dass sich in den Kräften gerade nicht viel ändert. Es läuft einfach weiter.

Natürlich sind wir in dem Prozess und begleiten ihn – und wenn es spürbar wird, dass er vielleicht in eine Richtung gehen könnte, die nicht so hilfreich ist, würden wir geschickt mitgestalten und schauen, ob wir dem Ganzen eine heilsame Richtung geben können. Das ist uns nicht immer möglich. Also wir selbst als Prozess gestalten andere Prozesse mit.

Dann habe ich oft den Eindruck, dass das, was sich da zeigt, auch eine Gestalt hat. Ich übersetze mir das als das, was aus dem Karma kommt, weil ich mich immer wieder dabei erwische, wo ich erstaunt bin, dass ich es tue.

Genau. Diese gestaltenden Kräfte, die in uns auch unbewusst ablaufen, sind karmisch gestaltende Kräfte. Die kommen aus früheren Erfahrungen und Prägungen.

Das ist aber auch zugleich ein hier-Zuhause-Sein, weil es auch eine Art von Heimat ist.

Das ist uns sehr vertraut, in unseren karmischen Mustern fühlen wir uns immer ziemlich schnell zuhause.

Meditation

Wieder richten wir uns so ein, dass wir eine halbe Stunde entspannt sitzen können – aber das ist bei diesem Körper, dessen Natur Wandel ist, immer ein riskantes Unterfangen. Wir wissen nicht genau, was er die nächste halbe Stunde produzieren wird. –

Das einzige, das wir tun können, ist nachgeben – zumindest mal uns nicht dem Gesetz des Wandels widersetzen und mit einer offenen, man könnte auch sagen neugierigen Haltung in diese halbe Stunde hineingehen. –

Und schon ist alles offen. Wir öffnen uns in allen Sinnen. Das kleine Bisschen, das wir mitgestalten, ist einfach, dass wir unsere Aufmerksamkeit interessiert in die jetzige Erfahrung richten. Wie ist es denn jetzt? –

Dieses kleine Gestalten bitte ich euch fortzusetzen, immer wieder die Aufmerksamkeit in dieses Jetzt zu holen, in dieses nicht greifbare Jetzt. – –

Dieses Sein jetzt – jetzt – jetzt lässt sich nicht fassen. Wenn wir versuchen, es zu fassen, ist es nur noch wie ein schaler Geschmack, wie ein fader Eindruck von dem, was mal war... Aber Jetzt ist immer frisch. –

Wenn wir das jetzige Erleben als frisch beschreiben, haben wir schon wieder eine beobachtende Distanz eingenommen. Wie ist es denn, wenn wir es nur noch erleben, ohne zu beschreiben? – –

Wie ist es denn, wenn wir nirgendwo im Erleben hängenbleiben, immer im neuen, frischen Erleben sind, direkt darin sind, ohne es zu beschreiben? Wie ist das? –

Und wie ist es, wenn jetzt Gedanken kommen? Sind die nicht auch jetzt frisches Erleben? –

Wenn Bilder aus der Vergangenheit auftauchen – sind sie nicht auch frisches Erleben? Wie ist es genau, solche Bilder zu erleben? Lasst ruhig mal Bilder, Eindrücke von heute Morgen entstehen, aus irgendwelcher Vergangenheit... –

Wie ist es, wenn wir Vorstellungen über die Zukunft erzeugen? –

Wie ist es, wenn wir wieder zurückkehren zum ganz unmittelbaren Erleben der Sinneserfahrungen der äußeren Sinne? –

Wie ist es für all diese verschiedenen Erfahrungen, Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft – was unterscheidet sie? Was haben sie gemeinsam? – –

Mahamudra in den Tantras des Maha-Anuttarayoga

Wir sind im Text auf Seite 8, wo jetzt die Überschrift heißt:

Mahamudra in den Tantras des Maha-Anuttarayoga

Wir hatten einen kurzen Überblick über die Sutras – und jetzt gehen wir in die Tantras. Tantra ist eine Extragattung buddhistischer Unterweisungen, die in Form von Visionen gegeben wurden. Praktizierende hatten Visionen, in denen ihnen weitere Aspekte der buddhistischen Lehre erklärt wurden. Es sind ihnen Buddhas in Lichtkörpergestalt erschienen als Yidams, Meditationsgottheiten, und haben durchaus sehr ausführliche Unterweisungen gegeben. Es gibt sehr viele von diesen Tantras.

Klären der Frage, ob es drei oder vier Siegel gibt

Zunächst geht es hier dem Autor um das **Klären der Frage, ob es drei oder vier Siegel gibt**. Ich glaube nicht, dass das uns so arg beschäftigt und werde versuchen, da wo ich kann, relativ zügig durchzugehen.

Das berühmte Kalachakra Tantra Rad der Zeit sagt:

„Nachdem du das Aktivitätssiegel (karmamudrā) untersucht und dadurch das Gewährseinssiegel (jñānamudrā) völlig hinter dir gelassen hast, praktiziere das Große Siegel (mahamudra), die Vereinigung mit dem nicht zu übertreffenden Unwandelbaren.“

Hier entsteht der Eindruck einer Abfolge, das wird auch oft so unterrichtet. Zunächst praktizieren wir vielleicht Karmamudrā mit einem Partner/einer Partnerin und versuchen, diese Praxis mit Gewährsein zu durchdringen. Das ist das Aktivitätssiegel.

Dann praktizieren wir mit dem Gewährseinssiegel, also der Visualisation eines Buddhas als unserem Partner/unserer Partnerin, bis wir auch das völlig hinter uns lassen.

Und schließlich praktizieren wir das Große Siegel – Mahamudra- , wo es nicht mehr um eine Vereinigung mit einer vorgestellten Gottheit oder einer Partnerin geht, sondern um die Vereinigung mit dem nicht zu übertreffenden Unwandelbaren, das heißt mit der unwandelbaren Natur der Dinge selbst, also mit der höchsten Weisheit.

Es heißt dort auch im Kalachakra Tantra:

„Wenn die innige Vereinigung mit der Karmamudrā und das Verlangen nach der Jñānamudrā in der Mahamudra vereint werden, wird das Unwandelbare wachsen.“

Wenn also durch die Praxis der Vereinigung mit einer Partnerin/einem Partner die Fähigkeit reift, alles auf den Weg zu bringen, und dann sich auch das subtilere Anhaften an einer scheinbar getrennten Partnerin/eines Partners in der Visualisation aufgelöst hat, sind wir bereit für die Vereinigung im Mahamudra mit dem Unwandelbaren. Dadurch wird unser Gewährsein dieser unwandelbaren, immer gegenwärtigen Dimension des Seins wachsen.

Ihr braucht nicht durch all diese Stufen hindurchzugehen. Es wird nachher im Text erklärt, dass wir all diese anderen Mudras gar nicht zu praktizieren brauchen, sondern es einen Weg direkt ins Mahamudra hinein gibt. Aber für die, die wirklich tief Mahamudra studieren und kennenlernen wollen, ist es gut zu wissen, wie es historisch entstanden ist. Es macht uns klar, dass Mahamudra-Unterweisungen nicht einfach so vom Himmel gefallen sind, sondern sich mit der Zeit herausgebildet haben als die Unterweisung zur Essenz.

Padmavajra schreibt in Geheime Verwirklichung:

„Die Karmamudrā wird zornig und täuscht, und die Jñānamudrā ebenso. Gib die vielen Vorstellungen auf und praktiziere Mahamudra.“

Er hat offenbar Erfahrungen mit Partnerpraxis gemacht und hat gemeint: Pass auf, du kannst dir mehr Schwierigkeiten einhandeln als du denkst. Selbst in der Vorstellung kann sie dich noch täuschen. Gib die vielen Vorstellungen auf und geh direkt zum Mahamudra.

Mañjuśrī sagt in der Unterweisung, die das Streben nach der Sicht zusammenfasst:

„Die Karmamudrā linkt dich und ist hinterhältig, und die Jñānamudrā ebenso. Lass die vielen Vorstellungen hinter dir und verlass dich auf Mahamudra.“

Die Vorstellung, Jñānamudrā, kann uns täuschen, weil oft die Vorstellung einer Partnerin/eines Partners einfach nur reine Projektion ist. Wir glauben dann der Täuschung und sitzen damit wieder unseren karmischen Mustern auf. Deswegen wird in der heutigen Praxis sehr darauf geachtet, dass man gar nicht diesen Aspekt Gefährte/Gefährtin so betont, sondern direkt auf die Einheit von yab und yum praktiziert, von männlichem und weiblichem Aspekt in uns.

Auch so manche andere große Verwirklichte sprechen von diesen drei Siegeln – die bis jetzt erwähnt wurden -: Aktivitätssiegel, Gewährseinssiegel und Großes Siegel. Auch das vierte Kapitel der Strahlenden Leuchte spricht von drei Siegeln:

„Es gibt drei Siegel (mudras): das Siegel der Phänomene (Dharmamudrā), das Siegel der Merkmale (Lakṣanamudrā) und das Große Siegel (Mahamudra).“

Da sind aber jetzt nun andere Siegel als die bisher erwähnten drei.

Das erklärende Tantra *Vajra-Girlande* erwähnt vier Siegel (mudras):

„Der Vajra-Siegreiche erklärt: Es gibt unzählige Arten von Siegeln. Die authentischen sind Dharma-Siegel (Dharmamudrā), Aktivitätssiegel (Karmamudrā), Siegel des inneren Bandes (Samayamudrā), und das Große Siegel (Mahamudra).“

Dieselben vier finden sich auch in der *Geheime Sphäre des Mondes*:

„Das erste Siegel ist Dharmamudrā, das zweite ist Samayamudrā, das dritte ist Mahamudra, und das vierte ist Karmamudrā.“

Das Tantra *Essenz des zeitlosen Gewahrseins* verweist im Mahamudra auf vier Arten von Siegeln – Karmamudrā, Samayamudrā, Jñānamudrā und Dharmamudrā. Auch Garab Dorje spricht in seinem Kommentar *Einheit der Buddhas* von vieren: Mahamudra, Samayamudrā, Dharmamudrā und Karmamudrā. Meister Abhayākara erwähnt in seinem Kommentar zum Tantra *Schädel-schale der Buddhas* Siegel, die in der Entstehungsphase, in der Vollendungsphase sowie zur Zeit der Frucht praktiziert werden.

Das Letzte muss ich ein bisschen erklären. Es gibt Formen der Praxis in der Entstehungsphase, dort, wo wir in den tantrischen Praktiken visualisieren. Zum Beispiel die Praxis der erwähnten Jñānamudrā, wo wir uns in Vereinigung visualisieren, oder die Praxis der Samayamudrā, wo wir uns selbst als Buddha visualisieren.

Auch in der Vollendungsphase, wo wir die Visualisation auflösen, gibt es eine Vollendungsphase mit Merkmalen, wo wir diese Praktiken auf ganz reduzierte, einfache Form fortsetzen. In der vollständigen Vollendungsphase wird Mahamudra praktiziert, also das Auflösen aller Vorstellungen.

Jedes dieser Siegel trägt die vier Siegel: Karmamudrā, Dharmamudrā, Mahamudra und Samayamudrā. In seinem Kommentar zum *Hevajra Tantra* führt Naropa ebenfalls vier Siegel auf:

„Karmamudrā, Jñānamudrā, Mahamudra und Samayamudrā sind für erhellende Klarheit die vier: Ursache, Praxis, Verwirklichung und Unzerstörbarkeit.“

Es liegt nahe, und ist es auch so gemeint, dass Ursache, Praxis, Verwirklichung und Unzerstörbarkeit sich genau auf diese vier Siegel beziehen.

Das bedeutet, dass wir zunächst als Ursache der Verwirklichung mit allen Situationen im Leben praktizieren, also auch mit Partnerschaft und sexueller Vereinigung. All das wird auf den Weg gebracht, also all unsere Aktivitäten.

Dann merken wir, dass all das sich auch innerlich abbildet, eine Arbeit mit Vorstellungen ist. Wir merken, dass bei allem Vorstellungen eine Rolle spielen: wie wir unsere Aktivitäten wahrnehmen, wie wir Partner wahrnehmen... all das spielt sich auf der inneren Ebene von Vorstellungen ab. Begehren speist sich aus Vorstellung, Abneigung speist sich aus Vorstellung.

Damit begeben wir uns auf die Ebene von Jñānamudrā, wo wir lernen, ganz bewusst diese Vorstellung zu durchschauen und uns auch unabhängig machen von den verschiedenen Formen von Aktivität.

Das ist die fortgesetzte Praxis: bei allem, was wir tun, zu erkennen: aha, Vorstellung, inneres Abbild. Wie ich mich jetzt in der Halle fühle, wird zu einem inneren Bild: was ich mag, was ich nicht mag – und darauf beziehe ich mich innerlich. Immer wieder kann ich durchschauen, sehen, dass all das keine Substanz hat.

Vorstellung von Glück und Leid verbinden sich mit Sinneseindrücken: immer wieder Vorstellungen. Wenn das Gewahrsein beginnt, diese Vorstellungen zu durchdringen, enthüllen sie sich alle als dieser dynamische Raum. Raum, dynamisch, erscheinend – immer wieder die Erfahrung der Natur des Geistes. Damit dringen wir zum Eigentlichen vor.

Mit der Mahamudra können wir diesen Prozess abkürzen: wir gehen in die direkte Sicht der Natur der Dinge und ruhen in dieser Sicht.

Samayamudrā bedeutet hier nicht mehr, was vorher erklärt wurde, sondern dieses Band mit dem Letztendlichen ständig aktiv zu halten, zu wahren, ständig in dieser Sicht des Letztendlichen zu weilen. Das ist das Unzerstörbare, das unzerstörbare Band mit der Essenz, der wahren Natur des Geistes.

Maitripa führt in seiner *Klärung der vier Siegel* die vier Siegel als Karmamudrā, Dharmamudrā, Samayamudrā und Mahamudra auf. So führen die kanonischen Abhandlungen der großen Verwirklichten zwar häufig die vier Siegel auf, aber mit verschiedenen Definitionen und in unterschiedlicher Reihenfolge. Es gibt noch viele weitere Beispiele, aber es soll nicht zu ausführlich werden. Da sind wir Dakpo Tashi Namgyal dankbar.

Ein Meister behauptet:

„Was immer das Mahamudra von Naropa und Maitripa sein mag, es handelt sich dabei um Karma-, Dharma-, Samaya- und Mahamudra, wie sie in den Tantras des geheimen Mantras gelehrt und allgemein akzeptiert werden.“

Doch das ist ein Irrtum. Diese beiden Mahasiddhas – die beiden großen Verwirklichten, Naropa und Maitripa – lehren die vier Siegel in ihren Erläuterungen zu den Tantras mit Listen und Definitionen, die keineswegs festgelegt sind.

Hier wird auf eine Diskussion im 16. Jahrhundert eingegangen; eigentlich schon vorher, 14./15. Jahrhundert, die uns auch nicht mehr betrifft. Was für uns wichtig ist: dahinter zu spüren, dass dieses ganze Haften an und Ringen um Worte und Definitionen früher schon stattgefunden hat.

Wer einen Weg wirklichen Erwachens gehen möchte, lässt die Definitionen hinter sich, denn sie sind künstlich, und geht direkt in die Erfahrung. Dann können wir die Erfahrung benennen, wie es den Umständen entspricht, und brauchen uns nicht an Definitionen zu halten. Es geht darum, die direkte Erfahrung zu machen.

Selbst ein Meister – wie Naropa und Maitripa – verwendet die Begriffe in verschiedenen Zusammenhängen unterschiedlich und gibt mal diese Liste und mal jene Definition. Selbst da ist es nicht festgelegt. Warum sollten wir da meinen, so sei es festgelegt? Das können wir daraus schließen. Diese Dimension braucht uns nicht mehr zu beschäftigen.

Aber da ich eine Übertragung dieses Textes gebe, lasse ich keinen Satz aus. Da müssen wir durch und kriegen einen kleinen Eindruck, was alles in der Geschichte eine Rolle gespielt hat. Nur einen kleinen Eindruck, es ist ja nicht viel.

Vermutlich kennt dieser Meister – der obiges Zitat geschrieben hat, und ich sage euch bewusst nicht, wer es ist, denn ich will diese Diskussion nicht fortführen – nicht ihre anderen Schriften über das Mahamudra des natürlichen Seins, wo die Liste anders ist als zitiert. Er meint offenbar, sie hätten nichts anderes zu den vier Siegeln geschrieben. Doch lehren sie viele Varianten in Reihenfolge und Definition der Siegel und es gibt keinen akzeptierten Standard. [Zudem nährt die obige Behauptung die Annahme, Mahamudra-Praxis sei tantrische Praxis, was nicht der Fall ist.]

Darauf wird der Autor später noch eingehen. Mahamudra und Tantra sind teilweise eng verknüpft, aber es gibt auch Mahamudra-Praxis ohne tantrische Praxis, und genau das interessiert uns hier. Wir wollen wissen, wie man direkt in die Mahamudra-Praxis hineinfindet und was dafür eigentlich notwendig ist.

Es gab immer beide Übertragungen, aber für manche war die Verquickung mit der tantrischen Praxis so intensiv, dass man sich Mahamudra ohne Tantra gar nicht vorstellen konnte. Das hat auch einige gute Gründe. Darauf sollten wir bei unserer Praxis auch achten, dass wir die Qualitäten hervorbringen, die sonst eigentlich durch tantrische Praxis stimuliert werden.

Naropa – dieser indische Meister, der Marpa, den Übersetzer, als Schüler hatte – **hatte eine perfekte Kenntnis des Ozeans der Sutras und Tantras erworben ...**

Er war einer der vier leitenden Professoren der berühmten Nalanda Universität, wo es aufgrund von Schriften von Besuchern aus China und von Ausgrabungen so zu sein scheint, dass zwischen 80.000 und 100.000 Mönche gleichzeitig dort studiert haben – eine riesige Universität.

Naropa war einer der Leiter dieser Universität, es war die Blütezeit des Dharmas in Nordindien. Es gab noch eine zweite Universität, Vikramashila, die hatte „nur“ 40000 Schüler. Das müsst ihr euch mal überlegen, was das damals bedeutet hat: allein schon die Toiletten-, Essens- und Wassersituation, ganz zu schweigen von den Lehrsälen und Studienplätzen. Das war gigantisch, die Blütezeit des Buddhismus in Indien. Naropa war einer der klügsten Köpfe seiner Zeit.

... gab sich damit aber nicht zufrieden. Er – ließ den Professorensitz hinter sich und – **vertraute sich Tilopa an** – einem armen Schlucker, der sich äußerlich als Zuhälter in einem Bordell oder als Bettler oder Angler ausgab, alles keine sehr angesehenen Berufe. Der hochgelehrte Naropa ging bei Tilopa in die Schule -, **der ihn zwölf harten Prüfungen unterwarf, ...**

Eine große Prüfung pro Jahr – und dazwischen wurde kein Wort gesprochen, denn Naropa wusste ja schon alles. Tilopa hat also nicht wesentlich mit ihm gesprochen, sondern hat ihn immer herausgefordert, um seine Hingabe und sein Verständnis zu testen. Da gab es normalerweise eine kurze Erklärung nach der Prüfung. Mit diesen Schlüsselunterweisungen musste Naropa wieder ein Jahr Schweigen aushalten an der Seite seines Meisters, und irgendwann kam wieder die nächste katastrophale Situation, in der er herausgefordert wurde. So hat Tilopa den Geist dieses sozusagen akademischen Naropa weichgeklopft, bis er ihm tatsächlich zum Schluss noch eins mit der Sandale oben drauf gegeben hat.

... die ihn – unabhängig vom Weg der Tantras – es wurde also kein Tantra praktiziert, sondern nur stille Meditation – **ins befreiende Erkennen der geheimen Bedeutung der mündlichen Unterweisungen zur Essenz von Mahamudra führten.**

Diese mündliche Unterweisung zur Essenz von Mahamudra bekam er von Tilopa, um weiter zu meditieren.

Auch Maitripa – der Mahamudra-Meister, den ich schon erwähnte, zu dem Naropa später seinen Schüler Marpa schickte – **war nicht zufrieden mit seiner umfassenden Kenntnis des Ozeans der Sutras und Tantras** – er war auch ein großer Gelehrter – **und folgte Shavari, dem segensreichen König unter den Verwirklichten.**

Der war äußerlich ein Jäger – und das war völlig unbuddhistisch. Nur schien er die Fähigkeit zu besitzen, zumindest war es das, was er Maitripa zeigte, dass er die Tiere zwar jagte, aber gleich wieder zum Leben erwecken konnte. Eigentlich ging es nur darum, die illusorische Natur der Erscheinungen zu zeigen. Keine Ahnung, wie das stattgefunden hat: ich erzähle euch die Legende, wie ich sie gehört habe.

Von ihm erhielt er die mündlichen Unterweisungen zur Essenz von Mahamudra und gelangte zur Befreiung, ohne die Lehren der Tantras anzuwenden.

So gibt es unter den Referenztexten zu Mahamudra die Vajra-Gesänge von Tilopa und viele andere Texte dieser Gattung, wie Tilopas berühmte *Unterweisungen am Ufer des Ganges* – wo er Naropa in Mahamudra instruierte -. Naropa verfasste viele Werke, darunter *Mahamudra in einem Wort, Erläuterung des zeitlosen Gewahrseins und Zusammenfassung der Sicht*. Auch Maitripa schrieb viele Texte zum Verständnis von Sutra und Tantra, darunter seine *Zusammenfassung des*

Mahamudra. Würde obige Behauptung stimmen – dass Mahamudra immer Tantra sei und zwar die oben erwähnten vier Siegel -, **gäbe es all diese Texte nicht. Auch der segensreiche, mächtige Meister Shavari gab sich nicht zufrieden** – mit seinen tantrischen Praktiken -, **sondern suchte die Unterweisungen zur Essenz des Mahamudra, durch die er Befreiung erlangte, ohne sich auf die Tantras zu stützen. So zählen zu den Unterweisungen zur Essenz des Mahamudra auch die Vajra-Gesänge des großen Saraha** – das ist der berühmte Saraha, der vermutlich im 2./3. Jahrhundert nach Christus gelebt hat – **und des kleinen Saraha (Shavari)** – der einige Jahrhunderte später gelebt hat -. **Die obige Behauptung, das Mahamudra von Naropa und Maitripa entspräche den vier Siegeln der Tantras, trifft nicht zu, wenn sie die Autoren dieser Werke über Mahamudra sind** – woran eigentlich kein Zweifel besteht.

Ich habe ein bisschen schnell gemacht, weil das Diskussionen sind, die uns nicht so beschäftigen. Ich glaube, dass kaum einer hier im Saal von diesen Diskussionen schon einmal etwas gehört hat. Warum soll man sich Knoten in den Kopf machen, bevor man eigentlich die Praxis selbst kennt. Wir können uns jetzt Zeit nehmen und ein bisschen praktizieren – und zwar das, wofür es da geht.

Zusammenfassung von Lama Tilmann

Es geht um das Entwickeln von Gewahrsein: ein Wahrnehmen, tiefes intuitives Sehen von dem, wie es wirklich ist. Es geht um das natürliche Sein, ganz bewusst und wach. Es geht darum, kein einziges Phänomen in Samsara und Nirvana auszuschließen, also auf unserem Weg alles einzubeziehen: alles ohne Ausnahme.

Es gab eine wichtige Ausnahme im monastischen Buddhismus, und zwar die sexuelle Beziehung. Die wurde nicht in die Praxis einbezogen. Da gab es zwar sogenannte Haushälter, also die Praktizierenden, die eine Familie hatten, aber das war wie eine geringere Praxis. Dann hat sich als korrigierende Gegenbewegung in Indien und auch anderswo eine Richtung herausgebildet, die bewusst all das, was ausgeklammert wurde, in die Praxis einbezogen hat – jede Aktivität, auch die sexuelle Beziehung. Aber wie geht das? Wie macht man das?

Es bedeutet, dass man das Gewahrsein, das man in der Meditation entwickelt, in diesen Aktivitäten weiter kultiviert; man da nicht aufhört, sondern genauso entspannt und natürlich bleibt, im nicht-Greifen, ohne Identifikation, wie sonst auch. Das ist sehr herausfordernd.

Man kann sich das schwer vorstellen. Wie soll denn das aussehen: sexuelle Vereinigung, wenn ich im nicht-Greifen bin? Ja eben, darum geht es ja. Eine Praxis, mit den inneren Energien wirklich in offenen Geisteszuständen zu sein, tatsächlich darauf verzichten, dass es unbedingt zu einem Orgasmus kommen muss usw. Das ist, was die sexuelle Vereinigung angeht.

Aber auch in den täglichen Aktivitäten: wie kann ich meinen Beruf ausüben, ohne auf persönlichen Vorteil aus zu sein? Wie kann ich handeln, ohne auf persönlichen Vorteil aus zu sein? Wie kann ich, wie Indrabodhi zum Beispiel, als König regieren, ohne in Identifikation zu landen? Und, und, und. Es gab Töpferinnen, Fischer, Bordellbesitzerinnen, Zuhälter – das war damals zum Teil ein recht angesehener Beruf -, alle Berufe gehörten dazu. In guter buddhistischer Manier gehörten alle Kasten und vor allen Dingen auch die Kastenlosen, die Unberührbaren und ihre Berufe dazu. Alle Berufe und alle Aktivitäten wurden in die Praxis einbezogen.

Damit es möglich war, das zu praktizieren, hat man sich meistens der Methode bedient, sich selbst in der Aktivität als Buddha zu visualisieren, sich also selbst in Lichtkörperform zu visualisieren und in das Gewahrsein frei von Anhaftung zu gehen, voller Bodhicitta, also im Geist des Erwachens. Dazu gehört, dass alle anderen, die uns in dieser Aktivität begegnen, als Buddhas gesehen werden: Partner und Partnerinnen oder diejenigen, mit denen ich Handel treibe oder die ich in Heilberufen behandle usw.

Nur so ist es möglich, eine Gleichheit herzustellen mit gleichem Respekt für alle Lebewesen. Das ist das tantrische Element. Diese Visualisation von sich selbst und anderen als Buddhas oder in Lichtkörperform und das Benutzen von Mantras – das ist das tantrische Element. Das ist eine wichtige Hilfe, um in dieses gelöste Gewahrsein zu kommen, dass es uns ermöglicht, mit abnehmender Identifikation solche Aktivitäten auszuführen.

Ich habe dies damals erlebt, als ich als Homöopath gearbeitet habe vor meinen Retreats. Da habe ich mein Studium mit meinen homöopathischen Behandlungen verdient und damals kannte ich schon die Medizinbuddha-Praxis. Ich habe während des Behandeln mich selbst als Medizinbuddha gesehen und auch die Patienten, im Vertrauen darauf, dass durch das Aufnehmen dieser inneren Verbindung mit der zutiefst heilen Energie in mir und dem anderen das Richtige entstehen möge. Das war extrem hilfreich für die Behandlungen, um nicht in noch größerer Identifikation zu landen, sondern im Vertrauen zu bleiben, dass das alles wie in uns ist.

Natürlich musste ich in der Materia Medica nachlesen, repertorisieren usw., was man als klassischer Homöopath macht, aber es ging alles viel schneller und wie mit einer inneren Führung. Die Behandlungen hatten tatsächlich oft sehr gute Wirkung; ohne dass das so stark zur Folge hatte, dass ich mich damit identifizierte, weil ich wusste, dass das alles auch aus dem Vertrauen in die Zuflucht kam und in den Segensstrom, der uns mit unserem wahren Sein verbindet und uns in diese Resonanz gehen lässt.

Das ist aus meinem Erleben ein praktisches Beispiel dafür, wie tantrische Praxis, Selbstvisualisation und Visualisation des anderen als Buddha hilft, in die offeneren Geistesräume hinein zu kommen. Es ist nachzuvollziehen, dass Mahamudra-Praxis, was das natürliche Sein ist, oft in Verbindung gebracht wird damit, dass man solche tantrischen Übungen benutzt. Man kann aber auch direkt ins natürliche Sein hineinfinden. Man braucht nicht unbedingt diese Brücke der Visualisationen.

Meditation

Lasst uns direkt im natürlichen Sein meditieren.

Warum bewegt ihr euch jetzt? Wir haben gerade über natürliches Sein gesprochen. Fällt euch jetzt auf, dass ihr vorher nicht natürlich wart oder macht ihr jetzt was Künstliches, um natürlich zu sein? Spürt mal kurz hin. Wart ihr eben angespannt und korrigiert das jetzt? Oder geht ihr jetzt in die Anspannung, um natürlich zu sein, was kontraproduktiv wäre?

Natürliches Sein praktiziert sich nicht mit körperlicher Anspannung. Also schaut mal, was euch jetzt dem natürlichen Sein am nächsten bringt.

Streckt euch aus, setzt euch hin, setzt euch gerade oder krumm hin... Natürliches Sein zu entdecken, ist eine echte Forschungsreise: wie bin ich eigentlich, wenn ich natürlich bin? Das wissen wir oft gar nicht.

Ich kann auf natürliche Weise Anstrengung machen, das geht. Ich kann mich auch ganz natürlich ganz gerade hinsetzen – all das ist möglich.

Natürliches Sein: wenn wir uns selbst vergessen können. Was ermöglicht euch jetzt, einfach nur zu sein?

Natürliches Sein ist an Entspannung gebunden, denn normalerweise kommt Anspannung durch das Verfolgen von Zielen. Aber es gibt auch eine natürliche Anspannung, die überhaupt nicht mit Identifikation einhergeht – zum Beispiel gerade zu sitzen, damit der Kopf nicht runterfällt. Da ist eine minimale muskuläre Anspannung drin, allerdings recht beweglich, und die stört nicht das natürliche Sein, das gehört dazu.

Es ist natürlich, den Kopf zu halten. Aber dabei brauchen die Schultern nicht angespannt zu sein. Dabei braucht auch der Bauch nicht angespannt zu sein. Wenn wir ganz natürlich sitzen oder liegen, brauchen auch die Beine und die Beckenmuskeln nicht angespannt zu sein. Schließlich bleiben noch die Gesichtsmuskeln, die brauchen auch nicht angespannt zu sein.

Überhaupt brauchen wir eigentlich gar niemand zu sein.

Vielleicht hilft es uns zurückzugehen, als wären wir dieser Gewährseinsstrom, bevor wir überhaupt empfangen wurden, bevor es zur Empfängnis kam, bevor wir Mann oder Frau wurden, bevor wir genetisch festgelegt waren. Wie ist es, einfach gewahr zu sein, ohne in irgendwelchen Rollen unterwegs zu sein? –

Zum natürlichen Sein gehört auch, dass wir innerlich fließend bleiben, nicht blockieren in einer Haltung.

–

Gewahrsein, einfach so, ohne mit den Themen dieses Lebens irgendwie verstrickt zu sein. –

Könnt ihr euch irgendwie noch weiter entspannen? Dann tut das.

Kleine Pause – so natürlich, wie es geht. Ohne zu sprechen, ohne Kontakt aufzunehmen, ohne in irgendeine Rolle zu schlüpfen ...

Und weiter geht's mit dem natürlichen Sein. –

Entspannt bleiben in der Aktivität

Es mag sein, dass einige von euch beim Entspannen erstmal Müdigkeit erleben.

Aber wenn ihr weiter macht, euch weiter entspannt – vorausgesetzt, es wäre genug Zeit -, dann merkt ihr, wie der Geist in eine natürliche Klarheit hineinfindet, auch wenn ihr liegenbleibt: eine anstrengungslose Klarheit. Bei manchen ist das jetzt schon der Fall. –

Über die Selbstbefreiung aller Geistesbewegungen bracht man gar nicht mehr zu sprechen. Bei dem nicht-haftenden Geist ist das sowieso offenkundig. Nichts verfestigt sich. –

In der Meditation sind Körper und Geist entspannt. In der Aktivität brauchen wir Tonus im Körper. Nehmen wir eine einfache Aktivität: wir kümmern uns um unseren Garten. Es ist Frühling, da gibt es viel zu tun. Der Körper arbeitet. Oder wir üben unseren Beruf aus – könnte der Geist vielleicht so entspannt bleiben wie jetzt?

Wäre es möglich, ganz entspannt das zu tun, was notwendig ist?

Das wäre der Übergang in die Aktivität. Was den Körper angeht: immer nur so viel Anspannung wie notwendig, um das Ziel zu erreichen. –

Der Körper kann volle Anstrengung und Leistung bringen, ohne dass sich der Geist deswegen anstrengen muss. Deswegen fahre ich viel Fahrrad, da kann ich das gut üben.

Macht eine kleine Übung mit mir: ein Arm – und jetzt spannt die Faust an, immer fester. Entspannt dabei den Geist. Das geht, oder?

Jetzt spannt den ganzen Unter- und Oberarm an. Da ist es schwieriger, den Geist auch noch entspannt zu halten. Aber es geht doch. Es ist alles ganz locker, obwohl der Arm angespannt ist. Ist der Rest des Körpers, der nicht gebraucht wird, dabei noch ganz locker? Wir brauchen nicht die Bauchmuskeln oder die Schulter anzuspannen, nur den Arm.

Jetzt lasst wieder locker – und dann spannt wieder an. Verändert sich etwas im Geist oder verändert sich nichts? Es braucht sich gar nichts zu verändern, ihr könnt lockerlassen.

Das ist die Kunst in der Aktivität: gezielt dort Anspannung machen, wo es gebraucht wird, und den ganzen Rest entspannt lassen. Um zu unterrichten, muss nur mein Mundwerk arbeiten und ich muss denken – aber der Rest kann entspannt bleiben. Auch im Geist selbst brauchen keine sonstigen, komplizierenden Vorgänge stattzufinden. Dann ist es ganz einfach.

Eine der schwierigsten Herausforderungen für mich war, in der Computerarbeit in Körper und Geist entspannt zu bleiben. Aber auch das geht, obwohl ich finde, dass dies richtig fortgeschrittene Praxis ist.

Auch in Gesprächen ist es nicht so leicht für die meisten Menschen, entspannt zu bleiben, weil man mit Erwartungen zu tun hat: eigene Erwartungen, es gut zu machen oder Erwartungen der anderen, ein gutes Gespräch zu haben. Aber man braucht sich die Erwartungen der anderen nicht unbedingt anzuziehen und zu seinen eigenen zu machen.

Vielleicht ist unsere Hauptpraxis, entspannt und offen zu bleiben. Dann kommt es schon gut mit dem Gespräch, wenn wir im Herzen und im Geist offen bleiben und im Körper entspannt. Deswegen brauchen wir die Meditation, denn wenn wir nicht meditieren, dann kriegen wir diese feinen Unterschiede nicht mit, verstehen nicht, was wirklich gemeint ist.

Wenn wir jetzt nicht vorher intensiv dieses natürliche Sein, das Lassen, das Gelöstsein praktiziert hätten, hättet ihr nicht ohne weiteres verstanden, was ich meine mit gelöst in der Aktivität sein. Jetzt wirkt die Meditation noch nach, das freut mich.

So können wir die Aktivität leben und wenn ihr geschickt seid, achtet ihr darauf, dass ihr so oft wie möglich entspannt seid und natürliches Sein übt.

Achtet darauf, dass die Zeiten der Aktivität kürzer sind als die Zeiten, in denen ihr bewusst nichts tut, nichts zu tun braucht und im natürlichen Sein verweilt. So kann man es am besten lernen, auch in der Aktivität entspannt zu bleiben.

Wenn wir merken, dass uns das in der Aktivität gut gelingt, können wir die Aktivitätsphasen etwas ausbauen. Aber aufgepasst: immer wieder zurückkommen in das völlige Entspannen. Völliges Entspannen bedeutet nicht, dass ich mal ein bisschen meditiere in der Mittagspause, sondern dass ich zum Beispiel in der Mittagspause in meinem Beruf mir eine Zeit gönne, in der ich niemand mehr bin, der irgendeinen Beruf ausführt oder irgendwas zu erledigen hat, irgendwelchen Bedürfnissen entsprechen muss.

Völliger Ausstieg. Wie ich eben in der geleiteten Meditation gesagt habe: vor der Empfängnis, bevor irgendeine Thematik Einzug gehalten hat wie zum Beispiel der Sohn oder die Tochter zu sein, oder später Mutter und Vater zu sein oder diese und jene berufliche Rolle oder diese oder jene Aufgabe zu haben.

Es geht um unsere Vorstellung von unbelastetem Sein. Es geht nicht darum, ob wir tatsächlich vor der Empfängnis unbelastet waren. Das ist nur eine Vorstellung.

Ausstieg von all dem, was uns jetzt belastet. Niemand sein und nichts tun, das ist die Grundübung für das natürliche Sein. Dann in die Aktivität gehen.

Was wir eben mit der Faust und dem Arm gemacht haben, ist genauso wie das Reinschlüpfen in eine Rolle. Einige von euch sind Lehrer und müssen unterrichten, dann steht ihr vor einer Klasse. Ihr braucht dann nicht mit dem ganzen Wesen in diese Rolle zu schlüpfen. Ihr macht nur die Anstrengung, die es braucht. Bleibt entspannt dabei. Der Unterricht muss laufen, die Schüler müssen verstehen und sich verstanden fühlen – darum geht es.

Das nennen wir die gesunde Rolle, die nehmen wir an. Sobald wir aus dem Klassenzimmer raus sind und die Schule verlassen haben, brauchen wir nicht mehr in der Rolle zu sein. Wir brauchen nicht zuhause auch noch Lehrer zu sein, das ist überflüssig. Das wäre sehr zur Freude unserer Mitmenschen, dass wir dann nicht mehr Lehrer sind.

Also auch Rollen sind wie das gezielte Einsetzen unserer Kräfte, ob wir die Mutter-Rolle, Vater-Rolle, Lehrer-Rolle haben, Büroarbeit oder eine andere Tätigkeit tun: immer das natürliche Sein und nur die Anstrengung aufbringen, die es braucht. Dann brauchen wir immer weniger Anstrengung, um dasselbe zu tun wie vorher. So viel unnötige innerliche Anstrengung im Geist können wir loslassen.

Das anstrengendste sind diese Befürchtungen, es nicht richtig zu machen, natürlich gekoppelt mit den entsprechenden Hoffnungen es richtig zu machen oder belohnt zu werden dafür und gesehen zu werden usw. – diese ganzen Komplikationen.

Was wir bisher gehört haben

Wir sind in den Unterweisungen immer noch bei den Grundlagen des Mahamudra. Wir haben eine Begriffsklärung vorgenommen, was mit Mahamudra, Großem Siegel, eigentlich gemeint ist. Wir haben gehört, dass in der Geschichte der Entwicklung dieser Unterweisungen dem Mahamudra auch andere Mudras zugeordnet wurden, andere Formen der Praxis, wie Karmamudrā, Jñānamudrā, Samayamudrā, Dharmamudrā. Manchmal wurden sie dem Mahamudra zugeordnet, manchmal wurde Mahamudra als die Krönung dieser Praxis dargestellt.

Das alles nehmen wir einfach zur Kenntnis. Für diejenigen, die das wirklich als Lebensweg nehmen möchten, ist das eine sehr brauchbare Information, die Möglichkeiten eröffnet, wie wir Mahamudra in verschiedenen Bereichen praktizieren können.

Wir haben die Erklärung zu Basis, Pfad und Frucht bekommen. Die sind wichtig.

Die Basis, die Buddhanatur, die uns innewohnt, also all die Qualitäten des Erwachens, das natürlicherweise vorhandene zeitlose Gewahrsein, bevor es überhaupt von uns entdeckt wird.

Der Pfad, das Freilegen dieser Buddhanatur durch die Praxis von Geistesruhe, Einsicht, natürlichem Sein, Bodhicitta – all das, was die Schleier klärt, ist der Pfad. Der wird uns noch sehr ausführlich erklärt werden, was wir alles tun können.

Auf dem Pfad ist es wichtig, die Sicht zu entwickeln – und da sind wir jetzt gerade heftig dabei. Wir entwickeln die Sicht und dann gehen wir aus der Sicht in die Meditation.

Wie fließend das geht, habt ihr gestern bei den beiden letzten Meditationen erlebt, die ich mit euch geteilt habe, wo ihr vermutlich das Gefühl hattet, einfach nur im natürlichen Sein zu verweilen – und dass alles ganz einfach ging.

Das ging deswegen so einfach, weil wir vorher den ersten Teil des Nachmittags mit der Sicht verbracht hatten und auch zu Anfang der Meditation von mir Erinnerungen an die Sicht kamen, an die Einstellung, an dieses Vertrauen, dass es wirklich ums Entspannen, ums Loslassen geht, alles von selbst passiert, der Geist von selbst gewahr ist, wir da nichts zu tun brauchen..., dass sich die Verspannungen, die Knoten, die Gedanken von selbst auflösen, wenn wir das nur zulassen. Auch da gibt es nichts zu tun.

Das waren alles Erinnerungen an das Verständnis, an die Sichtweise. Danach, als wir uns an all das wieder erinnert hatten, war es ganz einfach zu meditieren. Genau das, was ihr erlebt habt, ist der Übergang von Sicht in Meditation: wenn die Sicht klar wird, braucht man sich nicht mehr aus dem Ich heraus anzustrengen und man findet es leicht, im natürlichen Sein zu verweilen.

Dann geht es aus der Meditation in die Aktivität, in die Aktion. Wir haben kleine Übungen gemacht, Zusammenballen der Faust, Anspannen der Muskeln, Entspannen des restlichen Körpers. Gleiches gilt auch für alle Tätigkeiten, die eine gewisse Konzentration, eine gewisse Anstrengung brauchen. Der Rest von Körper und Geist bleibt ganz entspannt, so dass man auch die Anstrengung entspannt ausführt.

Da hatten wir schon gestern Sicht, Meditation und Aktion. Diese drei sind die wesentlichen Elemente des Pfades, also: Basis ist die Buddhanatur, die uns innewohnt, Pfad ist Sicht, Meditation, Aktion, wenn man es in der Mahamudra-Sprache ausdrückt, und die Frucht, das ist Buddhaschaft. Die Frucht ist, dass sich dieses zeitlose Gewahrsein in seinen verschiedenen Aspekten unverhüllt zeigt. Da wurden fünf Aspekte und die vier Buddhakörper aufgezählt.

Das sind nur Strukturierungen dessen, was sonst schwierig zu beschreiben wäre. Es geht nicht darum, dass ihr die auswendig könnt, sondern dass ihr sie allmählich erfahrt; dass wir also erfahren, wie unser eigener Geist tatsächlich Gewahrseinsraum ist, Raum aller Möglichkeiten; sich die Möglichkeiten des Erlebens in diesem Gewahrseinsraum unbehindert zeigen können und alle denselben Geschmack haben, dieselbe Qualität: nicht fassbar zu sein.

Obwohl sie nicht fassbar sind, werden sie total präzise wahrgenommen. Das ist in sich vollkommen perfekt. Jeder Moment der Erfahrung hat diese Qualitäten.

Das waren sie jetzt, die fünf. Ich bin wieder einmal mit euch diese fünf Aspekte durchgegangen. Das ist einfach eine Art und Weise, den Geist in seiner wahren Natur umfassend zu beschreiben.

Jetzt wird diese Sicht noch ein wenig weiter ausgebaut. Wir werden jetzt noch etwas vertiefende Unterweisungen bekommen.

Erläutern des außergewöhnlichen Mahamudra

Auf Seite 9 unten heißt es in der Überschrift:

Erläutern des außergewöhnlichen Mahamudra

Tashi Namgyal schreibt: **Viele der oben zitierten Texte, die drei oder vier Siegel erwähnen, sprechen von Mahamudra als außergewöhnlich** – als das, was über die anderen Praktiken hinausgeht oder was ihre Essenz darstellt. **Auch im Rad der Zeit** – im Kalachakra – **ist Mahamudra das außergewöhnliche Mahamudra. Es wird dort erklärt als das Mahamudra, in dem die Leerheit versehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte zum gleichen Geschmack mit unwandelbarer Freude wird. Es heißt**

dort, Mahamudra ist unwandelbare Freude und diese wird erklärt als natürliche, zugleich entstehende Freude, die mehr ist als ein benennendes zeitloses Gewahrsein, das auf einer Freude beruht, wie sie in Karmamudrā oder Jñānamudrā usw. erfahren wird.

Jetzt gehe ich diesen kleinen Absatz noch einmal Schritt für Schritt durch:

Leerheit verstehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte

Unten auf Seite 9 spricht Tashi Namgyal von der Leerheit verstehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte. Das ist ein Erkennen der nicht fassbaren Natur des Erlebens – das ist immer die Übersetzung von Leerheit – das ist die nicht fassbare Natur des Erlebens, bei dem wir keinen Wesenskern finden, leer von einem Wesenskern, aber: verstehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte. Damit ist die Fülle gemeint. Eigentlich steht also da: Leerheit mit Fülle.

Die Aspekte, von denen hier die Rede ist, sind die erleuchteten Qualitäten: das tiefe Erkennen des Nicht-Selbst, befreit von dieser Ich-Bezogenheit, dieser Täuschung. Dadurch kommen die innewohnenden Qualitäten des Geistes vortrefflich, auf die beste, exzellente Art und Weise zum Vorschein: unverhüllt. Mitgefühl und Liebe als die Wurzeln dieser Qualitäten. Dann die Paramitas – Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, tiefe Geistesruhe, Weisheit. Dann aber auch Dankbarkeit, Hingabe, Vertrauen und all die anderen Qualitäten. All diese Qualitäten zeigen sich unverhüllt.

Der Ausdruck ‚Leerheit verstehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte‘ ist ein technischer Begriff, der eingeführt wurde, um einer nihilistischen Auffassung von Leerheit direkt entgegenzuwirken, sodass man nicht meint, Leerheit wäre einfach nur Abwesenheit, ein Nichts, leer, ein Leer-sein von allem, was uns wertvoll ist.

Was uns so wertvoll ist, diese Qualitäten, die das Menschsein so kostbar machen, sind auf vortreffliche Art und Weise präsent, wenn wir ins Fließen kommen, wenn wir nicht mehr im Greifen sind; wenn wir erkennen, dass nichts Substanz hat und wir deswegen nicht nach der vermeintlichen Solidität der Erfahrung greifen. Dann zeigen sich diese Qualitäten unverhüllt. Das ist mit diesem Ausdruck gemeint. Dazu habe ich die Endnote Nr. 7 geschrieben.

Diese Erkenntnis der wahren Natur aller Erfahrungen als leer und voll, Leerheit und Fülle, geht mit einem immer gleichen Geschmack einher. Natürlich kein Geschmack im Mund, sondern wie der Geschmack einer inneren Erfahrung. Das ist immer da, egal ob äußerlich die Erfahrung angenehm oder unangenehm, ganz fein oder extrem intensiv ist. Dieser Geschmack ist zum einen natürlich die prozesshafte Natur des Seins, dieses Fließende, Dynamische, Nicht-Fassbare. Und dann geht Gewahrsein, in dem kein Greifen stattfindet, immer mit dem Geschmack von völliger innerer Freiheit einher.

Also kein Leid, kein Gefängnis, und eine feine unaufdringliche Freude, die nichts mit einer Freude über etwas zu tun hat, sondern die natürliche Freude eines Geistes ist, der durch nichts mehr belastet ist. So wie diese Freude, die wir schon erahnen können, wenn wir Momente haben, in denen wir ohne irgendeine Belastung und Sorge sind, ohne irgendetwas planen zu müssen, gar nichts, nichts dergleichen, wirklich frisch und unbelastet.

Jetzt stellt euch vor, dass diese Erfahrung von Leichtigkeit, die ihr habt, die ihr auch kennt, dass die auch noch frei ist von einem Beobachter, von einem Gefühl, der Mittelpunkt dieser Erfahrung zu sein. Dann habt ihr das, was mit unwandelbarer Freude gemeint ist.

Die taucht immer auf, wenn der Geist völlig frei von Greifen ist, in Non-Dualität verweilt. Das ist Mahamudra. Mahamudra wird deswegen auch Unwandelbare Freude genannt. Das ist das natürliche Sein.

Einige haben mir bereits berichtet, dass sie gestern Nachmittag in der Meditation in etwas ganz Gelöstes hineingefunden haben, mit dem Gefühl ‚ah, endlich‘, wie ein Nachhausekommen. Das ist ein Vorgeschmack von dem, worum es hier geht. Das ist die Richtung, die wir einschlagen, in diese Richtung geht es weiter. Von dieser Freude – das ist ja eine Freude, die einige von euch erlebt haben – geht es weiter, indem diese Freude noch weiter von allem Greifen danach entlastet wird. Von allem, was die Erfahrung in dieser Freude noch etwas kompliziert macht.

Diese Freude wird als natürliche, zugleich entstehende Freude erklärt. Natürlich, weil es einfach so ist. Die Natur unseres Geistes ist glücklicherweise so. Das ist ungefähr die beste Nachricht der Welt, dass wir in der Tiefe einen so wunderbaren Geist haben, wir überhaupt in der Tiefe völlig gesund sind und sich all diese Qualitäten zeigen.

Da gibt es den neuen Begriff ‚zugleich entstehend‘ – auch wieder ein technischer Begriff. Er bedeutet, dass die Möglichkeit der Freude, die Möglichkeit des Freiseins, des offenen gelösten Seins, jederzeit gleichzeitig mit all unserem Greifen vorhanden ist. Es zeigt sich zugleich, es ist immer eine gleichzeitig bestehende Möglichkeit.

Während wir uns also vielleicht jetzt gerade bemühen zu verstehen, was dieser Kerl uns schon wieder sagen will: gleichzeitig mit den leichten Knoten, die sich da bilden, ist die Möglichkeit völliger Offenheit. Gleichzeitig mit einem Kopfschmerz ist die Möglichkeit zugleich entstehender Freude. Gleichzeitig mit schläfrigem Gewahrsein, nachts, zum Beispiel wenn wir schlafen, ist die Möglichkeit, bewusst zu sein, im zeitlosen Gewahrsein zu ruhen. Es ist immer zugleich auch da.

Es ist eben auch Prozess. Es ist nicht etwas fest da, sondern es ist immer die zugleich entstehende Möglichkeit des Erwachens, die immer, mit allem, was wir sonst erleben, gleichzeitig da ist.

Es ist so, wie wenn wir von einem Blatt Papier oder von einer Münze die andere Seite nicht entfernen können. Wir bekommen kein einseitiges Blatt Papier hin, das gibt es nicht, dann gibt es gar kein Papier mehr.

Solange es Erleben gibt, besteht immer die Möglichkeit, greifend, festhaltend zu erleben und gelöst zu erleben. Das ist zugleich. Die Möglichkeit des Erwachens und die des verstrickten Erlebens sind immer gleichzeitig vorhanden. Das bedeutet: während wir hier sitzen, haben wir alle die Möglichkeit, den Geist so weit zu haben wie der Raum, völlig fließend gelöst, innerhalb all dieser Sinneserfahrung.

Das nennt man das zugleich entstehende Mahamudra – oder manchmal wird Mahamudra auch einfach das Zugleich-Entstehende genannt, das was gleichzeitig vorhanden ist.

Gestern wurde mir diese Frage gestellt, das beantwortet deine Frage noch ein bisschen besser? Du warst ja von selbst darauf gekommen, dass es diese gleichzeitige Möglichkeit geben muss. Das ist so.

Es ist die zweitbeste Nachricht der Welt, dass es jederzeit zugänglich ist. Wir müssen nicht warten, bis es irgendwann mal aufgrund eines langen Weges dann soweit ist, dass wir mal Mahamudra erfahren werden. Es ist eine jederzeit vorhandene Möglichkeit.

Es passiert Menschen auch mal spontan, dass sie das einfach so erleben, obwohl die Muster des Greifens so eingefleischt sind, fast wie im Fleisch, in den Zellen drin sind. Wir sind so verbacken mit unseren Mustern des Greifens, dass es uns fast unmöglich erscheint, offenere, ganz offene Geisteszustände zu erfahren.

Aber manchmal braucht es bloß eine kleine Überraschung, die uns zum Loslassen bringt, irgendetwas, bei dem wir uns vergessen. Dann ist es da, sofort, unvermittelt, ohne Übergänge, sofort da. So wie wenn eine Seite umgedreht wird.

Wenn ich jetzt noch ein bisschen ausmale: dann ist das ungefähr so überraschend, wie wenn hier die eine Seite des Papiers beschrieben ist mit all unseren Anhaftungen, Sorgen und Lebensplan – der Kredit muss auch noch abbezahlt werden – ... und was es alles gibt. Da stehen all unsere Beziehungsschwierigkeiten drin, meine Vergangenheit war auch nicht so rosig und meine Zukunft wird es auch nicht sein ... Das steht alles darin und wir sind völlig damit beschäftigt.

Wir merken nicht, dass wir bloß die andere Seite wahrzunehmen brauchen – und die ist völlig offen, leuchtend, mit strahlenden Qualitäten sorgenfrei fließend.

Und was passiert, wenn man beginnt zu kennen, dass das Mahamudra ist, und man wie nicht rauskommt – was ist jetzt was?

Mit der Zeit findet man heraus, dass das, was da auf der Vorderseite stand – dieses bedingt Erscheinende aufgrund unserer karmischen Muster – total vergänglich ist und man da draufschreiben kann, was man

will. Das kann man gestalten, wie man will: mit mehr oder weniger Anspannung, mit mehr oder weniger Leid und Glück.

Aber die grundlegende Qualität, die uns auf der Rückseite begegnet, ist immer da. Sie zeigt sich immer wieder frisch, ist aber immer da, ist keine persönliche Geschichte. Da steht keine persönliche Biographie auf der Rückseite. Da steht das, was wir alle ohnehin sind. Das kommt uns entgegen.

Daran gewöhnen wir uns während der Praxis, immer wieder radikal loszulassen in diese andere Möglichkeit hinein. Es ist so ein Genuss, dass sie mitten im verstrickten Sein plötzlich wieder da sein kann. Das ist gemeint mit zugleich entstehend.

Das ist mehr als ein benennendes zeitloses Gewahrsein, ein Gewahrsein, in dem wir sagen: so ist es und es ist leer und es ist unbehindert und von einem Geschmack der Leerheit. Es ist wie ein innerliches Benennen, wie ein aufmerksam-Machen darauf: das sollte jetzt so sein. Aber das ist es nicht.

Es hat nichts mit Benennen zu tun. Es braucht das Benennen überhaupt nicht. Es braucht auch keine Praktiken wie Karmamudrā oder Jñānamudrā, um diese Freude hervorzurufen. Sie ist nicht gebunden an Methoden, auch nicht an Religionen und auch nicht an irgendwelche Segensübermittler, irgendjemanden, der verantwortlich wäre, uns das zu schenken.

Es ist das Geschenk, mit dem wir bereits geboren sind. Es braucht nichts und niemanden dafür. Es ist immer da, immer möglich, nicht abhängig von irgendwelchen Praktiken – auch wenn es Praktiken, Methoden gibt: Gebete, Yogas, Visualisationen, Formen des Hineinschauens in den Geist und so weiter. Es gibt auch Formen des Dialoges. Es gibt so viele Möglichkeiten, Zugang zu finden.

Aber es ist nicht aufgrund dieser Methoden, dass das, wozu wir Zugang finden, existiert oder erfahrbar wird. Sie sind nur Brücken. Jede Methode ist eine Brücke, eine Hilfe, um da hineinzufinden. Gute Methoden haben diese Brückenfunktion – also gut im Sinne von für mich jetzt gerade gut. Dann helfen sie mir, in dieses natürliche Sein hineinzufinden.

Für mich jetzt nicht so sinnvoll sind Methoden, mit denen ich mich vom natürlichen Sein entferne. Davon gibt es auch viele in der Welt. Da müssen wir unterscheiden lernen, müssen wir in uns spüren: wie ist das, wie ich da gerade praktiziere, was ich da gerade praktiziere: öffnet es mich, führt es mich mehr ins natürliche Sein oder entfernt es mich? Dann lassen wir das sein, was uns entfernt, oder wir gehen es anders an: wir nehmen dieselbe Methode, aber gehen nochmal anders mit ihr um, sodass sich uns das natürliche Sein stärker eröffnet.

Basis-Mahamudra – Zeitloses Gewahrsein

So heißt es im 46. Kapitel des erklärenden Tantras *Vajra-Girlande zum Basis-Mahamudra* – jetzt werden drei große Zitate gegeben, in denen Basis, Pfad und Frucht nochmal erklärt werden -:

„Nun wäre Mahamudra zu erklären, seine Bedeutung und seine Merkmale, sowie der Frieden, der die Frucht dieses großen Yogas ist – dieser großen Praxis der Einheit -. Kurz: Es geht um das große – groß bedeutet non-dual – zeitlose Gewahrsein, dessen große Freude – groß bedeutet wieder non-dual, non-duale Freude – den großen Segen bringt – groß wieder non-dual, ein Segen, der von nirgendwoher nach nirgendwohin fließt, der einfach erfahren wird -, den großen höchsten Geschmack zu besitzen – den Geschmack der Non-Dualität zu erfahren.

Es ist die große Illusion – und diese ist wirklich groß, sie ist riesig, aber selbst die Illusion ist non-dual.

Es ist wichtig, das auch zu verstehen. Egal, in was für einer Täuschung wir uns befinden, ihre wahre Natur ist auch jenseits von Dualität. Sie ist dasselbe zeitlose Gewahrsein wie alles andere auch. Wenn ich verliebt bin, in einem richtigen Greifen und völliger Dualität, aber in voller Projektion: diese Erfahrung hat auch die Natur des zeitlosen Gewahrseins. Genauso ist es mit dem krassen Hass, in dem ich jemanden umbringen könnte. Diese Erfahrung hat an sich auch die non-duale Natur. Das nennt man große Illusion. Sie ist groß, weil sie überall im Samsara ist und sie ist groß, weil sie in sich auch schon die Möglichkeit des Erwachens birgt. Deswegen ist es besser, diese Worte groß nicht durch etwas anderes zu ersetzen.

Ich glaube, es war Trungpa Rinpoche – ich hoffe, ich zitiere das richtig –, der am Todesbett des 16. Karmapa Tränen vergoss. Karmapa war der wichtigste Lehrer in der Spätphase seines Lebens und starb in den USA, wo Trungpa Rinpoche auch lebte. Da meinte ein naher Schüler zu ihm: „Aber Meister, das muss doch wohl auch eine Illusion sein.“ Da sagte er: „Ja, das ist es, es ist eine richtig große Illusion.“

Das heißt: Berührung im Herzen schon, aber man kann durchschauen. Man kann sehr berührt sein, aber man kann diese Illusion des Verlustes in dem Fall durchschauen – wobei Trungpa Rinpoche nicht über die Beziehung zwischen ihnen beiden weinte, sondern darüber, was für ein großes Wesen jetzt aus der Welt gegangen ist und anderen nicht mehr zur Verfügung steht.

Es war das Ermessen dessen, was der Welt gerade verlorengeht, als der 16. Karmapa den Körper verließ. Das berührte ihn so stark und das kann uns berühren – und wir können diese Maha-Illusion, diese große Illusion, in demselben Moment auch durchschauen.

Es ist die große Illusion, höchst subtil – nicht so offenkundig, es ist nicht eine einfache Lüge, die man leicht durchschauen kann. Es fühlt sich richtig wirklich an. Aber subtil ist da die Täuschung von Subjekt und Objekt und eigentlich ist es – **großer Raum** –, aber großer Raum trifft es nicht. Es ist **größer als groß**, ...

Es ist unbegrenzter Raum und es ist ein Gewährseinsraum. Es hat mit dem dreidimensionalen Raum nur insofern zu tun, als das die beste Metapher ist, um darauf hinzuweisen.

... **das Siegel** – die Mudra – **des zeitlosen Gewährseins der Sogegangenen**. Aller in die Soheit Eingegangenen, die so gegangen sind, wie alle Buddhas, alle Tathagatas, vorher und nachher ins Sosein gehen werden. Das ist Basis-Mahamudra, das zeitlose Gewährsein aller Buddhas, das bereits in uns ist.

Pfad-Mahamudra – Selbstgewahrsein

Praktiziere die Ebene nicht begrifflichen Seins, den unteilbaren Vajrasattva-Geist, die große Freude frei von Vorstellungen, dem Raume gleich, ohne Zutun.“

Das ist die Überlenkung von Basis-Mahamudra zum Pfad. Hier geht es schon um eine Praxisanleitung. Wir praktizieren die Basis. Das Wort Ebene könnte man auch mit Dimension übersetzen. Praktiziere in der Dimension – oder die Dimension – nicht-begrifflichen Seins.

Das ist nicht so schwierig. Vielleicht habt ihr es gestern erlebt. Heiko und ich werden uns bemühen, euch zu ermöglichen, Zugang dazu zu finden. Ein Sein, ohne dass wir Begriffe bilden über das, was gerade erlebt wird. Wir brauchen es nicht zu benennen – einfach sein, ohne Komplikation.

Da treten wir in den Geist aller Buddhas ein, der hier wieder Vajrasattva genannt wird, Diamantwesen, unzerstörbarer wahrer Geist. Der ist unteilbar, da gibt es kein Subjekt-Objekt, ist nicht aufteilbar, frei von Dualität.

Das ist die große non-duale Freude: frei von Vorstellungen, frei von Komplikationen, einfach so, dem Raum vergleichbar – und das alles ohne Zutun, also ohne unsere Erfahrung zu verändern, zu manipulieren. Ohne Zutun bedeutet ohne Manipulation.

Damit sind wir schon beim Weg, beim Pfad.

Zum Pfad-Mahamudra sagt die Vajra-Girlande: „Aller Yoga – alle Praxis, alle Praxis der Einheit, der Vereinigung des eigenen Geistes mit dem Geist der Erwachten, oder des jetzigen geistigen Zustandes mit dem natürlichen Geist, all das – **ist Selbstgewahrsein, ohne eigenes Wesen, frei von einer Basis, non-dual, ohne Selbst und unaussprechlich. Gib das analytische Untersuchen der Aggregate, Sinnesfaktoren und Sinnesfelder völlig auf, lass das Meditieren und Kultivieren von irgendetwas und auch die beiden Stufen – der Entstehungsphase und Vollendungsphase – völlig sein. Löse dich aus Unterscheidungen wie dualistischem und zeitlosem Gewährsein – vor allen Dingen, vergiss dich selbst – und gib die Mantras und Praktiken der Annäherung auf.**“ – an die Yidams, an die Meditationsgottheiten.

Ich gehe da nochmal langsamer durch. Aller Yoga ist Selbstgewahrsein. Das ist etwas vom Allerwesentlichsten.

Für mich gehört das zu den beiden wichtigsten Worten zur Sicht: selbstgewahr und selbstbefreiend, die beiden wichtigsten Schlüsselbegriffe. Das haben wir gestern praktiziert.

Wenn wir den Geist lassen, wie er ist, ist er aus sich selbst heraus gewahr. Wir mögen erst mal ein bisschen einschlafen, aber irgendwann – nach spätestens 12 Stunden Schlaf ist es genug – wachen wir wieder auf. Manche auch früher. Da wird der Geist von selbst wach. Da tun wir nichts. Wenn ihr keinen Wecker stellt, werdet ihr von selbst wach.

Ich lass jetzt weg, dass eine Form der Wachheit, des Gewährseins, auch im Schlaf vorhanden ist. Das nehmen die meisten von euch nicht wahr. Es geht jetzt nur um das, was ihr praktizieren könnt.

Der Geist wird von selbst wach, wenn ich es so lasse, wie es ist. Seit meiner Kindheit habe ich nichts dafür getan, dass der Geist wahrnimmt. Das hat er immer schon von selbst getan. Es ist krass, dass uns das noch nie deutlich geworden ist, und wir immer meinen, wir müssten etwas tun, um achtsam, bewusst zu sein.

Eigentlich meinen wir damit nur, dass wir unabgelenkt sein wollen, denn gewahr sind wir. Bloß vagabundiert das Gewährsein überall herum. Es ist in den verschiedenen Sinnesfeldern unterwegs, beschäftigt sich mit diesem und jenem, und was wir Gewährseinsübung nennen, ist eigentlich ein Ausrichten des Interesses in die Bereiche, die uns besonders hilfreich erscheinen.

Aber gewahr ist der Geist von selbst. Wenn wir den Mut haben, uns so zu entspannen, so auszuruhen, dass der Geist wieder von selbst frisch wird – das müssen wir immer wieder tun, wir müssen uns immer wieder die Zeit zum Schlafen und Wegdämmern geben, auch das gehört dazu – dann sehen wir das Phänomen, dass er von selbst zurückkehrt.

Es gibt in der Praxis der Unabgelenktheit zwei große Wege. Es gibt den Weg über konzentriative Methoden, sich immer wieder auszurichten, sich immer wieder auf das zu fokussieren, wo wir unsere Aufmerksamkeit haben wollen. Das ist ein eher anstrengender Weg. Es braucht etwas Willen, es braucht ein immer wieder sich-Erinnern an das Interesse, damit wir uns wieder ausrichten.

Es gibt deutsche Texte, in denen das Wort Konzentration viel zu oft benutzt wird, um einen Sammlungsprozess zu beschreiben.

Dis-Identifikation

Das hängt mit dem zweiten Weg zusammen, wie wir in Sammlung finden können. Und zwar indem wir das, was uns normalerweise ablenkt, für nicht mehr so wichtig halten; also dem nicht mehr die Wichtigkeit beimessen, gegen die wir ankämpfen müssen, um den Geist zu konzentrieren.

Wenn wir nach und nach die Bereiche entspannen, in denen sich unsere Ich-Bezogenheit normalerweise verbeißt, bemerken wir das Phänomen, dass der Geist von selbst in Sammlung kommt, dass wir ihn gar nicht in Sammlung zu halten brauchen. Es braucht überhaupt keine Anstrengung, damit der Geist einfach bei dem bleibt, wo er – beziehungsweise die Aufmerksamkeit – hinget, wenn es all diese verschiedenen Interessen, die uns so wichtig erscheinen, gar nicht mehr gibt.

Wenn diese nicht mehr die Kraft haben, uns herauszuziehen, hört das Kämpfen auf. Dann braucht es keine konzentrativen Methoden, sondern wir nennen das den Weg in Sammlung über Dis-Identifikation mit den Bereichen, die normalerweise die Quelle unserer ganzen Gedankenströme, unserer Ablenkung sind.

Das ist ein emotional etwas herausfordernder Prozess, weil in jedem Bereich unserer Identifikation eine Menge unserer eigenen Hoffnungen und Ängste steckt. Zum Beispiel leite ich ein Projekt – und das könnte in meiner Perspektive ‚mein‘ Projekt sein, ‚meine‘ Firma oder was auch immer. Oder ihr habt Ehrenämter oder gemeinnützige Vereine. Wenn das ‚mein‘ Ding ist, wird es die Quelle von ablenkenden Gedankenketten in der Meditation sein.

Wenn das Projekt aber nicht so mit ‚Ich‘ und ‚mein‘ verquickt ist, führt es nicht mehr zu denselben neurotischen Gedankenmustern. Es wird klar: da muss ich mich um etwas kümmern, ich kümmere mich

darum – Ende. Es geht nicht weiter, es ist alles geschehen. Es gibt kein neurotisches Sich-weiter-Beschäftigen damit.

So ist es auch mit Beziehungen: ich bin Partner oder Partnerin. Wenn das ein Ich-Projekt ist, beschäftigt mich ständig, was der Partner, die Partnerin denkt, fühlt. Ich scheine dafür verantwortlich zu sein, wie es ihm oder ihr geht und was ich machen muss und so weiter. Das Ganze kann aber auch viel entspannter sein.

Oder das Mutter-Sein, Vater-Sein, Sohn-Sein, Tochter-Sein... Das kann viel entspannter werden. Es muss nicht Auslöser für diese ganzen inneren Filme sein.

Wenn ihr merkt, mit was wir es in diesem Bereich zu tun haben: es geht um alle wichtigen Dinge und Beziehungen in unserem Leben. Sie müssen alle von Gewahrsein durchdrungen sein. Überall braucht es diesen Geist, sich nicht persönlich damit zu identifizieren, es nicht persönlich zu nehmen, sondern sich einfach aus Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu kümmern, da zu sein, auch den Austausch zu schätzen – aber sein Glück nicht darauf zu bauen.

Diesen Prozess, denn wir Dis-Identifikation nennen, nennt man mit dem alten buddhistischen Ausdruck Entsagung. So wurde es jedenfalls übersetzt, aber eigentlich ist es ein Lösen aus Verhaftungen. Das wurde Entsagung genannt.

Aber es geht nicht darum – wie die Christen oft meinen oder wie es missverstanden wird, denn ich habe andere christliche Unterweisungen gehört, in denen es genau so verstanden wurde, wie ich es jetzt erklären werde -, dort zu entsagen, wo die große Freude ist. Das macht überhaupt keinen Sinn.

Freude ist ein befreiender Geistesfaktor, tut richtig gut. Man kann sagen, wo die Freude ist, da geht der spirituelle Weg entlang.

Wir entsagen dort, wir lösen uns dort aus der Verstrickung, wo das meiste Leid entsteht. Dort bringen wir die Dis-Identifikation hinein. Wo aus den Identifikationen ständig Leid und Stress entsteht, dort braucht es diese gelöste Geisteshaltung. In der Freude nur insofern, als wir an der Freude haften. Aber wir können uns doch freuen, wir können doch wunderbare Momente genießen. Wir können jeden Moment des Lebens genießen, jeden Moment den Körper, jeden Moment der Liebe, der Freundschaft usw. Da gibt es nichts, dem wir entsagen müssten, denn es ist keine Quelle von Leid. Nur da, wo Verhaftung reinkommt.

Also ist diese Praxis des gelösten Seins eine weitere gute Nachricht. Nicht etwas, was so schwierige Assoziationen auslöst wie das Wort Entsagung. Es ist dasselbe gemeint, aber es ist in einem anderen Bereich. Es hat nichts damit zu tun, sich das Leben zu versauern. Das Leben wird immer schöner dadurch, immer freier. Wir können es immer mehr genießen und wir lernen zu genießen, ohne festzuhalten. Dann genießt es sich sowieso viel besser, wenn wir nicht festhalten. Dann wird es überhaupt erst richtig zum Genuss.

Das alles ist hier in diesem ‚Selbstgewahrsein ohne eigenes Wesen‘, also immer im Fluss der Dinge, ohne festzuhalten, frei von einer Basis. Nicht, dass das Erleben nochmal eine Basis hätte. Basis-Mahamudra ist nicht die Grundlage, auf dem etwas anderes passiert, sondern es gibt da gar keine Basis. Die Basis ist dieses zeitlose Gewahrsein, das wir da entdecken.

‚Gib das analytische Untersuchen der Aggregate, Sinnesfaktoren und Sinnesfelder völlig auf.‘ Diese fünf Skandhas, Aggregate, Sinnesprozesse in den sechs Sinnesfeldern zu untersuchen ist gut, um so grundlegend zu klären, dass es überhaupt kein Ich darin gibt.

Aber letzten Endes müssen wir natürlich dieses analytische Untersuchen aufgeben. Das ist klar. Das ist nur vorübergehend wichtig, um den Weg zu öffnen, um sich klar zu werden darüber, dass es dort kein Ich zu finden gibt. Aber dann entspannen wir uns in diese sich anbahnende Erkenntnis des Nicht-Selbst.

Dann müssen wir noch einen Schritt weiter gehen. Auch alles Meditieren und Kultivieren von Gewahrsein und von irgendwas, all das müssen wir auch noch loslassen. Es wäre also geschickt, wenn wir das auch noch sein lassen.

Jetzt denkt nicht etwa: das ist ein interessanter Lehrer. Der will nicht, dass wir meditieren. Jetzt können wir das also auch noch sein lassen. Geht es noch einfacher?

Den Fehler hat Milarepa schon gemacht. 12. Jahrhundert: Milarepa hörte einen großen Dzogchen-Meister über dieses Rigpa, spontane Gewahrsein sprechen, und dass man gar nichts tun, sich nur entspannen soll, es immer schon in uns ist. Milarepa hat sich einfach hingelegt und mehr oder weniger die Tage verschlafen, bis der Meister merkte: nein, der versteht mich völlig falsch, der ist hier nicht am richtigen Ort. Und hat ihn zu Marpa geschickt. Da ist er erstmal den heftigen Prüfungen unterzogen worden usw., bis er merkte – und das ist jetzt der Punkt, wo ich hinmöchte –, dass dieses Nicht-Meditieren ein Meditieren ist ohne Wollen, ohne Ich-Bezogenheit.

Mit Nicht-Meditieren ist hier gemeint, dass wir beim Meditieren keine Ich-bezogenen Absichten verfolgen, wir nicht eine Meditation erzeugen, also nichts künstlich machen.

Mein Vorschlag ist, dass ihr trotzdem so viel Zeit wie möglich damit verbringt. Da gibt es keine Grenze nach oben. Nur die ganz natürliche Grenze, dass man nicht 24 Stunden am Tag meditieren kann. Also: durchgehend immer in diesem gelösten Gewahrsein sein und immer noch mehr kennenlernen, wie es denn ist, so gelöst zu sein. Was da so alles passiert, wie sich das alles auflöst, was da für Emotionen hochkommen, die sich auch wieder auflösen, was die nächsten Schichten sind – und so weiter. Da will sich einiges befreien. Die karmischen Muster sind ja noch nicht befreit. Also brauchen wir viel Raum und Zeit, damit das alles stattfinden kann.

Bitte stellt mir nicht mehr die Frage, wie viele Stunden ihr am Tag meditieren sollt. Das ist nicht wichtig. Ich kann euch nur sagen: soviel wie möglich – und das ohne Stress. Wenn es nicht geht, macht man, so gut es geht seine Arbeit zur Praxis, bleibt dabei trotz Anstrengung so gelöst wie möglich und freut sich, vielleicht ein wenig Retreat machen zu können. Man muss Lösungen finden. Eine Mutter, die ein Neugeborenes hat, kann sich auch nicht aussuchen, wann sie meditiert. Sie muss sich kümmern.

So gibt es Situationen, in denen man nicht formell, nicht auf dem Kissen meditieren kann. Aber man wird versuchen, alles zum Weg zu machen. Alles wird Pfad-Mahamudra.

Alle Anstrengung loslassen

Für diejenigen, die mit Visualisations-Praktiken und Mantra-Praxis unterwegs sind, ist der nächste Satz: ‚Lass auch die beiden Stufen völlig sein‘. Wenn du das natürliche Sein praktizierst, in dem Moment visualisierst nicht weiter, rezitierst nicht weiter. Denke nicht, du müsstest jetzt noch etwas tun. Sei einfach im natürlichen Sein.

Ihr müsst euch das so vorstellen. Diese tantrischen Praktiken sind wie Brücken, die über den großen Abgrund, den großen Fluss von Samsara hinüberführen. Das sind Praktiken, in denen wir uns als Budhas visualisieren, Vertrauen in unsere erwachte, grundlegende Natur fassen; es lernen, über Mantras auf erwachte Art zu kommunizieren. Wir gehen über die Brücke.

Dann kommen wir über die Brücke ins natürliche Sein – und dann wären wir blöd, jetzt wenn wir drüben sind, immer noch wieder zurück auf die Brücke zu gehen. Das war nicht Sinn der Sache. Die Brücke sollte uns hinüberbringen. Und wenn wir im natürlichen Sein sind, bleiben wir dort. Dann gehen wir ganz darin auf.

Jede Methode lässt man also hinter sich, wenn sie ihren Zweck erfüllt hat. In der nächsten Meditations-sitzung gehen wir wieder über die Brücke, denn irgendwie sind wir durch unser Greifen wieder am anderen Ufer gelandet. Dann brauchen wir wieder Brücken, gehen wieder hinüber. Aber immer, wenn sich der Geist öffnet, wenn sich abzeichnet, dass jetzt gerade gar keine Anstrengung notwendig ist, dann machen wir auch keine. Wir müssen sie dann loslassen.

Das ist ganz wichtig. Das gilt für alle Methoden ohne Ausnahme.

Mit der Zeit ist es so, dass wir nicht mehr über Brücken gehen müssen. Erstmal ist die Brücke wie ein langer Weg und wir kommen auch gar nicht am anderen Ufer an. Wir gehen auf die Brücke und es ist so wie es ist. Wir bleiben in diesem dualistischen Sein und so ganz klappt es nicht. Aber dann klappt es irgendwann: oh, es funktioniert wirklich. Dann ist der Geist ganz offen und gelöst, aber es ist immer noch wie eine längere Reise.

Wir praktizieren unsere Sadhana. Wir machen zu Anfang die vier grundlegenden Kontemplationen, nehmen Zuflucht, entwickeln Bodhicitta, machen Opferungen, Preisungen, visualisieren uns dann als Buddhas, als Meditationsgottheit, kommen in der Mantraphase an. All das hilft uns, in die Sicht zu finden, in das entspannte Sein, und der Geist wird ganz gelöst. Das tut er wirklich. Da ist die Auflösungsphase, in der wir nochmals kurz visualisieren, sich alles auflösen lassen. Da ist die Vollendungsphase, die zweite Stufe, und dann sind wir endlich im natürlichen Sein.

Diese lange Reise, diese große Brücke mit vielen Etappen, die uns jeweils ein Stückchen weiterführen, wird mit der Zeit als immer kürzer erlebt. Es ist, als ob der Weg kürzer würde. Das hängt aber nur damit zusammen, dass in uns das Loslassen leichter geht, wir schneller entspannen. Es kommt uns dann so vor, als ob die Methoden, die wir brauchen, um im natürlichen Sein anzukommen, besser oder schneller funktionieren. Irgendwann brauchen wir gar keine Methoden mehr.

Dann entdecken wir, dass es auch nie eine Brücke gebraucht hat. Das war nur bildlich gesprochen, weil die verstrickte und die erwachte Form des Erlebens so unheimlich unterschiedliche Lebensweisen sind. Dann kommen wir immer näher. Es wird immer leichter, vom einen ins andere zu wechseln.

Und irgendwann entdecken wir: ach so, das ist mit ‚zugleich entstehend‘ gemeint, es braucht gar keine Brücke. Ich brauche nirgendwo anders hinzugehen. Ich brauche mich nur in das hinein zu öffnen, was ohnehin ist: in die Erfahrung des Jetzt. Dann braucht es gar keine Brücke mehr. Dann kann man das umsetzen, was hier im Text gesagt wird: Lass diese Methoden der Entstehungs- und der Vollendungsphase auch noch sein, denn eigentlich ist schon das, was du erlebst. Deswegen ‚gib in dem Fall die Mantras und die Praktiken der Annäherung auf‘.

Teilnehmer/-in: Du hast einige Male den Begriff ‚Willen‘ verwendet im Vergleich zu Meditationspraxis in der Form von Konzentration oder Gewahrsein, und dass ein Wille aufgebracht werden muss, um beispielweise die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zu lenken. Wer hat diesen Willen und dieser Wille – ist es eigentlich ein Erkennen und ein immer wieder mehr in diesen Bahnen fahren, die eigentlich gut tun auf eine Art und Weise; sowas wie ein freier Wille?

Am Anfang ist das ein Gefühl wie: ich habe einen Willen und ich lenke meine Aufmerksamkeit irgendwohin. Das sind – das merkt man, wenn man immer weiter entspannt – einfach nur Weisheitskräfte, die aktiv sind. Ein Erkennen – wie du das nennst – dessen wo es Sinn macht, dass die Aufmerksamkeit verweilt. Es ist gar keine Ich-Instanz, die das entscheidet. Schlussendlich, bei einem Erwachen, sind es die Notwendigkeiten der Situation, die entscheiden, wo die Aufmerksamkeit hingeht. Du fragst jetzt – und die Aufmerksamkeit von allen geht zu dir. Aber da hat jetzt niemand von uns wirklich aus dem Ich heraus den Entschluss fassen müssen: jetzt geht die Aufmerksamkeit da hin. Sondern da passiert etwas und man erkennt: okay, man bleibt dabei, aber es geht ohne Ich-Prozess.

Frucht-Mahamudra

Zum Frucht-Mahamudra sagt die Vajra-Girlande: „Durch völlige Hingabe an das große zeitlose Gewahrsein, das alle Dinge übersteigt, zeigt sich die Erkenntnis großer Verwirklichung, das unübertreffliche Mahamudra.“

Für uns ist wunderschön, dass hier Hingabe eine Rolle spielt – und wir gehen auch direkt in die tiefste Ebene von Hingabe. Hingabe nicht mehr an etwas Äußeres, sondern hier Hingabe ans Erwachen, Hingabe an das offene fließende Gewahrsein, dieses Gewahrsein, das nicht in den Zeiten verweilt – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Das zeitlose, das non-duale Gewahrsein. Groß heißt wieder non-dual.

Diejenigen unter uns, die vom christlichen Praxisweg kommen, dürften sofort spüren: das ist Hingabe, das könnte mit Gott gemeint sein: das Gottesbewusstsein ganz zuzulassen. Das ist tatsächlich in der Tiefe gemeint.

Es ist wichtig, dass wir das nicht allzu sehr personifizieren, wir also nicht so beginnen zu sprechen: das zeitlose Gewahrsein oder Gott hat mir dies und jenes gesagt. Da erzeugen wir wieder eine neue Dualität. Das zeitlose Gewahrsein ist die Natur von allem, ist nicht etwas, das eine eigenständige Instanz wäre, die zu uns sprechen könnte.

Wenn wir von Hingabe sprechen, ist das immer aus der Perspektive des Ich-Bewusstseins. Was geben wir hin? Uns selbst, genau dieses Ich-Anhaften geben wir hin, was uns so einengt. Wir geben uns selbst, wir lassen uns los. Im Grunde genommen ist das das Loslassen unserer eigenen Wichtigkeit. Noch ein bisschen feiner ausgedrückt: eigentlich lassen wir nur eine Täuschung los. Da ist gar kein Akt, dass irgendjemand sich selber gibt. Es ist bloß das Ende einer Täuschung.

Hingabe, die wir mit äußeren Personen lernen, ist nur eine Brücke, um in diese Hingabe zu finden. Echte Gurus brauchen keine Hingabe von ihren Schülern, das ist völlig überflüssig. Was für Gurus wären das denn, was hätten sie denn verwirklicht, wenn sie die Hingabe ihrer Schüler bräuchten?

Echte Verwirklichte brauchen gar keine Schüler. Sie fühlen sich kein Stück besser. Ist nicht notwendig. Guru-Hingabe ist immer nur eine Brücke, um Hingabe ins Erwachen spüren zu können, an die Qualitäten des Erwachens und sich vergessen und allmählich öffnen zu können. Darum geht es eigentlich. Irgendwann ist die Hingabe an den inneren Guru ganz spürbar, ganz gut zu fühlen. Das ist die eigentliche Praxis: die Hingabe an das große non-duale zeitlose Gewahrsein. Darum geht es eigentlich. „Es zeigt sich als die Erkenntnis großer non-dualer Verwirklichung, als das unübertreffliche Mahamudra.“

Erklärungen zu den Worten dieser Passage finden sich im Kommentar zur *Vajra-Girlande* von Pandita Alamkakaḷāṣa. Eine ähnliche Beschreibung des Basis-Mahamudra findet sich in *Essentielle Sphäre des Mahamudra*:

„Bhagavan – Anrede des Buddhas –, die Dakinis zeitlosen Gewahrseins haben alle Geheimnisse enthüllt, die wie die Sonne die Dunkelheit mangelnden Gewahrseins vertreiben. Aber Mahamudra haben sie nicht gelehrt. Was ist Mahamudra? Mächtiger Siegreicher, bitte erläutere es uns.“

Offenbar hat die Fragestellerin – offenbar eine Praktizierende aus dem nicht-menschlichen Bereich, eine Devi, eine Göttin – von den Dakinis, von den Weisheitsbotinnen zeitlosen Gewahrseins schon ganz viele Instruktionen erhalten. Aber über Mahamudra haben sie ihr noch nichts erzählt. Sie hat davon gehört und möchte es jetzt von Buddha selbst wissen.

„Auf diese Bitte antwortet der Buddha: Höre Devi! Mahamudra ist die höchste aller Arten völliger Freude. Völlig im Sinne von allumfassend, ungeschmälert durch Greifen, durch Anhaften.

Mahamudra ist ein großes Geheimnis. Es ist geheim, weil es sich nicht leicht sehen lässt, nicht so offenkundig ist. Es ist die versteckte Natur unseres Selbst.

Mahamudra ist unaussprechlich, unerschöpflich, ungeboren. Alles hat seine Form. Mahamudra selbst hat keine Form. Man kann es auch so sagen: alle Formen haben Mahamudra als ihre Natur, als ihre Wesensqualität, und selbst hat es keine Form. Oder nochmal anders gesagt: Mahamudra, das zeitlose Gewahrsein, bringt alles hervor, hat aber selbst keine Form. Alle Formen, die entstehen, sind im Wesen Mahamudra,

Seine Form ist formlos. Das ist sein wahres höchstes Wesen. Es hat keine Gestalt, keine Größe und kann nicht gemessen werden. Es ist ein makellostes reines Leuchten – oder Strahlkraft –, das nirgends verweilt, nie zunimmt und nie abnimmt – also ein Leuchten ohne Leuchtquelle. Es verweilt nirgends. Dieses Leuchten ist die natürliche Helligkeit unseres Geistes, die es uns ermöglicht wahrzunehmen –, immer gegenwärtig in der höchsten Weite – in der größtmöglichen, in der unermesslichen Weite –, jenseits von Raum und Zeit Geburt und Zerfall bewirkend.“ Mahamudra ist jenseits von Raum und jenseits von Zeit und bewirkt Geburt und Zerfall. Also ist es die innewohnende Qualität, die alles entstehen und vergehen lässt.

Noch näher an das tiefe Verständnis des Gottesbegriffes im Christentum kann man kaum kommen. So beschreibt man Gott aus mystischer Sicht. Da treffen sich die tiefen Wege. Es gut, dass wir das ab und zu einmal hören. Dadurch, dass so viele Menschen hier zu uns gekommen sind, die ihren Weg stark mit dem mystischen Christentum gehen oder begonnen haben, mache ich ab und zu mal solche Vergleiche. Aber hiermit hat es sich auch schon, das ist es. Mehr braucht man dazu gar nicht zu sagen.

Sie sprechen von einem Schöpfergott. Aber es ist natürlich nicht ein Gott, der irgendwo sitzt und etwas erschafft, sondern es ist dieses zeitlose Gewahrsein, das unaufhörlich alle Erscheinungen hervorbringt.

Es ist eine dynamische Kraft, die alle Welten aber eben als Prozess entstehen lässt, womit das Auflösen dieser Welten schon wieder inbegriffen ist, Geburt und Zerfall.

Die Strahlkraft des Geistes

In diesem Absatz war nicht viel Neues, außer vielleicht der Begriff Leuchten, den ich diesmal noch nicht erklärt habe. Es wird schon im Pali-Kanon, im Anguttara Nikaya bei Buddha, vor 2000 Jahren, Bezug genommen auf den selbstleuchtenden Geist.

Das wurde immer wieder von denjenigen, die es nicht aus persönlicher Erfahrung kennen, nicht verstanden: ist denn der Geist wie eine Lichtquelle? Es ist noch viel einfacher. Es ist ein Vergleich mit unseren Augen, mit dem, wie Sehen stattfindet. Bei völliger Dunkelheit können unsere Augen nichts mehr unterscheiden. Wenn die Helligkeit zunimmt, beginnen wir zu differenzieren und unsere Augen können immer deutlicher sehen, was uns umgibt.

Diese Fähigkeit zu unterscheiden wohnt unserem Geist in allen Sinnesbereichen inne. Wir können nicht nur visuelle Eindrücke, Farben unterscheiden, sondern auch Klänge. Wir können Körperempfindungen unterscheiden. Wir können verschiedene Gemütsstimmungen und Gedanken, Worte und Sprache unterscheiden. Diese Fähigkeit des Unterscheidens nimmt zu, je heller, im übertragenen Sinne, der Geist wird; also je entspannter er wird und sich seine eigene natürliche Strahlkraft zeigt, also diese Unterscheidungsfähigkeit.

In einem dumpfen Geist, der tief schläft, ganz dumpf wird, kann man genauso wie beim Sehbewusstsein, wenn es außen dunkel wird, nichts mehr unterscheiden. Das ist gemeint, so einfach ist es. Was wir die natürliche Strahlkraft, das natürliche Leuchten des Geistes nennen, ist eigentlich nur ein Vergleich mit dem Sehbewusstsein, wo alles deutlich sichtbar wird, wenn gute Lichtverhältnisse sind.

Im normal verstrickten Bewusstsein sind die Lichtverhältnisse nicht so klar. Manchmal kriegen wir nicht mal mit, wie viele Gedanken durch unseren Geist flitzen. Wenn wir beginnen, uns zu entspannen, entdecken wir, was alles los ist, und sind manchmal ganz verzweifelt. Das hat aber nur damit zu tun, dass unser Geist allmählich etwas klarer und damit heller wird und wir deutlicher wahrnehmen. Vorher waren wir wie im Nebel und sahen gar nicht, was da alles los ist.

Diese Fähigkeit, fein wahrzunehmen, nimmt immer mehr zu, bis wir sogar im Tiefschlaf wahrnehmen, dass der Geist weiter gewahr und bewusst ist und in Wirklichkeit gar nicht schläft. Das ist eine Täuschung, dass der Geist im Schlaf wie bewusstlos wirkt. Das ist er gar nicht, er ist gar nicht bewusstlos. Das gaukelt uns unser eingenebeltes Bewusstsein vor.

In der Tiefe ist der Geist weiterhin gewahr. Das zeigt sich in den Traumphasen. Da kann er mitten im Schlaf, ohne dass wir aufwachen, alle möglichen Filme erzeugen und dann weiterschlafen – nicht, dass das Gewahrsein unterbrochen wäre, es ist nur nicht mehr aktiv, es erzeugt keine Träume mehr. Das könnt ihr alle herausfinden. Das ist alles persönliche Erfahrung und es ist die Erfahrung von allen Yogis und Yoginis. Es ist alles im Bereich dessen, was ihr persönlich überprüfen könnt. Das braucht ihr nicht zu glauben.

Nach dieser Erklärung der Basis-Mahamudra erläutert der Buddha die Methoden, Mahamudra zu verwirklichen, den Nutzen, es zu verstehen, und die Nachteile, es nicht zu verstehen, sowie die Früchte und Merkmale seiner Verwirklichung. Ausführliche Erklärungen zu all diesen Punkten finden sich in Meister Gambhīravajras Kommentar zu diesem Text – es kommt auch alles noch in diesem Buch. In *Essentielle Sphäre des zeitlosen Gewahrseins* heißt es weiterhin:

„Zehntausendmal erhabener als die Brahmawelt – als die höchste der samsarischen Welten -, prägst du den unzähligen Dingen dein wundervolles Siegel auf und bist deshalb berühmt als das Große Siegel.“ Das ist eine Preisung an das Mahamudra, an das zeitlose Gewahrsein.

Der Kommentar hierzu, die *Geheime Soheit*, sagt: „Durch die Praxis des Lichtes zeitlosen Gewahrseins – oder des leuchtenden zeitlosen Gewahrseins -, dem inneren Feuer des Mahamudra frei von Komplikationen, zeigen sich verschiedene Stufen natürlicher Freude – also immer mehr Freude, zunächst noch etwas vermischt mit Anhaften und Subjekt-Objekt-Gefühlen -, bis wir in natürliche Freude frei von Komplikationen finden, in die wahre Natur von Mahamudra.“

Der Weg ist ein Weg in die Freude. Diese Freude befreit sich von allem, was sie noch in Besitz nehmen möchte. Und es heißt dort auch:

Mahamudra ist die Mutter aller Buddhas

Mahamudra ist die Natur der Buddhas, die alle Lebewesen besitzen, die Mutter aller Siegreichen – sie ist die große Mutter. Ursache und Frucht sind im Wesen identisch – das ist in Wahrheit mit ‚Siegel aufprägen‘ gemeint und deshalb bist du berühmt als das Große Siegel.“

Schaut nochmal zurück in den Absatz. Mahamudra ist also die Buddhanatur, die alle Lebewesen besitzen. Da es keine Buddhas geben würde, wenn sie nicht schon die Buddhanatur hätten, die sie dann freilegen können, sagt man von der Buddhanatur auch, von Mahamudra, von diesem zeitlosen Gewahrsein, dass sie die Mutter aller Buddhas ist. Buddhaschaft ist die Frucht, Buddhanatur ist die Ursache – und die beiden sind eigentlich identisch, nur dass sie vorher noch nicht offenkundig präsent waren, sondern versteckt.

Es ist noch nicht in allen von uns offenkundig, was für wunderbare Buddhas wir sind. Das kann man zwar schon ahnen, denn die Ursache, das, was es braucht, um irgendwann einmal wirklich voll und ganz Buddha zu sein, ist schon da. Wenn es dann soweit ist, kann man sagen: ja, es war immer schon da, ist es nicht wirklich etwas Neues. Ursache und Frucht sind eigentlich das gleiche. Nur ist dazwischen ein Weg gewesen, der das Ganze enthüllt hat.

Diese Passage erläutert Mahamudra als frei von Komplikationen (prapañca) – frei von diesem ausschweifenden, kommentierenden Denken -, als natürliche Freude und als wahre Natur der Basis. In seinem Kommentar zum Tantra *Schädelschale der Buddhas* erklärt Saraha den Ausdruck ‚diejenigen mit Verständnis für Mahamudra‘: Also wer versteht denn nun Mahamudra, wer kann es denn verstehen?

„Das Wesen der großen Leerheit hat allen Sogegangenen sein Siegel aufgedrückt und ist deshalb das Große Siegel.“

Mahamudra verstehen also diejenigen, die wirklich ins Sosein, in die Soheit eingetreten sind. Sie haben hineingefunden in ein Verständnis von dem, was wir Große Leerheit nennen, non-duale Erfahrung, die allumfassend ist.

Mahamudra wird somit erklärt als die Große Leerheit versehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte.

Den Begriff habe ich euch ja schon erklärt: die große Fülle, frei von Ich-Bezogenheit. Diese große Fülle frei von Ich-Bezogenheit nennen wir auch Große Leerheit mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte.

Fragen

Teilnehmer/-in: Was mich unter anderem gestern sehr angesprochen hat ist, im Alltag das zeitlose Gewahrsein zu üben, indem wir uns die Buddhanatur vergegenwärtigen und in unserem Gegenüber auch. Das finde ich wunderschön und sehr berührend. Ich ahne aber jetzt schon, dass ich an meine Grenzen kommen werde, weil ich nicht unbedingt davon ausgehen kann, dass mein Gegenüber in mir die Buddhanatur sieht.

Braucht er auch nicht. Du siehst sie ja. Muss er sie auch sehen? Es wäre schön, da bin ich einverstanden. Das würde es erleichtern, aber braucht es das?

Ich wünsche mir, dass ich es nicht brauche, um sie im Anderen zu sehen. Aber, wenn ich ehrlich bin, habe ich Zweifel.

Wenn unser Gegenüber nur die verstrickte X oder den verstrickten Tilman sieht, wendet sich unser Gegenüber an unsere Muster der Ich-Bezogenheit. Das macht es uns etwas schwerer, nicht darauf zu reagieren. Es tut uns gut, wenn sich jemand mit seiner Sicht an diejenige oder denjenigen wendet, der

wir in der Tiefe eigentlich sind. Das macht es uns leichter. Wenn wir uns auf die problematische Persönlichkeit beziehen, dann neigt die problematische Persönlichkeit dazu, anzuspinnen und zu reagieren. Das macht es etwas schwerer.

Also hat es auch viel mit Resonanz zu tun, mit der Haltung, in der ich in die Situation gehe...

Genau. Sagen wir mal, du wärst jetzt in einer Partnerschaft diejenige, die das intensiv praktiziert und würdest immer versuchen, dich auf die tiefe Natur deines Partners zu beziehen. Dann wird ihm das gut tun. Es wird auch bewirken, dass er sich mehr auf deine Qualitäten bezieht, aber es kann auch sein, dass er an deinem neurotischen Aspekt festhält. Dann bist du in Gefahr, wieder in neurotische Muster der Verteidigung zu rutschen usw.

Damit man da nicht so schnell getriggert, herausgezogen wird, helfen die tantrischen Praktiken, in denen man sich stabilisiert und sich visualisiert als Tara oder sonst ein Buddha-Aspekt. Tatsächlich können wir aber unsere Praxis nicht davon abhängig machen, ob unser Gegenüber das auch macht. Das ist erst mal nicht nötig und würde unseren Weg erheblich verzögern. Wann findet man Menschen, die das gleichzeitig mit uns praktizieren wollen?

Teilnehmer/-in: Mich haben diese zwei Seiten sehr berührt. Ich nenne die Ich-Seite die Verstrickte, und dann gibt es die Buddhanatur, und ich habe mich gefragt: wenn ich ganz konkret im Alltag in meinem Ich gefangen bin, erkenne ich zum Beispiel, dass irgendetwas mich fürchterlich aufregt. In diesem Moment merke ich, weil es mir nicht gut tut, weil es mich eng macht, dass ich jetzt in dieser Illusion gefangen bin und kann über den Weg gehen, die Illusion zu erkennen, als das was es ist. In dem Moment, in dem ich verstehe, dass das ein Erleben ist, das jetzt situationsbedingt so entsteht, ist es schon wieder weg, wenn ich nicht festhalte. Danach brauche ich nicht weiter zu machen, weil es sich aufgelöst hat – und lande wieder in meiner entspannten Buddhanatur.

Bis hierhin hast du es wunderbar dargestellt. Da brauche ich nichts dazu zu sagen.

Jetzt kommt die Frage. Das ist jetzt ein Umweg über die Illusion, die ich durchleuchte. Gibt es einen direkten Weg, wo ich mich gar nicht mehr mit dieser Illusion befasse, sondern mich direkt wieder mit meiner Buddhanatur verbinde?

Selbstverständlich gibt es den direkten Weg. Das ist der, bei dem die Brücke immer kürzer wird und du letztlich keine Brücke mehr brauchst.

Der direkteste Weg ist es, so im offenen Gewahrsein zu sein, dass die Illusion überhaupt nicht Fuß fassen kann, es gar kein Greifen mehr gibt, in dem eine Illusion entstehen könnte. Der nächste schnellere Schritt ist: im Moment des Auftauchens befreit sich die Illusion schon. Sie wird nicht weiter genährt. Beim ersten taucht überhaupt keine Illusion auf, weil es die grundlegenden Muster nicht mehr gibt. Beim anderen taucht sie zwar auf, befreit sich aber schon im Moment ihres Entstehens. Alle weiteren Schritte sind: sie taucht auf, wird für einen Moment, für eine Weile, für eine lange Zeit für wirklich gehalten. Man verfängt sich darin und irgendwann kapiert man es: ach, das war nur Schall und Rauch.

Kann man sagen: ich gehe momentan immer diesen langen Weg, aber ich checke es irgendwann? Ich gehe also nicht mehr ganz zurück, sondern ungefähr in der Hälfte des Wegs merke ich es. Wenn ich das weiter übe, ist schon zu erwarten, dass ich das nicht mehr brauche. Denn zumindest momentan habe ich das Gefühl, mir fällt es schwer. Das was mir sagt: „Achtung, es entsteht jetzt“, diesen Punkt bekomme ich nicht mit. Ich gehe erst über die Brücke und dann muss ich zurück.

Ja, du kannst davon ausgehen, dass es so sein wird, wie du dir das vorstellst. Das liegt in der Natur der Dinge. Was es jetzt braucht ist, dass du klar und präsent wirst und möglichst früh mitbekommst, wie sich wieder eine Illusion aufdrängt. Das gilt für alle im Raum.

Teilnehmer/-in: Basis und Frucht sind zusammen. Ob das auch die große Illusion ist?

Ja, es ist die große Illusion: nicht zu sehen, dass die Basis schon in den jetzigen Erscheinungen ist. Wenn wir erkennen, dass dieses zeitlose Gewahrsein jetzt schon unser Erleben durchdringt, dann ist das die Frucht.

Teilnehmer/-in: Du sprachst davon, dass der Geist auch während des Schlafes wach ist. Wie ist es, wenn der Geist dement wird? Gibt es eine Praxis, das zu verhindern?

Das betrifft mich sogar persönlich. Mein Vater ist an einer sich rasch entwickelnden Demenz mit rasantem Abbau verstorben, und ich bin ihm genetisch sehr ähnlich – also könnte mich das auch erwischen. Jedenfalls ist das eine Möglichkeit. Kann man dem vorbeugen?

Der erste Teil deiner Frage war zum Gewährsein in der Demenz. Mit der Demenz ist es so wie mit Dämmerzuständen oder verwirrten Zuständen. Gewährsein ist durchgehend da, aber weniger bewusst. Mal richtig dämmrig, ganz weggetreten, manchmal verwirrt-aufgewühlt, verschiedene Formen des Greifens sind aktiv. Das grundlegende Gewährsein, das zeitlose Gewährsein geht immer durch. Daran besteht kein Zweifel. Es besteht auch kein Zweifel, dass im Bardo, nachdem sich Körper und Geist getrennt haben, im Zustand nach dem Tod des Körpers, der Geist wieder all seine Fähigkeiten hat. Das ist auch fraglos der Fall.

Die Frage ist: kann man dem vorbeugen? Darüber können wir noch nicht abschließend etwas aussagen. Gendün Rinpoches nächststehender Begleiter, sein persönlicher Diener, Lama Purtse, ist an Demenz gestorben. Er war ein sehr gelöster entspannter Mensch. Er ist vor kurzer Zeit in Dhagpo in Frankreich gestorben. Er hatte Lama Gendün in den Westen begleitet, brauchte sich nicht mehr groß um ihn zu kümmern, weil es genügend westliche Schüler gab, aber er war ein sehr entspannter freudiger Praktizierender. Er liebte es, die Zimbeln zu spielen, die Musik usw., unterrichtete uns auch in den Pujas und verbrachte die Zeit seines Lebens im Retreat mit Millionen und Millionen von Mantras *Om Mani Padme Hum*, ein Chenresig-Praktizierender. Er hatte Demenz entwickelt, war am Ende seines Lebens proгредиert dement und starb, ohne nochmals klar zu werden. Es war so wie bei allen anderen.

Anhand dieses einen Beispiels, das ich von einem ganz intensiv Praktizierenden kenne, kann ich sagen: es gibt nicht unbedingt die Garantie, dass man mit intensiver Dharmapraxis Demenzprophylaxe betreiben kann. Aber es scheint so zu sein, dass wir weniger oft Demenz erleben, wenn wir uns insgesamt darin üben, nicht zu verdrängen und dafür sorgen, dass wir Emotionen und Traumata aufsteigen lassen und bearbeiten, damit wir dadurch weniger im Greifen sind.

Das scheint zu helfen und auch, dass wir vielseitig unterwegs sind, wir im Leben keinen Bereich ausklammern, sondern bis zum Tod vielseitig sind. Dies sind allgemein bekannte Hilfen, die angeboten werden. Aber abschließend kann ich darüber noch nicht urteilen. Es fällt nur auf, dass es so wenige Fälle von Demenz gibt in dem Bereich der intensiv Praktizierenden.

Ihr kennt vielleicht diese berühmte Nonnenstudie. 30 katholische Nonnen, bei denen offenkundig wurde, dass sie aufgrund ihrer Hirnveränderungen schwere Zeichen von Demenz hätten zeigen müssen. Sie lebten aber bis zum Tod ein relativ normales Leben. Das hat die Wissenschaft überrascht. Wie konnte das so gut kompensiert werden, dass das Gehirn so abgebaut hatte und so wenige Demenzzeichen aufgetreten sind?

Vermutlich befinden wir uns genau in diesem Bereich, dass wir die Degeneration unseres Gehirns nicht wesentlich aufhalten können, wir aber durch eine entspannte, fließende Präsenz, auch ein offenes Sein in der Welt, unglaublich viele Kompensationsmöglichkeiten ausschöpfen können. Das ist vielleicht die eigentliche Chance, die wir haben, vielseitig offen und fließend zu bleiben, sodass die allmählich auftauchenden Ausfälle in Bereichen der grauen Hirnzellen immer wieder von anderen Bereichen kompensiert, aufgenommen werden. Das kann das Gehirn bis zum Schluss. Es bleibt plastisch bis zum Tod, es kann sich immer noch anpassen und einstellen. Da sehe ich Chancen.

Teilnehmer/-in: Ich möchte auf das Beispiel zurückkommen mit Bewusstheit und Nicht-Bewusstheit und dem Blatt Papier. Mir ist dieses Beispiel etwas zu krass oder zu einseitig, weil ich in meiner eigenen Erfahrung merke, es ist eher ein fließender Übergang. Ich bin nicht entweder ganz so oder ganz so, sondern es ist eher so ein Durchscheinen. Es ist, wie wenn hinter dem Blatt sozusagen ein Licht angeht und ich die andere Seite durchscheinen sehe. Es ist eher etwas Prozesshaftes, ein fließender Übergang in das andere hinein, und irgendwie ist die eine Seite immer noch da, sie verschwindet nicht. Es gibt Zeiten, in denen ich das Gefühl habe, ich sehe nur die Rückseite und keine Vorderseite mehr.

Ich nehme dein Bild gerne auf. Ich glaube, dass es absolut zutreffend ist für das, was du erlebst. Aber es ist nicht so, wie es Erwachte erleben. Da gibt es dann die Vorderseite nicht mehr. Der Film ist absolut

vorbei. Es gibt nur noch Rückseite. Es gibt nur noch die grundlegende Natur. Und es findet kein allmähliches Hinübergleiten statt – das ist typisch für alle Prozesse, die in Shamatha, in Geistesruhe stattfinden. Mit einem noch-dualen Bewusstsein erleben wir das allmähliche Aufhören der Illusionen und das Auftauchen des offenen Geistes. Das ist genau so, wie du diesen Übergang beschreibst. Im unmittelbaren Zugang des Erwachens ist es wirklich nur ein Moment der Wahrnehmung ohne Übergang.

In den Momenten, in denen ich das Gefühl habe, ich sehe nur die Rückseite, ist auch kein Blatt Papier mehr da.

Das ist völlig richtig, es war auch nie da.

Teilnehmer/-in: Wenn dann nur noch – sozusagen in Wirklichkeit – eine Seite des Blattes existiert, nämlich nicht die Greifen-Seite, sondern die Gelöstheits-Seite, wirkt es doch für alle, die normal sind, abgehoben?

Gar nicht. Derjenige ist der natürlichste Mensch der Welt, völlig simpel, ohne Komplikationen. Man kann sehr gut ohne die Komplikationen auf der Vorderseite leben. Die brauchen wir nicht.

Wenn man Gendün Rinpoche begegnete, fiel es nicht so auf, dass er ein vollkommen Erleuchteter war. Im Supermarkt hielt man ihn einfach für einen entspannten, netten Menschen. Er ging mit seiner Krücke und seinem Hut über die Wege – und wer auch immer ihm begegnete, sah nicht einen abgehobenen, irgendwie leuchtenden Buddha, sondern einen total vergnügten, entspannten, überhaupt nicht abgehobenen alten Mann. Überhaupt nicht abgehoben. Er interessierte sich dafür, wie es uns geht und was es Neues gibt, blieb stehen und betrachtet Pflanzen und Tierchen... und hatte seine eigene innere Wahrnehmung, die uns natürlich nicht offenkundig war.

Sie war völlig frei und fließend, aber überhaupt nicht abgehoben. Das ist ein Zeichen der großen Meister, denen ich so begegnen konnte, dass sie so simpel präsent waren und überhaupt nicht abgehoben. Wenn mir jemand abgehoben erscheint, weiß ich, dass die spirituelle Praxis schief läuft. Dann gehen bei mir die Warnlampen an, bei dir offenbar auch – abgehoben ist nicht Mahamudra. Wenn jemand an Dogmen, an Ritualen festhält, abgehoben über das Sein spricht, sich in den Sphären aufhält und mit verdrehtem Blick nach oben schaut. Das brauchen wir alles nicht. Da achten wir drauf. Wenn uns das passiert, geben wir uns gegenseitig einen Hinweis.

Teilnehmer/-in: Ich habe zwei Fragen. Frage eins: mir kommt wie ein Wunsch, dem zu dienen, bzw. eine Verantwortung, das weiter zu tragen, was für mich erkennbar gemacht wurde, von den Weisheiten, von Mahamudra.

Du hast den Wunsch, das weiter zu tragen?

Eine Verantwortung, nicht nur den Wunsch. Da hätte ich gerne deinen Impuls. Frage zwei, die eigentliche Frage ist: dadurch, dass wir jetzt nicht mehr ganz im Zeitalter leben, in dem für dieses Wissen Hexen verbrannt werden oder Menschen am Kreuz sterben müssen, sind wir ein ganzes Stück weiter, es weitertragen zu können. Trotzdem wird es immer Menschen oder Wesen geben, die nicht offen sind, es anzunehmen und anzuerkennen. Da stellt sich die Frage nach dem Vertrauen, differenzieren zu können, wo der Samen einen fruchtbaren Boden findet. Wie ist dieses Vertrauen, dass man das differenzieren kann, an wen man es weitergeben kann oder möchte? Wie lässt sich das kultivieren?

Beide Teile der Frage verstehe ich gut. Tatsächlich ist es der alte Geist des Dharma, dass, wenn wir solch befreiende Unterweisungen bekommen und merken, die Praxis befreit uns, wir diese Medizin nicht für uns behalten, sondern weitergeben und schauen, dass sie anderen auch zur Verfügung steht.

Da haben wir eine Verantwortung für unsere Mitmenschen, für folgende Generationen. Es ist schön, wenn diese Verantwortung gespürt wird und wir uns dann auch darum kümmern, sie zu leben. Was das Weitergeben dieser Medizin, der Lehren und der Praktiken angeht, so geschieht das immer nur auf Wunsch.

Es gibt im Buddhismus ein Missionsverbot. Es wird als unethisch betrachtet, ungefragt jemanden zu belehren. Es findet immer nur der nächste Schritt der Unterweisungen statt, wenn eine echte Bitte vorliegt, weiter unterwiesen zu werden. Wenn jemand aufrichtig Fragen stellt, ist es die richtige Person, um aufrichtig zu antworten. Die Tiefe der Fragen lässt erspüren, womit sich der Mensch beschäftigt, und der braucht eine Antwort genau auf der Ebene, auf der er jetzt gerade unterwegs ist.

So geht Dharma in der Welt weiter, immer durch persönliche Empfehlung, indem Menschen sich gegenseitig sagen: komm doch mal mit, das ist interessant. Wir sorgen dafür, dass es keine missionierenden Anlaufpunkte gibt, niemand unter Zugzwang gesetzt wird.

So sind zum Beispiel heute Internetportale wunderbar. Man kann mit einfachen Suchbegriffen dahin finden und die Information bekommen. Das ist wie eine Frage. Man geht selbst den Weg. Aber wir machen keine Hauswurfsendungen und gehen nicht von Haus zu Haus oder sprechen nicht ungefragt zu unseren Eltern oder Geschwistern. Die einzige Ausnahme für ein ungefragtes Sprechen ist, wenn jemand sein Interesse in den vergangenen Monaten und Jahren ohnehin schon gezeigt hat: ich möchte, dass du mich aufmerksam machst, ich habe Interesse daran. Dann kann man auch mal ungefragt sagen: übrigens, achte doch mal da drauf... Dann kann man jemanden direkt ansprechen, aber nur, weil da schon die Basis des Vertrauens ist. Wir schicken keine buddhistischen Missionare aus in Gegenden, wo es den Dharma noch nicht gibt, was weiß ich wohin – z. B. in muslimische Länder. Es muss immer eine Einladung und Menschen geben, die diese Einladung so verkörpern; die sagen, du kannst bei mir im Haus leben.

Meditation

Jetzt meditieren wir.

Für eine angemessene Körperhaltung habt ihr schon gesorgt.

Ihr habt vielleicht auch schon geprüft, ob ihr den Körper noch weiter entspannen oder euch auf gute Art und Weise aufrichten könnt, der Geist klar wird. –

Körperhaltung ist Mittel zum Zweck, ist Mittel für ein freies Fließen der Energien im Körper, was dann bewirkt, dass der Geist auch frei wird, sich öffnet und klar wird. –

Wenn wir jetzt auch noch das Meditieren-Wollen entspannen und es zulassen, dass der Buddha in uns meditiert, dann ist es das eigentlich schon. – –

Im Segen sein – im Vertrauen – hingeben – –

Mahamudra – Sicht der befreienden Weisheit

Weiter geht es im Text auf Seite 11 Mitte.

Mahamudra wird somit erklärt als die große Leerheit versehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte. Der Kommentar zum Tantra *Rad der Zeit*, die *Halterin Lotus* erläutert:

„Was Mahamudra genannt wird, ist die befreiende Weisheit (*prajñāpāramitā*), die alle Tathagatas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hervorbringt.“

Nochmal eine Bestätigung: die Erkenntnis, die befreiende Weisheit, die es ausmacht, dass jemand erwacht, vollkommen erwacht: damit ist Mahamudra gemeint.

Mahamudra wird also als Sicht der befreienden Weisheit erklärt – die Schau der befreienden Weisheit. Ramapāla schreibt in seinem *Kommentar zur definitiven Erklärung der Ermächtigung*:

„Weil es den drei Siegeln sein Siegel aufdrückt, ist Mahamudra sowohl groß als auch ein Siegel. Analyse kommt ihm nicht bei, seine wahre Natur ist nicht verweilend. Durch ununterbrochene hingebungsvolle Praxis des zeitlosen Gewahrseins auf dem Pfad offenbart es sich als substanzlos und frei von allen Schleiern des Gewahrseins und dergleichen. Es ist die Basis von allem Vortrefflichen ohne Ausnahme. Darin sind Werden (*saṃsāra*) und Jenseits-von-Leid (*nirvāṇa*) auf Grund ihrer wahren Natur eins. Das Mitgefühl frei von Bezugspunkten verkörpernd, ist Mahamudra der alles vereinende Körper Großer Freude (*mahāsukhākāya*).“

Bei den drei Siegeln – ihr könnt in der Endnote Nr. 9 nachschauen – sind nicht nur Karmamudrā Jñānamudrā und Samayamudrā gemeint, sondern es könnte auch Basis, Pfad und Frucht gemeint sein – das ist eine Einführung von Christians Charrier. Es ist nur eine alternative Auslegung.

Wir wissen aus den früheren Zitaten, dass Mahamudra allen Siegeln sein Siegel aufdrückt, also allen Praktiken, allem, was in sich die Qualität birgt, zur Befreiung beizutragen – denn Siegel steht für Qualitätssiegel. Es handelt sich immer um eine Praxis.

Mahamudra, das natürliche Sein, ist zwar auch eine Praxis, es ist aber auch die grundlegende Natur unseres Geistes – und als solche drückt sie natürlich ihr Siegel allen anderen Praktiken auf. Es gibt keine Praxis, die ohne das natürliche Sein stattfinden könnte. Alle Dharma Praktiken führen in dieses natürliche Sein oder sollten zumindest dahin führen.

Weil Mahamudra also so umfassend in allen Praktiken präsent ist, ist es groß – und weil es alle Praktiken prägt, ist es ein Siegel.

Wirklich analysieren kann man Mahamudra nicht. Es ist nicht etwas, das man in die Hand nehmen könnte oder im inneren Blick hin und her drehen könnte, um es zu untersuchen und zu analysieren.

Es ist die wahre Natur von dem, der versucht zu analysieren. Es ist die wahre Natur des Gewahrseins, des Geistes selbst, der versucht, etwas zu untersuchen. Das lässt sich nicht selbst analysieren.

Seine wahre Natur ist so, dass es nirgends verweilt. Das bedeutet, Mahamudra ist nirgends als ein Etwas zu finden. Es hält sich nirgends auf. Es ist die wahre Natur von allem.

Durch ununterbrochene hingebungsvolle Praxis des zeitlosen Gewahrseins auf dem Pfad der Praxis, auf unserem Weg, offenbart es sich als substanzlos und frei von Schleiern. Das haben wir schon gehört. Wichtig ist hier wieder die Hingabe, dieses sich-völlig-Einlassen, alle Kontrolle loslassen in völliger Hingabe ans zeitlose Gewahrsein, ganz im zeitlosen Gewahrsein aufgehen – und das ununterbrochen, rund um die Uhr, nie etwas anderes. Dadurch offenbart es sich in seiner wahren Dimension, in seiner wahren Natur als substanzlos, als nicht solide, als eine Dimension des Seins, die sich unverhüllt zeigt, frei von allen Schleiern.

Bei den Schleiern unterscheiden wir im Dharma emotionale und kognitive Schleier. Die kognitiven Schleier werden auch Gewahrseinsschleier genannt, weil sie die Kenntnis dessen verschleiern, wie es ist. Emotionale Schleier sind es, wenn wir in einer Emotion gefangen sind. Dann haben wir die emotionale Brille auf. Dann sehen wir durch die Brille der Eifersucht oder der Begierde oder des Ärgers oder der Angst usw. Man nennt es Schleier, in einer Sicht gefangen zu sein.

Unter diesen Kleshas, diesen grundlegenden emotionalen Schleiern, gibt es auch den Schleier der Unwissenheit, des mangelnden Gewahrseins. Diese Gruppe der Schleier wird Gewahrseinsschleier genannt, kognitive Schleier. Sie bewirken, auch wenn wir in keiner sonstigen Emotion sind, dass wir das Gefühl eines Subjektes haben, das anderes wahrnimmt, Objekt wahrnimmt. Diese Subjekt-Objekt-Spaltung ist der wichtigste Gewahrseinsschleier.

Und so ist es selbstredend der Fall, wenn Mahamudra erkannt wird, dass dieser Gewahrseinsschleier genauso wie auch alle anderen Schleier abwesend ist. Zum Erwachen gehört, dass keinerlei Schleier mehr aktiv sind.

Wir haben beim Studieren dieses Textes den Nachteil, dass wir nicht ausreichend vorgebildet sind im Dharma. Deswegen muss ich euch jedes neu auftauchende Wort erklären. Wir studieren nicht nur den Text, wie Tibeter ihn studieren und lesen würden, sondern wir müssen gleichzeitig ein Dharma-Nachholstudium machen, um wenigstens die Begriffe zu verstehen. Und das macht es für euch manchmal ein bisschen anstrengend.

Eigentlich ist alles klar, wenn man es liest – wenn man die Vorbildung hat, ist es völlig offenkundig. Aber man muss die Stücke zusammensetzen können und das mache ich mit euch. Das ist meine Aufgabe.

Mahamudra offenbart sich durch Hingabe an das zeitlose Gewahrsein, an das non-duale Sein, an das natürliche Sein. Mahamudra ist die Basis von allem Vortrefflichen ohne Ausnahme. Es ist aus diesem natürlichen Sein, aus diesem zeitlosen Gewahrsein, dass alle Qualitäten des Erwachens entstehen. Jede

Dharmalehre entspringt aus diesem zeitlosen Gewahrsein, aus dem natürlichem Sein. Echte Freigeigkeit, Liebe und alle Qualitäten: alles kommt daraus.

All diese Qualitäten werden geschmälert, sobald wir im künstlichen Sein sind, im Greifen, im Manipulieren. Auch das ist eigentlich ganz klar und logisch. Natürlich ist es so, dass all diese Qualität des Fließens, der Offenheit dem offenen Sein entspringen. Es wird nur deshalb gesagt, weil Menschen immer wieder den Eindruck haben, sie könnten oder müssten sich zu besseren Menschen machen. Diesem Irrtum, dass man meint, man müsse an sich arbeiten, um ein besserer Mensch zu werden, dem werden diese Sätze entgegengestellt.

Ihr müsst euch nicht zu besseren Menschen machen, sondern aufhören, euch zu Ich-bezogenen Fälschungen eures wahren Selbst zu machen. Wir sind ständig dabei, uns aufgrund von Hoffnung und Furcht in etwas Künstliches hinein zu begeben. Wir sind verkrampft unterwegs, bremsen unsere eigenen Qualitäten aus. Damit müssen wir aufhören. Wir müssen nicht das Gute in uns erzeugen. Deswegen werden diese Punkte immer angesprochen. Deswegen wird solange darüber gesprochen, weil es schon seit Jahrtausenden ein Grundirrtum bei Menschen ist, zu meinen, sie müssten das Gute in sich erzeugen.

Tatsächlich ist es die Hingabe an das natürliche Sein, was alles Gute in uns zum Vorschein kommen lässt. So gibt es Millionen von spirituell Praktizierenden, die meinen, sie müssten ihren Weg über die Anstrengungen gehen. Das ist ein Irrtum. Der Weg wird hauptsächlich über das Entspannen gegangen, über das Lassen, das Zulassen, über das sich hingebungsvoll Hineinentspannen in das, was ohnehin ist.

Daher heißt es, dieses natürliche Sein ist die Basis von allem Vortrefflichen ohne eine einzige Ausnahme – und darin sind Samsara und Nirvana eins. Das ist jetzt für einige von euch noch eine neue Nachricht. Werden und Jenseits-von-Leid – also der Existenzkreislauf, das ständige Werden in Bedingtheit, der Daseinskreislauf von Leid geprägt – und Nirvana, das Freisein von Leid, der letztendliche Frieden: die sollen eins sein. Und die Begründung steht auch hier: aufgrund ihrer wahren Natur.

Die wahre Natur aller Täuschung, allen Leids, aller Emotionen, die wir erfahren, erleben, ist dieses Gewahrsein, kein anderes. Im selben Moment, wo es entsteht, können wir den Blick hineinwenden in die Natur dieses Erlebens und entdecken genau dieses zeitlose Gewahrsein. Damit entdecken wir Nirvana, den Frieden, als verborgen in dieser aufgewühlten Welt des Leidens. Es ist ihre Essenz, ihre wahre Natur. Da sind sie sich gleich.

Deswegen sagte ich euch so eindringlich zu Beginn des Kurses, dass wir nie woanders zu schauen brauchen als im Jetzt. Das hat euch zwar damals schon eingeleuchtet, aber hier ist die philosophische Begründung dafür. Also nicht Philosophie im Sinne von etwas, was ausgedacht wurde, sondern was tatsächlich eine Kenntnis des Lebens ist, eine echte Weisheit. Die Weisheit besteht darin zu erkennen, dass die wahre Natur von allem, was sich je in unserem Geist zeigen kann, die Natur des Geistes ist.

Das bedeutet, dass unser persönliches Samsara, unsere Filme, immer auch diese Natur des Geistes haben, wir sie nur zu durchschauen brauchen. Das ist allerdings wichtig. Wenn wir sie nicht durchschauen, sondern ihnen auf den Leim gehen, ist das so, wie wenn wir uns völlig in einem Kinofilm oder Theaterstück verlieren und nicht merken, dass es sich um ein Spiel von Erscheinungen handelt.

Samsara und Nirvana sind im Erleben eins. Sie sind nicht gleich. Samsara ist Leid und Nirvana ist Freisein von Leid. Aber in ihrer wahren Natur sind sie immer dieses zeitlose Gewahrsein. Und Mahamudra ist – letzter Satz des Zitats – das Mitgefühl frei von Bezugspunkten.

Mahamudra bedeutet, dass wir in völliger Offenheit sind, voll schwingungsfähig – wir schwingen mit allem mit. Es schwingt mit, voller Resonanz, ohne Fixierung von ich und anderen. Das nennt man: frei von Bezugspunkten, non-duales Mitschwingen.

Kennt ihr diese doppelt bespannten großen tibetischen Trommeln, die man in den Pujas anschlagen kann? Wenn ihr im Raum eine Trommel anschlägt, schwingt die andere mit. Wenn ihr aber einen Finger darauf haltet und einen Mittelpunkt kreiert auf der gespannten Trommel, kann sie nicht richtig mitschwingen. Es ist, als ob sie versuchen würde – eigentlich könnte sie, aber die Fixierung bewirkt, dass die Schwingungsbreite der Trommel ausgebremst wird.

Und das machen wir in unserem Bewusstsein. Wir verfügen über eine enorme Resonanzmöglichkeit,

Schwingungsmöglichkeit. Aber in diesem Prozess des Wahrnehmens und in-Schwingung-Seins halten wir immer irgendwie den Finger rein und sagen: „Hier bin ich, was macht das mit mir und muss ich aufpassen und hoffentlich wollen die nicht zu viel von mir.“ usw.

Immer kommen diese Ich-bezogenen Komplikationen rein. Es ist, als ob wir unser Schwingungsverhalten abbremsen würden. Das kann so stark werden, dass wir wie gar nichts fühlen, weil wir solche Angst haben – aus biographisch vielleicht berechtigter Angst –, dass wir zu stark in Schwingung kommen, wir zu viel spüren und dann damit nicht umgehen können.

Wir halten immer einen Fixpunkt aufrecht und damit schränken wir unsere Schwingungsfähigkeit ein. Wenn dieser Fixpunkt sich entspannt, wenn er nicht mehr aufrechterhalten wird, dann schwingen wir als ganzer Mensch mit. Das heißt nicht, dass wir irgendwie gezwungen wären, uns zu dem zu verhalten, was die Situation bringt. Wir sind immer noch vollkommen frei. Aber wir erleben es zumindest ganz, wie es ist.

Das könnten wir mit Mitgefühl frei von Bezugspunkten meinen. Es gibt euch eine Idee, in welche Richtung es geht. Und kaum entsteht ein Ich-bezogener Gedanke, merkt man – wenn man den Unterschied wahrnimmt –, wie stark eine einzige Ich-bezogene Geistesbewegung schon das Mitgefühl, die Mitschwingungsfähigkeit schmälert.

Ihr alle fühlt Mitgefühl, alle fühlen wir das, ihr fühlt Liebe und so. Da ist also schon eine schöne Schwingungsfähigkeit. Aber die ist noch nichts im Vergleich zu dem, wie wir schwingen könnten, wenn wir ganz ins offene Sein gehen würden. Da wartet noch viel mehr auf uns.

Ich bin auch noch nicht am Ende dieses Weges, bin immer dabei, noch mehr zu entdecken. Es ist so beglückend, so schön, immer noch weitere Entdeckungen zu machen, wie man noch tiefer mitschwingen kann, noch freier, ohne in Hoffnung und Furcht zu geraten, bei völliger Durchlässigkeit.

Und anders als beim Beispiel der Trommel ist es keineswegs so, dass uns das heftige Erleben von jemand anderem, eine heftige Emotion zum Beispiel, eine Angst von jemand anderem, dass das starke Anschlagen der Trommel die andere Trommel sehr lange in Schwingungen versetzen würde. Im Geist ist es so, dass es keine Substanz gibt, die schwingt. Deswegen wird es einfach wahrgenommen und schon ist es vorbei. Es ist nicht dieses lange Nachschwingen. Es wird nur vollständig erlebt. Das ist ein wichtiger Unterschied.

Wir sind dann auch nicht belastet, wenn Menschen zu uns kommen und ihre Probleme mit uns besprechen. Es wird alles wahrgenommen, aufgenommen – aber es schwingt dann nicht nach, es ist schon durch, wenn wir selbst durchlässig sind und nicht danach greifen und uns nicht auf das fixieren, was da gerade mitgeteilt wird und stattfindet.

Dadurch ist Mitgefühl eine Beschreibung des Universums. Eigentlich ist Mitschwingen genau das, was alles im Universum macht. Alles ist in Resonanz mit allem anderem darum herum. Alles ist in wechselseitiger Abhängigkeit.

Wenn wir uns dem als Menschen öffnen auf der Ebene der emotionalen Resonanz, der Gewährseinsresonanz, dann sind wir total lebendig. Da wird völlige Frische des Seins erlebt. Diese völlige Frische nennt man auch die große Freude. Es ist eine Leichtigkeit frei von allem Leid, frei von allem Greifen.

Das ist die große Freude, Mahasukha, die als Mahāsukhakāya der fünfte Körper ist. Vier Körper hatten wir gestern, die vier Kayas, jetzt wird noch ein fünfter hinzugefügt. Aber dann ist Schluss der Liste. Also:

Erwachen ist immer offen, raumgleich, authentisch. Das ist der Dharmakaya.

Der erwachte Geist ist immer dynamisch, kommunikativ. Das ist der Sambhogakaya, der Freudenkörper.

Erwachen, erwachter Geist, bringt immer auf Grund des Mitgefühls Manifestationen hervor. Das ist der Ausstrahlungskörper, Nirmanakaya.

Diese verschiedenen Aspekte des erwachten Seins sind untrennbar. Das ist ihre Essenz, Svabhāvikākāya, ihr wahres Wesen. Ihr wahres Wesen ist, dass sie untrennbar sind.

Die Erfahrung von diesem Sein ist große Freude, große Leichtigkeit, Mahāsukhakāya.

Wenn wir Sanskrit sprechen könnten, wäre alles noch viel einfacher. Aber so müssen wir halt immer zwischen Sprachen jonglieren.

Eigentlich: raumgleich, dynamisch, erscheinend, eins – also untrennbar und Freude. So einfach haben wir das.

Es ist ein wunderschönes Zitat, das wir uns jetzt gerade angeschaut haben. Ihr könnt es euch in einfachen Worten herausschreiben, in Worten, in denen ihr es auch selbst verstehen könnt. Es ist sehr viel Wesentliches darin gesagt.

Tashi Namgyal hat dieses Zitat jetzt eingeführt, weil es wie als Abschluss dieses kleinen Kapitels gilt. Er sagt weiter:

Dies beendet die Erläuterungen zu den Definitionen und zum wahren Wesen, die dazu beitragen Basis, Pfad und Frucht von Mahamudra zu bestimmen. Ähnliche Ausführungen finden sich in den Tantras *Einheit aller Buddhas, Quelle Großer Freude, Vajra-Dom, Hevajra, Samputa* und in den Werken der Großen Verwirklichten, wie den *Sieben Körben der Verwirklichung* – das ist eine Textsammlung des Mahasiddhas. Es gibt viele solche Werke, aber hier sei auf weiteres Detail verzichtet.

Kurz gesagt: Die Tantras und Werke der Großen Verwirklichten erklären Mahamudra als natürliches Sein, die Grundlage aller Phänomene – die Grundlage allen Erlebens -, vom Wesen her Leerheit, zugleich entstehend – also eine immer zugleich vorhandene Möglichkeit -, als Gleichheit – in ihrer nicht fassbaren Natur sind sie sich gleich -, unwandelbare Freude, Große Freude, frei von Entstehen, Verweilen und Vergehen – also nicht geboren, nicht verweilend, nicht verfallend -, tiefgründig, Frieden und einfach (frei von Komplikationen) – so erklären es alle Lehrer.

Wenn ich meine Aufgabe gut gemacht habe, müsstet ihr jetzt jedes Wort in dieser Liste verstehen. Es ist jedes Wort erklärt worden. Und das war jetzt Tashi Namgyals Zusammenfassung. Das war die Zusammenfassung der Klärung des wahren Wesens von Mahamudra.

Wenn dennoch jemand meint, dieses Mahamudra sei nicht in den Tantras gelehrt worden und deshalb nicht authentisch, muss das daher kommen, dass er die Aussagen der Sutras und Tantras nicht ausreichend studiert und analysiert hat.

Ich habe in diesem Kurs noch nicht gesagt, dass dieses Buch geschrieben wurde, um eine 200 Jahre laufende Diskussion in Tibet zu beenden und Tashi Namgyal es mit diesem Werk geschafft hat, diese Diskussion zu beenden.

Es gab einen Streit zwischen zwei Schulen, in denen Behauptungen aufgestellt wurden, die hier aufgegriffen und widerlegt werden. Das nahm Tashi Namgyal zum Anlass, endlich die Grundlagen des Mahamudra zusammenhängend darzustellen. Das hatten bis dahin alle Mahamudra-Meister gelassen, weil sie der Worte überdrüssig waren. Aber es hat zu einer enormen Klärung beigetragen. Es ist ein geniales Werk. Es hat bestimmt einiges an Mühe gemacht, aber viele Zweifel ausgeräumt.

Und damit man hier im Westen nicht einfach so platt sagt: „Ja, es geht um das natürliche Sein, entspanne dich, das kommt schon alles gut“, sodass man meint, das wäre Mahamudra – da ist es ganz gut, in der Tiefe zu zeigen, was den Dharma eigentlich ausmacht, wie differenziert es ist und was für ein intelligentes Nichtstun das ist, von dem wir sprechen.

Es ist eben nicht das Nichtstun, wo man sich seinen eigenen hedonistischen Impulsen hingibt – einfach mal nichts tut in dem Sinn: das tun, was angenehm ist und was ich ohnehin immer tun würde. Es ist kein Nichtstun, das Faulenzerei ist.

Es ist ein voll gewahres Nicht-Eingreifen in die Prozesse des Seins, in dem es uns möglich wird, genau zu verstehen, wie Leid entsteht, wie es sich auflöst, wie der Geist frei ist und wie er wieder eng wird.

All das ganz genau, ganz fein und ohne einen Schatten von Unsicherheit wahrzunehmen, aber keinen Schatten von Zweifel.

Verkehrte Meinungen anderer Schulen über das Mahamudra klären

Das Kagyü Mahamudra und das chinesische System des Dzogchen sind dasselbe

Wenn ihr in den Text schaut, seht ihr schon, dass die nächste Überschrift nicht viel Gutes verheißt: **Verkehrte Meinungen anderer Schulen über das Mahamudra klären**

Ich werde mit euch jetzt wieder auf Segeltörn gehen und es relativ schmerzlos machen: also nur über das sprechen, was für unsere Praxis relevant ist und eben nicht in diese alte Debatte einsteigen, die schon längst geklärt ist.

Als wir Lamas diese Erklärungen bekamen – wir hatten alle schon zwei mal drei Jahre Retreat gemacht und viele von uns unterrichteten damals schon – hat unser Lehrer genau auf diesen Kapiteln besonders herumgeritten und besonders viel Zeit dafür verwandt, um uns diese Dinge zu erklären.

Aber für die Praxis war das nicht besonders relevant. Ich möchte es anders machen. Ich möchte immer da verweilen, wo ich das Gefühl habe, das könnte hilfreich für die Praxis sein.

Wenn wir jetzt gleich von anderen Meinungen hören, werde ich höchstens hier und da mal darauf hinweisen, dass es diese Anschauungen auch heute noch gibt, sie nicht ganz aus der Welt sind.

Derselbe Kritiker – der schon erwähnt wurde – **meint auch:**

„Das aktuelle [Kagyü-] Mahamudra – so wie es damals im 14./15. Jahrhundert gelehrt wurde – und das chinesische System des Dzogchen sind dasselbe. Es wurden nur die Worte geändert, der Sinn ist aber derselbe. So benutzten sie für den Prozess der Erkenntnis jetzt statt der Ausdrücke ‚von oben absteigen‘ und ‚von unten aufsteigen‘ die Worte ‚auf einmal‘ und ‚schrittweise‘.“

Hier geht es mir nur darum zu erklären – das ist jetzt für Insider -: es gibt im Prozess der Erkenntnis ganz wenige Praktizierende, die auf einmal die volle Erkenntnis haben. Unter den Berichten, die zu den großen Meistern in unserem Jahrhundert zur Verfügung stehen, scheint es sich bei Dudjom Rinpoche, dem ehemaligen Leiter der Nyingma-Linie, um so einen Meister zu handeln, der auf einmal die Erkenntnis erlangt hat. Das heißt, er ist mit einem Mal in das volle Erwachen eingetreten. Er war natürlich die Wiedergeburt eines früheren Praktizierenden, und dann war es stabil und er ist nicht mehr aus dem zeitlosen Gewahrsein herausgefallen.

Das wurde mir gestern erzählt. Mir war dieses Beispiel gar nicht bekannt, weil sonst selbst die größten Meister davon sprechen, dass es auch bei ihnen schrittweise geht, es Prozesse sind, die sich über Wochen, Monate oder Jahre hinziehen und nicht auf einmal. Diese Erleuchtung auf einmal ist nicht etwas, das man normalerweise mitbekommt, erfährt.

Dafür gibt es in der anderen Praxis auch Begriffe, wie ‚von oben absteigen‘ oder ‚von unten aufsteigen. Das bedeutet aber etwas anderes. Und zwar kann man von einem umfassenden Verständnis der Sicht wie absteigen in die konkrete Erfahrung des Jetzt – oder man kann aus der Erfahrung des Jetzt in die Sicht des Letztendlichen hineinfinden. Das ist aber nicht dasselbe wie die anderen beiden Begriffe. Das nur, damit ihr wenigstens eine kurze Erklärung zu diesen Worten gehört habt.

Tashi Namgyal: Vermischung von zwei Quellen

Was nun dieses Zitat von besagtem Kritiker angeht, schreibt Tashi Namgyal:

Hier scheint der bloße Wunsch zu kritisieren die Hauptmotivation zu sein. Dzogchen, die Große Vollendung, auf Sanskrit Ati-Yoga (*Mahāti* oder *Mahāsamdhi*), ist die letztendliche Unterweisung des Mantrayāna, während die Meditation des [chinesischen Meisters] Hashang Mahāyāna auf achtzig Sūtras beruht.

Auch hier nur zum Verständnis: es gab im 8. Jahrhundert in Tibet eine siebenjährige Debatte. Der König von Tibet war vom Dharma begeistert und wollte in seinem Land, in dem nur schamanistische Lehren

und etwas Dzogchen bekannt waren, den Dharma verbreiten und hatte Lehrer aus Indien eingeladen. Der Lehrer, der die Debatte führte, hieß Kamalashila. Er war begleitet von Śāntarāksita und später kam noch Guru Rinpoche, Padmasambhava, hinzu. Auf der anderen Seite der Debatte war ein großer chinesischer Meister mit dem Namen Hashang Mahāyāna. Diese Debatte muss hochinteressant gewesen sein. Hashang Mahāyāna vertrat eine Richtung, die wir heute auch noch in der Welt des Dharma finden, die auch ihre Berechtigung hat, dass der Weg des Erwachens immer ein augenblickliches Erwachen ist, Erwachen immer nur im Jetzt stattfindet – und es im Grunde genommen Humbug ist, von einem schrittweisen Weg zu sprechen und es immer nur im Jetzt passiert. Vielleicht erinnert ihr euch an verschiedene Lektüren, an Lehrer, die ihr schon getroffen habt, die ähnlich sprechen. Das hat durchaus auch seine Begründung.

Kamalashila, der indische Lehrer, vertrat die Meinung: ja, das mag zwar stimmen, es trifft aber auf die Mehrzahl der Menschen nicht zu. 99 Prozent der Menschen brauchen einem schrittweisen Weg, auf dem sie in die Praxis der Ethik eingeführt werden, der Geistesruhe, der Einsicht, und allmählich ins natürliche Sein finden. Das ist ein Weg, in den sie so peu à peu geführt werden müssen.

Diese Debatte dauerte sieben Jahre. Bei jedem Gespräch dieser Debatte war der König mit seinen Ministern persönlich anwesend. Die Debatte hätte nicht so lange gedauert, wenn einer von beiden irgendwie dumm gewesen wäre oder nicht auch einen wirklich sinnvollen Standpunkt vertreten hätte. Der König wollte es genau wissen und sich entscheiden, welche Form des Dharma er in Tibet einführt. Nach sieben Jahren hat er sich für die indische Version des schrittweisen Weges entschieden.

Auf diese Debatte bezieht sich das. Was dann passiert ist, ist nicht ganz fair, aber es passiert überall auf der Welt. Der Verlierer der Debatte Hashang Mahāyāna wurde von da an immer nur als der Verlierer angesehen – und sein Standpunkt, sein Ansatz, bestand weiter in allen Berichten von dieser Debatte als der falsche Ansatz, der nicht das Wohlwollen des Königs und der Minister gefunden hat und nicht für Tibet passend war.

Die positiven Punkte in seiner Darstellung wurden unter den Tisch fallen gelassen. Weil sie so abgewertet wurde, ist es in Tibet, in der tibetischen Sprache, bis heute eine direkte Beleidigung, wenn man über jemanden behauptet, das sei ja eine Hashang-Anschauung beziehungsweise ein Hashang-Dharma.

Als nüchterner Betrachter der Geschichte kann man das so nicht nachvollziehen. Denn wäre das so schlecht gewesen, wäre die Debatte innerhalb weniger Monate klar und vorbei gewesen. Aber es ging tatsächlich um sehr feine Punkte.

Diese Anschuldigung, dass das Mahamudra dasselbe wie das chinesische System sei und das Gleiche, wie Hashang gelehrt hat, ist in Tibet eine schwere Anschuldigung, eine Beleidigung gewesen.

Soviel nur, damit ihr überhaupt dem ganzen folgen könnt.

Der zweite Punkt, der jetzt hier angeführt wird: es gibt Sutra-Mahamudra, Tantra-Mahamudra und Essenz-Mahamudra. Das habe ich euch noch nicht erklärt. Es wurde schon angesprochen, dass es Quellen in den Sutras gibt, aus denen sich Mahamudra speist. Es gibt Quellen im Tantra, und es gibt die essentiellen Gesänge von Meistern über die Essenz, das Essenz-Mahamudra, die auf keinem Sutra und keinem Tantra beruhen. Darum geht es hier in diesen Text. Dieses Mahamudra wird kritisiert.

Die erste Entgegnung ist, dass der Kritiker etwas verwechselt und zwar berief sich damals der Chinese Hashang auf achtzig verschiedene Sutras, Mahayana-Sutras des Buddhas. Er berief sich nicht auf Tantras, wobei Dzogchen gar nicht aus China kommt, sondern aus Indien, und zum Beispiel von Padmasambhava, Guru Rinpoche, der ein Vertreter des Dzogchen war. Die Quellen für Dzogchen liegen im Tantra. Also gibt es hier erstmals eine Vermischung von zwei verschiedenen Quellenlagen, von verschiedenen Geisteshaltungen, die in diesem Zitat zum Ausdruck kommt.

Tashi Namgyal schreibt weiter: **Nicht nur ihre Vorgehensweisen in der Meditation sind verschieden, sondern auch ihre Quellen. Außerdem hat noch keine verlässliche Autorität** – also kein verlässlicher, authentischer Meister – **Dzogchen und das chinesische System** – das Hashang vertreten hat – **für gleich befunden** – das ist eine völlige Novität -. **Dzogchen mit Hashang-Meditation gleichzusetzen, bedeutet Dharma als Nicht-Dharma zu verunglimpfen** – weil das eine Beleidigung geworden war.

Der gelehrte Kritiker scheint die Bedeutung von Mahāmudrā nicht zu kennen, wie sie in Standardwerken wie die *Dohā-Trilogie* – die Sammlung von drei großen Vajragesängen –, *Acht Dohā-Schätze*, *Herz der Verwirklichung*, *Nicht vom Geist erzeugt* und anderen erklärt wird. Er hat auch eine Entstehungsgeschichte dieser Schulen verfasst, beginnend mit den Worten: „Was das Entstehen dieser Dharma-Traditionen angeht...“ – damit will Tashi Namgyal nur sagen, er bezieht sich auf das Werk, das mit diesem Satz anfängt. Doch seine Spekulationen widersprechen den authentischen Ausführungen der Schüler von Kamalāsīla im Vorwort zu dessen *Stufen der Meditation*.

Kamalashila hat für die Debatte oder im Anschluss an die Debatte ein Werk geschrieben, in dem er diesen schrittweisen Weg beschreibt, und es heißt deswegen auch *Stufen der Meditation*, weil man stufenweise vorgeht. Es ist ein dreibändiges Werk, das von seinen Schülern später in Holzdruck veröffentlicht wurde und ein Vorwort enthält, in dem sie die Debatte nochmals beschreiben.

Der Kritiker fügt noch hinzu:

„Obwohl ihr System [des Kagyü-Mahāmudrā] auf den Schriften des chinesischen Abtes [Hashang] beruht, verheimlichen sie dies und haben es Mahāmudrā genannt. Was heute Mahāmudrā genannt wird, ist größtenteils das chinesische System.“ Was in Tibet „und damit nicht glaubwürdig“ bedeutet und in Tibet eigentlich nicht erlaubt ist. Das ist gar kein richtiger Dharma.

Diese falsche Behauptung zeigt deutlich die auf Abneigung und Verlangen beruhende Meinung des Autors, aber nicht die Wahrheit. Zu behaupten, dass sich dieses System auf die Schriften des chinesischen Abtes stützt und später Mahāmudrā getauft wurde, entbehrt jeglicher Grundlage. Zahlreiche Gelehrte und Verwirklichte benutzten diesen Begriff bereits [vor der Zeit von Hashang], denn er taucht in den [indischen] Tantras und ihren Kommentaren auf – die ja schon vorher geschrieben wurden, bevor diese Debatten überhaupt stattfanden -. Der Kritiker versteckt seine eigene Unkenntnis der Tantras, die von Mahāmudrā sprechen, und hat die beiden Systeme willkürlich miteinander verbunden. Ohne solides Wissen solche Behauptungen zu verbreiten, ist nicht das unparteiische Vorgehen echter Gelehrter.

Kleine Zwischenbemerkung: Diese Passagen, die ich jetzt sehr schnell mit euch durchgehe, waren für mich die schwierigsten zu übersetzen. Wo hinein die meiste Zeit floss, mache ich jetzt besonders schnell, damit ich euch die Zeit spare und nicht beim Versuch herumstottere, die richtige Übersetzung zu finden.

Für mich ist hier einfach nur interessant, dass die beiden Seiten eigentlich austauschbar sind. Solche Behauptungen und Verdrehungen erlebt man häufig.

Als Benedikt, der letzte Papst, ernannt wurde, hat er tatsächlich erklärt, dass der Hauptfeind der katholischen Kirche der Buddhismus sei und hat jede Begegnung und jeden Austausch verweigert. Solche Prozesse finden ständig statt. Wo institutionell Machtansprüche geltend gemacht werden, wird gerne alles herbeigezogen und verdreht, was man nur irgendwie kann. Es ist wichtig zu wissen, dass das ständig so läuft. Davon ist unsere Schule auch nicht frei. Nie ist jemand wirklich frei davon, solange institutionelle Interessen mit im Spiel sind: Macht, Geld, Anzahl Schüler und so weiter. Deswegen ist es interessant, was hier diskutiert wird. Ansonsten könnten wir uns das alles an den Hut stecken, was hier diskutiert wird.

Hashang: Kein Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung

Andere – Kritiker – sagen, der Chinese Hashang habe, was das Handeln angeht, keinen Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung akzeptiert, und dass er sich in der Sicht und Meditation auf achtzig Sūtras stützt, die lehren, keinerlei gute oder schlechte Gedanken zu erzeugen, und dass für ihn die Frucht der Buddhaschaft ausschließlich in der Verwirklichung des eigenen Geistes besteht [ohne ein Wirken zum Wohle anderer].

Diese Punkte sind für uns interessant. Es gibt auch im Buddhismus Strömungen, in denen die Lehre über Ursache und Wirkung unter den Tisch fällt: da wird nicht über Karma gelehrt. Es gibt Strömungen im Zen zum Beispiel, wo dies überhaupt nicht gelehrt wird.

Man müsste das jetzt selbst erforschen. Ich will nicht einfach eine Gegenbehauptung aufstellen. Es würde bedeuten, dass Handlungen keine Auswirkungen auf das haben, was jetzt stattfindet. Das ist aber

nicht haltbar. Handlungen haben Wirkungen, beeinflussen unseren Geist und den Geist anderer weit über die jetzige Situation hinaus.

Es wäre zu untersuchen, inwieweit Geisteshaltungen und geistiges Handeln, kommunikatives Handeln und physisches Handeln auch über den Tod hinaus den Geistesstrom, also die Kräfte, die in einem Geistesstrom aktiv sind, weiter beeinflussen. Das wurde von Hashang behauptet und gleich widerlegt.

Es gibt auch heute noch meditative Ansätze, in denen es darum zu gehen scheint, keinerlei gute oder schlechte Gedanken zu erzeugen, also eigentlich gedankenfrei zu werden. Man meint, Gedankenfreiheit sei Befreiung. Dieses Missverständnis wird hier und da noch gelehrt und es gibt Schulen, in denen das die Lehrmeinung ist.

Es gibt auch die Anschauung, dass jemand Befreiung von Leid erlangen könnte, dies Buddhaschaft nennt, und es nicht mehr beinhalte, als die Natur des eigenen Geistes zu kennen, wobei ein Wirken zum Wohle anderer, also zum Wohl der Situation, in der man sich befindet, nicht inbegriffen ist.

So wie von Buddha Shakyamuni der Begriff Buddhaschaft benutzt wird, beinhaltet dies das unermüdliche Wirken zum Wohle anderer: das natürliche Mitgefühl ohne Bezugspunkte, dass sich jedoch konkret in Handlungen ausdrückt.

Das ist vielleicht interessant für euch: Tatsächlich gibt es heute innerhalb der buddhistischen Traditionen auch solche Sichtweisen. Ihr könnt euch dazu verhalten, wie ihr wollt, ihr seid völlig frei. Es ist einfach gut zu wissen, dass nicht alles festgenagelt ist, sondern man es so oder so sehen kann. Vielleicht können wir einiges davon aus der eigenen Erfahrung klären und anderes überzeugt uns, wenn wir davon hören und darüber nachdenken.

Was jetzt für Tashi Namgyal wichtig ist: **Diese Kritiker behaupten, heutzutage – im 14./15. oder 16. Jahrhundert – würden die Praktizierenden des Mahamudra diesem System folgen, und einige Gelehrte wiederholen nicht – ohne Arroganz – diese Aussagen, ohne sie zu überprüfen.**

Ich musste schmunzeln bei diesem Satz. Denn Aussagen werden oft mit einer gewissen Arroganz und Selbstüberzeugung wiederholt, ohne dass man sie überprüft hat – einfach nur, weil man das irgendwo gelesen hat und für bare Münze nimmt. Da war schon damals so. Es ist sehr wichtig, sich darum zu kümmern, dies möglichst selten zu tun.

Es geht noch, wenn wir wiederholen, was im Wetterbericht steht und glauben, das würde so kommen. Wenn wir uns jedoch politische, philosophische oder religiöse Meinungen, Dogmen und dergleichen oder gar Kritik von anderen zu eigen machen und wiederholen, ohne zu prüfen: dann wird es schwierig. Das führt zu Streit zwischen Menschen und Menschengruppen. Es kann sogar dazu führen, dass Kriege ausbrechen. Dies ist also heikel.

Das Überprüfen der Aussagen ist etwas, das wir uns als Dharma-Praktizierende wirklich ins Herz schreiben sollten. Möglichst alles überprüfen und was wir nicht überprüft haben, sollten wir als "nicht überprüft, nur gelesen, nur gehört" klar machen.

Diese verleumdenden Behauptungen halten keiner Überprüfung stand und zeigen einen Mangel an Kenntnis der wesentlichen Punkte der Meditation auf die Sicht sowie der Lehren, die Mahāmudrā definieren.

Dieses Essenz-Mahamudra, von dem wir in diesem Kurs gerade sprechen, ist das Meditieren in der Sicht oder auf die Sicht. Also mit dem Verständnis, das wir bereits erworben haben, gehen wir immer tiefer. Meditieren ist das Verweilen in der Schau. Das ist eine Art, Mahamudra zu beschreiben.

Kamalaśīlas Widerlegung der Ansichten von Hashang

Im dritten Band von Kamalaśīlas *Stufen der Meditation* heißt es – wir zitieren jetzt Kamalashila, der die Debatte mit Hashang geführt hat. Es mag zwar sein, dass seine Darstellung von Hashangs Thesen auch ein bisschen gefärbt ist, aber sie reicht bereits aus, um zu widerlegen, dass das, was der andere Kritiker behauptet, nicht wahr ist. **Kamalashila schreibt:**

„Manche [wie Hashang] meinen, dass Lebewesen aufgrund von heilsamen und nichtheilsamen Handlungen, die durch diskursives Denken (vikalpa) entstehen, angenehme oder leidvolle Wiedergeburten erfahren und im Daseinskreislauf umherirren und dass sie, wenn sie sich aller [heilsamer wie nichtheilsamer] Gedanken und Handlungen enthalten, völlige Befreiung von Samsāra erlangen. Deshalb unterbinden sie alles Denken und üben auch keine Freigebigkeit und dergleichen, denn sie meinen, die Unterweisungen zu diesen Praktiken – wie Freigebigkeit und dergleichen – seien nur für Dummköpfe.

Diese Anschauung verwirft das gesamte Große Fahrzeug (mahāyāna) – in dem es um das mitfühlende Wirken der Bodhisattvas geht. Da dieses die Basis aller Fahrzeuge [d.h. aller Dharma-Praxis] ist – das heißt, mitfühlendes Wirken ist die Basis aller Fahrzeuge, aller Dharmapraxis –, verwirft sie sämtliche Fahrzeuge – Vorgehensweisen – [des Erwachens]. Wer lehrt, überhaupt nichts zu denken, entsagt der reinen Weisheit, die fein verschiedene Merkmale unterscheidet und die Wurzel des reinen, zeitlosen Gewährseins ist. Dieses feine Unterscheiden aufzugeben, zerstört die Wurzel [des erkennenden Gewährseins] und macht es unmöglich, befreiende, nichtweltliche Weisheit zu erlangen. Wer lehrt, keine Freigebigkeit und dergleichen Handlungen auszuführen, lehnt die geschickten Mittel [des Mitgefühls] ab, wie Freigebigkeit und dergleichen.“

Hiermit widerlegt Kamalāsīla die Anschauungen von Hashang.

Bevor ich auf Tashi Namgyals Kommentar dazu eingehe, gehen wir nochmals kurz diese beiden Absätze durch und schauen, dass wir überhaupt verstehen, was gesagt wird.

Im oberen Abschnitt heißt es: Lebewesen erfahren leidvolle Wiedergeburten aufgrund von heilsamen und nicht-heilsamen Handlungen.

Ja, wir wissen, dass im Dharma allgemein Handlungen in Körper, Rede und Geist unterteilt werden, dass wir mit dem Geist, also mit dem Denken handeln, mit der Sprache und mit dem Körper. Je nachdem, ob diese Art zu denken und sich zu verhalten heilsam oder nicht-heilsam ist, entstehen Glück und Leid. Das ist allgemeiner Dharma.

Und tatsächlich ist es allgemeiner Dharma, dass die Quelle aller sprachlichen und körperlichen Handlungen im Geist ist. Der Geist ist Vorreiter aller anderen Handlungen und im Geist sind diese ausschweifenden Gedanken natürlich verantwortlich – dieses diskursive Denken, welches sich mit dem eigenen Ich und mit den Wünschen und Ängsten beschäftigt – für das darauf folgende Handeln mit Sprache und Körper. Soweit so gut. Aufgrund dieser Art zu denken, zu sprechen und zu handeln verstricken sich Lebewesen dann im Daseinskreislauf.

Die Schlussfolgerung, dass man die Lösung hätte, wenn man sich allen Denkens enthält, liegt nahe. Wie viele von uns haben nicht schon gedacht, wie glücklich ich doch wäre, wenn das Denken aufhörte. Wir fühlen uns wie unter der Fuchtel des neurotischen zwanghaften Denkens. Das liegt nahe. Dabei wird aber das Kind mit dem Bade ausgeschüttet.

Wenn wir alles Denken unterlassen, also auch das heilsame Denken, das heilsame Ich-bezogene Denken und das nicht-heilsame Denken – was bleibt dann noch vom Menschsein? Wie treten wir in Beziehung mit anderen? Wie kümmern wir uns um diejenigen, die im Leid feststecken? Wie drückt sich das Mitgefühl aus? Das wirft ganz viele Fragen auf.

Es bleibt dann nur ein völlig ruhiger Geisteszustand, in dem kein Denken mehr stattfindet, aber auch kein Austausch, kein Wechselspiel. All das würde wieder Geistesbewegung, Denken zur Folge haben.

Wenn man meint, dass man so Befreiung von Samsara erlangt und das Denken unterbindet, dann ist klar, dass man den Schülern, denen man diese Anweisung gibt, auch sagt: nein, lasst das, übt euch nicht in Freigebigkeit und mitfühlenden Handlungen. Es geht jetzt nur um das völlige Loslassen aller gedanklichen Aktivität.

Es scheint, dass Hashang Mahayana so rübergekommen ist, dass das der Standpunkt war oder er zumindest in die Nähe dieses Standpunktes gerückt ist. Man fragt sich, wie er sieben Jahre diskutieren konnte, wenn das sein Standpunkt war. Irgendetwas stimmt nicht ganz.

Es gibt aber tatsächlich auch heute noch die Haltung, die spirituelle Einstellung, dass ein Engagement in dieser Welt der Täuschung, in dieser Welt der Illusion, in dieser Welt vermeintlich existierender Lebewesen, nur etwas für Dummköpfe ist, und man herabblickt auf Menschen, die sich mitfühlend in der Welt engagieren.

Ihr müsst verstehen, dass Freigebigkeit für mitfühlendes Handeln steht, denn Freigebigkeit bedeutet, den Armen zu geben, was ihnen hilft, aus der Armut herauszufinden; den Hungerleidenden zu essen zu geben; diejenigen, die verfolgt werden, zu schützen; die Kranken zu pflegen; den Dharma zu geben für die, die den Dharma nicht kennen. Das alles, also sämtliches mitfühlendes Handeln, ist Freigebigkeit. Wir geben von unserer Zeit, von unserer Energie, von unseren Mitteln. Es ist also richtig heftig, wenn man sagt: bitte übt keine Freigebigkeit, darauf kommt es jetzt nicht mehr an. Es geht nur zur Erleuchtung.

Diese Anschauung verwirft damit die gesamte Haltung des Mahayana, des Großen Fahrzeugs, die auf dem Mitgefühl der Bodhisattvas aufbaut, einem totalen sich-verbunden-Fühlen mit der großen Familie aller Lebewesen, um die wir uns durch die Praxis der Sechs Paramitas kümmern, angefangen von Freigebigkeit bis Weisheit.

Das eine Problem ist also, dass mitfühlendes Handeln ausgeschlossen ist. Jetzt würde man denken, dieser Weg kultiviert wenigstens Weisheit, dass dadurch, dass wir aufhören zu denken, echte Befreiung stattfindet. Und das ist jetzt der zweite Punkt, der hier angesprochen wurde.

Wer lehrt, überhaupt nichts zu denken, entsagt der reinen Weisheit und wirft auch die Weisheit, die uns befreit, zum Fenster hinaus, weil es ein Merkmal von Weisheit ist, dass sie verschiedene Aspekte des Seins fein unterscheiden kann.

Es ist genau ein Merkmal von Weisheit zu wissen: wann ist der Geist weit und wann ist er eng? Wo entsteht Greifen und damit Leid und wie löst sich das Greifen und damit das Leid auf? Wie entsteht Freiheit und wie bleibt der Geist gefangen? All das – und das geht ja bis in die feinsten Bereiche unseres Lebens hinein – sind die Geistesbewegungen der fein unterscheidenden Weisheit.

Unterscheidendes Erkennen, also ein Verständnis vom Weg der Befreiung entsteht nur, weil wir Unterschiede wahrnehmen: wenn ich so denke und mich so verhalte, ist dies die Folge; wenn ich anders denke und mich so verhalte, ist jenes die Folge. Das alles muss man ja wahrnehmen.

Und tatsächlich benutzen die Menschen, die in ihren Argumentationen solche Anschauungen vertreten, fein unterscheidende Weisheit, indem sie sich bemühen zu überzeugen, indem sie versuchen, sich verständlich zu machen. Das sind alles Geistesbewegungen, ist Denken, das benutzt wird, um den Weg zu finden.

Die Lehrmeinung, die da vertreten wird, beschreibt also gar nicht, was tatsächlich stattfindet: dass man nämlich diese fein unterscheidende Weisheit mit Geistesbewegung tatsächlich einsetzt.

So kam es im japanischen Buddhismus durch den berühmten Dogen, der extrem gelehrt war und alle diese Sutras und viele von den Tantras kannte, zum Verbreiten einer Lehre, in der er sagte: Und es geht in der Essenz darum, total einfach zu werden, all dieses komplizierte Denken aufzugeben. Es hilft nicht, so viele Sutras zu studieren.

Tatsächlich lesen aber alle Dogen Schriften, zitieren ihn und lernen von ihm. Das geht weiter: das fein unterscheidende Gewahrsein, diese fein unterscheidende Weisheit wird weiterhin benutzt, um den Weg zu gehen, aber man tut so, als bräuchte man keine Lehren und keine Grundlagentexte, lernt aber aus den Unterweisungen der vergangenen Meister. Und das genau nennt man unterscheidende Weisheit – egal, ob man sich auf mündliche oder schriftliche Unterweisungen stützt.

Es ist sehr wichtig zu durchschauen, dass das, was als Lehrmeinung vertreten wird, manchmal gar nicht das ist, was wirklich praktiziert wird. Es besteht ein Unterschied zwischen der philosophischen Haltung, dem Standpunkt, und dem, was die Person gerade praktiziert, während sie einem das erklärt oder wie sie ihren Weg gefunden hat.

Ich muss doch jetzt, um euch das alles zu erklären, diese unterscheidende Weisheit ständig benutzen und ständig mit meiner Erfahrung, meinem Wissen vergleichen, usw. Das ist sehr wesentlich, um kommunizieren zu können.

Das heißt also, wenn man dann gar nicht denken würde, könnte man gar nicht unterscheiden, wann der Geist in Befreiung, einem wirklich freien Zustand, oder in einem gefangenen Zustand ist. All das setzt nämlich Geistesbewegung voraus. Man wäre so gedankenlos wie der Tisch hier vor mir. Man würde so zum Zustand eines Gemüses werden. Ein Kohlkopf, wie man bei uns sagt.

Dieses feine Unterscheiden aufzugeben, schreibt deshalb Kamalashila, zerstört die Wurzel des erkennenden Gewahrseins und macht es unmöglich, befreiende, nicht-weltliche Weisheit zu erlangen.

Soweit mal, damit ihr all die Implikationen verstanden habt, die in dieser Beschreibung von Kamalashila mitschwingen.

Tashi Namgyals Kommentar zur Debatte Hashang und Kamalashila

Auch mir scheint – schreibt Tashi Namgyal –, **dass dieser in Bezug auf Sicht und Meditation die unterscheidende Weisheit verwirft und im gleichen Zusammenhang auch die Praxis des Heilsamen, wie Freigebigkeit und dergleichen.**

Tashi Namgyal drückt sich vorsichtig aus: Auch mir scheint – genau so steht es im Tibetischen -: ja, es gibt wirklich den Eindruck.

Doch das rechtfertigt nicht zu behaupten, er würde Ursache und Wirkung [als Ganzes] verwerfen. Wie – Kamalashila in – *Stufen der Meditation* ausführt, beginnt Hashangs Argumentation mit den karmischen Auswirkungen heilsamen und schädlichen Handelns – denn er sagt, dass aufgrund heilsamen und nicht-heilsamen Handelns Menschen sich im Daseinskreislauf verstricken –, was auf seine Kenntnis der Karma-Lehre hinweist, vermutlich aufgrund der erwähnten achtzig Sūtras.

Die Abhandlung obigen Kritikers – mit dem das Kapitel angefangen hat – **zur Debatte zwischen Hashang und Kamalashila ist** – deshalb – **nicht glaubwürdig. Sie ist voller Widersprüche und Verleumdungen und verfehlt das Thema** – denn es wird einfach die Behauptung aufgestellt, Hashang würde Karma als Ganzes verwerfen. Dabei ist das nicht ganz zutreffende Verständnis von Karma der Grund dafür, dass er aus dem Denken aussteigen möchte. **Sie enthält nicht einmal eine genaue Widerlegung von Hashangs These und zeigt eine Unkenntnis von Kamalashilas Schriften zu diesem Thema** – und das ist die Autorität zu diesem Thema, denn schließlich war er es, der diese Debatte sieben Jahre geführt hat.

Zu behaupten, das Mahāmudrā natürlichen Seins sei dasselbe wie Hashangs System, kann auf vielerlei Weise als unangebracht widerlegt werden, aber ich fürchte, das wird zu ausführlich, und möchte nicht länger dabei verweilen. Doch um diese verkehrte Idee völlig aufzulösen, seien kurz die Unterschiede zwischen Hashangs System und Mahamudra erläutert.

Er macht das kurz und prägnant. Dann im Rest des Buches beschreibt er endlich ausführlich, worum es im Mahamudra eigentlich geht. Damit tut er uns einen großen Gefallen. Hätte diese Debatte nicht stattgefunden, hätten diese Mahamudra-Meister sich vielleicht nie hingesetzt, um das mal ausführlich zu beschreiben, denn besondere Freude an Konzepten haben sie nicht.

Und wenn ihr jetzt denkt, es wären schon viele Konzepte, was wir machen, dann trifft dies nicht zu. Buddhismus als Lehre ist ein immenses Studium. Da sind zehn Jahre Gelehrtenstudium an der Universität gar nichts. Wir machen einen Minikurs, einen Crashkurs in Mahamudra. Denkt nicht, es wäre eine Riesenleistung, mal ein, zwei Stunden dieser Debatte zugehört zu haben. Das ist wirklich nur, um eine Ahnung zu bekommen, wie differenziert da vorgegangen wird, nur um diese Ahnung geht es. Ihr braucht das alles nicht zu behalten.

Was wir behalten werden, das ist unsere eigene Erfahrung in der Praxis. Aber da ich, wie gesagt, eine Übertragung gebe, gehen wir den ganzen Text durch.

Meditation

Lasst uns ein bisschen meditieren, um den Geist zu entspannen.

Wir machen mal eine Hashang-Meditation. Lasst mal alles Denken sein. – Das habt ihr euch doch immer schon gewünscht. –

Nach dieser Konzept-Dusche können wir doch einfach mal entspannen. Aber bitte folgt nicht meiner witzig gemeinten Aufforderung – sondern lasst einfach alles, wie es ist.

Versucht nicht, irgendwelche Gedanken zu unterbinden, das führt nur zu einem Krampf. Lasst also den Geist weit und offen. –

Es ist schön, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen – aber wenn sich da einiges tut, ist es auch kein Problem. Bleibt einfach weit und offen – wie der Raum. – – –

Zum Verhalten der Praktizierenden

Wie ich schon angedeutet habe, ist unsere Debatte mit Hashang und dem besagten Kritiker und Tashi Namgyal bald zu Ende. Es kann sich nur noch um zwei Seiten handeln, wobei die eigentliche Debatte abgeschlossen ist. Jetzt kommen für uns interessante Hinweise zur Praxis.

Wir sind auf Seite 13 im vorletzten Absatz.

Ich erinnere euch, was im letzten Satz stand, dass es jetzt das Anliegen von Tashi Namgyal ist, sozusagen einen Schlussstrich zu ziehen und die verkehrte Idee völlig aufzulösen, dass es sich da um denselben Ansatz handeln könnte.

Was das Verhalten angeht – also das Verhalten der Praktizierenden, die Art, wie sie in die Aktivität gehen -, **meint Hashang, dass Handlungen zum Vermehren [von positiver Kraft] und Reinigen [von Negativität] für Dummköpfe seien, die das Eigentliche nicht verstehen, und dass solches Vermehren und Reinigen das Eigentliche töten würde.** Quasi der Sicht des Letztendlichen, dem Verständnis des Letztendlichen den Garaus machen würde.

Das hat etwas für sich. Wir kennen in uns selbst die Überaktivität. Wir kennen auch Menschen, die in ihrem spirituellen Weg dazu neigen, immer ganz viel Gutes tun zu wollen oder in buddhistischen Kreisen ganz viele Verdienste ansammeln möchten. Wir wissen auch, dass der Versuch, Negativität zu reinigen, unter Umständen damit verbunden ist, dass man sich ständig als jemand identifiziert, der noch etwas zu reinigen hat; dass das kontraproduktiv sein kann, dass es nicht zu einem wirklichen Loslassen von Vergangenen kommt, von etwas, was uns oder anderen nicht gut getan hat.

Und man das eventuell so darstellen könnte: das ist was für Anfänger, das macht man, wenn man es noch nicht richtig versteht. Wenn ich es richtig verstehe, wie es ist, dann ruhe ich einfach im Mahamudra, dann ruhe ich im Eigentlichen, im Letztendlichen.

Das ist nicht so abwegig. Und wenn jemand im Letztendlichen ruht, dann sind ein Ich-bezogenes Vermehren von Ansammlung, also Ausführen von heilsamen Handlungen, und ein Ich-bezogenes Reinigen von Schleiern, von Negativität, kontraproduktiv. Ja, das sehe ich auch so. Dem ist letzten Endes erst mal so nichts entgegensetzen. Kommt jetzt darauf an, wie radikal diese Haltung wird.

Im Mahāmudrā – schreibt Tashi Namgyal – **hingegen ist es wichtig, sich weiter [durch mitfühlendes Handeln] eifrig im abhängigen Entstehen zu engagieren, auch wenn sich durch die Verwirklichung der Leerheit Ursache und Wirkung von Handlungen als leer offenbaren.**

Da müssen wir jetzt genau hinschauen, was gemeint ist. Tashi Namgyal bezieht sich direkt auf Praktizierende, die bereits das Erwachen erlangt haben. Für die gibt es beim Handeln keinen Handelnden mehr. Das Subjektgefühl ist weg, es findet keine Identifikation mit sich selbst als Zentrum statt und auch im Gegenüber findet keine Vergegenständlichung statt.

Wir nehmen auch die Umgebung und alle Menschen, denen wir begegnen, als Prozess wahr. Wir sehen, dass auch das Handeln selbst keine Substanz hat. Handelnder, Handlung und Gegenüber der Handlung werden alle als leer, als nicht fassbar, erlebt, direkt erlebt. Da ist keine Fixierung mehr.

Das ist aber kein Grund, aufzuhören zu handeln. Wir handeln ohne Identifikation. Wir handeln, ohne in diesen drei Aspekten der Handlung zu fixieren. Wir handeln weiter in dieser Welt abhängigen Entstehens – indem ganz viele Faktoren immer dazu führen, dass sich neue Situationen bilden. Das nennt man abhängiges Entstehen. Alles hängt von Faktoren ab. Das ist die Natur des Prozesses.

Wir handeln weiter da drin, weil es in dieser Situation Lebewesen gibt, die immer noch leiden, die immer noch verstrickt sind.; die es brauchen, dass wir sie nicht allein lassen in diesem mangelnden Gewahrsein; die es brauchen, darauf hingewiesen zu werden, dass ein Sein in dieser Welt nicht notwendigerweise mit Leid, mit Stress verbunden ist, es den Weg des Erwachens gibt. Das beinhaltet Kommunikation, das beinhaltet, dass wir mit ihnen zusammen dieses Leben teilen, wir ihnen auch ganz konkret im Handeln zeigen, wie das geht.

Das ist der Mahamudra-Ansatz. Der Mahamudra-Ansatz bringt an der Stelle, wo man selbst sozusagen aus der Affäre ist, draußen ist aus der Verstrickung, dass das Mitgefühl so wichtig ist. Zu sehen: aber andere noch nicht.

Auch wenn ich diese anderen nicht vergegenständliche und auch wenn ich sehe, die sogenannte Person ist ein ständiger Prozess, ist da doch ganz viel Leid, Stress und Anhaftung. Da verschließe ich nicht das Herz, ich bin empfänglich dafür – und da Subjekt, Objekt und Handlung ja wirklich ohne Substanz sind, kann ich mich auch ohne weiteres darauf einlassen.

Und das ist dann sogar – bringen wir es nochmal auf den Punkt – der Test für die eigentliche Verwirklichung. Wenn man nicht handeln kann, ohne sich zu verstricken, ist das noch gar nicht die Erleuchtung. Das heißt, wer noch Angst hat vor der Aktivität in dieser Welt, vor dem Sein in dieser Welt, vor dem Kommunizieren und meint, sich davor schützen zu müssen, um irgendeine Erleuchtung davor zu schützen, sich wieder zu verstricken – der ist noch gar nicht erleuchtet, der ist noch gar nicht vollkommen erwacht. Erst in der Interaktion mit dieser Welt des abhängigen Entstehens zeigt sich, ob die Verwirklichung wirklich so tiefgreifend ist, wie man sich das erhofft. Soviel schon mal meine eigenen Worte dazu.

Das ist die Bedeutung dieses Satzes: im Mahamudra hingegen ist es wichtig, sich weiter durch mitfühlendes Handeln eifrig im abhängigen Entstehen zu engagieren, auch wenn sich durch die Verwirklichung der Leerheit Ursache und Wirkung von Handlungen als leer offenbaren.

Der Grund hierfür liegt in feinen Unterschieden [zum anderen Ansatz], wie zum Beispiel, dass sich der gleiche Geschmack der abhängig entstehenden Vielfalt zeigt, indem man das Relative durchschaut und meistert, und dass man versteht, wie die Samen eines Ausstrahlungskörpers gesetzt werden.

Das ist wieder eine Fülle von Ausdrücken, bei denen ihr wahrscheinlich nur den Kopf schüttelt und sagt: was meint er denn da wohl? Also gehen wir wieder langsam durch. Wie jede Fachsprache ist es eine kondensierte Sprache. Es sind Ausdrücke, die für diejenigen, die sie kennen, voller Bedeutung sind, und für andere, die sie nicht kennen, erst mal Bahnhof.

Es gibt also feine Unterschiede und es ist schön, dass Tashi Namgyal das so sagt: die Unterschiede zu Hashang sind gar nicht so grob – wie ich auch schon eingangs sagte, man kann seine Position irgendwo auch verstehen.

Aber: der gleiche Geschmack der abhängig entstehenden Vielfalt zeigt sich, indem wir uns auf die Vielfalt einlassen. Vielfalt ist hier ein Wort für die vielfältigen Erfahrungen, die wir in der Welt machen. Wenn wir uns auf das Relative, also auf die Welt, einlassen, entstehen ganz viele Erfahrungen. Anders, als wenn wir nicht denkend in unserer Höhle sitzen würden oder in unserem abgedunkelten Meditationszimmer.

Wir lassen uns ein – und da sind Menschen, da sind Hunger und Durst, da sind physische Unbequemlichkeiten, das Wetter, da gibt es Probleme, da stellen uns Menschen Fragen usw. Das nennt man Vielfalt. Die Vielfalt des Erlebens im abhängigen Entstehen, in diesen Prozessen, die einander bedingen.

In diesem abhängigen Entstehen wird sich zeigen, ob wir tatsächlich den gleichen Geschmack bereits verwirklicht haben, den einen immer gleichen Geschmack der nicht fassbaren Natur der Dinge, auch Leerheit genannt. Kommt es noch zu einem Greifen, sind wir noch am vergegenständlichen oder nicht? Identifizieren wir uns noch, taucht nochmals Ich-Gefühl, Ich-Identifikation auf? Greift da noch jemand, wehrt sich da jemand gegen diese Vielfalt des Erlebens? Wird es ‚mir‘ zu viel, wird mir das Ganze einfach

zu viel? Oder habe ich wieder Gefühle von Mangel, wieder etwas, dass mir die Stille fehlt? Und all das zeigt sich nur in der Interaktion.

Das heißt, der eine Geschmack der Vielfalt, der Leerheit, der nicht fassbaren Natur eines Erlebens, zeigt sich und wird getestet, indem wir uns einlassen auf die Welt – und reift dadurch auch weiter heran. Denn natürlich werden wir manchmal merken: Oh, Greifen, Anhaften, Identifikation – und genau da kann unsere Praxis weiter wachsen. Es ist also von Vorteil, sich bei bereits erlangter Verwirklichung richtig auf die Welt einzulassen und damit zu praktizieren.

Dabei wird das Relative durchschaut. Die bedingt entstehende Welt wird hier das Relative genannt. Sie wird durchschaut und im Relativen zeigt sich das Letztendliche, nicht woanders. In dem abhängig Entstehenden zeigt sich die substanzlose, raumgleiche, spiegelgleiche Natur.

Wenn wir das bei allen Erfahrungen so durchschauen können, meistern wir das Leben. Es ist nicht, dass jemand etwas meistert, sondern dann haben wir vor nichts mehr Angst. Keine Situation kann irgendein Anhaften oder Ablehnen auslösen. Das ist Meisterschaft. Aber es ist nicht, dass jemand ein Meister geworden ist, sondern: dieser Seins-Strom kommt nicht mehr ins Greifen. Es ist kein Gefühl von ‚ich bin jetzt Meister‘, sondern ein furchtloses Sein in der Welt und Eingehen auf die Situation.

Wir wissen zwar viel über den Buddha, aber natürlich ist auch viel Projektion. Er zog 45 Jahre barfuß durch Indien – Ledersandalen hat er bestimmt nicht getragen und Plastik gab es da noch nicht – vielleicht Bambussohlen oder so. Jedenfalls war es ganz schön staubig und er war in der Hitze unterwegs. In diesen 45 Jahre Lehrtätigkeit hat er unzählige Fragen beantwortet, ist so vielen Menschen begegnet, hat so viele Prozesse begleitet.

Das ist unser Vorbild – und das haben andere Meister genauso gemacht. Da könnte man jetzt ganz viele Beispiele aufzählen. Das bedeutet Aktivität eigentlich: ein furchtloses sich Einlassen auf das, was die nächste Situation bringt.

Wenn man das, was ich bis jetzt erklärt habe, versteht und umsetzt, dann versteht man, wie die Samen eines Ausstrahlungskörpers gesetzt werden. Man versteht: Ausstrahlungskörper, Nirmanakaya, ist ein Synonym für den Buddha in dieser Welt. Der Buddha in dieser Welt, der sich konkret unter den Menschen manifestiert, wird Ausstrahlungskörper genannt.

Das heißt: wer versteht, dass es um das mitfühlende Wirken in dieser Welt geht, bereitet sich dafür vor. Das sind die Samen, die entstehen, um wiederkommen zu können und dieses Wirken als vollkommen Erwachter fortsetzen zu können. Das ist das Setzen der Samen eines Ausstrahlungskörpers.

Jedes Mal, wenn wir uns innerlich überwinden oder loslassen oder uns einlassen auf die Herausforderung und das aus Mitgefühl tun und mit Weisheit, da bereiten wir bereits vor, dass wir auch als Erwachte weiter so zum Wohle Aller handeln werden – und uns nicht zurückziehen in ein teilweises Erwachen, das wir dann vor den Problemen dieser Welt schützen müssen.

Das war der Sinn dieses ersten Abschnittes, wo es um das Verhalten geht. Und ihr merkt schon diese grundlegende Einheit zwischen Sicht, Meditation und Aktivität. Es ging jetzt um Aktivität und ihr seht, dass die Sicht darin besteht, dass das Letztendliche die wahre Natur des Relativen ist – wenn man also das Letztendliche verwirklichen möchte, man sich auf das Relative, auf diese bedingt entstehende Vielfalt einlässt. Das lernen wir im Labor der Meditation und wenden es dann im großen Stil in der Aktivität an.

Alles Denken und geistige Erschaffen unterlassen – Gewahr bleiben ohne Ablenkung

Was das Meditieren angeht – das wollen wir jetzt genauer wissen -, **empfiehlt Hashang, jegliches Denken und geistiges Erschaffen zu unterlassen**, – er hat also eine Haltung, wo er eigentlich auch möchte, dass man all dieses Ich-bezogene Tun endlich mal sein lässt. Er bezieht das aber auf jede Form von Denken und schöpferischer Aktivität – **während es im Mahāmudrā wichtig ist, dass die Meditierenden von der ersten Geistesruhe an gewahr (smṛti) bleiben** – das ist dieses Wort mindful, achtsam –, **ohne sich vom Gegenstand [ihrer Meditation] ablenken zu lassen, und mit Wachheit (samprajanyam) – Sorgfalt – die auftauchenden Geistesbewegungen der Wildheit und Dumpfheit klären.**

Es ist für euch nicht so offensichtlich, wie das eine denn eine Entgegnung auf das Erste ist. Ich werde versuchen, den Zusammenhang herzustellen.

Bereits von Anfang an – das geht uns jetzt an -, wenn wir Geistesruhe praktizieren, bleiben wir gewahr. Diese Achtsamkeit, sati auf Pali und smṛti auf Sanskrit, ist ein Gewahrsein frei von Anhaften. Das wird nicht extra gesagt, ist im Begriff enthalten.

Das heißt, wir lernen von Anfang an, dass Geistesbewegungen auftauchen können und kein Gegenstand des Ergreifens werden, sich also daraus keine Gedankenketten bilden. Damit sind sie kein Problem mehr. Wir brauchen sie nicht zu unterbinden.

Das Resultat ist ähnlich. Es breitet sich eine tiefe Ruhe, ein tiefer Frieden aus wie bei Hashang. Aber dieser Frieden basiert nicht auf dem Blockieren von Geistesinhalten, beruht nicht auf irgendeinem Unterbinden: alles darf auftauchen und, mehr noch, alles wird wahrgenommen und die Versuchung wird entspannt, die darin liegt, dem Wichtigkeit beizumessen, sich wieder zu identifizieren. Die karmischen Muster also, die hinter dem Greifen liegen, werden jedes Mal entspannt und geschwächt, bis sie sich aufgelöst haben.

Es ist also ein tieferer Frieden in der Bewegung mit der Bewegung. Wir brauchen die Bewegung nicht zu unterbinden. Das ist für jeden von euch hier im Saal für die Praxis der Geistesruhe eine essentielle Unterweisung. So kommen wir in echten Frieden: auftauchen lassen, wahrnehmen, annehmen und lassen, immer wieder lassen, fließen lassen, weitergehen lassen, das Nächste ist ja schon da, nicht daran hängen bleiben.

Das führt zu einem ganz gelösten, fließenden Geisteszustand, wo wir nichts zu vermeiden brauchen. Wir schließen bereits Freundschaft mit der Vielfalt.

Denn wenn wir uns in dieser Welt aktiv für andere und mit anderen einsetzen, dann wird genau das passieren, dass ganz viel im Geist auftaucht. Dann brauchen wir diese Fähigkeit, es wahrzunehmen, ohne daran zu haften – also ganz durchlässig zu werden, ganz gelöst.

Dabei ist das Wesentliche, unabgelenkt zu bleiben und sich nicht von unserem Anliegen oder dem Gegenstand der Meditation ablenken zu lassen. Wenn mein Anliegen zum Beispiel ist, im Mitgefühl, offen zu bleiben, während ich mit meinem Vater, meiner Mutter spreche – was auch immer die Situation ist – dann ist das mein Hauptanliegen: offen zu bleiben, vielleicht mitfühlend zu bleiben, irgendwie ins Verstehen zu kommen, was beim Anderen vor sich geht.

Wenn zwischendurch meine Emotionen auftauchen und ich gepiekt werde durch die Worte der Eltern, die meine Muster auslösen, dann bewirkt meine Achtsamkeit, dass ich immer wieder zum eigentlichen Anliegen zurück komme: eigentlich geht es mir nicht darum, mich zu verteidigen; ich will ja verstehen, wie es innerlich beim Anderen aussieht – und dann komm ich immer wieder dahin zurück. Dazu muss ich aber das, was zwischendurch auftaucht, auch sein lassen können, ohne darauf einzusteigen. Sonst springen die vertrauten Muster an und dann geht dieses Gespräch genauso wie alle anderen. Es verläuft aufgrund der Muster vorhersehbar schlecht. Es ist programmiert.

Wenn ich aber immer zum Wesentlichen zurückkomme, kann ich das, was in mir auftaucht, alles wahrnehmen. Aber ich steige nicht darauf ein. Es ist möglich, das loszulassen.

Die zweite Fähigkeit, mit Wachheit, mit Sorgfalt, dabei zu sein, bedeutet: schon während ich achtsam unterwegs bin, bin ich nicht nur achtsam darauf, den Geist immer auf das Wesentliche zurück zu bringen, sondern ich bemerke auch, wo sich in mir selbst schon mögliche Ablenkungen ankündigen: darauf könnte ich jetzt anspringen, aber das tut nicht gut.

Man merkt es schon. Diese Sorgfalt ist eine Sorgfalt, nach innen zu merken: das ist jetzt in mir ein Impuls, der mich von dem abbringt, worum es eigentlich geht – und ich passe auf, nicht in diese heikle Zone hinein zu gehen, zum Beispiel. Ich weiß, wenn dieser Bereich in mir berührt wird, kann ich nur noch sehr schwer meine innere Ausrichtung bewahren. Deswegen achte ich sehr sorgfältig darauf, dass dieses Muster nicht aktiviert wird.

Das sind zwei verschiedene Geisteskräfte. Die erste Geisteskraft führt uns zurück, wenn wir schon abgelenkt waren, und die andere achtet darauf, dass es gar nicht erst zu dieser Ablenkung kommt. Das sind

zwei Kräfte, die eigentlich in der Gewahrseinspraxis gleichzeitig aktiviert werden. Das eine ist das Zurückbringen zum Wesentlichen und das andere ist ein achtsames Schauen darauf, dass es mich gar nicht erst in eine bestimmte Richtung zieht.

Dies üben wir mit einfachen Meditationsübungen. Wir üben es aber auch mit dem Gewahrsein der eigenen Motivation, wir üben es in allen Formen der Praxis. Ob es nun Zufluchtsmeditation ist, ob es Visualisationen sind, ob es Atemmeditation ist. Mit all diesen Methoden werden diese beiden Kräfte gestärkt.

Wenn wir diese Kräfte gestärkt haben, können wir uns auf die Dynamik einlassen, denn die Dynamik wird uns nicht vom Wesentlichen ablenken. Wir haben es gelernt, beim Wesentlichen zu bleiben.

Das Wesentliche für einen fortgeschrittenen Praktizierenden ist, bei allem, was auftaucht, die wahre Natur zu erkennen, immer wieder ins Erkennen der wahren Natur zurück zu finden: prozesshaft, nicht fassbar usw. Immer wieder dahin zurück zu kehren und sich durch – egal was kommen mag – nicht ablenken zu lassen und schon zu merken: da wären typische Muster des Festhaltens, die könnten aktiviert werden in mir.

So bleibt man zum Beispiel – immer in diesem raumhaften Gewahrsein mit dem Bewusstsein der dynamischen Natur und aller Prozesse – in der Interaktion mit der Welt.

Das ist die Voraussetzung dafür, damit man sich anders als Hashang auf diese Welt einlassen kann. Denn sonst hätte er recht: dann müsste man nämlich das Denken und all diese Interaktionen auch ganz sein lassen, um auf der sicheren Seite zu sein. Wenn man aber diese Fähigkeit hat, beim Wesentlichen zu bleiben und sorgfältig die Fallstricke zu vermeiden, kann man sich auf die Welt einlassen. Das hat im Endeffekt eine ganz andere Haltung in der Welt zur Folge.

Ihr merkt bereits, dass wir in der Tiefe hier von dem Dilemma des sozial Aktiven und des Einsiedlers sprechen. Wobei, das wäre jetzt auch oberflächlich betrachtet. Die meisten, die sozial aktiv sind, verheddern sich die ganze Zeit. Sie haben noch nicht die Spur des Loslassens entwickelt, der Nicht-Identifikation, und wollen schon der Welt helfen – und bräuchten eine gute Dosis von zurückgezogener Praxis im Labor, um dieses tiefe Lassen zu lernen, diese Nicht-Identifikation.

In dieser Retreatpraxis praktizieren wir keineswegs wie Hashang, sondern lassen die Dynamik des eigenen Geistes zu und üben uns darin, uns eben nicht mit all dem zu identifizieren, das da auftaucht. Denn die Meditationspraxis ist ja Vorbereitung für die Aktivität.

Dann tut es auch gut, wenn in solch intensiven Meditationsphasen immer wieder Aktivitätsphasen sind. Zum Beispiel die täglichen Essen, die man miteinander einnimmt. Das reicht oft schon als Stimulation für die emotionalen Muster. Oder zwischen längeren Retreatphasen tatsächliche Aktivität in der Welt. Da sieht man dann, wie weit die Praxis ist. Das kann sehr viel Motivation bringen, um an genau den Punkten, wo man sich verstrickt hat, weiter zu praktizieren.

Es ist eine dynamischere Form von Retreat, die die Folge dieses Verständnisses ist. Man nimmt es in Kauf, dass man immer mal wieder ganz hübsch abgelenkt wird, denn nur so merkt man, woran man zu arbeiten hat. Da habe ich als Lehrer immer wieder damit zu tun, dass einige gern in den kompletten Rückzug gehen würden, komplett und möglichst lange. Das lasse ich aber nur zeitweilig zu und dann kommt wieder die Herausforderung der Kommunikation. Und dann darf wieder eine Weile kompletter Rückzug praktiziert werden. Aber dann kommt wieder die Kommunikation, so dass man lernen kann, aus der Stille und dem geschützten Raum wieder in die Aktivität zu gehen.

Ich habe es schon häufiger erlebt, dass nur geschützter Raum zu einer erhöhten Sensibilität führt, ohne die entsprechende Weisheit, Fähigkeit, Erscheinungen zu integrieren, und dass Menschen mit fortgesetzten Jahren von Retreat – ich spreche jetzt von fünf bis zehn Jahren oder länger ganz zurück gezogen mit ganz, ganz wenig Außeneinflüssen – bald nicht mehr lebensfähig sind. Sie sind nicht mehr tauglich, sich in der Welt zu bewegen.

Ganz anders ist es, wenn man in der Zeit Mahamudra praktiziert. Dann merkt man – das war die klassische Erfahrung – dass nach einem dreijährigen Retreat – bei denen, die intensiv praktiziert haben – vielleicht noch eine gewisse Schwierigkeit war, sich wieder auf die Welt einzulassen. Aber dass nach

sechs Jahren Retreat diese Fähigkeit ganz stark präsent war, ein überraschend fließender Übergang zwischen Retreat und Aktivität. Das ist Zeichen für die gewachsene Fähigkeit, auch ganz neue Situationen sofort zum Weg zu machen.

In der Mahamudra-Praxis ist es ein Zeichen für Fortschritt, dass man mit neuen Situationen fließend umgehen kann und nicht die Welt weghalten muss. Der ganze Weg, angefangen von der ersten Geistesruhe, besteht darin, einen guten Umgang mit den Erscheinungen, dem eigenen Erleben, den Geistesbewegungen zu finden, sodass immer mehr stattfinden kann und immer weniger gegriffen wird, immer weniger Blockaden stattfinden.

Hashang betrachtet das Verweilen in bloßer Gedankenfreiheit als neutral – als karmisch neutral -, weder als Fehler noch als Qualität, doch im Mahāmudrā nennen wir dies „gedankenlose Lethargie“ und betrachten es als Fehler.

Wir richten es uns im Mahamudra nicht in gedankenlosen Zuständen ein. Die sind mal ganz nett, das ist so, wie wenn wir in so einem gedankenlosen Sein geparkt wären. Aber es bringt der Welt überhaupt nichts und es bringt auch für die Verwirklichung nichts. Ich sage das aus eigener Erfahrung, weil ich mich da auch mal geparkt hatte.

Bei Hashang wird beim Meditieren keinerlei Untersuchung oder Analyse ausgeführt, während es im Mahāmudrā wichtig ist, zur rechten Zeit – also nicht ständig, sondern dann, wenn es notwendig und sinnvoll ist – mit unterscheidender Weisheit die Meditation auf ihr Anliegen hin zu untersuchen und analysieren.

Um es konkret zu machen – wir werden noch viel darüber hören und lernen in den folgenden Kapiteln. Wir haben im letzten Kurs auch schon viel über dieses Untersuchen gelernt. Da ging es um intuitive Einsicht, zur rechten Zeit.

Das Anliegen der Meditation ist, zum Beispiel Freiheit zu erlangen oder die Natur des Geistes zu verstehen. Das heißt, dass wir im meditierenden Sein natürlich gelegentlich den Blick darauf werfen: findet jetzt ein Greifen statt, wie entsteht es, wie löst es sich auf? – um den Weg der Befreiung zu gehen.

Wenn uns die Natur des Geistes interessiert, werden wir gelegentlich schauen, ob wir einen Geist finden können, ob da jemand ist, ob es da ein Ich gibt. Wenn ja, wo. Wenn nein, wie es denn möglich ist, weiter zu leben ohne ein Ich? Wir schauen, wir gucken hinein, was die Natur der Sinneserfahrung ist.

Es ist ein Meditieren, wo wir die entstehende Klarheit und Ruhe dafür nutzen, zu untersuchen, die Natur des Seins anzuschauen, bis wir verstehen. Es ist kein Untersuchen mit dem Intellekt, sondern die unterscheidende Weisheit nährt sich aus der direkten Erfahrung. Es ist kein Schlussfolgern, sondern es ist ein immer-wieder-Hinschauen, genau dorthin, wo es uns interessiert, wo unser Anliegen ist.

Wenn ich zum Beispiel immer wieder an Angst leide, schaue ich mir die Angst an. Ich gehe mit dem Gewahrsein direkt dorthin, wo ich die Angst vermute, wo ich sie fühle. Und so gehe ich in jedes Gefühl. Das nennt man untersuchen. Feines Untersuchen wird Analyse genannt, aber hier ist nicht die intellektuelle Analyse gemeint. Das haben wir im letzten Kurs geklärt.

Hashang verweilt ohne geistiges Tun in einem karmisch neutralen Zustand ohne Achtsamkeit und Gewahrsein – das wird ihm jetzt unterstellt, ob es tatsächlich so ist, weiß ich nicht. Er spricht in den Zitaten, die hier angeführt sind, nicht von Kultivieren von Achtsamkeit und Gewahrsein. Wenn man kein geistiges Tun zulässt, bleibt wenig übrig, mit dem man achtsam und gewahr sein könnte. Man geht dann in eine Form von dhyāna, von geistiger Ruhe, wo einfach nichts mehr, nichts Besonderes mehr stattfindet - während es im Mahāmudrā wichtig ist, mit feiner Achtsamkeit und Gewahrsein beim Anliegen der Meditation zu bleiben, ohne einen Moment abgelenkt zu sein.

Das können wir uns merken. Vor allen Dingen ist es mir ein Anliegen, dass ihr wisst, was euer Anliegen ist. Wisst ihr denn eigentlich, welches Anliegen ihr beim Meditieren habt?

Das muss klar sein, sonst setzen wir uns einfach hin und lassen den Geist driften, einfach abdriften. Was ist denn euer Anliegen? Denn schließlich soll diese kostbare Zeit euch eurem Herzensanliegen näherbringen.

Wir könnten jetzt mal versuchsweise für alle einen gemeinsamen Nenner formulieren und sagen, im Rahmen dieses Kurses ist mein Anliegen zu erforschen, wie das natürliche Sein ist. Wie es ist, ganz natürlich zu sein. Wie es ist, frei von Stress, von Anspannung zu sein. Wie ist natürliches Sein? Das könnte als Oberbegriff dienen für die präziseren Anliegen, die ihr habt.

Mahamudra-Praxis ist also nicht, sich dem Strom der inneren Muster hinzugeben, sondern eine besondere Art, sich so zu öffnen, so zu entspannen, dass wir unserem Herzensanliegen näherkommen. Ihr könntet es auch so sagen: ich möchte herausfinden, ob ich wirklich Buddha-Natur habe. Ich möchte gerne wissen, ob da ein Buddha, das Erwachen in mir steckt. Ihr könnt es formulieren, wie ihr wollt.

Dann ist es wichtig, dass die Meditation euch hilft, diese Fragen zu klären. Eigentlich – so ist es jedenfalls für mich gewesen, jetzt ist es nicht mehr so stark – ist Meditation eine Methode, um Fragen zu klären, und zwar die Lebensfragen. Was macht glücklich? Was ist Befreiung? Wie funktioniert der Geist? Warum verstricken sich Menschen immer so? Warum leiden sie so? Wie kann man den Weg herausfinden?

Meditation – wenn man es so aus der Vogelperspektive betrachtet – ist einfach, den Geist zur Ruhe kommen lassen, damit er klar wird, und mit dieser Klarheit, mit dieser ruhigen klaren Präzision, kann man sich den Fragen zuwenden, die uns interessieren. Eigentlich ist Meditation Methode, um Lebensfragen zu klären.

Wenn mein Hauptanliegen ist, glücklich zu sein, werden wir schauen, wie wir glücklich werden und wie wir unglücklich werden. In das Eine werden wir unsere Aufmerksamkeit, unsere Energie richten und das Andere werden wir mit der Zeit sein lassen. Dann merken wir im Glück, dass wir noch angespannt sind – und dann werden wir versuchen, auch diese Anspannung herauszunehmen und noch glücklicher zu werden.

Irgendwann landen wir im Erwachen, weil das der offenste Geisteszustand ist, den es gibt. Vielleicht war euch noch nie so klar, dass Meditation tatsächlich das Klären unserer Herzensanliegen ist.

Manche Menschen kommen zu mir: wie ist es mit dem Meditieren, muss ich meditieren? Dann bin ich immer in Bedrängnis, denn ich mache eigentlich nichts anderes. Aber die Antwort, die ich euch allen gerne geben möchte, ist: es ist kostbare Zeit, die ihr euch schenkt, um die Klärung eurer Herzensanliegen voran zu treiben. Also schenkt euch viel von dieser Qualitätszeit – und dann folgt die Umsetzung in der Aktivität – und dort geht es weiter mit der Meditation.

Die Aktivität, wenn sie diese Art von Aktivität ist, trägt weiter dazu bei, die Herzensanliegen zu verwirklichen. Wenn euer Herzensanliegen ist, anderen zu helfen, ebenfalls frei zu werden, dann sind Meditation und Aktivität ganz dem gewidmet. Darum geht es dann. Da interessiert es keinen mehr, ob man beim Atem bleibt oder nicht, es geht gar nicht darum. Es sind ganz andere Dinge, die wichtig sind in der Meditation.

Wie wir meditieren, ist direkter Ausdruck unserer Motivation. Unser Herzensanliegen ist auch unsere Motivation. Das ist unser innerstes Streben, das, worauf wir uns ausrichten. Wenn unsere Ausrichtung so ist wie bei der Zuflucht, dass wir uns auf das Erwachen ausrichten, dann wird Meditation zum Ausdruck der Zuflucht. Darum sagt man manchmal, als Meditation reicht es auch, in der Zuflucht, in dieser Ausrichtung zu verweilen. Oder man sagt, Meditation kann einfach sein, im Bodhicitta zu sein, im Geist des Erwachens unterwegs zu sein. Alle diese Formulierungen versteht ihr, wenn es klar wird, dass Meditation das direkte Umsetzen unseres Herzensanliegens ist.

Wenn unser Herzensanliegen ist, Ruhe zu haben, dann wird eine Art Hashang-Meditation daraus werden. Man fragt sich, ob es ihn überhaupt gegeben hat. Ihn hat es natürlich gegeben, aber jetzt gibt es ihn nur noch als Projektion. Wir wissen nichts über diesen armen Mann oder guten Mann.

Bei Hashang reicht es – offenbar – aus, nichts was auch immer zu denken, während das Mahāmudrā so etwas als zu korrigierenden Fehler und Irrweg betrachtet.

Zur Sicht

Was die Sicht angeht, gibt es für Hashang keine Weisheit, die aus dem Kontemplieren entsteht, und auch keine Weisheit, die aus dem Meditieren entsteht, während es im Mahāmudrā wichtig ist, mittels dieser beiden Weisheiten, die aus dem Untersuchen entstehen, die Sicht des natürlichen Seins (tathatva – so wie es ist) zu klären.

Es gibt natürlich Meditationsansätze, bei denen es offenbar gar nicht darum zu gehen scheint, irgendetwas zu klären. Der Geist wird geparkt, am liebsten auf Wolke Nummer sieben, das ist ein guter Parkplatz mit schöner Aussicht. Aber es bringt uns nicht weiter.

Mahamudra-Meditation ist ein Erkenntnisweg – und das war der buddhistische Weg immer schon. Buddhas Lehre ist ein Weg des Erforschens und dieser Weg des Erforschens bringt Erkenntnis, bringt Seins-Verständnis, und zwar ein Verständnis dieser essentiellen Fragen: Wie entsteht Leid, wie löst es sich auf? Wie kann man wirkliche Befreiung finden?

Um dieses Verständnis zu ermöglichen, wird kontempliert. Kontemplieren ist ein Vorgang mit begrifflichem Denken. Wenn ihr euch zum Beispiel einen Text wie hier vornehmt oder auch wenn ihr Audios hört oder jetzt gerade zuhört, dann kontemplieren wir das Gehörte und Gelesene und bringen es mit uns in Verbindung. Das ist eine Form tiefeschürfenden Bedenkens, wo all unsere Lebenserfahrungen zu Rate gezogen werden. Es ist extrem hilfreich.

Wie viel hilfreiche Weisheit ist schon durch das Kontemplieren der Aussagen verschiedener Meister entstanden. Manche Menschen haben das als die eine Praxis, morgens den Kalenderspruch zu lesen oder die Bibel aufzuschlagen, was auch immer, egal aus welcher Weisheitstradition, und einen Moment zu kontemplieren. Das führt schon recht weit.

Dann geht es weiter mit dem Meditieren. Im Meditieren wird das begriffliche Denken losgelassen, aber es wird trotzdem noch geschaut, es ist trotzdem ein Interesse da zu verstehen. Wir richten in der Meditation den interessierten Blick auf die Illusion von Subjekt und Objekt. Das ist das Wesentliche, was wir tun. Wir interessieren uns für die noch vorhandenen Kontrollmechanismen und richten den Blick in die Angst hinter diesem Bedürfnis, zu kontrollieren usw. Das alles findet im nicht-begrifflichen, meditativen Gewahrsein statt.

Da entspringt ein Wissen, eine Weisheit, bis hin zu der tiefsten Weisheit, die aus dem Erkennen, aus der Schau des non-dualen-Seins entsteht, die wirklich befreiende Weisheit. Damit klärt sich das natürliche Sein. Wenn wir uns ins natürliche Sein losgelassen haben, klärt sich die letzte Frage, da klären sich auch die Fragen, was Tod sein könnte, ob es einen Tod geben kann. All diese Fragen klären sich darin.

Hashang distanziert sich von einer Sicht, die das Sosein (tattvatā) erkennt, während es im Mahāmudrā wichtig ist, die Gewahrseins-Sicht des natürlichen Seins zu wahren, indem man die Wurzel allen dualistischen Haftens durchtrennt.

Diese Schau des Soseins ist ein Nicht-Sehen. Es ist kein dualistisches Sehen, deshalb spricht man auch manchmal vom Nicht-Sehen des Letztendlichen oder des Soseins. Hashang – oder wer auch immer hier dafür herhalten musste, das Gegenüber zu sein – hat vermutlich auch gespürt, dass jede Form von dualistischem Sehen wieder nur ein Irrweg sein kann und hat offenbar nicht ja sagen können zu einer Formulierung oder zu einer Art zu praktizieren, in der es ein non-duales Sehen und Verstehen gibt.

Das ist der wesentliche Punkt. So viele, wenn nicht fast alle in unserer westlichen Welt meinen, dass es für ein Erkennen, Verstehen, ein Sehen in diesem Sinne, jemanden braucht; es ein Ich braucht, nur ein Ich verstehen könnte.

Das ist der springende Punkt: es gibt ein Sehen, ein Erkennen ohne Ich. Es gibt ein Sein in dieser Welt, ein interaktives Sein, ohne dass es dafür ein Ich braucht. Darauf beruhen eigentlich all diese Missverständnisse, weil man diese Entdeckung noch nicht gemacht hat.

Wenn man die Entdeckung macht, dass es ohne diese Ich-Bezogenheit geht, dass Sehen und Verstehen weiterhin stattfinden wie alle anderen Sinnesprozesse auch – alle anderen Prozesse brauchen auch kein Ich -, dann ist klar, was hier mit dieser Weisheit gemeint ist, die aus dem Meditieren entsteht, dieser

intuitiven Einsicht. Dieses non-duale, intuitive Sehen ist es, worum wir uns in der Mahamudra-Praxis kümmern.

Wir nähren es, wir wahren es, wie hier der Text sagt, wir kümmern uns darum, dass es sich immer wieder zeigen kann. Wir brauchen es nicht zu erzeugen. Wir können es nicht erzeugen. Es ist ohnehin da, wenn die Reste unseres meditierenden Verhaltens dafür sorgen, dass diese unnötigen sonstigen Prozesse sich weiterhin entspannen.

Dann kommen wir – das wäre jetzt wahrscheinlich eure nächste Frage – in den Bereich, den wir Nicht-Meditation nennen, wo sich niemand mehr darum kümmert, irgendeine Praxis zu wahren. Das ist volle Einsicht. Da ist die Einsicht so umfassend geworden, dass es auch die letzten Spuren eines Meditierenden, der sich um irgendetwas kümmert, nicht mehr braucht. Das Allerletzte löst sich dann von selbst weiter auf.

Technisch gesprochen sind das die achte, neunte und zehnte Bodhisattvastufe. Die nennt man die Stufen der Nicht-Meditation. Das ist aber nur ein technischer Hinweis.

Mir ist ein Anliegen, dass in dem, was dieser Hashang so offenbar vertreten hat, auch ganz viel Wissen und Ahnung um das steckt, worum es geht. Er wollte all dieses Ich-bezogene Meditieren sein lassen. Die Schlussfolgerung war, all diese Denkprozesse als Ganzes sein zu lassen, zu unterbinden.

Der springende Punkt ist: es gibt Geistesbewegungen, Denken, Einsichten, mitfühlendes Handeln ohne Ich-Bezogenheit. Das muss man entdecken und das wird in der Übertragungslinie weitergegeben. Das ist die Essenz des Erwachens, dass es so etwas gibt, es möglich ist, dass ein Buddha in dieser Welt nach seinem vollkommenen Erwachen aktiv sein kann, ohne sich erneut zu verstricken.

Meditation

Waches Sein – wache natürliche Präsenz –

Etwas Wesentliches, woran wir uns erinnern: das was gerade ist, es befreit sich ohne hin von selbst. Wir brauchen nicht zu kämpfen – und wir können vollkommen offen sein, es darf sich alles zeigen, alles, ohne Ausnahme. –

In der Sicht zu meditieren bedeutet, im Verständnis zu meditieren, dass was auch immer sich zeigt, nicht aus sich heraus die Kraft hat zu verweilen.

Es wird sich schon im Entstehen wieder auflösen, wandeln.

Wenn wir in dieser Sicht, in diesem Verständnis ruhen, sind wir völlig entspannt.

Nichts vermeidend, nichts festhaltend, vollkommen gewahr. –

Eine typische Frage, die wir uns beim Meditieren stellen können, ist: wie ist es zu sein? Einfach um unser Interesse auf die Qualität des Seins zu richten.

Manchmal können wir fragen: Wer meditiert, wer sieht, wer fühlt? –

Anmerkungen zur Karma-Lehre

Die Karma-Lehre des Buddhas führt oft zu Fragen, weil sie noch vermischt wird mit der hinduistischen Karma-Lehre, die keine Einheit darstellt.

Ich möchte sie mal auf den Punkt bringen: wir werden, was wir denken. Das ist die Karma-Lehre des Buddha – wobei dieses ‚wir‘ als ein provisorischer Ausdruck für diesen Geistesstrom gedacht ist. Dieser Geistesstrom entwickelt sich so, wie gedacht wird.

Was wir denken, bestimmt unser Sprechen und unser physisches Handeln. Denken beinhaltet all die Geistesbewegungen, all das begriffliche und vor allem auch das nicht-begriffliche Denken.

Emotionen sind Teil davon. Unser emotionales Denken hat starke Auswirkungen, prägt die Muster, wie wir in der nächsten ähnlichen Situation wieder denken werden.

Jedes Mal, wenn wir intensiv denken, hinterlassen wir Spuren, eine intensive Emotion hinterlässt starke Spuren und bereitet den Weg vor, das nächste Mal ähnlich zu denken – und das setzt sich fort. Schlussendlich sind wir Ausdruck all der Kräfte, die durch unsere Geistesbewegungen, prägende Einflüsse unseres Denkens, erzeugt werden. Das ist Karma-Lehre.

Dass die Auswirkungen dessen, wie dieser Geist aktiv ist, nicht einfach aufhören, ist klar. Sie gehen weiter. Wir wissen, wie unsere frühen Erfahrungen in diesem Leben die späteren Erfahrungen geprägt haben, dass wir gar nicht mehr unvoreingenommen, unbelastet waren. Als 60-jährige beschäftigen wir uns noch mit unseren Kindheitstraumata, unseren Kindheitserfahrungen. Das ist alles Prägung und das ist Prägung durch das, was im Geist vor sich ging. Es ist nicht der Körper. Im Körper schlägt sich das auch nieder, aber es ist nicht der Körper, der denkt, der fühlt.

Karma-Lehre auf den Punkt gebracht ist: Werden was wir denken.

Teilnehmer/-in: Wie ist das mit dem freien Willen? Wieviel Gestaltungsfreiheit haben wir in diesem karmischen Schauspiel, diesem Schauspiel der Kräfte?

Der entscheidende Faktor für unseren Gestaltungsfreiraum ist, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, welche Richtung wir den Geistesbewegungen geben, was wir denken, wo wir geistig unterwegs sind. Damit bestimmen wir, wie es weitergeht. Was gewesen ist, können wir nicht mehr beeinflussen – das wirkt und wird sich zeigen in den typischen Gedankenformen, in den Gefühlsmustern, die auftauchen. Aber wie wir damit umgehen, wie wir damit weiter gehen, worauf wir unseren Geist ausrichten – das bestimmt die weitere Entwicklung.

Der springende Faktor darin ist, wohin unser Interesse geht. Woran wir wirklich interessiert sind, dahin wird unser Geist gehen. Wenn wir von Ablenkung in der Meditation sprechen, dann sprechen wir von einem Problem, dass unser Interesse nicht einsgerichtet ist, sondern es in alle möglichen Richtungen geht, und dass auftauchende Bilder, Gedanken jeglicher Art sofort unser Interesse erregen und unser Geist damit auf eine kleine Reise geht. Vom Standpunkt des Anteils der Kräfte in uns, die bei etwas anderem bleiben wollen, ist das eine Ablenkung. Aber nur von diesem Standpunkt aus.

Was wirklich passiert ist, dass wir mehr interessiert sind dorthin zu gehen, als bei dem zu bleiben, was wir uns bewusst vorgenommen hatten. Das zeigt uns, was es mit dem freien Willen auf sich hat: dass wir zwar kognitiv bewusst uns entscheiden: jetzt bleibe ich mal dabei – aber unser eigentliches Interesse geht woanders hin, immer wieder, in verschiedenste Richtungen, geht wild durch die Welt.

Aber es gibt einen gemeinsamen Faktor. Dieser Faktor ist: alles, was mich interessiert. Das nennt man Ich-Bezogenheit. Ich-Bezogenheit ist nur deswegen relevant, weil ‚mich‘ etwas besonders interessiert. Wovon ich Angst habe, was ich erreichen möchte, was andere von mir denken, ob ich groß rauskomme, ob mich jemand liebt, usw. Also all unsere Themen. Da geht unser Interesse hin und genau das wird unsere Zukunft gestalten, genau das erzeugt die Kräfte.

Der wesentliche Faktor im Karma ist also: welche Interessen, welche Neigungen, welches Streben die Ausrichtung unseres Denkens, unserer Geistesbewegungen dirigiert und bestimmt.

Von daher ist die Karma-Lehre eine Motivationslehre. Es ist also keine Lehre, wie es zu sein hat, sondern es ist die Lehre, wie es ist.

Unser Denken bestimmt, wie wir sind, wie wir sein werden. Aber was bestimmt unser Denken? Unser Denken wird von unserer Motivation bestimmt. Wir denken, was uns interessiert. Das ist, was auftaucht. Unsere Aufmerksamkeit geht zu dem, was für uns wichtig ist.

Wenn wir freien Willen überhaupt in Betracht ziehen, wäre das die Fähigkeit, das Interesse dort zu halten, wo unser Haupt-Herzensanliegen ist. Das könnte man freien Willen nennen.

Das ist eine Fähigkeit zur Selbstbestimmung – und nicht dem wilden Denken, dem wilden Interesse der verschiedensten, widersprüchlichen Neigungen ausgeliefert zu sein. Wieder haben wir die Möglichkeit, streng einzugreifen, uns zu disziplinieren und einen spirituellen Weg voller Disziplin und Über-Ich zu gehen. Oder wir haben die Möglichkeit, immer dort hinzuschauen, wo Interessen in etwas hineingehen, was gar nicht so heilsam, gar nicht so hilfreich ist – und das mit Gewahrsein, mit Weisheit soweit zu durchdringen, dass es sich löst, bis der Geist eben nicht mehr in diese Richtung gezogen wird.

Wenn wir Auswirkungen dieser Art des Interesses, dieser Art des Denkens, dieser Art des Beschäftigt-Seins tief durchdringen und wenn wir uns selbst wirklich wichtig genug sind, dass unser Glück und unsere Befreiung uns ein wichtiges Anliegen ist – dann werden wir Wege da herausfinden. Die werden ganz von selbst stattfinden. Wir lassen das sein, was uns nicht gut tut, weil wir tief erkannt haben, was es für Auswirkungen hat.

Nachdem wir uns so um uns selbst gekümmert haben und freier werden, wird das Interesse am Wohlergehen anderer immer grösser. Die Motivation, die vorher eine Selbstfürsorge war, eine ganz wichtige Fürsorge für das eigene Glück und die eigene Befreiung, wird zu einer Fürsorge für das Glück und die Befreiung anderer aus diesen zwanghaften Mustern.

Darum geht es: es geht um ein Erwachen zu dem, wie es wirklich ist, ein Erwachen, das uns wirkliche innere Freiheit ermöglicht. Das Interesse von jemandem, den wahres Mitgefühl erfüllt, Bodhicitta, geht immer in die Richtung dessen, was für die gesamte Situation nützlich ist. Anderes interessiert nicht mehr. Das Interesse geht nicht mehr in die Richtung. Das Interesse geht jetzt in die Richtung, was allen gut tut und das gestaltet.

Das ist dann das Karma, was erzeugt wird. Es wird immer mehr ein erleuchtetes Karma, ein Karma frei von Ich-Bezogenheit. Auch das Wirken geht weiter: Denken, Sprechen, Handeln hat weiterhin Auswirkungen, das hört nie auf, aber es ist nicht mehr Ich-bezogen.

Die Auswirkungen werden immer mehr spürbar als das, was wir diese positive heilsame Kraft nennen, oft als Verdienste übersetzt. Diese unglaubliche heilsame Kraft, als würde so ein heilsames Feld um uns herum entstehen. Es entsteht dadurch, dass unsere Motivation, unser Interesse das Wohl aller ist und es sich in unserem Denken und Handeln ausdrückt.

Nun wurde die Frage gestellt, ob es freier Wille ist, was ein Buddha lebt. Lebt denn ein Buddha freien Willen? Nein, nicht in dem Sinne wie die meisten von uns das verstehen. Ich tue und lasse das, was ich will – nein.

Gendün Rinpoche hat es mal auf den Punkt gebracht: wenn du Buddha bist, bist du der Sklave aller Lebewesen. Nicht der Sklave ihrer Neurose, sondern du wirst automatisch und voller freiem Willen, mit voller Zustimmung, das tun, was dem Wohl aller dient. Ja, das wird dein automatisches, spontanes Handeln sein.

Das heißt, das Handeln eines Buddhas ist nicht unvorhersehbar. Es ist nicht in dem Sinne unvorhersehbar wie emotionale Spontaneität, wo man sich für etwas verabredet und sich dann an nichts hält und alles ganz anders kommt. Das ist kein freier Wille, das ist emotionale Zwanghaftigkeit.

Ein Buddha ist dem Leben verpflichtet, dem Wohl aller verpflichtet, und wird vorhersehbar dem Wohl aller dienen. Aber wie er es genau macht ist für uns nicht vorhersehbar, weil wir diese große, vollständige emotionale Freiheit nicht kennen und nicht wissen, wie sich ein emotional freier Mensch in dieser Situation zum Wohl aller Lebewesen verhält. Das wissen wir nicht.

Deswegen kann man wohl sagen, für uns ist ein Buddha etwas unvorhersehbar, weil wir nicht genau wissen, was kommen wird. Er ist schließlich nicht in den üblichen sozialen und emotionalen Mustern gefangen, die ihn emotional vorhersagbar machen würden. Aber man weiß, es wird spontan in die Richtung gehen zum Wohle aller. Soweit das Gewahrsein des Buddha reicht, wird er alle, alles spontan mit einbeziehen, was zur Situation dazugehört.

Die Frage des freien Willens ist ein wenig vororientiert durch das, was wir meinen, was freier Wille denn sein sollte. Es ist nicht die Freiheit, einfach zu tun, rücksichtslos, was man möchte. Sondern Freiheit in diesem Sinne der Dharma-Unterweisung über das Erwachen ist, die Freiheit so zu leben, das zu tun, was allen dienlich ist. Allen, inklusive Natur usw.

Es ist die Freiheit, der Diener oder die Dienerin der Situation zu sein, ganz frei, ohne den neurotischen Mustern zu dienen, sondern immer der größtmöglichen Freiheit, dem Erwachen zu dienen: eine andere Form des Dienens. Es ist eine Versklavung der besten Sorte.

Ich hoffe, ihr konntet folgen. Es hat mit Karma angefangen und es hat mit erleuchteter Aktivität aufgehört – ausgelöst durch die Frage zum freien Willen.

Zur Frucht

Wir sind wieder auf Seite 14. Wir kommen zur Frucht.

Was die Frucht angeht, glaubt Hashang, man könne Befreiung erlangen, indem man sich einfach daran gewöhnt, nichts zu denken, während es im Mahāmudrā wichtig ist, auch wenn man schon das Sosein erkannt und verwirklicht hat, sich daran zu gewöhnen, indem man unabgelenkt bleibt und auch die allerfeinsten dualistischen Erscheinungen auflöst – also auch die allerfeinsten Spuren der Ich-Bezogenheit.

Dann schließt Tashi Namgyal diese 200-jährige Diskussion ab:

Es ist unangebracht, etwas so Authentisches [wie Mahāmudrā] mit eifersüchtigen Spekulationen zu verleumden; das kann sogar dazu führen, dass Personen, die solchen Behauptungen vertrauen, den Dharma – als Ganzes – aufgeben.

Das passiert auch heutzutage, wenn man sich gegenseitig verleumdet. Wir hatten und haben immer noch zum Beispiel diese Karmapa-Affäre in unserer Linie, der Karma Kagyü Linie: zwei Karmapas, viele Verleumdungen gegenseitig. Das kann so den Appetit am Dharma verleiden, dass manche Menschen ihn ganz sein gelassen haben. Das ist die Folge davon. Man sollte ganz simpel bei der Dharma-Praxis bleiben, darum geht es schließlich. Das führt uns zusammen.

Es ist nicht nur in buddhistischen Kreisen so. Auch in christlichen Kreisen, in politischen Kreisen, in allen Religionen und Traditionen ist es oft so, dass die Abgrenzungskämpfe dort am intensivsten sind, wo man sich am Nächsten ist, wo die Anschauungen so nahe sind, dass man sich unbedingt abgrenzen muss. Lassen wir das.

Es wird ein weiteres Zitat angeführt: **In der Schule dieses Kritikers heißt es auch:**

„Für uns ist Mahāmudrā das durch Ermächtigung hervorgebrachte zeitlose Gewahrsein und das natürlich erscheinende zeitlose Gewahrsein, das durch die meditative Versenkung (samadhi) der beiden Phasen entsteht.“ Das war die Haltung einer der tibetischen Schulen.

Untersuchen wir diese Ansicht. Zweifellos können sich in der Meditation durch den Samadhi der Entstehungsphase – also durch das Visualisieren – und durch den Samadhi der Vollendungsphase – also das Auflösen der Visualisation und Verschmelzen mit uns – allgemein die vier Siegel (mudras) und insbesondere die Verwirklichung des Mahāmudrās natürlichen Seins zeigen. Ja, das zeitlose Gewahrsein und ja, das natürliche Sein können sich dank dieser Methoden zeigen. Aber es ist inakzeptabel zu meinen, Mahāmudrā wäre die Erfahrung, die entsteht, wenn man angenehmen samsārischen Empfindungen, wie sie in Körper und Geist als Freude des Ausfließens durch die dritte Ermächtigung entstehen, das Siegel der Leerheit aufdrückt.

In der dritten Ermächtigung der vier Ermächtigungen – das wird so nicht mehr praktiziert – ging es ursprünglich um die Freude sexueller Vereinigung. Man kann nicht einfach deklarieren, dass diese Freude die zeitlose Freude, die große Freude sei oder da unbedingt die Leerheit erkannt würde. Es kann sich auch einfach um das Anhaften an samsarische Empfindungen handeln.

So sagt Indrabodhi:

„Üble Personen geben vor, die Freude, die durch die beiden [sexuellen] Organe entsteht, sei das Eigentliche, die Große Freude. Das ist nicht, was der erhabene Siegreiche lehrte – der Buddha -. Wenn kein Verständnis entsteht, dass alles, was durch abhängiges Entstehen hervorgebracht wird, das Eigentliche ist, dann erkennt die wie auch immer geartete Freude nicht, dass alles die wahre Natur besitzt.

Wir brauchen gar nicht an diesen Vorgang der Ermächtigung zu denken. Ihr kennt alle den Wunsch, dass in der sexuellen Vereinigung solch ein Glück, solch eine Freude erfahren wird, dass man sich selbst darin vergessen kann. Im besten Fall wäre dieses völlige sich-selbst-Vergessen in dieser Begegnung ein Moment des Eintauchens in das non-duale, zeitlose Gewahrsein. Das ist möglich. Es kann mal passieren,

das ist wunderschön. Wenn wir ganz tief schauen, ist es oft unser Wunsch, warum wir diese intensive Form der Intimität suchen: weil wir darin über diese Dualität hinaus in ein tiefes Loslassen gehen können, in eine umfassende Offenheit.

Nehmen wir als nächsten Schritt an, es kommt tatsächlich zu solch einer non-dualen Erfahrung. Dann passiert bei den meisten Menschen, dass sie denken, diese non-duale Erfahrung sei an die vorangehende Freude der sexuellen Vereinigung gebunden – und man bräuchte immer die sexuelle Vereinigung, um wieder in diese Erfahrung zu finden. Das führt zu einer Abhängigkeit von dieser Praxis und auch zu Abhängigkeit von Partner und Partnerin.

Was Indrabodhi hier sagt ist, dass von einer wirklichen Erkenntnis, einer befreienden Erkenntnis nur gesprochen werden kann, wenn auch das Verständnis entsteht, dass es mit allen anderen Erfahrungen genauso ist: dass sie auch die Natur dieses non-dualen, zeitlosen Gewahrseins haben, sie genauso wenig greifbar und fassbar sind wie diese Erfahrung.

Erkenntnis hat als Eigenschaft, dass sie sich ausweitet und auch die anderen Bereiche des Erlebens durchdringt. Das ist echte transformierende Erkenntnis. Sonst bleibt es eine momentane Erfahrung, ohne dass wir die näher zu diskutieren brauchen.

Das Zeichen von einer momentanen Erfahrung, die noch nicht befreiend ist, noch keine wirkliche Erkenntnis ist, dass wir meinen, sie sei durch die vorangehende Praxis hervorgerufen und würde von ihr abhängen. Das ist aber nicht der Fall, sondern es hat nur ein Loslassen in der Vereinigung stattgefunden, welches es ermöglicht hat, dass sich endlich dieses non-duale Gewahrsein hat zeigen können. Dieses Loslassen, nicht die Praxis vorher, ist das Entscheidende und dieses Loslassen kann überall passieren, in jeder Situation. Das ist der springende Punkt, um den es jetzt hier geht.

Indrabodhi war dieser König, der tatsächlich auch mit sexueller Vereinigung praktiziert hat und den Mahamudra-Weg in der Aktivität gegangen ist.

Weil das zeitlose Gewahrsein aller in die Freude Gegangenen (*sugatas*) – ein anderer Name für die Buddhas – die höchste aller Freuden ist und weil sie das wahre Wesen, die wahre Natur, erkennt, wird sie Große Freude genannt. Große Freude ist nicht unbeständig, Große Freude ist immer beständig.“

Große Freude ist deswegen groß, weil sie diese Erkenntnis, diese Gewahrseinsqualität hat, die wahre Natur der Erscheinungen zu erfahren und zu durchdringen, und sich auf alle anderen Bereiche des Erlebens ausweitet, sich überall wieder entdecken lässt, überall als die Grundqualität des freien, offenen Seins offenkundig wird. Das ist hiermit gemeint.

Sehr wichtig: die Erkenntnis, um die es hier geht, ist nicht abhängig von Bedingungen, sondern ist immer da – diese Große Freude ist immer da als die Möglichkeit, das jetzige Sein zu erfahren frei von Greifen. Dann zeigt sich die Große Freude.

Viele weitere Textstellen bekräftigen dies und widerlegen gegenteilige Behauptungen. So heißt es im *Rad der Zeit* – im Kalachakra Tantra –, dass die wandelbare Empfindung der Freude beim Ausfließen – also beim Austausch der Flüssigkeit in der sexuellen Vereinigung – nicht der unwandelbaren Freude des Mahāmudrā entspricht – es ist nicht per se einfach so, dass diese Freude die non-duale Freude ist. Noch unsinniger ist es, dieser Erfahrung das Siegel der durch Analyse erkannten Leerheit aufzudrücken – also nachträglich daraus eine Erleuchtungserfahrung zu machen. So heißt es im *Rad der Zeit*:

„Die Leerheit durch Analyse der Aggregate hat keine Substanz, so wie das Innere des Bananenbaums, was hingegen nicht für die Leerheit versehen mit der Vortrefflichkeit aller Aspekte gilt.“

Leerheit durch Analyse analysiert den Glauben an ein vermeintliches Ich in den Sinneserfahrungen, in den Aggregaten, in den geistigen Vorgängen. Die Illusion des Ich wird aufgelöst.

Aber das ist noch nicht die Erfahrung der Fülle der Qualitäten, die sich in dieser völligen Offenheit zeigt, wenn die tatsächliche Erfahrung entsteht. **Und es heißt dort auch:**

„Um das höchste, unwandelbare Gewährsein zu verwirklichen, wie es im Kapitel über zeitloses Gewährsein im *Rad der Zeit* beschrieben wird, halte dich fern von einer nihilistischen Leerheit durch das Analysieren des Wesens von Phänomenen als bestehend aus allerfeinsten Teilchen.“

Das ist ein anderer Aspekt der Analyse, dass wir alles, was entsteht, als wiederum zerlegbar untersuchen und analysieren, wie das heute unsere Physik auch tut. Das führt aber nur zu einem intellektuellen Verständnis.

Tatsächlich ermöglicht uns die direkte Erfahrung der nicht fassbaren Natur des Seins gleichzeitig auch eine Erfahrung der dynamischen Fülle unseres Seins. Das ist etwas ganz anderes als diese Leerheit, die nur als Abwesenheit von einem Wesenskern beschrieben wird.

Das Verständnis von Leerheit durch Analysieren der Aggregate entspricht also einer nihilistischen Auffassung von Leerheit. Weiterhin wird in der Schule unseres Kritikers in die Freude des Ausfließens bei der dritten Ermächtigung als das „symbolische zeitlose Gewährsein“ eingeführt – man sagt: das ist jetzt das symbolische zeitlose Gewährsein -. Und in die nihilistische Leerheit, die bei der vierten Ermächtigung – durch Instruktionen über Worte – entsteht, wird eingeführt als das „wahre zeitlose Gewährsein frei von Komplikationen“. Beides ist verkehrt und entspräche der Position, die in *Rad der Zeit* und *Verwirklichen des zeitlosen Gewährseins* widerlegt wird. Tatsächlich ähneln sich das symbolische zeitlose Gewährsein und das wahre zeitlose Gewährsein und stehen in einer Beziehung von Ursache und Wirkung zueinander, doch unser Kritiker beschreibt sie, als wären sie verschieden und nicht miteinander verbunden.

Mit ganz einfachen Worten: das momentane Loslassen und sich völlig Öffnen in der sexuellen Vereinigung kann uns tatsächlich einen Hinweis darauf geben, wie es ist, vollkommen frei zu sein. Aber es ist noch nicht die vollkommene Freiheit. Das ist mit symbolischem Freisein, symbolischem zeitlosem Gewährsein gemeint und dem eigentlichen Freisein und zeitlosem Gewährsein, was dann völlig unabhängig von Bedingungen ist.

Es zeigt uns schon mal und es wird uns zu einem inneren Symbol, einem Leitstern dafür, was eigentlich möglich ist. Und es hilft uns, das wieder zu finden in den ganz gewöhnlichen Situationen des Lebens – ohne etwas so Besonderes zu brauchen wie eine erfüllende sexuelle Begegnung, in der wir ganz loslassen können.

In seinem Werk *Erleuchteter Geist des Mūni* – eine andere Bezeichnung für Buddha, bedeutet: Mächtiger – behauptet er, Mahāmudrā würde notwendigerweise durch Ermächtigung entstehen, was nicht zutrifft. Wenn das so wäre, müsste er lehren, auch das Mahāmudrā der Basis – das uranfängliche natürliche Sein – würde durch Ermächtigung entstehen. Damit würde er aber ein solches Mahāmudrā der Basis nicht anerkennen – das würde es ja gar nicht geben, denn es wäre eben etwas Erzeugtes durch die Ermächtigung. Damit sich die Frucht zeigt ist es jedoch nötig, auf dem Pfad damit vertraut zu werden, in der Basis zu verweilen. Ohne Basis gäbe es in dem Fall kein Pfad-Mahāmudrā und kein Frucht-Mahāmudrā. Dies würde ihn in Widerspruch bringen zu den Lehren über Mahāmudrā in den Werken von Meistern wie Saraha, Śavari, Tilopa, Nāropa, Maitrīpa und den vielen anderen grundlegenden Texten wie die *Sieben Körbe der Verwirklichung*. Es käme letztlich der Unterstellung gleich, die großen Verwirklichten, die diese Werke verfasst haben, hätten eine irrige Sicht gelehrt.

Jetzt haben wir es. Was wurde da gerade gesagt? Auch das ist möglich in einfachen Worten zu erklären.

Stellt euch vor, ein Meister sagt zu euch: „Komm zu mir. Wenn ich dir die Ermächtigung gebe, dann übertrage ich dir das Mahamudra“. So sprechen manche Meister. Was ist da los? Ich bekomme da etwas übertragen, was vorher nicht da war oder es wird etwas in mir geweckt, was vorher nicht da war? Nein, Mahamudra kann man nicht übertragen. Mahamudra kann man nur freilegen.

Das heißt: im besten Fall bewirkt die Begegnung mit einem verwirklichten Meister, dass sich unsere innewohnende Natur zeigt, sie erfahrbar wird. Es wird nichts übertragen, wir bekommen nichts Neues und es wird auch nichts Neues entstehen. Das was immer war wird freigelegt. Dann macht es Sinn, von einem Weg zu sprechen, der das freilegt, was immer schon war. Und die Frucht ist, dass es ganz freigelegt ist.

Jetzt ist es aber so, auch im institutionellen tibetischen Buddhismus, dass manchmal der Eindruck erzeugt wird, als könne man nur durch die Ermächtigung eines Meisters Zugang zu diesem Mahamudra finden. Was nicht ganz falsch ist, weil so ganz allein findet man meist auch keinen Zugang dazu. Es ist aber auch nicht richtig, weil es immer nur das freilegt, was ohne hin schon in uns ist.

Oft passiert es nicht in den Ermächtigungen, sondern außerhalb der Ermächtigungen. Aufgrund von Instruktionen oder Situationen im Leben, dank derer es irgendwann klick macht und sich der Geist öffnet: „Ah, das hat der Lehrer immer gemeint“. Das passiert oft nicht in der Ermächtigung, sondern irgendwann sonst, oft auch in der Meditation.

Das war die Diskussion, die wir hier so kurz abgebildet haben.

Meditation

Wieder ist unser Anliegen, ins natürliche Sein zu finden – und immer wieder gehen wir dabei denselben Prozess – nicht ganz denselben ...

Wir schauen, was uns körperlich gut tut; so zu sitzen, zu liegen, dass alles soweit stimmt, dass wir es vergessen können -

Wir achten darauf, dass unsere Meditationshaltung keinen Stress auslöst ...

Und dann üben wir uns, was die Körperempfindungen angeht, im stressfreien Erleben ...

Wahrnehmen, zulassen ohne zu reagieren –

Mehr als die individuellen Körperempfindungen interessiert uns, wie es ist, wie es sich anfühlt, so lebendig zu sein. Ein ganz waches lebendiges Erleben im ganzen Körper –

Das weiten wir auf die anderen Sinnesbereiche aus: hören, sehen, riechen, schmecken, bis wir fühlen können, wie es ist, ganz wach mit offenen Sinneskanälen, Sinnesfeldern da zu sein –

Ohne irgendetwas zu kontrollieren –

Und auch die Innenwelt, unabhängig von den Sinneserfahrungen, lassen wir fließen, lassen alles zu –

Wir spüren vielleicht so einiges, nehmen vieles wahr, aber die Inhalte interessieren uns nicht so. Mehr wie es ist, dass solche Bewegungen im Geist auftauchen, wie es ist, dass das Nächste auftaucht, dass das Vorübergehende schon verschwunden ist –

Wie ist dieser Strom des Erlebens? –

Wenn eine Identifikation mit dem Erleben auftaucht, lösen wir uns und falls möglich, lassen wir ganz ins Erleben hinein los, öffnen uns ganz und vergessen uns im Sosein –

Auch das Sosein brauchen wir nicht festzuhalten, es ist sowieso immer da –

Immer wieder lenken wir unser Interesse auf das Eigentliche, das worum es uns gerade geht –

Zwischendurch können wir mal schauen, ob sich ein Festhalten eingeschlichen hat und bringen Entspannung dort hinein –

Falls ihr beobachtende Geistesbewegungen bemerkt, den sogenannten Beobachter, ob da kontrollierende Kräfte am Werk sind. Kämpft nicht dagegen, sondern durchschaut sie. Auch sie sind ohne Substanz. Auch sie entstehen und vergehen von selbst.

Mahāmudrā als Ausdruck des tiefen Sinnes von Sūtra und Tantra

Zunächst versucht Dakpo Tashi Namgyal Klarheit in die Frage zu bringen: gehört die Mahamudra-Praxis zum Sutraweg oder ist Mahamudra eine tantrische Praxis oder ist es was für sich, das wie auf eigenen Füßen steht?

Die Essenz des Weges bestimmen

Gemäß einiger Sammlungen von Dohās – Gesänge der Realisation – und Texten zur symbolischen Übertragung des Mahāmudrā gehört dessen Präsentation des Weges nicht zum Fahrzeug der Sūtras (sūtrayāna), sondern zum Fahrzeug der Tantras (tantrayāna). Einige der wirklich großen Meister wie Saraha, aus dieser Kategorie von Mahasiddhas, sagen, es gehört zu den Tantras. **Im Tantra wiederum gibt es den Weg des Segens, den Weg des Ermutigens durch Vorhersagen und den Weg des Offenbarens [der Natur des Seins]. Mahāmudrā, heißt es, sei der Weg des Offenbarens – des Offenlegens der Natur des Seins –, und es wird gelehrt, dass es für diesen Weg zumindest eine kurze Ermächtigung braucht – eine tantrische Ermächtigung –, um [das Potential der Schüler] zur Reife zu bringen.**

Das würde beinhalten, dass es aus dieser Sicht einen direkten Kontakt mit einem Mahamudra-Meister braucht, der im Rahmen einer tantrischen Ermächtigung die Natur des Geistes aufzeigt und sie sich den Schülern dadurch wie offenbart, sie dadurch in dem Moment erfahren wird.

Die anderen Fahrzeuge – die anderen Wege, von denen hier die Rede ist, zum Beispiel Sūtrayāna, der auf den Lehrreden Buddhas aufbauende schrittweise Weg – bereiten diesen Weg des Offenbarens vor, so wie die ersten Stufen einer Treppe, die zunächst zu beschreiten sind.

Ich will euch das veranschaulichen, denn es geht genau darum, was ihr unter Umständen schon praktiziert habt: die ersten Stufen der Treppe. Da wird man sich klar über seine Motivation. Man richtet sich auf die Zuflucht aus – Buddha, Dharma, Sangha -, unterlässt schädliches Handeln und kultiviert heilsames Handeln, nimmt vielleicht sogar Gelübde, was das angeht. Man beginnt mit der Praxis von Geistesruhe, damit der Geist klarer wird, entwickelt so schrittweise Vertrauen in den eigenen Geist und schafft ein gutes, heilsames Umfeld um sich herum. Das haben die meisten von uns getan, also ich zumindest. Von vielen von euch weiß ich, dass ihr genauso vorgeht.

Irgendwann passiert es tatsächlich, dass wir bereit, sind weiter zu gehen. Wir kommen zu weiteren Stufen auf der Treppe, wo uns ein Lehrer die Natur des Geistes aufzeigt, mit uns, während er selber in Meditation verweilt, ein paar wichtige Dinge, wichtige Schlüsselunterweisungen zum Geist gibt, die es in dem Moment ermöglichen, dass wir einen direkten Einblick haben oder zumindest eine gute Ahnung.

Das ist möglich, weil wir vorbereitet waren, weil wir bereits auf den vorherigen Stufen der Treppe gelernt haben zu entspannen, nicht zu angespannt zu sein, weil jetzt etwas Besonderes passiert. Wir haben gelernt, uns zu öffnen, zu vertrauen. Wir wissen, worum es geht, dass es um das Wohl aller Lebewesen geht. All das ist Vorbereitung. Das sind die anderen Stufen der Treppe.

Dann kann das erste Aufzeigen der Natur des Geistes passieren in so einer tantrischen Ermächtigung und dann geht die Praxis weiter mit dieser sich vertiefenden Ahnung oder sich vertiefenden Erkenntnis der Natur des Geistes.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt weiter:

Es gilt, all diese Fahrzeuge ohne Geringschätzung zu praktizieren.

Also nicht zu sagen: nein, für mich ist das unerheblich, ich will nur die Natur des Geistes erkennen. Ob ich heilsam handle oder schädlich, spielt keine Rolle. Ich möchte nur das. So lässt man wie die unteren Stufen der Treppe aus. Man nimmt auch nicht wirklich Zuflucht, man entscheidet sich nicht wirklich, das volle Erwachen anzustreben. Man ist nur interessiert, wie der Geist funktioniert, wie die Natur des Geistes zu verwirklichen ist. Man behauptet, man bräuchte den ganzen Rest nicht, es ginge nur um die Essenz.

Das hat mit Geringschätzung zu tun. Man sieht nicht, wie wichtig all die einbettenden Bedingungen sind, damit nicht nur Erkenntnis entsteht, sondern damit sie auch stabil sein kann. In jemandem, der weiterhin sich nicht heilsam, schädlich verhält, kann die Erkenntnis gar nicht stabil werden, weil diese Ich-bezogenen Muster noch ganz stark sind, auch wenn momentan Erkenntnis auftaucht. Wenn man innerlich nicht ausgerichtet ist in dem, was wir Zuflucht nennen – das muss nicht die formelle Zuflucht sein -, dann ist man wie ein Gefäß, das Löcher hat, und kann die Unterweisungen nicht wirklich aufnehmen, weil man immer noch mit allem möglichen anderen beschäftigt ist. Die Erkenntnis geht unter, sie geht verloren, obwohl sie da war.

Es geht darum, das Gefäß vorzubereiten. Man vergleicht unseren Geist mit einem gut vorbereiteten, dichten, sauberen Gefäß, in dem die Lehren aufgenommen werden können. Die Erklärungen werden aufgenommen, machen Sinn, fügen sich ein in einen ganz klaren Weg, auf dem man unterwegs ist.

Wenn Erkenntnisse entstehen, sind sie eingebettet in Mitgefühl, in Bodhicitta, in diese Haltung, zum Wohl aller Lebewesen den Weg zu gehen, in diese Uneigennützigkeit.

Das ist alles gemeint mit ‚die anderen Fahrzeuge ohne Geringschätzung zur praktizieren‘: nicht herablicken auf Ansätze, in denen Methoden benutzt werden, in denen Gelübde gegeben werden, wo formell Zuflucht genommen wird, wo vielleicht Gebete rezitiert werden, wo man Freigebigkeit übt, wo man all die Dinge macht, die auch dazu gehören.

Drei Arten von Praktizierenden

Dann schreibt Dakpo Tashi Namgyal weiter:

Die tantrischen Lehren zum Geheimen Verhalten – zum yogischen Verhalten eines Tantrikers. Jetzt kommen ganz andere Assoziationen. Ein Tantriker in diesem Sinne ist jemand, der die Kontinuität des zeitlosen Gewahrseins praktiziert mit Hilfe tantrischer Methoden, also Visualisation von Buddhas, sich selbst und andere als Buddha visualisieren. Es hat nichts mit geheimen Praktiken zu tun. Das geheime Mantra, geheimes Verhalten – das ist einfach ein Standardbegriff für diesen Weg, den man auch Vajrayana nennt. – **unterscheiden zwischen gering, mittel und hoch qualifizierten Praktizierenden sowie zwischen dem [Sūtra-]Fahrzeug der Merkmale, auch Fahrzeug der befreienden Qualitäten genannt, dem Diamantfahrzeug der Geheimen Mantras** – auch wieder hier einfach Tantrayāna – **und dem Fahrzeug der unübertrefflichen Essenz, zu dem Mahāmudrā gehört.**

Hier ist impliziert, dass jene mit geringer Befähigung – das ist hier das gering, mittel, hoch -, die Mühe haben, den Dharma zu verstehen, gut daran tun, sich länger auf den unteren Stufen der Treppe aufzuhalten, um Stabilität in ihre Praxis hineinzubringen. Sie sollten also Wert legen auf heilsames Verhalten, Einhalten der Gelübde, stufenweise Praxis der Geistesruhe – so wie das auf dem Weg Fahrzeug der Merkmale oder Fahrzeug der befreienden Qualitäten beschrieben wird.

Also die Paramitas praktizieren, Mitgefühl entwickeln, weil es noch nicht selbstverständlich ist – es ist nicht natürlich in diesen Praktizierenden – und dann ganz viel Energie hineinstecken, dass aus Mitgefühl und Liebe echte Freigebigkeit, soziales Engagement, Geduld, heilsames Verhalten praktiziert wird, sich die Ausdauer mit Freude paart und wir in der Lage sein werden, Hindernisse zu überwinden, dass Geistesruhe entsteht und vertieft wird, bis Weisheit entsteht.

Dieser Weg der Paramitas ist ganz, ganz wichtig, um den eigenen schwankenden, unbeständigen Geist allmählich zu entspannen, zu sammeln und zu stabilisieren. Das trifft für viele von uns zu, denke ich. Mir hat es keinen Schaden bereitet, diesen Weg zu gehen – diesen Weg bin ich auch gegangen.

Es gibt mittelqualifizierte, mittelbefähigte Praktizierende, was aus unserer Sicht schon eine ziemlich hohe Befähigung ist, ein hoher Grad an Mitgefühl, bereits ein feines Verständnis des Geistes. Denen kann man direkt zu Beginn des Weges auch tantrische Praktiken zumuten. Die kann man unter Umständen direkt in den Weg des Vajrayana einführen und sie mit dieser Praxis der Meditationsgottheiten vertraut machen. Sie verstehen das dann richtig, können das nutzbringend anwenden, auch ohne, dass sie vorher so ausführlich vorbereitet worden sind.

Wenn ich das versucht habe, weil ich einen Praktizierenden für recht gut geeignet hielt, ist das bis jetzt immer schiefgegangen, war eine Fehleinschätzung. Ich habe tatsächlich noch keine Schüler oder Schülerin gehabt, die so ganz direkt in die subtileren Formen des tantrischen Weges, des Tantrayāna oder Vajrayana, einsteigen konnten.

Ich habe es immer mal wieder probiert und gemerkt – das wird missverstanden, ist nicht stabil – und dann haben wir nachgebessert. Dann mussten im Nachhinein die grundlegenden Praktiken, die vorbereitenden Übungen usw. praktiziert werden. Nur um mit euch ein bisschen aus meiner Erfahrung zu teilen. Es ist nicht oft, dass man jemanden findet, der direkt einen Einstieg in diese subtileren tantrischen Praktiken machen kann und dann auch stabil ist.

Es gibt viele, die ihren Weg zum Beispiel mit der Tschenresi-Praxis beginnen können, also mit Om Mañi Padme Hum und der Visualisation von Tschenresi über dem Kopf und auch ein bisschen Selbstvisualisation. Aber das ist nicht sehr anspruchsvoll, ist kein riskanter Bereich. Aber für die feineren Praktiken des subtilen Vajrayana braucht es gute Vorbereitungen.

Die extrem befähigten, hoch qualifizierten Praktizierenden können direkt mit dem Fahrzeug der unübertrefflichen Essenz etwas anfangen. Wenn man ihnen die Natur des Geistes erklärt, erkennen sie diese sofort und können das als Weg der Praxis nehmen. Das heißt, sie machen keine dieser üblichen Vorbereitungen in den Paramitas, sie machen keine tantrischen Praktiken, sie gehen direkt zur Mahamudra-Praxis – und zwar zur Praxis in der Natur des Geistes, mit der Natur des Geistes. Das ist noch seltener zu finden.

Wir wünschen uns alle, dass wir dazugehören, aber tatsächlich habe ich euch jetzt schon so viel über die Natur des Geistes erklärt – und wenn es noch nicht geklickt hat, dann gehören wir vielleicht nicht zu den Höchstqualifizierten und müssten uns vielleicht um die Grundlagen kümmern.

Es gibt diese drei Arten von Praktizierenden. Zu diesen Höchstqualifizierten gehören Menschen, die in früheren Leben bereits eine Verwirklichung des Geistes erfahren haben, sie in diesem Leben nur noch wieder aktualisieren müssen, die auf eine unglaublich tiefe Vorerfahrung zurückgreifen können. Diese Realisation aus früheren Leben hat sich nur zeitweilig wieder verschattet, wird jetzt durch die entsprechenden Erklärungen wieder zugänglich und kann weiter praktiziert werden. Alle, für die das noch nicht der Fall war, brauchen gute Vorbereitungen, müssen die Schale vorbereiten, das Umfeld, in dem die Praxis stattfindet und sich darum bemühen, den Weg schrittweise zu gehen.

Einordnung von Mahamudra zu den verschiedenen Fahrzeugen

Mahāmudrā ist nicht das gleiche wie das Sūtra-Fahrzeug – man kann nicht sagen, dass das Fahrzeug der Paramitas das gleiche sei wie der Weg des Mahamudra. Sie treffen sich irgendwo, aber im Sutra-Fahrzeug, das habe ich euch zu Anfang schon kurz erklärt, gibt es immer die Idee, von A nach B zu gehen: hier bin ich jetzt in meinem verwirrten Zustand, dann mache ich das, das, das und kultiviere die Paramitas – und eines Tages in unendlich langer Zeit bin ich dann ein vollkommen erwachtes Lebewesen, ein Buddha. Das ist nicht das Gleiche, wie wenn man sagt: Alles ist jetzt schon da, das zeitlose Gewahrsein ist die wahre Natur der jetzigen Erfahrung. Das ist ein wirklich unterschiedlicher Ansatz, es widerspricht sich nicht, aber es ist nicht das Gleiche. – **zum tantrischen Fahrzeug gibt es keinen Widerspruch und mit dem Fahrzeug der unübertrefflichen Essenz stimmt es voll überein – und dennoch bildet Mahāmudrā, wie es heißt, eine besondere vierte Kategorie.**

Wenn wir von einer tantrischen Praxis sprechen, beinhaltet das, dass wir uns selbst als potentiellen Buddha praktizieren. Wir haben diese Idee aufgegeben, von A nach B zu gehen, sondern wissen, dass das Erwachen, auch das vollständige Erwachen eines Buddhas, hier zu finden ist, jetzt in diesem Menschen in diesem Gewahrsein in dieser jetzigen Erfahrung.

Von daher gibt es keinen Widerspruch zum tantrischen Fahrzeug. Aber im tantrischen Fahrzeug wenden wir noch Methoden an: Visualisation, also Entstehungsphase, und Auflösungs-, Vollendungsphase. Das sind eine Menge Methoden. Man rezitiert Mantren, man visualisiert, man macht auch Mudras, Gesten und übt auch mit Yogas mit dem Körper – und es gibt so vieles, was man an Methoden bekommt. Das ist im Fahrzeug der unübertrefflichen Essenz nicht mehr der Fall.

Mit dem Fahrzeug der unübertrefflichen Essenz stimmt Mahamudra überein, denn dort werden keine Methoden mehr benutzt, sondern es wird immer nur das direkte Schauen benutzt in die Natur dessen, was erlebt wird – und dennoch bildet Mahamudra, wie es heißt, eine besondere vierte Kategorie. Darüber wird der Rest des Buches gehen: was Mahamudra ist.

Jetzt geht es darum, mal klarzukriegen: das ist kein Weg, in dem es von A nach B geht. Also gehört es nicht zum Sūtrayāna. Es ist kein Weg, auf dem man unbedingt tantrische Methoden anwenden muss. Es hat was mit dem direkten Schauen auf die Essenz zu tun, mit dem direkten Loslassen in die wahre Natur des Seins hinein – aber es wird trotzdem noch als vierte Kategorie bezeichnet. Und das werden wir hoffentlich später noch verstehen.

Wenn man es so sieht, dass es für Mahāmudrā-Praxis eine kurze oder ausführliche Ermächtigung und Segnung braucht und dann zur rechten Zeit die Praxis einer Meditationsgottheit, dann gehört Mahāmudrā zum Fahrzeug der Geheimen Mantras – zum Tantrayāna.

Um das ganz klar zu machen: das würde bedeuten, dass ich euch, um Mahamudra zu erklären, eine tantrische Ermächtigung geben müsste. Sonst würde es keinen Sinn machen. Und man würde dann schauen, wann der richtige Zeitpunkt ist, auch auf eine Meditationsgottheit zu meditieren.

Es gibt Lehrer, für die das genau das richtige Vorgehen ist und sich genau so verhalten. Da würde man keine Mahamudra-Erklärung bekommen, ohne sicher zu gehen, dass alle schon Zuflucht genommen haben, Bodhisattva-Gelübde genommen haben, tantrische Ermächtigung bekommen haben und eingeführt sind in tantrische Praxis – und dann kommt die Mahamudra-Erklärung. Wenn ihr dem begegnet, wisst ihr das jetzt einzuordnen: aha, das ist so ein Ansatz.

Das Studium der Werke des Großen Brahmanen Saraha – dem Begründer der Mahamudra-Tradition – zeigt jedoch, dass er vom „Weg der Essenz“ als einem Weg für sich spricht. Aus den Dohās [von Saraha] – so heißt es also in seinen Gesängen –:

„Dieser Weg der unübertrefflichen Essenz des Großen Fahrzeugs macht es möglich, die Frucht, die schon immer in uns weilt, auf den Weg zu bringen...

Die Frucht, das vollkommene Erwachen, das schon immer in uns weilt als Basis, wird als Weg praktiziert, wird auf den Weg gebracht.

Völlig ohne Maṇḍala – ohne Mandala der Meditationsgottheiten -, ohne Feueropfer, Mantra, Mudrā, Weihungen und dergleichen kann das zeitlose Vajra-Gewahrsein nicht durch all die Tantras und ihre Kommentare verwirklicht werden. Es ist schön, in seinem Wesen zu weilen...

Er singt so und sagt: wie schön ist es, im Wesen von Mahamudra, in der Natur des Geistes, zu verweilen, ohne all diese tantrischen Praktiken ausführen zu müssen

Ohne Tantra, ohne Mantra, ohne etwas zu kontemplieren, ohne meditative Versenkungen, die alle unseren Geist in die Irre führen...

Er kritisiert sogar und sagt: wenn ihr mit all euren Methoden kommt und meint, das zeitlose Gewahrsein hinge von den Methoden ab, dann irrt ihr euch, dann führt ihr die Schüler in die Irre. Das ist alles schon da.

Nun war Saraha aber einer von diesen außergewöhnlichen, extrem befähigten, extrem begnadeten Praktizierenden mit direktem Zugang. Natürlich sind aus dieser Sicht die Methoden überflüssig und werden auch für alle anderen, die in diese Erkenntnis eintreten, nachdem sie diese Methoden benutzt haben, immer weniger wichtig bis überflüssig.

Es kann sogar sein, dass sie zwischendurch mal hinderlich werden und zum Schluss werden die Methoden gar nicht mehr eingesetzt, um Erkenntnis zu ermöglichen, sondern sind nur noch Methoden, um Lebewesen zu unterstützen auf ihrem Weg. Wenn also ein hoher Bodhisattva tantrische Methoden anwendet, dann nicht um seine eigene Verwirklichung zu vertiefen, sondern als Ausdruck der mitfühlenden Aktivität für alle Lebewesen im Universum.

Saraha wird weiter zitiert und sagt:

Wofür braucht es Lichter oder Nahrungsoffer an Gottheiten, wofür die tantrischen Praktiken?“ Wofür so einen Altar aufbauen und Statuen aufstellen usw.?

Diese und ähnliche Aussagen weisen darauf hin, dass der Weg der natürlichen Essenz unabhängig vom tantrischen Weg ist.

Ihr könnt vielleicht nicht wissen, dass Saraha die absolut maßgebliche Autorität für Mahamudra ist. Wenn man Saraha zitiert, widerspricht niemand, weil er von solch einer Verwirklichung und Realisation war, Lehrer all der anderen Mahamudra Mahasiddhas, also die undiskutierbare Autorität im Mahamudra.

Damit ist klar, dass Mahamudra – also die Praxis des natürlichen Seins – an sich unabhängig von tantrischen Praktiken ist.

Es wird erklärt, dass Mahāmudrā frei von den drei Bedingungen ist – Mahamudra ist frei von den drei Geistesgiften Unwissenheit, Begierde und Hass beziehungsweise mangelndes Gewahrsein, Anhaften und Ablehnen, wenn ich mich richtig entsinne. Denn die Präsenz dieser drei fixierenden, blockierenden Geisteshaltungen würde bedeuten, dass man eben nicht im zeitlosen Gewahrsein ist. Mahamudra ist die direkte Schau des So-Seins, wo es zu einer völligen Offenheit kommt, frei von irgendwelchen emotionalen Schleiern. Diese sind alle weg. Dadurch fließen die subtilen Energien ganz frei.

- dass es – Mahamudra – die vier Freuden übersteigt – das ist die klassische Liste der vier Freuden: Freude, höchste Freude, besondere Freude und zugleich entstehende Freude. Nun würde man eigentlich vermuten, dass Mahamudra doch die vierte, zugleich entstehende Freude sein sollte. Allerdings entsteht im Mahamudra kein mangelndes Gewahrsein, keine Täuschung mehr und deswegen ist es auch jenseits von der zugleich entstehenden Freude.

– und – Mahamudra – ist anders als [die vorläufige, symbolische] erhellende Klarheit.

Es ist nicht die Erfahrung non-dualer Präsenz oder Klarheit des Geistes, was wir auch Klares Licht nennen, wo untergründig noch feinste, kaum wahrnehmbare Spuren des Anhaftens aktiv sind. Es gibt in dieser erhellenden Klarheit keine Praxis mehr. In Mahamudra findet keine Praxis mehr statt, sondern es haben sich auch die letzten Spuren des dualistischen Greifens aufgelöst.

Es ist für euch schwierig nachzuvollziehen. Es gibt in der Praxis des Klaren Lichtes Vorformen des eigentlichen wahren Klaren Lichtes, die schon Erfahrungen des erwachten, des non-dualen Gewahrseins sind, aber mit leichten Beimengungen, noch ganz, ganz subtilem Greifen – die für die meisten Praktizierenden erst im letzten Loslassen, im Tod aufgelöst werden. Dann, heißt es, wird das Klare Licht des Praktizierenden eins mit dem ursprünglichen Klaren Licht.

Das ist das eigentliche Mahamudra. Das ist die Frucht, das vollkommene Erwachen – und dann gibt es die Mahamudra-Praxis, den Weg in dieses natürliche Sein, und im natürlichen Sein die immer größer, kompletter werdende Öffnung.

Aber in seinem Dohā an die Königin – da hat die Königin von Zahor, glaube ich, von Saraha ein Lied bekommen, in dem er ihr Mahamudra erklärt, – **erklärt Saraha, dass Mahāmudrā auf mehrere Weisen mit dem Tantra verbunden ist** – man kann Mahamudra praktizieren: – **durch die Praxis mit einer karmamudrā** – also mit einer Gefährtin oder einem Gefährten -, **durch das Zur-Reife-Bringen mittels Ermächtigungen und durch die Praxis yogischen Verhaltens**. Da habe ich nur kurz hingeschrieben: Die Praxis yogischen Verhaltens lässt soziale Tabus und Normen hinter sich und testet die Stabilität der eigenen Verwirklichung.

Das beinhaltet, dass man sich unkonventionell verhält und Dinge macht, wo der eigene Geist schließlich so stark unter Druck kommt, dass man sehen kann, ob die eigene Verwirklichung schon stabil ist oder nicht.

Das kann zum Beispiel sein: nackt durch die Gegend laufen – aber Gendün Rinpoche hat uns andere Praktiken empfohlen: uns einfach mal im Supermarkt auf den Boden zu setzen zwischen den Regalen, einfach mal sitzen zu bleiben, und zu schauen, was kommt. Irgendwann wird man dann weggeschleppt, vielleicht wird die Polizei geholt, was auch immer. Schauen: was passiert im eigenen Geist, wenn man dann zurechtgewiesen wird, vielleicht beleidigt wird, wenn man herumgezogen wird.

Man hat ja nichts Schlimmes getan, aber man verhält sich nicht ganz so, wie es die anderen wollen. Das alles gehört zu Mahamudra-Praxis dazu: in Bereiche zu gehen, wo es wahrscheinlich ist, dass wir tiefe karmische Muster anregen, damit sie an die Oberfläche kommen und dadurch überhaupt erst bearbeitet werden können. Sie müssen ja bewusst werden.

All das lässt sich durchaus als Mahamudra-Praxis beschreiben und ist mit dem Tantra verbunden. **Es trifft also zu, dass sie – Tantra und Mahamudra – verbunden sind.**

Drei Wege

Der Unvergleichliche Meister aus Dagpo (Gampopa) erklärt: – er ist die zentrale Autorität zum Mahamudra in der Karma Kagyü-Linie. Von ihm gehen die vier primären und acht sekundären Mahamudra-Linien aus, die die Kagyü-Linie bilden, denn er hat sehr viele große Schüler gehabt.

„Allgemein spricht man von drei Wegen:

1. Der Weg logischer Schlussfolgerung [Teil des Sutra-Weges]: Zunächst werden alle Phänomene daraufhin analysiert, ob sie als einzelne oder als viele existieren, bis klar wird, dass sie keinerlei Bestand haben. Dann meditiert man in der Gewissheit, dass es nichts anderes gibt als diesen Mangel an inhärenter Existenz.

Ich habe das in früheren Unterweisungen mit euch schon durchgesprochen. Wie kann ich das jetzt gut darstellen, so dass es leicht für euch wird, das zu verstehen?

Das Beispiel, das mir jetzt einfällt, hängt vielleicht mit den Bauarbeiten im Grünen Baum zusammen. Das ist eine Mauer. Eine Mauer ist ein Begriff – und wir haben das Gefühl: da ist eine Mauer. Besteht die Mauer als etwas Einzelnes, als etwas für sich allein Stehendes, existiert sie unabhängig von Bedingungen? Nein, tut sie nicht, sie ist zusammengesetzt aus Steinen, aus Ziegelsteinen, Zement usw.

Jede dieser Unterteilungen von dem, was wir Mauer nennen – oder was wir Tisch nennen: ganz viel Holz zusammengeleimt und Holzfasern –, können wir immer weiter unterteilen. Es gibt nichts, was en bloc, als etwas Einzelnes existiert, alles ist zusammengesetzt.

Das Aufnahmegerät hier ist ganz offenkundig zusammengesetzt. Das hier nennen wir Thermoskanne, aber es ist ein Begriff für etwas, was doch wieder zusammengesetzt ist. Alles hat Unterteilungen.

Man geht analytisch den Weg durch für alles, was wir wahrnehmen, für jede Sinneserfahrung. Wir sagen zum Beispiel: das ist ein Klang, das nennt man klatschen. Dann untersucht man: ist das jetzt ein Klatschen? Eigentlich ist das eine Summe von ganz vielen Schallwellen. Das ist nicht nur ein Geräusch, es ist ein anschwellendes und abschwellendes Geräusch. Das kommt nicht en bloc als eins daher. Und wenn wir diese Schallwellen weiter untersuchen, dann sind diese auch Wellen, da sind Verläufe.

Was wir ein Phänomen nennen, entpuppt sich immer als zusammengesetzt. Und dann stellt sich die Frage: wenn wir gar nichts finden, was für sich en bloc als etwas Stabiles, als eine stabile Einheit existiert – und das wisst ihr ja, das kann man ja runterverfolgen zu den Molekülen, die Moleküle zu den Atomen, die Atome mit ihren subatomaren Teilchen, die in ständiger Bewegung sind: es lässt sich nicht mehr irgendetwas Festlegbares in Raum und Zeit finden, was der kleinste Baustein des Seins von etwas Materiellem oder von einer Schallwelle oder einem visuellen Eindruck wäre. Nirgendwo gibt es einen stabilen kleinsten Baustein.

Zum Beispiel: Farbe ist eine ständige Erregung der Retina in einem bestimmten Bereich und existiert nicht als solches, sondern ist eine Erregung von bestimmten Zellen der Netzhaut, ist nicht ein Ding, das man wahrnehmen und festlegen kann, sondern es ist ein ständiger Prozess, dass Farbe gesehen wird.

So geht das mit dem Hören, mit dem Fühlen, so ist es in der Natur draußen: alles ist in Bewegung.

Wenn es keine so kleinsten Bausteine gibt, dann existiert die Welt auch nicht als ein Vielfältiges, als eine Vielzahl solcher Bausteine. Von daher kann man – das habe ich jetzt natürlich sehr abgekürzt – sagen, dass man durch gute Analyse, wenn man das richtig sauber machen würde – nicht so schnell, wie ich das jetzt gemacht habe – zu einem klaren, überzeugenden, intellektuellen Verständnis kommen, dass diese Welt weder als einzelne Dinge existiert, noch als die Vielzahl einzelner Bausteine, als eine Vielfalt von einzelnen Dingen.

Das dürfte so ungefähr passiert sein, als Einstein seine Erkenntnis hatte oder andere große Geister, die diese Schau, diese Analyse auf die Welt so weit getrieben haben, bis sie es begriffen haben, bis es klar, eindeutig wurde, dass diese ganze Welt Energie ist. Diese Welt ist Bewegung, ist Prozess.

Dann kann man aufgrund dieser logischen Schlussfolgerungen, wenn man sich die Mühe macht, das wirklich bis zum Ende durchzugehen, in dieser Gewissheit meditieren, dass es nichts anderes gibt als

diesen Mangel an inhärenter Existenz. Oder anders herum ausgedrückt, dass alles Prozess ist und dass nichts eine Ausnahme macht.

Das ist also ein Weg. Das nennt man den Weg logischer Schlussfolgerung. Das ist Teil des Sutra-Weges.

Vielleicht habt ihr einen gewissen Nutzen davon, dass ich euch das jetzt so zusammengefasst habe. Zumindest erinnert euch das an Dinge, die ihr schon gehört habt. Das haben wir alle in der Schule schon gelernt, nur nie verstanden, was das eigentlich bedeutet.

2. Der Weg des Segens [Tantra-Weg]: – auf dem Weg des Segens öffnen wir uns intuitiv der Natur des Seins. Mittels der Visualisation von sich selbst als Meditationsgottheit übt man sich im Klären der Energiebahnen, subtilen Energien und dergleichen.

Was passiert ist, dass wir eine Segensübertragung bekommen, die in uns eine Ahnung entstehen lässt, dass wir eigentlich ganz freie Wesen sind, Buddhas – und dann nutzen wir die Brücke der Selbstvisualisation als Buddha und sind immer mit dem Segen dieser Dimension des Buddha-Gewahrseins verbunden. Man beschreibt das so, als ob da ein Segen, eine Inspiration fließt, die direkt aus diesem Buddha-Gewahrsein kommt, und wir öffnen uns mehr und mehr für den Segen.

Übrigens für diejenigen unter euch, die jetzt mit christlichem Ohr zuhören: das ist auch der Weg des Gebetes und des Segens, oft auch Gnade genannt, wo uns aufgrund der intuitiven Öffnung klar wird, was eigentlich die Natur des Seins ist. Es könnte ein Weg sein.

Im Tantra wird das ständig benutzt – das geht überhaupt nicht über begriffliche Schlussfolgerungen, es geht um das Spüren der Wahrheit, dass es eigentlich so ist. Dieses Sosein, diese Wahrheit inspiriert uns, erfüllt uns immer mit Freude. Jedes Mal, wenn wir Kontakt damit aufnehmen, selbst Tara zu sein, selbst Tschenresi zu sein, selbst Buddha zu sein, öffnet das unseren Geist, erfüllt uns und führt dazu, dass alles in uns harmonisch zirkuliert, der Körper sich weitet und öffnet, die blockierten Energiebahnen sich allmählich lösen. Wir gehen damit einen Prozess des allmählichen Klärens der subtilen Energien von Körper und Geist. Das ist der tantrische Weg des Segens.

Und dann gibt es den dritten Weg:

3. Der sich direkt offenbarende Weg: das Mahāmudrā der innewohnenden Natur.

Das ist ein direktes Schauen. Es ist auch ein Segen, aber da offenbart sich uns die Natur des Seins so, als würde plötzlich Licht angemacht. Wir waren wie im Dunkel, wir waren in der Unwissenheit, und es wird klar, wie es ist. Diese Schau ist dann unwiderruflich klar.

Es werden dabei keine anderen Methoden benutzt als genau dieses Schauen: klar, unverhüllt, direkt hineinspüren, wie es ist.

Alle drei Wege sind schöne Wege.

Der erste, muss ich sagen: zu dem wurde ich ein bisschen gezwungen. Es ist so eine Geschichte – und zwar bin ich nicht den Weg logischer Schlussfolgerungen gegangen, sondern den Weg der Sutras, diese unteren Stufen der Treppe.

Dann hat mich irgendwann Gendün Rinpoche – ziemlich präzise im sechsten Jahr meines Retreats – mich gebeten, den Text von Gampopa zu übersetzen. Da war dieses Kapitel drin, wo Gampopa durch den Weg logischer Schlussfolgerungen durchgeht. Das war ganz knapp, aber total präzise erklärt.

Um das aus dem Tibetischen übersetzen zu können, musste ich selbst den Weg gehen, anders wäre es nicht gegangen. Das Geschenk davon ist, dass ich es dadurch verstanden habe. Sonst hätte ich mir die Mühe nie gemacht. Aber es hat sich wirklich gelohnt, auch im intellektuellen Verständnis eine Basis zu legen, dass wir uns das natürliche Sein auch mit Hilfe des Intellekts ein bisschen eröffnen können. Den Rest muss man weiter gehen und darin meditieren. Aber es ist eben auch ein Weg.

Einige unserer berühmten Physiker, Naturwissenschaftler, sind offenbar diesen Weg gegangen, ohne es zu merken, bis in eine Seins-Erkenntnis, die dann doch ihr Leben transformiert hat. Es ist ein guter Weg. Viele tibetische Gelehrte sind diesen Weg gegangen. Das ist das, was zum Beispiel an den Gelugpa Universitäten vornehmlich in den unteren Jahrgängen gelehrt wird.

Was mir hier gut tut in diesen Erklärungen ist, dass Dakpo Tashi Namgyal uns wie einen ganz weiten Fächer aufspannt, auf welche verschiedene Weisen man praktizieren kann. Alles hat seine Berechtigung und kann zum Einsatz kommen, wenn wir es brauchen. Wenn es so nicht geht, dann geht es anders. Das ist sehr schön.

Weitere Erklärungen zu den Drei Wegen

Wir sind noch bei Gampopa. Er geht das Ganze nochmal aus einem anderen Blickwinkel an:

Er erklärt weiter zu diesen drei Wegen, dass man sie auch den Weg des Aufgebens der Basis, den Weg des Verwandelns der Basis und den Weg des Erkennens der Basis nennen könnte. Ich habe ein bisschen Mühe gehabt beim Übersetzen, weil mit Basis scheinbar immer etwas anderes gemeint wird. Ich glaube, es könnte so heißen:

1. Der Weg des Aufgebens der Basis [der Ich-Bezogenheit] – ist die [Sutra-]Praxis befreien der Qualitäten (*pāramitās*). Hierbei wird das Aufzugebende – also die Emotionen, die emotionalen Schleier – durch Anwenden von Gegenmitteln aufgelöst [und das Hilfreiche kultiviert].

Damit geben wir die Basis der Ich-Bezogenheit auf. Wir kultivieren sie nicht weiter, wir lassen ab von Ich-bezogenen Impulsen und wir kultivieren das Bodhicitta, die Wir-Bezogenheit, bis hin zum Aufgehen in diesem Wir, wo nicht mehr von Ich und all die anderen die Rede ist oder so gefühlt wird. Ich-Bezogenheit wird aufgegeben und die Basis der Ich-Bezogenheit ist die Täuschung, die zur Ich-Bezogenheit führt: die Annahme eines Ich.

2. Der Weg des Verwandelns der Basis [der Ich-Bezogenheit] entspricht der tantrischen Praxis – hier wird die Basis der Ich-Bezogenheit transformiert, es findet eine Verwandlung statt. **Hierbei wird die Stütze – der Dharma-Praxis – unseres Körpers verwandelt, indem er als Körper der Gottheit visualisiert wird. Das Gestützte – unsere Geisteshaltung – wird verwandelt, indem die männlichen und weiblichen Organe zu Vajra und Lotus werden.** All das, was uns in Dualität stürzt, an erster Stelle die sexuelle Attraktion, wird zum Ausdruck des Erwachens, Vajra und Lotus.

Die Erfahrungen werden verwandelt – also die dualistischen Erfahrungen –, **indem die verstrickten Emotionen für den Weg genutzt werden –** zum Beispiel die Begierde, die starke Anhaftung, Anziehung werden für den Weg benutzt, indem wir die Praxis der sexuellen Vereinigung ausführen in dem Bewusstsein, eine Gottheit zu sein, Buddha-Gewahrsein zu sein – **und dualistische Geistesbewegungen werden als zeitloses Gewahrsein praktiziert. So wäscht der Makel den Makel aus und durchtrennt dualistisches Denken das dualistische Denken –** eine Art homöopathisches Vorgehen.

Ich glaube, ich muss euch das noch ein bisschen genauer erklären, weil viele mit dem Weg der tantrischen Praxis nicht vertraut sind.

Die Wandlung ist eine Wandlung der Sichtweise. Immer wenn wir abgelenkt sind – zum Beispiel in den Pausen hier im Kurs – rutschen wir wieder in unsere alten Muster zurück und sehen uns vermutlich als beschränkte Wesen, und als solche kommen wir dann hier in den Raum.

Dann erinnert uns wieder etwas daran: ach, wie war das noch mit der Buddha-Natur, mit dem potentiellen Buddha, der ich bin? Und die Sichtweise ändert sich. Wir sind immer noch dieselbe Person, aber wir blicken anders auf uns. Wir blicken mit der Sicht, was für Qualitäten in uns schlummern, und identifizieren uns nicht mit unseren Beschränkungen und Schwierigkeiten.

Das ist eine wesentliche Wandlung der Sicht. Dabei wird nicht verleugnet, dass wir noch voller Emotionen stecken. Im Vajrayana nehmen wir alles, was unser Leben ausmacht, um diese Transformation der Sicht zu unterstützen, diesen Körper aus Knochen, Blut, Muskeln usw., alles nicht besonders ansehnlich, und versuchen, den ein bisschen aufzuhübschen, solange es geht. Aber irgendwann gibt man auf, guckt in den Spiegel und sagt: nein – schauen wir mal, dass ich mich rasiere, damit ich nicht allzu unansehnlich aussehe.

Das ist eine Sicht. Tatsächlich kann man sich auch im Spiegel „Guten Morgen, Buddha“ sagen, und sich gar nicht identifizieren mit diesem Körper aus Fleisch und Blut, sondern mit einem Lichtkörper durch

die Welt gehen. Also eigentlich mit einem Körper, der Ausdruck von Liebe und Mitgefühl ist und der Liebe und Mitgefühl ausstrahlt – egal wie viele Falten und wie wenige Haare auf dem Kopf. Ja, das spielt alles gar keine Rolle.

Wir können uns tatsächlich wahrnehmen als eine wandelnde Manifestation von Bodhicitta, von freiem Gewahrsein. Das ist eine andere Wahrnehmung von uns selbst und der Körper fühlt sich anders an.

Man kann sich unglaublich helfen durch eine Änderung der Sichtweise. Es ist unglaublich, wie viel leichter der Körper werden kann, wie viel jünger man sich fühlen kann, wie viel mehr Energie einem zur Verfügung steht, wenn man nicht in den Begrenzungen denkt, die normaler Weise Tatsache werden, sondern sich der anderen Tatsache zuwendet, dass wir wirklich Verkörperung unseres Geistes und all dieser Qualitäten sind.

Und dann ist das wunderbar. Dann ist das Altwerden eine tolle Erfahrung, weil wir immer mehr in unser wahres Sein hineinfließen. Das ist das Privileg des Alters. Es ist so wunderbar, dass dann wir eben nicht mehr an dem Äußeren haften, wir eine Sicht entwickeln, die mehr auf das Innere geht – und die verkörpern wir.

Dann geht es im Tantra weiter – und zwar werden die Emotionen als Schmuck getragen, nicht mehr als etwas, was ich vermeiden muss. Mein Anhaften, mein Ärger, Angst usw., sie werden im Tantra wie zum Schmuck der Gottheit, des Buddha, der ich bin.

Das geht aber nur, wenn ich mich nicht mehr identifiziere – und das ist der Trick. Da sind Emotionen, aber es sind nicht meine. Eine andere Sicht: Emotion wird wahrgenommen, aber niemand identifiziert sich. Sie ist aufgetaucht durch das Anspringen der karmischen Muster, aber wir sagen: das sind die Emotionen der freien Person, die ich eigentlich wirklich bin, des Buddha.

Wir diskutieren jetzt nicht, dass ein Buddha keine solchen Emotionen hätte, sondern wir bleiben dabei, dass sich das alles im Geiste von Tschenresi oder Tara abspielt oder was auch immer eure Meditationsgottheit ist. Dann findet keine Identifikation mehr statt. Was passiert mit einer Emotion, mit der sich niemand identifiziert? Sie löst sich im Moment ihres Entstehens auf.

Das müssen wir aber auch praktizieren. Das heißt, das Problem bei diesem Weg ist, dass wir oft mit unserer tantrischen Praxis auf halbem Weg stecken bleiben. Beispielweise die häufig erwähnte Sexualität. Wir praktizieren tantrisch und Anhaftung und Begierde werden als Weg benutzt, aber wir mögen es eigentlich, ein bisschen begierdevoll, anhaftend unterwegs zu sein. Dann visualisieren wir uns zwar noch als Buddhas in Vereinigung, aber eine wirkliche Nicht-Identifikation findet nicht statt, denn wir befürchten, dass dann die Begierde weggeht – und was dann?

Aber das ist genau der Punkt der Praxis: was dann? Was ist, wenn wir wirklich miteinander meditieren in Vereinigung? Gibt es dann überhaupt noch eine Erektion, gibt es dann überhaupt noch... Wenn wir mal ernst machen und wirklich ganz hineinschlüpfen...

Was ist mit dem Ärger, wenn wir als Buddha erleben, dass etwas nicht stimmt? Ärger ist ja immer ein Zeichen, dass für uns etwas nicht stimmt. Was bleibt übrig von unserem Ärger, mit dem wir sonst meinen, die Schwierigkeiten regeln zu können.

Es bleibt noch ein unterscheidendes Gewahrsein von etwas, was vielleicht nicht so dienlich ist und was geändert werden sollte, aber es bleibt kein Ärger mehr. Vielleicht bleibt noch ein entschlossenes Durchgreifen, ein entschlossenes Mitgefühl, dass ich da jetzt etwas ändern muss oder man dem Grenzen setzen muss. Das mag alles der Fall sein, aber ohne Identifikation.

Das Problem in der tantrischen Praxis ist, dass die meisten, die das tun, es aufrechterhalten, solange sie auf dem Meditationssitz sind. Aber sobald es in die Aktivität geht, bricht die Praxis in sich zusammen und sie sind nur halbgar unterwegs. So ein bisschen Buddha sein ist ganz gut, aber wenn ich ärgerlich sein möchte, dann möchte ich halt ärgerlich sein. Wenn ich Begierde habe, dann möchte ich halt Begierde haben, und dann bitte mich nicht daran erinnern, dass ich doch eigentlich Buddha bin.

Da macht die Praxis dann halt. Das ist unvollständige tantrische Praxis. Da machen wir uns was vor. Das ist keine tantrische Praxis, um es klar zu sagen.

Das Transformieren dessen, was hier das Gestützte genannt wird, alles was unser Geist erlebt, all die verstrickenden Emotionen werden für den Weg genutzt. Das heißt, jedes Mal, wenn ich eine verstrickende Emotion habe, erinnere ich mich daran, dass es gar niemanden gibt, der sie besitzt, sie nicht die Emotion von mir ist. Es ist bloß etwas, was auftaucht im Geist. Keine Identifikation.

Dann ist es tatsächlich so, dass wir all diese dualistischen Geistesbewegungen als zeitloses Gewahrsein eines Buddhas praktizieren können. Dann ist es wirklich der tantrische Weg. Das ist die tiefe Bedeutung. Alles andere ist bloß ein bisschen Salonspielerei, Wohnzimmer-Tantra, ist nicht das Wirkliche. Wir müssen ernst machen damit. Und dann ist es unglaublich kraftvoll.

Aber es bleiben dann auch keine Emotionen übrig, mit denen wir uns noch wie früher vertraut fühlen können. Immer wieder das Bewusstsein unseres Yidam, immer wieder in jeder Situation. Das ist der Weg. Yidam bedeutet Buddha, Meditationsgottheit.

Das heißt, dann können wir tatsächlich jedes Mal froh sein, wenn eine Emotion wieder auftaucht. Denn sie gibt uns erneut Gelegenheit, das Buddha-Gewahrsein in uns hervorzurufen. Und damit löst sich immer mehr das emotionale Muster, das dahintersteckt.

Jedes Mal, wenn so ein Muster auftaucht, verstärkt es unsere Praxis. Dann durchtrennt das dualistische Denken das dualistische Denken. Denn schließlich ist die Vorstellung, ein Buddha zu sein, auch ein dualistisches Denken. Nicht wahr. Es ist eine Vorstellung, das erzeugt man ganz bewusst. Jemand erzeugt es als ein Hilfsmittel, um mit dem umzugehen, was jetzt gerade da ist. Aber dieses Hilfsmittel ist so geschickt, dass es die Identifikation im dualistischen Denken aushebelt, auflöst. Es ist eine sehr geschickte Art mit dem eigenen Geist umzugehen.

3. Der Weg des Erkennens der Basis [der Ich-Bezogenheit] – die Täuschung: wir erkennen ihre wahre Natur – entspricht dem Mahāmudrā. Hier gibt es nichts aufzugeben, keine Gegenmittel, nichts zu verwandeln und nichts, was verwandelt – niemanden, der etwas verwandelt -, denn alles ist das Zauberspiel des Geistes. Alles wird direkt als das Zauberspiel des Geistes durchschaut. Es ist der direkte Blick, die direkte Schau in das, was gerade stattfindet.

Nachdem man erkannt hat, dass der Geist selbst schon immer in seinem wahren Wesen der ungeborene Wahrheitskörper ist – der Dharmakāya, also die Dimension des Erwachens -, wird bis zur Buddhaschaft diese Einsicht kultiviert – oder praktiziert.

Das ist der Weg des Mahamudra. Hört sich erst mal einfacher an, ist aber sehr anspruchsvoll. Das bedeutet, uns immer dem zuzuwenden, was jetzt gerade den Geist verschleiert, und in seine wahre Natur hinein zu schauen. Immer.

Das war die von euch gestellte Frage vorhin: sich nirgendwo einrichten, sondern immer in den jetzt gegenwärtigen Schleier, in die jetzt gegenwärtige Angst, in das jetzt gegenwärtige Greifen hineinschauen. Immer die wahre Natur dessen erkennen. Dann zeigt sich das zeitlose Gewahrsein, und Freiheit ist da. Dann brauchen wir nicht weiter zu schauen. In dem Moment, wo es sich offenbart, ist Freiheit da.

Des Weiteren erklärt Gampopa zu den drei Wegen:

1. Jene mit geringeren Fähigkeiten nehmen den Weg [des Ausweitens] der Ansammlungen – von positiver Kraft und zeitlosem Gewahrsein -, den Weg der befreienden Qualitäten – den Sutra-Weg, Pāramitāyāna.

2. Jene mit mittleren Fähigkeiten nehmen den Weg der geschickten Mittel [des Umwandeln] der Gedanken und Emotionen, den Weg des Geheimen Mantras – Tantrayāna -.

3. Jene mit feinen Fähigkeiten und Weisheit gehen direkt ins Sosein, das Große Siegel.

Eigentlich sollte ich hier das Buch zuschlagen und aufhören zu unterrichten. Und vielleicht mal den Sutra-Weg unterrichten. Das habe ich auch schon oft gemacht.

Tatsächlich hat uns Gendün Rinpoche immer wieder diese höchste Sicht des Mahamudra unterrichtet. Denn wenn wir das auch nur ein bisschen verstehen, praktizieren wir den Sutra-Weg und den Tantra-Weg mit viel weniger Greifen und mehr Erkenntnis.

Es hilft uns, Mahamudra zu verstehen – auch wenn wir es nicht direkt anwenden können -, weil es alles andere inspiriert und mit diesen Ahnungen durchdringt von dem, um was es wirklich geht. Es hilft uns für alle anderen Stufen auf der Leiter oder auf den Etappen des Weges oder bei den Methoden, die wir anwenden. Alles wird davon inspiriert. und das ist der Grund, warum ich das Buch jetzt doch nicht zuschlage. Das musste ich mir natürlich vorher überlegen.

Diese Zitate zeigen, dass Gampopa das Mahāmudrā als einen von Sūtra und Tantra gesonderten Weg betrachtet – ist offenkundig, immer der dritte Schritt ist Mahamudra. **Er wird von manchen auch Weg des Segens genannt, denn eigentlich kann ein verwirklichter Meister karmisch bereite Schüler** – die an der Schwelle sind, sich so öffnen zu können -, **die den Belangen dieses Lebens entsagen** – die nicht mehr beschäftigt sind mit Wohlergehen in diesem Leben -, **allein mit dem Weg des Mahāmudrā, ohne Sūtra und Tantra, in die Befreiung des Durchtrennens [der Wurzeln der Täuschung] führen.** Eigentlich kann also ein Meister karmisch bereite Schüler direkt darin einführen.

Doch einige spätere Halter der Praxislinie – also der Karma Kagyü-Linie – **haben gelehrt, um in Übereinstimmung mit Sūtra und Tantra zu sein, dass eine zur Reifung bringende Ermächtigung nötig sei, sowie vorbereitende Übungen und Methoden zur Vertiefung der Praxis.**

So gibt es die vorbereitenden Übungen des Mahamudra. Das sind die vier grundlegenden Kontemplationen über Kostbares Menschen-Dasein, Vergänglichkeit, Ursache und Wirkung von Handlungen, Nachteile des Daseinskreislaufes.

Dann gibt es die vier besonderen Vorbereitungen des Mahamudra: Zufluchtspraxis mit Bodhicitta, die Vajrasattva-Meditation, eine tantrische Praxis, als Reinigungspraxis und zum Verstärken unseres Vertrauens in die Buddha-Natur; die Mandala Opferung als unermessliche Praxis von Freigebigkeit, und den Guru-Yoga, um wirklich mit dem Segen in Verbindung zu kommen, den inneren Guru zu stimulieren, indem wir uns für den Segen der ganzen Übertragungslinie öffnen.

Daran schließt sich meistens die Praxis eines Yidam an, also einer Meditationsgottheit, mit gleichzeitigen Instruktionen zu Mahamudra. Das war der klassische Weg. Halter der Praxislinie nach Gampopa haben das so eingeführt. Das hat sich in Tibet ganz gut bewährt.

Im Westen hier bei uns, in Frankreich damals: Gendün Rinpoche ist durch ganz Europa gereist und hat herausgefunden – nachdem er es zuerst auch über die tantrischen Erklärungen probiert hat: es ist etwas Besonderes hier in Europa, soweit er es kannte. Menschen haben einen recht hoch entwickelten Verstand, eine sehr differenzierte Auffassungsgabe durch die vielen, vielen Schuljahre. So hat er es sich erklärt.

Das hat zum Teil zwar blockierend gewirkt und diese Anspannung in unser Wesen hineingebracht, aber wir können sehr differenziert mit Konzepten umgehen. Zum Beispiel wäre es in Tibet unmöglich gewesen, diesen Text einem öffentlichen Publikum zu lehren. Das wäre eine totale Überforderung gewesen, hätte in Tibet niemand verstanden. Das war nur für die, die in den Klöstern jahrelange Schulung durchlaufen und intensiv praktiziert hatten.

Hier aber haben wir viele Menschen, die sehr geübt mit Sprache, mit Begriffen umgehen können, geübt drin sind zu erraten, was damit eigentlich wirklich gemeint ist.

Deswegen kam Gendün Rinpoche zu dem Schluss, dass es durchaus Sinn macht, ihnen viel von Mahamudra zu erklären. Dann würden sie beginnen zu praktizieren, weil sie die Essenz des Weges verstehen. Dann kommen sie an die Grenzen dieses Weges – so weit, wie sie damit gehen können – und dann sehen sie, dass man die Methoden braucht.

Dann macht es Sinn: vielleicht mache ich doch ein paar Niederwerfungen, vielleicht nehme ich mir doch mal die Zuflucht richtig zu Herzen, oder ich übe mit der Tschenresi-Praxis, mit einer leichten Yidam-Praxis. Das macht Sinn für mich, da findet etwas statt, zu dem ich sonst über den direkten Zugang nicht hinkomme.

Deswegen hat er sich gewünscht, dass diese Mahamudra-Instruktionen auch ohne vorbereitende Übungen gelehrt werden, zur Verfügung stehen, weil wir dann aus unserem Handicap der übermäßigen Schulung und des Getrieztseins in unseren Ausbildungsgängen einen Nutzen ziehen können.

Wir können erstmal – zumindest intellektuell – verstehen, worum es in der Essenz geht, dann versuchen, zu praktizieren und schließlich mit den Methoden dort nacharbeiten, wo es das braucht.

In Tibet hat man den Leuten einfach gesagt: mach das, da geht es lang. Sie haben die grundlegenden Methoden gemacht und irgendwann waren sie bereit, die Unterweisungen zur Essenz zu empfangen und aufzunehmen.

Versteht ihr, was ich ausdrücken möchte? Stellt euch das mal in Tibet vor. Eigentlich waren in Tibet nur Mönche und Nonnen lese- und schreibkundig, etwa 90% der Bevölkerung mit Ausnahme ganz weniger Handelstreibender waren Analphabeten. Es wurde keine andere Sprache gelernt, nicht gelernt, mit Konzepten umzugehen, mit Begriffsdefinitionen, mit Abwägen verschiedener Argumentationen. Da musste ganz anders unterrichtet werden. Diese Art von Unterricht wurde nur in den Colleges und den fortgeschrittenen Retreat-Praktizierenden gegeben.

Hier ist das jetzt gerade dreisprachig möglich. Klar fühlt ihr euch manchmal ein bisschen überfordert, aber es bleibt auch viel hängen – und es wird euch helfen auf eurem Weg. Das ist der Vorteil unserer Situation.

Der Nachteil ist, dass wir nicht dieses Vertrauen haben, uns einfach in die Praxis zu stürzen und hemmungslos zu praktizieren. Wir haben jede Menge Zweifel und müssen alles vor- und zurückwenden und stehen uns selber auf der Bremse und haben vielleicht nicht so einen leichten Zugang zu Hingabe und Segen. Und wir nehmen alles viel zu ernst, wir meinen immer, wir müssten perfekt sein.

Das war bei Tibetern nicht so. Sie liefen nicht mit solchen Schuldgefühlen herum. Das ist unser Privileg, so viele Schuldgefühle zu haben.

Als der Dalai Lama und genauso auch Gendün Rinpoche in den Westen kamen und die Leute immer von diesem mangelnden Selbstbewusstsein und Selbstzweifeln sprachen, wussten sie gar nicht, wovon sie sprachen. Sie mussten immer mit ihren Übersetzern ausführliche Gespräche führen, um das zu verstehen, was die Menschen meinten, die ihnen von dieser Sorge berichteten. Was meinen sie, wenn sie immer Selbstzweifel haben und kein Selbstbewusstsein entwickelt haben? Da fehlen zum Teil sogar die Worte im tibetischen Sprachschatz, weil sie in der Natur aufgewachsen sind und in der Großfamilie und gar nicht in die Schule gehen mussten und diese Selbstzweifel durch Bewertungen, schlecht machen und gut machen, gar nicht so genährt wurden.

Das ist wie eine Seuche, die es in unserer Zivilisation gibt. Vorteil und Nachteil.

So erscheint es in Hinblick auf die unterschiedlichen Fähigkeiten der Praktizierenden kein Widerspruch zu sein, Mahāmudrā mit dem gewöhnlichen Weg der Sūtras und dem tiefgründigen Weg der Tantras zu verbinden. Das ist doch eine gute Nachricht.

Meditation

Bei diesen Meditationen, die ich mit euch mache, kann ich euch im Moment noch nicht so richtig ins Mahamudra einführen, denn es ist belastend für euren Geist, dass so viele Konzepte, so viele Begriffe benutzt werden. Deswegen ist im Moment bei unseren Meditationen das Hauptaugenmerk auf völligem Entspannen. Wir haben noch kaum in den Geist geschaut. Ich habe euch nur sanft an die Natur des Geistes erinnert.

Ihr müsst jetzt selbst ein bisschen entscheiden und euch um euch selber kümmern: wenn ihr erschöpft seid, dann lasst den Geist einfach entspannen. Legt euch flach hin oder setzt euch hin, wie auch immer und lasst alles, was ich jetzt sage, an euch vorbeirauschen.

Wenn ihr ein bisschen davon mitbekommt, ist es gut, aber ihr braucht nicht danach zu greifen. Es gibt niemanden, der jetzt etwas richtig machen muss. –

Und ich auch nicht, übrigens. –

Entspannen wir uns in diese Dimension hinein, wo es gar niemanden gibt, der meditiert. Wer sollte denn da überhaupt meditieren? Lassen wir es einfach fließen, dieses Leben. –

Stellt euch vor, dass euer Körper ganz leicht wird, als hättet ihr einen Körper aus Licht. Auch der Geist wird so leicht und unbeschwert, vollkommen sorglos, so wie ein sorglos spielendes Kind. –

Irgendwo in der Natur, wo es uns gut tut, sorglos spielend, wach... Eigentlich nichts Besonderes. –

Genau in dieses sorglose Sein öffnen wir uns, dahinein entspannen wir uns. –

In diesem sorglosen Sein entstehen natürlich Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Impulse... und die lösen sich auch wieder auf. –

Sie lösen sich so schnell auf wie Zeichnungen im Wasser.

Manche erscheinen uns so substanzlos wie Zeichnungen im Himmel, in der Luft. –

Die nicht fassbare Natur des Erlebens zeigt sich einfach. –

In dieses nicht Fassbare hinein findet immer größere Öffnung statt, immer größeres Entspannen. –

Vielleicht regt sich hier und da mal ein Ich-Gefühl, aber auch das ist einfach nur eine Welle. –

Eigentlich ist alles ein bisschen wie Wellen, allerdings so kurz, dass man schon fast gar nicht mehr von Welle sprechen kann: momentanes Auftauchen – und schon taucht das Nächste auf und das Nächste –

Zusammenfassung der profunden Aussagen der Sutras und Tantras

Wir haben die Unterscheidungen zwischen dem Sutra-Weg, dem Tantra-Weg und dem Weg der Essenz, Essenz Mahamudra genauer kennengelernt.

Jetzt gehen wir weiter in unserem Text. Wir sind auf Seite 17 in der deutschen Übersetzung, wo der Titel heißt:

Zusammenfassung der profunden Aussagen der Sutras und Tantras

Es heißt – in anderen Kommentaren –, alle Lehren des Buddhas in den Sutras und Tantras seien Mittel, um die Soheit – das natürliche Sein – sämtlicher Phänomene (Erfahrungen) zu verwirklichen.

Ein ganz wichtiger Satz. Alles, was der Buddha gelehrt hat, entspringt der Erfahrung des Soseins, entspringt diesem natürlichen Sein, frei von allen Schleiern, und ist dafür gedacht, uns in die Erfahrung dieses Soseins, in dieses natürliche Sein hinein zu führen, in das natürliche Sein ohne jede künstliche Trennung, Spaltungen, Komplikationen.

Der zentrale Punkt aller Unterweisungen ist, ins Sosein zu führen; alle Praxis kommt letztlich im Anliegen des Soseins zusammen, all die tiefgründigen und weiten Aussagen der Lehre zielen aufs Sosein.

Das heißt, wir unterrichten mit dem Mahamudra nichts anderes, als was ohnehin die Essenz aller Dharmalehren, aller Lehren des Erwachens ist.

Übersetzt euch das in die Praktiken, die ihr macht. Die Atemmeditation ist dafür gedacht, ins Sosein zu führen. Body Scan, Körperachtsamkeit, ist dazu gedacht, ins Sosein zu führen. Zuflucht ist dazu gedacht, ins Sosein zu führen. Gebet ist dafür gedacht, ins Sosein zu führen. Visualisationen sind dafür gedacht, uns das Sosein zu eröffnen usw.

Ihr könnt einsetzen, was ihr wollt: das ist die Bedeutung. Manchmal denkt man, Niederwerfungen sind dafür gedacht, Hingabe zu entwickeln. Ja das stimmt, aber Hingabe ist dafür da, ins Sosein zu führen. Also sind auch die Niederwerfungen dafür gedacht, ins Sosein zu führen. Man denkt vielleicht, Vajrasattva-Praxis mit dem Hundert Silben Mantra ist dafür gedacht, Schleier zu reinigen. Aber tatsächlich ist es dafür gedacht, nach dem Reinigen der Schleier ins Sosein zu finden.

Bitte wendet das auf jede Methode an, dass jede der Methoden, die ihr zuhause praktiziert, immer mit dem Sosein verbunden wird. Dann geht ihr in die richtige Richtung. Es ist so einfach, aber es musste mal gesagt werden, deshalb hat Tashi Namgyal es hier aufgeschrieben.

Er belegt das jetzt noch mit einer Reihe von Zitaten. Das ist gute indische, tibetische Manier, dass man seine Aussagen noch mit Zitaten aus verlässlichen Quellen unterlegt, damit klar ist, man hat das nicht selbst erfunden.

So findet sich in einem Sutra:

„Alle Lehren des Sogegangenen führen ins Sosein, kommen im Sosein zusammen, zielen aufs Sosein.“

Auch in Kamalaśīlas *Stufen der Meditation*, Band II, heißt es:

„All die vortrefflichen Unterweisungen des Bhagavans vermitteln, offenbaren und erhellen das Sosein, sie kommen im Sosein zusammen.“

Der indische Meister Atisha sagt:

„Sämtliche 84 000 Unterweisungen – des Buddhas – führen ins wahre Sein und kommen in ihm zusammen.“

So werden in den Sutras und Tantras nichts anderes gelehrt als Methoden, um die Leerheit, das natürliche Sein, zu verwirklichen.

Wenn das Wort Leerheit auftaucht, habt ihr eure innere Übersetzung parat. Ihr wisst jetzt, was damit gemeint ist. Vordergründig ist gemeint: Abwesenheit von Wesenskern, leer von einem Selbst. Es bedeutet nicht fassbar, bedeutet Prozess, dieses dynamische Sein, ohne die Illusion eines Wesenskerns, was eine Fülle von Qualitäten des Erlebens beinhaltet. Also eine volle Leere.

Es ist wichtig, dass euch das nach diesen Tagen der Unterweisungen geläufig ist, es wie ein Reflex ist, ihr nicht mehr verzagt, wenn ihr diesem Begriff Leerheit begegnet. Ihr habt ihn euch intellektuell schon erarbeitet.

Von daher ist das Erkennen der Leerheit ein Synonym für natürliches Sein. Es ist ein Synonym. Wer erkennt, dass alles im Fluss, im Fließen ist, und nicht mehr greift nach dem nicht Greifbaren, ist im natürlichen Sein.

„In den *Fünf Stufen* lesen wir: Das Eigentliche, das all die verschiedenen Sutras und Tantras lehren, ist immer das leere Sosein. Anderes wird nicht gelehrt.“

Wie würdet ihr euch jetzt das Wort leer übersetzen? Das nicht fassbare Sosein. So könnt ihr euch das sofort übersetzen. Oder ihr könnt es euch übersetzen als das dynamische, prozesshafte Sosein.

Alles, was keinen Wesenskern hat, verändert sich. Ein stabiler Wesenskern würde verhindern, dass Veränderung stattfindet. Deswegen ist es super, dass unserem Erleben kein fester Wesenskern innewohnt. Deswegen ist es dynamisch, kann sich alles verändern. Das macht das Leben so schön. Anderes als das leere Sosein wird nicht gelehrt.

Nivaraṇaviṣkamhins Preisung der Buddhas:

„Ihr habt das Dharmarad vollständig gedreht und gelehrt, dass alle Phänomene schon immer in Frieden und ungeboren sind, in ihrem wahren Wesen Nirvana.“

Das Wort Phänomene könnt ihr euch immer mit Erleben oder Erfahrung übersetzen. Das sind die Erscheinungen, unsere phänomenale Welt des Erlebens.

All unser Erleben ist schon immer in Frieden. Dem Erleben wohnt kein Anhaften und Ablehnen inne. Anhaften und Ablehnen führen zu Unfrieden. Erleben selbst ist einfach, wie es ist. Dem wohnt keine Haben-wollen und Nicht-Haben-wollen inne, kein Kampf.

Auf den Buddha geht die Aussage zurück, dass dieser Daseinskreislauf ständiger Kampf ist, ein ständiges Rennen, struggle, wie man auf Englisch sagt. Man ist nicht in Frieden. Und der Weise, die weise Person findet in den Frieden, indem dieses Kämpfen mit den Erscheinungen aufhört. Denn im Erleben selbst ist dieser Kampf nicht. Wer Frieden sucht, muss den Frieden finden im Erleben selbst und wird ihn dort auch finden.

Nehmen wir an, jemand im Raum hier hätte jetzt Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen, oder es geht sonst irgendwo nicht gut. Das ist das jetzige Erleben: nicht so angenehm.

Damit können wir in Frieden sein. Der Widerstand gegen dieses Erleben macht alles noch schlimmer. Wir können in völligem Frieden sein mit Kopfschmerzen. Kopfschmerzen verhindern nicht, dass wir jetzt den Frieden Nirvāṇas erleben, den Frieden des natürlichen Seins. Genauso wenig Bauchschmerzen oder Partnerschaftsprobleme. Nichts verhindert.

Nur wenn wir es zu etwas machen, auf das wir reagieren mit Anhaften und Ablehnen, es für wirklich halten, es nicht in seiner wahren Natur erkennen, durchschauen: dann macht es uns das Leben ganz schwer.

Darum geht es in der Unterweisung des Dharma: mit allem, was wir erleben, im natürlichen Sein zu bleiben, ohne in die Trennung zu gehen: Subjekt-Objekt, ohne in die Ich-Bezogenheit zu gehen: ich und andere, ich will das, ich bin wichtiger, ich als Mittelpunkt der Welt. Ohne all diese Komplikationen, die kritischen Stimmen, die kontrollierenden Haltungen, ohne all das, was das Leben so schwierig macht.

Das ist der eine zentrale Punkt aller Dharma Unterweisungen: in dieses natürliche Sein zu finden.

So werden also beide Wege, Sutra wie Tantra, als Methoden betrachtet, die Leerheit – das natürliche Sein, die Prozesshaftigkeit alles Seins – zu verwirklichen. Zentrale Aspekte des Sutra-Weges sind das Hören (Studieren), Kontemplieren und Meditieren und insbesondere die Praxis der sechs befreienden Qualitäten.

Damit können wir schon anfangen, das tun wir jetzt gerade. Wir hören, studieren. Dabei kontemplieren wir auch. Eure Kontemplation setzt sich oft noch zwischen den Unterweisungen fort, einige von euch bedenken sie, studieren ihre Aufzeichnungen, überlegen, was es mit euch macht, wie ihr vielleicht euer Leben ein bisschen ändert, ein bisschen eine andere Haltung einnimmt in den Dingen des Alltags. Das nennt man Kontemplieren. Es ist das Entwickeln einer Anwendung im eigenen Leben.

Und Meditieren tun wir auch, gemeinsam. Meditieren ist im besten Fall ein Hineinfinden, ein sich Öffnen in das natürliche Sein. Ansonsten ist es auch ein Erforschen von all dem, was uns daran hindert, im natürlichen Sein aufzugehen. Dort hinein richten wir das Gewahrsein, um diese Hindernisse aufzulösen.

Es stimmt zwar etymologisch nicht ganz, aber ich übersetze Meditation manchmal auch ganz gerne als in der Mitte sein, mitten im Erleben, ganz im Erleben aufgehen. Das ist eine Eselsbrücke.

Die Praxis der sechs Paramitas

Auf dieser Basis von Studieren, Kontemplieren und Meditieren praktizieren wir die sechs befreienden Qualitäten. Ich wiederhole sie euch:

Aus Liebe und Mitgefühl geboren – das sind wie die Wurzeln und der Stamm – gibt es dann Freigebigkeit als erste wichtige befreiende Qualität.

Heilsames Verhalten, also Ethik, ethisches Verhalten – aber im heilsamen Verhalten ist vor allem wichtig das Ausführen dessen, was zutiefst gut tut, für sich selbst und andere.

Die Praxis der Geduld: Geduld mit Schwierigkeiten, die uns das Leben bringt, Geduld mit den Herausforderungen der Dharmapraxis .

Dann gibt es eine besondere Form von Geduld, die praktiziert ihr gerade auch: das ist die Geduld im Erforschen des Letztendlichen. Da kommen wir immer wieder an unsere Grenzen, wo wir unsicher werden, wo Ängste auftauchen, wo ein weiteres Loslassen uns beunruhigt. Da braucht es eine besondere Form von Geduld, sich den verunsichernden Erfahrungen des Kontrollverlustes zu stellen.

Dann haben wir die vierte befreiende Qualität: freudige Ausdauer. Die lässt sich so definieren, dass wir eine solche Freude an der Praxis des Heilsamen haben, dass uns diese Freude die Kraft gibt, alle Hindernisse zu überwinden, alles zu überwinden, was sich in den Weg stellt, uns vom Weg des Erwachens abzuhalten oder ihn zu verlangsamen.

Die fünfte Qualität ist die meditative Sammlung, also eigentlich tiefste Geistesruhe. Der Geist kehrt in Frieden ein, weilt im Heilsamen, ganz in heilsamen Geisteszuständen, tief gesammelt, tiefe Stabilität und Klarheit.

Und diese ermöglicht, dass sich die sechste Qualität, die Weisheit des Verstehens, immer mehr zeigt. Weisheit beinhaltet ein Verständnis für all die Zusammenhänge, die es im Leben so gibt – zum Beispiel zwischen Handlungen: wenn ich so und so denke, dann ist das und das Gefühl die Folge, wenn ich mich so verhalte, ist das und das die Folge. Und es beinhaltet ein Verständnis des Letztendlichen, also das Verständnis des natürlichen Seins, unserer wahren Natur. Das ist die befreiende Qualität der Weisheit.

Diese befreiende Qualität der Weisheit wird Mutter aller Buddhas genannt. Dieses Grundprinzip im Buddhismus wird weiblich benannt, als die Weisheit, das mütterliche Prinzip, das, was alle Buddhas hervorbringt, die Dimension, aus der alle Dharmalehren stammen.

Das ist der Sutraweg. Der Text von Tashi Namgyal geht weiter.

Und dabei ist der entscheidende Punkt, so wird erklärt, die Meditation des natürlichen Seins.

Es ist die Verbindung von fünfter und sechster befreiender Qualität, dies im natürlichen Sein zu meditieren. Dadurch entsteht die Befreiung. Alles andere sind die Rahmenbedingungen, die Vorbereitung, um da hinein zu finden.

Das Sutra Vajragleiche meditative Versenkung sagt:

„Wenn du nicht von der Leerheit abweichst, sind die sechs befreienden Qualitäten vereint.“

Macht euch schnell eure Übersetzung für das Wort Leerheit. Wovon sollen wir nicht abweichen? Was kann es sein, was ist jetzt gemeint? Wenn wir nicht von einem Verständnis der fließenden, dynamischen, nicht fassbaren Natur des Seins abweichen, wenn wir immer darin verweilen – darin sind die sechs befreienden Qualitäten vereint. Warum? Weil ihre gemeinsame Essenz ist, dass keinerlei Ich-Bezogenheit aktiv ist. Und wer ganz im Verständnis der Leerheit verweilt, also in der Abwesenheit von einem Selbst, ist automatisch in den Qualitäten von Mitgefühl und Liebe unterwegs und allem, was daraus erwächst.

Der Geist ist ruhig, weit, verweilt in Heilsamem. Um etwas Schädliches zu tun oder zu denken, muss man greifen, ist es notwendig, in Ich-Bezogenheit zu gehen. Ohne Ich-Bezogenheit tut man nichts Schädliches.

Wenn wir keine persönlichen Absichten verfolgen: wie sollte da etwas Schädliches getan werden? Es könnte höchstens unabsichtlich entstehen, das kann passieren. Aber absichtlich, nein. Absicht ist Absicht und für Absicht braucht es jemanden, der eine Absicht hat. Also kann nur durch Ich-bezogene Absicht etwas Schädliches entstehen, nicht durch das Öffnen und das Loslassen der Ich-Bezogenheit.

Das ist wichtig, ganz wichtig. Immer wieder erzählen mir Menschen: wenn sie sich öffnen und entspannen, haben sie wie eine Sorge, dass vielleicht irgendwelche schädlichen Impulse die Kontrolle übernehmen.

Bei tiefer Entspannung ist das überhaupt nicht der Fall. Auch Verrücktsein, Psychose, löst sich auf, wenn wir es schaffen zu entspannen. Verrücktsein, Psychose, Zwanghaftigkeit. Alles braucht Greifen. Wenn es kein Greifen gibt, kein Festhalten, wenn wir im fließenden Sein sind, dann können diese auf Fixierung beruhenden emotionalen Impulse keinen Fuß fassen.

Es ist so etwas Wesentliches. Wichtig, dass wir das verstehen und da allmählich Vertrauen entwickeln, dass wir es tatsächlich wagen können, weiter loszulassen. Wir müssen allerdings richtig loslassen, nicht so halb. Wenn wir nur den Deckel öffnen und unsere verdrängten Impulse auftauchen lassen, zulassen, aber dann greifen, wenn die Impulse auftauchen – das ist etwas anderes.

Dann kann es dazu kommen, dass wir etwas ausagieren. Deckel auf – und entspannt bleiben. Wahrnehmen und fließen lassen. Darum es geht. Nicht nur Deckel auf und dann sich wieder mitreißen lassen von dem, was als emotionale Impulse auftaucht.

Das ist in der Meditation nicht so, dass wir greifen. Wir sind dann so entspannt und dürfen weiter und weiter entspannen – und es passiert nie etwas Gefährliches. Das würde nur passieren, wenn wir erneut ins Greifen gehen mit irgendetwas, was da auftaucht.

Und immer noch zum Sutraweg, das Zitat wird übrigens auch bei Gampopa, im *Schmuck der Befreiung* gebracht.

Das vom *Brahma Viśeṣacinta* erbetene Sutra:

**„Nichts zu beabsichtigen ist Freigebigkeit,
nicht in Unterscheidungen zu verweilen ist heilsames Verhalten,
nicht in Aufteilungen zu verfallen ist Geduld,
nichts anzunehmen oder abzulehnen ist freudige Ausdauer,
nicht zu haften ist meditative Stabilität und
frei von Konzepten zu bleiben ist Weisheit.“**

Das ist eines von meinen absoluten Lieblingszitaten. Ich möchte euch ein bisschen dazu erklären.

Der Punkt in diesem Zitat ist das natürliche Sein. Es geht jetzt darum zu zeigen, wie natürliches Sein alle befreienden Qualitäten in sich vereint, die sechs Paramitas, die hier aufgezählt werden.

Freigebigkeit

Freigebigkeit – normalerweise steckt in der Freigebigkeit noch eine Absicht. Das verunreinigt die Freigebigkeit ein bisschen, manchmal sogar sehr stark. Wenn mein Vater sagte, ich spendiere meinen Söhnen den Führerschein, aber nur, wenn sie bis zum Abitur nicht rauchen – das war eine Erziehungsmaßnahme und nicht wirklich Freigebigkeit.

Das kann man so machen, aber Freigebigkeit, die aus dem natürlichen Sein kommt, ist anders. Die antwortet spontan auf eine Notwendigkeit, zum Beispiel wird spontan der Dharma gegeben oder man nimmt spontan seinen Mantel von der Schulter und gibt ihn jemandem, dem kalt ist und sagt, behalte ihn ruhig. Und es ist keine Absicht dabei, für mich da irgendetwas herauszuholen. Das einzig Offenkundige ist, dass der Notstand behoben wird, das passiert spontan – aber persönliche Absicht ist nicht mehr dabei.

Wer also im natürlichen Sein verweilt und in dieser frei fließenden Liebe und in dem Mitgefühl ist, der wird bemerken, dass manchmal spontane Handlungen der Freigebigkeit auftauchen, so spontan und so Freigebig, dass man sich nachher zum Teil gar nicht mehr erinnern kann, so gehandelt zu haben. Da kommt unter Umständen Jahre später jemand und dankt einem dafür: weißt du noch damals, als du mir das und das geschenkt hast – man weiß es gar nicht mehr. Es war ohne eine Identifikation. Es ist wunderbar. Nichts zu beabsichtigen ist Freigebigkeit.

Heilsames Verhalten

Heilsames Verhalten, Ethik. Ethisches Verhalten, Gutes tun und Schlechtes lassen, also Heilsames kultivieren, Schädliches unterlassen, beruht normalerweise auf Unterscheidungen. Das ist das Wichtige, zu unterscheiden, was hilfreich ist und was nicht; zu sagen, da geht es lang, dort habe ich Gelübde genommen, so verhalte ich mich – und das kommt überhaupt nicht in Frage.

Aus der Sicht des natürlichen Seins ist das vollkommen überflüssig. Wer im natürlichen Sein ruht, hat überhaupt keine Impulse, etwas Schädliches zu tun, weil das natürliche Sein in sich vollkommen erfüllend ist und keine persönlichen Absichten bestehen.

Wenn man im natürlichen Sein ruht und dann beginnt zu unterscheiden: tu das und tu das nicht, und Regeln aufstellt dazu – das kommt einem so absurd vor. Es ist wie kontraproduktiv für das natürliche Sein. Es braucht solche Unterscheidungen nicht. Das heilsame Handeln im natürlichen Sein ist absolut natürlich für alle, die im natürlichen Sein sind. Da gibt es keine Ausnahme und da ist das Festhalten an Regeln kontraproduktiv.

Ich habe eine Situation erlebt, die mich so erstaunt und dann soviel Sinn gemacht hat. Gendün Rinpoche, unser Lehrer, der tatsächlich ständig im natürlichen Sein verweilte, sagte mir einmal in einer Situation: „Sag der Person das und das.“ Und das war eine offenkundige Lüge. Und ich: „Ja wie?“ „Jaja, das ist

das, was der Person jetzt hilft.“ „Ja aber... das stimmt doch nicht!“ „Das macht gar nichts. Es geht darum, dass es dieser Person hilft.“

Und dann habe ich verstanden. Ich war in meinem Festhalten an Regeln und Übereinkünften, aber ihm ging es nur darum, dass es der Person hilft. Es war nichts wirklich Wichtiges, es war nichts, was Schaden verursachen würde. Ich merkte, verflücht, alle Regeln dienen eigentlich nur dem Wohl der Menschen und der anderen Lebewesen, das ist doch das eigentliche Anliegen – und nicht das Einhalten der Regeln.

Ja, es ist nicht das absolut Wichtigste, nicht zu lügen, sondern das absolut Wichtigste ist, keinen Schaden anzurichten, nichts zu tun, was auf die Dauer Leid verursacht. Das ist damit gemeint: nicht in Unterscheidungen zu verweilen, eröffnet überhaupt erst die Tür zu wirklich heilsamen Verhalten. Solange wir in den Unterscheidungen von richtig und falsch verweilen, ist das zwar ganz gut und sinnvoll – so können wir viel Leid in der Welt vermeiden und viel Gutes tun –, aber das freie natürliche Sein ist das noch nicht. Das befreit sich auch noch von diesen Unterscheidungen und verweilt ganz natürlicherweise im Heilsamen.

Geduld

Nicht in Aufteilungen zu verweilen, ist Geduld. Wann brauchen wir Geduld?

Geduld brauchen wir immer, wenn wir etwas anderes wollen als das, was da ist. Wir wollen schneller sein, wir müssen langsamer sein, wir sind krank, wenn wir gesund sein wollen usw. Andere verhalten sich so, wie wir es nicht mögen, wir brauchen vielleicht Geduld mit uns selbst, ich verhalte mich so, wie ich es nicht mag.

Geduld ist immer, wenn die Dinge nicht so sind, wie wir sie gern haben wollen. Dahinter ist eine Aufteilung von: so wäre das Leben richtig und so wie es jetzt ist, ist das Leben falsch. Dann brauchen wir Geduld mit dem falschen Leben.

Echte Geduld wird von demjenigen, der geduldig ist, gar nicht bemerkt. Im natürlichen Sein ist ein völliger Einklang mit dem Sein – und dann braucht keine Geduld aufgebracht zu werden.

Geduld aufbringen müssen wir nur, wenn wir Vorstellungen haben, wie das jetzt schon anders sein sollte, nicht erst in Zukunft. Wir können ganz gelassen darauf hinwirken, dass sich Dinge ändern. Auch die schlimmsten Dinge dieser Welt werden sich irgendwann ändern. Wir können in diese Richtung arbeiten. Wir werden unser Bestes tun, um in diese Richtung zu gehen, das ist klar. Wir werden ganz gelassen Anstrengungen machen in die Richtung.

Ungeduldig werden dabei bedeutet nur, dass es uns immer noch nicht schnell genug geht.

Ganz allgemeine Beispiele: Klimaschutz – oder unsere Sorgen mit rechtsextremen oder linksextremen Bewegungen, Extremismus. Wir haben Sorgen.

Die Geduld ist die Fähigkeit, ganz zu sehen und anzunehmen, was ist – und das als Arbeitsgrundlage zu nehmen, aber nicht zu meinen, das müsste jetzt schon anders sein. Das ist wie ein Verleugnen der Kräfte, die jetzt dazu führen, dass es genauso ist. Die will ich nicht haben, ich will das nicht wahrhaben. Ich will nicht wahrhaben, dass ich im Stau stehe und mich gedulden muss. Warum überhaupt Geduld üben, wenn ich es einfach einmal annehme: dann brauche ich keine Geduld mehr zu üben.

Was wir normalerweise Geduld nennen, das war genauso in Indien, China und Tibet: immer dann, wenn wir keine Geduld haben, dann brauchen wir Geduld.

Das tiefe Annehmen dessen, was ist: annehmen nur, dass es jetzt so ist, nicht, dass es so bleibt. Es ist kein Akzeptieren, dass es gut ist. Das darf man nicht verwechseln. Das deutsche Wort und auch die anderen Worte von Annehmen und Akzeptieren hören sich an, als ob es ein ethisches Akzeptieren wäre. Nein, das kann total verkehrt sein.

Aber jetzt gerade ist es so. Damit können wir in Frieden sein. Wenn wir in Frieden sind, ist Geduld automatisch da. Im natürlichen Sein sind wir automatisch in Frieden – auch wenn wir uns dafür einsetzen, dass Missstände behoben werden.

Gendün Rinpoche sagte mal zu uns – nicht nur einmal, glaube ich, aber einmal hat es mich richtig erreicht –, dass jemand, der Mitgefühl hat, überhaupt keine Geduld braucht. Damit meinte er natürlich die Geduld mit anderen Menschen. Mitgefühl bedeutet, dass wir von innen heraus verstehen, dass wir mitschwingen können, wie jemand sich so blöd verhalten kann oder sich so viel Leid schafft oder mir gegenüber so aggressiv ist. Wenn da innen drin Mitgefühl ist, Verstehen, dann brauche ich keine Geduld. Es erübrigt sich. Es ist ja schon das Verstehen da, das Mitgefühl.

Das ist im natürlichen Sein der Fall. Im natürlichen Sein sind wir in völliger Schwingungsfähigkeit, alle Tore sind offen, um zu verstehen. Deswegen verfallen wir nicht in Aufteilungen von ich und andere, was ich will, was andere wollen, wie es jetzt ist, aber wie es eigentlich anders zu sein hätte. Das sind diese Aufteilungen der Wirklichkeit. Wahre Geduld ist, nicht in Aufteilungen zu verfallen.

Freudige Ausdauer

Nichts anzunehmen oder abzulehnen ist freudige Ausdauer. Freudige Ausdauer ist die Kraft, um Hindernisse zu überwinden. Aber wenn ich gar kein Hindernis sehe, brauche ich dann freudige Ausdauer? Wenn ich nicht im Anhaften und Ablehnen bin, dann sind die Situationen, wie sie sind. Sie sind Herausforderungen. Die Energie geht genauso weiter, passt sich den Situationen an: das geht und das nicht.

Sagen wir mal, für ein schönes Projekt: Baueingabe abgelehnt, okay, dann könnte man sagen: Riesen-Hindernis, jetzt brauche ich Ausdauer, man nimmt all seine Kraft zusammen.

Aber eigentlich, wären wir im Fließenden: dann fließt der Strom jetzt woanders weiter. Wasser braucht keine freudige Ausdauer, Wasser fließt einfach weiter. Wenn da ein Damm ist, steigt es auf, bis es über den Damm fließt. Wenn ein Stein im Flussbett ist, fließt es um den Stein herum. Es braucht keine Ausdauer. Es fließt einfach weiter.

So ist das im natürlichen Sein auch. Es passt sich den Gegebenheiten an und fließt weiter, es fließt immer weiter.

Das alles sind jetzt schon Erklärungen von Mahamudra, ich hoffe, ihr bekommt das mit. Es geht hier um Mahamudra, es geht um das natürliche Sein. Das ist eine Erklärung, wie leicht das Leben wird, wenn wir frei von Identifikationen, die Blockaden hervorrufen, fließen, fließen, fließen. Immer eins mit dem Mitgefühl, eins mit dem Verstehen der nicht-fassbaren Natur.

Wer Hindernisse vergegenständlicht, hat richtige Probleme. Dann habe ich ein Problem und dann habe ich Angst, und dann Sorgen und dann blockiert das meine kreative Energie, dann geht mein Herz zu usw. Alles geht schief, von A bis Z. Und dann braucht man sehr viel Ausdauer, weil alles immer so ein dickes Problem ist.

Auf der relativen Ebene macht es viel Sinn, von freudiger Ausdauer zu sprechen, aber aus der Sicht des natürlichen Seins ist es absurd. Es würde ja voraussetzen, dass wir eine Situation vergegenständlichen und als Problem deklarieren, mit der wir nicht einverstanden sind, die anders sein sollte. Es ist dasselbe wie bei der Geduld.

Dieses Vergegenständlichen findet im natürlichen Sein nicht mehr statt. Ich habe Gendün Rinpoche nie von einem Problem sprechen hören in all den Jahren. Es war nur: ach, so ist es? Ja, dann machen wir es so. Ah, so ist das? Was würdest du machen?

Das war zum Schluss oft seine Frage. Da wollte er wissen, ob ich schon ein bisschen bereit war, mich auf die Aktivität einzulassen. Ich war ein junger Lama und er hat mir oft die Frage gestellt: was würdest du machen? Wie gehst du mit der Situation um? Einfach die Frage: wie gehst du jetzt mit der Situation um?

Dann habe ich meinen Vorschlag gemacht und er hat mir noch zusätzliche Perspektiven eröffnet, die es noch ein bisschen leichter gemacht haben. Es ist immer nur die Frage: und jetzt? Wie gehen wir mit der Situation um?

Keine Zeit verlieren, keine Energie verlieren mit Lamentieren, über das, wie es jetzt ist, und ein dickes Problem usw. Gar keine Energie damit verlieren. Einfach: okay, es zeigt sich schon eine neue Möglichkeit. Wenn nicht, beten wir noch ein bisschen und warten noch eine Nacht, dann zeigt sich bestimmt etwas.

Meditative Stabilität

Meditative Stabilität. Da kommen viele Menschen zu mir, deren Problem es ist, dass sie keine meditative Sammlung entwickeln können. Zumindest meinen sie, es nicht zu können, es ihnen an Stabilität im Geist mangelt.

Jetzt, wo hier niemand das persönlich nehmen kann, kann ich es ja sagen: das Problem ist immer das Haften, das Festhalten. Ohne Festhalten gibt es meditative Stabilität. Mit Festhalten bekommt man sie nie.

Wer nicht greift, ist automatisch in meditativer Sammlung. Nichts kann uns vorziehen, nichts kann uns wegschieben, es bleibt einfach. Wir sind frei von Anhaften und Ablehnung. Dann ist der Geist ruhig.

Das ist unser ständiges für-wichtig-Halten. Und für-wichtig-Halten bedeutet: das Interesse hält etwas für wichtig. Wir nennen es Ablenkung, aber eigentlich finden wir es interessant und gehen mal damit auf Reise und dann mit dem nächsten. Wir tun so, als ob die Ablenkungen uns wegziehen würden. Das geht gar nicht, das können sie nicht.

Wenn wir nicht Interesse an dem hätten, was da auftaucht, wären wir null abgelenkt. Es wäre im selben Moment schon vorbei. Keine Notwendigkeit, irgendeine Konzentration zu praktizieren. Wie viel Konzentration wir brauchen, um beim Atem zu bleiben, ist der genaue Maßstab dafür, wie stark unser Interesse ist, bei etwas anderem zu bleiben als beim Atem. Wie viel Konzentration es braucht, um bei einer Arbeit zu bleiben, zeigt genau, mit wie viel Kraft wir gerne woanders wären.

Eine Arbeit, die uns interessiert, braucht überhaupt keine Konzentration: da sind wir absorbiert und vergessen das Essen und Trinken und hören nichts. Sie braucht überhaupt keine Anstrengung, weil natürlicherweise das Interesse dort ist.

Meditative Sammlung ist das Verweilen in dem, was uns am Wesentlichsten ist, das Heilsamste überhaupt, das, was wirklich gut tut. Verweilen im Heilsamen: wenn uns das nicht interessiert, sind wir abgelenkt. So einfach ist das.

Also müssen wir mal gucken, warum uns alles andere mehr interessiert als das eigene Wohl und das Wohl anderer. Da müssen wir hingucken, statt immer zu meinen: ich muss mich noch mehr konzentrieren. Das ist endlos. Wir können ein ganzes Leben lang Konzentrationsübungen machen und werden, wenn wir damit nicht aufräumen, keine Fortschritte machen. Der Weg des Erwachens, des natürlichen Seins: wenn uns das interessiert, dann verbleibt der Geist dort. Da gibt es keine Ablenkung.

Wenn es uns halb interessiert, dann ist mal ein bisschen Stabilität und mal wieder Ablenkung, manchmal viel Ablenkung, manchmal wenig – es ist noch nicht so klar, ob ich wirklich Lust habe darauf.

Weisheit

Frei von Konzepten zu bleiben ist Weisheit. – Ich höre Hashang.

Weisheit ist, frei von diesen ausschweifenden Konzepten, diesen Komplikationen zu bleiben. Weisheit entsteht nicht, indem wir über alles Meinungen abgeben und Konzepte, Vorstellungen erzeugen.

Diese Weisheit entsteht ebenfalls aus dem natürlichen Sein, aus der direkten Seinserfahrung. Es ist ein intuitives Verstehen, das nicht durch Konzepte geboren ist. Konzepte, Begriffe, Vorstellungen können das entstehende Verständnis nur abbilden. Sie dienen der Kommunikation, aber sie erzeugen nicht dieses Verständnis.

Die Begriffe, die Konzepte, die ich benutze, um mit euch zu sprechen, und die dieser Text benutzt, um mit uns zu sprechen, sind nur Brücken. Verständnis entsteht nur, wenn die Worte, die Begriffe, etwas

auslösen in uns, eine Erfahrung auslösen. Diese ausgelöste Erfahrung führt ins Verständnis. Da entsteht das Verständnis.

Es sind nicht die Worte von etwas, was dank der Worte angestoßen wird und dann in uns passiert – es könnte aber auch ohne Worte passieren. Das nennen wir Weisheit. Sonst nennt man das auf Deutsch Wissen. Ihr wisst ganz vieles, was hier im Text steht, aber das ist nicht befreiende Weisheit.

Das war die Erklärung zu diesen sechs Paramitas, wie sie im natürlichen Sein vorhanden sind und nicht extra noch praktiziert zu werden brauchen.

Der große Brahmane Saraha singt [in der *Doha-Schatzkammer*]:

„[Dharma] zu lesen ist Das, ihn zu erfassen und zu meditieren ist Das, die Kommentare im Herzen zu halten, ist auch Das.“

Mit „Das“ ist das natürliche Sein gemeint, Mahamudra. Also lesen oder hören, kontemplieren, meditieren, beherzigen, all das ist Das.

Aus dem *Nirgends Verweilen Tantra*:

„Wer auch nur einen Bissen ungeschaffener Natürlichkeit kostet, wird, unabhängig von sämtlichen Anschauungen, zufrieden sein. Zufrieden – hier ist gemeint: Nirvana, den Frieden erfahren, das Ende allen Kampfes. Nur Kindsköpfe, die nicht wirklich verstehen, halten an Lehrsätzen fest, die allesamt Ausdruck des eigenen Geistes – der eigenen begrifflichen Aktivität – sind.“

Es hat sich in der buddhistischen Tradition bewährt, dass immer die direkte Erfahrung, die Verwirklichung wichtiger ist als irgendwelche Lehrsätze. Dadurch ist die buddhistische Tradition jung oder frisch geblieben, denn selbst wenn sich Schulen gebildet und gestritten haben, konnten die verwirklichten Yogis und Yoginis das immer wieder beeinflussen und zurechtrücken.

Zum Glück wurden sie von der Tradition auch immer gehört. Es gab keine Hexenverbrennungen oder Verfolgung von Yogis und Yoginis, Einsiedlern usw., sondern sie haben in der buddhistischen Tradition einen ganz besonderen Rang. Verwirklichung ist das, aus dem aller Dharma stammt, aller Dharma fließt, und wenn sich die Gelehrten streiten, dann geht man und fragt einen Verwirklichten. Das ist schließlich ausschlaggebend.

Meine erste Begegnung damit, das erste Mal, dass ich davon gehört habe, war zu der Zeit, als ich noch in der Theravada Tradition, in der burmesischen Vipassana Tradition, unterwegs war. Ich lernte bei Mother Sayama mit ihrem Mann U Chit Tin. U Chit Tin war in einem Ministerium in Burma hoher Funktionär gewesen und Mother Sayama hatte einfach den Haushalt geführt und die Kinder großgezogen.

Dann entschloss sich ein anderes hohes Mitglied der Regierung, die Politik aufzugeben und intensiv zu meditieren. Das war der berühmte Meister Saya U Ba Khin, der Lehrer auch von Goenka. Goenka und Mother Sayama waren beide gleichzeitig Schüler von Saya U Ba Khin.

Diese Frau, Haushälterin, wie man so sagt, die sich um eine Familie kümmerte, erlebte tiefste Meditation und Verwirklichung und war die Wichtigste, die Verwirklichteste unter den Schülern von Saya U Ba Khin.

Es ergab sich, dass die burmesischen Schriftgelehrten immer wieder Fragen zum Pali Kanon hatten, zu Passagen, die sie nicht verstanden. Sie kamen dann zu Mother Sayama, die nie studiert hatte, die die Lehre nie gelesen hatte, die einfach durch direkte Erfahrung und ihren Lehrer geführt worden war.

Sie war eine Stufe unter Arhat. Das ist eine sehr hohe Verwirklichung, eine nicht mehr Wiederkehrende. Sie klärte den Schriftgelehrten ihre Fragen jeweils zur völligen Befriedigung.

Auch in einem Land wie Burma, wo es eine etablierte monastische Tradition gibt, war dann letzten Endes ausschlaggebend, was jemand dazu sagt, der direkte Verwirklichung hat, unmittelbare Kenntnis des natürlichen Seins. Dieser Respekt für die gelebte Erfahrung hat die buddhistische Tradition immer davor bewahrt, sich in den Abgründen der Scholastik und der Dogmatik zu verlieren.

Fragen

Teilnehmer/-in: Warum interessieren wir uns nicht nur für das Wesentliche? Von den Menschen oder Wesen, die erkennen, dass es das natürliche Sein gibt: warum wird es nicht automatisch zum höchsten Interesse und zur größten Motivation?

Weil sie es noch nicht durchgehend, tiefgreifend erkannt haben. Das ist ein oberflächliches für-wichtig-Halten, es geht noch nicht in die Tiefen. Wenn du jetzt jemand fragst: willst du natürliches Sein oder eine nette Frau? Dann kommt er ins Schwanken. So einfach ist das.

Teilnehmer/-in: Du hast gestern drei Quellen zum Mahamudra erwähnt, auf die du dich stützt. Kannst du sie noch einmal wiederholen bitte?

Die erste ist der Text, den wir gerade studieren. Das ist der philosophischste unter diesen Texten.

Die Ergänzung dazu bilden zwei Werke vom neunten Karmapa Wangchug Dorje. Das erste heißt *Mahamudra, Ozean des wahren Sinnes* und lässt sich auf Deutsch und Englisch als Print-on-demand Buch im Internet kaufen. Das zweite Werk ist auch vom neunten Karmapa. Es gibt eine englische Übersetzung, glaube ich. Ich habe eine deutsche Übersetzung gemacht, die ich noch nicht veröffentlicht habe, aber die Abschriften gibt es schon im Internet: *Mahamudra, das Dunkel mangelnden Gewahrseins auflösen*. Wenn ihr in unsere Mediathek geht, Grüner Baum, Ekayana Institut, findet ihr die fünf Jahre Unterweisungen zu diesem Text.

Diese beiden Texte vom neunten Karmapa unterscheiden sich so: der erste Text, *Ozean des wahren Sinnes*, gibt 50 Übungen in 100 Lektionen, Anleitungen zum Meditieren, zum Teil recht knapp. Deshalb erkläre ich den Text in Freiburg ständig und in anderen Sprachen.

Sein Werk, *Das Dunkel mangelnden Gewahrseins auflösen*, spricht ganz viel über die Erfahrungen, die bei der Meditation entstehen.

Das eine gibt mehr die Übungen und was man braucht, um die Übungen ausführen zu können, und der zweite beschreibt mehr, wie sich die Erfahrungen allmählich offenbaren, wie allmählich Erkenntnis entsteht.

Und dieser Text, den wir gerade machen, beschreibt vorwiegend, warum man so und nicht anders an die Praxis herangeführt wird.

Teilnehmer/-in: Ich habe zwei kleine Fragen. Du hast von Interesse gesprochen – und ich versuche mich immer auf den Atem zu richten, zu zählen... ich habe aber null Interesse für meinen Atem.

Dann wird es schwierig.

Ich habe mehr Interesse, einfach nur zu sitzen und mich dafür zu interessieren, was hochkommt oder gerade da ist. Ist das nun eine Abneigung, weil ich etwas tun muss, was ich nicht tun möchte, aber es wäre heilsam das zu kultivieren, oder ist es einfach nicht mein Ding und ich bleibe bei dem, was mir mehr Freude macht?

Ja, es wäre besser, wenn deine Meditation ganz nah bei deinem Hauptinteresse ist. Es ist kein Hindernis, auf den Atem zu meditieren. Aber du würdest, wenn du jetzt auf den Atem meditierst, nicht mehr so meditieren, dass du zählst und die Atembewegungen für so wichtig nimmst, sondern den Atem nur noch als Anker nehmen, der es dir ermöglicht, den Geist zu stabilisieren, und dabei aufmerksam darauf zu sein, was alles auftaucht in deinem Geist und sich wieder auflöst.

Du nimmst ihn nur noch als Anker, nicht mehr als Hauptinteresse. Das wäre jetzt der gute nächste Schritt. Noch nicht ganz den Atem verlassen, du würdest dich eventuell verlieren ohne Anker. Aber nicht mehr meinen, du müsstest ihn zum Hauptgegenstand machen. Denn tatsächlich geht es bei der Atemmeditation darum, das Entstehen und Vergehen von allen Erscheinungen zu lernen.

Danke. Als du von den sechs befreienden Qualitäten gesprochen hast, habe ich bei Geduld sofort aufgehört. Das ist nicht meine große Stärke und es hat mich berührt und aktiviert. Ich konnte nicht unterscheiden: ist es jetzt etwas, was mich berührt oder ist das, was du sagst, gerade ein Greifen in meinem Geist?

Es hat dich auf jeden Fall berührt, soviel bekommt man schon mit, und ein bisschen gegriffen hast du auch.

Aber ich konnte es nicht unterscheiden.

Das brauchst du nicht. Weil es dich berührt hat, hast du danach gegriffen. Das geht ziemlich schnell, ruckzuck. Wenn dich etwas berührt: dabei entspannt bleiben und nicht greifen, ist eine höhere Kunst.

Es ist so und darf auch sein? Ich muss da keine Unterscheidung machen?

Solange kein Leid dadurch entsteht, kann uns das völlig egal sein. Greifen: wenn du kein Leid verspürst, wenn es zu keinem Stress führt, kannst du ruhig mal ein bisschen greifen.

Teilnehmer/-in: Wenn man sich im natürlichen Sosein befindet, wer ist denn da, der dieses natürliche Sosein bemerkt?

Niemand. Deswegen ist es natürlich.

Teilnehmer/-in: Gestern hast du über diese Spaltung geredet mit dieser Hashang-Geschichte, und meine Frage ist, kann es uns schaden? Es gibt in Heidelberg eine Gruppe, die zum anderen Karmapa gehört. Ich war schon einmal dort, ich habe es gewusst, aber kann es schaden, dass man dorthin geht?

Ich kenne die Leiterin der Gruppe in Heidelberg, das ist guter Dharma, den du dort lernen kannst, aber leider sind sie sehr auf Trennung und Spaltung bedacht. Deswegen: wenn du dich outest als jemand, die hierher kommt, dann kann es sein, dass du etwas kritisch beäugt wirst. Es ist ein bisschen mühsam. Es ist schade. Hierher dürfen alle kommen, egal welche Richtung, welcher Karmapa, welcher Meister – so wollen wir es halten. Wenn sie dich mit der Einstellung nehmen, dann kannst du dort guten Dharma lernen. Und sonst gibt es auch die Möglichkeit, dich mit anderen Heidelbergern zusammenzutun und eventuell euch selber etwas zu stützen.

Teilnehmer/-in: Gestern sprachst du darüber, dass wir im Westen meinen, so schuldig zu sein und so perfektionistisch sind. Kannst du erklären, wie dieser Perfektionismus entsteht in unserem Geist und wie ich erkennen kann, dass er keine Basis hat – wie alles andere?

Natürlich ist die Antwort auf diese Frage unter Umständen sehr ausführlich. Ich kann das jetzt nicht in aller Ausführlichkeit angehen. Was mir sehr wichtig erscheint ist, dass wir das Gefühl haben, alles richtig machen zu müssen, quasi perfekt zu sein, um geliebt zu werden und Anerkennung zu bekommen. Der Weg aus diesem Dilemma heraus ist, dass wir merken: ich kann auch einfach mal in mir im Sosein glücklich sein. Ich bin nicht angewiesen auf die Anerkennung meiner vortrefflichen Leistungen.

Und wenn wir dieses Gefühl haben, einfach Sosein reicht, ich bin glücklich damit, dann könnte der nächste Schritt sein: übrigens muss ich auch nicht perfekt sein. Ich habe das an meiner Tür hängen, weil das eins meiner Themen ist: ich bin übrigens nicht perfekt, und arbeite auch nicht daran. By the way, I am not perfect and I am not working on it.

So nehmen wir den Stress heraus aus dem Gefühl, immer noch besser sein zu müssen, zu wollen und irgendwie dieses Bedürfnis, von außen etwas dafür zu kriegen zu müssen.

Im Grunde genommen wäre es schön, wenn es uns egal sein könnte. Wir sind so, wie wir sind. Wir verhalten uns so heilsam und kooperativ, wie wir das können, und die, die mich so mögen, sind die, mit denen ich befreundet sein möchte. Die, für die ich noch ein Extra oben drauf legen muss an Perfektionismus und die mich nur dann akzeptieren und mögen, die können mir gestohlen bleiben.

Meditation

Es ist immer gut, nicht zu wissen, wie man meditieren soll. Ich habe euch zwar auch schon das Gegenteil gesagt, aber wenn wir sagen: ich meditiere jetzt, ist es erstmal gut, gar nicht zu wissen, wie ich jetzt meditieren werde.

Sondern ich spüre als allererstes, wie es mir geht. Wie geht es mir jetzt gerade? –

Wie geht es im Körper? –

Welche Stimmung ist gerade da? –

Wie fühlt sich der Geist an, frisch oder benebelt, müde, freudig – wie ist er eigentlich? –

Dann brauchen wir nicht einzugreifen, wir nehmen es zur Kenntnis. Vielleicht denken wir, wenn der Geist dumpf ist, dass wir jetzt sofort Gegenmittel anwenden. Das ist nicht unbedingt notwendig. Auch wenn der Geist aufgewühlt ist, ist es nicht unbedingt notwendig, Gegenmittel anzuwenden. Das Wichtigste ist, die Situation nicht zu verschlimmern durch Anhaften und Ablehnen – also entspannt und gelassen zu bleiben, gleichmütig: aha, so ist es. –

Oft genügt es schon, dass wir überhaupt gemerkt haben, wie es uns geht, dass wir jetzt bewusst sind. Das hat schon zur Folge, dass sich etwas ändert, sich vielleicht etwas löst. Und das ist jetzt das, was wir bemerken: die Veränderung. –

Wir bemerken, was sich tut. –

Wenn wir bemerken, was sich tut, nehmen meistens sowohl Dumpfheit wie Wildheit des Geistes schon ab. Wir sind bereits im direkten Erleben angekommen. Vielleicht ist da noch Dumpfheit, vielleicht sind da viele Gedanken, aber das macht gar nichts, weil wir ganz entspannt damit sind. –

Vielleicht braucht ihr einen Anker für eure Aufmerksamkeit, also etwas, zu dem ihr immer wieder zurückgehen könnt. Da bietet sich der Atem an. Wie Heiko mit euch heute Morgen praktiziert hat: der Atem und die Atembewegungen im Bauchraum, diese satte Präsenz im Bauch, Unterbauch, Beckenraum. –

Im Bauchraum lässt sich die Entspannung so gut fühlen. Indem wir dort Entspannung zulassen, bleibt auch der Geist entspannt. –

Auf dem Hintergrund des Gewahrseins der Atemempfindungen merken wir alles, was auch im Geist stattfindet. –

Der Geist bleibt frei von Greifen, weil wir die nicht zu greifende, nicht zu fassende Natur allen Erlebens erkennen. –

Manchmal die Atemempfindungen – im Bauchraum entspannt – das Wahrnehmen der inneren Vorgänge – wobei so deutlich wird, dass alles ein ständiger Prozess des Entstehens ist, ein ständiger Prozess des Wandels, in dem gar nichts festgehalten werden kann, selbst wenn wir es wollten. –

So bleiben wir frei von Festhalten, werden ganz zum Erleben, fließendes Sein. –

Zentrale Aspekte des Tantra-Weges

Wir sind im Kapitel der Zusammenfassung der profunden Aussagen der Sutras und Tantras, und was die Sutras angeht, haben wir als Zusammenfassung der tiefgründigsten Aussagen, dass alle Unterweisungen der Sutras ins wahre Sein führen, und im wahren Sein auch die Praxis der Paramitas, der befreienden Qualitäten, enthalten ist.

Jetzt wollen wir sehen, was die zentralen Aussagen des Tantra-Weges sind. Wir sind auf Seite 18 Mitte.

Entstehungs- und Vollendungsphase

Zentrale Aspekte des Tantra-Weges sind die beiden Phasen [Entstehungs- und Vollendungsphase]. Es heißt, dass alle dabei eingesetzten komplizierenden Projektionen dazu dienen, auf die Verwirklichung des zeitlosen Gewahrseins frei von Komplikationen vorzubereiten, da das letztendliche Anliegen des Dharmas das Sein frei von Projektionen [Einfachheit] ist.

Noch einmal als Erinnerung: Entstehungsphase sind die Praktiken des Visualisierens. Immer, wenn wir etwas bewusst im Geist imaginieren, gehört dazu nicht nur der innere visuelle Sinn. Es können auch Klänge, taktile Vorstellungen, Gerüche, Geschmäcker dazugehören.

Das ist also ein umfassendes Imaginieren einer heilsamen Situation – zum Beispiel selber Buddha sein, unser Gegenüber auch, in einem Heil-Feld, Buddha-Feld, in einem Mandala. Wir hören dort die Unterweisung der Buddhas, wir können mit Mantras und Licht kommunizieren, ohne uns in den normalen Begrifflichkeiten zu verheddern – also eine Welt, in der es kein Greifen gibt, keine Ich-Bezogenheit.

Gleichzeitig halten wir dabei Kontakt mit unserem jetzigen Sein. Wir blenden nicht aus, dass wir ansonsten etwas verwirrt unterwegs sind. Aber dieses verwirrte Sein wird durchdrungen von einer anderen Sicht. So können wir zum Beispiel durch die Stadt gehen. Wir sind tatsächlich dabei einzukaufen, und wir können als Tara durch die Stadt gehen. Wir gehen weiterhin durch die Stadt, nehmen alles wahr, sind vollkommen kommunikationsfähig – und gleichzeitig sind wir aber in einem viel leichteren Bewusstsein unterwegs, haften nicht so an uns, sind schwingungsfähiger, machen vielleicht innerlich sogar ein Mantra, das den inneren Fluss unterstützt. Das alles sind Hilfen.

Und wenn wir dann an der Kasse stehen, haben wir vielleicht sogar die Möglichkeit, alle um uns herum auch als potentielle Buddhas zu sehen. Es ändert unsere Art, mit der Welt in Beziehung zu treten und mit uns selbst zu sein.

Das üben wir in der sitzenden Meditation. Alles, was je imaginiert wird – und das ist ein Grundprinzip des tantrischen Weges – wird zum Schluss der Praxis aufgelöst. Nichts bleibt bestehen. Alles wird aufgelöst, wird zunächst zu Licht, verschmilzt mit uns; das heißt, die Projektionen werden bewusst nach Hause geholt.

Das einzige Mal, dass ich etwas anderes gehört habe, war in Japan – auf einer Reise als Mönch, Delegierter zu einer internationalen buddhistischen Konferenz. Da kamen wir mit einer seltsamen Form des Pure Land Buddhism in Kontakt. Da geht es um das reine Land von Amitabha. Sie holten ihre Projektionen nicht zurück, sie visualisierten Amitabha und er blieb. Er wurde wie vergegenständlicht – und man merkte, dass der Glauben an das, was da als wirklich projiziert wurde, sich tatsächlich im Geist des Praktizierenden eingenistet hatte. Das darf nicht sein.

Was wir visualisieren, dient uns, um eine andere Sicht einzunehmen, ist aber genauso Projektion wie alles, was uns sonst durch den Geist durchgeht, und soll uns helfen, die sonstigen Projektionen auch zu durchschauen. In der Vollendungsphase soll es uns helfen, andere Projektionen genauso aufzulösen wie die Projektionen des Reinen Landes und des Buddha-Seins usw.

Die Fähigkeit, entstehen und sich auflösen zu lassen, wird gestärkt durch die Entstehungs- und Vollendungsphasen in dieser Imaginationspraxis. Es geht also immer darum, auch wieder aufzulösen.

Das, damit ihr ein bisschen ausführlicher wisst, was gemeint ist. Dabei setzen wir Projektionen ein und die nennt dieser Text komplizierende Projektionen. Viele von uns finden das ziemlich kompliziert, weil es etwas ist, was sich nicht auf Grund unserer Emotionen projiziert, sondern weil wir uns dazu entscheiden.

Unsere emotionalen Projektionen sind ja so kompliziert und ausgefeilt – und was wir uns alles vorstellen. Stellt euch mal vor, was in einem Moment der Eifersucht in uns an Projektionen abgeht. Die Welten, die sich da auftun, was man sich alles überlegt, was einem als wirklich erscheint. Oder ihr plant eine Reise und versucht anhand der Google Maps Ansicht euch vorzustellen, wie es da wirklich aussieht, setzt euch das zusammen, visualisiert, wie ihr an den Strand geht, wie es heiß ist, dass ihr jetzt noch an einen Sonnenhut denken müsst usw.

Es ist unglaublich, was an kreativer Visualisation eingesetzt wird, um sich irgendetwas vorzustellen. Neuer Arbeitsplatz: wir versuchen uns vorzustellen, wie es wohl wird im Zusammenwirken dieser Menschen, die wir bei unserem kurzen Vorstellungsgespräch kennengelernt haben, und versuchen uns schon die Interaktionen vorzustellen, wie ich wohl mit dem Chef, der Chefin auskomme, usw.

Das sind extrem elaborierte imaginäre Prozesse. Aber wenn wir sie in solch einer Praxis machen sollen, kommt uns das kompliziert vor. Das zeigt, wie träge der Geist ist in dem Bereich, wo kein emotionales Interesse besteht. Wir kommen da leicht in Blockaden, während das emotionale Projizieren von selbst geht.

Ganz schwer ist es, unsere emotionalen Projektionen wieder aufzulösen, extrem schwer. Es ist fast peinlich. Wenn es uns mal passiert, dass wir heftig projiziert haben, völlig daneben lagen und das gesagt bekommen oder erkennen, ist es so schwer, sich wieder aus dieser Welt zu lösen. Es bleibt fast immer eine Spur übrig. Das müssen wir lernen.

Dafür dienen diese eigentlich recht simplen Projektionen. Schaut euch einmal um hier. Ein Haufen Leute, eine Halle mit ein bisschen Dekoration, Altar usw., und ansonsten Wände und so.

Was wir hier sehen, ist deutlich komplizierter, als wenn wir ein Mandala mit außer uns noch vier weiteren Personen visualisieren in einem Palast, der vier gleich aussehende Ausgänge hat und gleiche Wandfarben. Das kommt uns schwierig vor, dabei ist es eine ganz einfache Konstellation. Wir befinden uns jetzt hier in einer viel komplizierteren Konstellation und können diese innerlich, wenn wir die Augen schließen, relativ leicht reproduzieren. Diese Fähigkeit haben wir und sie wird genutzt im tantrischen Buddhismus, um heilsame geistige Abläufe zu ermöglichen, heilsame, öffnende Sichtweisen.

Aber immerhin ist es etwas Künstliches – und deshalb kann man aus der Sicht des natürlichen Seins sagen, das sind komplizierende Projektionen. Es wird etwas Künstliches eingeführt – und das natürliche Sein ist deutlich einfacher als ein Sein, in dem so intensiv visualisiert wird.

Tatsächlich soll uns das aber vorbereiten auf die Verwirklichung des zeitlosen Gewahrseins frei von Komplikationen, also in aller Einfachheit. Ein Verständnis des zeitlosen Gewahrseins beinhaltet, dass wir verstehen, dass alles im Gewahrseinsraum entsteht, sich unbehindert zeigt, keine Substanz hat, trotzdem klar wahrgenommen wird und ein perfekter Moment des Erwachens ist. Das waren die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins.

Genau das macht die Visualisation mit uns: Gewahrseinsraum, unbehindertes Entstehen von Erscheinungen, alle werden als Projektionen durchschaut, als substanzlos, trotzdem klar wahrgenommen, das ist ein perfekter Moment des Erwachens, wir sind sogar schon Buddha. Genau das ist es.

Wenn man weiß, was man da tut, ist das ein Supermittel, eine Superbrücke, um in ein offenes fließendes Gewahrsein hineinzufinden, wo man nach nichts mehr greift und alles in diesem Spiel, diesem Tanz der Erscheinungen sieht.

Es ist ein wirklich geniales Hilfsmittel: immer wieder entstehen lassen, auflösen – und dann merken wir, dass unsere sonstigen Projektionen genauso entstehen und sich genauso auflösen, wir sogar extra loslassen können, damit sie sich wirklich schnell auflösen. Wir haben die Fähigkeit, jederzeit gehen zu lassen, wir brauchen nicht festzuhalten.

Wir merken beim Visualisieren auch, dass eine Visualisation nicht von sich aus bleibt. Wir visualisieren uns als Tschenresi – und in ein paar Sekunden ist die Visualisation schon wieder weg. Oh, dann müssen wir sie ja wieder erzeugen. Wir merken, dass eigentlich immer alles sofort weg ist, wenn wir diese Vorstellung nicht weiter nähren.

Genauso ist es auch mit unseren Emotionen. Eine Emotion dauert nur so lange, wie wir sie reproduzieren, wie dieselben Kräfte in uns wirken, die auch ursprünglich diese Emotion hervorgerufen haben. Das verändert sich natürlich ein bisschen, es ist nie genau dasselbe. Aber nur, solange dasselbe Greifen vorhanden ist, wird diese Emotion anhalten.

Eine Depression dauert genauso lange wie das in ihr aktive Greifen. Trauer dauert genauso lange wie das in der Trauer aktive Greifen. Wut dauert genauso lange wie das in der Wut aktive Greifen.

Das könnt ihr auf alle Emotionen ausdehnen. Das ist auch eine etwas peinliche Unterweisung, denn ich halte euch gerade den Spiegel vor. Aber ich halte ihn mir natürlich die ganze Zeit auch selbst vor. Wir leiden so lange, egal durch welche Emotionen, wie wir selbst greifen, wie wir selbst uns darin für wichtig nehmen, wie wir selbst uns damit identifizieren.

Keine Emotion hat uns, keine besitzt uns. Sie haben keinen Einfluss auf uns. Es sei denn, wir halten sie für wichtig und nehmen immer wieder Bezug auf die Inhalte, die zu dieser Emotion führen, und halten das am Leben.

Das lernen wir alles durch diese Visualisationsprozesse. Letzten Endes bereitet uns das darauf vor, dass wir entspannter mit den aufsteigenden Erscheinungen umgehen, fließend bleiben und merken, alles löst sich im selben Moment des Entstehens wieder auf. Das ist Einfachheit. Das ist Freisein von Komplikationen, Freisein von Projektionen.

Nach diesen einführenden Erklärungen dürfte es etwas leichter sein, das Folgende zu verstehen.

Der Sinn aller Praktiken: Eintreten in Nicht-Begrifflichkeit

Das *Vajradākinī-Tantra* sagt:

„Um den Yoga des Wahren zu verwirklichen, wird Künstliches eingesetzt, wie das Fabrizieren von Meditationen und Rezitationen. Um dann den Yoga des Wahren zu verwirklichen, sollte der äußere, künstliche Yoga nicht mehr praktiziert werden – das ist das völlige Loslassen dieser künstlichen Projektionen, künstlich erzeugten Erscheinungen –, genauso wie man das Floß nach einer Flussüberquerung zurücklässt.“

Das bezieht sich auf ein altes Zitat von Buddha, der sagte: den Dharma der Worte lässt man so zurück wie das Floß, mit dem man einen Fluss überquert hat. Wenn einem der Dharma der Instruktionen ermöglicht hat, den Fluss des Leidens zu überqueren, dann schleppt man diese Worte, die einem geholfen haben, nicht weiter mit sich. Genauso wenig, wie man das Floß schultern würde, wenn man am anderen Ufer ist. Dann ist man im wahren natürlichen Sein und verkompliziert sich das nicht durch begriffliche Fixierungen.

Das gleiche gilt auch für das Tantra: alle diese Übungen werden nicht mehr weiter praktiziert, wenn man im natürlichen Sein ist. Das wäre ein Fehler. Wenn sich also dank der Praxis das natürliche Sein eröffnet, dann Schluss mit Üben, einfach sein. So sieht man bei weit vorangeschrittenen Praktizierenden, dass sie auch nicht mehr diese Sadhanas, die Yidam-Praktiken ausführen, wie sie das früher auf ihrem Weg gemacht haben. Das wäre kontraproduktiv, man braucht diese Konzepte nicht. Man kann es machen, aber man würde es machen zum Wohl anderer.

Der Kommentar *Vajra-Essenz* sagt:

„Gefesselt in dualistischem Denken und Gewohnheitsmustern, werden zunächst Rituale mit dualistischem Denken geübt – das sind diese Sadhanas, diese Pujas, diese Rituale, in denen das dualistische Denken eingesetzt wird, aber um es ins Heilsame zu lenken. Wenn das wahre Wesen des Denkens erkannt wird – als erscheinend und leer –, tritt man in die Nichtbegrifflichkeit ein.“

So heißt es, dass der Sinn aller Praktiken des Mantrayana – anderer Ausdruck für Tantrayāna und Vajrayana – das Sosein frei von Projektionen ist – das ist das Annehmen.

Im *Hevajra-Tantra* heißt es:

„Mantra und Gottheit weilen vollkommen im wahren Wesen frei von Projektionen.

Das ist ein Hinweis darauf, dass auch die Methoden, die wir einsetzen, Mantra und Visualisation der Gottheit, alle schon im wahren Wesen des Geistes, in der wahren Natur des Geistes sind. Das ist ohnehin schon ihre wahre Natur. Die haben auch keine wirkliche Existenz.

Also erzeugen wir uns nicht eine Götterwelt oder eine Buddhawelt, die wirklicher wäre als unsere gegenwärtige Welt der Verwirrung. Diese Illusion wird nicht erzeugt, wird bewusst vermieden.

Es ist einer der größten Fehler in der tantrischen Praxis, dass man die Projektionen, die Welten, die sich da auftun mit Hilfe der tantrischen Methoden, für wirklicher hält als das, was man jetzt erlebt. Beides hat die gleiche Natur. Die Methode soll nur helfen zu erkennen, was die wahre Natur unseres jetzigen Seins ist.

Da kann man viele Verirrungen merken bei Menschen, wenn sie sich wie in diese Welten hinein flüchten und sie dann für wirklicher halten – also quasi eine esoterische Flucht in eine andere Welt.

Mantra-Rezitationen, yogische Praktiken, Feueropfer, Mandalas und ihre Gottheiten – sind allesamt Formen im Geist.“ Geistige Erscheinungen. Damit ist gemeint: das ist keine unabhängige Wirklichkeit, das sind alles Wahrnehmungen im Geist.

Das *Königstantra Geheimer Nektar* sagt:

„Wer in die Natur des Geistes gefunden hat, für den sind darin Opferungen, Torma-Gaben und all die verschiedenen Aktivitäten – dieser Yidam Praktiken – enthalten.“

Die braucht man dann nicht mehr extra zu tun, denn es hat schon ein völliges Loslassen stattgefunden. Wir sind im non-dualen Gewahrsein, es gibt keine Ich-Bezogenheit mehr loszulassen, es gibt keine Projektionen mehr zu durchschauen. Deswegen ist das alles schon enthalten.

Ohne die Mahamudra-Unterweisungen zum Verwirklichen des völlig reinen zeitlosen Gewahrseins zu erhalten, ist es schwierig, nur über den Weg von Sutra und Tantra in die Verwirklichung des Mahamudra, das letztendliche natürliche Sein, erhellende Klarheit zu finden.

Stellt euch vor, wir würden den Weg der Sutras und Tantras praktizieren, ohne in diesen essentiellen Aspekt des natürlichen Seins, des Mahamudra, eingeführt zu werden. Wir würden die Methoden mit derselben vergegenständlichenden Tendenz, mit diesem Haften praktizieren, wie wir alles andere im Leben auch praktizieren. Wir würden unsere Muster in der Dharma-Praxis einfach fortsetzen.

Deswegen braucht es solche Instruktionen wie jetzt, wo wir eingeführt werden in das, worum es eigentlich geht, um dann die Methoden mit der entsprechenden Weisheit und Sicht einzusetzen, damit sie uns wirklich helfen – und wir nicht damit Zeit verlieren und in den alten Mustern weiter unterwegs sind.

Das beginnt mit den aller einfachsten Instruktionen, zum Beispiel mit dem Haften. Macht man den Body-Scan so? Geht man mit dem Gewahrsein auf diese Art durch den Körper, Stückchen für Stückchen? Oder geht man wie eine Art Dusche durch den Körper? Meditiert man auf den Atem an der Nasenspitze, im Brustbereich, im Bauchbereich? Was ist denn das richtige, authentische Vorgehen?

All das ist so irrelevant. Worum es geht ist, ob uns das öffnet, ob uns das irgendwie mehr ins natürliche Sein bringt, ob sich dieses natürliche Fließen auftut. Und je nachdem kann mal die eine oder die andere Methode die geeignete sein.

Das ist also gar nicht etwa nur relevant für diese tantrischen Praktiken, sondern es geht um jede einzelne Praxis auf dem Weg des Dharma. Da gibt es Menschen, die behaupten: wenn du nicht Zuflucht nimmst, wenn du nicht das Zufluchtsgebet singst, dann hat deine Praxis keine Wirkung für das Erwachen. Und Widmen musst du auch noch nachher, erst dann...

Wenn es so wäre, dass das Singen der formellen Zuflucht den Geist verschließt, dann müsste man als Dharmalehrer diesen Menschen sagen: bitte lasst das sein, so nicht. Finde andere Wege, dich innerlich auszurichten. Es geht nicht um die Methode und das Gebet, sondern es geht darum, dass uns das öffnet und einstimmt, um dann in der Meditation schon offener da zu sein. Das ist das eigentliche Anliegen.

Ihr könnt das auf alles anwenden. Alles muss immer mit dem eigentlichen Anliegen zusammen gehen. Es muss uns helfen, mehr ins Natürliche, ins Fließende, ins Offene zu kommen, in die Inspiration, ins Loslassen-können von einem selbst.

Es geht nicht um das Abhaken von Praxispunkten. Das führt nicht ins Erwachen. Wenn ihr jetzt an Diskussionen denkt, die ihr vielleicht schon gehört habt – so viel davon können wir uns sparen, wenn wir uns immer auf das Essentielle beziehen. Hilft es oder hilft es nicht, sich zu öffnen, ins Fließen zu kommen? Diese Frage ist die entscheidende.

Wenn man einfach nur Widerstände hat und bockig ist, überhaupt irgendeiner Instruktion zu folgen, dann ist es sehr gut, mal extra den Instruktionen zu folgen und bewusst die Dinge so zu machen, wie sie vorgegeben sind. Das ist eine super Übung, um loslassen zu können.

Aber jemand, der pedantisch genau mit einer großen inneren Angst, etwas falsch zu machen, immer ganz genau den Vorgaben des Lehrers folgt, den muss man eigentlich auffordern, endlich mal Fehler zu machen und alles mal ganz anders zu machen. Immer das, was befreiend wirkt, ist die richtige Instruktion – nicht irgendwelchen Regeln zu entsprechen.

Das gibt natürlich ein ganz schönes Durcheinander, wenn jeder dann anders praktiziert, aber genau das führt zum Erwachen. Da brauchen wir die Herzensgröße zu sehen, dass unser Nachbar dieselbe Praxis anders anwendet als wir selbst. Aber ich sage euch: ich habe so viele Jahre Drei-Jahres-Retreats unterrichtet und immer haben alle dieselben Instruktionen bekommen. Sie haben trotzdem alle anders praktiziert. Das haben sie sowieso gemacht, es lässt sich gar nicht vermeiden. Jeder muss die Praxis anwenden.

Also vergleicht eure Praxis nicht mit anderen, sondern schaut, was sie für Auswirkungen hat. Es ist wichtig, dass sie uns innerlich freier, fließender, offener macht, sie Auswirkungen hat – und nicht erst in ein paar Jahren, wo wir hoffen, dass dann endlich die Früchte der Praxis kommen, die wir jetzt machen. Die Früchte lassen sich immer jetzt schon feststellen, nicht in der Zukunft.

Das sind essentielle Unterweisungen im Mahamudra, die uns helfen, die Sutra- und Tantra-Methoden auf gute Art und Weise einzusetzen.

Der Große Brahmane Saraha singt:

„Von den sogenannten Älteren und Verehrten, den Novizen und Mönchen, die so – mit ihren Gelübden – der Welt völlig entsagen, sitzen einige und erklären Sutras, andere halten sich an den Einen Geschmack des Geistes, einige folgen dem Großen Fahrzeug der Ursache und seinen Lehrwerken [zum Analysieren] der Merkmale. Andere wiederum meditieren ausschließlich auf die Kreise [der Gottheiten] in Mandalas oder erklären den Sinn der vierten Ermächtigung – der höchsten Ermächtigung, die ins Mahamudra führt. Einige bedenken das Element des Raumes und andere machen aus der Leerheit eine Sicht. Die meisten gehen in eine nicht hilfreiche Richtung. Wie auch immer sie alle über Nirvana – über Befreiung und Frieden – meditieren – ohne das Zugleich Entstehende werden sie das Letztendliche nicht einmal ein bisschen verwirklichen.“

Bei dieser Liste brauche ich euch nicht jeden einzelnen Punkt zu erklären. Der Schluss dieses Zitates ist das Wichtige, was wir schon besprochen haben.

Die Richtung, die wir einschlagen, muss hilfreich sein. Wir dürfen an künstlichen Aspekten der Praxis, an den Brücken, die wir benutzen, nicht festhalten als das Eigentliche. Es ist wichtig zu wissen, dass jede Methode, jede Art von Kultivieren, uns hinüberführt in dieses Natürliche Sein.

Das ist das Entscheidende, das ist das Zugleich Entstehende. Ihr wisst aus den Erklärungen der letzten Tage: das Zugleich Entstehende ist diese offene non-duale Dimension, die immer jetzt auch gleichzeitig anwesend ist. Darum geht es. Es geht nie darum, Zugang zu etwas anderem zu finden, sondern hinein zu finden in die Sicht dessen, wie es jetzt schon wirklich ist: die andere Seite, das was nicht so offenkundig ist, aber gleichzeitig immer da ist. Diese Freiheit, dieser Frieden, der immer jetzt schon gegenwärtig ist.

Wenn ihr jetzt gerade zu viele Begriffe habt, dann macht das doch einfach. Steigt einfach gerade mal aus den Begriffen aus – das andere, das Eigentliche, ist ja jetzt gerade da. Der Geist kann ganz offen sein. Es hängt nicht an den Begriffen. Es ist jetzt schon da.

Tilopa:

„Durch das Rezitieren der Tantras, die befreienden Qualitäten, den Kodex heilsamen Verhaltens und die anderen Körbe der Sutras mit ihren jeweiligen Grundlagenwerken und Praxistexten wird man nicht die erhellende Klarheit, Mahamudra, sehen.“

Er sagt, die Brücken sind nur Hilfen, um ins entspannte Sein zu finden. Das Loslassen am Ende der Brücke ermöglicht uns, das Letztendliche Sein zu verwirklichen, Mahamudra.

Nicht die Brücke für das Eigentliche halten, sondern die Brücke, die Methode benutzen, darüber gehen, die Reise machen – und die führt dann in ein Loslassen und dadurch eröffnet sich uns das, worum es wirklich geht.

Ich hoffe, dass mit dem Beispiel der Brücke auch klar ist, dass es nichts gegen diese Methoden einzuwenden gibt. Es sind halt Brücken. Wer schon mal auf der einen Seite eines Flusses stand, wo es keine Brücke gab, der weiß, wie wichtig Brücken sind – oder ein Floß oder eine Fähre. Wir werden nicht auf sie verzichten wollen. Schwimmen können wir auch ganz gut – irgendwie hinüberkommen, wie auch immer, und dann – das andere Ufer betreten ist dieses Loslassen, Hineingehen in die neue Situation. Das bewirken all diese Methoden.

Folgt man jedoch den essentiellen Instruktionen zum Mahamudra des wahren Sinnes, dann fällt es leicht, das letztendliche natürliche Sein zu verwirklichen.

Dann werden wir nämlich darauf aufmerksam gemacht. Das macht total Sinn, ich glaube, dass alle hier im Raum verstehen, was eigentlich gemeint ist. Wenn man darauf aufmerksam gemacht wird und sich das selbst immer wieder vor Augen hält, ist es tatsächlich leicht, weil der wesentliche Punkt so klar wird. Dann kann man sich dem öffnen und weiß, es geht alles nur darum – und man wird entsprechend jede Situation nutzen, um in diese Richtung zu gehen, und dann ist es leicht.

Das Abhidhānatantra sagt:

„Wer sich wirklich am Mahamudra erfreut, dem wird es sich in der Meditation offenbaren, und auch die völlige Befreiung und das Erwachen eines Buddhas werden sich in dieser Geburt – in diesem Leben – offenbaren.“

Schön in diesem Zitat ist: ‚Wer sich am Mahamudra erfreut‘. Das ist ein reiner Weg der Freude. Es ist einfach ein Loslassen in das hinein, wo wir vollkommen frei sind. Wer so mit der Freude in diese Öffnung geht, in dieses Lassen, Fließen, dem wird es sich in der Meditation offenbaren. In einem Moment des geeinten Seins wird es sich zeigen. Auch die völlige Befreiung und das Erwachen eines Buddhas werden sich noch in diesem Leben offenbaren.

Im Sonne und Mond Praxistext finden wir:

„Es heißt, dass Yogis mit höheren Fähigkeiten, die dem letztendlichen Mahamudra folgen, durch die Praxis unerschütterlicher meditativer Sammlung in Übereinstimmung mit der Ursache die tiefe Meditation [der Einheit] von Freude und Leerheit erfahren und in drei Jahren und in drei Monaten die höchste Verwirklichung erlangen.“

Darum gibt es wohl solche Retreats von drei Jahren, drei Monaten und drei Tagen. Ich gehe noch einmal langsam durch dieses letzte Zitat.

Wenn wir ein Yogi mit höheren Fähigkeiten wären – mit höchsten Fähigkeiten, können wir sagen -, und wir würden tatsächlich Mahamudra praktizieren, dieses Essenz-Mahamudra, dieses letztendliche Mahamudra, dann würden wir durch die Praxis unerschütterlicher meditativer Sammlung, also tiefen Samadhi, tiefes Eintauchen ins Jetzt, ins Sein, die Früchte der Praxis in drei Jahren verwirklichen.

Innerhalb von drei Jahren findet ein vollkommener Zyklus des Erneuerns der subtilen Energien statt. Es ist möglich, den ganzen Körper, alle Zellen, die ganze innere Welt vollständig zu erneuern. Das geschieht. Der wesentliche Punkt, wie so ein gewöhnliches Sein dann zu einem Buddha-Sein wird ist, dass während dieser drei Jahre ununterbrochen das Gewahrsein von Freude und Leerheit aufrechterhalten wird.

Das ist nicht etwas, was man tut, sondern die meditative Präsenz ist so stark, dass wir ständig – und ich spreche da jetzt nicht aus Erfahrung – in der Erfahrung dieser nicht fassbaren Freude verweilen, die das Merkmal, die Qualität des non-dualen Gewahrseins ist. Diese totale Leichtigkeit und Freude ohne das geringste Greifen transformiert dann die subtilen Energien.

Dadurch kommt es zu einer ganz anderen Präsenz in der Welt. Wenn dieses Gewahrsein unterbrochen wird, immer wieder durch Phasen des Greifens, Anhaftens, Identifizierens, dann dauert es entsprechend länger. Da kann es auch Rückschläge geben usw.

Aber wenn jemand das die ganze Zeit aufrechterhalten könnte, dann wäre eine totale Transformation unseres Seins in so relativ kurzer Zeit möglich. Das ist auch schon vorgekommen und deswegen wird das hier so beschrieben.

Meditation

Von den vier klassischen Standardhaltungen, um zu meditieren – liegen, sitzen, stehen und gehen -, scheint ihr mit den ersten beiden ganz vertraut zu sein. Aber es kann sein, dass jemand einfach müde wird und meint: ich möchte mich nicht hinlegen, ich möchte eher wacher sein im Geist. Dann hilft das Stehen. Gehen kann ich euch hier nicht so empfehlen, das knarrt furchtbar. Aber sonst wäre es auch gut.

Stehen ist super, weil es uns wachhält. Es ist relativ leicht, präsent zu bleiben. Es geht dann darum, so zu stehen, dass wir einen sicheren, etwas breitbeinigen Stand haben, wo wir uns in gutem Kontakt mit dem Boden spüren, gut verwurzelt sozusagen.

Im Grunde genommen geben wir es einfach auf, etwas zu tun. –

Mit nichts beschäftigt zu sein, hat automatisch zur Folge, dass wir bewusster werden: wie wir uns fühlen, wie es ist, jetzt zu sein. –

Dieses natürliche Sein, dem wir uns annähern, beruht keineswegs darauf, dass wir irgendwelche Sinneskanäle schließen müssten, sondern ist ein natürliches Sein, in dem alle Sinnesfelder offen sind, bereit wahrzunehmen, ohne dass da etwas passieren muss. –

Ich erinnere euch noch einmal an diese Präsenz im Bauchraum, die für einige ganz wohltuend ist. –

Lasst uns für eine Weile still meditieren. –

Achtet zwischendurch darauf, dass ihr dieses entspannte Sein nicht fixiert, ihr nicht festhaltet an einer bestimmten Körperhaltung, Geisteshaltung, wirklich alles im Fließen bleibt. –

Die Entstehungs- und Vollendungsphasen sind jetzt gerade spontan zu erleben: Bilder, Gedanken, Gefühle, die auftauchen, sich auflösen, spurlos verschwinden, Neues taucht auf... –

Es gibt wirklich nichts zu tun. Gewahrsein vollzieht sich von selbst. Der Geist ist von selbst gewahr. –

Leises oder lautes Beobachten, Kommentieren... all das braucht uns gar nicht zu beunruhigen. Es hat keine Substanz. Wenn ihr wollt, schaut einfach hinein in diese sogenannten Beobachter. –

Niemand zu finden. Es gibt kein Gefängnis der Dualität. Ihr könnt die Ketten dualistischen Denkens verlassen, indem ihr einfach wie mitschmelzt. Wo niemand mehr ist, wo niemand mehr an seine eigene Existenz glaubt, da kann auch niemand gefesselt sein. –

Und wieder eine Ermutigung, einfach zu entspannen. Die Meditation geht noch weiter. Je länger das Meditieren geht, umso deutlicher merken wir unsere Muster, wie wir uns das einrichten – und dann wird es doch irgendwie anders, nicht so angenehm, dass es für uns interessant wird. Wir finden neue Lösungen. Lösungen bedeutet etwas, was wieder gelöstes Sein ermöglicht. –

Und vielleicht hilft es euch, so zu meditieren, als hättet ihr euch gerade hingesezt. Ohne in Zeit zu verweilen: wie lange sitze ich schon, wie lange dauert es noch.... Es dauert ewig. –

Und das lässt sich nur aushalten, wenn wir im Jetzt sind. –

Wundert euch nicht: die Ewigkeit geht trotzdem weiter. –

Die Großen Qualitäten der Mahamudra-Praktizierenden

Weiter geht es in unserem Text, Seite 19. Wir kommen zum letzten Unterkapitel des Frühjahrsthemas. Wir sind immer noch unter der Großen Überschrift: Unterweisungen, die Vertrauen ins Mahamudra wecken.

Die Großen Qualitäten der Mahamudra-Praktizierenden

Hier geht es um die Ursprünge der Mahamudra Übertragungslinie. Wie ist sie eigentlich entstanden? Zu welcher Familie gehören wir denn? Oder aus welcher Familie, aus welcher Übertragungslinie stammen denn diese Unterweisungen?

Dieser Text wurde von einem Tibeter gesprochen, nachdem diese Linie schon 300, 400 Jahre in Tibet florierte, viele Menschen zur Befreiung geführt hat und zurückblickt auf viele Jahrhunderte der Geschichte in Indien.

Da hat ein Länderwechsel stattgefunden. Diese Unterweisungen sind von Indien nach Tibet herübergekommen. In Indien gab es leider eine ganze Serie von Invasionen, von muslimischen Invasionen damals – es waren keine friedlichen Bedingungen. Im 12., 13. Jahrhundert wurden die großen Universitäten und die Zentren der Praxis alle zerstört und auch die Bücher, die Texte verbrannt usw.

Es hatte gleichzeitig ein anderer Prozess stattgefunden, wo der Buddhismus zu akademisch geworden war und ein bisschen – wie soll man sagen – den Kontakt zur einfachen Bevölkerung verloren hatte. Auch das trug dazu bei, dass er wie ausgelöscht wurde und nur noch ganz minime Spuren in Indien vom Buddhismus blieben.

Das Wichtigste war dann die muslimische Fremdherrschaft, aber das besagt nicht alles. Und in Tibet florierte der Buddhismus, in China florierte er weiter, fand dann Ausbreitung nach Japan, also Hochblüten in diesen Ländern. In den südlichen Ländern des Buddhismus – Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos, auch Vietnam – fand der Buddhismus in dieser Zeit große Ausbreitung.

Was unsere Übertragungslinie angeht, so beginnt diese in Indien und geht nach Tibet. Die anderen Länder werden gar nicht weiter erwähnt, in denen gleichzeitig auch immense Übertragungsarbeit geleistet wurde, um sicher zu stellen, dass dieses Wissen für die nachfolgenden Generationen zur Verfügung steht.

Die Ursprünge der Linie des Letztendlichen in Indien

Wir beginnen also mit:

Die Ursprünge der Linie des Letztendlichen – also die unmittelbare Einführung in das Letztendliche, in das Eigentliche, in das wahre Sein – **in Indien.**

Ihr könnt bei diesen Unterweisungen eine sehr entspannte Haltung einnehmen. Es ist, wie wenn ihr einem Geschichtsunterricht zuhört, der irgendwo zwischen Historie und Legende hin- und herpendelt. Ihr braucht überhaupt nicht zu überlegen, was ist jetzt wahr, sondern einfach: aha, interessant, so stellen die das dar. Und ein bisschen einfach zuhören, wirken lassen – und hier und da gibt es vielleicht etwas, was euch wieder inspiriert.

Unterweisungen in Visionen

Es gibt eine Manifestation der Buddhaschaft, die wird Buddha Vajradhara genannt, Dorje Chang auf Tibetisch. Von diesem Buddha Vajradhara heißt es, dass er der Ursprung unserer Linie ist. Buddha Vajradhara hat aber nie auf der Erde gelebt als ein physisches Wesen, sondern ist nur in Visionen aufgetaucht – allerdings in vielen Visionen –, und bei einzelnen Praktizierenden in wiederholten, sehr ausführlichen Visionen, wo komplette Übertragungen stattgefunden haben.

Diesen blauen Buddha Vajradhara findet ihr im Zentrum des Linienbaumes der Karma Kagyü Linie oder der Kagyü-Linie überhaupt. Auch die Nyingma-Linie nimmt auf ihn Bezug. Dort heißt er allerdings Samantabhadra, der Allgute, und trägt keine Ornamente, aber es ist derselbe Buddha.

Diese beiden großen tibetischen Linien, zwei der vier großen Linien, haben also ihre essentielle Inspiration von einem Buddha, der immer wieder in Visionen auftaucht, aber ansonsten kein Zuhause hat, keine Bleibe: er taucht auf und verschwindet, er wohnt nirgends – und ist natürlich auch Spiegel unseres eigenen Geistes. Wir können ihn einfach als Ausdruck unserer Buddhanatur sehen.

Es ist trotzdem überraschend, dass uns in einer Vision Dinge gesagt und erklärt werden, die wir mit unserem Normalbewusstsein nie für möglich gehalten hätten. Das ist nicht eine Projektion des Geistes wie Visualisation oder wie etwas, was man sich noch ausdenken könnte. Das ist so überwältigend und stark, dass diejenigen, die so eine Vision haben, zunächst normalerweise bewusstlos werden. So imposant ist das, so jenseits aller Vorstellungen.

Dann, wenn sie wieder zu Bewusstsein kommen, beginnt die Übertragung. Wenn sie sich daran gewöhnen, werden sie auch nicht mehr bewusstlos. Dann ist das wie ein guter Freund, der zu Besuch kommt und einen weiter unterrichtet.

Dieses Prinzip der Visionen durchdringt den ganzen Mahayana Buddhismus, den ganzen Buddhismus des nördlichen Fahrzeuges und ist der große Zankapfel zwischen südlichem und nördlichem Buddhismus. Kann man das, was einem Buddha in Visionen sagen, genau so behandeln wie das, was der historische Buddha in Menschenform gesagt hat? Hat es den gleichen Rang, ist es genauso authentisch?

Eine Haltung ist es zu sagen: Nur das, was der Buddha in Menschenform selbst gesagt hat, ist für uns authentisch und maßgebend. Denn das können wir überprüfen, da waren genügend menschliche Zeugen. Alles andere ist für uns höchstens eine zusätzliche Inspiration, aber nicht mehr – und eventuell einfach unwahr.

Dann gibt es andere, die sagen: Ja, das können wir verstehen, aber das, was der Buddha in seinem Leben unterrichten konnte, war immer in Anpassung, im Kompromiss an die Zuhörerschaft. So manches konnte er gar nicht sagen. Und er hat, nachdem er seinen Körper verlassen hat, gar nicht aufgehört zu unterrichten.

Es gab viele Visionen, wo der Buddha offenbar weiter unterrichtet hat. Diese Visionen, die konnte man auf ihre Authentizität nur insofern überprüfen, als man hinschaut, ob sie mit dem Dharma, den der Buddha in Menschengestalt gelehrt hat, übereinstimmen, ob sie kompatibel sind, oder ob es da einen Widerspruch gibt. Kompatibel sind sie alle, da ist kein Widerspruch.

Das zweite Kriterium war: führen diese Unterweisungen zum Erwachen? Auch dieses zweite Kriterium ist erfüllt. Diese Unterweisungen haben tatsächlich viele, viele Menschen ins Erwachen geführt. In dasselbe Erwachen wie die Unterweisungen, die wir im Pali Kanon finden, die vom Buddha in Fleisch und Blut gegeben wurden.

Wir haben es also im nördlichen Buddhismus und vor allen Dingen auch im Tantra und was das Mahamudra angeht mit Unterweisungen zu tun, die wir zwar auch beim historischen Buddha finden können, die aber in visionärer Form gegeben wurden.

Den Zusammenhang zwischen den Unterweisungen des historischen Buddhas und dem Mahamudra habe ich sorgfältig herausgearbeitet in meinen Unterweisungen zum Satipatthana Sutta und zum Anapanasati Sutta. Das sind die beiden zentralen Lehrreden zur Meditation im Pali Kanon, also im Kanon des südlichen Buddhismus. Da habe ich immer wieder die Querbezüge zum Mahamudra hergestellt und tatsächlich wird nichts anderes unterrichtet. Man kann das sehr gut nachvollziehen.

Bei allen Lehren des Mahayana-Buddhismus kann man diese Querbezüge herstellen, die Wurzeln in den Texten identifizieren, die wir Pali-Kanon nennen, die zum südlichen Buddhismus zählen.

Das musste ich euch erklären, denn es geht direkt mit solch einem Buddha Vajradhara los, einem Buddha, der nur in Visionen auftaucht.

Buddha Vajradhara lehrte dem Herrn des Geheimen (Vajrapani) zahllose Anuttara-Tantras – Tantras, die aus dem Anuttarayoga Tantra stammen, dazu gerechnet werden, also der höchsten, der subtilsten Form der tantrischen Belehrungen – insbesondere die *Essentielle Sphäre des Mahāmudrā*, das *Unbefleckte Exzellenz Tantra*, das *Nirgends Verweilen Tantra* und andere, welche die essentielle Bedeutung aufzeigen.

Wo es um dieses essentielle, natürliche Sein geht, das non-duale Gewahrsein. Sein Schüler, Vajrapani, hat im Mahayana die Aufgabe, die Lehren zu schützen. Er ist einer der Hauptschüler, einer der großen Bodhisattvas, die den Buddha umgeben haben, und hat sich immer dafür eingesetzt, die authentischen Unterweisungen zu schützen. Das ist seine Rolle, es ist der Ur-Dharmaschützer.

Vajrapani gab die Unterweisungen im Land Oḍḍiyāna an die Ḍākinīs zeitlosen Gewahrseins weiter.

Oḍḍiyāna liegt in der Himalaya Region nördlich von Kaschmir, also Pakistan und noch weiter nördlich in diese Gebirgsgegend hinein: Tibet in Richtung Afghanistan, da liegt noch Ladakh, und dann nördlich liegt die Mongolei, südlich liegt Pakistan und dann kommt Nordindien.

In diesem unzugänglichen Bereich mag es sein, dass Oḍḍiyāna liegt. Aber das tatsächliche Oḍḍiyāna, wenn man davon hört, ist eine geistige Dimension, die man zum Beispiel im Traumyoga besuchen kann oder die sich einem in Visionen eröffnet. Es ist kein festzumachender Ort auf der Erde, obwohl es Korrespondenzen geben mag.

Vor allen Dingen die Ḍākinīs zeitlosen Gewahrseins, also die Botinnen des Eigentlichen, des Essentiellen, dieses non-dualen Gewahrseins, brauchen keinen Ort. Das sind Lichtgestalten, Lichtwesen, deren einziges Anliegen es ist, andere zum Erwachen zu führen.

Und die Dakinis zeitlosen Gewahrseins sind eine jede unserer Sinneserfahrungen. Die werden auch Dakinis des zeitlosen Gewahrseins genannt. Jeder visuelle Eindruck, jeder akustische Eindruck, jede Körperempfindung, jede gedankliche Bewegung ist eine kleine Weisheitsbotschaft, ein kleiner Anstoß: wach auf, spürst du die wahre Natur? Hat keine Substanz, alles dynamisch, niemand da. Jede unserer Geistesbewegungen wird Dakini genannt.

Die Dakinis zeitlosen Gewahrseins machen uns darauf aufmerksam, dass all dies sich gar nicht im dualen Bereich abspielt.

Es gibt aber offenbar auch Dakinis (weiblich) und Dakas (männlich), die als Lichtgestalten unterwegs sind, sich um uns kümmern und uns hier und da auf den Weg aufmerksam machen. An diese letzteren gab Vajrapani die Unterweisung im Land Oḍḍiyāna weiter.

Der [indische] König Viśukalpa – das ist jetzt eine historische Persönlichkeit, ein Maha rāja aus Nordindien – **eine Ausstrahlung** – also die Manifestation eines Verwirklichten, der in einem früheren Leben bereits Verwirklichung erlangt hatte – **begab sich nach Oḍḍiyāna** – und vermutlich nicht als eine körperliche Reise mit dem Pferd, sondern er begab sich auf geistigem Wege nach Oḍḍiyāna – **und erbat die Unterweisungen und alle damit verbundenen zusätzlichen Erklärungen von den Gewahrseins-Ḍākinīs und erhielt so viele Lehren des Geheimen Mantras** – es war also diese Kombination von Tantrayāna und Mahāmudra.

Er untersuchte mögliche Gefäße (Schüler) – er schaute, wo gibt es bereite Gefäße? Das ist der Geist von Schülern, die in der Lage sind, diese profunden Unterweisungen aufzunehmen. Er suchte also, er schaute, ob es Schüler gibt, die das praktizieren und weiter tragen -, **ob sie die höchsten Fähigkeiten besaßen. Doch er sah nur einen, der das notwendige höchste karmische Potential dafür hatte, den Großen Brahmanen Saraha.**

Saraha – der Ursprung der Linie des Letztendlichen

Um diese essentiellen Unterweisungen aufzunehmen, unter die Menschen zu bringen, brauchte es Praktizierende höchster Auffassungsgabe, die den Transfer schaffen von dieser Unterweisung in die Menschenwelt. Es war nicht möglich, dies in dem Stadium Normalsterblichen zu geben, sondern es brauchte eine extreme intuitive Auffassungsgabe mit der Fähigkeit, das ins Menschenleben zu holen. Da war also der große Brahmane Saraha, von dem wir schon viele Zitate gelesen haben.

Er übertrug ihm die Unterweisungen, Saraha fand Befreiung und drückte viele der Lehren zum letztendlichen Sosein in Gesängen aus, wodurch viele karmisch Begünstigte die Befreiung fanden. Hier hat, wie allgemein bekannt – in Tibet -, die Linie des Letztendlichen ihren Ursprung.

Saraha schaffte den Transfer – und zwar in poetischer Form. Erstmal durch seine eigene Realisation. Zusammen mit seiner Gefährtin, sie waren zu zweit unterwegs. Er war sehr gebildet, stammte ursprünglich aus der Brahmanen-Kaste.

Er wurde vom König und der Königin herausgefordert – die wollten ihn wegen seines katastrophalen Verhaltens umbringen, da er die Kastentradition nicht respektierte. Sie hatten ihn schon zum Tode verurteilt. Er hat es geschafft, mit seinen Weisheitsgesängen und mit seinen sonstigen spirituellen Kräften, König und Hofstaat vom tantrischen Weg und vom Mahāmudra-Weg zu überzeugen, damit diese ihn weiter wirken ließen.

Es brauchte eine große Kraft, um diese sehr herausfordernden Unterweisungen, unkonventionell alle Tabus sprengenden Unterweisungen, in die Welt zu bringen. Saraha hatte diese Fähigkeit, hatte eine solche Leichtigkeit des Herzens, eine solche Offenheit – genauso wie Milarepa -, dass er diese so wesentlichen Unterweisungen in Gesang ausdrücken konnte. So fließend war er geworden.

Das war eine Mini-Einführung. Unsere Übertragung unter den Menschen geht auf Saraha zurück. Man nimmt an, dass er im 2. Jahrhundert nach Christus gelebt hat. Er hat sicher irgendwann zwischen dem 2. und 4. Jahrhundert nach Christus gelebt. Es gab damals fast keine schriftlichen Aufzeichnungen. Es gibt einige und man weiß, welche Könige er unterrichtet hat, und von den Königen weiß man, welche Generationenfolge sie gehabt haben. So kann man sein Leben in etwa datieren.

Es kann sein, dass es zwei Sarahas gegeben hat, weswegen es manchmal so aussieht, als ob er sehr lange gelebt hat. Es kann eine Lebensspanne von bis zu 200 Jahren gewesen sein oder es handelt sich um zwei Sarahas.

Auch der berühmte Nagarjuna aus dem 2. Jahrhundert hatte einen ganz wesentlichen Lehrer, der Saraha hieß, und vermutlich war es dieser.

Übertragung der Essenz der Dharmalehren

Jetzt gehen wir nochmals in eine allgemeine Erklärung.

So wie die Geschichte in den *Dohās* – in diesen spontanen Gesängen –, in den *Wurzeln der Symbole* und in den *Geheimen Praktiken* Indiens erzählt wird, hat der vollkommene, authentische Buddha – das ist jetzt Buddha Shakyamuni, Gautama – dreimal das Rad der Lehre gedreht in Übereinstimmung mit den Befähigungen der drei Arten Schüler.

Man ordnet dem Leben des Buddhas drei Phasen zu, in denen er erst die Grundlagen erklärte, dann tiefer ins Thema einstieg und schließlich die subtilsten Unterweisungen übertrug.

Als er schließlich Zeichen zeigte, dass er jenseits, ins Parinirvāṇa, gehen würde – also den Körper verlassen würde –, sah er die Zeit gekommen, die Herzensessenz aller Dharma-Lehren zu übertragen. Er begab sich in die Stadt Vidarbha [nahe Amaravati] im Süden Indiens, wo er auf Bitten von Mañjuśrī und Avalokiteśvara – den beiden großen Bodhisattvas. Diese drei, Vajrapani als Schützer und Bodhisattva großer Kraft, Mañjuśrī als Bodhisattva der Weisheit und Avalokiteshvara als Bodhisattva des erwachten Mitgefühls, dieses Dreigestirn ist unter den Bodhisattva-Schülern des Buddha die bekanntesten. Es gibt noch viele mehr. – in der Präsenz von unzähligen Bodhisattvas, die dort zusammengekommen waren, diese Essenz der Lehren unterrichtete. Dabei prophezeite er, dass in Zukunft diese beiden (Mañjuśrī und Avalokiteśvara) sowie andere Bodhisattvas, wie der Brahmane Saraha, Nāgārjuna und Śavari, erscheinen würden, um die Essenz zu unterrichten. Mañjuśrī und Avalokiteśvara würden später als Söhne der Götter mit Namen Ratnamati („Juwel der Intelligenz“) und Sukhanātha („Schützer der Freude“) Geburt annehmen und als solche Saraha unterrichten. Es heißt, er – Saraha – habe – dabei – augenblicklich Befreiung erlangt. Einer anderen, ansonsten gleichen Erzählung zufolge, sei Ratnamati eine Ausstrahlung des Buddha selbst und Sukhanātha eine Ausstrahlung von Vajrapani gewesen – die im ersten Absatz als Ursprung der Übertragung erwähnt wurden.

Aber dadurch entsteht kein wirklicher Widerspruch, werden doch all diese fünf vollkommenen Meister [angefangen bei Viśukalpa] wie auch andere – spätere Meister – als Manifestationen des Buddha betrachtet – also als direkte Fortsetzung seiner Aktivität, als habe der Buddha diese verschiedenen Gestalten angenommen.

Wenn ich einen historisch kritischen Blick auf diese Erzählung werfe, fällt mir auf, dass in den Pali-Texten nie von Mañjuśrī oder Avalokiteshvara oder Vajrapani die Rede ist. Die tauchen dort gar nicht auf. Da gibt es Ananda oder Kassapa und Shariputra usw., die Namen der Schüler sind wohl bekannt. Aber diese Bodhisattva-Schüler tauchen da nie auf. Entweder hat später eine Trennung stattgefunden und sie wurden unter den Tisch gekehrt, oder, was viel wahrscheinlicher ist, das Ganze spielt sich von Anfang an in einer visionären Dimension ab.

Wenn wir uns die Mahayana-Sutren anschauen – so wie jetzt schon die kleine Bemerkung, dass der Buddha in einer Versammlung von unzähligen Bodhisattvas lehrte: diese Beschreibung gibt es am Anfang eines jeden Mahayana-Sutras.

Die Beschreibung der Zuhörerschaft der Lehren des Buddhas in einem Mahayana-Sutra weist auf die Anwesenheit von Millionen und Abermillionen Lebewesen hin, von denen ganz viele dem Menschenbereich zugeordnet werden. Das soll dann an einem kleinen Ort wie dem Geierberg bei Rajgir stattgefunden haben. Das ist logistisch unmöglich. Man kann nicht eine Million oder 10 Millionen Bodhisattvas um sich herum versammeln im damaligen Indien – und das auf einem kleinen Berg unterbringen. Es sind visionäre Ereignisse.

Es kann sein, dass etwas stattgefunden hat. Aber diese Mahayana-Sutren versuchen gar nicht, irgendwie glaubwürdig zu machen, dass es tatsächlich so stattgefunden habe in unserem normalen Raum- und Zeitverständnis. Sie machen gar keine Anstrengung, das irgendwie plausibel zu machen.

Plausibel sind immer die Texte im Pali-Kanon. Man kann total nachvollziehen, wann wo etwas stattgefunden hat. Das hat alles quasi Hand und Fuß, es findet in unserem normalen Raum- und Zeitverständnis statt.

Die Mahayana-Sutren sind da anders. Und manche Sutren, die als wichtigste Mahayana-Sutren beschrieben werden, wie z. B. das Lotus-Sutra usw., da steht dann sogar, dass der Buddha immer noch unterrichtet, er nie aufgehört hat, das zu unterrichten usw.

Die zeitlichen Dimensionen werden also gesprengt, die räumlichen Dimensionen: dieses Sutra werde gleichzeitig in allen Universen unterrichtet. Ihr müsst euch einmal die Mühe machen, diese Sutren tatsächlich in guten Übersetzungen zu lesen – das kann man heutzutage –, und dann merkt ihr, dass gar keine Anstrengungen unternommen werden, diese Erzählungen in unserem normalen Zeitkontext einzufügen.

Sie sind von Anfang an darauf angelegt, unser Festhalten an vermeintlicher Wirklichkeit zu sprengen. Das schaffen sie, wenn wir uns darauf einlassen, wir daraus keinen Kampf machen zwischen vermeintlich wirklichem Jetzt und dem Behauptetem auf der anderen Seite, sondern wenn wir uns auf diese Dimension einlassen.

Das ist die wichtige Frage: Wie ist es möglich, so zu erleben? Was passiert da? Dann öffnet sich etwas in uns und wir finden Zugang zu einem Segen, einer Inspiration, die vorher nicht so leicht zu kontaktieren war. Wir werden aus der Enge in die Weite geführt. Es kann immer noch sein, dass es genauso stattgefunden hat, aber eben nicht auf dem Fleckchen Erde, der als Bezugspunkt genommen wird.

Ich bin zunächst im Pali-Buddhismus, Theravada-Buddhismus, ausgebildet worden und war ein eifriger Leser der Lehrschriften des Buddhas. Ich konnte das erst überhaupt nicht glauben, was in den Mahayana-Sutren beschrieben wird und dann in den Tantras. Es war für mich unmöglich wahr.

Dann passierten Ereignisse, die mich ein bisschen öffneten und neugieriger machten. Heute ist es so, dass ich denke: ja, historisch wahr dürfte wohl das sein, was im Pali-Kanon steht. Aber innerlich, auf der Ebene der Verwirklichung, ist das, was da in den Mahayana-Sutras steht, noch um einiges wahrer, denn es ist viel näher dran – wie Worte überhaupt nahe kommen können – an der Erfahrung des völlig offenen Geistes, des nicht mehr haftenden, greifenden Geistes.

Das war ja ihr Anliegen. Das ist ja genau der Sinn dieser Sutras, uns ins Erwachen zu führen. Vielleicht kann ich euch ein bisschen dazu inspirieren, diesen Rahmen so weit zu spannen und nicht auf historische Wirklichkeit zu pochen, sondern eine Erfahrungswirklichkeit: was es mit uns macht, wenn wir uns darauf einlassen.

In diesen Dimensionen bewegen wir uns mit dieser Erzählung. Wir kommen natürlich schon in die historische Ebene hinein, aber noch sind wir mehr im Visionären unterwegs.

So hat Buddha Vajradhara die beiden Bodhisattva-Ausstrahlungen unterrichtet und diese beiden haben den Vorvater all der großen Verwirklichten (Mahāsiddhas) in Indien, den Großen Brahmanen Saraha unterrichtet und in die Befreiung geführt. Dieser unterrichtete den Beschützer der Wesen Nāgārjuna, der als „zweiter Buddha“ berühmt wurde.

Über die Existenz von Nagarjuna gibt es überhaupt keinen Zweifel. Er hat viele Schriften hinterlassen, war wiederum auch der Lehrer von vielen wichtigen Persönlichkeiten, über die dann bereits schriftlicher Nachweis geführt wurde. Saraha und Nagarjuna sind die Urväter dieser Tradition.

Diese beiden waren die Gurus der meisten frühen Mahāsiddhas.

Es gibt eine Sammlung der Lebensgeschichten von 84 Mahāsiddhas, großen Verwirklichten. Da besteht auch kein Zweifel, dass sie als Menschen auf dieser Erde, in Nordindien, gelebt haben. Es gibt aber noch viel mehr als diese 84. Nur von diesen 84 haben es die Biografien in diese Sammlung der Geschichten hinein geschafft. Ganz viele von denen sagen, dass ihre Lehrer Saraha und Nagarjuna gewesen seien.

Insbesondere führte Nāgārjuna einen Schüler namens Śrī Śavarivara – bekannt geworden als Shavari – zur Befreiung. Dieser gehörte zur Kaste der Tänzer und hatte das höchste karmische Potential, den Weg „in einem Mal“ zu gehen.

Er bekam eine Einführung in die Natur des Geistes und hatte sofort vollständige Erkenntnis – und in diesem Fall dann auch stabil.

Es gibt auch einen Bericht, demzufolge Śavari die Lehren zur Essenz selber – zusätzlich – noch von den beiden Bodhisattvas (Mañjuśrī und Avalokiteśvara) und von Saraha persönlich erhalten habe – das mag in Visionen dann auch der Fall gewesen sein -. Diese [drei] Meister – Nagarjuna, Saraha, Shavari – haben den Illusionskörper verwirklicht, auch raumgleicher Körper [oder Regenbogenkörper] genannt, und es wird berichtet, dass Schüler mit günstigem Karma sie später auf dem Berg Śrī Parvata in Südindien getroffen haben.

Erklärung zum Regenbogenkörper von Lama Tilmann

Ich erzähle euch jetzt ein bisschen, was dieser Illusionskörper oder Regenbogenkörper sein könnte. Ihr haltet mich wahrscheinlich danach für verrückt. Zum Glück konnten wir mal mit Jigme Rinpoche darüber sprechen: Illusionskörper, Regenbogenkörper. Er lebt jetzt in Frankreich und ist verantwortlich für Dhagpo Kagyü Ling und die angeschlossenen Zentren in Europa. Er ist als junger Mann mit Gendün Rinpoche in den Westen gekommen. Und er hat es noch erlebt, dass er als Junge – er war ein Tulku, eine anerkannte Wiedergeburt, er muss so 7, 8, 9 Jahre gewesen sein – zu einem Yogi geführt wurde, der im Sterben lag und als vollkommen verwirklicht, als vollkommen erwacht galt.

Dieser Yogi hatte gesagt, dass man seinen Körper bitte nach dem Tod sieben Tage lang in einem Zelt unberührt lassen möge. Man möge ihn überhaupt nicht stören, nicht reinkommen, sondern ihn einfach nur lassen.

Das Phänomen des Regenbogenkörpers war in Tibet bekannt. Es gab immer mal wieder Meister, die ihn verwirklicht hatten. Es war ursprünglich auch das Anliegen von Gendün Rinpoche gewesen, den Regenbogenkörper zu verwirklichen. Das kann man aber nur, wenn man ein Leben in völliger Freiheit des Geistes führt, ohne sich um konkrete Aufgaben kümmern zu müssen. Also ein Geist, der ganz aus dem begrifflichen Greifen aussteigen kann, sich gar nicht mehr um Schüler kümmern muss.

So eine Art Leben hatte dieser Yogi geführt. Jigme Rinpoche sah den Yogi sich zurückziehen, sterben. Es gab die Zeichen darum herum, Regenbögen usw., und man bewachte das Zelt Tag und Nacht, so dass niemand den Yogi im Prozess nach dem Tod stören würde.

Als man dann nach den vereinbarten sieben Tagen das Zelt aufmachte, fand man tatsächlich nur noch die Fingernägel und die Haare des Yogis. Alles andere war verschwunden. Alles andere hatte sich aufgelöst. Da waren ganz viele Lichtphänomene, aber es war kein Körper mehr vorhanden.

So wird seit zweitausend Jahren die Realisation des Regenbogenkörpers beschrieben. Von Nagarjuna ist es so berichtet worden, von Naropa, von anderen.

Warum Nägel und Haare zurückbleiben, hat den Grund, dass sie – außer im Ansatz, also im Haarfollikel und im Nagelbett – keine lebende Materie mehr sind in dem Sinn, dass sie selbst noch von Prana durchströmt werden, von der subtilen Energie. Sie fallen einfach ab. Alles, was noch von Prana, von subtiler Energie, durchströmt ist, wird in diesen Auflösungsprozess mitgenommen und wird zu reiner Energie.

Ich glaube, dass es dieses Phänomen gab, eventuell auch gibt. Man hört zu häufig davon und auch sehr präzise Unterweisungen, wie die Praxis geht und welche Möglichkeiten sie eröffnet.

Solche Yogis – sagen wir mal ruhig Buddhas oder vollkommen Verwirklichte -, die so den Körper auflösen, zeigen sich nach ihrem Tod ganz, ganz oft in Visionen den Praktizierenden, die zurückbleiben. Sie haben die Fähigkeit, immer wieder Gestalt anzunehmen und weiter zu unterrichten. Das ermöglicht ihnen, ohne eine neue Existenz anzunehmen und ohne in der alten Existenz zu bleiben, weiter im visio-nären Bereich zu unterrichten und gelegentlich auch als Manifestation unter den Menschen.

Naropa und Marpa ist etwas Ähnliches passiert. Naropa hatte längst den Körper verlassen, Marpa suchte ihn in Nordindien, wusste, er taucht gelegentlich noch auf – und dann hat Naropa nochmal Gestalt angenommen, ihm die Übertragung gegeben, die er noch brauchte, und hat sich dann wieder vor seinen Augen in Licht aufgelöst.

Solche Phänomene werden berichtet. Ihr dürft mich für verrückt halten, das ist vollkommen in Ordnung. Es scheint etwas damit zu tun zu haben, dass unsere Welt sowieso nur Energie ist. Was heißt nur: es ist Energie, es ist alles Prana, nur fehlt uns die Meisterschaft dieser Phänomene.

Diese tausende und hunderttausende Berichte überall in der Welt, die solche Phänomene beschreiben, kann man nicht als Lügen erklären. Vielleicht ist wirklich etwas dran, denn solche Phänomene werden nicht nur in Tibet beschrieben, die gibt es auch in anderen Ländern – auch in so nüchternen Ländern wie in Burma werden solche Phänomene beschrieben. Von daher lassen wir einfach mal die Möglichkeit offen, dass es so etwas gibt.

Es ist offenbar mit diesen ersten drei Meistern passiert, so jetzt die Legende, und dann gab es eine Art Pilgerschaft, ein Pilgerphänomen weit entwickelter Yogis, die wussten, dass sie in Sri Parvati in Südindien eine Chance hätten, Nagarjuna oder Shavari oder Saraha noch einmal zu treffen – Jahrhunderte später, als sie tatsächlich gelebt haben.

Da setzte sich diese Übertragung weiter fort durch diese drei Meister, denn all diese Yogis beschrieben dann, sie hätten Saraha getroffen oder Nagarjuna – und das ist in den Texten niedergelegt. Aber wie sie ihn getroffen haben, ist nicht mehr nachvollziehbar. Wenn man so tut, als hätte Nagarjuna in Südindien tatsächlich in menschlicher Form gelebt, kommt man auf eine Lebensspanne von 400 Jahren. Das kann aber auch nicht sein.

Es handelt sich wohl um dieses Phänomen, das hier sehr schön beschrieben wird, dass er nicht mehr im Menschenkörper lebte, sondern es die Möglichkeit gab, ihm zeitweilig zu begegnen – und dann ging er wieder zurück in den Lichtkörper.

Übertragung durch eine Folge von Mahamudra- Meistern

Die vielen Unterweisungen zur Essenz verbreiteten sich weiter in Indien durch eine Folge von Mahāmudrā-Meistern. Sie verfassten Werke wie die *Sieben Körbe der Verwirklichung*, die *Sechs Zyklen zur Essenz*, die *24 Lehrzyklen in Nicht vom Geist erzeugt* und die *langen und kurzen Sammlungen der Gesänge der Verwirklichung*. Viele Gelehrte und Verwirklichte mit feinem Unterscheidungsvermögen späterer Zeiten verspürten dann eine solche Anziehung und Begeisterung für diese Lehren zur essentiellen Bedeutung, dass sie die Meister dieser Linie aufsuchten und ihre mündlichen Unterweisungen erbaten.

Das Phänomen war schon so, dass Texte zirkulierten, alle handschriftlich abgeschrieben, diese Gesänge weitergetragen wurden und Menschen mit feiner Auffassungsgabe inspirierten, die dann mehr wissen wollten, sich auf den Weg machten, um die Quelle dieser ganz besonderen Texte und Unterweisungen zu finden.

So hörte auch der verwirklichte Gelehrte Maitrīpa von den Lehren zur essentiellen Bedeutung – wir sind jetzt im 10./11. Jahrhundert – und von dieser beeindruckenden Linie. Unter unzähligen Prüfungen begab auch er sich in den Süden, zum Berg Śri Parvata, doch es gelang ihm zunächst nicht, Meister Śavarivara zu begegnen. Als er gerade – vor lauter Verzweiflung – dabei war, sich das Leben zu nehmen, erschien ihm Śavari. Nach und nach erhielt er von ihm die Unterweisungen zur Essenz – es waren also viele Begegnungen -. Danach kehrte er zurück ins „Land der Mitte“ – Nordindien – [wo der Dharma stärker verbreitet war] und wurde in Bodhgaya, dem Vajra-Sitz – dem Ort der Erleuchtung von Buddha Shakyamuni -, wo er lehrte, bekannt als der exzellente Große Meister Maitrīpa.

Maitripa lehrte also an dem Ort, der heute auch als Bodhgaya berühmt ist. Aber Bodhgaya war ein kleiner Flecken. Es war nicht dieser Ort mit tausenden und zehntausenden Pilgern und motorisierten Rikschas. Ein kleiner Flecken, an dem sich Maitripa niederließ, um mit dem Segen des Buddhas die Lehren zur Essenz zu verbreiten.

Er verfasste viele Kommentare zur mündlichen Übertragung der essentiellen Bedeutung. So fanden die Unterweisungen zur Essenz, wie sie von Vajrapāni und in den *Dohās*, den *Wurzeln der Symbole* und den *Geheimen Praktiken* übertragen wurden, weite Verbreitung in Indien.

Tilopa

Die inzwischen schon sehr berühmte Praxislinie – Mahamudra Praxislinie – wurde noch bekannter durch den Mahāsiddha Tilopa – auch Tailopa genannt -, der alle anderen Menschen übertraf. Einige sehen ihn als Ausstrahlung des Bhagavan Cakrasaṃvara – des Yidams Cakrasaṃvara -, für andere war er eine Ausstrahlung des Bodhisattvas Cittavajra („Vajra-Geist“). Er ging persönlich, dank seiner Verwirklichung des Illusionskörpers, nach Akaniṣṭa – in einen geistigen Bereich -, wo er von Vajradhara selbst sämtliche tiefgründigen und weiten Dharma-Lehren hörte – er hatte also Kontakt direkt wieder mit Vajradhara, dem Ursprung dieser Lehren -. Er erlangte die völlige Meisterschaft der Geheimen Mantras und wurde so – verwirklicht – wie Vajrapāni.

Ich verweile mal einen Moment bei Tilopa. Tilopa ist der erste menschliche Meister in unserer, in meiner Übertragungslinie. Schon ein ziemlich verrücktes Leben.

Tilopa begann als Mönch im heutigen Bangladesch in der Nähe von Kalkutta. Irgendwann hörte er von diesen Lehren zur Essenz, wurde inspiriert davon, wusste aber nicht, wie er aus dem Kloster und den Mönchsgelübden rauskäme. Er begann einfach, sich verrückt zu verhalten. Wenn ich das richtig behalten habe, nahm er sich kanonische Texte, stellte sich auf das Dach von seinem Kloster in der Nähe des Ganges, verstreute die Blätter in den Wind, schmiss sie in den Ganges und zeigte ein solch wildes Verhalten, dass er für nicht mehr zurechnungsfähig erklärt wurde.

Dann war es möglich, als Mönch gegangen zu werden – und so hatte er seine Freiheit. Er hatte damit keine Gelübde mehr. Denn wenn man nicht zurechnungsfähig ist, kann man keine Gelübde halten, und wurde also quasi freigesetzt.

Dann heißt es, dass er den Entschluss gefasst hat, diese Lehren zur Essenz in tiefer Meditation zu verwirklichen. Er sagte: wenn das alles stimmt, werde ich in der Lage sein, wenn dieses Erwachen stattfindet, mich aus dem Glauben an Substanzhaftigkeit der Materie zu befreien.

Er grub sich eine tiefe Grube, so tief, dass er mit der Hand nicht mehr an den Rand gelangen konnte. Die Sonne schien hinein, es wurde ihm Essen gebracht – und in der Tiefe der Grube ließ er sich anketten. Er sagte: Ich werde hier in der Grube bleiben, bis ich die Verwirklichung erreicht habe, dass ich ohne sonstige Hilfe aus den Ketten freikomme und aus der Grube herauskomme. Das war sein Entschluss. Er hat Mahamudra praktiziert – in der Grube.

Es heißt, dass er nach ungefähr 12 Jahren soweit war, dass er aus der Grube herausgeflogen ist: die Ketten hinter sich gelassen hat und rausgeflogen ist.

Es ist jetzt Märchenstunde, aber irgendetwas Wahres ist auch daran. Das hat er nicht nur einmal gemacht. Dann war er frei und hat geschaut: wo sind die geeigneten Schüler, denen man das weitergeben kann. In der Grube hatten Unterweisungen stattgefunden – mit Vajradhara, der ihn alles lehrte.

Er zog durch die Lande, besuchte noch einige menschliche Lehrer, die ihm dieselben Übertragungen gaben. Dann fand er in Kalkutta eine geeignete Schülerin. Sie war Bordellbesitzerin und konnte eigentlich keinen Mann gebrauchen – außer er würde als Zuhälter für sie arbeiten.

So war es für eine Weile Tilopas Aufgabe, nachts als Zuhälter zu arbeiten – und tagsüber mahlte er Sesamsamen zu Öl. Til heißt Sesam und Tilopa ist der Sesam-Mann, der das Sesamöl zur Verfügung stellt. Daher kommt sein Name.

Nachts war er nicht nur Zuhälter, sondern gab auch seiner Gefährtin die Instruktionen. Sie praktizierten zusammen, bis sie soweit waren, dass sie in Vereinigung fliegen konnten. Dann hatten sie nichts Besseres zu tun, als über den Marktplatz von Kalkutta zu fliegen – in Vereinigung – was sehr viel Aufsehen erregte, aber auch viele Schüler brachte.

Dann verschwand er aber wieder, war plötzlich weg mit seiner Gefährtin. Das Bordell stand leer, niemand war mehr zu finden. Es ging ihm gar nicht um die Schüler, sondern er lehrte dann in vielerlei Form

und kümmerte sich 12 Jahre lang um Naropa, der zu ihm kommen würde – ein großer Gelehrter, der den Weg zu ihm fand.

In dem Moment tat Tilopa so, als sei er Fischer und angelte Fische aus dem Ganges, briet sie in der Bratpfanne, aß sie und zog sich dann die Gräte aus dem Mund, warf sie ins Wasser zurück – und der Fisch schwamm wieder! Solche Geschichten kursieren.

Jedenfalls ist das der Begründer unserer Linie. Das Ganze fängt mit einem Bordell an und einem Mönch, der für verrückt erklärt wurde und wahrscheinlich bei uns in die Psychiatrie eingewiesen worden wäre – und dann den größten Gelehrten Indiens als seinen Schüler hatte und dann den größten Übersetzer Tibets als dessen Schüler – und alle waren ziemlich verrückt.

Das kann uns etwas entspannen. Es gibt in dieser Linie Platz für Verrücktheit, es ist Platz für unkonventionelles Verhalten. Man muss nicht nach Regeln leben, sondern tatsächlich zählt Erwachen, es zählt ein Verständnis der Essenz, Herzensöffnung – und dann sind kleine und große Wunder möglich.

Das erinnere ich jetzt noch von Tilopa. Es gibt natürlich inzwischen übersetzte Lebensgeschichten. Die sind sehr beeindruckend. Mich hat damals sehr das Buch über die 84 Mahasiddhas beeindruckt, die alle ähnlich unterwegs waren. Da gibt es auch Frauen darunter, die ihren Beruf weitergeführt haben. Nicht alle waren Prostituierte, es gab auch Waschfrauen, Töpferinnen, es gab alles Mögliche. Shavari war ein Jäger. Saraha war eigentlich untauglich zu allem. Seine Frau hat ihm eins über den Kopf gezogen, dadurch hat er Erleuchtung erlangt. Er hat Pfeile gebaut, das war sein Beruf. Ganz spannende Geschichten.

Er erhielt von Vajradhara selbst sämtliche tiefgründigen und weiten Dharma-Lehren. Das kann er nicht nur erfunden, phantasiert haben, denn er hat ganz präzise Unterweisungen gegeben mit einer völligen Kenntnis aller Tantras, die bisher gelehrt worden waren.

Es heißt weiter:

Er fasste alle Entstehungsphasen der Tantras – also all die Visualisationsanweisungen – **in sechs bzw. vier Abschnitten** – oder Schritten – **zusammen, alle Vollendungsphasen der Vater-Tantras in fünf Phasen, alle Vollendungsphasen der Mutter-Tantras in vier Mudrās** – Praxisformen – **und sechs Abschnitten**. Er hatte eine so umfassende Kenntnis, dass man sich wirklich fragte, wie er denn diese Kenntnis erlangt hat. Dafür hatte er ja 12 Jahre Zeit in dieser Grube. Das war visionäre Übertragung.

Tilopa hatte, wie er selbst sagte, keine menschlichen Gurus, heißt es – in seinen Texten. Das weckte aber Zweifel bei den anderen: „Wie kannst du all das wissen, wer sind deine menschlichen Lehrer? Du musst doch auch eine Übertragungslinie haben.“ Und tatsächlich hat er sich dann darum bemüht, auch bei menschlichen Lehrern alles nochmals zu erhalten.

Doch um den Zweifeln anderer zu begegnen und sie zum Schweigen zu bringen, ließ er die menschlichen Gurus, denen er folgte, in äußerer Form erscheinen. Er hatte also die Fähigkeit, nicht nur bei denen zu lernen, sondern auch zu sagen: Übrigens bei Nagarjuna habe ich auch gelernt – und dann erschien Nagarjuna neben ihm. Diese Fähigkeit – schon etwas märchenhaft alles. Aber fragt mich nicht, wie das alles möglich oder unmöglich ist.

Dazu gehören die Mahāsiddha-Meister Nāgārjuna, Kṛṣṇācārya, Lavapa und Ḍākinī Subhāginī als seine Gurus der vier Übertragungsströme. Nachdem er vielen anderen Mahāsiddhas und vielen Yoginīs wie Ṭeṅgipa, Dārika – dem berühmten – Schüler von Luhipa – und seinen Vajra-Brüdern Indrabodhi und Vajraghaṇṭa als Lehrern gefolgt war, manifestierte er den Weg der Befreiung. Es gibt sehr ausführliche Berichte zu diesen verschiedenen Übertragungsströmen, die da zusammenkommen, die Inhalte, die dazugehören, die Tantras, die yogischen Praktiken usw. Er muss ein Meister gewesen sein jenseits von Vorstellungen; wie noch einmal die Essenz von allem, was sich in den Jahrhunderten vorher herausgebildet hatte. Die Essenz und die Details, beides, waren von ihm vollkommen gemeistert.

Dann ging er nach Osten ins große Königreich von Zahor, in Bengalen. Als er mitten in einer Stadt die Leute unterwies, heißt es, fanden Hunderttausende den Weg ins reine Land der Gewahrseinsaktivität – sie fanden ins Erwachen hinein und kümmerten sich nicht mehr um ihre Aufgaben –, so dass die Stadt leer wurde. Auch wird berichtet, wie er durch Wunder acht – bereits – Verwirklichte überzeugte und schulte, die dann ihrerseits zahllose Menschen in die Befreiung führten. In seinem Illusionskörper wird Tilopa, so heißt es, so lange unter uns bleiben und mit der yogischen Aktivität fortfahren, wie die Unterweisungen des Buddhas verweilen. Also auch er kann von uns in Visionen kontaktiert werden.

Naropa

Zu dieser Zeit lebte auch der große Meister Nāropa, der ein Experte in den Sūtras, Tantras, Wissenschaften und Künsten geworden war und die Verwirklichung der Mantras erlangt hatte.

Ich hatte es kurz erwähnt, dass Naropa einer der vier leitenden Professoren der Universität Nalanda war. Diese vier leitenden Professoren hatten vier Fakultäten unter sich, die verschiedenen Aspekten der buddhistischen Lehre gewidmet waren. Er war ein Experte in Sutras und Tantras geworden, aber auch in den Wissenschaften und Künsten, die ebenfalls an diesen buddhistischen Universitäten unterrichtet wurden.

Naropa saß eines Nachmittags in seinem kleinen Gärtchen in der Universität Nalanda und studierte einen Text. Da tauchte urplötzlich eine alte Frau neben ihm auf, ganz runzlig und schon sehr alt. Die Frau kam zu seinem Tisch und fragte ihn: „Verstehst du, was du da liest?“ Naropa sagte: „Ja, schon“. Da fing sie an zu weinen. Naropa sagte: „Na ja, nicht so ganz, ich verstehe die Worte, ich verstehe die Definitionen, aber da gibt es etwas, was sich mir immer noch entzieht im Verständnis“. Da leuchtete das Gesicht dieser alten Frau auf und sie sagte: „Es macht mich glücklich, dass du das spürst. Es gibt einen Lehrer, der dir das, was du noch nicht erkannt hast, zeigen kann.“ Es ging um Mahamudra, um dieses natürliche Sein. „Dieser Lehrer heißt Tilopa, er lebt im Osten, Richtung Zahor, Richtung Bengalen, den musst du finden“.

Es heißt, Naropa sei sofort aufgebrochen – wie er das genau gemacht hat, weiß ich nicht. Er hat sich auf Wanderschaft begeben und lange gebraucht, bis er Tilopa gefunden hat. Zuerst hat er ihn manchmal auch nicht erkannt.

Tilopa zeigte sich ihm in verschiedenen Formen und Naropa war noch zu blind, um ihn zu erkennen, weil er dachte: er kann doch kein Angler, Fischer sein. Mein Meister kann nicht jemand sein, der Fische verzehrt. Bis er irgendwann bemerkte: das ist er ja – und dann ist er aus seinem normalen buddhistischen Bezugsrahmen ausgestiegen, hat sich vor ihm verneigt und um Unterweisungen gebeten.

Den Prophezeiungen des Bhagavan Cakrasaṃvara und der Ḍākīnī folgend – diese alte Frau, die ihm da erschienen war, war diese Dakini –, machte sich Nāropa auf den Weg nach Osten, ins Land von Zahor, auf der Suche nach dem großen König der Yogis (Tilopa). Als er ihn endlich gefunden hatte, unterwarf ihn dieser zwölf harten Prüfungen und weiteren Tests für seine Hingabe.

Tilopa tat ihm nicht etwa in eine Grube und in Ketten, sondern verbrachte 12 Jahre fast ausschließlich mit Naropa. Tilopa sagte aber nichts, er lehrte nicht. Naropa, der schon alles wusste, bekam von Tilopa immer nur eine Schlüsselunterweisung, nachdem er einer Prüfung bestanden hatte. Er musste Sachen tun, die ihn alles kosteten.

Das ging so: Tilopa und Naropa waren auf Wanderschaft und es kam zum Beispiel eine Kutsche daher mit frisch Verheirateten: ein frisch verheirateter, ganz reicher Mann, vielleicht ein Rajah, mit seiner Frau, und die ganzen Reiter hintendran. Tilopa sagte: „Ach, wenn ich einen hingebungsvollen Schüler hätte. Der würde diese Scheinheiligen mal ein bisschen in den Staub werfen.“ Naropa dachte: ein hingebungsvoller Schüler? Es kann sich ja nur um mich handeln. Sauste auf die Kutsche zu, zog sie aus der Kutsche raus – und wurde natürlich verprügelt von dem Gefolge. Er steckte eine deftige Ladung Prügel ein, so dass ihm Knochen gebrochen waren und er bewusstlos war, heißt es. Und Tilopa, wie mit den Fischen, macht schnipp – und Naropa erwacht aus der Bewusstlosigkeit. Das war so eine dieser zwölf Prüfungen.

Eine andere war: da gingen sie auf einen Turm oder ein Haus hinauf, guckten in den Abgrund hinunter und Tilopa sagte: „Wenn ich einen hingebungsvollen Schüler hätte, der würde im Vertrauen in seinen Lehrer einfach da herunterspringen.“ Naropa springt, bricht sich wieder alle Knochen – schnipp – und erhält dann seine Unterweisung.

Mit der Unterweisung musste er dann wieder ein ganzes Jahr praktizieren. Zwölf Unterweisungen in zwölf Jahren. Einige dieser Unterweisungen sind aufgezeichnet worden. Dieses berühmte Lied am Ganges zum Beispiel: Gangama, ganz berühmte Mahamudra-Unterweisung von Tilopa an Naropa.

Eines Tages gehen sie an einem See vorbei. Dieser Teich oder See war aber voller Blutegel. „Wenn ich einen hingebungsvollen Schüler hätte, der würde in dem See schwimmen gehen“. Und wieder – voller Blutegel, ausgesaugt, Bewusstsein verloren usw. Dann wieder eine Unterweisung.

So ging das Stück um Stück. Jedes Mal erhielt Naropa nach der Prüfung eine noch tiefergehende Unterweisung. Tilopa unterrichtete ihn für einen kurzen Moment – einen Tag, zwei Tage, drei Tage – bis er merkte, das ist alles aufgenommen worden. Dann marschierten die beiden weiter, schweigend für Monate um Monate. Es ging nur darum, das zu praktizieren.

So hat Naropa den Traumyoga übertragen bekommen, die Tummo-Praxis der inneren Hitze, die Essenz der Yidam-Praktiken, das Verweilen im Natürlichen Sein, nachts im Tiefschlaf das klare Licht usw. All diese Übertragungen fanden in so gedrängter, kurzer Form statt, denn Naropa war extrem gut vorbereitet und brauchte nur ganz wenig. Dann ging es um die Praxis, bis die Zeichen kamen.

So hat sich Tilopa, so wie es heißt, zwölf Jahre lang eigentlich nur um einen Schüler gekümmert. Aber er wusste, was das für Auswirkungen haben würde, denn Naropa war ja kein Unbekannter in Indien. Er war im ganzen Land bekannt als einer der gelehrtesten, gebildetsten Menschen seiner Zeit überhaupt. Er hat später viele Schüler gehabt.

Er hat die Lehren Tilopas zusammengefasst als die sechs Yogas, die sechs Dharmas. Die wurden berühmt als die sechs Yogas von Naropa, sind aber eigentlich die Zusammenfassung der Unterweisungen von Tilopa.

Er erhielt sämtliche Unterweisungen, ohne eine Ausnahme, so wie eine Vase, die von einer anderen völlig gefüllt wird, und kehrte dann wieder ins zentrale Land (Magadha) zurück – das ist die Gegend Bodhgaya, Benares -, wo er unzählige Schüler in die Verwirklichung führte. Der eminenteste war Maitrīpa – derselbe, er wurde auch noch einmal Schüler von Naropa -, einer der sieben Schüler, die Nāropa gleichkamen, dann gab es die 108 Verwirklichten wie Painḍapa, die 54 Yogis, welche die yogische Disziplin praktizierten, die tausend authentischen Yoginīs – die vollkommene Befreiung erlangten – sowie den Nepalesen Pamthingpa und den Übersetzer Marpa aus Tibet – diese beiden hatten für die Zukunft eine enorme Rolle im Übertragen des Dharma nach Nepal und nach Tibet – und viele weitere, deren Nutzen er bewirkte. Nāropa erlangte völlige Erleuchtung und manifestierte – ebenfalls – einen unsterblichen regenbogengleichen Körper.

Soweit zu den indischen Ursprüngen unserer Übertragungslinie. Natürlich gibt es da noch ganz viel zu erzählen, vor allem wird es um die Inhalte gehen, aber die stehen dann im Rest des Buches.

Fragen

Teilnehmer/-in: Ich habe eine kurze Frage zu dem Vertrauen und zu Nāropas Hingabe zu Tilopa. Ich weiß nicht, ob das überliefert ist, aber sah Naropa, wie Tilopa die Fische wieder lebendig gemacht hat?

Ja, hat er gesehen, er wusste, dass es gut ausgehen wird. Diese Tests, diese Prüfungen, hatten natürlich eine Bewandnis. Tilopa wusste, dass es auf der begrifflichen Ebene überhaupt nichts mehr gab, was Naropa noch zu lernen hatte. Es ging nur um Herzensöffnung und das Aufsprengen begrifflicher Beschränkungen – Tabus, was man sich erlaubt zu denken, zu tun usw. -, damit man in eine ganz freie Aktivität hineinkommen kann, so wie Tilopa das selbst gemacht hatte. Es ist klar, dass Zuhälterei nicht unbedingt die Hauptbeschäftigung buddhistischer Meister ist. Aber es ging eben auch um das Aussteigen aus Konzepten, aus Tabus, und das galt es noch zu lernen für den Mönch, der Naropa war. Da gab

es noch einiges, um zu spüren: was ist die eigentliche Essenz, wie ist es mit dem Mitgefühl, wie ist es, wenn man ganz frei von dualistischen Regungen in der Welt unterwegs ist?

Teilnehmer/-in: Ich habe das jetzt sehr mit Verwunderung mir angehört. Ich habe einen gefühlsmäßigen Zugang dazu, aber mein Gehirn kommt da nicht ganz mit.

Das kann ich verstehen.

Kannst du mir sagen, hast du da persönlich in deiner bisherigen Geschichte Zugang gefunden und könntest du dazu was sagen?

Ich könnte ein paar Beispiele erzählen. Gendün Rinpoche hat sich bemüht, uns nicht allzu sehr zu schockieren. Aber er war auch jenseits von solchen Konzepten. Ein paar kleine, kleine Anekdoten, von denen ich sicher weiß, dass sie stattgefunden haben.

Gendün Rinpoche war Mönch und wir um ihn herum waren eine wachsende Gruppe von Mönchen und Nonnen – und es gab auch Laienschüler und -schülerinnen. Es entstanden viele Retreat-Zentren, zehn Retreat-Zentren direkt an dem Ort, wo er lebte in Frankreich, mit deutlich über 100 Meditierenden im strikten Retreat.

Eine Schülerin, eine Nonne, kam mal zu ihm mit schweren Problemen. Gendün Rinpoche hörte zu und merkte offenbar, dass es sich um eine Blockade im Herzzentrum handelte. Er rief die Nonne zu sich, knöpfte ihr die Bluse auf – die Brüste waren dann frei – und blies ihr direkt mit seiner Mantrakraft ins Herzzentrum. Knöpfte die Bluse wieder zu und das Problem war vorbei. Ein etwas ungewöhnliches Verhalten.

Eine andere Frau kommt zu ihm, klagt über ihre Alkoholsucht und dass sie seit zwei Jahrzehnten schon nicht davon loskommt. Gendün Rinpoche hört zu, geht zu seinem Altar, holt eine Flasche Rum heraus, die er noch nicht angefangen hatte – die er brauchte, um die kleinen Kapalas zu füllen, da kommt gewöhnlich Alkohol zum Segnen rein –, drückt ihr die in die Hand und sagt: “Trink“. Also nicht bei ihm, sondern sie geht nach Hause und kann nach einer halben Flasche nicht weiter trinken. Sie hat mir die Geschichte persönlich erzählt. Da war irgendwie ein Segen in dieser paradoxen Interaktion, ein Segen, der sie für Jahre von der Sucht befreit hat. Ich habe noch Kontakt mit der Frau, sie ist auch nicht mehr rückfällig geworden. Sie ist zwischendurch mal kurz rückfällig geworden, aber nie mehr vollständig. So, das war jetzt zum Beispiel etwas Paradoxes.

Dann: unser Freund Tomek, der uns kürzlich besuchte im Grünen Baum, hat dies persönlich erlebt. Unser Lama Gendün ging am Ende seines Lebens an einer Krücke und wurde alt. Tomek kam aus dem Kloster, wo er auch am Aufbau des Tempels arbeitete, und war noch im Gebüsch – es wuchs Gebüsch um die Klostertür – und sah, wie Gendün Rinpoche von unten den Weg hochkam, sich völlig unbeobachtet fühlte und wie durch die Luft zu gleiten schien mit Riesenschritten: sieben bis zehn Meter große Schritte. Und kaum bemerkte er Tomek, ging er wie ein alter Mann an der Krücke.

Wir waren so überrascht: wir hatten Gyalings gekauft, Oboen-ähnliche, sehr schwer zu spielende Instrumente. Lama Gendün war schon 78 Jahre alt, hatte eine sehr schwache Gesundheit. Er ist mit 79 ½, knapp 80 gestorben. Er setzt diese Oboe an, wo der durchgehende Atem gebraucht wird: man atmet durch die Nase ein, während man durch den Mund ausatmet. Gendün Rinpoche kann auf Anhieb spielen, geht zum Fenster, öffnet es und spielt ins Kloster hinaus. Das konnten alle hören. Was wir nicht mit gekriegt haben ist, dass in dem Moment, wo er die Oboe absetzte, ihm das Mundstück, was wir Pipi nennen, dieses aus Schilf geformte Mundstück, herunterfiel. Das hat aber Lama Yönten aus der Entfernung gesehen. Und es dauerte keine Minute, bis dieser Mann, der sonst an Krücken ging, unten war und das Mundstück aufhob – mit einer extremen Behändigkeit heruntergelaufen, aufgehoben, wieder verschwunden und weitergespielt. So etwas haben wir immer wieder erlebt.

Wir haben ihn einmal überall gesucht. Er war weg. Er war nicht in seinem Zimmer, auf der Toilette, in seinem Schlafzimmer, nirgends zu finden, im Nebenraum nicht. Lama Yönten, sein persönlicher Assistent, suchte ihn überall. Und plötzlich sitzt er wieder auf seinem Meditationsplatz. Lachend: „Was gibt es, was braucht ihr?“

So Dinge, jederzeit. Seine Hellsichtigkeit, dass er unsere Gedanken, Emotionen präzise lesen konnte, stand überhaupt nicht zur Diskussion. Er wusste jede Meditationserfahrung, die ich machte. Wenn ich keine Worte fand, konnte er mir präzise im Detail weiter beschreiben, was ich erfahren hatte.

Ich lebte damals noch in der Dordogne mit meiner Frau und hatte von meinem Vater, ein Pastor, einen fürchterlichen Brief bekommen voller Abwertungen. Und ich habe innerlich gedacht, „Wenn ich den das nächste Mal sehe, zerfetze ich ihm seine christliche Theologie mit buddhistischer Logik“. Ich war so wütend und habe diese Gedanken gehabt: den nehme ich auseinander. Zehn, vierzehn Tage später kam Lama Gendün von einer Reise aus Deutschland nach Hause zurück – er war tausend Kilometer entfernt gewesen zum Unterrichten – setzt sich hin im Caravan von Hendrik und Walli, dreht sich direkt zu mir und sagt: „Du wirst nie die buddhistische Lehre einsetzen, um irgendjemanden auseinander zu nehmen – und das versprichst du mir. Die buddhistische Logik ist nicht dafür da, um zu siegen, sondern ist nur dafür, um zum Erwachen zu helfen. Und du versprichst mir das“. Direkt. Ohne irgendeine zwischengehende Übersetzung oder Begrüßung, er hat sich direkt mir zugewendet.

Das sind Dinge, die wir erlebten. Das waren jetzt leicht nachzuvollziehende Erlebnisse, leicht zu überprüfen.

Ich war ein junger Lama – ich habe mit 34 begonnen zu unterrichten und hatte noch die letzten drei Jahre Zeit, bevor Lama Gendün starb, um von ihm angeleitet zu werden. Dann brachte ich ihm häufiger Schüler, wo ich nicht weiterwusste, sozusagen schwere Fälle. Das ging alles mit Übersetzer, Übersetzerin.

Aber Lama Gendün wartete normalerweise gar nicht ab, dass wir ihm erzählten, um was es eigentlich ging. Er fing einfach an, unsere Fragen zu beantworten, als wäre er voll informiert, dabei gewesen bei den vorangehenden Gesprächen, und konnte direkt anknüpfen. Das ist schon ganz verrückt.

Einmal hatte er mich als Übersetzer eingesetzt. Ich konnte kein Tibetisch sprechen, ich kann es auch heute noch nicht. Es war gerade niemand da, der übersetzen konnte. Da hat er gesagt: „Hier, Lhündrup“ – das war damals mein Name – „komm, übersetze“. „Was?“ Und dann habe ich 20 Minuten für ihn übersetzt und er hat es geschafft, dass wir dieses ganze Gespräch führten – ich weiß noch, es ging auch um Blockaden in Chakras und durch welche Praxis man sie öffnen kann -, ohne dass ich ihm eine einzige Frage stellen konnte. Er hat mich einfach als Kanal eingesetzt, um das zu übermitteln.

Oder der Neffe von Lama Tsonyi. Er war ein Kind, als er Lama Gendün kennen lernte, und sie hatten ein tolles Vertrauensverhältnis. Lama Tsonyi war der Abt unseres Klosters und ist auch heute noch ein bekannter Lama, der in den USA und in Europa unterrichtet. Dessen Neffe, so sechs, sieben, acht Jahre alt, kam jeweils aus dem Zimmer von Lama Gendün und berichtete, sie hätten sich blendend unterhalten. Nun konnte aber Lama Gendün kein Wort Französisch oder Englisch, außer Bonjour weiter nichts, und der Neffe konnte auch kein Tibetisch. Die haben sich aber bestens unterhalten und der Neffe konnte berichten, über was sie gesprochen haben. Fragt nicht, wie das möglich ist. Ich weiß es nicht, aber passiert ist es. Es ist nicht einfach so erfunden, dazu gibt es viel zu viele Beispiele dieser Art. So viel also für dich, um ein bisschen aus der direkten Erfahrung zu plaudern.

Meditation

Ihr seid jetzt schon vertrauter damit, dass es jetzt beim Meditieren darum geht, sich ganz fallen zu lassen, alles zu lassen.

Während alles wie abfällt, was uns belastet und beschäftigt, wird der Geist gleichzeitig leicht und weit. Es ist, wie wenn sich eine Blüte öffnet: ganz weit. Der Raum wird spürbar. –

Mir kommt gerade das Bild der Blüte eines Lotus, die nach oben aus dem Wasser herauskommt, den Schlamm hinter sich lässt und sich öffnet, sich weitet. Wir lassen all das zurück, was es jetzt gerade nicht braucht. –

Wir öffnen uns in die Sinneserfahrungen, in die Weite des Bewusstseins, einfach so, wie es jetzt ist. –

In dieser Weite und Frische wird deutlich, dass es ein Grundgewahrsein gibt, einen Strom gewahren Seins – egal, was die augenblicklichen Inhalte unseres Erlebens sind. –

Im Grunde genommen ist das das Entdecken unserer eigenen Lebendigkeit. Woher weiß ich, dass ich noch lebe? Weil Erleben stattfindet. – Unterschiedlichste Formen von Erleben, aber immer Leben, gewahres Sein. Lebendig im Schmerz, lebendig in der Freude. –

Und lebendig im einfachen So-Sein. –

Achtet darauf, dass ihr Entspannung und Frische gleichzeitig praktiziert. Offenes frisches und zugleich entspanntes Sein. –

Die Linie der Meditationsübertragung in Tibet

Marpa

Wir sind auf Seite 21.

Die Linie der Meditationsübertragung in Tibet

Der verwirklichte Meister Marpa Lotsāwa (Übersetzer Marpa) begab sich drei Mal nach Indien, wo er lange [insgesamt 21 Jahre] bei vielen Siddha-Gurus – bei verwirklichten Meistern – verweilte, vor allem aber bei den edlen Meistern Nāropa und Maitrīpa. Die verschiedenen mündlichen Unterweisungen, die er erhielt, wurden direkt zu persönlicher Erfahrung und beendeten alle irrigen Annahmen über die Wirklichkeit.

Er war also nicht einfach ein Übersetzer, der sich Notizen gemacht und diese nach Tibet getragen hat. Er war ein Praktizierender höchster Befähigung, der direkt verwirklichte, was er hörte. Marpa war niemand, der Jahre im Retreat verbracht hat – er hat die Dinge direkt begriffen in Gegenwart der Meister. Er ist ein ganz außerordentlicher Mensch gewesen, unglaublich befähigt auch, was die Sprache angeht.

Marpa beherrschte fließend die Sprachen Indiens und Nepals und konnte die großen Meister direkt verstehen. Aufgrund seiner intimen Kenntnis der tiefgründigen und weiten Unterweisungen wurde er berühmt als Verwirklichter und als besonders herausragend unter den Übersetzern, die aus Tibet nach Indien gekommen waren.

Es gingen in dieser Zeit, Ende des 11. Jahrhunderts, viele gute Leute von Tibet Richtung Nepal, von Nepal zum Teil auch weiter Richtung Indien, um den Dharma zu lernen. Das nennt man die zweite Übersetzungswelle.

Es hatte im 8. und 9. Jahrhundert eine erste Welle der Übersetzung gegeben, aber dann gab es einen ganz grausamen Einschnitt. Nach etwa hundert Jahren Dharma in Tibet kam ein König auf den Thron, der alle Mönche umbrachte bis auf vier, die sich verstecken konnten, und alle Klöster schliff – und auch dann schon dabei war, die buddhistischen Laienpraktizierenden umzubringen. Es war eine schlimme Zeit. Das hat dazu geführt, dass diese erste Dharmawelle sich nicht wirklich weiter fortsetzen konnte. Es blieben zwar Kenntnisse erhalten, aber nicht fundiert genug, nicht wirklich mit der Textbasis.

In dieser Zeit von Atisha und Marpa kam es zu einer zweiten Welle, wo die Tibeter ausströmten und sich den Dharma nach Tibet holten. Marpa war Teil dieser Welle. Er war Übersetzer, aber er war besonders herausragend unter den Übersetzern.

Eine seiner Geschichten darüber, was ihm passiert ist: er war auf der Rückwanderung von seiner ersten Reise nach Indien und hatte so phantastisches Material gesammelt, dass das den Neid, die Eifersucht eines anderen Übersetzers weckte, der mit ihm auf der Reise war. Sie tauschten sich aus und Marpa teilte Freigebig alles. Dann hat dieser Kollege bei einer Flussüberquerung Marpas gesamtes Gepäck in den Fluss geworfen – womit alle Aufzeichnungen weg waren, auch alle Übersetzungen, die er schon angefertigt hatte. Marpa setzte die Reise einfach fort. Sein Gedächtnis war so hervorragend, dass er aus dem Gedächtnis alles wieder aufgeschrieben hat – und später bei der zweiten Reise nochmals überprüfen konnte.

Einfach um euch zu erzählen, was für Talente, für Qualitäten zusammenkamen: jemand mit solch einem fast unfehlbaren Gedächtnis, der die Sanskrit-Originaltexte nochmal niedergeschrieben hat, dann erst seine Übersetzung – und das alles mit dem entsprechenden Verständnis. All das ist erhalten. Man kann

sich das schwer vorstellen, aber es zeigt, welche Klarheit in seinem Geist war. Deswegen wird er der große Übersetzer genannt. Es gab nicht allzu viele dieser Sorte.

Er hatte auch eine Frau, einen Sohn, und war eigentlich nicht Großgrundbesitzer, aber wie ein großer Bauer. Er kümmerte sich, wenn er in Tibet war, um die Felder – und widmete sich ansonsten dem Übersetzen der Texte und dem Unterrichten der Schüler.

Milarepa

Es sammelten sich viele Schüler um ihn, die Verwirklichung erlangten: – darunter – die großen Drei – Me, Ngog, Ram –, sowie Tsurton, Goleg und andere, und insbesondere Mila Schäpa Dordje (Milarepa Lachender Vajra) aus Gungtang.

Milarepa brachte dem großen Meister seinen Körper – als Gabe – dar...

Er hatte nichts anderes. Ich hatte euch an dem Milarepa-Abend, als wir das Milarepa-Fest gemacht haben, ein bisschen von Milarepa erzählt. Milarepa hatte realisiert, was er getan hatte mit der schwarzen Magie – durch seinen Zauber so viele Menschen zu töten, ich glaube 23 – und hatte eine innere Wendung erfahren. Er war zunächst zu einem Dzogchen-Meister gegangen – das war damals die einzige Linie, die es in Tibet gab – zu einem Nyingma-Meister. Dieser hatte nach kurzer Zeit aufgrund eines Traumes gemerkt, dass Marpa der Lehrer war, der ihm die Natur des Geistes würde aufzeigen können. Er hat denn gesagt: „Geh zu Marpa, das ist dein wirklicher Lehrer.“

Dort angekommen, konnte er nichts anderes darbringen: er hatte kein Gold, er hatte nichts Wertvolles, er konnte keine Schafe opfern oder was immer so Sitte war. Man brachte entweder Tiere oder Nahrung oder Felle oder Gold dar, um um die Unterweisungen zu bitten. Er hatte nur seinen Körper, sich selbst. Er sagte: „Ich möchte unbedingt den Dharma lernen, ich habe dir nur meine Dienste anzubieten.“

Marpa brauchte niemanden, tat aber so als ob, und stellte ihn an, um einen Turm zu bauen, in dem Marpa meditieren würde. Jedes Mal, wenn der Turm fast fertig war, tat Marpa so, als ob er sich geirrt hätte: „Oh, tut mir leid, was hast du denn da gebaut? Viereckig! Ich habe dir doch gesagt, du sollst einen runden Turm bauen.“ Und dann einen Dreieckigen und dann immer wieder. Es kam zu sieben Türmen.

Alles eigentlich nur, damit Milarepa sein Karma abarbeitete, so viele Menschen getötet zu haben. Und dessen Hingabe wuchs und wuchs. In der Zeit, behauptet die Legende, habe er keine Unterweisung erhalten. Tatsächlich hat er viele Unterweisungen erhalten. Sein späteres Lehren zeigt, dass er sich sehr gut auskannte im Dharma. Zwischen Legende und Wirklichkeit muss ein großer Unterschied gewesen sein. Er wurde zwar hart geprüft, hat aber dabei auch eine Dharma-Ausbildung bekommen. Irgendwann durfte er dann ins erste Retreat.

Um euch ein bisschen einen Eindruck zu geben: Milarepas allererstes Retreat war in einer Höhle, nicht weit von Marpa entfernt, und um unabgelenkt zu bleiben, stellte sich Milarepa eine brennende Butterlampe auf den Kopf, die herunterfallen würde, wenn er sich bewegte. Eine Meditationssitzung dauerte so lange, bis die Butterlampe in der Höhle erloschen war: ohne sich zu bewegen. Das sind acht bis zwölf Stunden für eine Meditationssitzung, unbewegt in den Geist schauend. Das war sein erstes Retreat von drei, vier Wochen. Marpa war höchst erfreut mit den Ergebnissen dieses Retreats. Aber schon da seht ihr die Entschlusskraft und die völlige Hingabe an die Praxis, mit der Milarepa schon damals praktiziert hat.

...und erfreute ihn durch das Bestehen zahlloser Prüfungen, durch die er völlig angenommen wurde. So erhielt er die allgemeinen Unterweisungen sowie die besonderen mündlichen Instruktionen des Mahāmudrā der essentiellen Bedeutung und die besonderen Lehren der Übertragung durch Hören.

Das sind besonders geheime Übertragungen, die nicht aufgeschrieben wurden.

Er hisste das Siegesbanner der Verwirklichung im Durchstehen solch enormer Härten und Entsagungen, dass jeder, der davon hört, von Ehrfurcht und Bewunderung ergriffen wird. In Tibet, dem Land des Schnees, wurde er berühmt als König der Yogis. Unter seinen vielen verwirklichten

Schülern waren die vier großen und acht kleineren baumwollgekleideten Yogis (Repas) und die sechs Meister.

Für die, die deutsch lesen, haben wir zwei Bände von Milarepas Vajra-Liedern im Norbu Verlag, wo ihr die Gesänge lesen könnt, mit denen er seine Schüler unterrichtete. Da gibt es einen ganz großen Schatz. Es fehlt noch der dritte Band. Es ist tief berührend zu lesen, mit welcher Weisheit er singt.

Es gab einen Schüler – der kleine Repa, Rechungpa – der hatte eine besondere Gabe. Er hatte eine hoch entwickelte Intuition. Er war als Hirtenjunge sehr früh zu Milarepa gekommen. Er mag vielleicht 14 oder 15 gewesen sein, und lebte fast ununterbrochen bis zu Milarepas Tod bei ihm – abgesehen von einer oder zwei Reisen nach Indien und ein paar Monaten, die er nicht dabei war. Wenn der Meister ein Lied anstimmte, konnte Rechungpa mitsingen. Milarepa sang frei, man wusste nie, was er singen würde. Aber Rechungpa war so eingestimmt, dass er mit seinem Meister zweistimmig singen konnte, und zwar gleichzeitig. Und er hatte ein phantastisches Gedächtnis. Das heißt, die Gesänge Milarepas blieben ihm eingepägt und er konnte sie wiederholen. Ihm ist es zu verdanken, dass andere Schüler von ihm diese Gesänge gelernt haben, und sie durch die Generationen weitergegeben wurden.

Das ist ein ähnliches Phänomen wie bei Ananda, dem berühmten Schüler vom Buddha Shakyamuni, der den Buddha 25 Jahre begleitet hat. Um mindestens so eine Zeitspanne handelt es sich auch bei Milarepa und Rechungpa. Vor Ananda waren es andere Schüler, die auch ein perfektes Gedächtnis hatten. Aber Ananda wiederholte abends immer dem Kreis der Schüler um den Buddha die Lehren, die der Buddha tagsüber beim Almosengang den Menschen gegeben hatte, die ihm begegnet waren. Ananda hatte ebenfalls ein perfektes Gedächtnis und hat nach dem Tode des Buddha im ersten Konzil, ein Jahr nach dem Tod des Buddha, dazu beigetragen, dass all die Lehren, die er gehört hatte, nochmal rezitiert wurden und dem Gedächtnis der erleuchteten Schüler des Buddha eingepägt blieben.

Rechungpa hatte eine ähnliche Aufgabe bei Milarepa. Er gab die Lehren des Meisters weiter, denn Milarepa sang kein Lied zweimal. Das Lied war die spontane Instruktion für den Moment – und dann war es gut. Jemand anders hat sich das jeweils gemerkt und diese Lieder wurden später aufgezeichnet.

Bis zur Zeit Milarepas wurden in der Praxislinie vorwiegend die mündlichen Instruktionen zu den Geheimen Mantras meditiert, denen zu passender Gelegenheit die Praxis von innerer Hitze, erhellender Klarheit und der anderen Mahāmudrā-Schlüsselunterweisungen zugefügt wurden.

Eigentlich waren es Tantriker, tantrisch praktizierende Meister. Zum Beispiel war der Haupt-Yidam von Marpa Hevajra – und der Haupt-Yidam von Milarepa war Chakrasambhava mit Vajrayogini, Hevajra in Vereinigung mit Dagmema.

Das waren jeweils Meditationsgottheiten in männlicher und weiblicher Form, stehend, in Vereinigung. Mit Hilfe dieser Praktiken wurde Mahamudra praktiziert. Innerhalb dieser Praxis wurden die sechs Yogas, die sechs Dharmas von Tilopa bzw. Naropa praktiziert.

Das heißt, als Hauptpraxis der Meditationssitzung wurde Tummo praktiziert, die innere Hitze, wo man das Bodhicitta im Bauch entwickelt und von dort das Bodhicitta – Liebe, Mitgefühl, Weisheit – sich in alle Richtungen entwickeln lässt.

Als Praxis zwischen den Meditationssitzungen wurde der Yoga des illusorischen Körpers geübt, wo man als Buddha, als Meditationsgottheit, in der Aktivität praktiziert.

Im Schlaf wurde in der Traumphase der Traumyoga praktiziert – nicht nur luzides Träumen, sondern Dharma-Praxis im Traum, Mahamudra-Praxis im Traum, Phowa-Praxis im Traum, um in andere Daseinsbereiche gehen zu können. Eine ganz tiefgreifende Praxis also in diesem aktiveren Schlafzustand, um diesen auch für Dharma zu nutzen.

Und im Tiefschlaf wird das Klare Licht, die erhellende Klarheit praktiziert, wenn der Körper tief schläft und keine Sinneserfahrungen stattfinden, der Geist aber innerlich in erhellender Klarheit verweilt.

Diese Praktiken werden bis heute weitergegeben. Das hat Gendün Rinpoche uns weitergegeben und wir praktizieren dies im langjährigen Retreat.

Dann zählen noch zwei weitere Yogas dazu: der Phowa-Yoga, also die Phowa-Übertragung, das Mahamudra-Phowa. Einige von euch kennen das Amitabha-Phowa. Es gibt noch einige andere Formen

davon. Und der Bardo-Yoga, die Vorbereitung auf den Zwischenzustand, auf die Zeit zwischen diesem Leben und dann entweder eine bewusste Wiedergeburt oder der Übergang in die Erleuchtung oder der Übergang in die Reinen Bereiche – damit man auch im Nachtod-Zustand dann weiter praktizieren kann.

So wurden alle Situationen rund um die Uhr immer mit Praxis verbunden. Die Gewahrseins-Praxis hört nicht auf. Von der Meditationssitzung in die Aktivität, in den Tiefschlaf, in den Traum, die ganze Zeit. Im Sterben, im Übergang und wieder im nächsten Leben. Das nennt man die sechs Yogas von Naropa, die sechs Dharmas von Naropa.

Das wurde größtenteils mit Hilfe der Visualisation von Meditationsgottheiten, also von sich selbst und anderen als Buddhas, geübt – bis zur Zeit von Milarepa.

Gampopa

Wir dachten, sein Hauptschüler wäre Rechungpa. Aber es gab noch einen anderen Schüler. Rechungpa lebte am intimsten und am längsten mit Milarepa zusammen. Aber da tauchte plötzlich jemand auf, der hieß Gampopa. Das war eine totale Überraschung für die ganze Gruppe von Schülern und Schülerinnen um Milarepa herum. Sie waren alle Laienpraktizierende und dann taucht da plötzlich ein Mönch auf. Der kam von den Kadampas aus der Linie von Atisha und brachte ein Verständnis mit, sodass er innerhalb von eineinhalb Jahren – maximal war er zwei Jahre bei Milarepa – alles aufnehmen konnte und von Milarepa dann schon geschickt wurde, um selbständig weiter zu praktizieren und zu unterrichten.

Dieser außergewöhnliche Meister Gampopa ist der Startpunkt für das, was wir heute das Kagyü-Mahamudra nennen. Dieser großen Meister Gampopa, der die ganze Zeit Mönch blieb, auch in der Zeit bei Milarepa,

Doch den großen Meister Gampopa erfasste ein unermessliches Mitgefühl. Ein ganz besonderes Mitgefühl. Er dachte: es kann doch nicht wahr sein, dass man all diese komplizierten Praktiken und all das immer zuerst lehren muss, um dann irgendwann Mahamudra unterrichten zu können. Es muss doch möglich sein, den Geist der Praktizierenden für dieses Mahamudra zu öffnen, auch ohne, dass sie unbedingt Tantra praktizieren müssen.

Äußerst geschickt unterrichtete er Schüler aller Arten von Befähigung – also auch normale Leute wie wir – **in diesem Mahāmudrā der Unterweisungen zur essentiellen Bedeutung, um ihnen die Verwirklichung zu erleichtern.**

Die Betonung ist hier auf ‚äußerst geschickt‘. Es braucht ein hohes Geschick, um diese subtilen Unterweisungen Menschen zu vermitteln, die noch kaum Zugang dazu haben und sich noch wenig vorbereitet haben. Es braucht ein hohes Geschick, sich einzufühlen, wie es möglich ist, ihren Geist so zu berühren, so zu öffnen, dass die Instruktionen dazu führen, dass sie innerlich ganz loslassen können.

Da war er der erste in der Welt, der das so machte, ohne zusätzliche Brücken, und der das nicht nur mit den höchst befähigten Praktizierenden machte, wo das auch vorher schon geschah, sondern auch mit zwar hoch motivierten, aber gewöhnlich begabten Praktizierenden. Gampopa steckte 15-jährige, 16-jährige, 20-jährige in die Höhlen um sich herum.

Er lebte auch immer in einer Höhle. Er hat zwar ein Riesen-Kloster gegründet und insgesamt 53000 Mönche ordiniert. Über Mönchsordination wird ja immer Buch geführt. Deswegen weiß man genau die Zahl. Wenn man von der zweiten Dharmawelle in Tibet spricht, war das vor allem Gampopa, der es geschafft hat, sie wie ein Feuer in Tibet zu verbreiten.

All diese Mönche und Nonnen unterrichtete er in Mahamudra, und die Laienpraktizierenden – egal, wie jung sie waren, steckte er ins Retreat. Ab ins Retreat, du verstehst das schon. Und er kümmerte sich darum, dass sie die essentiellen Unterweisungen bekamen und einfache Praktiken, mit denen sie sich in Hingabe üben konnten, mit denen sie den Geist üben konnten und dann immer auf Mahamudra praktizierten.

Üben – sitzen – üben – sitzen, immer diesen Wechsel zwischen Hingabe und wieder ganz loslassen. Da ist das Mahamudra der Hingabe entstanden, was für unsere Linie so typisch ist. Er hatte Vertrauen in diese jungen Leute, in diese wenig instruierten Leute.

In der Linie, aus der er kam, in der Kadampa-Linie, da waren mindestens 10 Jahre intensivstes Studium Voraussetzung, bevor man überhaupt daran denken konnte, solche Instruktionen zu bekommen.

Er hat den Weg einfach abgekürzt, aber er musste natürlich sicher gehen, dass sie trotzdem den essentiellen Punkt verstehen. Da war er ein ganz großer Meister, im Aufschließen des Bewusstseins, im Erschließen dieser anderen Dimension.

Er wurde viel kritisiert, aber die Kritik hat sich bald gelegt. Denn diese jungen Schüler wurden auch zu jungen Meistern und strömten überall hin aus. Die Kagyü-Retreatzentren und Klöster wuchsen wie Pilze aus dem Boden.

Selbst seinen eigenen Koch hat er noch geschickt: „Und du bist jetzt auch in der Lage zu unterrichten.“ Der hatte ihn immer nur bedient und den Instruktionen beigewohnt und war Gampopas Koch. Er hieß Baram Dharma Wangchuk.

Das ist die Linie von Gendün Rinpoche. Sie geht auf den Koch von Gampopa zurück, die Baram Kagyü-Linie. Unglaublich, diese Segenskraft, die es ihm möglich gemacht hat, dass um ihn herum einfach alle irgendwie die Natur des Geistes verstanden.

Jetzt hören wir die Erklärungen, wie es zu dieser Aktivität kam. Da ist dieses unermessliche Mitgefühl – und er unterrichtet Praktizierende aller Arten von Befähigung in Mahamudra.

Hierdurch breitete sich die Tradition enorm aus und wurde zum einen Weg, den alle geeigneten Praktizierenden gehen konnten. Gampopas Wirken scheint mit außerordentlich glückverheißenden Bedingungen aus der Vergangenheit zusammenzuhängen, die kurz erwähnt seien.

Gampopa war in einem früheren Leben ein Bodhisattva im Kreis der Schüler des erhabenen Buddhas, mit dem Namen Jungdliches Mondlicht (Candraprabhakumāra). Genauer gesagt, war er ein Arzt, Candraprabhakumara, und lud den Buddha ein, in seinem Hause zu unterrichten. In dem Haus von Candraprabhakumara als Einladendem fand das folgende statt:

Als der Buddha das Sūtra *König der tiefen Meditation* unterrichtete – also zu Hause bei Candraprabhakumara –, **fragte er die große Versammlung anwesender Bodhisattvas: Wer von Euch möchte in späteren Zeiten, wenn der Dharma am Verschwinden ist, den Sinn von diesem Sūtra erläutern und weit verbreiten? Candraprabhakumāra** – er war während der Lehrrede des Buddha in tiefen Samadhi verfallen, hörte den Buddha und hatte den Sinn der Lehrrede im Moment selbst verwirklicht, verstanden. Als der Buddha diese Frage stellt, taucht er aus dem Samadhi auf – **stand auf und versprach, dies zu tun.** Also diesen Dharma in späteren Zeiten zu unterrichten.

Der Buddha legte ihm seine Hand auf den Kopf – gab ihm seinen Segen – **und prophezeite in Gegenwart von Ajita (Maitreya – dem zukünftigen Buddha) und dem Gefolge der versammelten Bodhisattvas und Götter und sonstigen Bewohnern der Welt: „In Zukunft, in der Zeit des Verfalls, wird Candraprabhakumāra stets in reinem Verhalten weilen** – das ist ein Hinweis darauf, dass er weiterhin Mönch sein wird – **und diese authentische tiefe Meditation verbreiten.**

Da geht es um dieses Sutra ‚König der tiefen Meditation‘, was als das Mahamudra-Sutra gilt.

Er wird den Dharma-Schatz der Zur-Freude-Gegangenen öffnen, ein Gefolge von mindestens fünfhundert nahen Schülern um sich sammeln und – nach diesem Leben – als der Buddha „Makelloso Licht“ (Vimalaprabha) die Vollendung erlangen.“ Nach diesen Worten gab der Buddha ihm den Segen, dass dabei keine Hindernisse auftauchen.

Dann fragt der Buddha: „Wer will ihm dabei helfen?“ Und die gesamte Versammlung der anwesenden Bodhisattvas steht auf und sagt: „Wir machen mit, wir helfen ihm bei dieser Aufgabe“. Deswegen sagt der Text:

In gleicher Weise standen dann achthundert Dharma-Lehrer auf und versprachen, dass sie den Sinn der Lehrrede weitertragen würden. Achthundert Millionen Devas, Nāgās und Yakṣas versprachen, all diese edlen Wesen dabei zu schützen. Dies findet sich im Sūtra *König der tiefen Meditation*.

Im Sūtra *Weißer Lotus des Großen Mitgefühls* – dieses berühmte Lotus-Sutra – **prophezeite der Buddha zudem, um Ānanda Kraft zu geben, dass nach seinem Übergang ins Parinirvāṇa** – also wenn der

Buddha sterben würde – ein Mönch namens Jīvaka im Norden erscheinen würde, der viel unterrichten und des Buddhas Lehre weit verbreiten würde – das nächste Land im Norden von Nordindien ist Tibet, das ist gemeint.

Direkt nach seinem Tod würde er dann in Sukhāvātī – Dewachen –, dem reinen Land Amitābhas, Geburt annehmen und in dem Weltenbereich „Geschmückt mit allen Qualitäten“ (Guṇālaṃkāra) als der Sogegangene „Makellostes Licht“ Vollendung erlangen. Weiter heißt es dort, dass im Schneeland nördlich von Bodhgaya, am Ufer des Flusses Mahālohita (Brahmaputra) – der durch Tibet fließt –, an einer felsigen Stelle mit dichtem Wald, ein Dharmalehrer genannt „Mönch-Arzt“ zusammen mit einem Gefolge von mindestens fünfhundert Schülern erscheinen wird, der sich des zeitlosen Gewährseins der Sogegangenen erfreut – also der das Erwachen der Buddhas besitzt. Es gibt noch weitere solche Zitate; doch würde es zu ausführlich, sie hier aufzuführen. Wer mehr wissen möchte, möge die erwähnten Quellen aufsuchen.

Ich habe vor etwa 15 Jahren viel Zeit damit verbracht, fünf tibetische Biografien von Gampopa zu studieren und zu übersetzen – und es ist immer stecken geblieben. Aber es gibt von Gampopas Biografie eine deutsche und eine französische Übersetzung von mir, die ich hoffentlich dieses oder nächstes Jahr herausbringen werde. Ich war ein bisschen perfektionistisch und es gab immer noch ein paar Sachen zu korrigieren. Sie ist sehr, sehr inspirierend und enthält all diese Zitate aus den verschiedenen Sutras, die auf Gampopa hinweisen.

Das erste Buch, das ich übersetzte, war das Buch von Gampopa „Der Schmuck der Befreiung“. Das hatte Gendün Rinpoche mir angetragen – und da ich noch gar nicht ausreichend Tibetisch konnte, musste ich einfach immer beten, dass mir klar wird, was da überhaupt drinsteht. Gendün Rinpoche hatte mir zwar gesagt, ich würde das alles verstehen, aber was da genau im Tibetischen stand, war für mich oft ein Rätsel. Dann habe ich zu Gampopa gebetet – und die Antworten kamen am laufenden Band, die ganze Zeit. Ich habe in viereinhalb Monaten diesen ganzen Text übersetzt, obwohl ich nur vier, fünf Stunden am Tag arbeitete – was ein Wunder ist. Es ist ein ziemlich großes Buch.

In der Zeit habe ich einen innigen Kontakt zu Gampopa entwickelt. Nach Milarepa, mit dem ich im ersten Retreat ganz intensiv unterwegs war, war Gampopa die nächste große Quelle der Inspiration für mich. Da ist ein immenser Segen geflossen. Das hat mir gezeigt, was eigentlich Linie bedeutet: wenn man sich dem Segen der Übertragungslinie öffnet, dass man Dinge verstehen kann, zu denen man sonst keinen Zugang hat.

Wir haben noch im Haus wohnend Frank, der seinen Doktor in Tibetologie gemacht, speziell über tibetische Grammatik promoviert und ein tausendseitiges Lehrbuch fürs Tibetische geschrieben hat. Der sagte: „Wie hast du eigentlich diese grammatikalische Konstruktion da gelöst? Das macht total Sinn – wie konntest du all diese grammatikalischen Schwierigkeiten im Text lösen und korrekt übersetzen?“ Dann antwortete ich: „Ich habe keine grammatikalischen Schwierigkeiten gesehen.“ Ich hatte noch keine Grammatik studiert, bevor ich das übersetzte. Die habe ich erst nach dem Buch studiert. Ich habe einfach gebetet, gebetet, gebetet – und dann wurde der Sinn dieser Passagen klar. Es gab schon eine englische Übersetzung von Herbert von Günther, die nicht so gut war. Deswegen musste eine Neue gemacht werden.

Aber ich berichte euch davon nicht, um mich groß herauszustreichen, sondern – ich konnte das ja nicht, habe nur gebetet und mich dafür geöffnet. Ich habe nie Tibetisch im Unterricht gehabt, ich habe nie bei einem Lehrer Tibetisch gelernt. Ich habe mal fünf Nachmittage in Bern gehabt, an denen ich das Alphabet gelernt habe und ein paar Vokabeln. Ansonsten habe ich einfach mit dem Wörterbuch gearbeitet und mit den Praxistexten.

Da ist es möglich, Zugang zu einem inneren Wissen zu finden, das nicht das eigene ist. Das möchte ich euch einfach wissen lassen. Es geht darum, dass ihr vielleicht auch anfangt zu beten – egal, aus welchen Quellen die Antwort kommt. Dass ihr auch Zugang dazu habt, denn jeder kann beten. Jeder kann sich dafür öffnen und kann innere Führung erfahren.

Wir brauchen gar nicht zu wissen, woher diese Führung kommt. Wir können ja überprüfen, ob sie sich stimmig anfühlt, ob sie im Einklang mit dem ist, was uns wirklich gut tut. Deswegen spreche ich da-

rüber und immer, wenn ich auf Stellen treffe, wo Gampopa erwähnt wird, werde ich ein bisschen redselig. Das hat auch alles Geschichte.

Es gibt übrigens ein kleines Büchlein von Gampopa, das für euch von größtem Nutzen ist, die ‚Kostbare Girlande‘ von Gampopa. Das sind Weisheits-Aphorismen, die unglaublich inspirierend sind, die euch den Geist öffnen können. Ganz, ganz kurz, ein Mini-Büchlein, das kann ich euch sehr empfehlen.

In Übereinstimmung mit den Prophezeiungen – die wir jetzt gehört haben – **erschien der verehrte Gampopa, bekannt als der „Mönch-Arzt“, mit einem Gefolge von wenigstens fünfhundert Schülern an dem Ort Dhagla Gampo nördlich von Bodhgaya [am Ufer des Brahmaputra] bei Felsen umgeben von dichtem Wald.**

Die Geschichte ist ein bisschen länger. Gampopa war verheiratet, liebte seine Frau innig und hatte zwei Kinder. Ein Kind, dann das andere Kind starben an einer Epidemie, wo er als Arzt gar nichts ausrichten konnte. Dann starb auch noch seine Frau. Der Kummer war sehr groß. Er versprach seiner Frau auf dem Sterbebett, dass er keine andere Frau nehmen würde, er den Weg als Mönch weitergehen würde.

Dann ist er Mönch geworden, hat sich – er war wahrscheinlich Ende dreißig – intensiv der Dharmapraxis gewidmet und so tiefen Zugang zum Dharma gefunden, sodass er in kurzer Zeit, in vielleicht zehn Jahren, unter den Kadampas schon berühmt wurde als extrem gelehrt und als jemand mit extrem tiefer Geistesruhe.

Es ist ihm passiert, dass er sich in Meditation gesetzt hat und sein Blick fiel auf einen Gegenstand vor ihm und 12 Tage später ist er wieder aus der Meditation aufgestanden. Dies nur, um die tiefe Sammlung zu beschreiben, die er schon erfahren hat, bevor er zu Milarepa kam.

Es war aber noch nicht zu tiefer Einsicht gekommen, diese entstand erst in der Begegnung mit Milarepa. Aber mit dieser Klarheit des Geistes, mit dieser tiefen Geistessammlung konnte er alles sofort umsetzen, was Milarepa ihn lehrte. Es heißt, dass er seinen Lehrer darin dann überflügelt hat, und er noch weitere Qualitäten entwickelte als Milarepa.

Einer von Gampopas wichtigsten Schülern war der erste Karmapa. Dann geht es mit der Linie der Karmapas und Shamarpas weiter bis heute.

Also, er erschien nicht einfach so an diesem Felsen am Brahmaputra mit dichtem Wald, sondern er wurde da geboren in der Provinz Dhagpo, ging dann zu Milarepa an der Grenze Nepals, nachdem er schon als Arzt aktiv war, bei den Kadampas gelernt hatte, und kam dann wieder zurück in seine Heimatgegend. Der Ort seines Wirkens entstand auf der anderen Seite des Brahmaputras, an eben diesem beschriebenen Ort, wo sein Hauptkloster dann entstand. Dort lebte er nicht im Kloster, sondern immer in einer Höhle. Er weigerte sich, im Kloster zu leben. So wie sein Meister lebte er Zeit seines Lebens nur noch in den Höhlen. Aber von dort ging die Unterweisung aus und es entstanden die vier primären und acht sekundären Kagyü-Linien, von seinen großen Schülern.

Sie – er und sein Gefolge von mehr als fünfhundert engen Schülern – **brachten das Mahāmudrā der Unterweisungen zur essentiellen Bedeutung, deren Sinn dem Sūtra *König der tiefen Meditation* entspricht, als Erfahrung in ihrem Geist hervor und auch die Schüler gaben es weiter, so dass es sich weithin verbreitete. Sie handelten in Übereinstimmung mit dem Versprechen, das damals die achthundert Bodhisattvas abgelegt hatten, nahmen in Tibet Geburt an, wurden Schüler des Unvergleichlichen Dhagpo – ein anderer Name für Gampopa -, lehrten dann selber Schüler und so wurden viele von ihnen äußerst bekannte große Verwirklichte, welche die Lehren zur Essenz meisterten, beschützten und verbreiteten. Das gesamte tibetische Königreich erklang mit ihrem großen Ruhm, dass es die Welt hätte erschüttern können. Auch in den Nachbarländern Indien, Nepal, China und der Mongolei wurde die segensreiche Dhagpo Kagyü Linie überaus berühmt. Wie sich bis zum heutigen Tag sehen lässt, geben trotz der schnellen Verschlechterung der Zeiten gewisse Personen das Haften am weltlichen Leben auf und halten sich in furchterregenden Leichenäckern auf oder ziehen sich in Berghöhlen und unbewohnte, wilde Täler zurück. Dort hissen diese außergewöhnlichen Praktizierenden, die anderen Linien weit übertreffend, durch Meditation an abgelegenen Orten der Zurückziehung das Siegesbanner der Praxis und treten auf den Weg vollständigen Sehens ein.**

Dies beendet die kurzen Erläuterungen, die dazu dienen sollen, Vertrauen zu schaffen.

Ihr könnt die gesamte Geschichte dieser Linie mit Kurzbiographien der Meister in dem Buch lesen „Mahamudra, das Licht des wahren Sinnes“. Da haben wir im zweiten Teil des Buches alle Biographien aufgeführt, all die 43, 44 Meister bis zum 16. Karmapa. Es war mir ein Anliegen. So könnt ihr nachlesen, wie die Linie sich weiter fortgesetzt hat. Es sind nur kurze Biographien, aber sie geben einen wunderschönen Einblick in die Größe dieser Übertragung.

Dies beendet die Erläuterungen zum Text für dieses Mal.

Meditation

Es geht immer von selbst, selbstgewahr und selbstbefreiend. –

Wir sprechen oft vom Öffnen der sechs Sinne, aber eigentlich brauchen wir gar nichts zu öffnen: wir brauchen sie nur offen zu lassen. Denn wenn wir aus der Aktivität kommen, sind sie ja offen. –

Nur kommen wir zur Ruhe, und die Ruhe ermöglicht uns, deutlicher wahrzunehmen, was da alles los ist im Körper und im Geist. Zu Anfang interessiert uns noch, was da los ist – und dann geben wir die Beschäftigung mit den Inhalten auf und fühlen hin, wie es ist: wie es ist zu erleben, zu leben, zu sein. Wie es ist, jetzt hier zu sein. –

In diesem Jetzt und Hier entdecken wir eine zeitlose Dimension, ein fixes Jetzt gibt es nicht. Das Hier wird ganz weit.

Als geistige Dimension ist das Hier so weit wie unser Mitgefühl, so weit wie unsere Gedanken reichen, so weit wie der Geistesraum.

Das ist die Dimension, in der wir sind. Das ist gar kein fixer Ort, keine fixe Zeit – und niemand zu finden in der Mitte dieses offenen Seins.

Fließendes Sein.

Lasst uns eine Weile dieses fließende Sein erleben, ohne irgendetwas anderes zu suchen, ohne an irgendetwas fest zu halten. Wirklich einfach das Fließen genießen.

..... ENDE