

Mondstrahlen des Mahāmudrā

von
Dakpo Tashi Namgyal

Kurs 6

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

10. – 18. August 2019

Inhalt

Tag 1	5
Einführung.....	5
Vipassana.....	6
Die Natur der Gedanken bestimmen und der Erscheinungen, die allesamt Ausdruck der Kraft und der Dynamik des Geistes sind.	6
Erfahrungen werden uns als Geist aufgezeigt.....	6
Erfahrungen als getrennt vom Geist erleben.....	6
Interpretationen aufgrund unserer Erfahrungen.....	7
Sinneserfahrungen sind geistige Phänomene.....	9
Meditation: Gewahr werden	12
Tag 2	12
Äußere Objekte sind Geist.....	13
Erleben ist geprägt von Gewohnheitsmustern	13
Begriffliches Denken schafft irrige Bezugspunkte	16
Fragen	18
Äußere Objekte sowie Emotionen erscheinen als solide	20
Erscheinungen sind nicht real existent.....	22
Vollständiges Durchschauen und Auflösen aller Gewohnheitsmuster.....	23
Meditation: Direkt ins Erleben gehen.....	26
Erwachter Geistesstrom ist unbehindertes Erscheinen	27
Drei Aspekte des Erlebens	29
Meditation: Bedingtes Entstehen.....	31
Freiheit des Gestaltens im Prozess des bedingten Entstehens	32
Wie man Erscheinungen verwirklicht, sobald man den Geist verwirklicht hat.....	34
Meditation: Erspüren des Raumgleichen	37
Tag 3	38
Fortsetzung: Wie man Erscheinungen verwirklicht, sobald man den Geist verwirklicht hat.....	38
Eins zu verstehen befreit alles	38
Die leere Natur ist eine Qualität des Seins	39
Die Erklärung der Objekte für die Stufen der Meditation	41
Untersuchen von Denkprozessen.....	41
Meditation: Einen starken Gedanken erzeugen und untersuchen.....	42
Fortsetzung Untersuchen von Denkprozessen.....	42
Meditation: Gedanken untersuchen.....	43
Befreiung im Entstehen	44
Grobe und subtile Geistesbewegungen untersuchen	45
Nicht-begriffliches Sein	47
Den unaufhörlichen, klaren Strom der Geistesbewegungen untersuchen	48
Meditation: Alles willkommen heißen	49
Fragen.....	50
Untersuchen der Erscheinungen	51
Untersuchen des Geistes selbst.....	52
Meditation: Untersuchen des Wahrnehmenden	53
Den Blick in das Ich-Gefühl richten	53
Aufhören der Erscheinungen: Geistesruhe	55
Erscheinungen und Geist sind untrennbar	57
Alle Erscheinungen zulassen	58
Meditation: Als Niemand meditieren	59

Tag 4	60
Fehlinterpretationen über eine Wurzel oder Basis ausräumen	60
Zu einer klaren Gewissheit kommen, dass Gedanken und Erscheinungen Geist selbst sind	60
Herausfinden, dass Gedanken der Geist selbst sind	60
Meditation: Den Ursprung einer geistigen Bewegung finden	60
Untersuchen, wie Gedanken verweilen	62
Meditation: Untersuchen des Verweilens von Geistesbewegungen	62
Zu begrifflichem und nicht-begrifflichem Denken	63
Untersuchen des Verschwindens von Gedanken	64
Meditation: Untersuchen des AuflöSENS von Gedanken	67
Meditation: Wie ist es, zu sein?	68
Geist ist leere Klarheit	69
Zur Überzeugung kommen, dass auch sonstige Erscheinungen Geist selbst sind	70
Meditation: Untersuchen von Sehen, Hören, Spüren	70
Wahrnehmungen sind Prozess	73
Erleben und Geist sind eins	75
Abhängiges Entstehen	77
Tag 5	79
Die Wurzeln von Ruhe und Bewegung im Geist durchtrennen	79
Meditation: Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung	81
Aktivität und Ruhe gehen zusammen	82
Selbstgewahrsein	83
Die Rolle von Karma	84
Meditation: Friedvolles Gewahrsein – Body Scan	85
Prana	87
Verschiedene Ansichten über die Natur von Ruhe und Bewegung	88
Erkennen, dass alles, was erscheint, ungeboren ist	91
Den Geist mit dem Geist untersuchen	91
Meditation: Den Geist untersuchen	91
Bemerkungen zum Untersuchen des Geistes	92
Weitere Untersuchungen	93
Tag 6	97
Nicht-fassbarer Geist	97
Durchtrennen von Sinneserfahrungen	98
Geist ist leer von einer Essenz	100
Meditation: Erleben zulassen	101
Unterschiedliche Gründe, ob sich Vipassana entwickelt oder nicht	102
Die Praxis der Geistesruhe zu sehr betonen	102
Leerheitserfahrungen in der Geistesruhe zu sehr betonen	103
Vermehren der Ansammlungen	104
Scharfe Klarheit in der Geistesruhe führt zu Intuitiver Einsicht	105
Meditation: Einfaches Sein	106
Verschiedene Stufen von Einfachheit	106
Kriterien, um Intuitive Einsicht zu verwirklichen	108
Meditation: Einheit von Geistesruhe und Einsicht	111
Vergleichen dieser Form der Einsichtspraxis mit anderen Ansätzen	112
Vier Arten Intuitiver Einsicht	112
Feines Unterscheiden	113

Tag 7	115
Ursachen des Entstehens Intuitiver Einsicht	115
Die Art und Weise, die Stufen der Intuitiven Einsicht zu meistern	116
Abschließende Erläuterungen zur Praxis	120
Hinweise auf die Natur des Geistes.....	121
Meditation: Klares Erleben.....	121
Die Essenz des Geistes	122
Die Erfahrung der Gleichheit aller Erscheinungen.....	122
Der Glaube an die Trennung ist der Schleier.....	124
Erleben ist Prozess.....	125
Erscheinungen haben in ihrem Erscheinen keine Substanz.....	126
Die leere Natur des Geistes ist die Quelle der Fülle.....	127
Die Natur des Geistes.....	129
Die Bedeutung erhellender Klarheit.....	129
Meditation: Natürliche Strahlkraft des Geistes	132
Tag 8	133
Gewahrsein	133
Untrennbarkeit von Ursache und Wirkung	134
Die Charakteristik des Geistes	137
Meditation: Abhängiges Entstehen.....	137
Meditation: Einfach sein	138
Freilegen der Buddhanatur von allen Schleiern.....	138
Abschließende Zusammenfassung der Unterweisungen.....	142
Geduld	144
Freudige Ausdauer.....	144
Mahamudra-Praxis im Alltag	147

TAG 1

EINFÜHRUNG

Ich möchte euch bitten, mit dieser Einstellung, die wir gerade in den Gebeten ausgedrückt haben - also zum Wohle aller Lebewesen den Weg des Erwachens zu gehen - allem zuzuhören, alles aufzunehmen, und dabei immer wieder daran zu denken: Möge das nicht nur für mich gut sein, sondern für alle, die mit mir irgendwann in Kontakt kommen, für alle, mit denen ich verbunden bin. Mögen sie alle Nutzen davon haben, welche Einsichten hier vielleicht entstehen, welches Verständnis, welche Herzensöffnung.

Beim Beten dachte ich daran, dass Dakpo Tashi Namgyal, der Autor unseres Buches „*Mondstrahlen des Mahamudra*“ vermutlich jeden Tag mehrfach genau dieselben Gebete rezitiert hat; auch jedes Mal, bevor er sich hingesetzt hat, um an diesem Werk zu schreiben.

Herzlich willkommen zum sechsten Kurs in dieser langen Serie, die wir uns vorgenommen haben, wo es nicht nur um die Grundlagen des Mahamudra geht, sondern auch um die Begründung, warum wir Mahamudra genau so praktizieren.

Hier sind einige, die zum ersten Mal kommen, und der Begriff Mahamudra ist somit gar nicht allen bekannt. Mahamudra übersetzen wir hier einfach als die Praxis des natürlichen Seins, des natürlichen fließenden Seins, wobei dies in der tiefsten Bedeutung das non-duale Sein ist - also ein Sein, in dem es niemanden mehr gibt, der sich als Mittelpunkt fühlt. Dieses Sein frei von einem Mittelpunkt, verbunden mit allem in stetigem Fluss, können wir Mahamudra nennen.

Maha heißt groß, Mudra heißt hier Siegel. Das große Siegel bedeutet hier, dass alles Erleben, alles, was in uns als Erfahrung aufsteigt, die Seh- und Hörerfahrung, die Natur hat, fließend zu sein und keine Substanz zu haben, nicht fassbar zu sein: stetiger Prozess, stetiges Fließen. Das ist die eigentliche Bedeutung: das große Siegel der Leerheit aller Phänomene, des Freiseins von einem Wesenskern, alles wandelt sich sofort ins Nächste.

Wir sind mit unseren Erklärungen in der Mitte des Themas angelangt.

Wir haben in den letzten Retreats die allgemeinen Grundlagen der Meditation durchgenommen.

Dann die Vorbereitenden Übungen für Mahamudra: wie wir uns innerlich vorbereiten können.

Wir haben die Grundlagen und die Vertiefung der Geistesruhe kennengelernt, also wie wir den Geist sich sammeln lassen können, wie wir inneren Frieden finden.

Und wir haben letztes Mal mit der Einsichtsmeditation begonnen und auch, wie geistige Ruhe und Einsichtsmeditation zusammengehören. Wir waren da schon sehr tief gegangen in unserem Verständnis der Natur des Geistes.

Und dieses Mal machen wir weiter. Es wird weiter um die Einsichtsmeditation gehen. Diese ganze Woche geht es darum zu verstehen, wie das Sein eigentlich ist - Sein bedeutet unser Leben. Also zu verstehen, wie unser Geist funktioniert, wie Erfahrungen im Geist entstehen und sich auflösen.

Gedacht ist es so, dass wir unser Verständnis direkt umsetzen, wir also auch miteinander meditieren, wir versuchen, es zu erfahren, zu spüren, vielleicht besser gesagt: frei zu legen.

Eigentlich könnt ihr bei all den Erklärungen, die jetzt kommen, meditierend, kontemplierend zuhören. Am besten versteht ihr, wenn ihr von Anfang an die Haltung einnehmt, hinter den Worten die Bedeutung zu erspüren, also wie mit intuitiven Antennen zuzuhören: was ist denn eigentlich gemeint hinter den Worten.

Das sollten wir auf jeden Fall tun, wenn sich die Worte in unserem Verständnis zu einem Knäuel verbinden und es zu einem totalen Stau kommt. Spätestens dann solltet ihr entspannen und aus der Entspannung zuhören, nicht mit dem greifenden Intellekt. Der greifende Intellekt begreift, versteht die

Dinge begrifflich, aber das intuitive Verständnis, um das es hier geht, ist nur andeutungsweise mit Worten zu vermitteln. Eigentlich ist es nicht zu vermitteln, sondern es ist etwas, was durch die Worte ausgelöst wird, ausgelöst werden kann.

VIPASSANA

Die Natur der Gedanken bestimmen und der Erscheinungen, die allesamt Ausdruck der Kraft und der Dynamik des Geistes sind.

Lasst uns anfangen. Ich bin im Text auf Seite 237 in der Sektion, die Vipassana heißt. Das gilt für den englischen Text. Der englische Text ist „*Moonbeams of Mahamudra*“ von Dakpo Tashi Namgyal, übersetzt von Elizabeth Callahan. Den nutzen wir als Grundlage. Ihr könnt aber auch folgen, ohne diesen Text zu haben. Er wird nach und nach auf Deutsch übersetzt, nicht mehr von mir, sondern von Judith, die in Nepal als Tibetologin unterrichtet.

Wir sind ganz unten auf der Seite, wo es heißt:

Die Natur der Gedanken bestimmen und der Erscheinungen, die allesamt Ausdruck der Kraft und der Dynamik des Geistes sind.

Es wird in diesem nächsten Kapitel um die Dynamik des Geistes gehen. Sie zeigt sich als Denkprozesse, Wahrnehmungsprozesse, als all das, was wir unseren aktiven Geist nennen. Es ist das, was uns normalerweise Schwierigkeiten macht. Den ruhigen Geist erklärt kaum jemand für schwierig, aber die vielen Gedanken, die sich oft so sehr wiederholen, dass wir uns wie in einem Hamsterrad fühlen, plagen manchen von uns. Was hier appearances genannt wird auf Englisch, die Erscheinungen, sind auch alle emotionalen Erfahrungen, all das, was aufsteht im Geist. Das tibetische Wort dahinter, *nang wa*, hat die Bedeutung von etwas, das aufsteht, was eine Erscheinung, aber eigentlich wie durchsichtig ist.

Wenn wir unsere Gedanken anschauen oder eine emotionale Welle des Ärgers oder was auch immer durch den Geist durchrollt, dann ist das, als ob die Leuchtkraft des Geistes Bilder hervorruft, emotionale Wellen, die aber keine Substanz haben. Denn sie können nicht bleiben, sie bleiben nicht von sich aus. Das kann man im Deutschen schön übersetzen mit Erscheinung. Das ist genau dasselbe, was im Tibetischen mit *nang wa* gemeint ist: das, was auftaucht und eine gewisse eigene Strahlkraft hat. Wir verheddern uns mit diesen sehr strahlenden, leuchtenden Erscheinungen. Das ist unser Film, in dem wir gerade unterwegs sind. Das muss nicht visuell sein, das sind gespürte Erscheinungen.

Damit werden wir uns in drei Schritten befassen. Wir werden sehen, dass Erscheinungen Geist sind. Wir werden sehen, wie Erscheinungen verwirklicht werden, sobald wir verstanden haben, was Geist selbst ist. Und dann werden wir eine Erklärung dazu bekommen, wie man darauf meditiert.

Erfahrungen werden uns als Geist aufgezeigt

Erfahrungen als getrennt vom Geist erleben

Da schreibt Dakpo Tashi Namgyal: **Diejenigen von uns, die die Soheit, das Sosein des Geistes nicht verstehen, halten Gedanken und Erscheinungen (wie Formen und Klänge) - die sich als dynamischer Ausdruck der Geisteskraft manifestieren - für etwas objektiv Existierendes, als ein Ding, getrennt vom Geist. Doch sind sie letztendlich nur unser eigener Geist.**

Ich möchte das an Beispielen klar machen. Wir schauen uns hier um: eine Halle mit vielen Menschen. Wir sehen viel. Das ist die visuelle Wahrnehmung. Und wir könnten denken - und das tun wir normalerweise -, dass das, was wir sehen -Männer und Frauen, Fenster, Licht und die Gegenstände, der Altar, die Tische usw. -, da draußen ist. Das hat eine gewisse Wahrheit, weil es da draußen ist.

Aber in dem Prozess des Sehens hat schon unglaublich viel Persönliches stattgefunden. Unser Unterscheiden in Männer, Frauen, das ist ein Fenster, das ist eine Tür, eine Wand... Dieses Unterscheiden hat schon stattgefunden. Eigentlich sind da nur Farbnuancen. Das Interpretieren der Farbnuancen - die wahrgenommen werden von unseren Netzhäuten - als dreidimensionale Objekte hat in unserem Geist stattgefunden.

Das sind alles Leistungen in unserem Bewusstsein. Also nicht nur das räumliche Sehen, das lokalisierende Sehen mit einem Abschätzen von Entfernungen, ist eine Bewusstseinsleistung, sondern auch das Einsortieren all unserer Wahrnehmungen. Es sind Bewusstseinsleistungen, dass wir aus den Farben unterschiedliche Objekte wahrnehmen.

Daran bindet sich eine noch subjektivere Einschätzung: mag ich, mag ich nicht, die sieht interessant aus, der sieht interessant aus... all diese kleinen Reaktionen sind auch damit verbunden. Wir sehen gar nicht so neutral, sondern wir sehen immer auf dem Hintergrund unserer Erfahrungen. Das nennt man Erscheinungen im eigenen Geist.

Man könnte in der Schlussfolgerung sagen: ich kann mich gar nicht anders fühlen, als ich mich jetzt fühle, weil um mich herum all das andere so ist. Was ich sehe, bestimmt also, wie ich mich fühle. Was ich höre, bestimmt, wie ich mich fühle.

Damit projizieren wir das, was eigentlich Produkt unseres eigenen Geistes ist, beständig nach außen und geben ihm eine Kraft über unseren Geist. Wir sagen: das ist getrennt vom Geist, das hat eine Kraft auf unseren Geist, über unseren Geist. So machen wir es normalerweise. Ob es Temperatur ist, ob es andere Körperwahrnehmungen durch die Kleidung sind, ob es visuelle, auditive Wahrnehmungen sind, selbst bei Gedanken machen wir das, dass wir den Gedanken wie eine getrennte Existenz verleihen und sagen, die Gedanken beeinflussen meinen Geist.

Wir trennen das voneinander. Weil der Gedanke kommt, kann ich nicht glücklich sein, wenn der Gedanke kommt, bin ich glücklich. Ich und meine Gedanken - in dieser Trennung sind wir normalerweise unterwegs.

Das ist aber ein Irrtum. All diese Prozesse des Denkens, Wahrnehmens, Unterscheidens finden in diesem Geist statt, sind dieser Geist und lösen immer die nächsten Prozesse mit aus.

Interpretationen aufgrund unserer Erfahrungen

Lasst uns lesen, was der Text, *Reise nach Lanka*, erklärt.

„Verbunden mit den Gewohnheitsmustern unserer begrifflichen Vorstellungen erscheinen unzählige Dinge im Geist. Die äußeren Erfahrungen, die sich den Menschen zeigen, sind bloß der Geist der weltlichen Wesen.

Diese nicht existierenden äußeren Erscheinungen sind der Geist, der sich als diese verschiedenen Dinge zeigt.“

Wir gehen dies noch einmal langsam durch. Die schlummernden Muster, die dann zu begrifflichen Vorstellungen führen, sind gar nicht so versteckt, wie man vielleicht denken könnte. Ich bleibe mal beim Visuellen. Wir brauchen uns nur umzuschauen, und aufgrund unserer bisher gemachten Lebenserfahrung sehen wir nicht nur Menschen. Wir unterscheiden innerhalb der Menschen ältere und jüngere, männliche und weibliche usw. Das springt sofort an. Es sind Gewohnheiten, die wir entwickelt haben.

Wir sehen sofort Blonde oder Braunhaarige, Rothaarige usw. und wir sehen Gesichter, die uns anziehen, die wir mögen, und andere, die uns eher unberührt lassen. Manche lösen sogar Assoziationen aus, erinnern uns an Vater, Mutter, irgendwelche anderen Menschen. Wir vergleichen sofort: dieses Gesicht ähnelt dem Typ, den ich schon einmal gesehen habe.

Und wir sehen Typen. Wir sehen jemanden - und nur aufgrund der Farbkleckse, die wir sehen, dieser Lichtpunkte auf der Retina, haben wir eine ganze Kette von interpretierenden Mustern, die anlaufen. Wir sehen zum Beispiel einen Gesichtsausdruck und aufgrund dessen, wie du mich anschaust, denke ich: sie überlegt gerade, sie versucht gerade zu verstehen - weil ich früher andere Menschen mit einem solchen Gesichtsausdruck gesehen habe, die gerade etwas überlegten. Deswegen denke ich jetzt: sie überlegt, oder sie ist amüsiert oder da ist ein erstaunendes Erkennen.

Aber all das sind Interpretationen dessen, was ich wahrnehme. Sicher kann ich mir da nicht sein. Und das läuft sofort ab.

Es ist bei menschlichen Gesichtern leicht zu verstehen, dass wir allein aufgrund von Farbkompositionen, wie das Schattenspiel ist, eine Mimik erkennen und aus dieser Mimik etwas lesen. Wir können dadurch unglaublich viel erleben.

Ich erinnere mich an die Zeit nach der Wende, als ich in Ostdeutschland zum ersten Mal unterrichtet habe. Ich landete in einem seltsamen Gefühl. Es war in Eisenach, wo ich einen öffentlichen Vortrag hielt. Die Menschen dort reagierten mit ihrer Mimik nicht auf die gleiche Weise, wie ich das von woanders gewöhnt war. Ganz lange haben sie mich wie ausdruckslos angeschaut. Ich habe über den Dharma gesprochen.

Ich konnte meine Reaktionen beobachten, was diese vermeintliche Ausdruckslosigkeit in mir auslöst. Es war da gar nichts Ablehnendes, da war bloß kein zustimmendes Nicken, kein Lächeln, denn diese Menschen hatten wahrscheinlich schon viel irgendwelchen Leuten zugehört, die äußerlich vielleicht gut klangen, aber dann doch nicht so das Gelbe vom Ei erzählt haben.

So konnte ich gut beobachten, wie mein suchender Geist versuchte, im Gesicht meines Gegenübers die Resonanz aufzuspüren - und wenn sie fehlt, was das mit mir machte. Das ist unglaublich.

Manche von uns sind vielleicht als Kinder durch solche Erfahrungen gegangen, dass wir bei manchen Menschen, vielleicht waren es Mutter oder Vater, nicht die Resonanz gefunden haben, die wir gebraucht hätten. Was da alles abläuft in uns. Wenn dann jemand so ähnlich unterwegs ist wie unsere Eltern damals: was wir da hineinprojizieren.

Das ist mit den latenten Gewohnheitsmustern gemeint, die sich in Begriffen ausdrücken. Die Begriffe sind einfacher Natur, zum Beispiel ‚wahrscheinlich nachdenklich‘ oder ‚vermutlich skeptisch‘ oder ‚wohlwollend.‘ Wir interpretieren: interessant, mag ich, mag ich nicht...

Das kann sogar bei einer Blume sein. Was können die Blumen dafür, ob wir sie für schön halten oder nicht? Warum sollte denn eine Blume schöner sein als ein Grashalm? Das kann niemand erklären. Ein Grashalm ist etwas Wunderschönes - aus einer Perspektive, wenn ich jetzt zum Beispiel eine hungrige Kuh bin. Warum muss uns das Herz aufgehen, wenn wir einen Blumenstrauß sehen? Das sind alles Einschätzungen, Bewertungen. Das sind alles Gewohnheitsmuster.

Sie bewirken, dass Abermillionen von Erfahrungen unterschiedlichster Art in unserem Geist auftauchen. Wir müssen eingestehen: es sind unsere eigenen Produktionen, niemand hat sie in unseren Geist hineingetan. Was hier ankam von außen, sind nichts anderes als Lichtinformationen auf der Netzhaut. Niemand hat Ablehnung, Zuneigung, Zustimmung usw. in unseren Geist hineingetan - sondern nur Farben, deren Bewegung, deren Komposition. Alles andere ist unsere Erfahrung, die das interpretiert.

Dessen war sich der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren total bewusst. Heute nennt man das die Psychologie der Wahrnehmung. Es ist nichts Neues, was ich euch erkläre. Das wird alles an der Universität gelehrt. Es ist nichts, was von Buddhisten reserviert wäre. Es ist ganz normale Wahrnehmungspsychologie, die ich euch erkläre.

Aber dies tief zu verinnerlichen, hat eine wichtige Folge: wenn mein Erleben dieser Welt auf den Produktionen, den Kombinationen, den Interpretationen meines eigenen Geistes beruht, kann ich mitgestalten. Ich gestalte die ganze Zeit - und ich kann das Ganze auch heilsamer gestalten, hilfreicher.

Damit kommt die Möglichkeit, das Leben zu gestalten, wieder zurück zum eigentlichen Autor dieses Lebens, nämlich zu diesem Geistesstrom. Ich bin nicht das Opfer der Sinneserfahrungen, der Wahrnehmungen, meiner Umgebung, sondern ich kann gestaltend eingreifen. Ich habe mein Leben wieder in der Hand. Darum geht es. Deswegen ist das Teil des Weges der Befreiung.

Wenn wir also meinen, die äußere Welt bestimme unsere Gefühle, dann sind wir samsarisch geprägte Menschen. Das ist hier mit worldly ones gemeint. Wir sind dann weltliche Wesen, die in den normalen dualistischen Projektionen der Welt unterwegs sind. Tatsächlich haben diese Projektionen nur so viel Substanz, wie wir ihnen Kraft geben. Solange wir sie nähren, setzt sich dieser Film fort, und wenn wir sie nicht mehr nähren, fallen sie im selben Moment in sich zusammen.

Sinneserfahrungen sind geistige Phänomene

Auch der Text *Vajra Panjara* sagt:

„Die Dinge (die Einheiten), die als Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und berührbare Objekte erscheinen, sind, so heißt es, der kostbare Geist. Sie werden im Dharmadhatu befriedet - oder: sie finden im Dharmadhatu in Frieden oder: sie lösen sich im Dharmadhatu auf.

Formwahrnehmungen, Empfindungen, Unterscheidungen, gestaltende Kräfte und die verschiedenen Bewusstseinszustände beschrieb der Buddha Shakyamuni als nichts anderes als geistige Phänomene - als Dinge, die im Geist entstehen.“

Gehen wir noch einmal dieses Zitat durch.

Visuelle Formen hatten wir schon. Mit Klängen ist es genauso. Schließt die Augen, während ich noch spreche, und konzentriert euch aufs Hören.

Im Hören sind an- und abschwellende Klänge wahrzunehmen. Selbst, wenn ich still bin, ist da gar keine Stille. Es sind feinere und gröbere Geräusche, von denen wir wissen, dass es sich um Klangwellen handelt, die unser Trommelfell erreichen und schließlich im Innenohr wahrgenommen werden - ein ähnlicher Prozess wie die Lichtwellen auf der Netzhaut. Genauso wie beim Visuellen filtern wir. Wir gruppieren Klangwellen, die zusammenzugehören scheinen zu einem Geräusch, einem Klang.

Ist das denn ein Klang? Aus wie vielen Geräuschen besteht ein Wort oder gar ein Satz? DAS - ein Wort aus einer Silbe - DAS. Wir machen daraus ein Wort. In Wirklichkeit sind es so viele verschiedene Klangwellen. Oder: da scheint ein Geräusch von einem Gerät zu sein, das kontinuierlich läuft. Wir nennen es das Geräusch. Aber es ist Prozess. Ein noch längerer Prozess als die Schallwellen, die wir zu dem Wort DAS zusammenbringen.

Innerhalb der Schallwellen schaffen wir Cluster von etwas, das zusammen gehört - und so identifizieren wir Sprache. Diese Kombination von Schallwellen verstehen wir als deutsch. This combination of soundwaves we understand as english... etc.

Wir haben die Fähigkeit, von einer Sprache in die nächste zu wechseln, weil wir diese Klänge sofort unterscheiden, gruppieren und mit bereits gemachten Erfahrungen vergleichen. Es ist also derselbe Prozess wie im Visuellen.

Innerlich können wir auch sofort in eine andere Sprache springen, wenn wir sie denn verstehen und einen Erfahrungshintergrund haben. Wenn jemand in eine Sprache springt, die wir noch nie gehört haben, hören wir nur Schallwellen, obwohl diese Sprache genauso bedeutungsgeladen ist wie unsere eigene Muttersprache.

Die Aufgabe beim Meditieren besteht darin, da hindurch zu wandern und diese Prozesse in jedem Sinnesbereich zu untersuchen: Wie ist es im Sehen? Wie ist es im Hören? Wie ist es im Riechen? Lasst uns das auch kurz machen. Es dürften hier eine Menge von Gerüchen im Raum sein, doch wir haben oft keinen so entwickelten Geruchssinn und brauchen etwas länger, um zu unterscheiden.

Ihr könnt als erstes schauen, ob ihr aus der Masse der Gerüche hier den eigenen Körpergeruch herausfiltern könnt. Das ist das, was uns am nächsten ist und was wir meistens gar nicht wahrnehmen. Vielleicht könnt ihr im Unterschied dazu zum Beispiel den Geruch der Sitzunterlage riechen, der von unten aufsteigt. Wenn ich das weitertreibe, rieche ich zum Beispiel das Holz dieses Podestes, auf dem ich sitze.

Aber das alles ist nur deswegen interessant, weil es uns den Prozess zeigt, wie wir aus der Fülle der Geruchsinformationen, die da sind, mit Mühe und Not, weil wir eben keine Hunde und Katzen sind, mit großer Aufmerksamkeit das herausfiltern, was sich noch als ein Geruchcluster, eine Geruchsgruppe herausfiltern lässt im Unterschied zu anderen Gerüchen.

Da könnt ihr sehr schön den Prozess sehen, wie wir uns orientieren. Aus einer überwältigenden Masse von Erfahrungen, jetzt hier im Geruchsbereich eine unglaubliche Vielzahl von Gerüchen, die hier im

Raum ist - so überwältigend, dass wir eigentlich schon abschalten -, können wir, wenn wir ganz bewusst werden, Geruchsströmungen herausfiltern. Und wir beginnen, sie einzusortieren, sie einzuordnen.

Wenn wir ein geruchsorientiertes Tier wären, würden wir uns damit sogar orientieren können. Es wäre möglich, dass ein Hund in den Raum kommt und sein Herrchen, seine Besitzerin, allein aufgrund des Geruchssinns im Raum findet. Es ist schwierig, aber möglich.

Das geht nur, wenn wir herausfiltern, innerhalb der Gerüche filtern, und mit früher gemachten Erfahrungen vergleichen. Wenn kein Vergleichen stattfindet, wenn nicht unsere gewohnten Muster und Erfahrungen dazu dienen, sie mit der jetzt gemachten Erfahrung zu vergleichen, dann können wir uns nicht orientieren.

Das heißt, die Orientierung in der Welt findet notwendigerweise durch das ständige Abgleichen mit gemachten Erfahrungen statt.

Gehen wir eins weiter. Geschmäcker lasse ich jetzt aus, da ist es genauso. Was wir alles wahrnehmen über den Geschmackssinn, ist dem Geruch sehr verwandt. Wir orientieren uns auch damit, wir vergleichen mit anderen Dingen, die wir in den Mund genommen haben und die uns gut bekommen sind, schlecht bekommen sind, die ein gutes oder ungutes Gefühl ausgelöst haben.

Dann gibt es die Summe der Berührungsempfindungen. Damit ist alles gemeint, was wir im Körper wahrnehmen. Ohne dass ihr euch dessen bewusst wart: wir sitzen alle seit einer Dreiviertelstunde am selben Ort. Unser innerer Sensor nimmt den Körper wahr und gibt für die meisten von uns noch recht entspannte Signale: ist noch in Ordnung, ist noch nicht zu schmerzhaft.

Aber hier und da gibt es vielleicht ein Knie, das sich meldet, ein Rücken, der wehtut, Schultern, die anfangen zu schmerzen, oder ein Ziehen im Oberschenkel... und der Gedanke kommt: Na, wie lange halte ich das jetzt noch aus? Wir merken, was alles los ist im Körper, vergleichen es mit bereits gemachten Erfahrungen und sagen uns: Jetzt muss ich was ändern, oder: Es geht noch.

Das läuft die ganze Zeit ab: mag ich, mag ich nicht. Dann versuchen wir die Haltung zu ändern, es fühlt sich besser an, fühlt sich leichter an. Oder wir wissen aus Erfahrung: wenn ich in die Haltung gehen könnte, das würde mir gut tun. Dann streben wir diese Haltung an. Also auch da: wir orientieren uns.

Wir orientieren uns auch mit dem Gleichgewichtssinn. Etwas in uns sagt mir, ich falle jetzt nicht um. Woher wisst ihr das? Aufgrund von Erfahrung.

Als Baby konnten wir noch nicht sitzen, Sitzen haben wir gelernt. Wir haben es gelernt aufgrund der Erfahrung von Umfallen und wie man das hinauszögern kann. Das findet die ganze Zeit statt. Wir gehen durch den Raum: das ist eine Vielzahl von Körperempfindungen. Wir können mit geschlossenen Augen durch den Raum gehen. Die Vielzahl der Empfindungen: von der Fußsohle angefangen, über die Gelenke, alle Gelenke des Körpers senden ihre Informationen und werden im Körperbewusstsein verarbeitet. Wir nennen dies Gleichgewichtssinn. Es ist aber ein hochkomplexer Prozess mit ganz vielen Informanten, also ganz vielen Stationen im Körper, von denen aus Empfindungen wahrgenommen und integriert werden.

Allein der Prozess des Gehens, dieser Bewegungsablauf, ist eine unglaubliche geistige Leistung. Wir denken immer, das ist eine körperliche Leistung, es ist aber eine geistige Leistung im Bewusstsein. Zu wissen, wie hoch man den Fuß hebt, wie weit man ihn nach vorne bringt, wie weit man nach rechts oder links ausgleichend den Fuß setzt, um das Gleichgewicht wieder zu finden... Versucht, mal eine Weile auf einem Fuß zu stehen: was dabei alles abläuft, wie viele ausgleichende Prozesse die ganze Zeit angestoßen werden. Das tun wir aufgrund von bereits gemachten Erfahrungen.

All das ist nichts Äußeres, all das sind innere Prozesse - ganz zu schweigen von unserem Denken.

Der sechste Sinn ist der innere Sinn des Bewusstseins, wie wir ihn zum Beispiel beim Träumen nutzen. Beim Träumen sind wir nicht mit den fünf äußeren Sinnen beschäftigt, alles bildet sich innerlich ab: ganze Welten, ohne irgendeine Einschränkung. Das ist nicht nur das begriffliche Denken. Es geht nicht etwa um unser abstraktes Denken, wenn wir vom sechsten Sinn sprechen. Sondern es geht um die Fähigkeit des Geistes, alles in sich abzubilden.

Zum Beispiel jetzt an das Haus unserer Kindheit denken zu können. Ihr könnt euch das jetzt vorstellen, einen Ort, an dem ihr früher gelebt habt. Das könnt ihr jetzt ins Bewusstsein rufen. Es ist kein visueller Prozess. Das ist auch Denken, im Sinne von Imaginieren.

Wir können auch Gefühle kontaktieren: Wie war es dort zu sein in der oder jener Situation? Wir haben also ein fühlendes Abbild von etwas, das wir uns jetzt einbilden. Das ist ein schönes deutsches Wort: ein Bild, das jetzt im Geist entsteht, eine Imagination. Das ist eine Vorstellung und diese Vorstellung hat ein bisschen mit dem von früher zu tun, ist aber nicht dasselbe. Es ist das Bild, das wir uns jetzt davon machen. Und wir wissen, dass dieses Bild sich ständig wandelt.

Erwachsene Menschen interpretieren ständig ihre Kindheit neu. Das ist unglaublich. Mal behaupten sie, sie hätten die schönste Kindheit, dann waren sie schwer traumatisiert, dann entdecken sie wieder was Neues. Die Interpretation dessen, was wir erlebt haben, setzt sich ständig fort. Denkt mal nur an eine einzige wichtige Beziehung, die ihr gehabt hat: wie die Art sich wandelt, wie ihr die Beziehung für euch selbst und für andere beschreibt. Welche unterschiedlichen Gefühle dabei auftauchen.

Da ist nichts Fixes. Das ist geistige Leistung. Das ist eine Arbeit, die wir leisten. Das ist Bewusstsein, das gestaltend wirkt.

Ich bin keine Gefangene, kein Gefangener meiner Erinnerung, sondern ich bin ständig Gestaltender meiner Erinnerung. Das ist unglaublich. Natürlich drängen sich mir aufgrund gemachter Erfahrung bestimmte Formen der Arten und Weisen zu erinnern unglaublich stark auf. So erlebe ich das. Ich komme aus diesen Gewohnheitsmustern, aus diesen tiefen Spuren, die frühere Erfahrungen hinterlassen haben, kaum heraus. Sie sind sehr stark, aber tatsächlich Prozess. Sie sind nicht unbeweglich.

Genau damit arbeiten wir in den Therapien. Wir bringen wieder ins Fließen, wo der Fluss nicht mehr so spürbar war. Tatsächlich fließt es die ganze Zeit, es ist die ganze Zeit ein kreativer Prozess. All unsere Formwahrnehmungen, unsere Empfindungen, unsere Unterscheidungen, all die emotional gestaltenden Ideen und die verschiedenen Bewusstseinszustände sind der dynamische Ausdruck unseres eigenen Geistes. Sie kommen nicht von außen.

Sie werden von außen getriggert, aber relativ sanft getriggert. Wenn wir jetzt wieder das Visuelle nehmen, blickt euch noch einmal um: Diese Farbinformationen, die durch die Netzhaut zu uns kommen, sind relativ sanfte Trigger, oder? In sich ganz okay, es ist ein schönes Farbenspiel.

Natürlich bleibt es nicht bei dem Farbenspiel, denn der Rest ist dann das, was wir hinzufügen. Wir gestalten das und wir sehen Menschen, die uns an andere Menschen, an gemachte Erfahrungen erinnern. Wir erleben einen Raum, der uns an andere Erfahrungen erinnert, von Zusammensein oder von bedrückender Enge, je nach dem. Wir wissen nicht, an wen oder was uns das alles erinnert - aber das ist die Bewusstseinsleistung.

Die äußeren Trigger sind relativ harmlos, damit lässt sich gut leben. Stellt euch vor, das wäre so ein Bild, das ihr seht, mit vielen verschiedenen Farben. Das wäre nicht sehr anstrengend, damit zu sein.

Das war die Einführung direkt ins Thema.

Es wird um mehr als nur die Sinneserfahrungen gehen. Es wird um unsere Emotionen gehen, die sich daran hängen, also all die verstrickenden Geistesbewegungen, wo wir aus dem, was um uns herum passiert und wahrnehmbar ist, unsere Krisen basteln und unsere glücklichen Situationen und wie wir das eine und das andere nähren und wie wir uns daraus wieder befreien können... Darum geht es.

Was wir die Auslöser nennen, besteht aus Sinneserfahrungen und ist notwendigerweise in einem dieser sechs Sinnesbereiche angesiedelt. Es ist nicht außen, es ist innere Erfahrung. Sehen ist innere Erfahrung, Hören ist innere Erfahrung, Körperwahrnehmung ist innere Erfahrung und die gestaltenden Prozesse, die im Denken, in Tagträumen, in Ängsten und Hoffnungen usw. sich ausdrücken, sind innere Erfahrungen. Es sind innere Prozesse.

Wenn wir das als innerlich sehen, können wir damit arbeiten. Wer es nicht als innerlich, als geistig wahrnehmen kann und es nach außen projiziert, kann nicht damit arbeiten. Er wird versuchen, die Welt

zu verändern, draußen etwas zu verändern, statt an der eigenen Wahrnehmung zu arbeiten. Da stoßen wir auf unendliche Schwierigkeiten.

Versucht mal, die Welt zu verändern. Wir schaffen es nicht einmal, unsere geliebteste Person zu verändern. In jeder Partnerschaft ist auch der Versuch impliziert, die andere Person noch etwas – wie soll ich es sagen – angenehmer werden zu lassen. Das geht nicht. Oder erinnert euch daran, dass ihr als Eltern versucht habt, auf euer Kind Einfluss zu nehmen. Jeder Versuch von Manipulation wird energisch abgewiesen. So geht es nicht.

Also kommen wir wieder zurück auf die Arbeit mit dem eigenen Geist, auf das Gestalten der inneren Prozesse mit Wirkung nach außen. Wir beeinflussen andere. Wir haben eine Wirkung. Und je freier wir innerlich sind, desto freier sind wir im Gestalten, in unserem Ausdruck, unserem Denken, unserem Sprechen und unserem Verhalten. Und das berührt wieder etwas bei anderen. Dann müssen die damit arbeiten.

Wenn wir darin geschickt sind, gibt es eine gute Passform. Das heißt, der andere Mensch fühlt sich erkannt, verstanden, und kann sich auf eine gute Art weiterentwickeln. Dies ist keine Manipulation, sondern eine heilsame Form der Stimulation.

Um diese Prozesse wird es die ganze Woche gehen.

Meditation: Gewahr werden

Dieser Moment, wenn die vermeintliche Meditation beginnt, ist eigentlich einfach ein Gewahr werden, wie es ist, jetzt gerade zu sein. –

Dieses Gewahr werden setzt sich fort. -

Wir unterstützen es damit, dass wir mit nichts sonst beschäftigt sind. -

Dann bemerkt ihr wahrscheinlich, dass die Aufmerksamkeit ein bisschen durch die verschiedenen Sinnesfelder wandert: mal sind wir mehr im Spüren im Körper - dann ist es das Hören oder das Sehen - -

Wir nehmen unsere Gemütsverfassung wahr, die Stimmung. -

Es gibt tatsächlich nichts anderes zu tun, als so zu gewahren, gewahr zu sein. - -

Alle unsere Sinne sind offen. Unsere Geisteshaltung ist so entspannt, dass die Aufmerksamkeit nirgendwo hängenbleibt. - - -

Vielleicht ist es hilfreich, sich gelegentlich daran zu erinnern, dass all dies Erleben aus der Dynamik unseres Geistes ist. - -

Wir unterlassen jeden Versuch, aus dieser jetzigen Erfahrung etwas Besonderes zu machen. Nichts Besonderes.

TAG 2

Weiter geht es mit unserer Entdeckungsreise, immer besser zu verstehen, wie der Geist funktioniert, und damit auch, wie das Leben funktioniert.

Wir sind im englischen Buch auf Seite 238 unten, letzter Abschnitt.

Gestern haben wir bereits ausführlich darüber gesprochen, dass alle Wahrnehmungen Phänomene des Geistes sind. Was wir meinen zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen oder auch im Körper spüren und was wir als Gedanken oder Emotionen betrachten, all diese sogenannten Objekte der Wahrnehmung sind Erscheinungen im eigenen Geist.

Dass wir von einem Subjekt sprechen, das diese Objekte wahrnimmt, nennen wir die Dualität. Subjekt – Objekt, ein scheinbar existierendes Ich, das etwas anderes meint wahrzunehmen, das scheinbar unabhängig existiert.

Wir haben aber gemerkt, dass diese scheinbar unabhängig existierenden Objekte gar nicht als solches - wie sie draußen vielleicht sind - wahrgenommen werden, sondern eine sofortige Verarbeitung in unserem Bewusstsein erfahren: allein schon, dass aus dem einfachen Sehen eines Auges ein dreidimensionales inneres Sehen wird mit Bedeutung, wir Klänge sofort mit Bedeutung versehen, sie einordnen.

All das, was zum normalen Prozess des Wahrnehmens gehört, sind Leistungen des Geistes. Es taucht gar nichts in irgendeinem Sinnesbewusstsein auf, ohne Bewusstsein zu sein: es ist Bewusstsein.

Das heißt, unsere Spekulation darüber, wer da wirklich sitzt, ist eine Hypothese aufgrund dessen, was wir mit unseren Sinneswahrnehmungen interpretieren. Wir stellen Hypothesen darüber an, was es in der äußeren Welt gibt.

Äußere Objekte sind Geist

Der Text geht genau an dieser Stelle weiter. Dakpo Tashi Namgyal fragt:

In dem Fall können wir uns fragen, wie kommt es denn, dass diese äußeren Dinge wie Formen usw. überhaupt erscheinen? Wenn der Geist seiner eigenen natürlichen Beschaffenheit, seines eigenen natürlichen Seins, nicht gewahr ist, nicht in der Lage, diese Natur des Seins zu erfassen, dann wird die Dualität von Selbst und Anderem wahrgenommen. Indem wir diese Wahrnehmungen weiter begrifflich verarbeiten, werden Gewohnheitsmuster aufgebaut - und aufgrund dieser erscheinen sogenannte äußere Bezugspunkte, äußere Dinge, in unserer irrigen Wahrnehmung.

Als Bestätigung für diese Aussage schreibt er ein Zitat aus der *Reise nach Lanka*, einem Mahayana-Sutra:

„Der von Gewohnheitsmustern verwirrte Geist erscheint als Bezugspunkte, als Objekte. Es gibt keine solch wirklich existierenden Objekte, nur Geist. Äußere Bezugspunkte, äußere Objekte zu sehen, ist ein Irrtum.“

Bis hierhin der Text und jetzt noch einmal die Erklärung. Wir gehen jedes Mal ein bisschen feiner hinein. Es kommt euch vielleicht so vor, als würde ich mich ständig wiederholen. Tatsächlich führt uns Dakpo Tashi Namgyal immer ein bisschen tiefer in das Entdecken der Natur des Geistes hinein.

Erleben ist geprägt von Gewohnheitsmustern

Ich muss wieder ein Beispiel nehmen. Ich nehme dieses Ding. Seht ihr dieses Ding? Ich fühle dieses Ding auch noch. Man könnte meinen, es sei ein Glas. Es spricht auch nichts dagegen, denn es bewahrt sich: wenn ich Wasser hineinschütte, dann erfüllt es die Funktion eines Glases. Von daher kann man das Glas nennen. Die Hypothese, dass hier ein Glas ist, hält sozusagen dem Realitätstest stand. Man kann damit etwas anfangen. Ich kann das auch trinken.

Jetzt ist aber von A bis Z unser Erleben dessen, was hier Glas genannt wird, von Gewohnheitsmustern durchzogen. Wo fange ich an? Erstmal fangen wir wieder mal damit an, was gestern schon ausführlich erklärt wurde.

Ihr habt nur einen visuellen Bezug hierzu. Dieser visuelle Bezug ist, dass ihr etwas wahrnehmt, das zwar durchscheinend ist, aber auch eine reflektierende Oberfläche hat, sich vom Hintergrund - von dem, was dahinter ist - abhebt, aber doch ein bisschen durchsichtig ist.

Das legt die Vermutung nahe, es handelt sich um etwas, das aus Glas beschaffen ist. Da ihr ein bisschen runde Konturen sehen könnt, denkt ihr, es ist ein rundes Glas. Und da ihr den Wasserspiegel auch errahnt - dass da ein Spiegel ist, wo die Lichtbrechung anders ist - und das unten nicht rausfällt, denkt ihr, das Glas muss unten geschlossen sein, es bleibt da drin. Und mit all den ähnlichen Objekten, die ihr in eurem

Leben schon in die Hand genommen habt, benutzt habt, gesehen habt, kommt ihr zum Schluss: das muss ein Wasserglas sein.

Dies ist alles logisch. In unserer normalen dualistischen Wahrnehmung haben wir das Gefühl: ich sehe ein Glas. Subjekt Ich sieht Objekt Glas, und dazwischen findet das Sehen statt.

Wenn wir genauer unterscheiden, ist dieses Sehen ein ständiger Prozess. Wir sehen kontinuierlich. Wir sehen das Glas nicht einmal und haben dann ein Glas gesehen, sondern wir sehen es kontinuierlich. Wir sehen jedes Mal ein anderes Glas. Es ist ein Glas an einem anderen Ort, der Spiegel des Wassers innen drin schwankt, die Lichtreflexe sind jeweils anders, je nachdem wie der Winkel ist.

Wir geben dem den Begriff Glas. Wir scheinen immer dasselbe Glas zu sehen. So bildet es sich in uns ab. Ein scheinbar stabiles Ich sieht ein scheinbar stabiles Glas.

Das ist die Vereinfachung, die unser Geist vornimmt. Er vereinfacht mehrere Dinge. Er tut so, als ob ein immer selbes Ich ein immer selbes Glas sieht.

Das vermeintliche Ich ist jetzt gerade dabei zu denken und zu überlegen und das Ganze zu untersuchen und sich zu fragen: Worauf will er denn hinaus? Dieses scheinbar stabile Ich ist kein stabiles Ich, sondern ein dynamisches Ich.

Dieses dynamische Ich sieht nicht einmal ein Glas wie ein Foto - es wird nicht in einer hundertstel Sekunde ein Foto geschossen und dann bleibt das Foto stabil -, sondern es findet ein ständiger Prozess des Sehens statt, in dem jede Bewegung und diese kleinen inneren Schwankungen zum Beispiel des Wasserspiegels gesehen werden können. Es ist ein ständiger Prozess des Sehens.

Ein dynamisches Ich ist also in einem Prozess des Sehens, in dem immer wieder neue Bilder auftauchen. Es findet ein ständiges Wahrnehmen von etwas statt, das immer noch in die begriffliche Kategorie Glas passt.

Das nächste Beispiel werde ich jetzt nicht konkret ausführen. Jetzt haben wir noch ein Wasserglas. Was meint ihr, wenn ich das jetzt fallen ließe: wieviel Wasserglas haben wir dann noch? Es ist alles wie vorher. Wasser ist da, Glas ist da, wo ist das Wasserglas?

Das Wasserglas ist sowieso eine extreme Vereinfachung, denn es gibt so viele verschiedene Wassergläser. Das hier wäre ein anderes und und und... bis zu einem Bierhumpen. Was wir Glas nennen, wo man auch Flüssigkeiten reinfüllen kann, hat eine riesige Spanne. Wir vereinfachen das.

Dieses Wasserglas – jetzt müssen wir noch präziser werden – ist nicht nur in unserer Wahrnehmung etwas Dynamisches. Es ist ein ständiger Prozess des Sehens und Erlebens, für mich auch des taktilen Erlebens dieses Glases mit Temperatur, mit Oberflächenbeschaffenheit, mit Gewicht. Und wenn das Wasser im Glas schwankt, habe ich in den Fingern sehr verschiedene Gewichtsempfindungen. Das ist kein stabiles Glas, auf keinen Fall in dem, was als Wahrnehmen stattfindet. Es ist aber nicht mal äußerlich ein stabiles Glas.

Wir wissen dank unserer Kenntnisse aus der Physik, dass dieses Glas ein dynamischer Prozess ist. Nur solange die Temperatur stimmt und solange keine Schocks auf dieses Glas einwirken, solange es nicht abgerieben, abgefeilt wird usw., bleibt es so, wie es ist. Nur wenn bestimmte Bedingungen konstant bleiben, ist dieser Prozess, den wir Glas nennen, soweit konstant, dass der abstrakte Begriff Glas, der für Millionen verschiedenster Gläser dient, hierauf noch zu trifft.

Was passiert, wenn wir es ins Feuer tun? Was passiert, wenn es unter starken Druck kommt, in eine Presse? Dann haben wir kein Glas mehr. Vielleicht haben wir irgendwann noch Siliziummoleküle - die aber auch in Bewegung sind. Das ist ihre Natur, es sind schwingende Teilchen.

Unsere Vorfahren in der buddhistischen Linie wussten schon vor 2500 Jahren, dass die prozesshafte Natur unseres Seins keine Ausnahmen kennt. Es gibt nichts in der Welt, was ein stabiles Objekt wäre. Ein stabiles Objekt bedeutet: unabhängig von Bedingungen.

Es gibt nichts. Es sind Bedingungen, die dazu führen, dass diese Ansammlung von Molekülen in diesen Kräften gebunden bleibt. Wenn sich die Kraftfelder ändern, ist dieses Glas bald kein Glas mehr.

So haben wir also nicht nur einen inneren Prozess, in dem ein dynamisches Wahrnehmen geschieht, in dem sich fluktuierende Ich-Gefühle einstellen - kein stabiles Ich -, in dem das, was wahrgenommen wird, ein ständiger Prozess ist.

Wenn ich jetzt H. zum Beispiel anschau: H. ist in jedem Moment anders. Meine Erfahrung von H. ist jeden Moment anders. Er bewegt sich, atmet, das ist gar kein stabiler H., das ist Prozess-H. in meinem Geist. In diesem Geistesstrom ist Prozess wahrnehmen von dem, was den abstrakten Begriff H. bekommt, den seine Eltern mal ausgesucht haben für so ein Kind, das ganz klein war, ganz anders als der H. jetzt. Und immer noch bekommt er denselben Namen.

Der abstrakte Begriff ist in der ganzen Geschichte das Einzige, was stabil ist. Das nennt man begriffliches Denken.

Begriffliches Denken bringt eine Stabilität in fluktuierende Prozesse hinein. Damit kreieren wir uns eine stabile Welt. Dann bin ich ganz überrascht, wenn ich euch nach ein paar Monaten wiedersehe und der Mensch, den ich abgespeichert habe, kommt durch die Tür und sieht anders aus, hat vielleicht eine andere Frisur, ein ganz anderes Erscheinungsbild – und erhält immer noch denselben Namen.

Ich ging wie unbewusst davon aus, dass die Person, die ich gekannt habe, stabil bleibt in meiner Abwesenheit. Tut sie aber nicht. Kommt die Person wieder, ist sie eine andere. Über Monate ist das sehr leicht zu erleben, denn wir sehen, wie sich die Menschen im Lauf der Monate, des Jahres verändert haben. Ich habe bei vielen von euch erlebt, dass ihr euch verändert habt in der Zeit, in der ich euch nicht gesehen habe.

Das geschieht aber die ganze Zeit. Diese Veränderung hört nie auf. Der Buddha hat darauf hingewiesen - deswegen insistiert er so, dass wir über Unbeständigkeit meditieren -, dass dieser Wandel uns immer wieder überrascht und zu Konflikten zwischen unseren Annahmen und der Wirklichkeit führt.

Wenn ich annehme, dass ich jetzt demselben H. begegne, den ich vor ein paar Monaten gesehen habe oder noch nicht so lange her, dann bin ich schon mit meiner Annahme im Irrtum. Wenn es sich dann enthüllt, dass der jetzt andere Sachen denkt als damals, sich anders verhält als damals, anders aussieht als damals – es ist ja alles möglich, er hätte jetzt krank sein können –, dann bin ich, wenn ich an meiner Annahme festhalte, im Konflikt.

Es geschieht jeden Morgen, wenn Paare aufstehen und denken, sie hätten noch denselben Partner vor sich. Wie bist denn du drauf? Überraschung, es reibt sich, passt nicht zusammen: meine Vorstellung, wie der andere zu sein hat, und wie ich ihn jetzt erlebe.

Diese Diskrepanz zwischen Vorstellung und Wirklichkeit entsteht, weil wir uns selbst als konstant wahrnehmen – das sind wir gar nicht. Wir denken: ich bin wie immer aufgestanden, ich bin immer derselbe - warum bist denn du so komisch? Annahme von Ich: relativ stabil, Annahme von anderen: relativ stabil, viel mehr, als sie es tatsächlich sind. Das möchte die Dharmapraxis korrigieren.

All das ist Prozess. Das Äußere ist Prozess, das Wahrnehmen ist Prozess, diese Ich-bezogenen Gefühle sind zusätzlicher Prozess – ziemlich überflüssig, aber auch vorhanden – und das Ganze führt zu einem verzerrten Bild der Wirklichkeit. Damit sind wir unterwegs.

Aus diesem Konflikt zwischen Vorstellung und Wirklichkeit entsteht *Dukkha*. Das ist das große Thema, mit dem sich der Buddha beschäftigt hat: dass es überall Stress gibt. Es gibt Stress im System. Wo kommt der Stress her? Der Stress in unserem Leben entsteht, weil wir uns selbst für wirklich existent halten, für dauerhaft, für etwas Stabiles, und wir auf alles um uns herum einen Grad an Stabilität projizieren, der nicht vorhanden ist. Das bringt Stress, denn unsere Annahmen über die Wirklichkeit gehen nicht konform mit dem, wie es wirklich ist.

Das ist die Ursache von *Dukkha*, von Leid. Das ist die zweite edle Wahrheit.

Die dritte edle Wahrheit ist: Es gibt ein stressfreies Sein. Man nennt es Erwachen. Dieses stressfreie Sein wird dann erfahren, wenn wir unmittelbar erleben, wie es ist zu sein, wie es wirklich ist zu sein. Ohne Annahmen über die Wirklichkeit.

Alle Annahmen, Hypothesen, Sichtweisen müssen sich auflösen und es kommt zu einem direkten Eins-Sein mit dem, wie es ist. Das nennt man das Erwachen, auch Non-Dualität. Der Prozess des Erlebens wird nicht mehr aufgespalten in einen Wahrnehmenden und etwas Wahrgenommenes, einen Denkenden und das, was er denkt, ein fühlendes Ich und das, was es fühlt, usw. Es gibt nur noch den Prozess selbst.

Wenn wir uns nicht mehr abspalten als ein getrenntes Subjekt von allem anderen, kommt es darin zum Frieden. Das ist Nirwana. Nirwana heißt Frieden, bedeutet das Ende dieses Stresses, dieser Spannung, die dadurch entsteht, indem wir irrige Annahmen über die Wirklichkeit haben.

Es gibt die vierte edle Wahrheit: Es gibt einen Weg dorthin. Der Weg geht über vermehrtes Gewahren. Wir nennen es oft Gewahrsein, eigentlich ist auch das ein Prozess, dass wir immer gewahrer werden, wie es wirklich ist. Wir lernen das So-Sein kennen, *Tathata* auf Sanskrit. Ein *Tathagata* ist jemand, der in dieses So-Sein voll eingetreten ist. Ein Buddha wird *Tathagata* genannt.

In dieses So-Sein eintreten – das ist der Weg. Wir kommen dahin, indem wir Ablenkungen lassen und immer gewahrer werden, wie es ist zu sein. Nur das.

Nicht: wie bin ich? Auch nicht: wer bin ich? Das sind zwar auch hilfreiche Fragen ...

Wie ist das Sein? Wir öffnen uns dafür, immer direkter zu erleben, wie es immer gerade jetzt ist, egal wo wir sind. Wenn wir direkt erleben, wie es ist, nennt man dies intuitive Einsicht. Dann entsteht von innen her diese direkte Schau dessen, wie es ist, und darin gibt es die Trennung zwischen Ich und Objekten nicht mehr. Es gibt Sehen, es gibt Hören usw., es gibt diese Prozesse. Es gibt auch das Gestalten. Alle sogenannten Objekte und Personen sind für sich auch Prozesse, sind auch Felder, aber in wechselseitiger Abhängigkeit mit allem, was sie umgibt, also auch mit uns. Wir beginnen, in diesem Fluss des Seins unterwegs zu sein, ohne irrige Annahme über die Wirklichkeit.

Da beginnt erwachtes Wirken. Wir sind erwacht zu dem Wesen des verbundenen Seins, so wie es ist. Nicht getrennt, kein getrennter Geistesstrom. Wir sind nicht wirklich getrennt voneinander, aber wir sind auch nicht Eins. Es sind Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Prozessen, die gleichzeitig in diesem Universum ablaufen und sich alle gegenseitig beeinflussen.

Das geschickte, erwachte Wirken besteht darin, wie wir anderen Geistesströmen so wie uns selbst helfen können, aus diesem Stress herauszufinden, der durch die irrige Annahme über die Wirklichkeit entsteht.

Da ist zum Beispiel die irrige Annahme, eine Angst zwingt mich zu irgendetwas; weil ich Angst habe, muss ich so sein. So viel irrige Annahme in diesem Satz. Das Ich ist eine irrige Annahme, die Angst ist eine irrige Annahme, alles wird vergegenständlicht - und das nennt man Gewohnheitsmuster.

Ich und meine Trauer, ich und mein Alleinsein, ich und meine Langeweile, ich und mein Begehren, ich und meine Sucht... Alles wird vergegenständlicht - und das nennt man Gewohnheitsmuster. Ich und meine Eltern. Sie sind schon längst gestorben, aber ich trage sie immer noch mit mir herum, wie so Kräfte, die in mir wirken. Es ist offenkundig, dass wir Menschen und Vergangenes, das wir erlebt haben, mit uns tragen - und das wirkt in uns, als ob es etwas Äußeres wäre. Dabei ist es unser eigener Geist, der das ständig reinszeniert.

Das alles nennt man Gewohnheitsmuster. Daraus entsteht unsere Welt. Deswegen sitzen wir hier alle in so vielen verschiedenen Welten.

Jetzt gehen wir zurück zum Text und ihr werdet sicher noch besser verstehen, was hier gemeint ist.

Begriffliches Denken schafft irrige Bezugspunkte

Wenn der Geist seine eigene Natur nicht kennt, nimmt er wahr in der Art von Ich und dem anderen. Indem dann dieser Wahrnehmung von Ich und anderem auch noch Begriffe aufgedrückt werden, wird das Ganze noch solider. Dann ist der Tilmann ein Tilmann und kein Prozess mehr. Der Irrtum hat schon vorher stattgefunden, der Begriff verfestigt den Irrtum aber noch.

Die Begriffe haben die Funktion, dass wir kommunizieren können. Deshalb müssen sie abstrakt sein. Das ist ihre Funktion - und das ist super.

Wenn die Begriffe sich aber verselbständigen und wir in Begriffen über uns selbst und andere ständig unterwegs sind, ist das zu unserem Nachteil: wir sind nicht mehr in der Dynamik des Seins, sondern wir sind in einem statischeren Sein angekommen. Das erleben wir als grau und einengend und unbefriedigend, weil es so statisch ist.

Unser Geist – ich bin im Zitat von der *Reise nach Lanka* [siehe oben] – wird verwirrt von diesen Gewohnheitsmustern. Ursprünglich sind Begriffe hilfreich. Wenn ich euch auf etwas hinweisen will und sage: schaut mal, seht ihr das Glas? - das sind alles hilfreiche Begriffe. Das ist völlig okay. Nur wenn wir ständig in Ich und Glas und ähnlichem unterwegs sind, merken wir gar nicht, dass es ein dynamisches Sehen ist von etwas, was sich ständig verändert, von jemandem, der sich ständig verändert.

So leben wir dann in einer Welt mit Fixpunkten. Referents auf Englisch kann man auch Fixpunkte nennen, das sind die Bezugspunkte. Wir sind sehr verzweifelt, wenn sich unsere Bezugspunkte als dynamisch erweisen. Geht sie der Reihe nach durch. Ihr kennt den Stress, der entsteht, wenn sich das Auto als vergänglich entpuppt, wenn sich der Rollladen als vergänglich entpuppt, wenn sich Partner, Partnerin, Kinder als vergänglich entpuppen, wenn sich das Wetter wieder mal als vergänglich entpuppt...

Alles ist unbeständig - und es gibt ein Paar Fixpunkte, auf die wir bauen. Für den einen war das vielleicht der Vater, die Mutter, für den anderen ist es der Beruf, das Bankkonto - und plötzlich kommt eine Krise: und der Fixpunkt, auf den wir gebaut haben, ist weg. Vielleicht war es unsere Gesundheit, vielleicht war es unser Wissen - und dann kommt Alzheimer und dann ist es weg.

Ja, wir müssen auf all das vorbereitet sein. Das ist in der Dynamik des Seins alles drin. Das nannte der Buddha Geburt, Alter, Sterben und Tod. Da ist alles drin und das macht Stress. Es macht Stress, wenn wir nicht in Harmonie sind mit dem Sein. Unser Geist wird verwirrt von diesen Fixierungen, diesen vermeintlichen Fixpunkten, auf denen wir unser Leben aufbauen.

Und jetzt - ich wiederhole es nochmal - hat damals vor zweieinhalbtausend Jahren eine Bewegung angefangen, die sich später auch in anderen Formen des Gottesglaubens fortgesetzt hat. Man hat den Fixpunkt einfach soweit nach außen verlagert – man nannte ihn Brahman, etwas, das als bloßes Konzept existiert, die Vorstellung von Gott oder etwas Göttlichem, das außerhalb ist. Da das nur eine Vorstellung ist, unterliegt es nicht der Dynamik des Seins. Das gibt Frieden.

Man schafft sich einen Gott, etwas Göttliches, Brahman ausserhalb der bedingten Welt. Und das beruhigt. Das gibt eine Ruhe, einen Fixstern, einen Fixpunkt innerhalb dieses dynamischen Seins.

Der Buddha hat gesagt: da gehe ich nicht mit, das ist rein hypothetisches Spiel. Schauen wir doch, wie es wirklich ist: es ist alles Dynamik. Selbst die Vorstellung von Gott ist dynamisch, nur der Begriff bleibt. Aber wie wir uns damit in Beziehung setzen, wie das auf uns wirkt, ist alles dynamisch.

Er hat diese Projektion von etwas Stabilem hin nach außen verworfen und er sagte: reine Hypothese, kann man weder bestreiten noch bejahen. Man kann sie nicht widerlegen, weil sie nicht überprüfbar ist. Das ist, als ob wir sagen: doch, da gibt es einen rosa Elefanten, der wohnt im Himmel. Das kann niemand widerlegen. Es ist nicht widerlegbar. Es ist eine reine Behauptung. In welchem Himmel sollen wir suchen und wann wissen wir, ob wir den ganzen Himmel durchsucht haben? Es geht nicht.

Darum hat er gesagt: ich kann das weder bejahen noch verneinen, ob es Brahman oder Gott gibt. Aber gehen wir mit der Erfahrung. Alles ist dynamisch.

Was in dieser Dynamik ist eine wahre Zuflucht? Worin finden wir Frieden? Die Antwort ist Erwachen. Was der Buddha fand ist, dass der Frieden dann entsteht, wenn wir ganz eins sind mit der Natur des Seins, also selbst auch fließend geworden sind, wenn wir alle Anschauungen, alle Fixpunkte hinter uns gelassen haben und ganz im Sosein aufgehen.

Dann brauchen wir keine äußeren Fixpunkte, dann ist Frieden, dann ist die Natur des Seins - und die ist immer gleich. Das ist unsere Zuflucht.

Die Natur des Seins ist immer gleich. Sie hat göttliche Qualitäten, weil sie dynamisch und schöpferisch ist. Es ist eine unendliche, nicht begrenzte Weite des Geistes. Der weite Geist ist dynamisch, ist schöpferisch. Das Gewahrsein ist aus sich heraus gewahr, es hat aus sich heraus unendliche Qualitäten, Buddhaqualitäten: die Fähigkeiten zu lieben, mitzuschwingen, zu kommunizieren, wohnen dem Geist inne.

Also brauchen wir außen gar nicht zu suchen nach etwas, wo wir Frieden finden können, sondern wir können in die Natur des Erlebens hineingehen und finden dort das, wonach wir immer gesucht haben: die Weite, den Frieden, das Glückliche, das nicht von Bedingungen abhängig ist.

Das alles ist in diesen Passagen enthalten: der verwirrte Geist schafft sich Fixpunkte und verweilt in irriger Wahrnehmung von äußerlich existierenden Objekten.

Im Vajrapanjara heisst es:

„Seit anfangslosen Zeiten - seit anfangslosen Leben - wurden äußere Bezugspunkte vorgestellt. Alle sind Projektionen des Geistes und alle sind stets Geist selbst.“

Fragen

*Teilnehmer*in:* Was war denn der Grund vor zweieinhalbtausend Jahren, dass die Menschen – oder auch heute noch – diesen Frieden im Außen suchen? Weshalb gehen die Menschen nicht diesen Weg, den wir jetzt gerade gehen?

Weil er schwierig zu gehen ist. Es ist sehr viel leichter, denselben Mechanismus des Erzeugens von Vorstellungen zu benutzen, um eine sichere Vorstellung zu erzeugen. Es ist viel, viel einfacher, als alle Vorstellungen aufzulösen. Denn die Vorstellungen sind sehr dienlich, wir können durch sie kommunizieren. Durch die extreme Fähigkeit zu kommunizieren und begrifflich zu denken hat der Mensch sich sozusagen die Welt untertan gemacht. Das hat sich verselbständigt - und darin versucht der Mensch auch sein Heil zu finden. Das ist viel einfacher.

*Teilnehmer*in:* Ein anderes Wort für Stabilität ist Halt, das kommt aus dem psychologischen Kontext. An dem Punkt, wo ich gerade bin, brauche ich Halt. Wie kann ich das mitnehmen? Denn zum Ziel zieht es mich auch stark hin. Es ist nicht so, dass ich das anzweifle, aber ich möchte mich auch mitnehmen - und da wird wahrscheinlich die Antwort Vertrauen sein?

Ja. Die Antwort ist Vertrauen. Im psychologischen Umfeld gibt es Vertrauensübungen, wo du zum Beispiel von vielen Menschen gehalten wirst. Du wirst hochgehoben und du wirst gehalten, du erfährst ein dynamisches Gehalten-Sein. Du kannst dich auch auf den Boden legen und das Gehalten-Sein durch den Boden spüren. Trotzdem spürst du, wie sich der Boden, die Temperatur unter dir verändern, wie der Boden auch dynamisch ist. Du kannst im Wasser tote Frau, toter Mann spielen und fühlst dich getragen vom Wasser, in dem du auch ertrinken könntest.

In der Psychologie würden wir schauen, dass wir vertrauenserzeugende Übungen und Kontemplationen einsetzen, die die Dynamik des Seins beinhalten und nicht leugnen.

Worauf ist Verlass? Im Relativen gibt es keinen absoluten Verlass - aber Vertrauen ist gerechtfertigt, solange diese und jene Bedingungen der Interaktion gegeben sind, die Vertrauen rechtfertigen. Da hinein kannst du vertrauen.

Aber wenn du tiefer vertrauen möchtest, beginn zum Beispiel zu vertrauen in die offenkundige Tatsache, dass immer, wenn du entspannst dein Herz aufgeht. Daran lernst du vertrauen und das ist Teil unserer psychologischen Arbeit, therapeutischen Arbeit, dass wir den tieferen Weg zeigen, wie wir den Qualitäten des eigenen Seins vertrauen können, die sich zeigen, je mehr wir uns öffnen, entspannen, gewahr werden. Ist das okay für dich als Antwort? Es war auf zwei Ebenen.

*Teilnehmer*in:* Du hast vorhin gesagt: wir sind nicht getrennt, aber wir sind auch nicht eins. Kannst du dazu nochmal etwas sagen, es mich etwas verwirrt.

Schau mal, du sprichst mit mir - und wir sind nicht getrennt. Das heißt, dein Sein erreicht mich und bringt mich ins Schwingen, und umgekehrt wahrscheinlich auch. Wir schauen uns in die Augen und da geschieht eine Menge: wir sind nicht getrennt.

Wir können sogar intuitiv eine Menge voneinander wahrnehmen. Es gibt Übungen, wo man sich zu zweit hinsetzt, nicht spricht, einfach nur im selben Raum atmet, sogar mit geschlossenen Augen - und dann Vermutungen anstellt, wie es dem anderen gerade geht. Dann spricht man darüber und gleicht das miteinander ab. Es ist erstaunlich, was Menschen voneinander wahrnehmen können auch ohne direkte Kommunikation. Das weist auf dieses Nicht-Getrenntsein der Geistesströme hin.

Wenn jemand wie Gendün Rinpoche so offen war, eine perfekte Kenntnis unseres Innenlebens hatte und uns auf den Kopf zusagen konnte, was wir gerade fühlen und denken, selbst wenn wir nicht mit ihm im Raum waren, dann war das ein klarer Beweis für mich, wie verbunden wir sind. Trotzdem sind wir nicht eins – denn er ging seine Wege und wir unsere. Als er starb, bin nicht ich gestorben. Wir sind also nicht eins.

*Teilnehmer*in: Ich versuche, mir ein inneres Bild von so einem Geistesstrom zu machen, wie der aussieht...*

...der sieht nicht aus, der ist so wie du und ich. Ein Geistesstrom ist wieder nur ein Begriff, der auch wieder zu Irrtümern führt. Wir benutzen ihn, um ein dynamisches Abbild zu geben.

Aber vielleicht magst du dich lieber als ein Energiefeld vorstellen. Du bist ein Energiefeld, das in diesem Körper und aufgrund dieser wie magnetisierenden Kraft der Ich-Bezogenheit im Moment noch relativ gut zusammenhält. Wenn diese Ich-Bezogenheit sich auflöst, gibt keinen Grund, wieder einen Körper anzunehmen.

Wenn da als magnetisierende Kraft vielleicht das Bodhicitta an diese Stelle tritt - also eine echte Motivation, anderen zu dienen -, dann gibt es doch wieder ausreichend Kräfte, die dazu führen können, in so einen Körper hinein zu schlüpfen oder eine andere Form zu wählen, wo dieser Geistesstrom weiter aktiv sein kann. Aber es gibt auch die Möglichkeit, dass kein weiterer solcher Magnet diese Kräfte zusammenhält.

Energiefeld ist vielleicht noch besser als Geistesstrom. Schau du mal, was für dich stimmt: irgendwie ein strömendes Energiefeld.

*Teilnehmer*in: In der vorletzten Frage ging mir das Wort Bezugspunkt ein wenig zu weit, denn im Tibetischen steht da bloß ‚dön‘ - und das ist eigentlich nur äußeres Objekt? Die Frage mit dem Vertrauen und Halt ging mir zu weit mit dem tibetischen Begriff.*

Nein, das geht nicht zu weit. *Dön* hat die Bedeutung von zum Beispiel fünf Punkten, dann hast du fünf *dön*, das sind Bezugspunkte, Kategorien, in denen wir unterwegs sind.

...das Ding mit dem Vertrauen ging mir zu weit...

Das war ihre Frage. Also nochmals, ich beginne von woanders. Was unser Streben nach Stabilität ausmacht, ist Angst. Angst ist mangelndes Gewahrsein. Wenn wir nicht wirklich gewahr sind, wie es ist, werden wir unsicher, wenn alles so im Fluss ist. Da entsteht das Bedürfnis nach Bezugspunkten. Das ist die eine Bedeutung von *dön*.

Dön und *yö* sind da nicht verschieden, das ist die eine Bedeutung von *dön*. Das ist wie Objekt. Das Ich schafft sich Objekte, um sich etwas stabiler zu fühlen. Das nimmt die Angst raus. Das dualistische Projizieren ist ein Mechanismus, ein Gewohnheitsmuster, um Angst aus dem System herauszunehmen. Wenn wir uns beim Meditieren wieder öffnen für dieses dynamische Sein, erleben wir auch Unruhe. Wir kommen wieder mit dieser Angst, dieser Unsicherheit, in Kontakt.

Ich hänge immer noch an dem Vertrauen. Es gibt äußere Erscheinungen.

Naja, wo gibt es sie?

Ich nehme etwas vor mir wahr. Das ist doch so.

Ja, das ist so. Aber wie ist es denn?

Ja, aber das ist: ob ich Vertrauen habe oder nicht...

Ja schau, du nimmst etwas wahr – und das, was du wahrnimmst, wird von jemand anderem anders wahrgenommen. Wo gibt es denn das, was du dann wahrnimmst, außer in deinem Geist?

Ja, also okay, soweit bin ich mit dir.

Aber wo ist das mit dem Vertrauen jetzt?

Das frage ich mich!

Du vertraust, jeder von uns vertraut, dass das, was wir wahrnehmen, so ist da draußen, wie wir es wahrnehmen. Das ist das irregeleitete Vertrauen. Wir vertrauen darauf, dass der Grüne Baum heute Mittag, wenn wir dorthin zurückkehren, noch so sein wird, wie wir ihn verlassen haben.

Ich sage dir, das hat sich in den letzten Monaten nicht bewahrheitet. Das ist eine irrige Annahme. Glücklicherweise ist heute Sonntag, da hat diese Annahme nicht so viel Chancen, in die Irre geführt zu werden.

Das Vertrauen – wir haben es mit fehlplatziertem Vertrauen zu tun im Samsara. Unser Vertrauen ist in der vermeintlichen Stabilität von Beziehungen und von Dingen, die gar nicht so sind, wie wir meinen, dass sie sind. Jetzt gilt es, das Vertrauen dorthin zu lenken und dort zu finden, wo es wirklich angemessen ist. Jetzt zum Beispiel das einzig angemessene, wirklich verlässliche Vertrauen ist, dass sich der Grüne Baum wie alles andere auf jeden Fall ändert. Dahinein können wir vertrauen. Das ist in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit.

Vertrauen ist gut, Vertrauen nimmt Angst heraus. Aber wenn Vertrauen im falschen Bereich ist, wo es nicht angemessen ist, kommt es irgendwann dazu, dass es gewaltig enttäuscht wird. Die Täuschung fliegt auf. Spätestens dann, wenn ich die Treppe herunterkomme und sehe, die Tür ist weg.

So hat der Buddha geschaut, dass das Vertrauen dort hingeht, wo es angemessen ist. Ich kann darin vertrauen, dass alles dynamisch ist - im Rahmen der Bedingungen, die wirken. Ich kann darauf vertrauen, dass sich die Gesamtsituation verändert, wenn die Bedingungen beeinflusst werden. Ich kann darauf vertrauen, dass ein geschicktes Gestalten - in Übereinstimmung mit den Bedingungen - dazu führen wird, dass sich Dinge in eine bestimmte Richtung entwickeln. Das nennt man Vertrauen in Karma.

So haben der Buddha und alle buddhistischen Meister immer wieder versucht, uns durch ein besseres Verständnis des Seins zu helfen, das Vertrauen dort entstehen zu lassen, dorthin zu lenken, wo es wirklich angemessen ist. Wo kommt denn echtes Glück her? Das echte Glück kommt nicht aus den von Bedingungen abhängigen Lebenssituationen, sondern aus der Natur des Geistes selbst. Darauf können wir vertrauen. Das ist das ganze Spiel mit dem Vertrauen.

Äußere Objekte sowie Emotionen erscheinen als solide

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

Wir mögen uns jetzt fragen: Wie kommt es, dass Dinge nicht nur äußerlich zu sein scheinen, sondern auch objektiv als Dinge zu existieren scheinen, die solide, hart usw. sind, also eine gewisse Festigkeit haben? Wenn wir uns an die enorme Menge von Gewohnheitsmustern gewöhnen, die uns in die Irre führen - also an die massive Menge irreführender Muster -, und diese steif - zur Fixierung - werden, dann erscheinen uns nicht nur äußere Dinge, sondern sie erscheinen uns als objektiv, solide, fest usw. Der grosse Brahmane Sarah erklärt dies, indem er eine Analogie benutzt:

„Schaut mal, wenn der Wind auf Wasser trifft und es aufpeitscht, dann wird sogar das weiche Wasser hart wie Stein. Wenn Gedanken die formlose Verwirrung aufpeitschen, kann sie solide und fest werden.“

Ihr kennt vielleicht eine Wasserwand, ihr habt schon mal einen Schlag abgekriegt von einer Welle, von Wasser. Oder ihr gehört zu den Unglücklichen, die mal einen Sprung verrutscht haben vom Dreimeter-, vom Fünfmeterbrett oder gar höher - und die das Wasser als brethart erlebt haben. Das tut richtig weh.

Wasser an sich ist aber von dynamischer Natur, von weicher Natur, und gibt Raum. Aber es kann uns unter bestimmten Umständen knallhart erwischen. Es ist ein sehr schönes Bild, finde ich, wie uns unsere emotionale Verwirrung manchmal wie eine bretharte Wand erwischt. Wir merken in dem Moment nicht

mehr, wie diese scheinbar soliden Geisteszustände - die so fest zu sein scheinen wie zum Beispiel eine brettharte Depression - immer noch völlig ohne Substanz sind, sich in jedem Moment auflösen können, völlig fluider dynamischer Geist sind.

Das gilt für jede unserer verwirrenden Emotionen. Begierde erscheint uns manchmal unglaublich fest, unglaublich intensiv. Angst, Wut, Stolz machen uns auch so rigide. Wir kommen da manchmal gar nicht raus - wir würden so gerne, aber es geht irgendwie nicht, es hält uns wie gefangen.

Alle Emotionen können sich so auftürmen, angepeitscht vom Wind unserer karmischen Fixierungen, unserer karmischen Muster, unserer Gewohnheitsmuster. Dann scheint unser Geist alle Flexibilität zu verlieren.

Wenn dann jemand daherkommt und sagt: Das hat doch alles keine Substanz, was du da erlebst, du machst dir einen Film, könnten wir dem eine runterhauen, weil es überhaupt nicht unserem Erleben entspricht.

Tatsächlich können wir in dem Moment schon aussteigen, wo unsere Aufmerksamkeit auch nur abgelenkt ist. Nicht dass wir die Natur der Emotion sehen müssten, wir brauchen nur abgelenkt zu sein: zum Beispiel streiten wir uns gerade und sind so von gefangen in Wut und Stolz... und dann kocht die Milch über. Dann müssen wir uns darum kümmern. Und nachher haben wir echt Mühe, noch wütend zu sein. Wir kriegen es nicht mehr auf die Reihe. Merkt ihr: wir waren da nur abgelenkt, etwas passiert - und da zeigt sich, dass wir in einem Moment aussteigen können, nur weil die Aufmerksamkeit woanders hingeht. Das ist krass, oder?

Aber so ist das. Wir waren gerade noch aufgepeitscht, waren voll in einer Zwanghaftigkeit, aber irgendetwas schafft es, noch wichtiger zu sein. Das ist die Voraussetzung: es muss noch wichtiger sein. Und schon sind wir draußen, das heißt, schon ist es anders - nicht wir sind draussen - schon ist eine andere Dynamik im Geist.

Wenn dann dieselben Reizworte wieder fallen und wenn wir dieselben inneren Bilder wieder erzeugen, dann wird sich auch die Emotion wieder aufbauen. Das ist unser eigenes Tun. So gestaltet unser Geist aufgrund seiner Gewohnheitsmuster die Situation erneut und baut erfolgreich die eben noch abgeflaute Emotion wieder zu einer brettharten Sturmwand auf.

Aber das ist Gestalten, das ist alles dynamisch, da sind Kräfte am Werk.

Darauf machen uns alle Dharma-Unterweisungen aufmerksam: wir sind keineswegs Gefangene, Emotionen sind keineswegs so bretthart, wie wir das manchmal erleben.

Das finden wir heraus durch den Blick in die Natur des Geschehens. Wir können es auch herausfinden durch Ablenkung, aber dann denken wir, wir bräuchten jedes Mal eine Ablenkung, um aus einer Emotion herauszufinden. Mit Babys kann man noch ablenken, wenn sie eine Emotion haben, das funktioniert meistens ganz gut. Aber mit Erwachsenen lässt sich das nicht so einfach machen, die sind ziemlich zäh. Das Festhalten ist ein bisschen kräftiger.

Den Erwachsenen kann man aber sagen: schauen wir doch in die Natur des Geschehens, indem wir den Blick vom Inhalt des Geschehens in die Natur des Geschehens wenden. Das ist, als ob wir nicht mehr nach außen gucken, sondern nach innen. Wir gucken vom Inhalt weg hin zur Natur des Erlebens. Wie ist es, Angst zu haben? Statt: wovor habe ich Angst? Wie ist es, ärgerlich zu sein, statt: was macht mich wütend?

Diese Wendung lernen wir und so erkennen wir, wie weich, wie leicht zu gestalten unser Geist in jedem Moment ist. Er ist völlig leicht und ohne Substanz. Da hat nichts Substanz, nichts ist solide in diesem Prozess des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens.

Das ist der ewig gleiche Prozess in der Dharmapraxis. Darin zu verweilen, nennt man das Verweilen im Gewahrsein der leeren Natur aller Phänomene, das Verweilen in der nicht-fassbaren, nicht-greifbaren, nicht-soliden Natur aller Phänomene.

Was geschieht sofort als Folge davon? Unsere Resonanzfähigkeit ist wieder da, weil wir nicht mehr im Fixieren sind. Im Fixieren geht unsere Resonanzfähigkeit gegen Null, je fixierter wir in Wut und Angst

sind, desto weniger können wir mit andern mitschwingen. Kaum gehen wir ins wie hinein und die Fixierung löst sich auf, ist sofort auch die Resonanzfähigkeit wieder da.

So können wir zum Beispiel in der Wut, die sich durch den Blick nach innen auflöst, sofort danach wieder lachen und sind im Austausch mit anderen, sind in Resonanz. So ist die Natur des Geistes. Sie ist von Natur aus in Resonanz und bei Fokussierung, Fixierung, Konzentration auf irrtümliche Annahmen verliert sie vorübergehend diese Schwingungsfähigkeit, ist wie nicht mehr erreichbar – sie ist immer noch da, aber schwingt nur in dem kleinen Bereich in dieser fixierenden Vorstellung.

Erscheinungen sind nicht real existent

Tashi Namgyal schreibt weiter: **Es ist nicht möglich, dass das, was einfach auftaucht als eine irrtümliche Sicht - Perspektive - wirklich sei im Sinne von real existent. Das ist wie mit den Verzerrungen und mouches volantes.**

Mouches volantes ist genau der Ausdruck, wir benutzen ihn auch auf Deutsch. Sie entstehen aufgrund von Trübungen am eigenen Auge. Wir nehmen sie zunächst irrtümlich als außen existent wahr, als wäre draußen etwas.

Obwohl diese mouches volantes und Verzerrungen direkte Wahrnehmungen zu sein scheinen für diejenigen, die solch ein Augenleiden haben, zeigen sie sich keineswegs denjenigen mit gesunden Augen.

Also: ich komme in eine Gruppensitzung, Teamsitzung, und erlebe heute alle als extrem aggressiv. Nachher spreche ich mit jemandem und diese Person hat die anderen Teilnehmer gar nicht als aggressiv erlebt. Ich war aber überzeugt, dass das so ist - und kann es kaum glauben, dass jemand das anders erlebt hat. Das ist so, als ob man durch kranke Augen schaut. Die Augen, die inneren Augen des Herzens, das Herz, die innere Sicht ist durch den aggressiven Schleier so verstellt, dass man überall Bedrohung wahrnimmt und Aggressivität.

Das gilt für alle Emotionen. Wenn ich voller Begierde bin, erlebe ich alles als verführerisch, als Anmacherie. Wenn ich voller Stolz bin, erlebe ich andere als hochmütig oder als mich demütigend. Wenn ich voller Eifersucht bin, erlebe ich alle so, als wären sie in Konkurrenz mit mir oder als würden sie im Geheimen über mich sprechen.

Nehmen wir als Beispiel für unsere Emotionen die Grundemotion der Angst, die zum Wahrnehmen einer gefährlichen Welt führt. Dann sitzen wir neben jemandem, der gerade im vollen Vertrauen ist und sagt: „Wie bist denn du unterwegs?“ Er hat eine völlig andere Wahrnehmung und sitzt direkt neben mir.

Eine Wahrnehmung aufgrund unserer Erfahrungen, unserer Gewohnheitsmuster, den Prägungen, denen wir ausgesetzt waren, ist eine angsterfüllte, wo die Welt als bedrohlich erlebt wird. Neben mir ist jemand, der gerade andere Gewohnheitsmuster aktiv hat, die zu einer anderen Sicht derselben Welt führen.

Es ist nicht dieselbe Welt, jeder ist immer in seiner individuellen Welt unterwegs.

Da das so ist und da wir in keinem Moment - außer wir sind vollkommen Erwachte - vollkommen frei sind von Projektionen, könnten wir es doch gleich sein lassen, andere überzeugen zu wollen von unserer Sicht der Welt. Unsere Wahrnehmung der Welt ist sicherlich nur die persönliche Wahrnehmung der Welt.

Aber es ist gut, wenn jeder für sich dafür die Verantwortung übernimmt, mit dieser Sicht unterwegs zu sein und diese Sicht auch gestalten zu können. Wir können uns lösen aus nicht hilfreichen Sichtweisen und in hilfreichere hineinfinden, bis wir in der Nicht-Sicht landen, wo wir keine Anschauung mehr kultivieren darüber, wie es ist.

Das ist dieses Bewusstsein, dass jetzt hier im Saal jeder eine andere Wahrnehmung hat, ohne den Impuls, sie korrigieren zu wollen. Dann ist der Stress raus.

Das ist super, dann können wir jeden in seiner Sicht lassen - und wenn die andere Person es sich wünscht, Unterstützung zu bekommen, werden wir ihr nicht eine andere Sichtweise vorschlagen: Probier's doch mal so! Sondern wir helfen ihr herauszufinden, dass ihre Sicht auf bestimmten Annahmen beruht, auf

Mustern. Damit löst, lockert sich diese Sicht, ohne dass wir eine neue erzeugen. Das Lockern der fixierenden Sicht führt dazu, dass wir mehr und mehr wahrnehmen, wie es eigentlich ist in seiner dynamischen, sich ständig neu gestaltenden Natur.

Wir versuchen oft, anderen unsere Sicht aufzuzwingen. Meine Sicht der Welt ist wohl die Richtige - und probier's doch mal mit der. Das ist nicht Dharmapraxis. Das ist Austauschen eines samsarischen Programms für ein anderes und ist nicht unbedingt angemessen.

Der Weg der Befreiung ist das Auflösen all dieser irrigen Annahmen über die Wirklichkeit. Dann kommen wir zu einem Erleben, das frei ist von Schleiern, frei von Verzerrungen. Das ist aber keine Sicht, sondern es ist das Erleben frei von Verzerrungen. Das ist keine Annahme, keine Hypothese, keine Philosophie, das ist keine neue Sicht. Es ist ein Sehen.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt: Dann mögen wir uns als Nächstes fragen: Erleben denn diejenigen, die mit der Grundnatur des Geistes vertraut sind, keine äußeren Erscheinungen? Nein, tatsächlich, das ist nicht der Fall. Sie erleben keine äußeren Erscheinungen.

Im erwachten Geistesstrom wird nicht mehr zwischen innen und außen künstlich unterschieden. Es ist ein kontinuierliches Gewahrsein da, dass alles, was erfahren wird, Geist ist - ohne dass man sich das zu sagen braucht. Es ist einfach ein Gewahrsein. Das ist von Natur aus so.

Vollständiges Durchschauen und Auflösen aller Gewohnheitsmuster

Aber solange diese Dharmapraktizierenden ihr geteiltes Karma und ihre Gewohnheitsmuster nicht völlig aufgelöst haben - also auf null reduziert haben -, wäre es so, als wenn man völlig geheilt ist von einer Augenkrankheit, und es reicht nicht aus, einfach diesen Irrtum zu kennen und die grundlegende Natur des Geistes zu kennen. Das wäre nämlich so, als wenn man die Probleme der Augenkrankheit kennt - aber das einfache Wissen um die Probleme der Augenkrankheit ist noch nicht die Heilung für die Augenkrankheit - kann also nicht diese irrigen Wahrnehmungen auflösen.

Das war ein Versuch der Übersetzung dieser Passage. Im Klartext heißt es: Jetzt durch diese Unterweisung kann in uns ein klares Verständnis entstehen, wie die Mechanismen der Projektion ablaufen, wie wir ständig mit den Brillen unserer Gewohnheitsmuster sehen, mit den Schleiern. Dieses Verständnis mag ganz, ganz klar sein und es mag hier und da Momente geben, wo wir schon die grundlegende Natur des Seins erfahren haben. Das bedeutet aber noch nicht, dass dieses intellektuelle Verständnis und die hier und da gemachten Erfahrungen von non-dualem Sein dazu führen, dass wir überhaupt nicht mehr in diese Gewohnheitsmuster rutschen.

Es wird ein Prozess des Erwachens benötigt, in dem sämtliche Gewohnheitsmuster aufgelöst werden. Es genügt nicht, nur zu wissen, dass es möglich ist. Es genügt nicht, nur zu wissen, dass wir im Irrtum sind. Es muss zu einem neuen Sehen kommen, und dieses Sehen muss kontinuierlich werden.

Es sind zwei Irrtümer angesprochen. Ein Irrtum ist, dass ihr meint, dass das tiefe intellektuelle Verständnis, das bei einigen von euch sicherlich da ist, ausreichen könne, um euch aus der Verwirrung herauszuholen. Das ist der erste Irrtum, der hier adressiert wird.

Der zweite ist: Ich habe es doch schon erlebt, da war schon dieses non-duale Sein. Dann die Annahme, dass das gelegentliche Erleben dieses offenen Gewahrseins jetzt eigentlich durchschalten müsste und alles aufs Mal bereinigen sollte. Das ist der zweite Irrtum, der hier aufgelöst wird. Das ist nämlich nicht der Fall.

Die Gewohnheitsmuster werden sich wieder zeigen und jedes Mal, wenn sie sich zeigen, müssen sie durchschaut werden. Wir werden sie durchschauen. Wir steigen damit aus ihnen aus, indem wir sie durchschauen, und damit werden sie nicht weiter bedient und kommen mit der Zeit zum Erliegen.

Um es bildlich zu sagen: die Einsicht rutscht immer tiefer in die verschiedenen Bereiche hinein, in denen unsere Gewohnheitsmuster aktiv sind. Die schwierigsten sind unsere Traumata: Gewohnheitsmuster, die durch starke emotionale Verletzungen, durch grosse emotionale Spannung entstanden sind, die sich eingegraben haben. Die brauchen Zeit, Zuwendung, immer wieder Hineinschauen in ihre wahre Natur.

Dann lösen sich alle auf. Dann haben sich irgendwann - und das nennt man das vollkommene Erwachen - die Gewohnheitsmuster völlig aufgelöst. Das nennt man einen Buddha.

Virupa lehrt: „Wenn wir nicht in dem verwirklichten Sein verweilen und vom Prozess des Sehens mit Merkmalen abgelenkt werden, können wir unsere Gewohnheitsmuster, die zu dualistischen Erscheinungen und Merkmalen führen, nicht löschen.

Ebenso mögen jene mit einer Augenkrankheit zwar wissen, dass sie eine Augenkrankheit haben, aber solange die Augenkrankheit nicht geheilt ist, können sie die Störungen des Sehens, der Erscheinungen, die sie sehen, nicht auflösen.“

Solange ich noch zum Beispiel einen Katarakt habe, werde ich weiter so sehen, auch wenn ich weiß, dass ich eine Augenkrankheit habe. Wir verstehen jetzt vielleicht, wie Samsara, der Prozess der dualistischen Projektionen, funktioniert, aber solange wir nicht in dieses Gewahrsein gefunden haben, werden wir nicht erwacht sein.

Ich gehe zurück zu den ersten beiden Zeilen des Zitates. Da wird der Prozess des Haftens an Merkmalen, Tibetisch *tsän dzin*, angesprochen. Das ist ein sehr abstrakter Begriff. Weil wir Merkmale wahrnehmen, kommt es dazu, dass ein Objekt für real existent gehalten wird.

Ihr nehmt jetzt, wenn ihr zu mir schaut, bei dieser Tasse weisse, bräunliche, blaue Farben wahr. Das sind Merkmale. Ihr nehmt Lichtreflexe wahr, ihr nehmt eine Form wahr, die auf etwas Rundes hindeutet, ihr nehmt einen Henkel wahr, ihr nehmt vielleicht meine Hand, die den Henkel hält, wahr. Das alles nennt man Merkmale. Je mehr Merkmale wir identifizieren können, desto mehr sind wir überzeugt, dass ein Objekt existiert.

Wenn wir keine Merkmale identifizieren können, sind wir nicht sicher, dass etwas existiert. Nehmen wir jetzt zum Beispiel den Raum. Raum ist ein abstrakter Begriff für etwas, das keine Merkmale hat. Wodurch wissen wir, dass es Raum gibt? Gibt es überhaupt Raum? Allein schon durch diese Frage - dadurch, dass Raum keine Farbe hat, nichts tut, keine wahrnehmbaren Merkmale hat - merken wir, dass Raum ein Begriff ist für all das, was nicht mit etwas Definierbarem gefüllt ist. Raum ist also die Abwesenheit von etwas, das Merkmale hat. Dort ist Raum. Wir nennen es oft auch undefinierbarer Raum.

Das Spannende ist, wenn wir mit unserem Gewahrsein in die Merkmale hineingehen. Wenn ich mit meinem Gewahrsein in das Sehen hineingehe - nicht das Sehen der Tasse, Tasse ist ein Begriff; nur das Sehen in Richtung auf dieses Objekt, was wir sonst Tasse nennen: blau, weiss, braun usw. Wenn die Aufmerksamkeit in das Erleben dieser Aspekte hineingeht, gibt es im Innern des Wahrnehmens von Merkmalen nichts Solides zu ergreifen.

Jedes dieser Merkmale - zum Beispiel auch das Gewicht, das ich spüre - ist in sich Prozess, prozesshaftes Wahrnehmen. Jedes Merkmal ist in sich auch wieder von leerer Natur.

Das ist ein Prozess, dem sich viele Meditierenden entziehen. Sie denken: die Tasse ist leer, ist von leerer Natur. Damit kommt man nicht weit. Man kommt auch nicht weit, wenn man sagt: das Ich ist leer, ist von leerer Natur. Das ist eine bloße Behauptung. Wir Meditierenden benötigen, in jedes Anzeichen von Solidität die Aufmerksamkeit zu lenken, bis sich jedes Merkmal als dynamisch enthüllt.

Weiß ist ein Begriff, der ist stabil. Das Sehen von weiß ist Prozess. Weiße Farbe sind Moleküle, die im Moment weiße Reflektionen geben, also eigentlich alle Farben reflektieren. Das sind alles dynamische Prozesse. Gewicht, das Erleben von Schwere, sind Merkmale, mit denen ich sogar abschätzen kann, wieviel Tee in der Tasse ist. Es ist schon etwas Verlässliches. Aber all das ist nichts Fixiertes. Es ist alles Prozess, wie Gewicht erlebt wird.

Und das machen wir beim Meditieren: alles, was auftaucht als Merkmal konkreter Existenz, überall wo sich der Irrtum dranheftet - weil ich da etwas Rotes wahrnehme, scheint es dieses rote Objekt als etwas Solides zu geben - muss mit Gewahrsein durchdrungen sein.

Deshalb üben wir beim Meditieren mit einzelnen Sinneswahrnehmungen. Eine einzelne Körperwahrnehmung, zum Beispiel ein Ziehen in meiner Hüfte jetzt gerade: dieses leichte Ziehen erscheint mir erst wie Substanz zu haben und dann, wenn die Aufmerksamkeit reingeht, kann ich keinen Mittelpunkt finden. Je mehr ich hineingehe, desto weniger kann ich es fassen. Das ist das Spannende. Solange ich noch

in der getäuschten Distanz bin, scheint alles fest zu sein. Je mehr ich in das Erleben hineingehe, desto weniger kann ich es fassen.

Das nennt man gesteigertes Gewahrsein, vermehrtes Gewahrsein - und das üben wir beim Meditieren. Wir gehen ins Erleben hinein. Wir bleiben nicht in der Distanz des kurz mal Hinschauens, des Benennens: das gibt es da draußen. Wir gehen ins Erleben hinein und merken: nirgendwo ist ein Zentrum zu finden, nirgendwo ist etwas Solides, und das tun wir für all die Aspekte, die ich wahrzunehmen glaube.

Zum Beispiel meine Partnerin, liebevoll, schön usw.: das sind alles Merkmale. Da muss man mal hineingehen, was ist da eigentlich? Was ist da eigentlich in der Wahrnehmung dieser Merkmale? Ich greife ins Leere. Aus der Distanz ist die Illusion noch möglich, aber wenn ich mit dem Gewahrsein hineingehe, merke ich, all das sind dynamische Prozesse, fluktuierende Wahrnehmung, die ich mal so ergreife, mal anders, mal so zuordne, mal anders.

Ich merke, wie beliebig das ist: mal mag ich es, mal mag ich es nicht, das sind die zusätzlichen Bewertungen, die sind überhaupt nicht in der Frisur drin, die meine Partnerin gerade hat. Die Frisur meiner Partnerin hat keine Qualitäten von schön und nicht schön. Es sind einfach Formen. Jetzt sieht sie so aus, das kann ich finden, wie ich will, aber es ist nicht in der Frisur, nicht im Sehen drin, nicht im Anfassen... Das nennt man das Hineingehen in die Merkmale mit dem Gewahrsein.

Äußerlich, solange ich mich zurücklehne und aus der Entfernung bewerte, mag ich sie, wenn sie so ist und mag ich sie nicht, wenn sie so ist. Aber das ist nicht drin in den Merkmalen.

Je mehr wir hineingehen ins unmittelbare Erleben, desto weniger finden wir identifizierbare Merkmale, die auf die konkrete Existenz von etwas hinweisen würden. Es löst sich auf. Das ist der Prozess des Erkennens der leeren Natur aller Phänomene.

Jetzt versteht ihr auch, warum das so ein langer Prozess ist. Das gewöhnliche Erwachen derer, die nicht in früheren Leben extrem viel praktiziert haben, ist ein Prozess, passiert nicht mit einem Mal, weil all diese Bereiche des Seins durchdrungen werden wollen. Jede dieser Illusionen, die wieder mal angekurbelt wird durch irgendetwas, muss wenigstens einmal durchdrungen sein. Wenn ich einmal durchdrungen habe, dass in der Frisur weder Schönheit noch Abstoßendes steckt, dann geht es die nächsten Male ganz schnell, bis dieses Gewohnheitsmuster, jemanden nach Frisuren zu beurteilen, sich aufgelöst hat. Aber einmal muss es stattgefunden haben.

So geht das mit allen Merkmalen. Das Haften an Merkmalen ist identisch mit dem Haften an der Existenz von getrennten Objekten. Deswegen stand in diesem Zitat so viel drin.

Tsän dzin, das Haften an Merkmalen, führt zu *den dzin*, zum Wirklichkeitsglauben. Der Wirklichkeitsglaube basiert auf dem Identifizieren von vermeintlich existierenden Merkmalen der betrachteten Objekte. Wir sprechen zum Beispiel von einer Wirtschaftskrise, weil wir bestimmte Merkmale beobachten und diese für real halten - und darum gibt es die Krise. So einfach ist das. Bei allen Dingen ist das so.

Wo ist die Krise? Ist sie gerade hier? Wir hatten mal eine, ich habe sie nicht bemerkt. Manchmal sind wir diejenigen in der Krise, mal ist es unsere Umwelt, irgendjemand ist immer in der Krise – denn in der Krise werden bestimmte Erfahrungen für konkret gehalten und deren Summe macht die Krise. Jedes dieser Merkmale, dem wir eine Wirklichkeit beimessen, gilt es mit Gewahrsein zu durchdringen, dann ist die Krise vorbei. Dann ist es klar, dass es gar keine Krise gibt, sondern nur momentane Gestaltungen.

Samsara ist eine große Krise. Wir denken, wir müssten uns aus Samsara befreien, weil es diese und jene Merkmale hat, vor allen Dingen dukkha, Stress, viel Verwirrung, viel Krieg, viel dieses und jenes. Da müssen wir raus, es ist eine dicke Krise. Aber jedes der Merkmale von Samsara hat keine Substanz, ist nicht solide. Wo ist denn Samsara? Samsara ist ein Produkt unseres eigenen Geistes.

Wer in Samsara sein will, muss Samsara projizieren. Wer in Dewachen oder Nirwana sein möchte, muss Nirwana oder Dewachen projizieren. Das Leben selbst trägt nicht diese Merkmale.

Das ist Erwachen. Da spricht man von der Einheit von Samsara und Nirwana. Wenn wir erwachen zu dem, wie alles sich ständig neu gestaltet aufgrund verschiedener Annahmen über die Wirklichkeit, und wenn es keine Annahmen mehr gibt über die Wirklichkeit, dann sind wir im erwachten Sein.

Meditation: Direkt ins Erleben gehen

Die Verwirrung, die entsteht, wenn man über solche Dinge nachdenkt, nennt man Haften an Merkmalen. Wenn jetzt Informationen kommen: jedes Wort ist ein Merkmal. Informationen kommen und gehen, Verständnis kommt und geht – auch das Haften an einem Verständnis nennt man Haften an Merkmalen. Egal was gerade war: der Prozess, darin wieder Freiheit zu finden, ist immer derselbe. Wie ist es, das zu erleben? Und schon geht der Blick nach innen. Nicht von außen betrachten, sondern: Wie ist es von innen her, das zu erleben? - -

Mit diesem Blick ins Erleben - das Gewahrsein, das direkt ins Erleben geht - erleben wir vielleicht, dass es wie eine erste Schicht gibt, durch die wir uns noch weiter hindurchbewegen. Die erste Schicht ist oft, wenn ich mir die Frage stelle: Wie ist es, jetzt zu sein? Wie ist es, jetzt zu erleben? Dann kommt zunächst ein Benennen, ich mir wie antworte auf die selbst gestellte Frage. Das sind die distanzierten, beschreibenden Antworten. Dann gehen wir noch tiefer, noch feiner hinein: Wie ist es, das unmittelbar zu fühlen? Ohne Benennen. - - -

Auch wenn wir nicht wissen, was es zu tun gibt, ist es dasselbe: Wie ist es, genau das zu fühlen? - - -

Ihr merkt vielleicht, wenn wir so hineinschauen - Wie ist es zu erleben? Wie ist es zu sein? -, landen wir in einem offenen Raum - Gewahrseinsraum - und da ist gar nicht viel los. -

Dann gibt es einen nächsten Prozess: darin nicht unruhig zu werden. Wir brauchen unser Interesse nicht erneut auf irgendetwas auszurichten. Wir lassen das Gewahrsein in sich selbst ruhen. Diese innere Haltung, das Gewahrsein in sich selbst ruhen zu lassen, nennt man auch Vertrauen. - -

Immer, wenn irgendetwas auftaucht, wie jetzt zum Beispiel der Klang meiner Stimme, wenden wir uns dem zu, öffnen uns in dieses Erleben hinein - und lassen dann wieder Gewahrsein in sich selbst ruhen. - -

Ob aufgewühlter Geist, klarer, ruhiger Geist, dumpfer Geist - immer wieder öffnen wir uns in dieses Erleben. - -

In diesem So-Sein gibt es für gewöhnlich noch ein feines Greifen, als würden wir etwas festhalten. Dann gibt es Hilfestellungen, wie sich zu sagen, sich ins Nicht-Wissen zu öffnen, im Nicht-Sehen von irgendetwas zu verweilen. - -

Immer wieder öffnen wir uns ins gegenwärtige Erleben. Unter keinen Umständen suchen wir etwas anderes. Das jetzige Erleben ist der Ort des Erwachens. - -

Jetzt bitte ich euch, eine kleine Übung einzuflechten: Lasst irgendeinen Gedanken entstehen, irgendeinen Denkprozess - und schaut hinein: Wie ist es zu denken? Wiederholt das ein paar Mal, bis ihr euch sicher seid, wie es ist zu denken. - -

Jetzt bitte ich euch zu untersuchen, wie es ist, wenn ihr ein wenig ins Handeln geht - also zum Beispiel irgendwo mit dem Finger ein bisschen euren Körper zu drücken, eine kleine Bewegung, ein kleiner Druck. Verändert sich die Qualität des Geistes dabei? Wie ist es? Wie ist es mit dem Gewahrsein? -

Da ist ein deutlich fühlbares Tun und Spüren. Und wie ist es mit der geistigen Weite oder anderen Qualitäten des Gewahrseins? -

Probiert das mit verschiedenen kleinen Körperbewegungen aus. Wie ist das? -

Geschieht das im Körper, geschieht das im Geist? Sind Körper und Geist eine Einheit, wie ist das eigentlich? Ein wenig bewegen, spüren, ins Erleben hineingehen. -

Wenn da eine körperliche Bewegung ist und körperliche Empfindungen: ändert das etwas an der Ruhe des Geistes? Ändert das etwas an der Qualität des Gewahrseins? - -

Wie ist es, wenn ihr eine Welle entstehen lasst, eine Welle des Mitgefühls, als würdet ihr alle Menschen, die euch nahe oder auch unbekannt sind, mit eurer Herzenskraft beschenken? Wie ist das, so eine Welle auszusenden, durchrauschen zu lassen, eine Welle mit hoher Herzensbeteiligung? Wie verändert sich der Geist dabei? Wie ist es mit der Qualität des Gewahrseins? -

Wie ist das, an den Stress, an das Leid von vielen Lebewesen zu denken und ihnen Wellen der Liebe, des Mitgefühls zu schicken? -

Wie ist das, sich zum Beispiel eine aussterbende Tierspezies vorzustellen, einen Eisbären, der verzweifelt ums Überleben kämpft, einen Elefanten, der ausgerottet wird, Bienen, die sterben? Wie ist das, solche Bilder, solche Gedanken wach zu rufen und darauf mit Wellen des Wohlwollens zu reagieren? -

Wie ist es mit der Natur des Geistes, den Qualitäten des Gewahrseins, wenn solche Denk- und Fühlprozesse stattfinden? - -

Dann lassen wir das Gewahrsein wieder in sich selbst ruhen, ohne irgendwelche Aufgaben. -

Noch einmal völlig aufgehen im jetzigen Erleben. - -

Erwachter Geistesstrom ist unbehindertes Erscheinen

Wir machen genau dort weiter, wo wir im Buch aufgehört haben. Im englischen Buch ist es Seite 240 oben.

Dort schreibt Dakpo Tashi Namgyal: **Wenn die Grundnatur unseres Geistes korrekt oder so wie sie ist erkannt wird, dann erscheinen alle Erfahrungen - alle Erscheinungen - untrennbar von der Natur des Geistes und manifestieren sich unbehindert, während sich eine jede auf unterschiedliche Weise zeigt.**

Der Vajrapanajara sagt: „Es gibt nichts außerhalb des Geistes. Alles was auf individuelle Weise erscheint, verschiedene Formen usw., sind einfach Erscheinungen - Erfahrungen - dieses Geistes.“

Der Bodhicitta-Kommentar erklärt: „Die vorgestellte, die abhängige und die letztendliche Wirklichkeit haben nur eine Natur: Leerheit. Sie sind Schlussfolgerungen des Geistes - oder Vorstellungen im Geist -.“

Gehen wir das nochmal Stück für Stück durch. Solange die Gewohnheitsmuster aktiv sind, haben wir keine direkte, unmittelbare Wahrnehmung des einfachen So-Seins, so wie es ist. Diese Muster bewirken, dass wir immer etwas hinzu fabulieren, immer noch eine persönliche Geschichte daraus machen: mein Erleben. Es wird persönlich, es wird immer noch die Ich-Bezogenheit mit hinzugenommen.

Aber wenn wir korrekt die Grundnatur des Geistes erfahren - korrekt heißt immer: ohne Verfälschungen, nicht korrekt im Hinblick auf irgendwelche Texte oder Vorgaben, sondern so, wie es wirklich ist -, wenn sich uns die wahre Natur des Geistes eröffnet, dann sind alle Erfahrungen, alle Erscheinungen tatsächlich immer eins, untrennbar mit der Natur des Geistes.

Also konkret: Hören findet statt, Fühlen im Körper findet statt, Denken findet statt, Vorstellung... Was stattfindet, ist immer Ausdruck dieser selben Natur des Geistes. Zur Natur des Geistes gehören Qualitäten wie, dass die Erfahrungen nicht fassbar sind, also Prozess sind, nie für einen Moment stillstehen, nie für einen Moment dinglich werden als etwas konkret Existierendes.

Alle Erfahrungen haben gemeinsam, dass sie dynamisch sind, keine Substanz haben, sie Ausdruck des abhängigen Entstehens sind, sie ganz klar und deutlich unterscheidbar erscheinen, also ein klares lebendiges Erscheinungsbild haben - wo der eine Klang durchaus verschieden ist von dem anderen Klang, wo ein Gedanke anders ist als ein anderer Gedanke, Gefühlsschattierungen ständig neu sind, immer wieder verschieden.

Es gibt also eine Vielzahl von verschiedensten Erfahrungen, die alle diese selbe Grundnatur haben: dynamisch zu sein, klar, nicht fassbar, in der Essenz weit wie der Raum... Das haben sie alle gemeinsam. In einem Geist, der in dieser Grundnatur des Geistes ruht oder der damit verbunden ist, erscheint alles auf diese Weise, während das Spiel der Manifestationen sich unbehindert weiter fortsetzt.

Das ist ein wichtiger Hinweis. In einem erwachten Geist frei von Schleiern bedeutet das: das Spiel der Erscheinungen geht weiter, die Sinneswahrnehmungen gehen weiter. Ein erwachter Geistesstrom denkt, hört, fühlt, ist in Resonanz zum Beispiel mit den Menschen, denen er begegnet.

Ein Buddha, ob Mann oder Frau, hört, sieht, schmeckt, riecht, fühlt, versteht, erkennt, gibt Antworten, kommuniziert... Da strömt die Liebe, da ist Mitfühlen, Dankbarkeit... all diese Geistesbewegungen sind da und keine von ihnen wird persönlich genommen, keine von ihnen gehört einem Ich. Diese extra Komplikationen, die wir in unser Erleben bringen - wir besitzen immer alles, mein Gefühl, meine Liebe, mein Mitgefühl, meine Dankbarkeit... - das findet nicht mehr statt.

Die Geistesbewegungen finden statt, ungehindert, die Sinneseindrücke sind völlig frei und sogar noch viel schärfer als bei uns, weil keine Schleier aktiv sind. Es findet alles statt und bleibt in seiner wahren Natur, löst sich also gleich wieder auf. Wahrgenommen und schon vorbei, wahrgenommen und schon vorbei, wahrgenommen und schon das Nächste und schon das Nächste und schon das Nächste.

Ein erwachter Geistesstrom hinkt nicht hinterher, der ist nicht noch mit dem Vorgegangenen beschäftigt: ich muss das verdauen, was macht das mit mir, was halt ich davon? Diese Ich-bezogenen Verdauungsschritte, Beurteilungsschritte, Kommentare, Stimmen, die in uns aktiv sind: mag ich – mag ich nicht... Das alles ist nicht aktiv. Es ist ein Gewahren und Weiterfließen ins nächste Gewahren. Das nennt man unbehindertes Erscheinen, unbehindertes sich Manifestieren.

All das ist im Geist, ist Ausdruck des Geistes, und hat ganz individuelle Erscheinungsformen. Es ist nicht etwa ein uniformer Schleier darüber, so etwas Vages. Manchmal stellt man sich Erwecken so vor. Das sind so blöde Vorstellungen, weil man weiß, ein erwachter Geistesstrom in diesem Erwecken hat nicht diese prickelnden Emotionen, die wir sonst haben. Also: da ist kein Ärger, keine Begierde, kein Stolz aktiv, keine Eifersucht, keine Angst...

Dann denken wir: Was macht denn hier Salz und Pfeffer des Lebens aus, da fehlt doch was. Wir kennen das nur so: wenn wir all diese Emotionen nicht haben, sind wir garantiert in einem dumpfen Geisteszustand. Irgendwie hat sich ein Grauschleier über uns gelegt.

Wir haben Angst, dass das Erwecken ein etwas hellerer Grauschleier sein könnte, furchtbar uninteressant, weil irgendwie das Salz in der Suppe fehlt, weil wir nicht mehr begehren, nicht mehr ablehnen, keine Meinungen, Standpunkte mehr haben. Es wird alles uninteressant: so als könnte man mit einem Buddha nicht diskutieren.

Wir übersehen, dass diese fixierenden Emotionen uns ziemlich uninteressant machen. Wir sind sehr fixiert in unseren Mustern unterwegs und aufgrund dieser Muster sehr vorhersehbar. Man kann gut vorhersehen, wie wir wohl reagieren werden, wenn man bestimmte Knöpfe drückt, bestimmte Sätze sagt, bestimmte Meinungen äußert. Das ist uninteressant und aus der Sicht des Erwachens ziemlich unlebendig. Das sieht lebendig aus, weil viel Energie darin steckt, aber es ist so vorhersehbar.

Stellt euch vor, ein Geistesstrom findet in seine ganz entspannte Dynamik, eine hochenergetisch-entspannte Dynamik. Die Energie des Geistes ist nicht im Geringsten ausgebremst, die Wahrnehmungen sind präzise und schärfer als je zuvor, fein, ja feinst unterscheidend, nichts bremsst die Fähigkeit zu verstehen, das weise Erkennen der Situation, und die wunderbaren Kräfte wie Liebe, Freude, Mitgefühl, Dankbarkeit fließen völlig frei. Das ist doch viel interessanter als diese bremsenden, fixierenden Emotionen.

Eigentlich ist Begierde ausgebremste Liebe. Eigentlich ist Ärger ausgebremstes Mitgefühl. Eigentlich ist Stolz ein schwaches Abbild von gesundem Selbstgefühl. Eigentlich ist Eifersucht das Steckenbleiben in der fantastischen Fähigkeit, Gutes zu erkennen, etwas was gut tut.

Das, was wir unsere geliebten Emotionen nennen, sind eigentlich schwache Abbilder, ziemlich verkorkte Versionen der erwachten Qualitäten. Ganz zu schweigen von der Angst, die alles durchzieht, die Ausdruck des mangelnden Gewahrseins ist.

Im Begehren ist immer die Angst, es nicht zu bekommen, und die Enttäuschung, es eventuell dann nicht mehr zu haben. Im Ärger ist die Angst, etwas zu erleben, was wir nicht wollen - und das dann tatsächlich zu erleben und weg haben zu wollen.

Das ist nicht so eine wunderbare Mahlzeit, da ist zu viel Salz und Pfeffer drin von der samsarischen Art. Wenn sich das befreit, wird das Leben immer dynamischer, immer freier, immer genussvoller.

Dieser erwachte Zustand, wo man die Dinge nicht mehr persönlich nimmt, ist nicht etwa so etwas Uninteressantes mit diesem Grauschleier, sondern ist viel lebendiger als alles, was wir zuvor gekannt haben und freier und ohne Leid.

Es mag sein, dass ihr das Leid gerne aufrechterhalten möchtet, dann müsst ihr weiter fixieren. Dann müsst ihr weiter greifen. Aber wenn wir ins Fließen kommen, ist dieser Stress nicht mehr spürbar, es ist nicht mehr dieser persönliche Stress spürbar. Es ist aber auch nicht dieses Besitzergreifen.

Wenn ihr euch vorstellt, dass man als erwachter Geistesstrom noch auf die übliche Art und Weise Besitz ergreift in Beziehungen: das wird nicht mehr der Fall sein, diese Regung entsteht nicht mehr.

Einige von euch haben schon klare Erfahrungen von Geistesruhe gemacht. Könnt ihr euch daran erinnern, wie es euch in der Geistesruhe manchmal ergeht, wenn ihr plötzlich so wahrnehmt, als hättet ihr zum ersten Mal einen Tautropfen gesehen, als hättet ihr zum ersten Mal eine Grille zirpen gehört, als wäre zum ersten Mal solch ein Morgen, diese Lichtstimmung.

Das ist so, wenn die Wahrnehmung ganz fein wird allein aufgrund der Präsenz von Geistesruhe. Es ist die beginnende Entspannung des Geistes, die solch lebendige Erfahrungen möglich macht. Stellt euch vor, es geht weiter. Das ist viel befriedigender als alles, was uns Samsara bieten kann. Darum geht es beim unbehinderten Entstehen von Erscheinungen.

Unbehindert bedeutet: nicht durch Greifen, nicht durch Festhalten behindert. Wir hängen nicht mehr in der eben gemachten Erfahrung: immer frisch für das Neue. Es ist ein unglaublicher Reichtum an Gefühlsnuancen, die wahrgenommen werden. Denn mit jedem Menschen, dem wir begegnen, entsteht eine andere Schwingung, entsteht die Schwingung des Augenblicks. Es ist unglaublich reichhaltig, da wir nicht im eigenen Film unterwegs sind.

Das ist so viel interessanter, soviel spannender als alles, was wir vorher erlebt haben. Ich wollte es nur klar sagen, denn manchmal, wenn man diese Sätze liest, hat man seine Idee über das Erwachen und vergleicht mit dem, was wir kennen, wenn wir nicht identifiziert sind – da sind wir wahrscheinlich kurz vor dem Einschlafen. So ist das nicht.

Drei Aspekte des Erlebens

Ich möchte euch jetzt das sehr wichtige, zweite Zitat aus dem Bodhicitta Kommentar erklären. Im Bodhicitta Kommentar werden drei Aspekte unseres Erlebens angesprochen: vorgestellt, abhängig und letztendlich.

Die vorgestellte Wirklichkeit ist das, was wir an Annahmen kreieren, was wir an Benennungen, Erfahrungen, Schleiern usw. der Wirklichkeit überstülpen. Wir haben zum Beispiel die Vorstellung, mit 230 Leuten hier im Raum zu sitzen und die Vorstellung von einem Ich, das inmitten all dieser Menschen sitzt; die Vorstellung von einem Ich, das zuhört; vielleicht auch die Vorstellung von einem Ich, das gerade nichts versteht. Das und alles andere, all die Emotionen, die sich daran hängen, nennt man den imaginären, den vorgestellten Aspekt der Wirklichkeit.

Es ist eine kreative Leistung unseres Geistes, sich jetzt zum Beispiel unwohl zu fühlen oder sich wohl zu fühlen, es zu mögen oder nicht zu mögen. Was tatsächlich stattfindet - und das nennt man den bedingten Aspekt unseres Erlebens -, ist, dass diese bedingten Körper auf Stühlen oder Sitzunterlagen sitzen, Druck entsteht, da Schall- und Lichtwellen sind, also Sinneserfahrungen ausgelöst werden. Es ist alles das bedingte Erleben.

Aber schon das Entschlüsseln der Schallwellen dieser Worte, die gesagt werden, zu Sinn in unserem Bewusstsein: all das ist schon im Imaginären enthalten, in der vorgestellten Welt. Durchaus sinnvoll. Imaginär vorgestellt heisst nicht, dass wir damit Schluss machen müssten. Es ist einfach eine Fähigkeit unseres Geistes, in Vorstellungen etwas aus dem Bedingten zu machen, nämlich neuronale Erregung im Körper, neuronale Erregung der Retina, neuronale Erregung im Innenohr usw. All die bedingt entstehenden Phänomene, die ausgelöst werden durch wechselnde Bedingungen. Wenn die Fenster jetzt aufgemacht werden, kommt ein Luftzug rein und es ist ein bedingt entstehendes Phänomen, das dann zum Beispiel auf der Haut spürbar ist.

Damit leben wir alle. Aber unsere bedingte Wirklichkeit – also deine und meine – sind etwas unterschiedlich, weil du in einem anderen Körper lebst als ich. Das ist ein anderer Körper, der andere Sensoren hat - und deswegen ist die bedingte Wirklichkeit eines Individuums schon wieder eine andere als die des Individuums direkt daneben. Abgesehen davon sitzen wir an verschiedenen Orten im Raum und allein das macht schon wieder Unterschiede: der Lichteinfall ist anders, die Luftzirkulation ist anders usw.

Die bedingte Ebene der Wirklichkeit ist also das, was ständig stattfindet aufgrund der wechselnden äußeren Bedingungen. Da mag uns jemand anschreien, da mag uns jemand liebhaben, das sind alles bedingt entstehende Phänomene. Was wir daraus machen ist, wie wir es verarbeiten. Da geht es dann in den vorgestellten, den imaginären Bereich.

Alles hat die letztendliche Qualität, Erscheinungen im Geist zu sein, momentane Prozesse auszulösen, die sich sofort wieder ins Nächste fortsetzen. Das ist allem gemeinsam. Das nennt man die letztendliche Natur, weil sie sich durch alles hindurchzieht. Das ist wie: die gemeinsame Qualität von allen Wellen und Strömungen im Ozean ist die wässrige Natur des Ozeans, egal wie brutal der Sturm tobt oder welche Strömungen, welche Temperatur das Wasser hat: immer hat es die wässrige Natur.

So hat all unser Erleben immer die Natur des Geistes, die Natur, geistiges Geschehen zu sein, ohne Substanz, ständig im Wandel, ständiger Prozess, trotzdem leuchtend klar erfahrbar. Das ist immer da, egal was passiert. Deswegen nennt man es die letztendliche Natur.

Diese Erklärung der drei Aspekte der Wirklichkeit stammt aus der Yogachara-Tradition des Buddhismus und wird zum Beispiel vom 3. Karmapa ausführlich gelehrt, ist Grundlage auch der Mahamudra-Tradition.

Man könnte jetzt in einen Irrglauben verfallen: es käme wie nur auf die letztendliche Natur an, man müsse sich lösen aus dem Imaginären, dem Vorgestellten, man müsse vielleicht zu einem besonders reinen Wahrnehmen des bedingt Entstehenden kommen, ohne zusätzliche Prozesse.

Das ist völlig unnötig. Es wäre sogar kontraproduktiv.

Wichtig ist, bei allem Erleben dieser drei Aspekte gewahr zu sein: gewahr zu sein, da ist zum Beispiel Körper mit bedingt entstehendem Schmerz. Da ist bedingt entstehender Schmerz, weil ich vielleicht auf einem harten Stein sitze oder weil ich einen Bandscheibenvorfall habe, irgendetwas löst Schmerzen aus: bedingtes Entstehen starker Empfindungen. Bleiben wir neutral. Es sind starke Empfindungen, die neuronal wahrnehmbar werden.

Dass ich das Schmerz nenne, ist schon die erste Bewertung. Ich ordne es in die Kategorie Schmerzen ein. Das ist nicht verkehrt in dem Sinne, dass alles, was ich als Schmerz einordne, mir ein gewisses Warnsignal gibt: Pass auf, das könnte dich weiter schädigen. Es hat eine Einordnung stattgefunden und es findet dann eine emotionale Reaktion statt: aufpassen.

Schmerzen führen uns normalerweise dazu aufzupassen. Das ist eine Reaktion. Wir sind damit aus dem bedingt Entstehenden in weiteren Prozessen gelandet, wo zum Beispiel weitere Ängste bedingt entstehen, oder Identifikationen, unsere Gewohnheitsmuster, Ablehnungshaltungen oder – weil wir Dharma, gescheite buddhistische Unterweisungen gehört haben – eine Haltung: mach dich noch etwas durchlässiger. Auch das ist bedingtes Entstehen. Das heißt, dass unsere mentale Verarbeitung dessen, was bedingt entsteht, eingesetzt hat. Wir gehen so oder so damit um. Das ist völlig okay.

All das hat die letztendliche Natur, keine Substanz zu haben. Das eine ist ein weniger heilsames Umgehen mit dem bedingt Entstehenden und all das ist bedingtes Entstehen. Das andere ist etwas heilsamer.

Es geht darum, immer die drei Aspekte der Wirklichkeit gleichzeitig zu erfahren. Das ist nicht eine Aufgabe für den Geist, sondern etwas ganz Selbstverständliches, das stattfindet, wenn wir zum Beispiel bemerken, dass es jetzt wieder ziemlich schwül wird im Raum. Wir bemerken es: bedingtes Entstehen.

Was wir damit machen, ist der zusätzliche Verarbeitungsprozess. Wir können ungeduldig werden, ärgerlich, gelassen bleiben, Mitgefühl entwickeln für alle, die jetzt besonders stark leiden. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten. All das ist im Bereich des Imaginären, des Vorgestellten - wir können auch

sagen, des Mentalen -, und hat von A bis Z dieselbe Natur des Geistes wie alle anderen Erscheinungen auch.

Das ist deswegen so wichtig, weil wir jederzeit dem Prozess eine andere Richtung geben können, weil nichts davon Substanz hat. Das heißt: ich kann in einer Abwehrreaktion gegen den Schmerz landen, und habe im nächsten Moment die Möglichkeit, mich trotz des gleichbleibenden Schmerzes zu entspannen.

Damit ist gemeint, was wir vorhin die Leerheit nannten: die nicht-substanzhafte Natur der Erfahrungen macht es möglich, dass der Prozess jederzeit eine andere Richtung nimmt. Beispielsweise ein Schmerz, der dadurch ausgelöst wäre, dass ich so sitze, hat insofern keine Substanz, weil er in dem Moment, wo ich mich anders hinsetze, aufhört. Er entsteht bedingt. Es ist bedingt entstehend, denn in dem Moment, wo ich mich wieder so hinsetze, entsteht er wieder. An sich kann er nicht einfach so fortbestehen, wenn die Bedingungen sich ändern. Und so ist das mit allem.

Wenn man das bedingte Entstehen versteht, versteht man, was mit Leerheit gemeint ist.

Was bedingt entsteht, entsteht abhängig von Bedingungen und hat keine Existenz aus sich selbst heraus. Es ist leer von eigenständiger Existenz. Das ist gemeint, es ist Prozess. Denn wenn wir in einem Prozess die Bedingungen verändern, haben wir andere Wirkungen, dann haben wir im Prozess ein neues Gestalten.

Es ist so einfach. Wenn wir verstehen, dass unsere Welt des Erlebens davon abhängig ist, wie es sich gestaltet in diesem Geistesstrom, dass sich unsere Welt ständig neu erschafft, sind wir in dem Sinn Schöpfer unserer eigenen Welt.

Dann können wir auch etwas entspanntere Schöpfungen zulassen. Dann können wir die zusätzliche Anstrengung herausnehmen. Dann können wir alles Überflüssige weglassen, das viel Energie kostet.

Wir können den freudvollen Aspekten mehr Raum geben. Es gibt so viele Möglichkeiten, weil alles Prozess ist, der sich sehr entscheidend durch unser Zutun gestaltet.

Was wir nicht beeinflussen können, ist das bedingte Entstehen von Empfindungen in diesem Körper. Wir haben keinen Einfluss darauf, ob es Tag oder Nacht ist. Wir können höchstens die Rollläden runterlassen. Wir können nicht den Körper wechseln. Wir können nicht bestimmen, welche Temperatur draußen ist. Wir können uns nicht darüber hinwegsetzen, dass dieser Körper Nahrung braucht und durstig wird, das sind die normalen Funktionen. Das ist abhängiges Entstehen.

Aber wie wir das leben, mit welcher inneren Haltung, was wir daraus machen, wenn wir hungrig sind und durstig sind usw., da haben wir jede Freiheit. Wir brauchen nicht zu leiden, ist die Botschaft. Wenn wir verstehen, was es mit diesem vorgestellten Aspekt auf sich hat, dem zusätzlichen kreativen Aspekt – zusätzlich zu dem bedingt entstehenden Aspekt der Wirklichkeit – und auch noch verstehen, dass all dieses Zusätzliche, dieses Vorgestellte ebenfalls Prozess ist und sich jederzeit neu gestalten lässt, dann haben wir den Schlüssel zur Befreiung in der Hand.

Wir können heilsam gestalten und wir können aus der Ich-Bezogenheit herausfinden, denn die ist etwas von diesem Extra, diesem Zusätzlichen, diesem Unnötigen, und macht ganz viel Stress. Das ist nicht nötig.

Meditation: Bedingtes Entstehen

Während der kühlere Luftstrom in den Raum kommt, lasst uns direkt mit dem bedingt Entstehenden praktizieren. Aufgrund der sich verändernden Bedingungen kommt es dazu, dass wir auf der Haut und beim Atmen Unterschiede bemerken. -

Wir können innerlich juhu schreien, wir haben auch die Möglichkeit, es schon zu kühl und unangenehm zu finden, wir können es finden, wie wir wollen. -

Das wäre das Zusätzliche, das sind die angestoßenen Reaktionen. Auch die Benennung ‚ah, Luft!‘ ist schon im vorgestellten Bereich. -

Wenn wir uns an dem frischen Luftstrom freuen – gibt es ein Problem? Eigentlich nicht, solange wir nicht in ein Greifen kommen, indem wir zum Beispiel ärgerlich werden, wenn jetzt jemand aufstehen und die Fenster wieder schliessen würde. -

Es gibt noch viele andere Sinneswahrnehmungen. Ich lade euch ein, die Aufmerksamkeit schweifen zu lassen, welche Sinneswahrnehmungen schon da sind. -

Bei allen Sinneswahrnehmungen möchte ich euch bitten, die primäre Sinneswahrnehmung zu spüren und die sich anhängende Reaktion, die interpretierende Aktivität des Geistes. Eben bei diesen Schallwellen, die auftauchten, hatte ich die Reaktion ‚Kirchenglocken‘. - - -

Hören, sehen, spüren, riechen, schmecken, Stimmungen wahrnehmen - und dann muss reagiert werden. Sinneswahrnehmung (Wind), Einordnung: gleich scheppert's - man muss vorher das Fenster zumachen. Es scheppern zu lassen, wäre Dummheit und hat nichts mit Erwachen zu tun. -

Durch den aufkommenden Wind haben sich die Fensterflügel bewegt und wir haben reagiert. An dem kleinen Beispiel könnt ihr sehen, wieviel Intelligenz in dem imaginären Aspekt ist. Wir können mit unseren Vorstellungen das vorwegnehmen, was vermutlich gleich passiert, wenn es so weitergeht. Das ist imaginär und hoch intelligent: also keineswegs etwas, das wir vermeiden sollten. -

Praktizieren wir weiter mit den Sinneserfahrungen. - - -

Bedingtes Entstehen von Empfindungen. -

Dann die sinngebende Verarbeitung, das Einordnen. Das Einordnen von Klängen, von Körperempfindungen, von visuellen Eindrücken und von unseren Denkprozessen. Auch da unterscheiden wir zum Beispiel zwischen Nützlichem und nicht Nützlichem. Wir ordnen ein und reagieren meist gleichzeitig: mag ich - mag ich nicht - oder ohne Bedeutung. - - -

Immer wieder bemerken wir, wie alles Prozess ist. Immer wieder frisches Entstehen neuer Sinneserfahrungen in unaufhörlichem Strom.

Freiheit des Gestaltens im Prozess des bedingten Entstehens

Wenn wir in die Pause gehen, bitte ich euch, diese Praxis im Schweigen fortzusetzen, in Stille, damit ihr die Übung in die Bewegung mitnehmen könnt.

Wenn ich zum Beispiel aufstehe und rausgehe, dann ist in dem bedingten Entstehen eine Menge los: Körperempfindungen, visuelle Empfindungen, all das verändert sich. Ich begegne Menschen, Blickkontakt findet statt... Bei allem findet gleichzeitig eine Verarbeitung statt, eine Bearbeitung, und manchmal eine emotionale Reaktion. Jemanden in den Arm zu nehmen, ist schon das Ausagieren dieser inneren Reaktion.

Bei all dem, was entsteht, sind wir frei, was unser Reagieren angeht. Wir brauchen nicht zu reagieren. Wir gestalten.

Lebt diese Pause mit der inneren Haltung, mit eurer inneren Freiheit in Verbindung zu bleiben: aufstehen, irgendwo hingehen, was ihr gerade braucht, etwas trinken, auf Toilette gehen, frische Luft - und immer mit diesem Gefühl, frei zu sein, zu gestalten, nach rechts zu gehen, nach links zu gehen, vorwärts, rückwärts, jemanden anzuschauen, jemanden nicht anzuschauen, zu lächeln, nicht zu lächeln, in den Arm zu nehmen, nicht in den Arm zu nehmen... Die Freiheit des Gestaltens in den Prozessen des bedingten Entstehens zu spüren.

Wir wissen nicht, was auf uns zukommt. Wir werden in eine Richtung gehen, wir haben es nicht in der Hand, was uns da begegnet. Unser Gestalten besteht darin, wie wir damit umgehen: ob wir entspannt bleiben, ob wir uns anspannen, ob wir... was auch immer. Merkt den Grad der inneren Freiheit, der uns überallhin begleitet, und das gleichzeitige Vorhandensein dessen, wo wir unfrei sind, weil es einfach passiert.

Es passiert einfach, wir haben nicht in der Hand, wie das Wetter ist, wem wir begegnen usw. Aber wir haben die Freiheit, wie wir mit diesen Erfahrungen umgehen – es sind ja alles Sinneserfahrungen. Macht diese Pause zu einer stillen Freiheitsmeditation. Schaut, wo eure Freiheit liegt, denn darum geht es.

Kann der Geist weit und frei bleiben, während sich der Körper bewegt? Während ihr verschiedenen Menschen in die Augen schaut? Verschiedene Körperempfindungen erlebt? Wie weit, wie frei kann in all dem der Geist bleiben?

Unsere Übung geht immer noch weiter. Seid ihr noch in der Übung, mit der freien Dimension verbunden zu sein?

Es gibt in der Philosophie die Diskussion ‘Freiheit von’ und ‘Freiheit zu’. Vielleicht habt ihr davon gehört. Beides trifft zu. Wir sind in diesem Körper unterwegs in dieser Welt. Die Beschaffenheit dieses Körpers und die grundlegende Beschaffenheit dieser Welt sind gegeben. Sie sind zwar auch alles Prozess, aber wir haben geringen Einfluss darauf. Es ist unsere Grundkonstitution als individueller Mensch und die Grundbeschaffenheit dessen, wie die Welt ist.

Darin entstehen bedingt verschiedene Erfahrungen. Auch das Karma, nach dem in der Fragestunde gefragt wurde, zeigt sich als Empfindungen. Karma wird reif in den bedingt entstehenden Empfindungen. Soweit, können wir sagen, sind wir nicht frei. Das ist der Bereich, wo wir Bedingungen wie erleben, ob wir es wollen oder nicht.

Aber wir können lernen, uns frei zu halten von all dem unnützen, zusätzlichen Kino, das wir sonst kreieren; all die verkomplizierenden Muster zu entspannen; frei zu werden von dem, was die unangenehmen Empfindungen zu einem grossen Leid aufbauscht; frei zu werden davon, was die angenehmen Empfindungen zu Objekten des Greifens macht; frei zu werden von der Ich-Bezogenheit, die alles durchdringt, auch die dualistischen Samadhi-Zustände; frei zu werden von diesen drei Formen des Leidens.

Wir sind frei zu gestalten. Wir sind frei, unsere Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo uns das am sinnvollsten, am heilsamsten erscheint. Wir können unsere Schritte lenken, wir können unseren Blick lenken, wir können Orte wechseln, wir können Beziehungen pflegen oder es sein lassen, wir können aus verschiedenen Möglichkeiten auswählen. Wir sind frei zu handeln, frei zu denken. Wir sind nicht gezwungen, Dinge zu denken. Wir können lernen, das zwanghafte Denken zu entspannen. Dann sind wir frei, kreativ zu denken, mitfühlend zu denken, weise zu denken. Das ist die ‘Freiheit zu’, das ist die gestaltende Freiheit.

Die ‘Freiheit von’ ist die Freiheit, Dinge zu lassen, geistige Verhaltensweisen zu lassen, die uns nicht gut tun. Die Freiheit haben wir auch.

Beides braucht Übung. Es braucht nur deswegen Übung, weil die Gewohnheitsmuster so stark in uns wirken, dass wir manchmal die Illusion haben, wir wären gar nicht frei. Wir fühlen uns so gefangen in uns selbst, in unseren Mustern. Da braucht es Übung.

Später, wenn es im Fließen ist, braucht es keine Übung, keine Anstrengung, es fließt dann von selbst, weil das der Natur des Seins entspricht. Übung braucht es dort, wo Muster so stark eingeübt, wiederholt wurden, dass es keine andere Option mehr zu geben scheint. Da braucht es ein Innehalten, ein Gewahr werden und Wahrnehmen der anderen Möglichkeiten, die es gibt. Und das experimentelle Umsetzen: wie fühlt es sich an, mich anders zu verhalten, anders zu denken, die Zeit anders zu nutzen? Das ist unsere Freiheit.

Wie wäre es denn, wenn wir unser ganzes Leben zu solch einer Freiheitsübung machen?

Wir müssten jetzt noch das Sprechen in die Übung hinzunehmen, das Kommunizieren. Wir haben in der Pause relativ wenig kommuniziert - es war besser so, damit wir dieses Gewahrsein überhaupt halten können. Wir können ganz frei kommunizieren. Wir können unser ganzes Leben zu solch einer Freiheitsübung machen, wo wir das bedingt Entstehende so annehmen, wie es ist.

Das Imaginäre, wo wir gestaltend unterwegs sind: was uns nicht gut tut, lassen wir sein, da entspannen wir - und auf das, was uns gut tut, was Sinn macht, auf das Heilsame richten wir unser Interesse. So gestalten wir diesen Teilaspekt der Wirklichkeit, der unsere eigene Kreation ist.

Bei allem sind wir uns bewusst, dass es keine Substanz hat, es Prozess ist, es ständig neu gestaltet werden kann, auch wenn wir die grössten Irrtümer machen. Wir hätten das Bedürfnis, unser Leben zurück kurbeln zu wollen: das geht natürlich nicht, aber der nächste Moment kann schon wieder ein Moment ohne Identifikation sein.

Die Möglichkeit haben wir. Vorwärts gestalten können wir - weil unser Erleben keine Substanz hat. Nichts zwingt uns, genauso weiter zu machen, genauso zu bleiben, dieselben Muster wirken zu lassen wie bisher.

Das alles steckt in dem letzten Zitat, wo es hieß: „**Das Vorgestellte, das Abhängige und das Letztendliche haben eine einzige Natur** - ein Wesen -: **Leerheit. Sie sind Vorstellungen des Geistes.** " Denn die Begriffe sind Vorstellungen. Wir operieren damit, um Dinge klarer zu sehen, aber an sich gibt es das nicht. Und sie sind untrennbar eins.

Wie man Erscheinungen verwirklicht, sobald man den Geist verwirklicht hat

Jetzt kommt der nächste Abschnitt im Buch:

Wie man Erscheinungen verwirklicht - als das, was sie sind -, **sobald man den Geist verwirklicht hat.**

Der Große Brahmane Saraha erklärt, dass die Wurzel von allem Werden und Frieden - das sind Ausdrücke für Samsara und Nirwana - **der Geist selbst ist:**

„**Der Geist selbst ist allein der Same von allem. Von ihm strahlen die Werdeprozesse und Nirwana aus.** Er manifestiert Werden und Frieden - also Samsara und Nirwana.

Saraha erklärt auch, dass alles, das so ausgestrahlt - projiziert - **wird oder entsteht** - erscheint - **im Geiste, die Natur des Geistes besitzt:**

„**Was immer vom Geist ausstrahlt** - was immer der Geist projiziert, erschafft -, **hat notwendigerweise die Natur des Schützers.**

Sind Wasser und Wellen unterschiedlich?

Werden und Gleichmut haben die Natur - das Wesen - **des Raumes.**"

Hier braucht es ein bisschen Vorbildung, um dieses Zitat zu verstehen. Es ist nicht so schwierig.

Saraha drückt aus: Was immer im Geist auftaucht, was immer eine schöpferische Manifestation dieses Geistes ist, hat natürlicherweise das Wesen des Schützers.

Schützer ist hier die Natur des Geistes, Darmadhatu, Dharmakaya, die eigentliche Zuflucht, Schützer als Buddhageist.

Also mit der Übersetzung etwas abgeändert: Was immer im Geist erscheint, hat die Natur des Buddha-geistes.

Also auch die Verwirrung, die erscheint, auch unsere Angst, hat das Wesen des Buddhageistes: keine Substanz, dynamisch, klar erscheinend, jederzeit veränderlich. Die Grundmerkmale.

Sind denn etwa Wasser und Wellen unterschiedlich?, fragt er. Könnten denn der grundlegende Geist und die sich aufbäumenden Wellen des verwirrten Geistes unterschiedlicher Natur sein?

Nein. Ruhiger und aufgewühlter Geist haben dieselbe Natur, dasselbe Wesen: Existenz – das kann man besser übersetzen mit Werden, die Prozesse des Werdens, des Geburtannehmens, des immer Neugestaltens in Samsara - und equality - auf Englisch Gleichmut - bedeutet der Gleichmut der Erwachten, ein anderes Wort für Nirwana.

So haben die samsarischen Prozesse des Werdens, diese dualistischen Prozesse und der Gleichmut des Erwachens dasselbe grundlegende raumgleiche Wesen.

Raumgleich bedeutet, dass immer, wenn wir in die Natur der Erfahrungen hineinschauen, sich dieses raumhafte Erleben einstellt. Wenn wir, wo eben noch ein ganz präzises, dichtes Erleben war wie Wut, Angst, Freude, Liebe, - egal, was das Erleben war -, in sein wahres Wesen hineinschauen, tut sich dieser Raum auf, und das Gefühl, das soeben noch da war, ist als solches nicht mehr zu finden. Es ist nicht dinghaft zu machen. Das haben alle Erfahrungen in Samsara und Nirwana gemeinsam.

Im Erwachen ist die innere Wahrnehmung mit dieser Erfahrung von Gleichheit verbunden. Da ist also immer ein Gefühl da, ob jetzt aufgewühlt oder ruhig, schmerzhaft oder angenehm, und es ist diese gleiche, immer gleiche Natur des Geistes zu spüren.

So heisst es in den *Prajnaparamita Sutras*, dass die Natur des Geistes leere Klarheit ist.

Auch im Pali Kanon heißt es, dass der Geist eine natürliche Strahlkraft besitzt, von Natur aus leuchtend, strahlend, klar ist, selbst leuchtend.

Jetzt gibt es ein etwas kryptisches, geheimnisvolles Zitat:

„Der Geist ist nicht Geist, die Natur des Geistes ist Luminosität“, also Klarheit oder klares Licht, erhellende Klarheit.

Damit ist gemeint, dass der Geist nicht das ist, was wir uns als Geist vorstellen. Es gibt ihn nicht als ein Ding. Geist ist die erhellende Klarheit, das, was wir Gewahrsein nennen, das, was uns die Dinge verstehen lässt, was sie wahrnehmen lässt, was jetzt bewirkt, dass wir etwas hören, sehen, verstehen... Diese erhellende Klarheit nennen wir Geist.

Als Folge davon - oder logischerweise - werden wir, wenn die Natur des Geistes verwirklicht ist als leer von Natur - von Natur aus leer - auch die Natur der Erscheinungen automatisch verwirklichen als von Natur aus leer. Wie es in den Sutras heißt:

"Wenn du das So-Sein eines Phänomens kennst, kennst du das So-Sein aller Phänomene."

Aryadeva drückt dies ebenfalls aus:

„Diejenigen, die das So-Sein eines Dinges sehen, sehen das So-Sein aller Dinge, Phänomene.“

Die 400 Verse drücken es noch auf eine etwas andere Art und Weise aus:

„Wer auch immer ein Phänomen sieht, heißt es, sieht sie alle. Die leere Natur des einen ist die leere Natur von allen.“

Das ist eigentlich eine gute Nachricht. Die gute Nachricht ist: wenn wir einmal die leere Natur klar und deutlich durchschlagend erfahren mit einem Geisteszustand, erfahren wir in dem Moment das, was für alle Geisteszustände gilt, für alle Phänomene, für jede Form des Erlebens. Das wird uns dann sukzessive bewusst, aber wir werden nie etwas anderes entdecken.

Ich erinnere mich an meine ersten Erfahrungen - und es hat sich nicht verändert. Eine meiner wichtigen Erfahrungen war mit Ärger - weil ich so wütend war. In dem Moment, wo ich so wütend war, hat sich der Blick dank der Übung nach innen gerichtet. Und es war, als ob der Ärger wie geplatzt ist, er war einfach nicht mehr da in dem Moment. Später, wenn es dann so möglich ist, ist es mit anderen Emotionen immer wieder dieselbe Entdeckung. Es gibt nichts Neues dabei.

Und in den Texten heißt es, dass der zuerst erkannte Dharmakaya mit dem Eintritt, mit dem Stromeintritt, mit dem Eintritt ins Erwachen, sich nicht unterscheidet von dem Dharmakaya eines Buddha. Die Qualität der Natur des Geistes, also das, was ganz offenkundig wird, ändert sich nicht.

Zu Anfang taucht es einmal auf, gelegentlich, ganz selten, und der größte Teil des Tages, der Nacht, wird verwirrt verbracht im dualistischen Greifen, und diese Inseln, wo der Dharmakaya offenkundig ist, weiten sich erst allmählich aus.

Bei einem Buddha sind diese Inseln wie zusammengekommen. Das ist das ganze Leben, 24 Stunden ist dieses Gewahrsein da bei jemandem wie Gendün Rinpoche oder Karmapa, oder zum Beispiel Dilgo Khyentse, bei diesen hoch verwirklichten Meistern.

Aber das, worin sie sind, ist genau das, was man erfährt, wenn es sich zum ersten Mal auftut. Und das kann irgendwann passieren.

Es kann auch ohne Übung passieren. Nur weiß man dann nicht, wie man wieder den Zugang findet.

Wenn es mit fortgesetzter Übung im Entspannen und Fließen lassen passiert, weiß man wenigstens, in welche Richtung es geht, um immer wieder dahinein zu finden.

Ihr werdet vielleicht Berichte von Leuten hören, bei denen das spontan passiert ist. Das können auch eure nächsten Freunde sein, es müssen nicht weltbekannte Größen sein. Es können Menschen sein, die berichten, dass es plötzlich wie aufgegangen ist, für sie unerklärlich, weil sie keine Unterweisungen dazu erhalten haben - und schwierig, wieder den Zugang dazu finden. Möglich ist es jederzeit, überall auf der Welt.

Wie es dann weiter geht, wie daraus ein kontinuierliches Sein ohne Greifen wird: das ist die Übung. Da ist es sehr hilfreich für uns, zum Beispiel mit solchen Übungen, wie wir sie gerade in der Pause gemacht haben, immer wieder in die Nähe davon zu gehen, immer wieder in dieses gelöste Sein: so wenig identifiziert wie möglich, so natürlich wie möglich diesen Raum wahrzunehmen, Antennen zu entwickeln für dieses Raumhafte, was uns eigentlich ständig durchwirkt. Das ist der Vorteil von Übung.

Es heißt, dass jemand, der die Natur eines Phänomens sieht oder analytisch versteht, wie Formen - visuelle Formen -, derselbe ist wie jemand, der die Natur aller anderen Phänomene sieht oder analytisch versteht, wie Klänge usw. Die leere Natur eines Phänomens ist daher auch das leere Sein - das natürlicherweise leere Sein - aller anderen Phänomene wie Klänge usw.

Übersetzt euch immer das Wort leer als nicht fassbar. Diese Eigenschaft ist ein bisschen wie Wasser. Deswegen ist Wasser so ein gutes Beispiel. Wasser kann man eigentlich nicht greifen, sehen wir mal davon ab, dass man vielleicht einen Tropfen in die Hand quetschen kann. Aber das Wasser, das wir greifen wollen, entzieht sich. So ist das mit den Dingen, die wir so klar sehen: sie sind so klar wie die Wellen im Wasser, die wir sehen, richtig wuchtig. Wir erleben richtig wuchtige Gefühle, richtig wuchtige Sinneserfahrungen - und jedes Mal, wenn wir versuchen, sie zu greifen, also festzuhalten, irgendwie mal länger zu betrachten: weg. Sie lassen sich nicht festhalten. Genau so wenig, wie eine Welle stillsteht. Das gibt es nicht.

Es gibt nur die Bewegung. Es gibt nie etwas, das entsteht und bleiben würde. Das ist damit gemeint, dass die leere Natur von einer Welle der leeren Natur von allen Wellen entspricht – egal, ob es Klangerfahrungen, Körpererfahrungen, visuelle Erfahrungen, Denkerfahrungen, Gefühlserfahrungen, Geruchserfahrungen sind.

So ist Bewusstsein, zum Glück, ohne Substanz, denn sonst könnte sich das Nächste gar nicht manifestieren. Wenn die Dinge Substanz hätten, solide wären, dann könnte sich der nächste Geisteseindruck gar nicht manifestieren, denn der andere würde dem den Weg versperren, den müsste man erst entsorgen.

Wir brauchen uns aber gar nicht darum zu kümmern. Der nächste Klang, die Worte, die ich hier ausdrücke, wird automatisch wahrgenommen, weil der letzte Klang nicht entsorgt zu werden braucht, er hat keine Substanz. Es ist nur Welle, keine Substanz. Alles, was im Geist auftaucht, braucht nicht entsorgt zu werden. Es hat keine Substanz.

Wenn wir denken, dass Vergangenes wieder auftaucht, ist es unser Greifen nach diesen Erinnerungsspuren, was zu einem neuen Erleben führt. Es ist nicht das Alte, das wieder auftaucht. Es taucht auch nicht von selbst auf. Es taucht aufgrund von einem Interesse auf, weil es wichtig für uns ist. Entweder ist es wichtig, weil es so schmerzhaft ist, so verletzend, oder es ist wichtig, weil es so gut und glücklich gemacht hat. Etwas gibt ihm eine emotionale Wichtigkeit - und das bewirkt, dass wir immer wieder darauf zurückkommen. Aber jedes Mal, wenn wir uns daran erinnern, ist es ein bisschen anders.

Meister Atisha sagt im Zugang zu den zwei Wahrheiten - mit den zwei Wahrheiten sind die relative, bedingte, und die letztendliche gemeint:

"In der leeren Natur gibt es überhaupt keine Unterschiede."

Dakpo Tashi Namgyal sagt dann weiter: **Daher sollten wir verstehen, dass das Anwenden der zuvor aufgeführten Überlegungen, die die Natur des Geistes durch Untersuchen und Analyse bestimmen, der Weg ist, um die Natur aller Erscheinungen zu bestimmen.**

Wenn wir die Natur aller Erfahrungen erkennen wollen, dann sollten wir sie so mit Gewahrsein untersuchen.

Im Samadhiraja-Sutra, König der Samadhis - ihr wisst, dass ist eines der Sutren, der Lehrreden des Buddha, auf denen Mahamudra beruht – **heisst es:**

„Genauso, wie du die Wahrnehmung eines Selbst verstehst, richte deinen Geist auch auf alles andere. Die Natur - das Wesen - aller Phänomene ist raumgleiche Reinheit. Durch Eins wird alles verstanden. Durch Eins wird alles gesehen.“

Dieses Zitat schafft eine Brücke vom Verständnis des Nicht-Selbst der Person zum Verständnis des Nicht-Selbst aller Phänomene. Genauso, wie du untersuchst, ob es echt ein Ich, ein Selbst, einen Wesenskern zu finden gibt in diesem Geistesstrom, den wir Ich nennen, genauso untersuche bitte auch alle Phänomene, alle anderen Erfahrungen. Was uns hier immer am meisten Schwierigkeiten macht ist, wenn dieses Ich-Gefühl auftaucht und wir die Dinge persönlich nehmen. Dann entsteht Stress, Anspannung, Habenwollen – nicht Habenwollen. Deswegen schauen wir immer wieder, ob dieses Ich tatsächlich zu finden ist. Und wir finden keins.

Immer wieder sind wir überrascht: so ein klares Gefühl, es zieht sich richtig zusammen, meistens in der Herzgegend spüre ich es stark. Wenn ich entweder ins körperliche Empfinden hineingehe oder in das, was sich im Geist als Ich darstellt, öffnet sich immer wieder dieser Raum. Das ist der eine Teil der Verwirklichung, man könnte es dabei lassen. Das ist auch schon Befreiung.

Aber wenn wir aktiv sein wollen in dieser Welt, um ändern zu helfen, auch in diese Freiheit zu finden, dann ist es wichtig, kommunizieren zu können, also mit Klängen, mit visuellen Eindrücken, mit Berührungseindrücken umgehen zu können, mit allem, was diese Welt hat, auf freie Art und Weise umgehen zu können.

Deswegen dehnen wir die Untersuchung aus. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auch in die Klänge, in die visuellen Wahrnehmungen, ins Sehen, in die Körperempfindungen, in die Denkprozesse, in die Prozesse, die beim Kommunizieren stattfinden, in die Gefühle, die entstehen, wenn wir uns auf Menschen und Tiere usw. einlassen. In all dem machen wir dieselbe Entdeckung: alles Prozess, kein Wesenskern, nichts Solides.

Das nennt man die Entdeckung des Nicht-Selbst der Phänomene. Wir können auch sagen, das ist die Entdeckung der leeren Natur aller Phänomene. Genau wie wir sagen können, das ist die leere Natur dieses Geistesstroms, den wir normaler Weise Ich nennen. Es ist kein Wesenskern, nichts Stabiles zu finden.

Es ist dieselbe Erkenntnis, die sich ausdehnt auf alle Erfahrungen, in alle Bereiche. Von daher: durch Eines wird alles verstanden. Durch Eines wird alles gesehen.

Meditation: Erspüren des Raumgleichen

Machen wir direkt weiter mit der Übung von vorhin. Abhängiges Entstehen ist, dass es jetzt noch weiter geht. Abhängig entstehend wird dieser Körper weiter atmen, weiter Hunger haben, es weiter zu heiss oder zu kalt haben, müde sein oder frisch sein... All das wird weiter abhängig entstehen.

Wo ist die freie Dimension? Wo ist die Qualität des Freiseins, das Raumgleiche, wo wir gestalten können oder es auch lassen können? - -

Erspürt ihr die Weite, die auch da ist, wenn wir müde sind? -

Merkt ihr, wie frei der Geist ist, jetzt gerade? -

Die Freiheit zu tun und zu lassen. - - -

Manchmal wird der Geist verglichen mit dem Himmelsraum, mit dem All, ohne Grenzen, ohne Mittelpunkt. -

Alles erscheint und befreit sich von selbst. -

Dies ist nur ein Übergang, die Praxis geht weiter. -

TAG 3

Wenn wir Dharma-Unterweisungen empfangen, zuhören, empfiehlt es sich, es mit einer Haltung zu tun, als würden wir Arznei zu uns nehmen. So empfahl es der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren seinen Schülerinnen und Schülern. Dharma ist wie eine Arznei und diese Arznei einzunehmen bedeutet, den Dharma zu praktizieren: das, was wir gehört und verstanden haben zu praktizieren.

Dakpo Tashi Namgyal und die Meister der Übertragungslinie sind hier wie unsere Ärzte, er ist der Arzt. Das Leid, das es zu kurieren gilt, sind irrige Annahmen über die Wirklichkeit, sind die Schleier, die zu Stress führen. In jeder verstrickenden Emotion ist die Basis eine irrige Annahme über die Wirklichkeit, über die Existenz eines vermeintlichen Ich, das Getrenntsein von anderem, die Annahme, dass sich das Glück außerhalb finden ließe ... Viele Annahmen, die sich nach und nach nicht bestätigen.

Während wir die Medizin einnehmen und praktizieren, entdecken wir, wo das Glück wirklich zu finden ist, wie es tatsächlich ist. Es offenbart sich uns, weil wir forschen, weil wir genauer hinschauen. Deswegen heißt es auch: wenn man es auf einen Nenner bringen möchte, dann heißt dieses Medikament Gewahrsein, das ist die Medizin. Dieses Gewahrsein richten wir, wie es sich für jede Medizin gehört, dorthin, wo es weh tut.

Das ist die Natur von Medikamenten. Sie müssen dort wirken, wo es weh tut. Da die Medizin liebevolles Gewahrsein ist - man kann auch sagen Bodhicitta - bringen wir das Bodhicitta, das erwachte Gewahrsein, in die Bereiche, in denen am meisten Stress und Leid entstehen.

Fortsetzung: Wie man Erscheinungen verwirklicht, sobald man den Geist verwirklicht hat

Eins zu verstehen befreit alles

Wir sind gerade in dem Kapitel über Einsichtsmeditation, es geht um immer tieferes Gewahrsein. Dakpo Tashi Namgyal spricht jetzt einen zusätzlichen Aspekt an zu dem, was er bereits erklärt hat. Wir sind jetzt auf Seite 242 im englischen Text ganz oben, wo es heißt:

In Übereinstimmung mit der Lehre, dass das Sehen und Verstehen der Grundnatur eines einzigen Phänomens bedeutet, die Grundnatur aller Phänomene zu sehen und zu verstehen, benutzt die Praxislinie den Ausdruck: Eins zu kennen befreit alles.

Tschik sche kün dröl: Eins zu verstehen befreit alles.

Das ist nochmal eine Zusammenfassung von gestern. Bei irgendeiner Erfahrung die Natur dieser Erfahrung voll und ganz zu sehen und von innen her zu verstehen, bedeutet, das Gesehene zu haben, was alle Phänomene, alles Erleben befreit.

Mit abstrakten Begriffen handelt es sich um das Sehen der nicht fassbaren Natur dessen, was wir vorher für gegenständlich, für wirklich gehalten haben. Wenn wir sehen, dass eine unserer emotionalen Verstrickungen keine Substanz hat - wir würden auf Deutsch sagen: aus heißer Luft besteht, dass Ärger nur heiße Luft im Geist ist -, wenn wir das erkennen, wenn wir wirklich sehen, dass da nichts zu greifen ist, dann hört das Greifen auf. Deswegen befreit diese Einsicht.

Die direkte Schau der nicht greifbaren, der nicht fassbaren Natur des gegenwärtigen Erlebens, befreit vom Greifen danach. Wir versuchen, ein paar Mal zu greifen und dann lassen wir es sein, weil wir die nicht greifbare Natur der Erfahrung mitbekommen.

Die leere Natur ist eine Qualität des Seins

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort:

Trotzdem ist es wichtig, an diesem Punkt der Unterweisungen, wo wir das Wesen - oder die essenzielle Natur - der Erfahrungen - Erscheinungen - untersuchen, darauf hinzuweisen, dass die leere Natur sich unbedingt und stets untrennbar von der Art und Weise, wie Erscheinungen auftauchen, manifestiert. Diese leere Natur, die die Essenz - die Natur, das Wesen - der Erscheinung ist, existiert nicht als irgendetwas - als ein Ding - und zeigt sich immer zugleich untrennbar mit der unbehinderten - unaufhörlichen - Manifestation der verschiedenen Erscheinungen unseres Lebens.

Es sind zwei Punkte, worauf Dakpo Tashi Namgyal uns hinweisen möchte. Er weist uns nochmals darauf hin, dass es keine Leerheit gibt. Es ist kein Ding, es ist nicht ein Etwas. Wir können nicht auf die Leerheit meditieren, das geht nicht.

Wir können uns immer wieder der leeren Natur unserer Erfahrungen bewusst werden, der nicht fassbaren Natur bewusst werden. Es ist eine Qualität des Seins, es ist kein Ding. Genauso wie Feuer die Eigenschaft hat, warm zu sein - aber versucht mal, die Wärme zu finden unabhängig von Feuer, unabhängig von einer Wärmequelle - das geht nicht, Wärme existiert nicht als solche. Wärme ist eine Eigenschaft von zum Beispiel Feuer.

So ist die Eigenschaft all unserer Erfahrung, nicht greifbar zu sein, so wie Raum nicht fassbar ist. Wir können die Nicht-Fassbarkeit aber nicht als ein Ding sehen, sondern immer nur als eine Eigenschaft erfahren. Die Leerheit existiert nicht als ein Etwas, sondern ist eine Eigenschaft aller Erfahrung des gesamten Geistes.

Diese leere Natur ist überall, zeigt sich im selben Moment, wie das jeweilige Erleben. Überall, wo es Erleben gibt, gibt es die leere Natur, diese Eigenschaft, nicht fassbar zu sein. Überall da, wo es Feuer gibt, gibt es Wärme, gibt es Hitze. Getrennt von Feuer, wenn wir das Feuer woanders hintun, bleibt keine Hitze. Es ist immer da, wo sich etwas manifestiert.

Dieser unaufhörliche Strom dessen, was wir die Manifestationen unseres Geistes nennen, ist immer begleitet von der leeren Natur, dieser nicht fassbaren Eigenschaft. Deswegen sollten wir nicht versuchen, diese leere Natur irgendwo anders zu suchen. Wir können sie nicht finden. Wenn wir sie woanders finden möchten als in den Erscheinungen - wo sollen wir da suchen? Sie ist die wahre Natur dessen, was erfahrbar ist. Diese Erfahrungen haben keine Substanz.

Das sind ganz wichtige Richtigstellungen, weil doch so manche durch Unterweisungen über die Leerheit aus der Leerheit etwas machen, das sie meinen, finden zu müssen, worauf sie vielleicht wie auf ein Objekt meditieren könnten. Das geht nicht.

Es ist genauso wie die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit allen Seins. Die Unbeständigkeit finden wir nicht getrennt von den Phänomenen, es sind die Phänomene, die unbeständig sind, die sich wandeln. Der Wandel ist im Erleben, der Wandel ist nicht ein Ding, das wir woanders finden können. Er ist im Erleben selbst.

Die Dinge wandeln sich, ohne je innezuhalten. Es gibt nichts, das sich nicht mehr wandelt, das gibt es einfach nicht. Auch wenn dieser Wandel, solange die Bedingungen relativ stabil sind, nicht so sichtbar ist. So erscheint uns heute diese berühmt gewordene Tasse als dieselbe Tasse wie gestern, dabei ist das weiterhin ein dynamischer Prozess, auch im Objekt, nicht nur in unserem Wahrnehmen. Die molekulare Bewegung innerhalb dieser Tasse hat nicht aufgehört und wenn wir die Tasse Tasse sein lassen, wird sich aufgrund dieser inneren Dynamik in ein paar tausend Jahren keine Tasse mehr hier finden, ganz von selbst wird sie zu Staub, löst sie sich auf unter der Kraft der inneren Dynamik.

Das sehen wir aber nicht und denken deshalb, es wäre stabil. Es gibt aber nichts Stabiles. Diese Unbeständigkeit von allem Seienden ist dasselbe wie die leere Natur von allem Seienden, von allem, was sich zeigt. Da gibt es keinen Unterschied. Dass sich alles ständig wandelt, ständig in Dynamik ist, ist Ausdruck davon, dass es keine Substanz hat. Das ist dasselbe beschrieben mit zwei verschiedenen Ausdrücken.

So heißt es im *Bodhicitta Kommentar*:

"Genauso wie Süße die Natur von Melasse und Wärme die Natur von Feuer ist, genauso ist die Leerheit die Natur aller Phänomene." Eine Eigenschaft. Wir werden Melasse nicht ohne ihre Süße finden, wir werden Feuer nicht ohne seine Wärme finden, wir finden Phänomene nicht ohne ihre leere, unfassbare substanzlose Natur.

Im selben Kommentar heißt es auch:

„Die relative Wirklichkeit - das Konventionelle - wird als die leere Natur gelehrt und die leere Natur selbst ist das Konventionelle - die relative Wirklichkeit -, da das eine nicht ohne das andere auftaucht, wie die Tatsache, dass etwas erzeugt wird und von daher unbeständig ist - weil es von Bedingungen abhängt."

Das beantwortet auch die Frage nach dem Zusammenspiel von relativem und letztendlichem Aspekt der Wirklichkeit. Auch hier möchte ich gern zur Begriffsklärung beitragen.

In den früheren Übersetzungen liest man von relativer oder konditionierter, bedingter Wirklichkeit, und dann spricht man von der letztendlichen Wirklichkeit. Das führt zu einer Annahme, es gebe zwei Arten von Wirklichkeit. Gibt es nicht. Es sind zwei Aspekte desselben: der relative, bedingte und der letztendliche Aspekt. Es sind zwei Aspekte vom Selben. Wir sprechen immer von dem, was wir gerade erleben.

Das, was wir gerade erleben - nehmen wir einfach mal wieder die Erfahrung hier und jetzt, Klänge zu hören, Körper zu spüren, zu atmen - all das hat einen bedingten Aspekt. Der ist euch jetzt klar, ihr habt nochmal in euch hineingefühlt und das bedingt Entstehende ist das, was durch die Präsenz mit dem Körper in diesem Raum hervorgerufen wird, auch dass der Geist diese Schallwellen und Körpersignale usw. wahrnimmt: das ist das bedingt Entstehende.

Daran knüpft sich, ebenfalls bedingt entstehend, all unsere Bearbeitung dieser Informationen. Wir entziffern zum Beispiel Schallwellen, wir können den Sinn verstehen, der damit einhergeht, dass wir unsere Körperempfindungen zuordnen können, als nicht besorgniserregend oder besorgniserregend einordnen können, als Hinweise auf Hunger und Durst oder Müdigkeit. Wir können sie einordnen, wir geben ihnen Sinn. Das ist auch bedingt entstehend. Es entsteht bedingt durch unsere früheren Erfahrungen, mit denen wir vergleichen können, Lernprozesse, die stattgefunden haben.

Das alles ist bedingte Wirklichkeit, und alles, was da entsteht, ist unaufhörliche Dynamik und bleibt nicht für einen Moment gleich. Das nennt man den letztendlichen Aspekt des Erlebens. Nicht fassbar, von leerer Natur. Warum nennt man das letztendlich?

Eigentlich ist dieser Ausdruck geprägt worden, weil er sich auf die Täuschung bezieht, dass die Erfahrungen Substanz hätten, sie eine Macht über uns hätten, Emotionen, Sinnesempfindungen usw. äußere Gegebenheiten wären - letztendlich sind sie das aber nicht. Sie sind nicht so beständig, nicht so machtvoll, und auch keine äußeren Erfahrungen - deswegen sagt man, letztendlich sind sie alle Geist, sind sie alle unbeständig, haben keine Substanz - in Wirklichkeit ist es so. So kam es zu diesem Ausdruck.

Es ist nicht so, dass das Letztendliche wichtiger wäre als das Bedingte. Eigentlich ist die Tatsache, dass die Erfahrungen bedingt sind, schon ihre letztendliche Natur, denn wenn etwas bedingt ist, entsteht es nicht aus sich selbst heraus, dann bleibt es auch nicht aus sich selbst heraus weiterbestehen. Wir sagen eigentlich gar nichts Neues mit dem Ausdruck leere Natur. Wir weisen nur darauf hin, dass alles, was bedingt ist, auch vergeht, von den ständig wechselnden Bedingungen abhängig ist und von daher keine stabile Existenz hat.

Wir sagen mit diesen beiden Begriffen eigentlich dasselbe. Von daher heißt es in dem Zitat, das ich als letztes vorgelesen habe, dass die konventionelle Wirklichkeit, in der wir in Begriffen sprechen, die leere Natur ist, dass die leere Natur die bedingte, konventionelle Wirklichkeit ist, und dass das eine nicht ohne das andere auftaucht, und dass es bedeutet, wie es in der letzten Zeile heißt: ‚Wenn etwas erzeugt wird, durch Bedingungen entsteht, es natürlich unbeständig ist‘ - was gleichbedeutend ist mit: leer von unabhängiger Existenz.

Die Erklärung der Objekte für die Stufen der Meditation

Jetzt wird erklärt, worauf wir uns in verschiedenen Stufen der Meditation ausrichten können, also die **Objekte, die Inhalte der Einsichtsmeditation.**

In dieser Passage der Unterweisungen ähnelt das Bestimmen der wahren Natur von Denkprozessen und Erscheinungen dem Bestimmen - oder Untersuchen - des Mangels an Selbst, an einem Wesenskern der Phänomene, wie sie im Sutra Kontext, also in den Mahayana Sutras unterrichtet werden. Obwohl Gedanken - also Denkprozesse -, die geistige Erfahrungen sind, tatsächlich geistige Erscheinungen sind, werden wir sie hier, um es leichter verständlich zu machen, getrennt untersuchen und so tun, als ob sie etwas anderes wären als die bisher untersuchten Sinneserfahrungen.

In dem Abschnitt gestern ging es viel um visuelle Erfahrungen, zum Beispiel Hören, also die fünf sogenannten äußeren Sinne, die Sinnestore, durch die es dann zu Sinnesempfindungen kommt. Tatsächlich besteht kein Unterschied zwischen Sinnesempfindungen, die durch unsere äußeren Sinne ausgelöst werden und den Sinnesempfindungen, die keinen solchen äußeren Auslöser haben - wie zum Beispiel die Empfindungen, die im Traum entstehen oder beim bloßen Denken und Fühlen, unabhängig von dem, was um uns herum geschieht.

Aber, um es leichter zu machen, haben wir uns zunächst mit diesen äußeren Sinnen beschäftigt und wenden uns jetzt den Denkprozessen, all den geistigen Bewegungen zu, die gar keinen unmittelbaren äußeren Auslöser haben.

Untersuchen von Denkprozessen

Zunächst einmal geht es darum, diese Gedanken zu untersuchen, ihre wahre Natur zu bestimmen. Um dies zu tun, bringen wir den Körper in die Sieben-Punkte-Haltung, die Schlüsselhaltung für den Körper, und richten unseren Blick so aus, wie es bereits vorher im Buch erklärt wurde.

Die meisten von uns können diese Sieben-Punkte-Haltung nicht und können sie schon gar nicht so einnehmen, dass sie dabei entspannt die Natur der Denkprozesse betrachten können. Also nehmen wir die Haltung ein, in der wir möglichst klar sind und klar wahrnehmen können, was alles abläuft: eine aufrechte Sitzposition ist also dafür durchaus geeignet; liegend geht auch, wenn wir dabei ganz wach bleiben; angelehnt geht auch, wenn wir ganz wach sind und nicht dumpf werden, denn jetzt brauchen wir eine hohe Klarheit des Geistes.

Die Augen schweifen nicht herum, sie gehen nicht überall hin, sonst sind wir wieder mit äußeren Erscheinungen beschäftigt. Wir lassen den Blick irgendwo hinfallen, wo er von selbst ruht, so dass wir mit der Zeit wahrnehmen, was alles innerlich abläuft, ohne von äußeren Sinneswahrnehmungen getriggert zu sein.

Für kurze Zeit lassen wir den Geist sich sammeln in leerer Klarheit, frei von Identifikation, ohne uns für einen Augenblick ablenken zu lassen.

Das ist die Vorübung, die machen wir nachher miteinander. Wir machen zunächst einmal gar nichts: unabgelenktes Nichts-Tun. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Nichts-Tun in diesem Zusammenhang bedeutet: unabgelenktes Nichts-Tun, einfach sein. Das ist so, als würden wir in unserem Geist die Reset-Taste drücken. Wir lassen ihn von allen sonstigen Beschäftigungen entspannen, nehmen ihn heraus aus den üblichen Prozessen des Beschäftigtseins und gehen so in ein grundlegend entspanntes Sein.

In diesem Zustand kann es sein, dass entweder von selbst oder gezielt von uns provoziert ein starker, deutlich wahrnehmbarer, grober Gedanke auftaucht.

Wenn wir hier im Text von groben Gedanken sprechen, sind das begriffliche Gedanken, etwas, das wir stark wahrnehmen, nicht so ein kleiner Fisch. Das nicht-begriffliche Denken bedient sich keiner Worte, es ist viel viel schneller. Hier wollen wir einen richtig mächtigen Gedanken - so, wie wenn wir innerlich sagen: *du Arsch* oder etwas richtig Kraftvolles, das mit einer kräftigen Emotion einhergeht, so etwas in der Art wollen wir.

Sobald dieser Gedanke auftaucht - oder von uns entsprechend mit entsprechender emotionaler Energie erzeugt wird - **schauen wir ihn direkt an. Immer wieder untersuchen und analysieren wir diese Art von Gedanken systematisch, so wie es vorher erklärt wurde.**

Meditation: Einen starken Gedanken erzeugen und untersuchen

Sucht euch bitte etwas aus, mit dem ihr experimentieren wollt. Ärgerliche Gedanken sind dafür ganz gut, es kann aber auch etwas ganz anderes sein. Es kann zum Beispiel etwas ganz Komplexes sein wie „Mutter“ oder „Vater“. -

Es kann auch etwas sein, was euch fehlt, ihr gerne möchtet.

Etwas, das stark genug ist, nicht ein x-beliebiger Gedanke zu sein, sondern mit einer gewissen Identifikation besetzt ist.

Diesen Gedanken, dieses Bild, diese Erinnerung soll kräftig sein: lasst es entstehen, erzeugt es, und schaut dann hinein: Hat dieser Gedanke eine Farbe?

Hat ein anderer Gedanke eventuell eine andere Farbe? Versucht es mal mit einem anderen Gedanken. Ist da eine Farbe überhaupt wahrnehmbar? -

Hat dieser Gedanke eine Form? Nehmt wieder denselben Gedanken oder einen ähnlichen, lasst ihn wieder entstehen: Gibt es da eine Form? -

Experimentiert mit verschiedenen Gedanken. -

Vielleicht gelingt es, dass ihr euch kurz mit einer Emotion verbindet wie „ich bin traurig“ oder „ich bin wütend“. Gibt es in diesen Geistesbewegungen eine Farbe oder Form zu finden? -

Jetzt müssten wir noch herausfinden, ob solch ein Gedanke, solch ein Geistesinhalt, einen Ort hat. Nehmt wieder eine dieser Vorstellungen, Gedanken, emotionalen Inhalte. Verweilt dieser Gedanke irgendwo?

Verweilt dieser Gedanke auf irgendeiner Grundlage? Hat er eine Stütze? -

Was ist die Natur dieses Gedankens? Es geht nicht um den Inhalt. Wenn wir zum Beispiel den Gedanken immer wieder erzeugen: „meine Mutter“, was ist die Natur dieses Gedankens?

Was ist die Natur des Gedankens, wenn ich denke: „blöder Kerl“, und mir dabei jemanden vorstelle, der mich geärgert hat? Wo ist dieser Gedanke zu finden? Kann man ihn irgendwie beschreiben, erfassen? -

Fortsetzung Untersuchen von Denkprozessen

Was wir jetzt gemacht haben, findet spontan die ganze Zeit statt, wenn wir meditieren.

Es war jetzt ein bisschen künstlich, weil wir Gedanken erzeugt haben, aber ich glaube, dass es euch auch so geht, dass ihr bei dem, was man meditieren nennt, einen Überfluss von Geistesbewegungen habt. Habt ihr auch ausreichend Geistesbewegung? Kein Mangel, oder? Geist ist nicht einfach so ruhig. Selten.

In den Mahamudra-Texten, zum Beispiel vom 9. Karmapa, heißt es: Lasst uns diesen Überfluss an Geistesbewegungen beim Schopf packen. Damit ist gemeint: super. Es ist so viel Bewegung im Geist, wir können jedes Mal schauen, was ihre wahre Natur ist.

Zuerst nerven uns diese Fragen. Farbe, Form, Stütze...

Gleichzeitig höre ich euch sagen: „Ich bin von einer solchen Wut gepackt worden, dass ich nicht anders konnte“, „Ich hatte solch eine Angst, dass ich nicht anders konnte.“ Ich höre euch in den Gesprächen sprechen über eure Trauer, über euren Schmerz, als wären es solide Erfahrungen.

In der Einsichtsmeditation schauen wir, ob unsere Gedanken wirklich so solide sind. Sind unsere Gedanken Objekte oder nicht? Ein Objekt hat eine Farbe, eine Form, einen Ort, und ist immer mit etwas

anderem verbunden als Stütze, als Kontakt. Es ist immer etwas anderes da, worauf es liegt oder was es hält. Das sind die vier klassischen Aspekte von dem, was wir als äußere Objekte wahrnehmen.

Ein äußeres Objekt kann uns weh tun. Es hat eine Form, eine Stabilität, einen Ort, und wo dieses Objekt ist, kann nichts anderes sein. Wenn zwei Objekte sich um den Ort streiten, gibt es einen Konflikt. Sie können nicht beide am selben Ort sein.

Wie ist es denn mit Gedanken? Sind Gedanken solche Objekte? Darüber müssen wir uns klar werden. Kann mich eine Wut besitzen? Hat die Wut eine Kraft? Da müssen wir reinschauen. Hat Begierde eine Kraft? Da müssen wir reinschauen. Was ist denn da eigentlich los?

Ich und meine Wut - als ob Subjekt und Objekt getrennt wären. Ich und meine Gedanken. Die Gedanken überfluten mich, heißt es dann. Ich bin völlig verwirrt von den Sinneseindrücken, sie überfluten mich. Ich und meine Sinneseindrücke, zwei getrennte Sachen: Subjekt und Objekt. Was für ein Objekt ist denn da?

Wie wir unser Erleben beschreiben und was wir tatsächlich zu erleben meinen ist, dass uns die Gefühle haben, sie uns bedrängen, sie etwas mit uns machen, sie wie eine Substanz haben: Ich krieg die Trauer nicht weg...

Ihr stimmt mir wahrscheinlich zu, dass wir uns tatsächlich immer noch so verhalten, als wären unsere Geisteszustände ziemlich solide. Ich bin unglücklich, allein usw. Obwohl viele von uns schon lange den Dharma praktizieren:

Jetzt müssen wir das untersuchen. Das ist Einsichtsmeditation: es nicht einfach so durchgehen zu lassen. Intellektuell haben wir den Irrtum schon verstanden in den letzten Kursen und auch gestern. Das ist nicht das Problem. Jetzt muss das Ganze tiefer rutschen. Es geht darum, dies bei jeder Geistesbewegung zu erfahren.

Wir machen das jetzt und meditieren nochmal eine Viertelstunde. Wir haben das eben geübt, aber jetzt machen wir gar nicht so viel extra, sondern nehmen einfach das, was spontan auftaucht.

Manchmal könnt ihr etwas extra machen, wenn das, was auftaucht, nicht stark genug ist.

Meditation: Gedanken untersuchen

Diesmal machen wir es vielleicht mit geschlossenen Augen. - -

Zunächst entspannen wir total. - -

Wir haben es uns so eingerichtet, dass wir uns für eine Weile nicht zu bewegen brauchen. - -

Wir beginnen mit der Gewahrseinsübung. Wir werden der geistigen Bewegungen gewahr. Wir nutzen den Beobachter, die beobachtende Fähigkeit des Geistes, um mitzubekommen, was alles los ist im Geist.
- -

Was taucht denn alles auf im Geist? - -

Wenn uns danach ist, können wir auch einen Gedanken produzieren, falls es an Material mangelt. - -

Schaut mal, ob die nächste Geistesbewegung an demselben Ort entsteht wie die letzte Geistesbewegung. Ist der Ausdruck Ort des Entstehens denn zutreffend? Wie ist es mit solchen Gedanken, Geistesbewegungen, Emotionen? - -

Woher kommen Gedanken, wohin gehen Gedanken? Kommen sie irgendwoher, gehen sie irgendwohin?
- -

Experimentiert auch mal mit dem Gedanken *Ich*: vielleicht gebt ihr dieser Geistesbewegung *Ich*, diesem Gefühl *Ich*, verschiedene Gefühlsbetonungen.

Macht es, was die Natur der Geistesbewegung angeht, einen Unterschied, mit welcher emotionalen Ladung ihr *Ich* denkt, zum Beispiel ein unsicheres, ein affirmatives oder ein stolzes *Ich* usw.? Macht es, was die Natur der Geistesbewegung angeht, einen Unterschied? - -

Sind da auch Geistesbewegungen, wenn ihr nichts bewusst denkt, wenn ihr keine Gedankenbewegungen bewusst erzeugt? - -

Vielleicht zum Schluss: Wie ist es, wenn ihr ein geistiges Feuerwerk entstehen lasst? Zum Beispiel mit hoher Intensität und Schnelligkeit verschiedene Personen in eurem Bewusstsein auftauchen lasst, indem ihr ihren Namen sagt: ganz schnell wechselnde Bilder, Gedanken an verschiedene Personen. Versucht mal, an 10 verschiedene Personen ganz schnell hintereinander zu denken. -

Sind langsame und schnelle Geistesbewegungen von derselben Natur? -

Ich danke euch für die Übung und bitte euch hinzuschauen, ob von all den verschiedenen Geistesbewegungen und Gedankenbildern jetzt irgendetwas geblieben ist.

Ich wünsche euch eine stille Pause, wo bestimmt viele Geistesbewegungen sind. Verbindet das Gewahrsein der sich ständig wandelnden Dynamik des Geistes mit der Meditation der Freiheit von gestern.

Ihr erinnert euch noch: stille Pause, freies Gestalten, ihr könnt die Aufmerksamkeit richten, wohin ihr wollt, ihr könnt die Schritte richten, wohin ihr wollt, den Blick richten, wohin ihr wollt, und überall entstehen neue Geistesbewegungen - und die befreien sich von selbst.

Bleiben wir also gewahr, wie alles sich von selbst befreit und wir dieses freie Spiel auch mitgestalten.

Befreiung im Entstehen

Das Hören eines Klanges wie von dieser Klangschale – wie viele Geistesbewegungen sind das? Man kann nicht zählen, denn es ist ein kontinuierliches bewegt Sein im Hören. Es sind keine einzelnen Bewegungen. Spürt nochmal hin - vielleicht geht es euch bei anderen Dingen auch so.

Die Sprache ist so trügerisch. Da sprechen wir von *einer* Geistesbewegung, als ob wir sie abgrenzen könnten zu dem, was vorher war, und dem, was nachher kommt. So ist es nicht.

Wir waren alle mal in einem Konzert oder haben es im Radio gehört. Ohne bewusst zu sein, nehmen wir in einem Orchester die verschiedenen Stimmen oder Instrumente wahr. Wenn ein Instrument fehlt, merken wir es. Es ist aber nicht so, dass wir jedes Instrument individuell wahrnehmen und ständig hin- und her sausen müssen, sondern wir sind in der Lage, die Sinfonie, den Gesamteindruck zu hören und es würde uns auffallen, wenn etwas fehlen würde. Aber wir brauchen nicht speziell hineinzuhören.

Unser Leben besteht aber nicht nur aus dem Hörsinn, wir sind in einer Sinfonie unterwegs, wo jetzt gerade Sehen, Hören, Fühlen, Denken, also Verstehen, zusammenwirken. Und während ihr meine Worte versteht, seid ihr gleichzeitig schon dabei, mit eurer Erfahrung abzugleichen, also zu überprüfen, ob das Gehörte stimmt.

Das ist eine unglaubliche Sinfonie, die da spielt. Wir sind nicht nur auf einem Kanal unterwegs, wir sind mit all diesen Kanälen gleichzeitig unterwegs, diese Sinnesfelder durchweben sich. Es ist eine unglaubliche Dynamik und in dieser Dynamik entsteht ständig das Gefühl vom Jetzt, das jetzige Sein. Da durchweben sich all diese Ebenen des Seins.

Unsere Aufmerksamkeit steuert verschiedene Kanäle an, steuert das an, was uns interessiert oder was irgendwelche Kräfte in diesem Geistesstrom interessiert. Wird ein Kanal besonders hervorgehoben, sind wir mehr im Hören. Im Hören vorhin waren wir beim Hören des Klanges der Klangschale. Gleichzeitig waren aber Töne vom Baby und andere Töne. Die haben wir auch gehört, aber wir haben das Interesse innerhalb dieses Kanals noch verfeinert auf eine Art Klang, so wie wir in einer Sinfonie unsere Aufmerksamkeit zum Beispiel auf die Geigen richten können oder auf die Perkussion.

Wir können einen Aspekt herausfiltern. Das ist die Aufmerksamkeit. Die gezielte Aufmerksamkeit geht in bestimmte Bereiche. Gleichzeitig aber läuft die Gesamtaufmerksamkeit weiter.

Für all diese Erfahrungen, die da auftauchen, brauchen wir nichts zu tun. Sie tauchen von selbst auf, weil die Sinnesfelder offen sind - und wir brauchen nichts dazutun, damit sie sich auflösen. Sie lösen sich von selbst auf, weil das nächste kommt, die Sinfonie spielt weiter.

Wir brauchen gar nichts zu tun. Wir brauchen die eben noch gehörten Klänge nicht wegzuschieben, um die nächsten zu hören. Wir brauchen die eben noch visuell gemachten Erfahrungen nicht wegzuschieben. Sie lösen sich in der nächsten Erfahrung auf, gehen einfach weiter, gehen darin auf.

Das nennt man *schar dröl*, Befreiung im Erscheinen, im Entstehen. *Schar wa* heißt Aufgehen, Entstehen, Hervorkommen, *dröl wa* heißt sich befreien. Wir sind in einem ständigen Prozess des Entstehens und sich schon Befreiens, Lösens ins Nächste, die ganze Zeit. Wir können nicht einmal die Einheiten identifizieren. Es ist nicht so, dass ein Block entsteht, besteht und sich dann auflöst, sondern es gibt gar keine Blöcke, es gibt keine Zeiteinheiten, keine Erfahrungseinheiten. Es ist ein ständiges Strömen vielschichtigen Erlebens.

Um das besser zu verstehen, konzentrieren wir uns beim Üben auf einen Kanal. Und innerhalb dieses Kanals auf eine Art der Erfahrung, um dort das alles zu überprüfen: gibt es einen Ort des Entstehens, einen Ort des Verweilens, einen Ort des Auflösenden? Wo geht es hin, gibt es Farbe und Form, Stütze? Gibt es irgendjemanden, irgendetwas, was das Ganze produziert, dirigiert?

Wir suchen gezielt und gehen in eine Art Laborsituation, um das Ganze überschaubarer zu machen. Deswegen nehmen wir uns beim Meditieren ein Meditationsobjekt nach dem anderen. Mit dieser stabilen Ausrichtung in einem Bereich werden die Variationen in diesem Bereich besonders deutlich, zum Beispiel, wenn wir nur mit den Atemempfindungen sind. Das ist im Bereich der Körperempfindungen nur ein kleiner Teil. Wir haben viel mehr Körperempfindungen als nur die Atemempfindungen, aber sie sind leicht zu spüren und immer in Bewegung und wunderbar, um zu merken, wie ein ständiger Strom des Wahrnehmens stattfindet, und wie das nie identisch bleibt, sich immer wandelt.

Auf dem Hintergrund der stabilen Betrachtung, des stabilen Erlebens der Atemempfindung merken wir, dass dazwischen andere Gedanken auftauchen, die nichts mit dem Atem zu tun haben, sondern von woanders herkommen. Meistens irgendwelche Gedanken aus dem mentalen Sinn, irgendwelche Überlegungen, Ablenkungen, oder getriggert von anderen Sinneserfahrungen.

Da wir immer wieder zum Atem zurückkehren, bekommen wir auch mit, dass sich diese vorübergehenden Impulse gleich wieder auflösen, sobald wir der Atemempfindung gewahr sind. Das könnten wir mit jedem anderen beliebigen Meditationsobjekt genauso machen. Wenn wir den Geist auf eine Buddha-Statue ausrichten, ohne über sie nachzudenken, einfach den Blick auf diesem äußeren visuellen Objekt halten, dann bekommen wir auf dem Hintergrund der Stabilität dieses Wahrnehmungsstromes all das andere mit, was so zwischendurch auftaucht.

Wir bekommen gleichzeitig mit, dass das Sehen ein dynamischer Prozess ist, wie auch alles, was scheinbar ablenkend dazwischenkommt. Eigentlich sind das keine Ablenkungen, sie sind nur Ablenkungen von dem, was wir uns als stabile Ausrichtung gewählt haben. Eigentlich sind die Ablenkungen willkommene Hinweise auf die nicht fassbare, leere Natur aller Erscheinungen.

Ablenkungen sind kein Problem, weil sie von leerer Natur sind. Wenn wir das sehen, ist es wunderbar.

Grobe und subtile Geistesbewegungen untersuchen

Das beschreibt Dakpo Tashi Namgyal im nächsten Abschnitt:

Falls keine Gedanken auftauchen, gibt es auch keine Objekte, die wir untersuchen könnten. Deswegen lass ein bisschen Ablenkung zu. Denke zum Beispiel über das Leid nach, das dir jemand zugefügt hat und werde ein bisschen wütend, lass ein paar wütende Gedanken auftauchen. Untersuche sie. Genau wie in diesem Modell untersuche auch andere Arten groben - starken, begrifflichen - Denkens. So erzeuge zum Beispiel Gedanken, die das Begehren für etwas Anziehendes beinhalten und schaue in sie hinein. Untersuche auf gleiche Weise jede Form subtiler begrifflicher Manifestation, die von selbst auftaucht oder die du auftauchen lässt - die du provoziertst.

Das haben wir schon gemacht. Der zusätzliche Hinweis hier ist: Nachdem du das mit gröberen Geistesbewegungen geübt hast, dehne es nun auf die subtilen Geistesbewegungen aus.

In meinem Geist ist es so, dass er nie unbewegt ist. Ich kenne gedankenfreie Zustände, in denen kein begriffliches Denken auftaucht, keine Impulse sind, wo der Geist, das Gewahrsein, in sich selbst ruht. Selbst dieses Ruhen in sich selbst ist noch in Bewegung, ist dynamischer Natur.

Achtet darauf. Werdet so fein in eurer Beobachtung, dass ihr nicht nur die Geistesbewegungen wahrnehmt, die einen Inhalt oder eine Ausrichtung haben, sondern ihr sogar noch die Dynamik wahrnehmt, wenn gar keine Ausrichtung und gar kein Inhalt vorhanden sind. Selbst dann ist der Geist dynamisch.

Wir leben im Computerzeitalter. Es ist ein bisschen wie die Dynamik eines Computers im Ruhemodus, der zwar heruntergefahren hat, den wir aber nur anklicken müssen. Schon kommt die Reaktion, weil er nämlich weiterhin in einer grundlegenden Dynamik, einer Empfangs- bzw. Aktivitätsbereitschaft ist.

So ist auch unser Geist selbst in den ganz ruhigen Geisteszuständen immer bereit. Er kann jederzeit etwas sehen, etwas hören, etwas denken, irgendeine Bewegung, die Inhalt und Ausrichtung hat, kann auftauchen. Das ist die Ruhe-Bereitschaft des Geistes, sie ist auch dynamisch.

Es gibt nichts im gewahren Sein, das nicht dynamisch ist. Alles ist dynamisch, es gibt keine Ausnahmen, selbst der ruhigste Geisteszustand ist dynamisch - sonst wäre es kein Geist mehr, man würde das Tod nennen. Dann, tatsächlich, wäre nichts mehr, wenn diese Grundbereitschaft, dieses Bereitschaftspotenzial nicht mehr da wäre. Das wäre der Tod.

Aber genau das geht immer weiter - auch durch den Tiefschlaf, durch das Koma - und auch durch die Trennung von Körper und Geist in das, was danach kommt.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt weiter:

Wenn du so die verschiedenen Arten grober und subtiler begrifflicher Manifestation untersuchst, ist es leicht zu sehen, dass die subtileren und auch gröberen Gedanken keine spezifische Farbe haben, keine Form, keinen Ort, wo sie verweilen, keine Stütze usw.

Farben gibt es im Geist nur insofern, als der Inhalt vielleicht eine Farbe hat. Wenn ich im visuellen Denken bin und an einen roten Pullover denke, dann sehe ich rot. Wenn ich mir blauen Himmel vorstelle, dann mag momentan alles Blau sein. Aber das ist nur der Inhalt einer visuellen Vorstellung. Der Gedanke *Mutter* hat keine Farbe oder all die Farben, die halt meine Mutter an sich hatte. Ansonsten, abgesehen vom Inhalt einer visuellen Vorstellung, haben Gedanken keine Farbe.

Wenn ihr an Liebe denkt, taucht ganz viel auf, aber es hat keine Farbe. Wenn ihr an Ärger und Wut denkt, taucht ganz viel auf, aber abgesehen von den Inhalten, gibt es da keine Farbe.

Was für eine Form haben diese Denkbewegungen - rund, eckig, oval? Das trifft alles nicht zu. Manche behaupten, sie sausen von links nach rechts, andere behaupten, sie sausen von rechts nach links.

Aber das sind Vorstellungen, die ihr genauso gut auch umkehren könnt. Das ist etwas Zusätzliches, was der Geist macht: sie tauchen einfach auf. Wenn eine solche Geistesbewegung unsere ganze Aufmerksamkeit bekommt, dann ist ihr Ort der gesamte Geist. Nur finden wir keinen Ort dafür, aber das gesamte Bewusstsein ist davon ausgefüllt.

Manchmal erleben wir, dass wir Gedanken, wo wir eine kleine Ablehnung haben, vielleicht nach rechts unten projizieren. Die sind aber nicht wirklich dort, wir könnten sie auch nach links oben projizieren. Damit müsst ihr auch experimentieren, wenn ihr das Gefühl habt, sie hätten einen Ort. Schaut mal, ob ihr diesen Ort verschieben könntet oder ob er dem Gedanken innewohnt, ob diese Geistesbewegung wirklich immer an diesem Ort sein muss. Denn offenbar verbindet sich da eine dreidimensionale Vorstellung mit den Denkprozessen.

Schaut also genau hin. Schaut genau hin, wenn ihr zum Beispiel meint, Gedanken tauchen immer vor euch auf. Das ist etwas ganz Häufiges. Bei den Menschen, die visuell veranlagt sind, taucht das Denken oft wie Abbildungen vor ihnen auf. Macht die Abbildung einfach mal hinter euch, wenn ihr zum Beispiel an *Mutter* oder *Vater* denkt. Lasst sie doch einfach hinter euch entstehen, Das geht genauso.

Es ist ein zusätzlicher geistiger Prozess, in dem wir etwas projizieren. Die Art, wie wir projizieren, hat durchaus System. Das kann man untersuchen und Rückschlüsse daraus ziehen, aber es ist nicht innenwohnend, es wohnt den Gedanken nicht inne.

Wir brauchen Gott nicht nach oben zu projizieren, wir können ihn auch nach unten projizieren. Die Buddhas sind ebenso unter uns. Das dreidimensionale Denken: stellt euch vor, wir projizieren die Buddhas immer über uns und die in Australien projizieren sie auch über sich - das sind aber im Universum zwei entgegengesetzte Richtungen... Alles Projektionen. Aber das müssen wir untersuchen.

Der Ort ist eine x-beliebige Zuordnung - und vor allem, das habe ich vorhin kurz angedeutet: an welchem Ort entsteht denn der nächste Gedanke? Wenn der Vater am selben Ort wie die Mutter entsteht, oder wenn die eine Klangwahrnehmung am selben inneren Ort entsteht wie die nächste Klangwahrnehmung? Das ist interessant: derselbe Ort wird sofort von etwas anderem eingenommen, da passiert sofort etwas anderes.

Tatsächlich ist es kein Ort, es ist einfach ein geistiges Erleben. In diesem Geist kann alles sofort den Ort des Vorhergehenden einnehmen. Das heißt, das Vorhergehende hat gar keinen fixen Ort, denn es löst sich schon im nächsten Erleben wieder auf. Es hat nicht nur eine Sekunde dauerhaften Bestand.

Mit Stütze ist gemeint: wenn ihr das Gefühl habt, eure inneren Vorstellungen würden auf einer Bühne tanzen oder sie tauchen wie auf einer Unterlage auf, so wie wir hier den Fußboden haben - lasst die Bühne sich einfach nach unten öffnen. Fallen eure Vorstellungen dann in den Abgrund? Tun sie nicht. Es ist nur eine Hilfskonstruktion des Geistes, sich vorzustellen, da wäre eine Stütze. Tatsächlich können wir unsere Vorstellung sogar auf den Kopf stellen. Wir können uns das alles vorstellen, es ist alles völlig flexibel im Geist. Es gibt keine Notwendigkeit für eine Stütze, keine Farbe, keine Form, kein Ort.

Das braucht ein bisschen Untersuchen, immer wieder Hinschauen, bis wir merken, dass unsere geliebten Sorgen, also das, was uns echt beschäftigt ... Ich bitte euch, jetzt gerade an eure größte Sorge zu denken, denn jetzt hat sie eine Chance, entdeckt zu werden als das, was sie wirklich ist: importiert. Sie wurde jetzt gerade importiert, sozusagen aus dem Erinnerungsstrom herbeigeholt, damit wir uns jetzt sorgen können.

Keine Farbe, keine Form, keine Substanz, keine Stütze. Es sind Kräfte, die die Sorgen entstehen lassen, und wenn das Interesse woanders hingeht, sind sie wieder weg. Das gilt für die kleinen Sorgen wie für die großen Sorgen. Das heißt nicht, dass wir uns nicht darum kümmern würden: wir kümmern uns darum, das ist klar. Aber wir brauchen uns nicht dann von den Sorgen belasten zu lassen, wenn wir uns gar nicht mehr darum zu kümmern brauchen, wenn es nicht darum geht, neue Lösungen zu finden. Das ist unnötig.

Nicht-begriffliches Sein

Lasst uns weiterlesen:

Wenn wir mitbekommen, dass all diese Geistesbewegungen weder Farbe, Form, Ort noch Stütze haben usw., dann führt uns das jedes Mal in einen nicht-begrifflichen Geisteszustand.

Vielleicht, sehr wahrscheinlich habt ihr das erlebt.

Das ist ein klares Gewahrsein, nicht greifbar, leer. Da ist nichts gegenwärtig, ihr habt vielleicht zwischendurch, weil ihr immer wieder ins Denken geschaut habt, einfach nur offenes Sein erlebt. Das ist ganz normal. Das ist das grundlegende Sein. Jetzt noch mit der beobachtenden Qualität, aber die kann sich auch noch entspannen. Es ändert sich aber nichts grundlegend, denn auch das Beobachten hat keine Substanz.

Dieses leere, nicht-begriffliche, klare Sein entsteht dann, wenn der gerade vorhandene Gedanke - Denkprozess - sich von selbst reinigt - sich von selbst auflöst.

Reinigen bedeutet - hier self purified -, dass das Greifen an dem jetzt vorhandenen Erleben weg ist. Wo kein Greifen ist, löst sich alles sofort auf.

Dann wird unser Geist wie hineingezogen in ein ebenmäßiges Verweilen.

Eine Form von Gleichmut, ein meditatives Sein. Wir fühlen uns unglaublich ausgeglichen dadurch, dass sich das Greifen an der eben noch erlebten Geistesbewegung aufgelöst hat. Solange kein neues Greifen entsteht, ist der Geist in diesem ebenmäßigen Verweilen.

Ist es euch möglich, das jetzt ad hoc zu erleben?

Ich habe gerade etwas gesagt - ihr habt gerade etwas gedacht, etwas gefühlt - schaut hinein - und in dem Nichtfinden von irgendetwas ist der Geist in völliger Ruhe. - -

Immer wieder, wenn etwas auftaucht, schauen wir hinein, schauen wir auf seine wahre Natur, und immer wieder passiert dasselbe. - -

Bei diesem Schauen braucht es keine Anstrengung, so wie es beim Ändern der Blickrichtung der Augen keine Anstrengung braucht. - -

Und dann braucht es etwas Mut - und zwar: wenn ihr das herausgefunden habt, dann ladet immer wieder geistige Bewegung ein. Habt Mut, Emotionen, Geistesbewegungen einzuladen, um völlig sicher zu werden, dass es keine Ausnahme gibt. Also: in unserem inneren Universum gibt es keine Ausnahme zu dem, was ihr jetzt gerade entdeckt habt.

Warum braucht es Mut? Weil ihr aus der Ruhe in die Bewegung geht, und alle lieben die Ruhe. Aber wenn wir an der Ruhe haften, dann ist das Ausdruck davon, dass wir die Natur der Geistesbewegungen noch nicht vollständig verstanden haben, sonst würden wir nicht an der Ruhe haften.

Denn wer diese Selbstbefreiung aller Geistesbewegungen kennt und verwirklicht hat, für den spielt es keine Rolle mehr, mit welcher Geschwindigkeit sie auftauchen. Der Geist ist innerlich immer in Ruhe, egal wie viel auftaucht. Unruhig macht nur das Greifen nach den Erscheinungen, nicht das Auftauchen, nicht die Tatsache, dass der Geist dynamisch ist, in Bewegung.

Den unaufhörlichen, klaren Strom der Geistesbewegungen untersuchen

Dakpo Tashi Namgyal schreibt hier:

Da nun aber eine einzelne Erfahrung dieser Art nicht wirklich unsere Fehlinterpretationen von Gedanken - unsere irrigen Anschauungen über Gedanken - auflösen wird, sollten wir den Strom gedanklicher Manifestationen untersuchen, während er unaufhörlich und klar ist.

Das Beste, was uns passieren kann ist, bei klarem Geiste ganz viel zu erleben.

Hier wird Einsichtsmeditation zu einer dynamischen Meditation. Wir lassen im Moment noch den Körper auf dem Kissen sitzen, sind also noch in einer äußerlich unbewegten Situation, innerlich machen wir aber die Tore ganz weit auf und der ganze Schrott darf sich manifestieren. All das Zeug, das uns durch den Kopf gehen mag, soll es doch kommen. Alles, alle Gefühlszustände ohne Ausnahme.

Unsere Praxis ist, gewahr zu sein, wie sich alles von selbst auflöst, ins nächste hinein entwickelt, wie nichts Substanz hat, also alles von leerer Natur ist. Unsere Aufmerksamkeit ist in der Dynamik, nicht bei den Inhalten – das ist der große Unterschied. Die Aufmerksamkeit ist in der Dynamik selbst, in der Natur dieser Dynamik, im Wesen dieser Dynamik, nicht bei den Inhalten.

Wenn eine Geistesbewegung von uns nicht blockiert wird und noch nicht vorbei ist - in dem Moment, in dem wir sie erfahren -, ist sie klar, und da kein Greifen stattfindet, kommt es nicht zu einem Verdinglichen dieser Geistesbewegung - dieses Gedankens.

Ich jongliere hier immer ein bisschen. Der Text benutzt immer das Wort Gedanken, das ist *tok pa* auf Tibetisch. Dieses *tok pa* ist aber auch ein Verb, es heißt auch denken; und selbst wenn wir Substantive benutzen und immer von ‚den Gedanken‘ sprechen, ‚ich habe jetzt einen Gedanken‘, sind wir im Vergegenständlichen.

Eigentlich findet gerade ein Denkprozess statt, nicht: ‚Ich habe einen Gedanken‘. Wenn wir das so formulieren: ‚Ich - habe - einen Gedanken‘, sind das drei falsche Aussagen hintereinander. So sind wir leider unterwegs, aber tatsächlich findet ein Denkprozess statt. Es ist viel näher dran an dem, wie es ist.

Wenn es in dieser geistigen Dynamik nicht zu einem Greifen, zu einer Identifikation kommt, kommt es nicht zu einem Verdinglichen und das Ganze ist flüssig. Es ist ein strömendes, fließendes Erleben, keine Blockaden.

Jedes Mal, wenn es zu einem Greifen kommt, entsteht eine Mini-Blockade, eine zusätzliche Reaktion, ein kurzes Greifen - was zwar keinen Erfolg hat, aber zu einem Abbild führt. Dann sind wir mit dem Abbild von dem, was gerade stattfand, noch beschäftigt. Wir holen uns zum Beispiel den Klang, den wir gerade gehört haben, nochmal her: Wie aggressiv der mich angeschrien hat ... Wir holen uns das nochmal in die Erinnerung und sind sofort wieder in unserem Film. Das ist dann nicht mehr ganz so flüssig, weil es viele Momente des Greifens gibt.

Eigentlich würde sich das Ganze ohne weiteres auflösen. Das tut es auch, wenn wir danach greifen, aber innerlich sind wir wie blockiert. Wir sind dann auch während dieser Zeit, wenn wir nach etwas greifen, was schon war, gerade nicht mehr dessen gewahr, was stattfindet und was jetzt auch noch stattfindet. Wir sind absorbiert durch unser Greifen, in einem Prozess des Greifens, des Überlegens, des auf mich Beziehens. Alles wird persönlich genommen, die Emotionen bauen sich auf, wir sind sehr absorbiert darin.

All das ist auch fließender dynamischer Prozess und selbst befreiend, geht aber mit einer starken Fixierung einher, und für eine Weile sind wir außer Gefecht gesetzt, bekommen wir nicht mit, was andere uns sagen, wo wir gerade laufen ... wir bekommen vieles nicht mit in dieser Zeit.

Wenn wir nicht mehr im Verdinglichen dieser Denkprozesse sind, haben wir das Gefühl, dass unser Denken jetzt nicht mehr das gleiche ist wie vorher.

Es ist, als wäre es flüssiger geworden, und es führt nicht mehr in so viele verschiedene Filme hinein, es ist ein unkompliziertes Denken, nicht verwickelt. Es findet statt, manchmal findet es nicht statt, dann sind Pausen, dann kommt wieder etwas - es ist nicht verwickelt, unproblematisch.

Es ist tatsächlich schwierig, die wahre Natur dieser Prozesse zu identifizieren - zu benennen und zu sagen: so ist es -. Wir brauchen eine Gewissheit, die von innerhalb der Erfahrung entsteht. Wenn diese Gewissheit auftaucht, dann haben sich die Erfahrungen eingestellt, die in dieser Phase der Einsichtsmeditation wichtig sind: du hast die Natur der Denkprozesse verstanden. Wenn das der Fall ist, meditiere unabgelenkt weiter, egal, was für Denkprozesse sich zeigen, subtile oder grobe - im Gewahrsein, in dem Denkbewegungen und geistige Bewegungen klar wahrgenommen sind, aber keinerlei identifizierbare Merkmale besitzen - weder Farbe noch Form usw.

Wir setzen diesen Prozess fort. Das ist jetzt die Meditationsaufgabe. Die Voraussetzung ist, dass ihr schon eine ausreichende Grundlage in Geistesruhe habt, so dass ihr die Geistesbewegungen deutlich wahrnehmt. Für alle, die ihre Geistesbewegungen noch nicht deutlich genug wahrnehmen, braucht es mehr Übung in Entspannung und geistiger Ruhe, geistiger Sammlung. Zum Beispiel, indem wir immer bei den Atemempfindungen bleiben und auf dem Hintergrund der Atemmeditation mitbekommen, was alles im Geist läuft. Es schadet sowieso nicht, ihr könnt alle diese Einsichtsmeditation machen während der Atemmeditation, da braucht ihr keine neue Form von Meditation zu suchen.

Meditation: Alles willkommen heißen

Einfach fortfahren, gewahr zu sein. -

Die Grundhaltung ist, alles willkommen zu heißen. Die verschiedenen geistigen Bewegungen und Prozesse sind unsere Lehrerinnen. - Sie helfen uns, die nicht fassbare Natur des Erlebens immer neu zu sehen, immer frisch. -

War da eine Ablenkung, ist es auch wieder eine Erinnerung, ein Hinweis auf die wahre Natur aller Geistesbewegungen. -

Erinnert euch auch an die drei Stichworte vom April: der Geist ist aus sich heraus gewahr, die Erfahrungen erscheinen von selbst und sie lösen sich von selbst auf. Ich als Meditierende/r bin sozusagen arbeitslos: von selbst gewahr, von selbst erscheinend, selbst befreiend. - -

Gelegentlich könnt ihr überprüfen, ob die Sinfonie nur noch auf einem Kanal spielt oder ob alle Sinnesfelder offen sind. Speziell wenn ihr merkt, ihr werdet etwas dumpf und müde, öffnet bewusst zusätzliche Sinnesfelder, nehmt noch andere Wahrnehmungen hinzu: das Hören, das den Körper Spüren, das Sehen. Vor allem das Licht macht gut wach.

Die Bereitschaft, wach zu sein, trägt ganz entscheidend dazu bei, die Natur der Erscheinungen zu verstehen, zu erfahren.

Wir sprechen oft von sechs Sinnesfeldern. Ich möchte euch daran erinnern, dass das, was wir das Herz nennen, die Herzensbeteiligung, auch dazu gehört: also seid auch auf diesem Kanal wach, mit dem Herzen wach. Ihr versteht schon, was ich meine: offenes Herz, offene Sinne.

Wie sieht es aus? Befreit sich immer noch alles von selbst oder gelingt es euch, irgendetwas festzuhalten?

Fragen

*Teilnehmer*in: Es gibt Geistesbewegungen, bei der ich einer anderen Person unterstelle, mir gegenüber stolz zu sein und diesen Stolz mir gegenüber auszuleben. Dadurch komme ich in eine schlechte Position. Dabei gestalte ich die Beziehung zu einem anderen Menschen und mache die andere Person zu einem Objekt, das mir in einer bestimmten Art und Weise erscheint. Wie arbeite ich damit? Ich kann wie in der vorigen Meditation mit dem Bild arbeiten: „Da ist jemand stolz mir gegenüber“, und das anschauen: Was für eine Form, Farbe, Position, Stütze hat es? Aber ich merke, dass dieses Bild immer wieder kommt. Müsste ich also nicht eher mit meiner Angst arbeiten, oder beidem?*

Tatsächlich musst du bei allen wiederkommenden Gefühlen und Gedanken ein Stockwerk tiefer gehen. Das kann die Angst sein oder die Frage, für wen das eigentlich so wichtig ist, dass der andere stolz ist. Wer fühlt sich gedemütigt? Geh also tiefer ins Geschehen. Du kannst diesen Gedanken oder dieses Gefühl vorübergehend auslösen, aber er kommt ja wieder. Das ist ein Gewohnheitsmuster. Da müssen wir tiefer gehen, bis wir am Ursprung des Gewohnheitsmusters ankommen. Das ist auch Teil der Meditation.

Was wir bisher gemacht haben, ist das Arbeiten mit einzelnen Geistesbewegungen, mit einer Emotion oder einem Gedanken. Das geht Hineinschauen ganz gut, und es löst sich auf. Aber das bewahrt uns nicht davor, dass es wiederkehrt, und es geht nicht so leicht bei feineren Gefühlen.

Bei einer leichten Verstimmung oder leichtem Ärger wissen wir nicht genau, wo wir hinschauen müssen. Da müssen wir den Blick mehr auf den richten, der sich ärgerlich fühlt. Also nicht auf das Gefühl des Ärgers schauen, sondern auf den, der sich ärgerlich oder herabgesetzt fühlt. In dem Fall schauen wir auf das Subjekt, das Ich-Gefühl in diesem Fall, das ist leichter zu finden. Oder: wenn die Geistesruhe ganz fein wird, sehen wir die nicht-begrifflichen Geistesbewegungen, die die ganze Zeit diese Stimmung stricken und aufrechterhalten. In diesen feinen Geistesbewegungen gibt es eine Kraft, die den Auslöser für wichtig hält, also das, was mich verstimmt hat oder wodurch Ich verletzt wurde. Darauf richten wir die Aufmerksamkeit. Das ist eine feinere Arbeit.

Die Arbeit mit den groben Gedanken und Emotionen ist ziemlich leicht. Sie wird immer feiner, bis wir die feinsten Stimmungen und Gefühlen suchen. Auch sie stricken sich aus kleinen Geistesbewegungen, aber sie entgehen uns zunächst, weil sie nicht begrifflich sind und keinen direkten Inhalt haben. Sie sind nicht mit Bildern, mit Szenen verbunden. Das ist eine fortgesetzte Arbeit im Laufe von Jahren.

Meint nicht, dass ihr sofort auf alle Geisteszustände anwenden könnt, was wir gelernt haben oder was im Buch steht, denn es fehlt euch vermutlich an der feinen Wahrnehmung. Wir merken zum einen, aus welchen feinen Bewegungen sich die feineren Stimmungen aufbauen, welche die Lebendigkeit aufrechterhalten, und zusätzlich ist es manchmal schwierig, die tieferen Strukturen dieses Ich-Gefühls, der dahinterstehenden Ängste, aufzufinden.

Bei deiner Frage liegt die Vermutung nahe, dass es sich um eine alte Prägung handelt. Hier wird ein Gefühl getriggert, das in halbbewusste, vorbewusste Bereiche zurückreicht. Dabei ist tatsächlich eine sehr entspannte, zurückgelehnte Meditation notwendig. Wir müssen diese Gefühle des Verletztseins, des nicht respektiert Werdens, des nicht gesehen Werdens – all das, was dazu führt, dass wir den anderen

für stolz halten – in uns spüren können und damit quasi in den Raum hineingehen. Also uns öffnen für diese Gefühle, so dass sich dann dieser Raum öffnet.

Das ist eine feine Arbeit. Wenn ich solche Stimmungen habe, nehme ich mir Zeit dafür. Das Beste ist ein Moment der Einkehr, zehn Minuten, in denen man sich dem ganz zuwenden kann.

Untersuchen der Erscheinungen

Wir sind im Buch auf Seite 243 Mitte.

In diesem Kapitel geht es um das Erforschen und Erkennen der Natur der Erscheinungen.

Der ehrwürdige Dakpo Rinpoche - ein Name für Gampopa - lehrte, dass alle Manifestationen des Geistes - ob es sich um Denkprozesse handelt oder um andere Erscheinungen, die einen Wahrnehmenden und ein Wahrgenommenes beinhalten - in der Kategorie der Erscheinungen zusammengefasst werden.

Das was wir Erscheinungen oder Erfahrungen - hier englisch appearances - nennen, beinhaltet sowohl die Denkprozesse wie auch sonstige Sinneswahrnehmungen. Wir können das einfach auch als alle Geistesbewegungen zusammenfassen.

Doch um es leichter verständlich zu machen, benutzen wir hier den Ausdruck „Erscheinungen“ für das, was den sechs Arten des Bewusstseins erscheint, wie Formen und so weiter, die das als wahrgenommene Objekte betrachten. Diese müssen untersucht und analysiert werden.

Erfahrungen, die aufgrund der fünf äußeren Sinnesfähigkeiten entstehen, die in Verbindung mit den fünf Sinnesobjekten wie visuellen Formen - und Klänge, Körperwahrnehmungen, Gerüche und Geschmäcker - und aufgrund von Karma und Gewohnheitsmustern erscheinen, werden von gewöhnlichen Leuten als direkte Erfahrungen betrachtet - das erleben wir unmittelbar -. Insbesondere handelt es sich dabei um die verschiedenen Sinneseindrücke, die wir alle miteinander teilen und die eine objektive Existenz zu haben scheinen, mit ihren jeweils eigenen Merkmalen wie Farbe und Form.

Es handelt sich hier um die Sinneswahrnehmungen, die wir alle mitkriegen – wohlgemerkt: alle, die wir ein ähnliches Karma haben: zum Beispiel als Mensch hier geboren zu sein und mit unserer menschlichen Wahrnehmung und Erfahrungen hier diese Tasse zu sehen. Wir teilen die Gewohnheitsmuster und die Fähigkeiten in diesem Körper, eine Tasse als Tasse wahrzunehmen, und denken deswegen, sie hätte eine objektive Existenz, weil unser Nachbar das ja auch sieht.

Wenn wir ein Geräusch von außen hören wie den Klang einer Kirchenglocke, dann sind sich alle, die ein intaktes Gehör haben, einig darüber, dass draußen eine Glocke geläutet hat. Weil wir miteinander dieselben oder ähnliche Wahrnehmungen teilen, schreiben wir ihnen eine objektive Existenz zu.

Das ist so, und hier verzichten wir darauf, diese äußeren Sinneserfahrungen wie visuelle Formen und so weiter in ihre Moleküle, Atome, verschiedene Richtungen und so weiter zu unterteilen, und wir verzichten darauf, den Mangel an konkreter Existenz in diesen Objekten zu untersuchen.

Ich habe das mit euch gemacht, Dakpo Tashi Namgyal verzichtet hier darauf. Ich habe euch kurz darauf hingewiesen, dass das, was wir als objektiv existent außen vorhanden glauben – wie zum Beispiel diese Tasse, aus der ich heute immer noch trinke, die sich immer noch nicht aufgelöst hat, beständig ist – tatsächlich ein dynamischer Prozess ist. Kräfte halten sich hier im Gleichgewicht aufgrund der Molekularstruktur usw. und bis jetzt hält das Ganze.

Wir haben kurz darauf hingewiesen, dass man diese Untersuchung auch noch weitertreiben kann, bis man sich ganz klar wird, dass so eine Tasse aus unendlich viel Raum besteht, und zwar aus dem gesamten Raum zwischen den Atomen und subatomaren Partikeln. Das ist so viel Raum wie der Raum zwischen den Planeten im Universum. Der Rest sind die kreisenden Partikel.

Man kann sich klar machen, dass alles, was eine vermeintlich solide Existenz hat, im Grunde genommen Energiefelder sind, die unter bestimmten Bedingungen stabil und verlässlich sind, solange sich die äußeren Bedingungen nicht allzu sehr ändern. Dieses Wissen gibt es nicht erst seit der modernen Physik. Das Wissen gab es bereits vor über 2000 Jahren in Indien: die Dinge haben keine Substanz, sie sind aus kleinsten Partikeln aufgebaut, die ihrerseits ständig weiter unterteilbar sind; es nicht einmal ein Atom gibt, also eine kleinste unteilbare Einheit. Die großen Meister lebten immer in dem Bewusstsein, dass eine Wand nicht so solide ist, wie sie uns erscheint.

Untersuchen des Geistes selbst

Wenn wir einmal herausfinden, was die Natur des wahrnehmenden Geistes ist, befreien sich die Fesseln der wahrgenommenen Objekte von selbst. Von daher ist jetzt das Objekt unserer Untersuchung vorwiegend der Geist selbst, der der Wahrnehmende dieser Erscheinungen ist.

Die Essenz dieses Absatzes: Lassen wir also die Untersuchung der vermeintlich äußeren Objekte beiseite und kümmern uns erst einmal um den Geist, in dem der ganze Wahrnehmungsprozess stattfindet. Denn wenn wir die Natur des Geistes gut verstehen, dann löst sich auch unser Greifen nach den vermeintlich vorhandenen äußeren Objekten.

So wie zuvor versetzen wir uns in einen Zustand von leerer Klarheit und lassen die Vorstellung einer visuellen Form lebendig erscheinen.

Wir können auch statt einer Vorstellung auch etwas verwenden, das sich tatsächlich vor uns befindet.

Wenn diese Vorstellung - Wahrnehmung - erscheint, untersuchen wir den visualisierenden - wahrnehmenden - Geist sorgfältig hinsichtlich seiner Form und Farbe, Position und Stütze, Identität und Erscheinungsformen, so wie der Ablauf bereits erklärt wurde. Dann benutzen wir die Analyse für visuelle Formen als Grundmuster, das wir übertragen auf die wahrnehmende Aktivität des Geistes bei Klängen, Gerüchen und so weiter - also auch Körperwahrnehmungen und Geschmäcker -. In der gleichen Weise untersuchen wir den Wahrnehmenden von allem, was auftaucht, oder was immer wir auftauchen lassen, seien es tatsächlich vorhandene Lebewesen oder Dinge, die Teil unserer Umgebung sind, seien es die kleshas - emotionale Verstrickungen verschiedenster Form - wie Anhaftung oder Abneigung, oder seien es andere Arten subtiler oder gröberer Manifestationen - d.h. subtile geistige Bewegungen oder gröbere, intensivere geistige Bewegungen -, wozu auch Glück oder Trauer gehören.

Wir untersuchen jetzt also auch die Natur des Wahrnehmenden von Glück und Trauer.

Tashi Namgyal führt uns also einen Schritt weiter. Jetzt sind wir mit dem Wahrnehmenden beschäftigt. Wir sind jetzt nicht mehr beim Untersuchen der Natur dessen, was für eine Geistesbewegung wahrgenommen wird, wir gehen nicht ins Objekt, ins Wahrgenommene hinein - zum Beispiel der Natur des Ärgers - sondern der Natur dessen, der oder die den Ärger wahrnimmt. Gibt es da jemanden oder etwas, das den Ärger wahrnimmt oder den Klang oder visuelle Formen wahrnimmt?

Es ist also ein neues Kapitel: die Hinwendung zum Subjekt. Die samsarische Illusion besteht aus der dualistischen Trennung in Subjekt und Objekt. Beides verdient unsere Aufmerksamkeit. Eigentlich reicht es, eines von beiden mit Gewahrsein zu durchdringen, und das andere löst sich im selben Moment auf. Wir brauchen nicht beides.

Aber manchmal ist es leichter, ins Objekt zu schauen, und manchmal ist es leichter, ins Subjekt zu schauen. So ist zum Beispiel ein feines Glücksgefühl oder eine leichte Traurigkeit nicht so leicht zu finden. Es ist wie ein allgegenwärtiges Gefühl, wir wissen gar nicht, wo wir es so stark erleben: es zieht sich wie durch alles durch. Aber das Gefühl, dass ich das erlebe, dass ein vermeintliches Ich ein wenig traurig oder glücklich ist, lässt sich identifizieren. Wir haben ein Gefühl dafür, wo vielleicht die Mitte des Wahrnehmenden dessen sitzen könnte, der da glücklich oder unglücklich ist.

Das üben wir jetzt. In erster Linie geht es darum zu bemerken, dass die Suchrichtung, die Blickrichtung eine etwas andere ist. Vorher haben wir in die Natur der geistigen Prozesse hineingeschaut – das tun wir auch jetzt. Aber jetzt geht es um den Wahrnehmenden, um die beobachtende, wahrnehmende Qualität, der wir die Ich-Funktion zuordnen.

Meditation: Untersuchen des Wahrnehmenden

Wir lassen den Geist sich wieder ganz entspannen und klar werden. -

Dann bitte ich euch, die Augen zu öffnen und ein visuelles Objekt auszuwählen – irgendetwas, das in eurem Blickfeld liegt. Es ist unerheblich, um was es sich dabei handelt. Lasst den Blick darauf ruhen, bis ein klares Gefühl entsteht, genau das zu sehen. -

Bitte richtet jetzt eure Aufmerksamkeit darauf, ob es da jemanden gibt, der sieht. Wo ist der wahrnehmende Geist oder das wahrnehmende Ich? -

Entspannt euch ein wenig, es darf keine Anspannung ins Schauen kommen. Schaut irgendwo anders hin. Nehmt euch wieder etwas... Wo ist die Sehende, der Sehende? -

Ist für den sehenden Geist eine Form zu finden, eine Gestalt, eine Farbe, ein Ort? Gibt es irgendwelche Merkmale des Sehenden? -

Macht es ein bisschen stärker, gebt nicht so schnell auf: „Ich sehe doch etwas, ich mache doch diese Übung.“ Schaut: Wer sieht da? Wer macht diese Übung? -

Und wieder Pause; ganz entspannen, gar nichts tun, keine Übung. -

Vermutlich ist es jetzt leichter, die Augen zu schließen, denn wir werden etwas visualisieren. Schließt die Augen, damit ihr sicher seid, dass es nicht die Augen sind, die sehen. Stellt euch vielleicht eine galoppierende Elefantenherde vor, irgend so etwas. -

Wer sieht das? Wo findet das Sehen statt? -

Lasst immer wieder eine visuelle Vorstellung entstehen – sei es ein Baum, euer Zuhause, das Meer... irgendetwas, das euch kommt, und schaut dabei: Wer sieht das? -

Lasst die visuellen Vorstellungen tanzen, wie sie wollen, und untersucht: Wer macht die Übung? -

Lasst euch selbst als Buddha entstehen, visualisiert einen Buddha vor euch. Wo ist der Geist, der das visualisiert? -

Macht wieder eine Pause, bevor es anstrengend wird.

Übung für die stille Pause:

Richtet das Gewahrsein darauf: Wer sieht? Wer geht? Wer trinkt? Wer nimmt das wahr? Wo ist der/diejenige, der/die entscheidet? Versucht immer wieder herauszufinden, wer da ist, wer der Wahrnehmende ist, wo der Geist ist, der das alles entscheidet. Wo ist diejenige, die schweigt?

Versucht bei allem Tun und Wahrnehmen immer den Blick auf die vermeintliche innere Instanz zu richten, wo normalerweise das Ich-Gefühl ist. Schaut einmal, ob ihr das Ich-Gefühl spüren könnt, und richtet dann ganz schnell den Blick darauf. Viel Spaß.

Den Blick in das Ich-Gefühl richten

An dieser Stelle in den Erklärungen müssten wir viel üben. Es geht hier um eine grundlegende Haltung, die es zu lernen gilt. Immer wenn wir uns für wichtig nehmen, für existent halten und denken: „Ich, der/die Wahrnehmende“, „Ich, der/die Beobachtende“, „Ich, der ich etwas will und jetzt ungeduldig bin“ usw., immer dann gilt es, den Blick nach innen zu wenden. Ständig, es ist eine neue Grundhaltung. Statt in den äußeren Erfahrungen hängen zu bleiben, in all dem, was man bei anderen bemerkt, was man im außen sieht, was so oder so sein könnte, den Blick nach innen zu richten.

Wir gehen durch die Stadt: Wer geht? Wir sehen etwas: Wer sieht? Wir haben Lust auf etwas: Wer hat Lust? Wer ärgert sich? Die ganze Zeit, immer wieder.

Wenn wir das konsequent anwenden, geht es relativ schnell, dass sich diese Ich-Illusion ausdünnt, gar nicht mehr so oft greift. Es geht erstaunlich schnell, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass es allein in diesem Leben schon viele Jahrzehnte sind, in denen wir die Ich-Illusion schon geübt haben.

Es geht relativ schnell, wenn man es täglich macht. Wenn man es nur gelegentlich oder etwa nur hier im Unterricht macht, aber zuhause nicht weiter fortsetzt, dann ist es nicht sehr effektiv.

Dieser Blick nach innen ist wie eine neue Lebenshaltung. Der Blick auf und in die Natur des Geschehens, diese Aufmerksamkeit, wie Dinge stattfinden, wie Sehen, Hören, Gehen, Schmecken, Schlafen, Sprechen, wie das alles stattfindet.

Braucht es dafür ein Ich? Der normale Mensch, bevor er solche Unterweisungen hört, würde sagen: „Klar braucht es ein Ich, um zu sprechen, um Auto zu fahren, um ein Unternehmen zu leiten.“ Wer leitet? Wer fährt? Wer spricht?

Vielleicht ist es euch bei diesen kurzen Unterweisungen schon so gegangen, dass ihr ein bisschen verunsichert wart, ein bisschen Nichts gefunden habt, ein bisschen offenen Raum?

Irgendwie seltsam. Immer, wenn ich in dieses Ich-Gefühl hineinschaue, hat es ungefähr dieselbe Wirkung, wie wenn ich ins Objekt hineinschaue: in den Gedanken, die geistigen Prozesse, das Denken, das Fühlen. Da passiert ungefähr das Gleiche.

Lasst euch das zur vertrauten Gewohnheit werden. Normalerweise ist es in der Alltagspraxis nicht so einfach.

Wenn ihr täglich nur ein, zwei Stunden für die Praxis zur Verfügung habt, müsst ihr recht entschlossen sein, euch dann hinzusetzen, wenn ihr noch nicht zu müde seid. Es geht darum, mit einem klaren, frischen Geist in die Natur der Erfahrungen hinein zu schauen, in Wahrnehmenden und Wahrgenommenes, Subjekt und Objekt. Es ist unglaublich effektiv, wenn wir das eine Viertelstunde bei richtig klarem Bewusstsein machen können. Das wird uns ermöglichen, es auch spontan irgendwo im Alltag zu machen, bei irgendeiner Aktivität, einer Pause, in einer Emotion.

Aber die Voraussetzungen sind schlecht, wenn wir uns hinsetzen und schon müde sind. Dann wollen wir nur entspannen, haben bald keine Lust, irgendetwas zu untersuchen. Es ist doch ein bisschen anstrengend, es ist eine Herausforderung an unsere Gewohnheitsmuster. Es ist nicht ganz so leicht. Wir fordern immer wieder unsere eingefahrenen Sichtweisen heraus, die Sicht des Ich-Mittelpunkts.

Dazu braucht es einen frischen, entspannten Geist. Sucht euch also die beste Zeit des Tages heraus zum Meditieren. Das schönste Geschenk, das ihr euch selbst machen könnt, ist, nicht irgendeine Randzeit zu nehmen, in der ihr nicht so frisch seid, sondern nehmt die frischeste Zeit des Tages. Vielleicht die, in der die Ich-Bezogenheit am stärksten ist, in der ihr normalerweise voll in der Aktion seid.

Nehmt euch die wachen Zeiten zum Meditieren. Setzt euch dann hin und schaut und untersucht. Gerade bei hoher Aktivität des Geistes lassen sich die überzeugendsten Erkenntnisse machen.

Wir sind es so gewohnt, frühmorgens und spätabends zu meditieren. Das ist noch okay, solange eine der beiden Zeiten für uns die aktivste Zeit ist, in der wir am frischesten sind.

Manche Menschen sind weder morgens noch abends frisch. Sie werden frisch nach dem dritten Kaffee, sind dann einsatzfähig für eine gewisse Zeit. Dann beginnt sich das schon wieder zu reduzieren, bis abends nur noch Ablenkung angesagt ist. Bei denen müsste die Meditationszeit zum Beispiel vor dem Mittagessen liegen, bevor die Verdauungsschwere einsetzt. In einer Zeit, wo sie voll präsent sind und Mühe haben sich zurückzuhalten, jetzt nicht alles Mögliche zu tun. Genau dann gilt es zu meditieren.

Ich gebe euch das als Anregung mit. Vielleicht gelingt es dem einen oder anderen von euch, irgendwo in der hochaktiven Zeit des Tages eine Pause einzuschieben, in der ihr mit wachem Geist diesen inneren Blick üben könnt – was wir heute Vormittag und jetzt geübt haben.

Es geht darum, ziemlich systematisch alle Sinne durchzugehen. Übt wirklich intensiv mit dem Sehen, mit dem Hören, mit den Körperempfindungen, mit dem Riechen. Macht euch das zum Projekt. Wir werden zum Beispiel unglaublich stark vom Geruchssinn geleitet. Wir bekommen es gar nicht mit, wie uns Geruch im Griff hat.

An einem Ort, an dem es aus unserer Perspektive unangenehm riecht, können wir uns kaum aufhalten. Das geht einfach gar nicht. Eine Person, die für unsere Nase unangenehm riecht, die können wir halt nicht riechen. Es geht nicht. Mit ihr können wir keinen Austausch haben, wir können sie nicht nahe an uns herankommen lassen. Auch Geschmack, Schmecken, sind kurzfristig auftauchende Erscheinungen im Geist. Wir können auch da in beides schauen: Subjekt und Objekt. Wer schmeckt etwas? Wie ist die Natur des Geschmacks, der Geschmacksempfindung?

Dann das Denken. Auch das aktive Denken müssen wir viel üben. Lasst dabei Gedanken kommen und schaut immer wieder ihre wahre Natur an. Dann: Wer denkt? Wer übt? Wer macht?

Wenn du dich um deine Kinder kümmerst: Wo ist der Vater? Du merkst plötzlich: es ist eine Vorstellung, als solches ist er nicht zu finden. Es ist eine Beziehungsdynamik, die dich zum Vater macht und du hast eine Verantwortung. Wo ist derjenige, der die Verantwortung hat?

Zuerst schütteln wir den Kopf und sagen: seltsam, seltsam. Wie funktioniert denn das Ganze überhaupt? Wieso fällt hier nicht alles auseinander? Wie soll die Welt weitergehen, wenn es kein Ich gibt, welches die Führung übernimmt? Wer führt denn überhaupt, wer leitet denn?

Dann merken wir, dieses Ich-Gefühl ist gar nicht kontinuierlich anwesend; wir sehen, machen, hören ganz viel, ohne ein Ich-Gefühl zu spüren. Das passiert einfach. Hat das Ich denn in der ganzen Zeit geschlafen? Wo war denn das Ich? Wo ist denn das Ich, wenn die Dinge einfach so passieren? Und wieso laufen die so rund? Das dürfte doch gar nicht der Fall sein, weil das Ich dafür zuständig ist, dass die Dinge rund laufen.

Dann merken wir, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Je mehr Ich, desto unfähiger, desto verspannter werden wir. Wir sind so auf uns selbst bezogen, dass Liebe und die Freude nicht mehr fließen. Wir können nicht einmal mehr einen Vortrag vor anderen Menschen halten, weil wir so Ich-bezogen sind: Was werden sie von mir denken? Ich, wie soll ich das schaffen?

Das ist ein langer Prozess des Untersuchens. Alles, was ich euch erzähle, gilt es selbst herauszufinden. Ich kann euch nur ein paar Andeutungen geben, in welche Richtung es geht. Es ist eine neugierige, forschende Lebenshaltung: erforschen, wie das Leben funktioniert, das heißt, wie der Geist funktioniert.

Dieser tiefere Dharma, diese tiefere buddhistische Lehre ist für forschende, für neugierige Menschen. Sie ist für Menschen, die wissen wollen: wo ist denn die Lösung für den allgegenwärtigen Stress? Wie ist es möglich, aus dem allgegenwärtigen Stress herauszufinden?

Für Menschen, die das interessiert, sind diese Forschungsaufgaben ein Segen. Es ist wie ein Forschungshandbuch. Ich kann es durcharbeiten und ich muss es durcharbeiten, denn wenn ich Seiten überschlage, entstehen Lücken im Verständnis. Zum Glück gibt es solche Leitfäden, die uns sagen, wie man das macht. Also tut es.

Es ist sehr vielversprechend, nimmt den Stress heraus. Zum Beispiel neige ich dazu, ungeduldig zu werden. Das wird viel besser. Warum wird es besser? Weil es mir ab und zu einfällt, auf denjenigen zu schauen, der ungeduldig ist. Wer ist ungeduldig? Plötzlich ist keine Ungeduld mehr da, nur noch offener Raum. Wenn ich daran denke, ist alles gut.

Schaut mal, ob ihr in dem Bereich, in dem ihr Fortschritte machen wollt, auf denjenigen/diejenige schaut, der/die da mit einem Muster unterwegs ist. Das Muster fällt in sich zusammen, wenn es niemanden gibt, der/die es hat, wenn es niemanden gibt, der es kultiviert und sich dafür interessiert. Das Muster hat aus sich heraus keine Kraft. Ihr wollt euch aus Mustern befreien? Befreit euch doch aus dem, der das Muster hat. Das ist viel einfacher.

Aufhören der Erscheinungen: Geistesruhe

Dakpo Tashi Namgyal schreibt auf Seite 244:

Bei diesem Untersuchen kann es geschehen, dass die auftauchenden Erscheinungen nachlassen oder verschwinden. Sie lösen sich in die leere Klarheit des Geistes auf.

Vermutlich haben es viele von euch erlebt, dass sich beim Blick nach innen - Wer sucht? Wer schaut? - einfach klarer, wahrnehmender Raum gezeigt hat, klares, wahrnehmendes Sein, mit einer kleinen dualistischen Komponente, weil es da immer noch einen oder eine gegeben hat, die das bemerkt hat.

Aber das ist eine sehr verlässliche Erfahrung. Jedes Mal, wenn wir uns auf das vermeintliche Subjekt ausrichten, entsteht diese Erfahrung.

Es kann auch passieren, dass die geistigen Manifestationen und wahrnehmenden Gedanken ebenfalls aufhören und sich ein ausgeglichenes Verweilen einstellt.

Damit ist gemeint, dass sich zusätzlich zum Auflösen dieses Ich-Gefühls und der gerade vorhandenen Sinneserfahrung auch noch die beobachtenden Kommentare auflösen, wie „Ah, so ist das“, das Bestätigen dessen, was ich gerade erlebe, das Mir-selbst-Beschreiben, die Reporterfunktion im Geist löst sich auf.

Es entsteht ausgeglichenes, meditatives Verweilen einfach durch den Blick auf die Natur des Geschehens. Das ist das wichtigste Beispiel dafür, wie intuitive Einsicht zu Geistesruhe führt. Der Blick in die Natur des Prozesses – Subjekt-Objekt – bewirkt, dass wir in Geistesruhe landen.

Viele von euch werden bemerkt haben, dass der Blick in die Natur des Prozesses die ruhige Offenheit ermöglicht.

Und dann beginnt wieder ein Denken, Fühlen, Meinen, Sehen, Riechen, Hören usw. und wir können wieder den neuen Blick darauf richten. Es ist ein ganz sanfter Blick, es ist nicht so, als würden wir Tontaubenschießen machen. Es ist ein ganz feines Hinschauen - „ah“ - und schon weg.

Es ist nicht so, als würden wir die Knarre der intuitiven Einsicht nehmen und Subjekt und Objekt abknallen. Diese Haltung wäre Ausdruck einer Aversion gegenüber Subjekt und Objekt. Es ist völlig überflüssig, hier irgendeine Energie hineinzustecken und Aversion gegenüber der Ich-Funktion, dem Ich-Gefühl oder dem Objekt aufzubauen.

Es ist nur eine leichte Täuschung. Sie ist zwar permanent da, aber es ist nur ein bisschen Täuschung. Da ist ja etwas Lenkendes, Führendes, Beobachtendes, Kommentierendes. Solche Funktionen sind ja da, und wir dürfen sie ruhig mit einem Ich benennen. Bloß dürfen wir deshalb nicht glauben, dass es ein Ich gibt. Es gibt nur die Funktionen und Prozesse im Geist, aber kein festes Ich. Und nur darauf kommt es an.

Wir haben die Summe dieser lenkenden Qualitäten unseres Geistes mit Ich benannt. Wir haben dieses Ich in uns so viel betont, dass es wie eine unabhängige Existenz bekommen hat – und genau die stimmt nicht. Aber es stimmt, dass diese Funktionen natürlich in unserem Geist aktiv sind, und zwar sind sie aktiv, bevor wir sie als Ich benennen, bevor sich eine Identifikation einstellt. Unterscheiden, Wahrnehmen, Sehen, Hören und so weiter ist alles schon aktiv. Das geschieht von selbst. Es braucht kein Ich, das sagt: „Hör zu! Schau hin! Jetzt geh mal!“. Es ist unnötig und macht das Ganze nur noch angespannter. Es geschieht von selbst.

So ist es auch mit dem Erkennen. Ihr braucht kein Ich anzustrengen, um das alles zu erkennen. Das Ich wird es nicht erkennen, weil es genau im Moment des Erkennens nicht da ist. Es sind die ohnehin vorhandenen Weisheitskräfte, die aus sich heraus erkennen. Dieselben Kräfte führen auch unser Leben, können entscheiden, sich erinnern und so weiter. Dies sind die natürlichen Qualitäten unseres Geistes.

Bisher hat Dakpo Tashi Namgyal den Prozess beschrieben, dass sich auch die geistigen Bewegungen auflösen und beruhigen.

Das allein wird noch keine Gewissheit über Erscheinungen und den Wahrnehmer der Erscheinungen - das Subjekt - erzeugen. Wir müssen immer wieder den Wahrnehmenden der Erscheinungen untersuchen in der Mitte des Erlebens, was auch immer auftaucht.

Das ist die Aufgabe: Immer wieder mitten im Erleben, egal was ist, schauen: Wer erlebt? Wer schaut? Immer wieder, ohne es müde zu werden, bis diese Gewissheit entstanden ist.

Dann brauchen nicht mehr ständig gucken, dann gucken wir nur noch, wenn wir offensichtlich wieder in der Täuschung gelandet sind.

Diese Übergangsphase, dieses Hinschauen, ist die absolut penibelste, genaueste Phase der Meditationspraxis. Wir fordern ständig unsere Muster heraus, wie wir normalerweise die Welt sehen - und lenken die Blickrichtung anders als sonst. Das immer wieder zu tun, braucht viel Energie; es ist gut, dabei Betreuung zu haben, also andere, die den Prozess schon durchlaufen haben und wissen, wie das geht.

Erscheinungen und Geist sind untrennbar

Kurz gesagt: Während unaufhörlich Erscheinungen - Erfahrungen - auftauchen, erscheint gleichzeitig der wahrnehmende Geist in seiner leeren Natur ohne irgendeine feste Identität - ohne Wesenskern -.

Andersherum ausgedrückt: Immer, wenn wir Geist wahrnehmen, sind auch Erfahrungen da. Immer wenn wir Erfahrungen wahrnehmen, ist auch Geist da. Irgendwie gehen Erfahrungen und Geist immer zusammen.

Und wir stehen kurz vor der Schlussfolgerung, dass Erfahrungen und Geist vielleicht dasselbe sind. Vielleicht sind es nur zwei verschiedene Worte für dasselbe? Das wäre jetzt noch zu untersuchen.

Wir finden nie das Eine oder das Andere. Immer wo wir Geist finden, ist ein Erleben. Wenn wir nichts erleben, könnten wir denken, wir seien tot. Nur könnten wir dann nicht mehr denken, denn Denken ist ein Prozess und bedeutet, dass wir leben. Immer wenn Denken, Fühlen, Wahrnehmen stattfindet, sind wir offenkundig lebendig. Der Geist funktioniert also. Geist wäre abwesend, wenn es kein Erleben mehr gäbe. Warum unterschieden wir also die beiden? Vielleicht ist es ja dasselbe. Untersucht das einmal.

Wenn das passiert, du ohne jedes Greifen erlebst und die Erscheinungen wie nicht fassbar sind - unfassbar, schwierig zu beschreiben -, dann hat sich bereits ein gewisser Grad an direkter Erfahrung eingestellt in Bezug auf diese Phase des Entwickelns von intuitiver Einsicht. Fahre dann mit dem Meditieren fort und nimm alle subtilen oder gröberen Erscheinungen: Schau in ihre leere Natur, erscheinend, aber ohne Wesenskern.

Bei einigen von euch mag aufgrund eurer persönlichen Erfahrungen schon eine gewisse Vertrautheit damit vorhanden sein, so dass ihr zu diesen Erklärungen eigentlich nur nicken könnt. Wenn also die gewisse Sicherheit auftaucht, dann macht weiter und hört nicht auf. Macht weiter, bis die Täuschung nicht mehr entsteht.

Wir bemerken das aber nur, wenn wir zum Beispiel kritisiert werden, uns jemand den Rücken kehrt oder etwas schief läuft, Probleme entstehen. Wenn es schwierig wird, merken wir, wie viel Ich-Bezogenheit noch da ist. Nur das ist der Gradmesser – alles andere ist leicht. Wir müssen weitermachen, bis wir tatsächlich die Ursachen für Stress - in Sanskrit dukkha - aufgelöst haben.

Wenn ihr an dem Punkt seid, dass euch das alles völlig einleuchtet und auch auf einer gewissen persönlichen meditativen Erfahrung beruht, dann wird das Leben leicht im Vergleich zu vorher. Wir schwimmen durchs Leben mit einer Leichtigkeit, die ihr euch früher gewünscht habt.

Viele hören genau da auf. Aber das ist noch nicht die durchdringende Einsicht, denn sie hält noch nicht den größeren Herausforderungen stand: den Trennungen, dem Tod, der schweren Krankheit, dem gefeuert-Werden, dem Bankrott, oder einfach, wenn jemand uns ohrfeigt. Tragfähig ist nur die durchdringende Einsicht. Sonst gehen wir relativ entspannt durchs Leben und nehmen eine Wiedergeburt als Götter an. Das ist auch nett, ist aber nur eine vorübergehende Erfahrung.

Wir wollen frei werden. Im Weg des Erwachens geht es um tiefes Freiwerden, deswegen müssen wir hier weitermachen, bis es nicht mehr eine gefühlte Gewissheit ist, sondern die Täuschung einfach nicht mehr entsteht. Da ist keine Überzeugung mehr. Da ist ein Sehen, wie es ist, und die Täuschung entsteht nicht mehr. Wir brauchen sie nicht mehr aufzulösen, wir brauchen den Blick nicht mehr nach innen zu richten auf das vermeintliche Ich. Das alles ist vorbei, weil sich das Ich-Gefühl nicht mehr formt.

Soweit können und sollten wir gehen, wenn wir frei werden und auch schwierigen Situationen gewachsen sein wollen. Und zwar nicht nur schwierigen Situationen, die mir begegnen, sondern auch jenen, die uns bei unseren Bodhisattva-Aufgaben begegnen, wenn wir anderen in ihrem Leid und Stress helfen möchten.

Je offener unser Geist wird, desto schwierigeren Aufgaben können wir uns widmen. Das ist der Sinn der Sache. Eigentlich geht es darum, wenn man in Dharma-Sprache spricht, für die Höllenbereiche gerüstet zu sein. Das ist heftig, dafür muss man schön durchlässig sein.

Alle Erscheinungen zulassen

Es gibt einige Traditionen, wo die verschiedenen Weisen, den Geist zu untersuchen, so gelehrt werden, dass sie nur Methoden sind, die zu einem nicht-begrifflichen Geist in seiner leeren Klarheit führen. Sie untersuchen den Geist nicht richtig mit seinen Bewegungen und Erscheinungen. Das ist ein nicht ganz ausreichendes Verfahren, denn diese Form der Praxis führt dazu, dass die meisten Geisteszustände angenehm werden, wenn der Geist ruhig ist, aber unangenehm, wenn er mit Bewegungen und Erscheinungen in Berührung kommt.

Wie gesagt: wenn es heftig wird, reicht diese noch oberflächliche Einsicht nicht aus. Es muss so tief gehen, dass es in die tiefsten Tiefen unserer Ich-Identifikation mit Gewahrsein hineinreicht und das Gewahrsein dieses Muster auflöst.

Genauso ist es gelegentlich bei Anfängern, wenn sie direkt in den Geist schauen mit seinen verschiedenen Bewegungen und Erscheinungen, dass sie fähig sind, es so auszuführen, dass sozusagen „die jetzige Wahrnehmung - Erfahrung - kollabiert - in sich zusammenbricht, sich auflöst - und sie in der leeren Klarheit landen“.

Man könnte sagen: ist doch wunderbar. Das Problem hier ist, dass wir nicht in die Denkprozesse hineinschauen, um sie zum Kollabieren zu bringen. Es geht nicht darum, in all diese Prozesse hineinzuschauen, damit sie aufhören, damit wir frei von diesen Prozessen werden. Es geht darum, diese Prozesse in ihrer wahren Natur zu erkennen, so dass wir keinerlei Beklemmung und unangenehme Gefühle mehr erfahren, wenn es in der Welt heftig zugeht.

Das heißt: wir sind so vertraut mit der leeren Natur dieser Prozesse, dass wir sie in vollem Maße zulassen können. Auch viel Denken ist nicht mehr anstrengend. Wir sind durchlässig geworden auch fürs Denken. Viel Fühlen ist nicht mehr anstrengend, weil wir durchlässig geworden sind fürs Fühlen. Vielen Menschen begegnen, viel Schlimmes hören, viel Warmes spüren überfordert uns im Herzen. All das überfordert uns nicht mehr, weil die leere Natur all dieser Gefühle, all dieser Wahrnehmungen, voll bewusst ist. Es findet kein Greifen mehr statt.

Es geht also nicht darum, das Fühlen, Denken und Wahrnehmen aufhören zu lassen und dann Ruhe zu haben.

Manche benutzen diese Art Einsichtsmeditation aber so. Sie benutzen die Einsichtsmeditation nur, um über sie in Geistesruhe zu finden. Das ist wie jemand, der mit einer Flinte oder Pistole in der Ruhe auf Lauer sitzt, dann taucht ein Gedanke auf: peng: „leer!“ Und wieder ist die Ruhe da.

So geht es manchmal in der Meditation. Alles ist alles in Ruhe – dann taucht eine Bewegung auf – wir sagen „leer“ oder „keine Substanz“ oder „schau mal rein wer das wahrnimmt“. Wieder Ruhe.

Eigentlich ist unsere Ausrichtung, einfach nur Ruhe haben zu wollen. Wir missbrauchen die Einsichtsmeditation mit einem partiellen Effekt, um immer wieder in eine künstliche Ruhe zu finden.

Wie wäre es denn, wenn wir die Erscheinungen einfach auftauchen lassen würden – es wird immer mehr – niemand schießt – nur wahrnehmen, und all das, was auftaucht, keine Substanz hat? Kein Kampf, kein Greifen: das wäre die richtige Richtung.

Es geht darum, dass wir immer mitfühlender werden können und die auftauchenden Erfahrungen, in denen wir unser Herz öffnen, keine Substanz haben, wir all die Schwingungen, all das, was wir wahrnehmen, wenn wir in dieser intensiven Welt unterwegs sind, immer mehr und mehr kommen lassen können, und es niemanden gibt, der das einengt, Grenzen setzt, damit kämpft, sich dagegen auflehnt, sich überschwemmt fühlt. Einfach Raum, in dem sich das alles zeigt – darum geht es im Mahamudra.

Durch das Sehen der wahren Natur der Prozesse gibt es niemanden mehr, der Angst vor diesen Prozessen hat und der sich irgendwo auf eine ruhige Insel zurückziehen muss.

Da ist ein spürbarer Unterschied zu manchen Meditationsansätzen, die zum Teil gelehrt werden und die wir bisher gepflegt haben.

Jetzt sind wir in der Essenz von Mahamudra angekommen: das totale Bejahen der natürlichen Funktionen des Geistes. Es darf so viel gedacht und gelacht und geheult werden. Alle Prozesse sind in Ordnung. Sie sind alle von derselben Natur. Sie rauschen durch. Das ist die Freiheit. Dann können wir damit gestalten. Natürlich, weil immer weniger Greifen stattfindet, verändern sich die Prozesse. Aber eigentlich ist das egal. Auch Trauer ist willkommen. Alle Gefühle dürfen da sein. Aber niemand nimmt es persönlich.

Andere wiederum ziehen die Gedanken und Erscheinungen einfach in ein meditatives Gleichgewicht mit Hilfe von Achtsamkeit - Gewahrsein -. Das ist keinesfalls Gedanken und Erscheinungen auf den Weg bringen, indem wir ihre wahre Natur sehen. Es ist wichtig, diese Unterscheidungen zu verstehen.

Das kommt sehr oft vor. Zum Beispiel meditieren wir: sind achtsam - Denken taucht auf - wir bemerken Denken. Dadurch desidentifizieren wir uns mit diesem Denkprozess und der Denkprozess beruhigt sich. Zum Beispiel: Ärger taucht auf - wir bemerken Ärger - und da wir uns nicht damit identifizieren, löst sich der Ärger auf.

Das ist Achtsamkeitsmeditation, nicht wirklich Gewahrsein. Wir sind uns nicht wirklich der wahren Natur dieser Erscheinungen bewusst. Wir halten eine beobachtende Distanz aufrecht und eigentlich ist die Illusion von einem Subjekt, das etwas anderes wahrnimmt, überhaupt noch nicht aufgelöst. Es ist noch nicht einmal angetastet.

Das ist gang und gäbe, wird vielerorts unterrichtet, ist aber tatsächlich nur Achtsamkeitsmeditation. Es ist wichtig, diese Unterscheidung zu kennen. Es ist hilfreich und ein guter Schritt, aber keineswegs die Befreiung.

Alle Übungen, alle Meditationsweisen, in denen wir eine beobachtende Distanz aufrechterhalten und die beobachtende Funktion, also den Beobachter, den Wahrnehmenden, nicht hinterfragen und nicht untersuchen, führen nicht in die tiefe Erkenntnis.

Positiv ausgedrückt: Alle Methoden, die diese Funktionen untersuchen und zu einem Erkennen der wahren Natur von Subjekt und Objekt führen, führen ins Erwachen.

Meditation: Als Niemand meditieren

Jetzt eine Weile als Niemand zu meditieren. Schauen wir mal, das können wir uns nicht vornehmen.

Ich höre ein Rascheln und Rumpeln, als würden sich viele ‚Jemande‘ auf Meditation einstellen. Da haben sich welche vorgenommen zu meditieren. Schaut schnell hin: Wer hat sich da vorgenommen zu meditieren? Wer meditiert? Wer versucht, sich optimal hinzusetzen, um eine optimale Meditation zu haben? - -

Da ist vielleicht ein Bewusstsein der Atemempfindungen. Die Aufmerksamkeit ruht vielleicht bei den Empfindungen, die beim Einatmen entstehen - und den Empfindungen, die beim Ausatmen entstehen - den Übergängen. -

Gibt es da jemanden, der das wahrnimmt? - -

Gibt es ein Ich in diesen Prozessen des Wahrnehmens, also des Hörens, des Fühlens, des Sehens, des Erkennens? Wie ist das? -

Und wenn es immer wieder nicht möglich ist, irgendetwas Klares zu finden, dann unterlassen wir das weitere Suchen. -

(Widmung)

Zum Abschluss ruhen wir noch eine Weile in dem Gewahrsein, dass es niemanden gab, der gewidmet hat. -

Viel Freude beim weiteren Untersuchen.

TAG 4

FEHLINTERPRETATIONEN ÜBER EINE WURZEL ODER BASIS AUSRÄUMEN

Wir machen weiter mit unserem Text mit einem neuen Unterkapitel auf Seite 245. Wir kommen zu einer Passage, in der uns Dakpo Tashi Namgyal helfen wird:

b) Fehlinterpretationen - falsche Annahmen - über eine Wurzel oder eine Basis - des Geistes - ausräumen

Der erste von drei Teilen:

Zu einer klaren Gewissheit kommen, dass Gedanken und Erscheinungen Geist selbst sind

Wir mögen fragen, was der Unterschied ist zwischen dem vorherigen Untersuchen von Gedanken und Erscheinungen und diesem Abschnitt hier. Die vorangehende Untersuchung war eine Analyse der essentiellen Natur von Gedanken und Erscheinungen in Hinblick auf Farbe, Form und so weiter, wodurch wir zu dem Verständnis kamen, dass sie keinerlei Wesenskern - beschreibbare Merkmale - besitzen. Jetzt werden wir uns der Frage zuwenden, ob es einen Ursprung, ein Verweilen und ein Sich-Auflösen von Gedanken und Erscheinungen gibt und werden so - noch tiefer - verstehen, dass sie untrennbar von der Natur des Geistes sind. Genauso wie zuvor führen wir diese Untersuchung mit hoher Präzision und Schritt für Schritt durch.

Herausfinden, dass Gedanken der Geist selbst sind

Erstens: herausfinden, dass Gedanken der Geist selbst sind. Wir lassen unseren Geist gelöst in einem Zustand leerer Klarheit. - Wie zuvor: das ist immer die Eingangsübung, sich aus allem zu lösen, offen und klar zu werden -. Sobald eine Denkbewegung auftaucht wie zum Beispiel Ärger, sei es, dass sie einfach so auftaucht oder von uns ausgelöst wird, dann untersuchen wir ihren Ursprung, ihr Verweilen und ihr Fortgehen. Zunächst schauen wir, ob diese Gedankenbewegung - Denkprozess - so etwas wie eine Basis oder eine Ursache - Quelle, Ursprung - hat, aufgrund derer sie sich manifestiert. Falls du keinen Ort des Ursprungs finden kannst und du denkst, dass diese Bewegung vom Geist selbst erscheint, schau genau da hinein: Erhebt sich dieses Denken - diese Geistesbewegung - als etwas, das sich selbst fortsetzt wie ein Kind, das von einer Mutter geboren wird? Erscheint diese Denkbewegung als schöpferische Kraft des Geistes, wie Licht von Sonne oder Mond ausstrahlt? Oder ist es eher so, dass der Geist selbst der Gedanke - das Denken - wurde?

Das ist die Meditationsanleitung. Und jetzt machen wir das. Ihr seid schon ein bisschen vorbereitet, wir machen das genauso entspannt wie alles andere.

Meditation: Den Ursprung einer geistigen Bewegung finden

Ich führe euch, so gut ich kann, da hindurch, aber wenn euer Geist andere Wege einschlägt, ist das auch nicht tragisch. Ihr schaut einfach, ob ihr einen Ursprung der geistigen Bewegung finden könnt. Darum geht es.

Ihr habt es euch bereits bequem eingerichtet, so dass der Geist entspannt und klar sein kann, und das erste ist, ihn ins Nichts-Tun zu entspannen. -

Für manche mag es einfacher sein, diese Übung mit geschlossenen Augen zu tun, aber es geht genauso

auch mit offenen. -

Nun kann es sein, dass ihr ohnehin schon Denkprozesse wahrnehmt. Richtet eure Aufmerksamkeit darauf, ob ihr entdecken könnt, woher sie kommen oder wodurch sie entstehen. Wenn ihr keine Denkbewegungen bemerkt, erzeugt einfach eine. -

Wiederholt dies mehrere Male. -

Vielleicht bemerkt ihr, dass allein schon der Wunsch, einen Gedanken zu erzeugen, eine Geistesbewegung ist. Ihr könnt auch schauen: woher kommt denn diese Geistesbewegung? -

Bitte nehmt jetzt einen Gedanken, eine Vorstellung, die etwas stärker emotional geladen ist, zum Beispiel euer Lieblingsort in der Natur oder etwas, das euch geärgert hat. -

Wie kommt es zum Entstehen dieser inneren Bilder, dieser Gedanken? -

Nachdem ihr das mit einem künstlich erzeugten Gedanken gemacht habt, entspannt wieder und wartet einfach ab, wie sich spontanes Denken von selbst zeigt. Achtet auch dabei wieder darauf, von woher oder wodurch es zu diesem Gedanken kommt. -

Vielleicht möchtet ihr auch die Frage klären, ob die Gedanken irgendwo darauf warten, gedacht zu werden. Gibt es einen Ort, wo sie vorher sind, bevor sie auftauchen? Oder ist es eher so, dass sie sich formen im Entstehen? -

Schaut nochmal hin, jetzt vielleicht mit der Frage: Braucht es eine Voraussetzung, damit Denken möglich ist? Welche Voraussetzung, welche Basis braucht es, damit Denken entstehen kann? Denken, fühlen, erinnern, sich vorstellen, wahrnehmen, all das gehört zusammen. -

Kann Denken jederzeit entstehen oder braucht es eine Voraussetzung?

Dann geht wieder zurück zu der vorherigen intensiven Vorstellung, einer, mit der es gut geklappt hat, euch das vorzustellen. Und schaut mal, ob diese Vorstellung, zum Beispiel vom Lieblingsplatz in der Natur oder von etwas Ärgerlichem, ob dieser Denkprozess bleibt, sobald er einmal entstanden ist - wie ein Kind, das in der Welt bleibt, sobald es einmal geboren worden ist. Ist das so? -

Oder anders gesagt: was braucht eine Vorstellung, ein Gedanke, eine Wahrnehmung, um zu bleiben? Ist es zutreffend, da von bleiben zu sprechen oder muss diese Vorstellung immer wieder erzeugt werden? Wer erzeugt sie, von wo kommt sie? -

Trifft es zu, dass der Geist wie die Mutter ist und Gedanken gebärt - und die Gedanken bestehen dann? Oder ist es zutreffender zu sagen, sie sind wie die Sonne und ihre Lichtstrahlen? Sind diese Vorstellungen, Denkprozesse wie die leuchtende Aktivität des Geistes? -

Oder ist es zutreffender zu sagen: Geist und Denkprozesse sind gar nicht verschieden, sondern der Geist selbst wird zu diesen Bewegungen? Er geht in eine aktivere Form über - und wenn die Denkbewegungen, die geistigen Bewegungen vorbei sind, geht er wieder in eine ruhigere Seinsweise über? Was ist zutreffend? -

Nehmt euch einen Moment Zeit und macht Notizen, was ihr beobachtet habt. Woher kommen Gedanken, was bewirken sie? Bestehen sie weiter, wenn sie einmal entstanden sind? Welches der drei Beispiele ist wohl am nächsten dran: So wie das Kind einer Mutter? So wie die Strahlen einer Lichtquelle? Oder der Geist selbst wird zum Denken? Wenn ihr euch nicht sicher seid, schaut nochmal hinein. -

Hattet ihr auch ein Ergebnis bei der Untersuchung, ob es eine Voraussetzung braucht, um denken zu können? Notiert euch auch das, damit sich Vorstellungen erheben können. -

In einer persönlichen Arbeitsbeziehung im längeren Retreat können wir diese Fragen mit dem Lehrer besprechen. Der Lehrer vermeidet es in dieser Phase der Praxis, die Antworten zu geben. Ihr werdet nicht die Lösungen hören, die ihr dann sozusagen adoptiert und für euch für richtig haltet, sondern ihr werdet so lange zurückgeschickt ins Untersuchen, bis ihr selbst zu einer Klarheit gefunden habt. Das ist ein bisschen wie beim Kreuzworträtsel-Lösen, wo man nicht auf die Seite schaut, wo die Lösungen

stehen, sondern sich selbst die Mühe macht. Nur dann sind wir wirklich den Weg gegangen. Alles andere täuscht uns, weil wir die Lösung, die andere gefunden haben, übernehmen.

Ich möchte euch kurz auf die Relevanz dieser Untersuchungen hinweisen. Nehmen wir nochmal das Beispiel Ärger. Es ist wichtig zu wissen, wodurch Ärger entsteht, was die Ursache von Ärger ist. Dann ist es wichtig zu wissen, ob Ärger oder Hass oder Wut oder auch irgendeine andere Emotion von selbst weiter bestehen und uns jederzeit wieder erwischen können aufgrund ihrer eigenen Kraft. Es ist wichtig zu wissen, ob der/diejenige, die den Ärger erlebt, der Ärger selbst ist oder getrennt davon.

Wird der Geist zu diesem Denkprozess oder wird nur ein Teil des Geistes zu diesem Denkprozess? Wie viele Gefühle können wir gleichzeitig haben?

Wir wünschen uns gerne, dass Liebe bleibt, Freude bleibt. Das sind auch Geistesbewegungen, auch Prozesse im Geist. Gibt es diese Möglichkeit, dass sie bleiben? Was wäre nötig, damit sie entweder bleiben oder zumindest kontinuierlich immer wieder entstehen?

Das sind absolut relevante Fragen. Ist meine Trauer ohne mich da? Ist sie einfach da? Was bewirkt, dass sie entsteht, woher kommt sie? Welche Voraussetzungen braucht Trauer, um zu entstehen?

Jetzt erstmal keine Lösungen, sondern viele, viele Fragen. Das sind die Fragen, mit denen sich die Menschheit schon lange herumschlägt. Die einzig überzeugenden und wirklich transformierenden Antworten kommen aus dem eigenen Erleben. Unser eigenes Erleben, unsere eigene innere Weisheit, Beobachtungsgabe wird die Antworten liefern - und sie werden nach und nach tiefer gehen. Die haben die Kraft, Sinn zu machen und uns zu transformieren.

Untersuchen, wie Gedanken verweilen

Ich lese, was als nächste Forschungsaufgabe kommt. Ich werde nicht umhinkommen, euch trotzdem noch Lösungen zu geben, denn wahrscheinlich stehen zu viele Lösungen in diesem Buch. Aber jetzt nehmt erstmal den Geschmack dieses elenden Fragens und dieses nicht-ganz-Wissens mit: ein bisschen intellektuell überzeugt sein, aber: ganz sicher bin ich nicht, dann muss ich doch wieder hinschauen, bis es klar wird.

Im mittleren Teil - des Prozesses - schauen wir, wie Gedanken bleiben - verweilen -. Falls es dir geschieht, dass du keine Form des Verweilens - Bleibens - finden kannst und trotzdem denkst, dass eine Erscheinung von Ärger zu sein scheint ...

Da ist eine Erfahrung von etwas, da ist doch ein Bild, eine innere Vorstellung von meinem Lieblingssort in der Natur oder eine andere Vorstellung, die mir Freude macht. Zum Beispiel, wie ich über eine licht-überflutete Wiese tanze. Diese Vorstellung ist doch da, aber wie ist es mit ihrem Verweilen?

... schau dort hinein. Erscheint diese Vorstellung von Ärger - etwas, das uns ärgerlich macht oder freut, ist egal - zusammen mit einer starken Haltung des Verdinglichens?

Schau mal hin. Kannst du gleichzeitig, während du dir etwas vorstellst, dein Festhalten bemerken? Kannst du in der ärgerlichen Geistesstimmung dieses Verdinglichen bemerken? Kannst du bei der freudigen Vorstellung den Wunsch bemerken, dass es bleibt? Und eventuell die Kräfte bemerken, die dann dafür sorgen sollen, dass es bleibt?

Oder bleibt es einfach nur ein Gedanke - eine Bewegung im Geist -, der sich manifestiert - erscheint -, wie Ärger - oder wie Freude - aussieht - sich anfühlt -, aber nichts lässt sich finden, was auf eine Beständigkeit dieser Vorstellung hinweisen würde - auf einen Wesenskern, etwas Stabiles.

Das war schon eine erklärende Übersetzung und jetzt machen wir das. Fühlt euch frei herumzuspielen, nehmt Vorstellungen, die euch irgendwie bedeutsam erscheinen. Wenn ihr gerade Ärger hattet, nehmt den, das ist fein, da habt ihr etwas Echtes. Wenn ihr eine Freude hattet, nehmt sie, erinnert euch daran, holt sie wieder. Oder irgendeine andere Emotion.

Meditation: Untersuchen des Verweilens von Geistesbewegungen

Wir entspannen uns wieder ins Nichtstun. Offenes, klares Sein. –

Dann taucht etwas auf, ob gewollt, erzeugt oder von selbst, spielt keine Rolle. Nochmal die Frage, ob das, was auftaucht, bleibt, aus sich heraus bleibt. -

Dann untersucht, ob ihr im Erleben dieser Erfahrung verfestigende Kräfte bemerkt, die es zum Beispiel schwer machen, es wieder gehen zu lassen. Gibt es etwas, was diese Vorstellung wie dinglich macht, ganz konkret? -

Macht das mal extra. Stellt euch vor, ihr wärt in der Situation, wo es euch entweder so guttut, an diesem Ort zu sein, oder so ärgert, dann bemerkt ihr die Kräfte, die eine Vorstellung realer scheinen lassen. -

Was macht der Geist, um eine Erfahrung immer realer werden zu lassen? -

Und was müsst ihr tun, um das Ganze sich wieder auflösen zu lassen? -

Jetzt schaut mal, ob es möglich ist, es erscheinen zu lassen und gar nicht danach zu greifen. -

Wie lange dauert ein Gedanke, eine Vorstellung, wenn keinerlei Kräfte aktiv werden, die sie verlängern, ausschmücken, ausdehnen?

Jetzt eine Frage, die vielleicht nicht im Buch steht, aber wichtig ist. Wenn etwas nur ganz kurz ohne Greifen auftaucht, haben wir es trotzdem wahrgenommen? Wie lange braucht es, um zu einer vollständigen Wahrnehmung von etwas zu kommen? -

Ihr könnt gerne auch mit Geräuschen arbeiten oder die Augen öffnen. Wie lange braucht es, um etwas zu hören, etwas zu sehen? - -

Schaut nochmal genau hin. Kann es sein, dass ihr einen Gedanken bereits gedacht habt, bevor ihr ihn begrifflich formuliert? Denkt an verschiedene Dinge, Inhalte, und schaut, wie das stattfindet. -

Zum Abschluss schaut mal, ob ihr etwas denken, also eine Geistesbewegung erzeugen könnt, ein Gefühl, das ihr gar nicht mit Worten beschreiben könnt. Eigentlich reicht es, zum Beispiel hier in den Raum zu schauen oder zu spüren, um so eine unbeschreibliche Erfahrung zu haben. Es reicht meistens, in den Körper zu fühlen, um etwas ganz klar zu erfahren und man müsste lange mit Worten suchen, um das zutreffend zu beschreiben. -

Geht vielleicht zum Abschluss nochmal an euren Lieblingsort in der Natur und bemerkt, wie vieles sich mit Worten gar nicht beschreiben lässt. -

Es wird klar erlebt, es ist klar fühlbar, klar sichtbar, klar hörbar. Man kann vielleicht behaupten, alle Worte der Welt würden nicht ausreichen, es zu beschreiben. -

Zu begrifflichem und nicht-begrifflichem Denken

Mit den letzten Instruktionen habe ich versucht, euch ein wenig in den wichtigen Unterschied zwischen begrifflichem und nicht-begrifflichem Denken hineinzuführen.

Die grobe Achtsamkeit bekommt das begriffliche Denken mit. Wir merken, was für Sätze uns durch den Kopf gehen. Die meisten Menschen denken, das sei es, was sie denken, was sich begrifflich abbildet. Dabei sind diese begrifflichen Satzketten, Wortketten, das, was wir uns innerlich ausformulieren, nur die Spitze des Eisberges. Das Allermeiste ist nicht-begriffliches Erleben. Und das alles wird hier in dem Buch „denken“ genannt, "Gedanken". Damit sind auch die nicht-begrifflichen Geistesbewegungen gemeint.

Um das ganz klar zu machen: wir schauen uns um - und wir haben Menschen schon erkannt, bevor uns ihr Name einfällt. Oder: um mir ein Glas Wasser einzuschenken, brauche ich nicht zu sagen: da ist das Glas, dort ist die Kanne und da ist das Wasser. Es findet ein sofortiges Sehen statt und selbst der Zusammenhang, wie das Wasser aus dem Krug ins Glas kommt, ist völlig offenkundig - und die Hand streckt sich schon aus und macht das. In diesem Prozess findet kein begriffliches Denken statt.

Beim Autofahren - einer relativ komplexen Angelegenheit, sich mit hoher Geschwindigkeit durch den Verkehr zu bewegen -, findet kein begriffliches Denken statt, wir tun es. Beim Radfahren auch, wir tun

es. Wir sagen nicht: verlagere dein Gewicht ein bisschen dorthin, damit du nicht vom Fahrrad fällst. Es wird einfach gemacht.

Die meisten Menschen denken, sie würden begrifflich denken, wenn sie sprechen. So ist das gar nicht. Das, was wir ausdrücken wollen, ist schon längst da - und dann suchen wir die Worte dafür beziehungsweise sie kommen einfach.

Achtet auf diese Prozesse. Das bekommt ihr nur in aller Tiefe und Feinheit mit, wenn ihr Geistesruhe entwickelt. Deshalb ist Geistesruhe, also diese Präsenz, unglaublich wichtig. Aber dann kommt ihr auch näher daran, wie Denken entsteht: wie Denken, ob Geistesinhalte, Vorstellungen bleiben, ob sie aus sich heraus bleiben, wie sie bleiben, und was dazu beiträgt, dass sie entstehen. Um gut untersuchen zu können, brauchen wir ein gerütteltes Maß an geistiger Präsenz.

Weil wir alle zusammen hier meditieren und forschen, geht es für jeden von uns leichter. Wenn ihr das zuhause macht, braucht ihr mehr Ausdauer und es braucht Energie, euch in dieses forschende Beobachten hineinzubringen.

Das Einfachste wäre so: ihr meditiert, ihr macht zum Beispiel eure Atemmeditation oder sonst eine Praxis, mit der ihr in ruhige Klarheit hineinflndet, und ihr habt entweder dieses Buch oder den Ozean des wahren Sinnes vom 9. Karmapa offen vor euch liegen.

Wenn ihr merkt, jetzt ist der Geist soweit ruhig und offenbar willig, sich einsetzen zu lassen für ein genaueres Hinschauen, dann geht ihr eine dieser vielen Fragen an. Ihr schaut vielleicht gelegentlich auch ins Buch und lest maximal einen Absatz durch. Das stimuliert euch: aha, darum geht es. Dann schaut ihr, was ihr entdeckt.

Nach einer kurzen Phase des Untersuchens macht ihr einfach mit eurer normalen Praxis weiter. Ihr untersucht nicht weiter. Es geht nicht um ein langes Untersuchen. Ich würde sagen, maximal eine Viertelstunde, aber fünf Minuten sind auch schon gut. Dieses Untersuchen, dieses genaue Hinschauen darf nicht überstrapaziert werden.

Es wäre am angenehmsten, wenn ihr dort untersucht und schaut, wo ihr echtes Interesse verspürt. Ihr habt gemerkt, ich habe diese Fragen zum Teil umformuliert, um euch Hilfestellung zu geben, wie man noch schauen kann. Da gilt es auch für euch beim Untersuchen des Geistes und der Geistesbewegungen, die inneren Fragen so zu stellen, dass sie für euch von Interesse sind.

Aber normalerweise, wenn ihr zum Beispiel zu mir in die Einzelgespräche kommt, wollt ihr immer wissen: Wieso und wie kommt das, dass ich solch einen Geisteszustand erlebe? Dann: Warum hält der so lange an? Wie löst er sich wieder auf? Das sind die klassischen Fragen: woher kommt es, wieso bleibt das und wieso leide ich so sehr darunter? Und wie löst er sich auf?

Das müsst ihr auch selbst herausfinden. Es beginnt mit den kleinen Bewegungen - und mit der Zeit merkt ihr, dass die großen Dinge sich aus vielen kleinen Bewegungen zusammensetzen. Damit habt ihr den Schlüssel in der Hand.

Untersuchen des Verschwindens von Gedanken

Wir waren noch nicht fertig. Wir hatten Ursache, vorbereitende Bedingungen, Ursprung von Denk- und Fühlprozessen. Wir hatten ihr Verweilen, ihr Dauern, ihr Bleiben untersucht. Es fehlt noch ihr Verschwinden, ihr Auflösen. So schreibt Dakpo Tashi Namgyal:

Schließlich untersuche auch, wie ein Gedanke, ein Denkprozess verschwindet. Wenn du zu der Überzeugung kommst, dass du zwar keinen Platz findest, wohin die Gedanken gehen, dass sie doch nicht mehr existieren: Muss dieser Gedanke, um nicht mehr zu existieren, blockiert werden?

Müssen wir einen Gedanken beenden, einen Schlussstrich ziehen, damit er aufhört zu existieren? Oder wird ein Gedanke nicht existent, also verschwindet er einfach so wie etwas, das sich von selbst auflöst?

Wenn so ein Denkprozess, Gedanke, aufhört, weil er blockiert - unterbunden - wird, wer oder was unterbindet - beendet - ihn? Wie kommt es dazu, dass dieser Prozess ein Ende findet? Welche Bedingungen führen dazu, dass er aufhört?

Wir kennen das gut. Wir sagen uns: jetzt hör mal auf, daran zu denken, es reicht. Das sagen wir häufiger am Tag. Wann gelingt uns das, wann gelingt es nicht? Es scheint diese Möglichkeit zu geben, jedenfalls versuchen wir es immer wieder. Wir sind überzeugt, wir könnten das. Vielleicht können wir das. Oder sind wir einfach nur geschickt darin, wenn es reicht, die Bedingungen entstehen zu lassen, dass sich das Denken von selbst auflöst?

Wird also eine Emotion, eine Vorstellung aufgelöst oder löst sie sich von selbst auf? Hat sie ein eigenes Momentum, wir sagen: Stopp! - und das Momentum kann sich nicht fortsetzen, wird blockiert? Wie ist es genau? Eine Emotion hat ein enormes Momentum, wenn wir so richtig drin sind. Wir sind wie eine Dampflok, wir stehen unter Druck, wir haben das Gefühl, die ist kaum aufzuhalten, eigentlich durch nichts. Was führt dazu, dass es doch irgendwann aufhört?

Tatsächlich kann man mitten in einer Emotion Stopp sagen und innehalten. Das haben wir schon gemacht. Wir wollten gerade unserem Chef irgendwelche Widerworte geben und haben es geschafft. Wir haben etwas gestoppt, etwas anderes ist weitergegangen. Das sollten wir genau untersuchen.

Wenn sich Gedanken von selbst auflösen - einfach auflösen -, lösen sie sich aufgrund von Bedingungen auf - also dadurch, dass sich Bedingungen ändern -, oder einfach aus sich selbst heraus - unabhängig von Bedingungen?

Wenn Bedingungen gleichbleiben, wenn keine neuen Bedingungen entstehen: bleibt der Gedanke, bleibt die Emotion?

Gibt es überhaupt stabile Bedingungen für eine Emotion? Eine depressive Verstimmung ist schon sehr stabil, oder? Das kann uns lange im quasi selben Geisteszustand halten. Verliebt sein hat auch eine gewisse Stabilität: die rosarote Färbung kann ein paar Monate anhalten.

Wann löst sich etwas auf und wie kontinuierlich ist es tatsächlich? Wenn wir sagen, ein paar Monate depressiv, ein paar Monate verliebt: ist es dann durchgängig oder ist es gar nicht durchgängig? Hat es sich zwischendurch aufgelöst und ist wiedergekommen? Und warum löst es sich vielleicht zwischendurch auf und warum kommt es wieder?

Manchmal, wenn wir richtig wütend sind oder sogar hasserfüllt, braucht bloß der Name dieser Person erwähnt werden und die Emotion ist da. Das fühlt sich so an, als ob sie irgendwo gewartet hätte. War sie geparkt und wird durch das Wort wie vom Parkplatz ins Bewusstsein geholt? Also geht sie irgendwo hin, bleibt dort und verschwindet gar nicht richtig, sondern verschwindet nur aus dem Bewusstsein? Gehen Gefühle ins Unterbewusstsein und kommen von dort wieder hoch? Das ist eine wichtige Frage.

Viele von uns haben diese Vorstellung. Ich weiß auch nicht, ob sie falsch ist oder richtig, das müsst ihr herausfinden. Was lungert im Unterbewusstsein herum, was haben wir da alles geparkt?

Und wo ist dieses Unterbewusstsein? Ist das Unterbewusstsein eine Ausrede für das, was wir nicht mitkriegen? Gibt es irgendwo einen Ort, eventuell im Gehirn, der verantwortlich ist für das Zirkulieren von unterbewussten Emotionen, Geisteszuständen, auf die irgendwann der Neokortex Zugriff hat und die entsprechende Emotion sozusagen herausholt? Wie in der Bibliothek: Name des Buchs eingeben und schwupps, da ist es. Wir können darin lesen und die ganze Geschichte ist da.

Wo gehen sie denn hin? Lösen sie sich vollständig auf? Oder lösen sich Emotionen nur zu 99,9 Prozent auf und haben einen minimalen Restwert - wie eine komprimierte Datei, die irgendwo abgelegt wird, in der aber alle Infos drin sind und die sofort wieder dechiffriert werden kann? All diese Vorstellungen existieren. Was trifft denn zu?

Das hat immense Auswirkungen darauf, wie frei wir sind. Wenn es nur ein Wort braucht und schon explodiert die ganze Geschichte, sind wir nicht sehr frei. Wenn wir sie jedes Mal neu erzeugen, hätten wir deutliche Gestaltungsmöglichkeit. Dann wären wir in jedem Moment Erzeugende, Erzeuger von solchen Geisteszuständen.

Müssen wir Angst haben, dass unsere früheren Gefühle noch irgendwo sind und plötzlich aktiv werden? Um es mit geläufigen Worten zu sagen: Ist mein Verrücktsein irgendwo gebunkert - und wenn ich mich entspanne, werde ich dann verrückt, weil das wiederauftaucht?

Ganz viele von euch und andere Menschen, die ich getroffen habe, haben dieses Gefühl: Es braucht nur wenig und vielleicht, wenn ich mich zu sehr entspanne, kommen sie sofort zum Vorschein. Werde ich gleich traurig, weil ich mich entspanne, weil Trauer in mir schlummert und darauf wartet, sich zu zeigen? Wie ist denn das genau?

Das sind die Fragen, mit denen wir alle durch die Welt gehen und Einsichtsmeditation bedeutet, sie alle zu klären.

Wo sitzt die Angst? Wir sprechen manchmal von der existentiellen Angst, der Angst, nicht zu sein, der Angst, dass es mich nicht mehr gibt. Oder auch von der Angst vor dem Ungewissen. Wir sprechen darüber, als ob sie ständig in uns gegenwärtig wäre.

Ich sage nicht, dass es nicht so ist. Ich sage aber auch nicht, dass es so ist. Ich bitte euch, das zu untersuchen.

Wo sitzen die existentiellen Ängste der Menschen? Sitzen die irgendwo, warten die? Sind das Prozesse, die entstehen können, aber nicht entstehen müssen? Oder sind das Gegebenheiten, mit denen wir uns auf jeden Fall herumschlagen müssen, weil sie eine eigene Existenz haben? Von welchen Bedingungen hängt es ab, ob wir diese existentielle Angst erleben oder nicht? Vielleicht erzeugen wir sie? Wie ist denn das?

Das alles schwingt mit. Seit Tausenden von Jahren sind Menschen von diesen Fragen gequält, kann man sagen, sind unsicher, was diese Fragen angeht.

Was die buddhistische Tradition vorschlägt ist, das Mikroskop gut zu putzen, also einen richtig klaren Geist, eine hohe geistige Präsenz zu entwickeln und diese Prozesse so genau und ausführlich zu untersuchen, bis Gewissheit entsteht.

Nicht durch Hörensagen, nicht nur Lesen: aus eigener Erfahrung geborene Gewissheit. Die gibt Ruhe, die gibt Sicherheit. Da wissen wir genau, wie es läuft. Wenn wir wissen, wie es läuft, können wir auch lernen, damit auf die beste Art umzugehen.

Wenn ich euch immer anspreche, meine ich damit die Weisheitskräfte in uns, die durchaus in der Lage sind, das alles zu erkennen und zu nutzen, auf geschickte Weise damit umzugehen. Es ist damit nicht gemeint, dass ich euch jeweils in der Ich-Funktion, als ein getrenntes Ich, anspreche, sondern ich spreche das dynamische Ich an, das versteht, erkennt, mitfühlend ist und so weiter: die dynamischen Fähigkeiten des Geistes.

Bei der Praxis von intuitiver Einsicht braucht ihr euch nicht anzustrengen. Das Ich ist nicht das, was versteht. Das Ich siedelt sich im begrifflichen Bereich an, ist im nicht-begrifflichen Bereich ein Gefühl von Dichte und wenn man tiefer hineingeht, ist es eine Ballung von Kräften wie Hoffnung und Furcht. Die verstehen nicht. Es ist nicht das Ich, was verstehen wird.

Ihr könnt vertrauen, dass die frei fließenden, entspannten Kräfte des Gewahrseins verstehen werden.

Also strengt euch nicht so an: mit der Anstrengung kommt ihr nur zu intelligenten philosophischen Aussagen, zu Hypothesen über die Wirklichkeit.

Von innen her, mit den inneren Kräften des Erkennens, kommt ihr zu einem Verstehen, auch wenn ihr es nicht ausdrücken könnt. Die Fähigkeit, dieses Verständnis auszudrücken, wächst mit der Zeit, sie kommt allmählich. Aber sie ist nicht gleich da, bloß weil wir sehen und verstehen.

Ich wiederhole die letzte Frage von Dakpo Tashi Namgyal:

Verswinden - lösen sie sich auf - die Gedanken - Emotionen, Geistesbewegungen - aufgrund von Bedingungen oder aus sich heraus, weil es ihre Natur ist? Benutze diese Fragen als Modell, um sorgfältig alle Arten von Geistesbewegungen zu untersuchen, subtile und grobe.

Also untersuchen wir die feinen, schwer zu sehenden Geistesbewegungen genauso wie die groben, die leicht zu bemerken sind. Dann schreibt er:

Lasst zwei entgegengesetzte Gedanken - oder Gefühle - entstehen, zum Beispiel ein glückliches Gefühl und ein trauriges Gefühl. Untersuche die Manifestation und die wahre Natur der Art und

Weise von beiden, um schließlich in der Lage zu sein zu sehen, inwiefern sie sich in ihrer wahren Natur unterscheiden und ob die eine Geistesbewegung positiv ist und die andere negativ ist.

Wir nehmen unterschiedliche Geisteszustände, um zu sehen, ob in ihrer wahren, ihrer essentiellen Natur irgendein Unterschied festzustellen ist und ob es darin so etwas gibt wie einen guten Gedanken und einen schlechten Gedanken, ein gutes Gefühl und ein schlechtes Gefühl.

Meditation: Untersuchen des Auflöses von Gedanken

Das haben wir schon ein bisschen gemacht und üben es jetzt wieder.

Offenes Sein, so frei und klar und natürlich, wie es gerade möglich ist. Im Grunde genommen ein waches Nichtstun. -

Dann wenden wir unsere Aufmerksamkeit den spontan entstehenden Geistesbewegungen zu. Wir lassen den Geist vielleicht ein bisschen schweifen. -

Dabei beobachten wir, wie solche Geistesbewegungen sich wohl auflösen.

Vielleicht denke ich an einen Freund, eine Freundin, oder an meine Arbeit, an jemanden, der krank ist. Wie ist der Übergang zum nächsten Gedanken? Wie löst sich der gerade noch erlebte Gedanke auf? -

Ist es so, dass der neue Gedanke den alten verdrängt? Muss der ausweichen und irgendwohin gehen? -

So fein, wie wir können, versuchen wir mitzubekommen, ob denn von dem eben noch vorhandenen Gedanken irgendwo etwas übrigbleibt. Gerne auch mit einem Gefühl: ob von dem angenehmen Gefühl, wenn wir an einen lieben Freund denken, etwas bleibt? Wieviel bleibt davon, wenn ich an eine ärgerliche Situation denke? Und wo bleibt der Ärger, wenn ich an etwas Freudiges denke? -

Jetzt zum Beispiel habt ihr vielleicht auch im Hintergrund dieses Geräusch gehört, das an kochendes Wasser erinnert. Wenn so ein Geräusch auftaucht: was passiert in dem Moment mit dem, was ihr vorher gedacht habt? Was passiert mit dem, was ihr denkt, wenn ich plötzlich anfangen zu reden und ihr wieder zuhört? Das passiert immer wieder. -

Plötzlich passiert etwas - aber was passiert in dem Moment mit dem, was vorher war? - - -

Wo sind all die Geistesbewegungen der letzten Minuten hingegangen? -

Wo gehen sie jetzt hin? -

Haben sie eine Möglichkeit, von dort wiederzukommen? - - -

Ich möchte euch bitten, mit Erinnerungen zu arbeiten. Versucht, euch an etwas zu erinnern, was vielleicht gestern war oder vorgestern oder vorgestern, das spielt keine Rolle. Ist dieses Erinnern identisch mit dem Erleben von damals oder ist es anders? Wie genau stimmt die Erinnerung mit dem Erleben überein? Schwer zu wissen, weil wir uns nur noch an das erinnern können, was als Erinnerung auftaucht.

Ich gebe euch ein Beispiel. Ich bin vor zwei Tagen mit dem Fahrrad in einen heftigen Regen gekommen. Ich erinnere mich daran. Ich erinnere mich an meine Freude, an dieses Wasser-Gefühl. Aber ehrlich gesagt, wenn ich mich daran erinnere, muss ich jetzt alles andere wie herbeidenken. Wie hat sich denn das Geräusch der Reifen im Wasser angehört? Wie hat sich das angefühlt, mit aller Kraft in die Pedale zu treten? Das ist mir schon längst entschwunden, aber man kann es zusammenfügen, als wäre es wirklich. Schaut mal, ob ihr mit den Erinnerungen etwas Ähnliches macht: inwieweit das, was ihr erinnert, ein frisches Gestalten ist mit bekannten Anteilen. - -

Nehmt etwas kurz Zurückliegendes: den letzten Keks, das letzte Brot, das ihr gegessen habt. Wie hat es geschmeckt, wie war das Gefühl im Mund? -

Wenn ihr diese Erinnerung jetzt gehen lasst: werdet ihr sie so eines Tages wiederfinden? Wo müssen wir suchen gehen, wo müssen wir nach einer Erinnerung suchen, um ein Gefühl zu erinnern – zum Beispiel, wie ich mich gestern an einem wichtigen Moment gefühlt habe? Wie finde ich das wieder? Gibt es einen Ort, wo die Aufmerksamkeit hingehen muss? - -

Jetzt bitte ich euch zum Abschluss, wieder in die klare, frische Weite des Nichtstuns zu gehen. Und ich möchte euch bitten zu schauen, ob es dieselbe frische, klare Weite ist wie am Anfang der Übung. Oder ist es eine neue frische Weite? -

Während der Pause geht das Üben weiter, es ist eine stille Pause. Wie ist es in dieser stillen Pause: wie entstehen die Geistesbewegungen in der Aktivität? Bleiben sie, wie setzen sie sich fort, wie lösen sie sich auf? Es ist ein bisschen Gewahrsein, wie eines das andere ablöst - und immer ein bisschen gucken: wo ist das Letzte geblieben, wie kommt jetzt gerade das Neue? - -

Diese Art Übung sollten wir nie länger ausführen, als sie uns Spaß macht, uns also nicht damit stressen. Wenn wir sie ganz vermeiden, kommen wir nicht zu Einsicht - also hinschauen müssen wir schon.

Meditation: Wie ist es, zu sein?

Die Grundübung erscheint immer von selbst, wenn wir uns daran erinnern, dass wir gerade nichts zu tun brauchen: mit offenen Sinnen, ohne irgendetwas Spezielles zu tun. - - -

Habt ihr zwischenzeitlich etwas gedacht? - -

Wie kommt es zu Geistesbewegungen? Wie entstehen sie? - - -

Wie ist es mit dem jetzt gegenwärtigen Denken? Was könnte bewirken, dass diese Art geistiger Prozesse anhält? Was braucht es, damit ein bestimmtes Gefühl sich fortsetzt? -

Was braucht es, um ein bestimmtes Gefühl zu erzeugen? Versucht mal, ein Gefühl zu erzeugen, das im Moment noch gar nicht da ist. -

Und wenn euch das gelingt, dann schaut als nächstes, was es braucht, um aus dem Gefühl wieder auszustiegen, es sich auflösen zu lassen. -

Jetzt bitte ich euch, der allerfeinsten Stimmungsnuancen gewahr zu werden, die jetzt im ruhigen Sein bemerkbar sind, gerade so, wie wir jetzt sind: Wie ist es, zu sein? Wie fühlt sich das an? -

Vielleicht könnt ihr wahrnehmen, ob ihr euch beim Einatmen anders fühlt als beim Ausatmen. - Und wie fühlt ihr euch beim nächsten Einatmen und beim übernächsten Ausatmen? - -

Wie fühlt es sich jetzt an zu sein? - Und wie ist es, einfach gewahr zu sein? - - -

Auch wenn Worte das Sein nicht beschreiben können, so wird es doch ganz deutlich erlebt. - - -

Schaut, ob sich die Natur des Seins ändert, wenn ihr mal die Augen offen habt und mal die Augen zu. -

Was geschieht in dem Moment, wenn sich die Augen öffnen und was geschieht, wenn die Augen sich schließen? Wie verändert das den Geist oder das Erleben? - Und was verändert sich nicht? -

Überprüft mal, ob Sehen ein geistiger Prozess ist. Ist Sehen nur dann ein geistiger Prozess, wenn ihr die Augen bewegt oder ist auch stilles Sehen ein Prozess? -

Was passiert mit diesem Prozess, wenn ihr dann die Augen schließt? -

Geht das Sehen weiter, auch wenn ihr die Augen schließt? Braucht es für das Sehen, wenn ihr die Augen öffnet, einen Auftrag von irgendjemandem, um stattzufinden? -

Gibt es im Sehen einen Sehenden und wenn ihr dann die Augen schließt: was ist dann? Gibt es dann einen Nicht-Sehenden? - -

Übertragt das auf die anderen Sinne. Braucht es für das Hören einen Auftrag? Braucht es für das Hören eine Hörende? Den Körper spüren, und so weiter... -

Bis hin zur Beobachtung, ob es für das Sein einen Seienden braucht, für das Leben einen Lebenden... - -

Und wer steht jetzt auf? Wer macht jetzt Pause? Wie ist das?

Es war alles noch so leicht, als wir an das Ich glauben konnten.

Geist ist leere Klarheit

Bevor wir zu den nächsten Übungen kommen, gibt uns Dakpo Tashi Namgyal erstmal einige Lösungen. Wir sind auf Seite 246, zweiter Absatz.

Wenn wir in dieser Weise den Geist untersuchen, werden wir vermutlich nichts finden, was wir einen Ursprung, einen Ort des Verweilens oder das klare Verschwinden von Gedanken nennen könnten. Der Intellekt, der Gedanken und Geist für zweierlei hält - voneinander getrennt, der Geist innen, die Gedanken etwas anderes, äußerlich, oder Geist als einen Körper mit seinen Extremitäten - kollabiert. Unabhängig davon, wie sich Geistesbewegungen manifestieren, erfahren wir sie als leere Klarheit, ohne je eine identifizierbare Essenz - einen Wesenskern - zu finden, und wissen, dass der Geist selbst, seine Gedanken - und Geistesbewegungen - so untrennbar sind wie Wasser und Wellen. Wellen sind nichts als Wasser. Wasser erhebt sich als Wellen, und auch wenn sich Wasser als Wellen manifestiert, haben diese nie eine andere Natur als die von Wasser. In gleicher Weise ist jede Geistesbewegung - jeder Gedanke, jede Emotion - im selben Moment, in dem sie erscheint, nichts als Geist selbst, leere Klarheit. Geist ist unbehindert in seinen Manifestationen, er kann sich als jede Art von Geistesbewegung manifestieren. Doch auch wenn sich der Geist in - Form von - Gedanken, Gefühlen und sonstigen Geistesbewegungen manifestiert, hat er keinerlei identifizierbare Essenz - keinen Wesenskern - und ist nichts anderes als leere Klarheit. Zu derlei Schlussfolgerungen kommen wir.

Könnt ihr euch darin wiederfinden?

Wiederholt die Praxis, die wir in den letzten Tagen gemacht haben, wiederholt die Form des Untersuchens, bis ihr euch nicht einmal mehr vergewissern müsst, nicht einmal die Spur, der Hauch eines Zweifels auftaucht. Man braucht gar nicht mehr hinzuschauen, zu untersuchen. Es ist ein klares Wissen - und zwar kein intellektuelles Wissen -, dass es genau so ist.

Das zeigt sich darin, indem die Muster des Ergreifens nicht mehr aktiv sind. Solange sie noch aktiv sind, mag ein intellektuelles Verständnis schon vorhanden sein, aber es ist noch nicht tief genug gerutscht. Es mag auch schon ein aus Erfahrung geborenes Verständnis da sein, aber auch das ist noch nicht tief genug gerutscht. Erst wenn es sich um eine stabile Verwirklichung handelt, wird es so sein, dass die Muster des Greifens deutlich weniger häufig auftauchen, und sich vor allem die innere Vorstellung eines getrennten Ich nicht mehr einstellt. Macht also weiter.

Es ist gut, wenn durch das Forschen schon intellektuelle Klarheit darüber besteht. Macht weiter, schaut immer wieder hin, bis ihr die Situationen als ein Niemand erlebt. Niemand im Zentrum der Erfahrung. Wir erleben sie ganz klar, aber es verdichtet sich kein vermeintliches Zentrum des Erlebens mehr.

Wir werden kritisiert – und da ist niemand, der reagiert, es persönlich nimmt. Es gibt geistige Prozesse, die schauen, was man besser machen kann, aber niemand fühlt sich verletzt, muss sich wehren, rechtfertigen ... Das springt nicht mehr an. Wir werden gepriesen, gelobt, die Leute finden super, was wir tun: es springt niemand mehr an, es schmeichelt innerlich niemandem mehr. Das Gefühl, das ich da wohl etwas richtig gemacht habe, springt nicht mehr an.

Dies sind verlässliche Zeichen, wenn wir bei Lob und Tadel nicht mehr spüren, dass etwas in Bewegung kommt, wenn wir genauso entspannt sind, wenn wir allein sind, wie wenn wir in Gemeinschaft sind. Gemeinschaft führt nicht dazu, dass ich mich in Beziehung zu anderen unsicher oder speziell fühle. Und im Alleinsein gibt es auch niemanden, der sich allein und getrennt fühlt oder nach Verbundensein suchen müsste. Alle diese Anzeichen der Ich-Bezogenheit lösen sich auf. Wenn das so ist, sind das Anzeichen von Verwirklichung.

Verwirklichung ist nicht das, was wir glauben, erkannt zu haben, sondern wenn wir im Belastungstest merken: da zieht sich nichts mehr zusammen, da entsteht nicht mehr das dichte Gefühl, die Verletzlichkeit, es lädt sich nichts mehr auf, da hat niemand mehr das Gefühl, die Qualitäten zu besitzen... Sogar das Gefühl, eine persönliche Biografie zu haben, löst sich auf. Da ist zwar eine Biografie, aber das Gefühl löst sich auf.

Geht also weiter damit, bis ihr ganz frei durch die Städte gehen könnt und durch die Wildnis, krank sein könnt, sterben könnt... In all diesen Situationen nutzt die herausfordernden Gelegenheiten, um immer wieder den Blick nach innen zu richten in die Natur der Erfahrung und des vermeintlichen Subjekts der Erfahrung.

Zur Überzeugung kommen, dass auch sonstige Erscheinungen Geist selbst sind

Schauen wir, was uns Dakpo Tashi Namgyal uns als nächstes empfiehlt:

Zur Überzeugung kommen, dass auch sonstige Erscheinungen Geist selbst sind. Lassen wir wie zuvor den Geist in sich ruhen. Dann erzeugen wir - eine Sinneswahrnehmung, zum Beispiel - eine visuelle Form in unserem Bewusstsein, ganz lebendig. Wir untersuchen zunächst ihren Ursprung, wo sie verweilt, wie sie geht, wie wir es vorher getan haben. Dann schauen wir, ob die erscheinende visuelle Form und der Geist unterschiedlich sind oder identisch.

Ob also die Formwahrnehmung Geist ist oder ob der Geist noch etwas anderes ist, das eine Formwahrnehmung hat. Hat der Geist eine Formwahrnehmung, sind es zweierlei. Ist der Geist die Formwahrnehmung, sind sie identisch, gleich. Wir untersuchen das.

Wenn sie verschieden erscheinen, untersuchen wir den Unterschied. Wie sind sie miteinander in Beziehung, ist das eine äußerlich und das andere innerlich, das eine oben, das andere unten? Wenn sie so sind, schauen wir, ob sie als zwei unabhängige Wesenheiten existieren oder ob der Geist sich manifestiert als die verschiedenen erscheinenden visuellen Formen. Falls es so ist, dass der Geist sich einfach als verschiedene physische Erscheinungen manifestiert, da es nur einen Geist gibt, untersuchen wir, wie Geist und Erscheinungen nicht verschieden sein können - wie sie dasselbe sind -.

Falls uns Formen - also visuelle Erfahrungen und Geist - identisch erscheinen, untersuchen wir sorgfältig diese Gleichheit: sind sie identisch, indem der Geist zu den Erscheinungen und visuellen Formen geht - also der Geist geht zu der Tasse, die wir sehen, oder zu dem Buddha, den wir sehen - oder ist es so, dass sie eins sind dadurch, dass die visuelle Form zum Geist kommt und im Geist erscheint? Auf dieser Grundlage gehen wir auf dieselbe Art und Weise mit anderen Arten feinerer und gröberer Erscheinungen - Sinneswahrnehmungen - um. Wir dehnen die Untersuchungen auf Klänge aus, auf Gerüche und so weiter. Insbesondere lassen wir entgegengesetzte Arten von Sinneswahrnehmungen erscheinen, zum Beispiel eine schöne und eine hässliche oder einen angenehmen Klang und einen unangenehmen Klang. Dabei untersuchen wir die Art und Weise des Erscheinens und die wahre Natur von beiden. Wir versuchen, zu einem Schluss zu kommen, ob es irgendeinen Unterschied in ihrer essenziellen Natur gibt - ist vielleicht die eine positiv, die andere negativ?

Da haben wir ein Programm vor uns.

Meditation: Untersuchen von Sehen, Hören, Spüren

Ich hoffe, ihr seid ganz entspannt und ausgeruht. Klar, wir haben heute Vormittag die Ich-Bezogenheit so weit aufgelöst, so dass ihr super entspannt seid. Jetzt brauchen wir ein bisschen Ich-Bezogenheit, um diese Beobachtungen ausführen zu können.

Wir brauchen ein bisschen neugieriges Interesse von einem vermeintlichen Ich, das Befreiung erlangen möchte. Wenn ihr das nicht habt, stellt einfach eure Weisheitskräfte zur Verfügung, die schaffen das auch so. Das wäre der entspanntere Weg. Ihr könntet euch zurücklehnen und die Weisheitskräfte machen die Arbeit, falls es überhaupt eine gibt. Vielleicht ist alles schon klar. Lasst euch also überraschen. Es muss nicht schwierig sein.

Wir beginnen damit, nichts zu tun: ganz wach – nichts tun. Gar nichts. -

Die meisten wünschen sich, dass die Übung hier zu Ende wäre. –

Gründliches Nichtstun. –

Dann öffnet die Augen und schaut etwas an - irgendetwas, worauf euer Blick fällt. Wie entsteht diese visuelle Wahrnehmung? Wie kommt sie ins Bewusstsein? -

Schließt eventuell nochmals die Augen – und dann schaut wieder hin. Was geschieht da? Was bewirkt, dass die visuelle Wahrnehmung erscheint? –

Hat die visuelle Wahrnehmung die Möglichkeit zu verweilen? Bleibt sie, auch wenn ihr wegschaut oder die Augen schließt? Was passiert dann? Wegschauen – hinschauen, wegschauen – hinschauen. Bleibt sie oder bleibt sie nicht? –

Wenn ihr woanders hinschaut: wie verschwindet die vorherige visuelle Wahrnehmung? Macht es nochmal: hinschauen – woanders hinschauen. Wie ist das?

Habt ihr eine Idee, ob die visuelle Wahrnehmung, die wir als unseren Haupt-Bezugspunkt genommen haben, irgendwohin verschwindet, geht sie irgendwohin? Oder verschwindet sie einfach so? -

Jetzt nehmt euch wieder ein visuelles Objekt - es darf dasselbe sein oder eine andere Form, worauf jetzt euer Blick fällt.

Das Sehen, das jetzt gerade stattfindet, nennen wir visuelles Wahrnehmen. Ich sehe etwas, so drücken wir es normalerweise aus. Eleganter können wir sagen: der Geist sieht etwas. Oder: im Geist taucht die visuelle Wahrnehmung auf.

Wie ist das Verhältnis zwischen visueller Wahrnehmung und Geist?

Ist der Geist das Sehen, die visuelle Wahrnehmung? Oder ist der Geist mehr als das Sehen und hat eine visuelle Wahrnehmung? -

Schaut mal woanders hin, schaut dann wieder auf das Objekt, das ihr eben hattet. Kommt das Objekt in den Geist oder geht der Geist zum Objekt? oder irgendeine andere Möglichkeit? -

Herkömmlich meinen wir, ein äußeres Objekt zu sehen, auch wenn dieses Objekt eine Person ist. Wir meinen, außen etwas oder jemanden zu sehen. Wie ist es mit dem Sehen von etwas? Geht der Geist nach außen, kommt das Objekt nach innen? Oder dehnt sich der Geist aus, bis er das Objekt nach innen geholt hat? Wo ist die visuelle Wahrnehmung? -

Wir können es so sagen, damit es ganz klar wird: Wo ist die Tasse – im Geist oder auf dem Tisch? Wo ist die Tasse, die wir sehen? Wo ist die Thermosflasche, die wir sehen? Wo ist das Objekt, das wir sehen?
- -

Wenn ihr wegschaut, gibt es das Objekt noch, das ihr eben gerade gesehen habt? Wir vermuten, dass es das Objekt noch gibt. Schaut mal schnell hin, ob es noch da ist. – Aha. Es hätte auch weg sein können.
–

Wo ist das Objekt, das wir sehen? - -

Wechselt die verschiedenen visuellen Objekte. Schaut euch um. Wie erscheinen sie im Geist? Ist der Geist innen und die Objekte außen? Geht der Geist nach außen und macht die Objekte innen? Was passiert da?

Gibt es überhaupt visuelle Objekte? Vielleicht führt euch das weiter. Vielleicht gibt es nur das Sehen – und der Rest ist Spekulation? - -

Sind es die Augen, die sehen, oder ist es der Geist, der sieht? Wo findet das Sehen statt? –

Die Augen eines Toten können nicht sehen, auch wenn er gerade vor einer Sekunde erst gestorben ist. Wie ist es mit dem Sehen, was hat es mit den visuellen Objekten auf sich? -

Um sicher zu gehen: Erzeugt der Geist die visuelle Wahrnehmung? Erschafft der Geist die visuelle Wahrnehmung? Wir schauen irgendwohin – was passiert? - -

Im Prozess des Sehens: Welchen Anteil haben innere Prozesse im Sehen und welchen Anteil haben äußere Gegebenheiten im Sehen? - Was ist die Verbindung zwischen den beiden?

Kleine Pause: das Sehen geht weiter, aber ich stelle euch während der Pause jetzt keine Fragen. Wenn euch die Augen wehtun, habt ihr mit zu viel Anstrengung geschaut. Geht es das nächste Mal etwas spielerischer an, entspannter.

Wir machen mit dem Hören weiter. Ihr braucht nicht still zu sein – mit der Stimme schon, aber ihr könnt euch bewegen, das gibt schön viele Geräusche.

Wie ist es mit den Geräuschen? Schließt die Augen und hört hin. –

Kommen die Geräusche in den Geist? Oder geht der Geist zu den Geräuschen? –

Um es noch deutlicher zu machen: wo höre ich ein Geräusch, draußen oder drinnen? Wenn ich sage: ich höre dahinten ein Geräusch – wo höre ich das Geräusch? Ist der Geist in die Ecke gegangen und hört dort das Geräusch? Ist denn das Geräusch nur im Geist oder ist es auch außerhalb des Geistes? –

Noch ein wenig präziser: Gibt es überhaupt ein Geräusch? –

Was ist wirklich da? Was ist der Anteil des Geistes in diesem Prozess des Hörens von Geräuschen, was ist der Anteil äußerer Bedingungen? –

Sind die Geräusche erst außerhalb des Geistes und kommen dann rein? –

Wenn ein Geräusch aus der Ferne kommt: ist der Geist schon dort? –

Solange wir leben, haben wir gedacht, es gibt angenehme Klänge und unangenehme Geräusche, angenehme und unangenehme Stimmen, angenehme und unangenehme Musik... Unterscheiden sich angenehme und unangenehme Hörerfahrungen wirklich voneinander, in ihrer Natur? –

Das Gleiche gilt auch für angenehme und unangenehme visuelle Erfahrungen, Wahrnehmungen. Unterscheiden sie sich wirklich in ihrer Natur? Worauf lasse ich gerne den Blick ruhen und worauf nicht so gern? Was, finde ich, gehört beseitigt aus dem Feld meiner visuellen Wahrnehmung und was, finde ich, sollte drin sein?

Welche Geräusche möchte ich hören und welche möchte ich nicht hören?

Es gibt gesellschaftlich weniger akzeptierte Geräusche wie Furzen und Rülpsen, andere sind gesellschaftlich akzeptierter. Genauso gibt es gesellschaftlich mehr akzeptierte visuelle Erscheinungen und auch weniger akzeptierte bei Menschen oder auf den Straßen. Man fragt sich: was ist der Unterschied zwischen einer weißen Hauswand und Graffiti? –

Ist die Natur der visuellen Wahrnehmungen und die Natur der verschiedenen Hör-Wahrnehmungen identisch oder sind sie in ihrem Wesen tatsächlich verschieden?

Jetzt gehen wir noch in den Bereich der Körperempfindungen. Da geht es sozusagen ans Eingemachte. Gehen wir durch die gleichen Untersuchungen:

Wo erscheinen die Körperempfindungen, die jetzt gerade da sind? Eine Empfindung, die ihr jetzt in den Knien habt oder in den Fußsohlen, im Gesäß oder im Rücken: wo wird sie empfunden, im Körper oder im Geist? –

Geht der Geist an den Ort, wo die Empfindung ist oder zu sein scheint, oder kommt die Empfindung in den Geist? Welchen Anteil hat der Geist, welchen der Körper? –

Vielleicht habt ihr an verschiedenen Stellen des Körpers angenehme Empfindungen und unangenehme Empfindungen. Die unangenehmen sind meist leicht zu finden. Sucht auch nach einer angenehmen Körperempfindung – und wenn es das wohltuende Einatmen und das wohltuende Ausatmen ist oder eine wohltuende Empfindung von Wärme oder Kühle, Frische. Unterscheidet sich die Natur dieser Empfindungen von den unangenehmen Empfindungen, den Schmerzen? –

Was ist die Natur von Körperempfindungen? –

Wieder müssen wir uns die Frage stellen. Gibt es überhaupt eine Körperwahrnehmung? Gibt es überhaupt einen Schmerz? Oder ist das Ganze wiederum ein Prozess des Erlebens? –

Wenn sich eine Körperwahrnehmung verändert, gibt es nicht nur eine, sondern mehrere Körperwahrnehmungen? –

Fühlt mal in die Mitte, ins Zentrum einer unangenehmen Körperempfindung hinein. Was ist dort? –

Was geschieht, wenn unsere Aufmerksamkeit dort verweilt? - - -

Jetzt lassen wir wieder alles Untersuchen los. Allein würdet ihr nie so lange untersuchen. Nur weil ich euch in diesem Prozess führte, ging das. Zuhause würdet ihr es nie länger machen als 10 oder 15 Minuten.

Wahrnehmungen sind Prozess

Wir haben mit drei Sinnesbereichen gearbeitet: Sehen, Hören und Spüren, Körperempfindungen. Von den vielen Fragen, die ich euch gestellt habe, waren vielleicht nur einige für euch wirklich interessant. Die anderen waren vielleicht für andere interessant. Es empfiehlt sich, mit den Fragen weiter zu arbeiten, die für euch interessant sind.

Die praktische Relevanz ist enorm. Ihr wisst, dass Anziehung und Ablehnung sehr stark darauf beruhen, was wir sehen, hören und spüren. Es geht noch weiter: was wir fühlen auf der emotionalen Ebene, was wir denken – das ist beides der sechste Sinn, der große mentale Sinn, der nicht von den äußeren Gegebenheiten so abhängig ist – und natürlich gehört auch das Riechen und Schmecken dazu.

All diese Wahrnehmungen haben dieselbe Grundnatur. Die Art ihres Erscheinens und wie sie sich auflösen, ist identisch. Und ein Verweilen können wir tatsächlich nie finden, denn sie sind purer Prozess. Es gibt also in dem Sinn keine Sinneswahrnehmung, es gibt nur ein Wahrnehmen, ein ständiges Fließen von sich verändernden Empfindungen.

Die deutschen Worte mit -ung am Ende verdichtet: es gibt keine Wahrnehmung, es gibt nur das Wahrnehmen. Das Wort Objekt macht es noch krasser: wir sprechen von einem visuellen Objekt, aber es gibt nur das Sehen.

Wir sprechen von einem Geräusch, einem Klang, aber wie ist denn das mit einem Klang? Ich nehme die Klangschaale: ist dieser Klang denn EIN Klang? Wie viele Klänge gibt es denn da? Obertöne, Untertöne, den Hauptton... das Anschwellen, das Abschwellen – und es geht immer noch weiter, auch während ich jetzt spreche. Es ist nicht ein Klang. Es gibt nur das Klingen, nicht einen Klang. Das Klingen ist ein ständiger Prozess und wird von so vielen Faktoren beeinflusst.

Man kann nicht mal sagen, es gäbe eine Million Klänge darin – man kann sie nicht voneinander abgrenzen, es gibt nur den Prozess. In dem Prozess gibt es keine Grenzen zwischen dem vorhergehenden und dem nächsten. Es ist kontinuierliches Klingen. Damit ist es Hören, wenn sich unser Geist diesem Klingen öffnet, wenn er auf Empfang geschaltet wird.

Das Klingen ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie es auch mit dem Sehen ist. Wenn wir uns die Mühe machen, mit visuellen Gegenständen zu praktizieren, merken wir, dass ein ständiges Sehen stattfindet – ob wir auf einen Stein meditieren, ein Wasserglas, eine Buddhastatue, eine Flamme, eine Blume... spielt keine Rolle. Es findet Sehen statt.

Je nachdem, in welcher Geistesverfassung wir sind, und je nachdem, wie das Licht einfällt und das Objekt selbst sich verändert, ist das Sehen eine andere Erfahrung. Es schwankt: schärfer, weniger scharf, aufmerksamer, weniger aufmerksam, klarer, frischer, weniger frisch, manchmal verschwindet es... Sehen ist Prozess.

Es gibt nicht ein visuelles Objekt. Wenn wir uns zum Beispiel umschauen und denken, nur weil wir über 200 Menschen sind, gäbe es 200 visuelle Objekte – so stimmt das nicht. Guckt euch die Brille an: aus

wie vielen visuellen Objekten besteht sie wohl? Ist denn die Brille ein visuelles Objekt oder ist die Brille Rahmen und Glas und zwei Seiten?

Wie viele visuelle Objekte gibt es allein beim Brillenrahmen? Das ist nicht ein Objekt. Wir setzen diesen schwarzen Rahmen mental zusammen zu einer Einheit aus Lichtpunkten – die erscheint auf der Netzhaut, es ist eine Stimulation der Netzhaut durch Licht. Dabei spielt es keine Rolle, ob es eine Million oder 10 Millionen Lichtpunkte sind. Dieser Bereich wird quasi zu einem Objekt verschmolzen.

Dann sagt die Erfahrung: der transparente Bereich innen, den wir Glas nennen, gehört auch dazu. Und das, was hinter die Ohren geht, gehört auch noch dazu. Dann nennen wir es eine Brille und ein visuelles Objekt.

Das ist Sehen von einer Kontinuität visueller Eindrücke. Man kann sie nicht voneinander abtrennen. Es wird mental zu einem Objekt definiert – und dabei bleiben wir normalerweise leider stehen. Was wir objektifizieren, ist dann plötzlich ein Objekt.

Dies hier sind, würde man sagen, zwei Buchseiten. Ist es ein Objekt, zwei Objekte? Auf einer Buchseite ist viel los an schwarz-weißen Buchstaben. Ist denn ein Buchstabe ein Objekt? Ein Buchstabe ist wieder eine Anzahl von Linien und Lichtpunkten. Der Geist macht aus einem Buchstaben ein Objekt. Wenn es ihm zu viel wird, sagt er, das ist ein Absatz. Mehrere Absätze auf einer Seite: das ist eine Seite. Er schafft sich die Einheiten, mit denen er operieren kann.

Das ist geschickt, aber es ist eine Konkretisierung und Vereinfachung dessen, was tatsächlich stattfindet. Tatsächlich schauen wir uns im Raum um und grenzen Farbflächen gegeneinander ab, fügen sie zusammen – obwohl das Gesicht hell ist, passt es zum schwarzen T-Shirt... und es ist eine Person. Das machen wir, das ist der geistige Anteil.

Dann mögen wir es oder mögen es nicht, es kommen Bewertungen – die sind nicht in der visuellen Erfahrung. Das Sehen von etwas Angenehmen und von etwas Unangenehmem ist der identische Prozess. Die Natur des Sehens ist identisch.

Genauso ist die Natur des Empfindens von Schmerz und angenehmen Körperempfindungen derselbe Prozess, nur wird es in andere Kategorien eingeordnet.

Wir können Intensitäten unterscheiden – und entsprechend der Intensität ändert sich zum Teil unsere Einschätzung. Eine Symphonie in angenehmer Lautstärke ist etwas anderes, als wenn voll aufgedreht wird. Dann wird es schmerzhaft.

Aber selbst ohne Wechsel der Intensität kann ein anfänglich angenehmes Streicheln der Hand unangenehm werden, wenn es eine halbe Stunde fortgesetzt wird. Da haben wir keine Lust mehr drauf: Kannst du nicht mal aufhören, immer an meiner Hand herum zu streicheln? – Nichts hat sich geändert. Man sollte annehmen, es sei dieselbe Empfindung, aber eine andere Einstufung.

Das heißt, die Einstufung, wie wir kategorisieren, ist nicht unmittelbar in der Empfindung enthalten. Das ist ganz wichtig. Es bezieht sich auf alle Seinsbereiche. In dem Gedanken, in der Emotion, ist keine Ladung von positiv und negativ.

Es ist unsere Einstellung dazu, ob wir es haben wollen oder nicht, ob wir Angst bekommen oder nicht, ob wir anhaften oder nicht anhaften, ob es uns in einen Zwang bringt oder nicht in einen Zwang bringt. All das macht unsere Einschätzung. Was für den einen angenehm ist, ist für den anderen unangenehm. Was für den einen Kunst ist, ist für den anderen ein Graus. Was der eine anziehend findet, ist für den anderen abstoßend.

Es war in Tibet sehr unhöflich, wenn man nach dem Essen nicht rülpste. Rülpfen war Ausdruck der Wertschätzung fürs Essen. Bei Luther war das auch noch so. Und heute unterdrücken wir das Rülpfen und Furzen. Bewertungen, soziale Normen... In manchen Kulturen laufen die Menschen nackt herum. Wir bekleiden uns und schämen uns, wenn man uns nackt sieht. Normen sind nicht in der Sinneswahrnehmung eingebaut.

Milarepa lief immer nackt herum. Als ihm seine Schwester Wolle gab, womit er sein Geheimstes bedecken sollte, hat er sich daraus kleine Fingerschoner gemacht und gesagt: schau, ich trage, was du mir

geschenkt hast! Er hatte sehr wohl verstanden, was sie eigentlich im Sinn hatte. Er wollte sie hochnehmen und ihr zeigen: wofür schämst du dich - dass dein Bruder so herumläuft, wie er geboren wurde? Von Milarepa haben wir diese Mahamudra-Unterweisungen, von solchen Leuten.

Tilopa war mit einer Bordell-Besitzerin engstens liiert und sie haben sich öffentlich in sexueller Vereinigung gezeigt. Es heißt: "Fliegend, über dem Marktplatz" – keine Ahnung, ob sie wirklich... Von solchen Leuten lernen wir den Dharma.

Lasst es uns ganz tief im Bewusstsein verankern und immer wieder untersuchen, wie wir auf die feinen Nuancen von vermeintlich Angenehmem und Unangenehmem reagieren, Vorstellungen haben, und lasst uns da, wo es uns möglich ist, aus den Vorstellungen aussteigen. Es ist ein Stück Freiheit, das wir gewinnen. Wir werden beweglicher, wir sind nicht mehr so gefangen in den sofortigen emotionalen Reaktionen.

Wenn wir vermeintlich negative Emotionen haben, ist das Wichtigste, dass wir sie nicht bewerten, sondern einfach nur schauen: was läuft da für ein Prozess? Was ist da los? Wir interessieren uns dafür. Das ist das Allerwichtigste.

Es gibt keine negative Emotion. Es gibt nur Geistesbewegungen, die in uns so viel Abneigung oder Anhaften auslösen, dass wir verwirrt werden. Aber eigentlich ist keine einzige dieser Geistesbewegungen in der Lage, uns zu verwirren. Sie können in völliger Klarheit auftauchen. Es wohnt ihnen nicht inne, sie sind nicht von Natur aus verwirrend.

Wir können dank eines Momentes der Wut den Dharmakaya, die Natur des Geistes, erkennen, genauso auch in einem Moment der Begierde, in einem Moment der Angst, in einem Moment des Schreckens. Keinen dieser Klesha-Emotionen, dieser verstrickenden, normalerweise behindernden Emotionen wohnt das wirklich inne, behindernd zu sein. Sie alle haben dieselbe Geistesnatur. Das ist richtig wichtig.

Da das etwas schwieriger zu sehen ist, üben wir mit den Sinnesempfindungen, denn im Grunde ist eine solche abgelehnte Emotion auch nur ein momentanes Erscheinen einer mentalen Sinnesempfindung. Mehr ist es gar nicht. Der Rest ist Zirkus. Es taucht nur ein Impuls auf und löst ein Ablehnen und Anhaften aus oder ein Wegschauen, Vermeiden-Wollen. Es sind nur Impulse.

Das Ganze sind Kräfte. Es ist euch vielleicht aufgefallen beim Untersuchen der Sinnesempfindungen, dass es sich um nicht-fassbare Formen des Erlebens handelt. Es wird deutlich erlebt, aber es ist nicht fassbar. Ein Geist als solcher ist nicht fassbar, auch kein Geist, der hingeht zu den Objekten, Objekte sind nicht aufzufinden, von daher können Objekte auch nicht zu einem Geist gehen.

Das Ganze ist ganz klar und deutlich. Wenn wir ohne Vorurteile hinschauen, merken wir: oh, es geschieht. Das Beste, was wir vielleicht noch sagen können: da gibt es ein abhängiges Entstehen. Das sind äußere Faktoren, die zusammenkommen, mit einem Bewusstsein, das bereit ist wahrzunehmen – und dann passiert es.

Sehen geschieht. Sehen geschieht in dem Moment, wo wir die Augen öffnen und das Sehbewusstsein aktiv ist. Es geschieht einfach. Es braucht nicht mal ein Ich, um zu sehen. Du brauchst einem Baby nicht zu sagen, dass es jetzt bitte sehen soll, weil es auf der Welt ist. Es sieht einfach. Es fühlt. Es riecht. Es schmeckt. Es passiert einfach. Es passiert alles, sobald wir wach, bei Bewusstsein sind.

Erleben und Geist sind eins

So einfach ist das. Ich habe etwas freier erklärt und Dakpo Tashi Namgyal schreibt dazu mit etwas klareren, gelehrten Worten (Seite 247):

Wenn wir die Sinneserfahrungen in dieser Weise untersuchen, löst das die dualistischen Wahrnehmungen - Vorstellungen - auf, die wir eventuell in Bezug auf Sinneswahrnehmungen und den Geist gehabt haben, wie zum Beispiel, dass sie unterscheidbare äußere und innere Gegebenheiten seien oder dass sie zwar getrennte Dinge sind - Geist und Sinnesobjekte -, aber doch irgendwie verbunden - miteinander in Beziehung -.

Vielleicht hatten wir solche Vorstellungen - vielleicht kommen sie auch wieder -, dass es einen Geist gibt, der etwas Äußeres wahrnimmt, das nicht zu ihm gehört. Wenn ihr bei dieser Formulierung noch denkt: hm, denke ich vielleicht immer noch – dann lohnt es sich, nochmal nachzuschauen.

Nimmt der Geist etwas wahr? Nein.

Es gibt keinen Geist, der etwas Getrenntes wahrnimmt. Das entspricht nicht dem, was wir Sehen, Hören usw., Erleben nennen. Da müsstet ihr erst einen Geist finden und dann müsstet ihr ein Etwas finden. Dann könnte eventuell ein Wahrnehmen zwischen den beiden stattfinden, wenn die beiden von einer Natur sind, damit sie überhaupt miteinander in Kontakt treten können.

Etwas, das von total verschiedener Natur ist, kann gar nicht miteinander in Kontakt treten. Wie sollte Geist mit Materie in Kontakt treten, wenn die beiden total verschieden sind? Das müsstet ihr mir auch noch erklären. Also untersucht das Ganze nochmal. Wenn ihr denkt, dass der Geist etwas wahrnimmt, habt ihr es noch nicht durchdrungen. Dann sitzt die Täuschung sozusagen noch in den Gewohnheitsmustern, die noch aktiv sind.

Ich wiederhole den Satz oben:

Wer auf diese Art und Weise untersucht, löst dualistische Wahrnehmung auf. Die Vorstellung von Subjekt und Objekt löst sich auf. Damit ist gemeint: gibt es nicht, erscheint nicht mehr im Geist.

Jetzt gehe ich zum nächsten Satz:

Wenn wir Untersuchungen in der Tiefe ausführen, wird es so sein, dass egal welche Sinneswahrnehmungen sich zeigen, wir sie als leere Erscheinungen erfahren ohne eine identifizierbare Essenz - ohne einen Wesenskern. Das heißt: totaler Prozess ohne etwas Greifbares.

Und wir wissen dann, dass Geist und Sinneswahrnehmungen - Erscheinungen - untrennbar sind, so, wie der träumende Geist und die Traumerfahrung.

Das ist ein geschickter Zug von Dakpo Tashi Namgyal, uns auf die Traumerfahrung aufmerksam zu machen. Warum ist das so geschickt? In einem Traum sehen wir, hören wir, fühlen wir, wir haben Emotionen, wir überlegen uns auch Dinge, wir rennen und kämpfen und leben usw., wir sind angezogen, haben Furcht – unglaubliche Intensität. Wir wissen: das alles geschieht ohne Einfluss von äußeren Triggern. Wir liegen einfach im Bett und es ist dunkel um uns herum, da geschieht nichts. Der Geist träumt. Das Bewusstsein ist im Träumen unterwegs.

Traumerscheinungen, die Sinneswahrnehmungen im Traum und das träumende Bewusstsein sind ununterscheidbar. Auf analoge Weise sind die scheinbar äußeren Sinneswahrnehmungen, egal wie sie erscheinen, im selben Moment ihres Erscheinens nichts als die ungehinderte Manifestation des Geistes selbst.

Im selben Moment, wo die Seh- und Hörempfindungen jetzt gerade auftauchen, sind sie Geist. Sie sind nicht äußerlich. Sie sind auch nicht innerlich. Sie sind Bewusstsein – wo wir keinen Ort finden können. Deshalb treffen die Ausdrücke ‚innerlich‘ und ‚äußerlich‘ nicht zu. Als Erfahrung lässt sich kein Ort finden.

Deswegen sind wir so verwirrt, wenn wir untersuchen wollen, ob der Geist zum Geräusch geht oder das Geräusch zum Geist, denn es ist vom Moment des Hörens ja Bewusstsein. Es braucht nicht irgendjemand irgendwohin zu gehen, das Geräusch zum Geist oder der Geist zum Geräusch. Im Moment des Hörens ist es schon Geist, sonst würde das Hören nicht stattfinden.

Im Moment, in dem wir einen Schmerz empfinden oder eine angenehme Berührung, ist es schon im Geist angekommen, ist es schon Bewusstsein. Der Geist braucht nicht jetzt noch irgendwohin zu gehen. Das Erleben ist schon da – und da es Erleben ist, ist es Geist, ist es Bewusstsein.

Nicht der Körper spürt als eine nicht-geistige Instanz, der Körper spürt gar nichts. Der Körper leitet nur neuronale Erregung weiter. Bewusstsein ist ein geistiges Phänomen. Es ist immer das Bewusstsein, das spürt.

Ich wiederhole nochmal:

Im selben Moment, in dem die scheinbar äußeren Sinneswahrnehmungen auftauchen, sind sie bereits Geist. Es sind die ungehindert sich ständig wandelnden Manifestationen des Geistes.

So werden wir es also unterlassen, Sinneswahrnehmungen abzutrennen, woanders zu lokalisieren als im Geist, und den Geist von den Sinneswahrnehmungen abzusondern. Wir hören auf, wenn wir erkennen, wie es ist. Wir hören auf, Geist und Sinneswahrnehmungen zu unterscheiden.

Das ist ganz wichtig. Es ist nicht mehr so, dass der Geist eine Sinneswahrnehmung hat, sondern der Geist ist die Sinneswahrnehmung. Ohne Sinneswahrnehmungen, ohne Erleben – denn alles, was wir erleben, sind die verschiedenen Sinneswahrnehmungen – gäbe es keinen Geist. Geist und Erleben sind identisch.

Egal was wir erleben, egal in welchem Sinnesfeld es auftaucht, es ist Erleben und es ist immer Geist. Wenn kein Erleben mehr stattfindet, gibt es auch keinen Geist. Überall, wo Geist ist, ist Wahrnehmung, ist Erleben, und deshalb wissen wir, dass wir lebendig sind. Sonst würde das Ganze nicht wahrgenommen werden.

Wenn wir überprüfen wollen, ob wir noch leben, zwicken wir uns. Wir wollen herausfinden, ob wir noch etwas wahrnehmen. Das ist für uns der Beweis. Leben, Erleben, ist Geist, Geist ist Erleben. Es ist notwendigerweise irgendeine Form von Sinneswahrnehmungen, die sich in rasanter Folge durchmischen aus allen Bereichen der Sinneswahrnehmungen.

Wir filtern das gar nicht. Während ich spreche, spüre ich wieder meinen Körper, ich wedele hier mit meiner Brille, als ob das irgendetwas zu sagen hätte. Das geht alles gleichzeitig. Sie fällt mir nicht aus der Hand: das Festhalten der Brille usw. läuft alles mit, während ich mit Worten jongliere. Das läuft gleichzeitig auf so vielen verschiedenen Ebenen. Es sind alles Sinneswahrnehmungen, ist alles Erleben, ist alles Geist, nur dass der Geist keine Form hat, keinen Ort. Er ist all das.

So kommen wir zu dem Schluss, dass Erscheinungen - Sinneswahrnehmungen, Erleben - und Geist keine Dualität sind - nicht unterscheidbar, nicht verschieden voneinander.

Das ist gleichbedeutend mit der Erkenntnis, dass es kein Objekt und kein Subjekt getrennt voneinander gibt. Das ist die Non-Dualität.

Es gibt im Sehen kein duales Sehen. Das duale Sehen, also ein Subjekt sieht etwas, ist eine pure Fiktion. Und es tut überhaupt nicht weh, wenn sich diese Täuschung auflöst: wir können genauso gut sehen wie vorher.

Wenn im Fühlen einer Emotion die Illusion entsteht, ein Ich fühle eine Emotion, und sich später diese Illusion auflöst: das tut nicht weh. Das Fühlen geht trotzdem weiter, aber ohne Identifikation, ohne die Komplikation, immer die Hypothese einzubauen, es gäbe da einen getrennten Jemand.

Nehmt euch das tief ins Gedächtnis, ins Herz, wenn ihr mögt. Das Auflösen der Ich-Illusion tut nicht weh, sondern befreit. Es ist nur das Ende einer Illusion, wir brauchen kein Ego zu zerstören. Es ist Unsinn, wenn jemand behauptet, man müsse ein Ego zerstören. Das gibt es nicht. Es gab kein Ego – was könnten wir da zerstören? Wenn eine irrige Vorstellung wegfällt, hat das noch jedem gutgetan. Es macht die Dinge einfacher.

Abhängiges Entstehen

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort und bringt uns wieder auf den Boden der Tatsachen:

Solange wir jedoch noch ein gewisses Karma in uns tragen und dualistische, unreine Gewohnheitsmuster, ist es uns nicht möglich, dass solche karmisch beeinflussten Erscheinungen auftauchen und einfach bloßes Gewahrsein sind. Das geschieht aufgrund der wechselseitigen Abhängigkeit - der Interdependenz – von Sinnesobjekten, Sinnesorganen und Sinnesbewusstsein, die sich aufgrund des jetzt aktiven Karmas und der Gewohnheitsmuster gebildet haben.

Wenn man den Prozess des Wahrnehmens untersucht, ist es durchaus angemessen zu sagen: immer, wenn etwas in der äußeren Welt – da ist ja irgendetwas, egal welchen Namen wir dem geben – in Verbindung kommt mit einem intakten Sehorgan und einem aktivierten Sehbewusstsein, entsteht Sehen. Es braucht dafür kein definierbares Objekt zu geben: es gibt etwas zu sehen - und wenn es die ganze Welt ist. Sehen entsteht, wenn es etwas zu sehen gibt, intakte Augen vorhanden sind und ein Sehbewusstsein – dann kommt es zu dem Phänomen, das wir Sehen nennen.

Für ein Sehen ohne Augen brauchen wir kein Sehorgan, sondern das Denkorgan, also die Fähigkeit zu denken. Dann kann eine Vorstellung entstehen und wird im geistigen Bewusstsein wahrgenommen.

Hören geschieht, wenn es etwas zu hören gibt, das durch ein intaktes, nicht taubes Ohr in ein intaktes Hörbewusstsein geleitet wird. Wenn diese drei zusammenkommen, erfahren wir das Hören.

Für ein mentales Hören, wenn wir uns innerlich Musik vorstellen, brauchen wir kein Hörorgan, sondern die Fähigkeit, klar zu denken. Dann entsteht innere Hörwahrnehmung ohne äußeren Anlass.

Um zum Beispiel den rechten großen Zeh fühlen zu können, brauchen wir intakte Nerven vom großen Zeh bis ins Gehirn, also ein intaktes Körperorgan auf der Ebene des Spürens, es gibt die Berührung – es gibt also etwas zu spüren, und es gibt ein rezeptives Körperbewusstsein. Dann entsteht Körperwahrnehmung zum Beispiel vom Druck am großen rechten Zeh.

Für den Gleichgewichtssinn brauchen wir ein intaktes Innenohr, wo unser Gleichgewichtssinn lokalisiert ist, zusammen mit den Propriozeptoren in den verschiedenen Gelenken, Stellen des Körpers: das ist das Gleichgewichtsorgan mit dem entsprechenden Gleichgewichtssinn, der ins Körperbewusstsein termeldet. Dann entsteht Empfindung von Gleichgewicht und Ungleichgewicht.

So ist es bei allem, es müssen immer die drei Faktoren zusammenkommen. Das nennt man abhängiges Entstehen. Wenn das entsprechende Bewusstsein aktiviert ist, tatsächlich etwas wahrzunehmen ist und die Fähigkeit, das intakte Organ da ist, um wahrzunehmen, dann kommt es ohne Zutun eines Ich, eines Subjekts, zum Erleben.

All die Formen von Erleben sind Geist, weil sie alle nur dann erlebt werden, wenn sie Bewusstsein erlangen. Ein Körper, in dem das entsprechende Areal des Gehirns ausgeschaltet ist, kann bestimmte Dinge nicht mehr empfinden. Ein blindes Auge kann nicht mehr sehen. Es braucht immer alle drei.

So kann man sich das erklären: durch das Zusammenkommen der drei entsteht das Erleben. Das ist erstmal völlig ausreichend, um eine gewisse Orientierung zu haben.

Dakpo Tashi Namgyal beschließt den Absatz und schreibt:

Erst auf der Stufe des größeren einen Geschmacks – das ist eine hohe Stufe der Verwirklichung – kommt es dazu, dass all die Fehlinterpretationen in Bezug auf Sinneswahrnehmungen und Geist aufgelöst sind. Dadurch werden wir wirklich frei von Hoffnung und Furcht in Bezug auf Sinneswahrnehmungen - also Anhaftung und Abneigung -, und Sinneserfahrungen und Geist haben sich im Erleben völlig zu einem vermischt.

Diese kleine Bemerkung sollte euch entspannen. Ich weiß nicht, ob sie euch entspannt. Sie bedeutet: erwartet nicht von euch, dass es jetzt passiert. Geht den Weg, allmählich das feste Greifen nach Subjekt und Objekt immer mehr aufzuweichen. Freut euch an jedem Moment, wo ihr zusätzlichen Freiraum erlebt, wo Sehen einfach nur Sehen ist, wo Gehen einfach nur Gehen ist, Sein einfach nur Sein. Und seid nicht traurig, wenn es im nächsten Moment wieder zum Greifen kommt. Das ist normal. Es ist eine sehr weit fortgeschrittene Stufe der Verwirklichung.

So habe ich also einfach all das dargestellt, was im Hinblick auf Sinneserfahrungen in diesem Zusammenhang - dieses Buches - von Relevanz ist.

Er sagt: ich habe mich darauf beschränkt, das kurz zu erwähnen, was hier für die Praktizierenden unerlässlich ist.

Euch lade ich ein, das wieder und wieder zu üben, dieses Kapitel immer wieder zu lesen, euch zu erinnern und es anzuwenden.

TAG 5

Die Wurzeln von Ruhe und Bewegung im Geist durchtrennen

Wir sind auf Seite 247 unten im neuen Kapitel. Die Überschrift heißt:

Die Wurzeln von Ruhe und Bewegung im Geist durchtrennen

Ein etwas verrückter Titel. Wir würden im Deutschen nicht von Wurzeln von Ruhe und Bewegung sprechen. Es geht darum, sich darüber klar zu werden, inwiefern sich ruhiger und bewegter Geist unterscheiden und inwiefern sie gleich sind. Und die Wurzeln der Illusion zu durchtrennen, die zu irrigen Annahmen führen wie zum Beispiel, dass Ruhe erleuchtet sei und Bewegung weniger erleuchtet sei - also ein bewegter Geist weniger heilsam ist. Solche Vorstellungen, solche Täuschungen sollen aufgelöst werden. Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

Wie zuvor beginnen wir damit, den Geist in leerer Klarheit ruhen zu lassen. Wenn sich das eingestellt hat, schauen wir mit unserer unterscheidenden Weisheit direkt in diese nicht-begriffliche Ruhe. Wir schauen, woher sie kommt, wo sie verweilt und wohin sie sich auflöst - wenn das dann der Fall ist -, so wie wir das vorher auch getan haben. Dann erzeugen wir eine Denkbewegung, irgendeine, so dass sie plötzlich auftaucht, und untersuchen sie wie vorher. Es wird uns so gehen, dass wir weder für die Ruhe noch für die Denkbewegung einen Ursprung finden, wir finden auch keinen Ort des Verweilens und keinen Ort, wo sie hingehen, oder etwas, das als ihr Wesenskern identifiziert werden könnte. Trotzdem nehmen wir vermutlich einen Unterschied wahr zwischen dem ruhigen Verweilen und den wellenartigen Bewegungen in unserer meditativen Erfahrung. Also sind Unterschiede da.

Voraussetzung für diese Untersuchung ist, dass wir einen Geisteszustand ohne Gedanken erfahren können. Denn was hier ruhiger Geist genannt wird, ist nicht ein leicht plätschernder Bach oder wie eine Seeoberfläche, wo noch viele kleine Wellen sind, sondern wie die Erfahrung von spiegelglatter Wasseroberfläche. Gar nichts bewegt sich mehr. Das ist jetzt nicht jedem von uns gegeben, ad hoc in diese Geistesruhe einzusteigen.

Aber, ich muss es euch sagen, diese völlige Geistesruhe wird in dieser Übung verglichen mit einer Welle, die durchzieht oder mit mehreren Wellen, die durchziehen. Auf den Vergleich kommt es an. Es geht also nicht darum, ein bisschen weniger Bewegung mit ein bisschen mehr Bewegung zu vergleichen.

Denn unsere Sehnsucht ist die nach dem vollkommen ruhigen Geist. Also nehmen wir das aufs Korn. Wir nehmen diesen ruhigen Geist, den völlig ruhigen Geist als Beispiel, also tiefste Dhyanas, tiefste Versenkungsstufen. Wir brauchen darin aber nur ein kurzes Verweilen in völliger Freiheit von Denkprozessen und vergleichen das mit dem Auftauchen von Denkprozessen.

Das ist sehr erhellend. Wir machen das später, erst lese ich die Instruktionen vor. Wir bemerken, dass die beiden nicht gleich sind: ein völlig ruhiger Geist und ein Geist mit Denkbewegung, mit fühlenden Impulsen und dergleichen, sind nicht identisch.

Wir untersuchen, was genau der Unterschied zwischen beiden ist. Haben sie eine identifizierbare Essenz, gibt es in dem einen oder dem anderen etwas wie einen Wesenskern zu finden, gibt es einen Unterschied, dass der eine Geisteszustand von leerer Natur ist und der andere Geisteszustand nicht von leerer Natur? Oder weniger leer ist, weil er halbvoll ist, vielleicht mit Gedanken? Gibt es in diesen Erfahrungen von Ruhe und Bewegung inhärente positive oder negative Eigenschaften?

Wir untersuchen sie genau. Im Grunde genommen wollen wir herausfinden, ob es sich lohnt, das eine oder das andere anzustreben. Hat es irgendwelche Vorzüge im ruhigen Geist, die der bewegte Geist nicht hat? Hat der bewegte Geist Vorzüge, die der ruhige Geist nicht hat? Sind das inhärente Vorzüge? Haben sie eine unterschiedliche Natur? Oder ist es vielleicht derselbe Geist, der mal ruhig und mal bewegt ist? Das wollen wir wissen.

Falls du dabei herausfindest, dass sie nicht - wirklich in der Tiefe - verschieden sind, schaue direkt in das Verstehen des Mangels an Unterschieden. Sind sie deswegen nicht verschieden, weil Ruhe

und Bewegung identisch sind? Oder sind sie nicht verschieden, weil die Art, wie sie sich manifestieren, gleich ist, obwohl sie unterschiedlich sind? Falls sie dir als identisch vorkommen, schau nach, ob sie identisch am Anfang, in der Mitte und am Ende sind. Wenn sie dir ähnlich vorkommen, untersuche fein - sorgfältig -, worin sie ähnlich sind. Diese Untersuchung wird dazu führen, dass du die Erfahrung von Ruhe und Bewegung für nicht getrennt hältst.

Ihr wisst, wir werden jetzt wieder so tun, als ob wir meditieren. Eigentlich ist meditieren unser natürlicher Zustand. Meditieren bedeutet übersetzt: gewahr zu sein. Die eigentlichen Worte bedeuten üben. Was wir üben ist, gewahr zu sein. Das sind wir aber von Natur aus.

Der Geist ist von Natur aus gewahr. Das heißt, Anstrengung ist fehl am Platz. Wenn wir etwas zulassen wollen, was ohnehin unsere wahre Natur ist, also gewahr zu sein, geht es nur darum, das was dieses natürliche Gewahrsein stört, sein zu lassen. Die Kunst des Meditierens besteht eigentlich darin, die Aktivitäten, die uns unachtsam machen, die das Gewahrsein reduzieren, nicht weiter zu nähren, kein Öl ins Feuer zu gießen.

Das so genannte karmische Feuer, das Feuer der Eindrücke aus der Vergangenheit, brennt gar nicht so lichterloh, wie ihr das manchmal glaubt. Es hat nur so große Flammen und macht so immens viel Theater, weil es ständig jemanden gibt, der sich dafür interessiert. Tatsächlich sind die auftauchenden Karmas, wenn man so von Wirkkräften als Karmas spricht, im selben Moment ihres Auftauchens schon wieder vorbei.

Nur treffen diese Impulse, die auftauchen, zum Beispiel ein ärgerlicher Impuls, der durchschießt, auf jede Menge Interesse, auf Gewohnheitsmuster, die sich damit identifizieren. Dann entsteht ein Waldbrand, dann haben wir richtig ein Thema.

Das Auftauchen von Erinnerungen, Gedanken, Impulsen ist eigentlich eine momentane Angelegenheit. Wo niemand ist, der sich damit identifiziert, der das wichtig und persönlich nimmt, verpuffen diese Impulse in einer unglaublichen Geschwindigkeit.

Wenn wir aber jedes Mal, wenn so ein Impuls auftaucht, ihm hinterherrennen und sagen: Was warst du für einer, wo kommst du her? Das ist aber schlimm... Dann haben wir sehr viel zu tun, denn wir können nicht jeden Impuls analysieren. So findet es normalerweise statt: es taucht ein Bild auf und wir rennen ihm nach, wir beschäftigen uns damit. Meistens ist das nicht notwendig.

Wenn etwas immer wieder auftaucht, macht es Sinn hinzuschauen und es tiefer zu untersuchen, weil dann ein Gewohnheitsmuster aktiv ist, das wir noch nicht mit Gewahrsein durchdrungen haben. Bei den wiederholt auftauchenden Dingen ist es schon gut, tiefer zu schauen: was bewirkt, dass dieses Gefühl, dieses Bild immer wieder auftaucht?

Ich sage das, weil manche meinen könnten, es sei schwierig, Geistesruhe zu erfahren. Ein ruhiger Geist ist die Natur unseres Geistes. Wenn wir den Geist in Ruhe lassen, ist er von Natur aus ruhig. Es ist eine bewegte, vibrierende Ruhe - mit einer Bereitschaft, in Aktion zu gehen, aber ohne ständig etwas zu erzeugen.

Der Geist legt sich nicht ständig seine eigenen Filme ein, um sie gucken zu können. Die Natur des Geistes ist, in natürliches, entspanntes Sein zu gehen. Das macht er, wenn wir ihn lassen.

Wenn wir jetzt den Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung anschauen, tut nicht so viel, lasst den Geist einfach in Ruhe, dann wird er ruhig. In Ruhe lassen ist die Kunst, sich nicht einmischen. Dann läuft die Aktivität aus, sie erschöpft sich.

Wenn gelegentlich etwas auftaucht, dann ist dieser Moment der bewegte Geist. Das können wir für unsere Untersuchung nutzen. Nach diesem Moment der Bewegung ist wieder Ruhe. So haben wir auch gleich schon den Kontrast, den wir untersuchen wollen: das momentane Auftauchen von etwas und die Pause zwischen dem Auftauchen dieser Bewegung und der nächsten Bewegung. Das nennen wir Ruhe.

Meditation: Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung

In einer großen Gruppe ist es oft hilfreich, zu Anfang der Meditation die Augen zu schließen, um unser Bewusstsein herauszuholen aus dem Beschäftigtsein mit anderen im Raum. Es kann irgendwann sein, dass die Augen von selbst wieder aufgehen, ohne dass wir deswegen unruhig werden.

Ein klares Sein, in dem es nichts zu tun gibt. Ein paar geistige Aktivitäten finden von selbst statt. - -

Wir geben uns die Erlaubnis, mit nichts beschäftigt zu sein. - -

Es gibt immer noch nichts zu tun. - -

Wenn gelegentlich doch eine Aktivität im Geist auftaucht, seid einfach gewahrt: taucht auf, ist vorbei.

Vermutlich gewöhnt ihr euch daran, das Auftauchen von Aktivität zu bemerken – und dann ist es wieder vorbei. -

Da ist ein ruhiges, gewahres Sein, nennen wir es einfach ein ruhiges Sein - und ein aktiveres Sein.

Dieses ruhige Sein ist wie unsere Grundlinie, dann gibt es wie Ausschläge, Spitzen der Aktivität und dann kehrt der Geist wieder zur Grundlinie zurück. - -

Schaut mal, was passiert, wenn ihr die Augen öffnet und einfaches Sehen stattfindet - ohne etwas zu betrachten, einfach sehen. Dann wieder die Augen schließen und nicht mehr sehen. -

Geht ein paarmal hin und her zwischen ruhigem Sein ohne Sehen, ruhigem Sein mit Sehen. - -

Was für einen Unterschied könnt ihr bemerken zwischen Nicht-Sehen und Sehen? Wie viel macht es aus für die Ruhe des Geistes? -

Wie ruhig kann der Geist werden, auch wenn gleichzeitig Sehen stattfindet? -

Ist es derselbe Geist, der sieht und gewahr ist - und der nicht sieht und gewahr ist? Ist es dasselbe Gewahrsein oder ist es ein anderes? Ist der Unterschied zu groß, um es für denselben Geist zu halten? -

Wie beständig ist das ruhige Gewahrsein? Wie beständig ist das sehende, leicht aktivere Gewahrsein?

Vermutlich tauchen gelegentlich Denkprozesse auf. Seid ihrer gewahr. -

Da sind Denkprozesse vor allem, wenn ich spreche und ihr zuhört und versteht. Und sie kommen vermutlich bald zur Ruhe, wenn das Sprechen aufhört.

Manchmal löst ein Husten eine kleine Geistesbewegung aus, manchmal ein visueller Eindruck, manchmal kommt es zu einem Kommentar. Und dann wieder scheint nichts zu passieren. - -

Wie gestern: lasst zwischendurch etwas intensivere geistige Aktivität entstehen, indem ihr zum Beispiel versucht, euch visuelle Konturen, Formen etc. einzuprägen - oder über etwas nachdenkt - innerlich ein Spiel ablaufen lasst... Und nach dieser intensiveren Aktivität lasst den Geist wieder in Ruhe. -

Wo ist das Gewahrsein, wenn nichts los ist? -

Was ist mit diesem ruhigen Gewahrsein, wenn geistige Aktivität entsteht? -

Es steht zwar nicht im Buch: untersucht mal das Phänomen ‚Ruhe in der Bewegung‘. Wie ruhig kann der Geist sein, während gleichzeitig geistige Aktivität stattfindet? -

Oder anders ausgedrückt: Stört geistige Aktivität den inneren Frieden? Wann stört sie ihn und wann stört sie ihn nicht? - -

Vermutlich beginnt ihr euren Körper zu spüren, auch wenn die Aufmerksamkeit bisher vielleicht nicht so sehr im Körper war. Untersucht doch mal, wie ruhig und friedlich der Geist sein kann, während ihr die verschiedenen Körperempfindungen spürt. -

Wie ruhig kann der Geist bleiben, wenn ihr Körperempfindungen spürt, wenn Hören stattfindet, wenn Sehen stattfindet? -

Während Spüren, Hören, Sehen stattfindet und auch Denken - bekommt ihr vielleicht trotzdem einen Geschmack vom Nichts-Tun? Kein bewusstes Tun, kein Eingreifen, kein Lenken. -

Aktivität und Ruhe gehen zusammen

Ihr habt vermutlich mitbekommen, dass Ruhe und Bewegung fließend ineinander übergehen. Man kann sie gar nicht richtig voneinander trennen.

Der völlig ruhige Geist ist ein dynamisches Gewahrsein, das jederzeit in eine Aufgabe gehen kann - auch wenn die Aufgabe so gering ist, einfach nur zu sehen bei offenen Augen, ohne sich mit dem zu beschäftigen, was da zu sehen ist.

Zwischendurch habt ihr immer wieder gehört. Da war Hören und Verstehen dessen, was gesagt wurde. Das Verstehen von Worten, man sollte denken: eine komplexe Aufgabe. Aber der Geist bleibt trotzdem ruhig und kehrt sehr schnell wieder zu seiner Grundlinie der Entspannung oder Ruhe zurück.

Manchmal hat man das Gefühl, diese Ruhe geht einfach durch, sie ist mitten in der Aktivität zu spüren. Das sind kontinuierliche Prozesse des mehr oder weniger Ruhigseins, mehr oder weniger Aktivität. Mal gibt es gar keine bewusste Aktivität außer diesem vibrierenden Grundgewahrsein.

Auf was musstet ihr achten, um das Gefühl von Nichts-Tun, Ruhe, auch in der Aktivität zu wahren? Ihr habt darauf geachtet, nicht ins Greifen zu kommen, euch nicht zu verstricken mit den Sinneswahrnehmungen, euch nicht im Denken zu verstricken.

Nicht verstricktes, nicht greifendes Wahrnehmen, Verstehen, Denken lässt innerlich das Gefühl von Frieden. Es ist nicht mehr die Ruhe der Nichtaktivität, aber es ist dieselbe Qualität von Frieden. Wir können einen ganz ruhigen Geist haben, obwohl ganz viel wahrgenommen wird, ganz viel geschieht. Es hängt davon ab, wie sehr wir uns verstricken: Greifen, Hoffnung, Furcht.

Ich war kurz davor, euch noch eine andere Übung machen zu lassen, aber die ist ein bisschen schwieriger. Man muss wissen, was man mit dem Geist macht. Es gibt auch eine angespannte Ruhe, die nicht als Frieden erlebt wird.

Ich mache euch das mal vor: - - Angespante Ruhe, was habt ihr gesehen? Da war kein Gedanke, aber ein großes Maß an Anspannung. Das sieht man nicht so deutlich. Aber es gibt Meditierende, die ihren Geist in eine ruhige Anspannung versetzen. Das ist kein gelöstes Sein. Es ist auch nicht das Erlebnis von Frieden, es ist nicht sehr erholsam.

Es gibt also die friedvolle Aktivität und die angespannte Ruhe, es gibt alle Möglichkeiten. Es gibt die friedvolle Ruhe, die friedvolle Aktivität, die angespannte Ruhe, die angespannte Aktivität. Es hat mit dem Greifen zu tun. Das konntet ihr jetzt sehr, sehr gut sehen.

Wenn ihr mit offenen Augen ins Greifen kamt nach dem, was vor euren Augen zu sehen war, wurde ein gewisses Maß an Verstrickung spürbar. Aber selbst komplexe Vorgänge wie das Zuhören der Unterweisungen und Verstehen, haben manchmal euren Geist ganz ruhig gelassen.

Zum Beispiel zu Anfang, als ich diesen Satz gesagt habe: "Es gibt immer noch nichts zu tun". In dem Moment, wo ihr das gehört habt, hattet ihr etwas zu tun - aber die Botschaft war Nichtstun. Vermutlich haben einige von euch sich in dem Moment noch einmal entspannt, obwohl gerade Aktivität stattfand.

Aktivität und innerer Frieden können zusammengehen, sie schließen sich nicht aus. Darauf kommt es hier an. Es ist nichts inhärent Aufwühlendes in der Aktivität. Aktivität ist nicht in dem Sinne beunruhigender als Ruhe. Ruhe kann auch künstlich sein, wenn sie mit Anstrengung einhergeht.

Wer nach innerem Frieden sucht, braucht nicht den aktiven Geist zu meiden. Es geht darum, in diesem aktiven Gewahrsein frei von Greifen zu bleiben, deswegen nutzen wir Bilder, auch wenn ganz viel passiert, wenn wir ganz viel sehen und hören, den Geist weit zu lassen wie der Raum. Raumvorstellungen helfen uns, aus dem Greifen herauszukommen.

Selbstgewahrsein

Ruhe und Bewegung sind also nicht wirklich getrennt. Es sind fließende Übergänge.

Das gilt nicht nur für dieses Paar, Ruhe und Bewegung. Alle Erfahrungen gehen auf dieselbe Art und Weise ineinander über, sie sind Geist selbst - also Gewährsein -.

Die verschiedenen Gewährseinszustände, Seinszustände, gehen ineinander über – die Seinserfahrung. Das sind die ganze Zeit fließende Übergänge. Deswegen heißt es im Tibetischen Buddhismus, wir sind die ganze Zeit im Bardo, in einem Zwischenzustand, in ständigem Übergang, fließende Übergänge.

Wenn du so hineinschaust - in deine Erfahrung -, wirst du den einen Geschmack erfahren, und das nennt man Selbstgewahrsein - oder spontanes Gewährsein -.

Das Wort *reflexive* ist eine sehr ungeschickte Übersetzung. Das bedeutet Selbstgewahrsein oder spontanes Gewährsein. Es ist nicht, dass es sich etwas anderem zuwendet.

In diesem selbstgewahren Sein können alle möglichen Variationen auftauchen, während es nichts gibt, was irgendeinen Wesenskern hätte - was identifiziert werden könnte als ein Etwas, ein Ding. In dieser Untersuchung, die wir jetzt hatten - das war eine halbe Stunde - in diesem ganzen fließenden Kontinuum des Gewährseins, mehr oder weniger aktiv, hat nichts irgendeine Substanz gehabt. Visuelle Eindrücke sind aufgetaucht, Körperempfindungen sind aufgetaucht, Geräusche, Hören, Klänge, Verstehen war da, Kommentare waren da... Fließen, fließen, fließen. Fließende Übergänge von einem zum nächsten: alles dieses aus sich heraus gewahre Sein.

So können wir Ruhe und Bewegung als den natürlichen Ausdruck des Geistes betrachten - ungefähr so wie Wasser und Wellen oder Sonne und Licht. Wir können zu dem Schluss kommen, dass, egal ob Ruhe oder Bewegung gerade auftaucht, keines von beiden unterbunden werden müsste. Nichts braucht blockiert zu werden und es braucht auch nichts kultiviert zu werden. Wir brauchen die Ruhe nicht zu kultivieren und die Aktivität nicht zu kultivieren. Nichts zurückweisen, nichts festhalten.

Ob nun der Geist ruhig ist oder sich bewegt, inmitten der Ruhe oder Bewegung ist der Geist leere Klarheit, ein nicht fassbares, klares Gewahren...

Das findet die ganze Zeit statt. Vielleicht könnt ihr euch noch erinnern, wie das eben war. Da war doch dieses klare Gewahren von mehr oder weniger Ruhe, mehr oder weniger Bewegung, mal die Sinneserfahrung, mal jene... Dieses nicht-fassbare, aber deutliche Gewahren zieht sich durch alles durch - immer, die ganze Zeit. Das ist die Natur des Geistes. Ein klares Gewahren, das von sich aus stattfindet, das natürlicher Ausdruck dessen ist, wie wir sind, wie unser Geist ist. Dies zieht sich durch alles durch, mitten in der Ruhe und mitten in der Aktivität.

... von sich aus gewahr - von selbst gewahr -, von sich aus klar und leuchtend, von selbst erscheinend und sich selbst befreiend.

Alle diese Erfahrungen haben sich insofern befreit, als sie nicht geblieben sind. Sie haben sich in die nächste Erfahrung hinein befreit. Die nächste Erfahrung konnte Ruhe sein oder konnte Bewegung sein, das spielt keine Rolle. Die auftauchenden Impulse befreien sich so oder so, entweder in nicht greifende Offenheit oder in die nächste greifende Erfahrung. Befreien tun sie sich sowieso, es geht immer weiter, nichts bleibt.

Egal ob wir verwirrt sind oder nicht, es ist einfach so. Wir können es nicht ändern. Selbst unsere Verwirrung befreit sich die ganze Zeit in die nächste Verwirrung. Sie bleibt nicht. Wir können es immer noch toppen mit mehr Verwirrung oder einer anderen Form von Verwirrung, aber der Geisteszustand von gestern Abend, der von heute Morgen oder der von gerade eben... Es geht schon weiter ins Nächste, ein bisschen anders, weniger intensiv, noch intensiver. Immer löst sich das eine ins Nächste auf. Die Selbstbefreiung hört nicht auf, selbst wenn wir mit all unseren Kräften festhalten. Auch das wandelt sich. Während wir noch festhalten, wandelt es sich.

Wir beschreiben hier, was die Natur des Geistes ist, und wenn wir das tief erkennen, befreit uns das von dem Kampf, frei werden zu wollen vom Unangenehmen. Denn es befreit sich von selbst, wir brauchen nicht zu kämpfen. Wir brauchen es nur zulassen, durchlässig werden, lassen.

Wir werden auch aufhören, darum zu kämpfen, dass das Angenehme bleibt, denn auch das ist Prozess. Es wird nie bleiben, egal wie wir uns anstrengen. Also lassen wir auch das Festhalten am Angenehmen sein.

Das Wegschauen vor dem Unangenehmen, vor den Schatten, vor der Verwirrung, dieses dicht-machen-Wollen lassen wir auch sein, denn all das, was da zu entdecken wäre, hat keine Substanz. Es kann uns nicht schaden. Wir brauchen nicht weg zu schauen, wir brauchen uns nicht zu verstecken. Es hat keine Substanz - genau wie alles andere.

Das Angenehme hat keine Substanz, das Unangenehme hat keine Substanz und das, was wir vermeiden, nicht sehen wollen, hat auch keine Substanz. Wir können es alles zulassen.

Und es kann uns völlig egal sein, ob Ruhe oder Bewegung ist. Wenn wir in diesem nicht-greifenden, offenen Gewahrsein sind, dann fließt es - und dann können wir frei gestalten. Das ist immer der zweite wichtige Schritt.

Viele Lehrer gehen nur bis hierher: dann sind wir frei von dem, was uns vorher belastet hat. Aber wir sind eben auch frei, jetzt zum Wohl aller Lebewesen zu gestalten, wo dieser dynamische Prozess jetzt offen vor uns liegt. Wir können Impulse setzen, das ist wunderbar.

Die Rolle von Karma

Schauen wir noch einmal hin, was der Text uns noch zu sagen hat.

Wir mögen uns fragen, wenn nun also Ruhe und Bewegung die identische Natur des Geistes besitzen, wie kommt es dann, dass verschiedene Ursachen und Wirkungen zu spezifischen Erfahrungen von Ruhe oder Bewegung führen? Die latenten Muster - die Gewohnheitsmuster -, die wir auch karmische Muster nennen und zu denen auch die verstrickenden Emotionen gehören - die Kleshas -, führen zusammen mit unserem Körper, der auch das Eine oder Andere erfährt, zum Auftauchen von Erfahrungen. Das nennt man das Reifen von Karma. **Wenn solche Empfindungen auftauchen bedingt durch Ursachen und Bedingungen, durch wechselnde Bedingungen, dann tauchen Erfahrungen auf, Sinneserfahrungen im Körper, Hören, Sehen usw. Wenn dann eine - hier auf Englisch *appropriation* - Identifikation stattfindet, tauchen die verschiedenen Erfahrungen auf, die unsere Individualität ausmachen zusammen mit den entsprechenden Energieflüssen.**

Prana fließt in Übereinstimmung mit unseren Emotionen, mit unseren Erfahrungen. Dort wo unser Interesse hingeht, dort fließt auch unser Prana. Dort wo Festhalten, wo Blockaden sind, blockiert der Energiefluss. Das geht zusammen.

So kommt es zu all den verschiedenen Erfahrungen aufgrund der wechselseitigen Abhängigkeit zwischen Sinnesobjekten, Sinnesorganen und Sinnesbewusstsein.

Im sechsten Bewusstsein sind auch unsere Gewohnheitsmuster angesiedelt. Die emotional interpretierenden Muster springen an mit einer Sinneswahrnehmung, die von Greifen begleitet ist. Und das führt zu unserer ganzen Welt von Fixierungen und Einbildungen und Problemen und Hoffnungen.

Das ist das Produkt der Wechselwirkung aus Auslösern, Sinnesbewusstsein und Mustern, die diese Eindrücke verarbeiten. Wenn wir darin gelöst bleiben, erleben wir so unmittelbar, dass sich alles von selbst befreit. Damit haben wir sofort wieder den offenen Raum.

Der große Brahmane Saraha sagte - damals im zweiten Jahrhundert -:

"Denken - Denkprozesse - sammelt sich und das Fließen der Pranawinde - der subtilen Energiewinde - bewegt sich, formt Wellen und bewirkt, dass der Geist wild - aufgewühlt - ist."

Maitripa sagt:

"Geist ist einfach die Strömungen des Gewährseins - des Gewahrens, wäre besser -, der Ausdruck der Winde - des Prana, also dieser Ströme -, ohne dass es dabei irgendeinen Wesenskern - ohne etwas Solides - zu finden gäbe."

Es heißt, genauso wie ein Stock - der kein Gewährsein besitzt - auf dem Meer von den Wellen hin und her bewegt wird, wird das Alaya-Gewährsein - das Grundgewährsein -, das im Körper verankert ist, von der Bewegung der subtilen Energien hin und her bewegt, und wenn es nicht im Körper ist, ist es das intuitive, selbst-gewahre Sein - spontanes Gewährsein -. So heißt es im Bodhicitta Kommentar:

"Genauso wie Stöcke, die keinen Geist haben, vom Ozean bewegt werden, genauso bewegt sich das Grundgewährsein in Bezug auf den Körper."

Man denkt vielleicht, ohne einen Körper gebe es kein Bewusstsein, aber dann ist es das intuitive Selbst-Gewährsein."

Das können wir auch schon im Körper erfahren.

Dieses frei fließende, selbst-gewahre Sein ist die Natur unseres Geistes - immer, wenn es auf Grund von Nicht-Greifen nicht einsteigt auf die ganzen Sinneserfahrungen.

Immer, wenn Sinneserfahrungen auftauchen, haben wir eine Wahl, wenn man das so ausdrücken darf. Wir können greifen oder nicht greifen. Wenn wir greifen, werden wir umhergeschleudert, und wenn wir nicht greifen, bleibt es ruhig.

Wer einen friedlichen Geist oder einfach Frieden erfahren möchte, tut gut daran, sich darin zu üben, nicht zu greifen nach all dem, was auftaucht, nicht zu kämpfen mit dem, was auftaucht, durchlässig zu werden, wahrzunehmen, ohne ins Reagieren zu kommen. Dann ist innerer Frieden.

Meditation: Friedvolles Gewährsein – Body Scan

Wie ist das mit dem Entspannen? Ist das wieder eine Aufgabe? Nein.

Wir können es auch so sagen für die, die unbedingt etwas tun wollen. Sagt euch nicht: entspannt euch, sondern: gehe es etwas lockerer an, immer noch etwas lockerer. Dann hast du das Gefühl, du kannst etwas tun.

Für mich war die Instruktion mit dem Nichtstun immer gut, aber manche fühlen sich dann zum Nichtstun verdammt, was dann auch furchtbar ist.

Die Mahamudra-Tradition gibt uns als Überleitung:

Meditiere so, wie eine Urgroßmutter die Kinder hütet. Sie hat schon so viele Kinder spielen sehen, sie sagt nur noch etwas, greift nur noch ein, wenn es wirklich außer Rand und Band geht. Im Normalfall ist es einfach gar nicht angesagt einzugreifen.

So erleben wir unsere eigenen Denkprozesse, Gefühle, Impulse wie eine Urgroßmutter. Die hat schon viel gesehen, hat die ganze Welt gesehen. Wir greifen nicht ein, das ist nicht nötig. Wir behalten uns vor, wenn es mal außer Rand und Band ginge, dass wir dann eingreifen könnten. Das ist unsere letzte Sicherheit, bevor wir die Kontrolle ganz abgeben.

Denn das nächste Beispiel ist: Meditiere so wie ein Trottler, der seine Kühe hütet. Das ist aber zu krass für die meisten von uns. Ein Trottler passt nicht auf die Kühe auf. Also doch eher mal die Urgroßmutter?

Ich lade euch ein zum Kühe hüten. Aber wenn ihr wollt könnt ihr auch Kinder hüten oder Flöhe...

Ich lade euch ein, euch wenigstens innerlich zurückzulehnen.

Ich habe gedacht, ich sage hier und da ein paar Worte zu Prana, zum Fließen der subtilen Energien, weil das angesprochen wurde, aber nicht so, dass ihr euch irgendetwas notieren müsstet: einfach nur spüren.

Eigentlich handelt es sich nur um eine andere Art, die Dinge zu beschreiben. Statt mich zu fragen: wie geht es mir gerade, kann ich auch fragen: wie fließen die subtilen Energien gerade?

Es kann sein, wenn ich hineinfühle, dass es sich nach einem harmonischen Fließen anfühlt. Das heißt, alle Bereiche im Körper sind ungefähr gleich präsent, gleich angeregt. Es mag auch sein, dass es Bereiche im Körper gibt, vielleicht einer oder mehrere, wo es ein bisschen zieht und drückt, brennt, Empfindungen auftauchen, die nicht ganz im Gleichgewicht zu sein scheinen.

Wenn ich auf der Ebene subtiler Energie bleibe, dann ist die innere Haltung, sich diesen Empfindungen zu öffnen, also um diesen Ort im Körper herum in alle Richtungen innerlich alles so weit wie möglich zu öffnen.

Der unangenehmen Empfindung, dem Schmerz, Raum geben. -

Raum geben im Körper ist identisch mit Raum geben im Geist. - -

Dabei lernen wir, den Widerstand aufzugeben gegenüber unangenehmen Empfindungen, das Greifen zu lassen bei angenehmen Empfindungen. Wenn man das im Körper unterstützen möchte, gibt es die Möglichkeit, mit der Aufmerksamkeit durch den Körper zu wandern: der berühmte Body Scan, das Wandern der Aufmerksamkeit durch den Körper. -

Gleiche Aufmerksamkeit für alle Bereiche. Die Bereiche mit stärkeren Empfindungen bekommen nicht mehr Aufmerksamkeit als die Bereiche, in denen noch gar keine Empfindungen wahrzunehmen sind. Alle bekommen die gleiche Aufmerksamkeit. Das ist das friedvolle Gewahrsein, das wir vorhin schon wahrgenommen haben, ein Wahrnehmen einfach so, ohne Theater.

Wahrnehmen fließt durch den Körper - und mit dem Wandern der Aufmerksamkeit kommt es zu unterschiedlichen Erfahrungen mit der subtilen Energie. -

Wenn wir in Körper und Geist ganz durchlässig geworden sind, dann stockt nirgendwo die subtile Energie. Wenn es irgendwo im Körper stockt, dann entspricht das Blockaden im Bewusstsein, die unter Umständen schon lange Zeit zurückliegen, aber ihre Auswirkungen sind jetzt gerade als solche Blockade fühlbar. Dann geben wir Raum und fließen weiter.

Die Aufmerksamkeit fließt vom Scheitel durch alle Bereiche im Gesicht, Hinterkopf, Hals, Nacken. Fließt oder wandert weiter durch alle Bereiche, erst des einen Armes bis hinunter zu den Fingerspitzen, dann des anderen Armes. Und von den Fingerspitzen und Handflächen wieder hinauf zum Handrücken zu Handgelenken, Unterarmen, Ellenbeugen und Ellbogen, Oberarmen, innen und außen. Schultergürtel und so weiter. Außen und innen im Brustkorb, im Rücken, außen und innen im Bauch, im unteren Rücken, Becken, Hüften. Fließen immer weiter wie ein Wanderer, der aufmerksam wahrnimmt, aber nirgends länger verweilt. Fließen die Oberschenkel hinunter zu den Knien, Kniekehlen, Unterschenkel, Waden und Schienbeinen, Knöchel, Fußrücken, Fersen, Fußsohlen, Fußballen, Zehen, innen und außen.

Und fließen wieder zurück.

Wo wir länger verweilen, nimmt die subtile Energie zu. Prana sammelt sich, als ob sich Gewährseins-Energie sammelt. Am besten sind dafür Gegenden im Körper, wo wir zunächst ganz wenig oder gar nichts spüren, vielleicht unterer Rücken oder Bauch oder die Ohrläppchen.

Wenn wir so im Körper und Gewahrsein fließen lassen, die Wirkung der wandernden Aufmerksamkeit im Körper spüren, dann drängt es sich auf zu sagen: Gewahrsein ist Energie. Wo das Gewahrsein im Körper ist, wird der Körper lebendig erlebt, ist Energie. Auch den Körper erleben wir mit der Zeit als einen einzigen Energieball. Überall ist etwas los. -

Gewahrsein, Bewusstheit, energetisiert. -

Wenn das Gewahrsein alles durchfließt im Körper, innen und außen, Vorderseite, Rückseite des Körpers: dann verfließen die Grenzen. -

Wir wissen bald nicht mehr, ob der Körper atmet oder der Geist atmet. Es atmet, es wird alles zu einer energetischen Wahrnehmung, als könnten wir die Zellatmung spüren. -

Fließen lassen und Raum geben, Raum spüren. -

Was wir landläufig Emotionen nennen, sind Geistesbewegungen mit hoher Energie. Und es gibt die kleinen Bewegungen mit etwas weniger Energie. -

Im Körper bildet sich schön ab, was wir strömendes Gewahrsein nennen, fließendes Gewahrsein, atmendes Gewahrsein im Austausch mit allem.

Das gilt auch für das Hören, Sehen, Riechen und Schmecken, auch für das Lieben und Mitfühlen, Erkennen.

Sorge ist eine Form von Energie, Hoffnung lässt sie anders fließen. Wie der Gewahrseins-Strom fließt, wird gefärbt von den Motivationen -

Prana

Energieströme zu spüren, zu verstehen, ist der Schlüssel zur Psychosomatik. Organe, Bereiche im Körper werden beeinflusst von psychischen Spannungen. Das kann man spüren. Ihr spürt es, wenn ihr stark im Wollen seid, dass sich oft die Nackenpartie, Schulterpartie anders anfühlt, und wie es sich dann wieder lockert und löst, wenn ihr das Wollen entspannt.

Ihr spürt, wie Angst dazu führt, dass sich der Oberbauch verschließt, sogar blockiert, wie es manchmal in Kürze zu Verdauungsstörungen kommt. Das kann man in der Meditation spüren.

Wenn wir fein werden, können wir spüren, dass Körper und Geist Energie sind, sie verbunden sind in diesem energetischen Phänomen. In der tibetischen Sicht der Welt heißt es, dass die ganze Welt Prana ist. Das gesamte Universum ist Energie.

Wir sind auch Energie. Geist, Gewahrsein ist Energie. Emotionen sind Energie. Nahrung ist Energie. Aus der Physik wissen wir, dass das stimmt. Es ist ein altes Wissen. Geschickt in diesem Spiel der Energien unterwegs zu sein, führt zu weniger Stress, führt zu vielen Erfahrungen von Offenheit und Freude. Freude ist frei fließende Energie, Angst ist enge, dichte Energie.

Hier im Buch von Dakpo Tashi Namgyal waren es nur ein paar Hinweise. Er geht nicht weiter darauf ein. Es gibt dicke Bücher in der tibetischen Literatur, wo das deutlicher beschrieben ist, und viele Übungen.

Aber es ist so einfach zu verstehen. Wenn wir so wie vorhin schauen, wenn ein Impuls im Geist auftaucht - wir nennen das einen Gedanken, aber es ist ein Impuls, es ist eine Bewegung: das ist Energie. Greifen bringt noch mehr Energie da hinein, bestimmte Bilder sind extrem geladen mit Energie, andere sind sehr schwach geladen, das heißt, sie lösen nicht so intensive Reaktionen aus.

Vielleicht ist das für den einen oder anderen hilfreich, all diese Phänomene von Körper und Geist als energetische Phänomene zu betrachten - aber es ist nur eine andere Art zu sprechen. Es ist immer das selbe, von dem wir sprechen. Ich finde so hilfreich, wenn wir über Energien sprechen, dass die Dichotomie von Körper und Geist aufgelöst wird, so wie es in der Erfahrung auch ist.

Wenn uns ein wütender Gedanke sozusagen einschließt, merken wir, wie gleichzeitig in bestimmten Bereichen des Körpers eine feurige Hitze zu spüren ist. Wir wissen, dass das auch neurochemisch-hormonelle Bezüge hat, aber selbst wenn wir das nicht wissen, ist es spürbar. Ein Gedanke setzt Energie frei, auch emotionale Gedanken setzen Hormone frei, setzen die Erregungsschwellen herunter in bestimmten Bereichen des Organismus. Das sind die physischen Korrelate. Alles ist Energie.

Leben ist Energie. Ihr wisst es vielleicht noch aus dem Biologieunterricht: die Mitochondrien in den Zellen, die Kraftwerke, sind für das Leben der Zelle verantwortlich. Ohne diese Kraftwerke, wo Energie umgesetzt wird, gibt es kein Leben, kein Zellleben. Es ist alles von dieser Energie abhängig. Das gilt für Pflanzen, das gilt für Tiere, das gilt überall im Universum. Auch Steine, Felsen, Lava, Magma im Erdinneren: alles Energie. Das Kreisen der Gestirne... Wo ihr hinschaut, es gibt keine Ausnahme.

Die Trennung in Körper und Geist ist eine andere Täuschung, weniger gravierend als die Abtrennung von Subjekt und Objekt, aber es ist auch eine Täuschung. Lasst uns also weiter forschen, immer weiter

forschen, ohne neue Konzepte in unser Leben zu importieren. Wir brauchen nicht plötzlich das Prana-Konzept zu importieren. Wir lassen es lieber einfach und beobachten, wie es ist.

Manche Konzepte sind hilfreich, um etwas zu beschreiben. Zum Beispiel das Konzept mit den Chakren: wir brauchen nicht zu denken, Chakren existieren. Das ist nicht damit gemeint. Es sind beobachtete Erfahrungen. An bestimmten Orten in diesem Organismus ist Prana, die subtile Energie - unter bestimmten Voraussetzungen leicht zu spüren - und strahlt von dort aus in andere Bereiche. Das sind keine Konzepte, die wir glauben müssen, wir können alles untersuchen.

Wo wir uns in unseren Emotionen verstricken, sitzt enorm viel Energie. Wir merken, wieviel Energie zum Beispiel in einer Angst gefangen ist, wieviel Energie in diesem Bereich ist, wo wir uns Sorgen machen, wie intensiv es sich dort anfühlt - und wie wir im Rest des Seins schwach werden, müde werden. Wenn sich der Knoten löst, wie viel Energie wird frei. Wir fühlen uns plötzlich wieder frisch, es steht wieder Energie zur Verfügung für die anderen Bereiche unseres Seins.

Auch zum Beispiel Verliebtsein ist so eine verstrickte Energie. Es sitzt unglaublich viel Energie darin, absorbiert ganz viel. Die Aufmerksamkeit, die Energie, ist nicht mehr in anderen Bereichen, man wird ignorant anderen Bereichen gegenüber. Das ist ein erstaunliches Phänomen. Wenn die Blase des Verliebtseins platzt, steht man plötzlich wieder anderen zur Verfügung, es ist wieder Energie da, sich auch auf anderes einzulassen. Untersucht mal Emotionen auf ihren energetischen Aspekt hin. Überall sitzt Energie drin.

Angst: was sie für eine Energie hat, für eine Kraft. Sie kann zu einer totalen Starre führen oder zu enormen Leistungen. Beides ist möglich. Man kann entweder gar nicht mehr laufen oder so schnell laufen wie noch nie vorher.

Ehrgeiz: schaut euch mal an, was für Energie im Ehrgeiz steckt, dem Streben nach Anerkennung. Manchmal hat man das Gefühl, die ganze Welt ist aus Ehrgeiz gebaut, die Rivalität, der Wettkampf, das Wettstreben, solch eine Energie - aber ignorant, was den Rest angeht, Umweltzerstörung und so, alles kein Thema.

Wenn die Energien wieder ins Fließen kommen, gleicht sich das alles aus. Dann geht die Aufmerksamkeit wieder mit allem in Resonanz. Deswegen ist es so wichtig, dass wir viel entspannt meditieren, denn dann wir kommen wieder in Resonanz mit allen Bereichen unseres Seins und mit allem um uns herum. Wir bemerken wieder unser wechselseitiges Bedingtsein, unsere Interdependenz, unser Schwingen mit allem.

Das ist auch die Lösung für die Umweltprobleme. Wir müssen wieder ins Schwingen kommen, wieder ins Erleben, ins Fühlen - uns von derselben Energie fühlen wie das ganze Universum.

Verschiedene Ansichten über die Natur von Ruhe und Bewegung

Wir machen weiter mit Dakpo Tashi Namgyal auf Seite 249 Mitte im englischen Text.

Es geht weiter mit dem Thema der einen - der gleichen - essenziellen Natur von Ruhe und Bewegung. Einige - Dharmalehrer - sagen, dass es während der Ruhe keine Bewegung gibt und es in der Bewegung keine Ruhe gibt. Andere sagen, dass wenn wir in die Bewegung schauen, sie sich auflöst und Ruhe wird. Die meisten behaupten, dass wir die Natur der Bewegung in der Ruhe erkennen, darin die Erkenntnis der Bewegung entsteht, und sich Ruhe innerhalb der Bewegung einstellt. Nun, die erste Behauptung - wo es heißt, dass es keine Bewegung in der Ruhe gibt und keine Ruhe in der Bewegung - ist nicht korrekt, höchstens insofern, als man weiß - achtsam mitbekommt -, dass dieser eine Geist manchmal ruhig und manchmal bewegt ist...

Einfach zu sagen, quasi wie eine Definition: wenn der Geist ruhig ist, ist er ruhig und da passiert auch weiter nichts, und wenn er bewegt ist, ist er bewegt, dann kann er nicht ruhig sein. Man kann so definieren, aber das ist eine sehr äußere Betrachtungsweise. Wir sind heute Morgen schon weiter gewesen, wir haben gemerkt, dass auch die Ruhe ein dynamischer Zustand ist und man Ruhe innerhalb der Bewegung erfahren kann.

... und es scheint so, als ob diejenigen, die die erste Position vertreten, nicht wirklich überzeugt sind, dass Geist grundlegend ein Geist ist - dass es nur einen gibt -. Als könnte man einerseits von einem ruhigen Geist sprechen und andererseits von einem bewegten Geist.

Die zweite Behauptung - wo man sagt, dass durch das Schauen in die Bewegung sich diese auflöst und Ruhe wird - **ist insofern verkehrt, als es scheint, dass sie einfach die Bewegung stoppen, ohne ihre wahre Natur erkannt zu haben.**

Ein Gedanke taucht auf, wir schauen hinein, wir schauen in die Bewegung. Ein Gedanke ist eine geistige Bewegung, wir schauen in die Bewegung. Der Gedanke ist vorbei, hat sich aufgelöst. Hat man darin wirklich die Natur des Geistes erkannt, die Natur des Denkens? Nicht unbedingt.

Wenn man die Achtsamkeit auf den Prozess lenkt, erlebt man, dass er zu einem Ende kommt, weil der Inhalt keine Nahrung mehr bekommt. Zum Beispiel: ich denke über meinen nächsten Ausflug nach. Dieses Denken lebt davon, dass ich mich mit dem Inhalt beschäftige. Sobald ich bemerke, dass ich denke, bin ich nicht mehr mit dem Inhalt beschäftigt, dieser Denkprozess wird nicht weiter genährt und kommt zum Erliegen.

Ich habe dabei noch nicht unbedingt die nicht-fassbare und zugleich dynamische Natur des Geistes erkannt und schon gar nicht, dass es in dem ganzen Prozess weder Subjekt noch Objekt gibt. Von daher ist diese Art die Dinge zu beschreiben, eine Beschreibung, die nur aus der Geistesruhe heraus noch ohne Einsicht ist.

Selbst die dritte Sicht - dass es Bewegung in der Ruhe gibt und Ruhe in der Bewegung - **ist ein wenig falsch, weil sie es einfach dabei belassen, dass ein Erkennen innerhalb der Ruhe Bewegung ist, und dass Bewegung ohne Identifikation** - also ohne Ich-Bezogenheit - **Ruhe ist. Es scheint nicht klar zu sein, dass Ruhe und Bewegung tatsächlich von ein und derselben Natur** - von einem Geschmack - **sind.**

Lasst euch nicht verwirren durch die vielen Worte. Nutzt einfach hier und da ein paar dieser Erklärungen, um immer wieder in den Geist zu schauen.

Wenn wir ganz, ganz ruhig werden und bemerken, dass der Geist ganz ruhig ist, dann ist das schon eine Bewegung. Wenn wir in der Bewegung sind, also in dem, was im Geist passiert, und da kein Anhaften und kein Greifen ist, erfahren wir Ruhe.

In beiden Fällen heißt das noch nicht, dass wir wirklich tief mitbekommen haben, dass kein wesentlicher Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung besteht - abgesehen davon, dass in dem einen Erleben mehr Bewegung ist als im anderen.

Wir mögen uns dann fragen: Wie können wir denn diese eine Natur von Ruhe und Bewegung verstehen? Hier können wir, wie vorher schon angedeutet, die Analogie von Wasser und seinen Wellen nutzen, die uns darauf hinweist, dass Ruhe und Bewegung von einem Geschmack sind darin, dass sie leer von einem Wesenskern, leer von einer fixen Natur sind - ohne Wesenskern, ohne Essenz -.

Dieser Begriff leer, nicht solide: so wie das Wasser nicht solide ist, sind auch die Wellen nicht solide. Der ruhige Geist ist nicht fassbar und die darin erscheinenden Bewegungen sind auch nicht fassbar. Das ist die eine Natur, so wie das Wässrige am bewegten und ruhigen Wasser - obwohl sie sich so verschieden zeigen.

Als Bild, als Eindruck, wenn man uns ein Foto zeigen würde oder wenn wir das so erleben würden: ein stiller, klarer Teich und ein wütender Orkan auf See - da ist es kaum zu erkennen, dass es sich um dasselbe Element Wasser handelt. Die Manifestationen sind so verschieden. So sind auch wir getäuscht, indem wir so verschiedene Manifestationen in unserem geistigen Erleben haben, und wir haben Mühe zu sehen, es ist immer noch dieselbe Geistesnatur, es löst sich alles auf.

Das deutliche Zeichen dafür, dass wir dies noch nicht tief verstanden haben, ist unsere Angst vor bestimmten Geisteszuständen: wir haben Angst vor dem ganz Verrückten, vor Panik, vor Psychose, vor

Alpträumen, vor etwas, das uns verfolgt, wir haben Angst, noch einmal diese Trauer oder diesen Schmerz zu erleben.

Wenn es ganz in unser Inneres durchgedrungen wäre, wären wir gelassen, denn was immer auftauchen mag, hat aus sich heraus keine Macht, wenn kein Kämpfen stattfindet. Es hat keinen Bestand, es kann nichts machen mit uns, es saust durch. Es ist eine starke momentane Erscheinung, aber es braucht sich niemand in den Weg zu stellen, es braucht niemand versuchen, irgendetwas damit anzufangen. Sie löst sich von selbst auf.

Wenn wir dies tief durchdrungen haben, ist keine Angst mehr da vor verschiedenen, möglichen Geisteszuständen. Wenn wir vor unseren eigenen Geisteszuständen keine Angst mehr haben, haben wir auch keine Angst vor den Geisteszuständen der anderen und können sie darin viel besser begleiten. Wir begleiten sie als Therapeuten oder als Freunde in der Gewissheit, dass sie sich jederzeit auflösen können.

Es ist eine Frage, ob es gelingt, das vorhandene Greifen zu entspannen, ob es gelingt, dass was jetzt gerade passiert, in seiner Offenheit zu lassen oder in die Offenheit hinein zu entlassen - oder ob immer noch durch das Greifen etwas beigefügt wird.

Wie der große Brahmane Saraha erklärt:

"So wie ruhiges Wasser von den Winden aufgeweicht zu brausenden Wellen werden kann, so betrachtet der König Saraha auf viele Arten, obwohl er einfach nur einer ist."

Saraha singt dem König eine Erklärung über den Dharma. Der König hört zu. Saraha sagt zum König: Du betrachtetest mich auf viele Art und Weisen. Denn Saraha hatte sich unbeliebt gemacht und sollte vom König verurteilt werden und heftigst bestraft. Aber er hatte noch die Gelegenheit, sich zu äußern.

Da entsteht diese tiefgründige Dharma-Erklärung, Saraha klärt ihn auf über den Geist: Obwohl du viele verschiedene Gefühle hast mir gegenüber, viele verschiedene Sichtweisen - ist das ein Weiser, ein Erleuchteter oder ist das ein Verrückter, der unsere ganze Gesellschaft durcheinanderbringt, weil er sich als Brahmane mit einer Kastenlosen abgibt?

Der König wird von Saraha darauf hingewiesen: Alles, was du jetzt gerade denkst und fühlst, ist von einer Natur - so wie Wasser, das von vielen Winden, vielen karmischen Winden aufgewühlt wird.

So können wir also verstehen von den vorherigen Erklärungen, auch von dem, was später kommen wird, dass in diesem Gewahrsein - aus dem Gewahrsein heraus - gesprochen Ruhe und Bewegung identisch sind in ihrer wahren Natur, obwohl sie als durchaus unterscheidbare Phänomene auftreten.

Wenn euch diese Erklärungen über Ruhe und Bewegung heute und das Wenige, das wir geforscht haben, helfen, eine offenere Haltung gegenüber Bewegung einzunehmen, wäre ich sehr froh. Sucht also nicht verzweifelt nach der Ruhe im Geist, sondern schaut immer wieder in die Natur der Bewegung und lasst sie zu, egal was kommt: lasst sie zu - und dann befreit sie sich von selbst. Wir brauchen nichts zu tun.

Das wäre wunderbar. Da befreit sich eure Praxis vom Haften an Ruhe oder dem Sehnen nach Ruhe. Ich nenne das oft einfach: durchlässig werden. Unsere Praxis besteht darin, durchlässig zu sein.

Könnt ihr euch noch erinnern an das Beispiel mit dem leeren Haus? Diebe können eintreten, finden nichts, keiner greift nach ihnen, keiner kämpft mit ihnen - und irgendwann verlassen sie das Haus. Gedanken sind wie Diebe in einem leeren Haus. Keiner kümmert sich um sie. Sie haben nichts zu tun und verschwinden wieder.

Gedanken kommen uns manchmal so vor, als ob sie ein richtiges Theater machen: Hallo, hier bin ich, reagiere doch endlich mal... bis sie uns soweit haben und wir ihnen auf den Leim gehen. Irgendwann haben wir die Tendenz, ihnen auf den Leim zu gehen.

Das versuchen wir zu unterlassen, und soweit es geht, gewahr zu sein, wie sie wirklich sind. Und dann merken wir sogar noch, dass niemand gewahr ist. Es ist gar kein Ich, das gewahr ist, sondern niemand interessiert sich. In diesem Gewahrsein ist keiner zu finden, der gewahr ist.

Wenn also Erkenntnis entsteht, bitte schaut auch in diejenige hinein, die gerade erkennt.

Erkennen, dass alles, was erscheint, ungeboren ist

Den Geist mit dem Geist untersuchen

So wie zuvor versetzen wir unseren Geist in dieses leer, klare, gewahre Sein und untersuchen den Geist mit dem Geist. Dass verschiedene Gedanken, Gefühle und dergleichen entstehen - also auch Sinneswahrnehmungen - ist einfach die Ausdruckskraft des Geistes. Jetzt schauen wir direkt dahin, was Geist genannt wird. Was ist denn der grundlegende Zustand, das wahre Sein dieses Geistes?

Dakpo Tashi Namgyal bringt uns mit jedem Absatz ein bisschen weiter. Bis jetzt hat er noch durchgehen lassen, dass wir von einem Geist sprechen. Jetzt wird auch das aufs Korn genommen.

Wir untersuchen die Ursachen, die dazu führen, dass sich Geist zeigt. Wir werden keine solche Ursachen finden, keine Bedingungen, die ihn erzeugen, keinen Schöpfer, und werden schlussfolgern, dass er nicht aus Ursachen und Bedingungen erscheint, er ohne eine solche Basis ist, ohne eine Wurzel, er schon seit jeher ungeboren ist.

Dann untersuchen wir, wie der Geist verweilt. Da er aber nicht mal das geringste bisschen wahrer Existenz hat wie zum Beispiel wenigstens eine Form, eine Farbe, einen Ort, eine Basis, eine Identität, Merkmale und dergleichen, kommen wir zu dem Schluss, dass er nirgendwo verweilt. Geist ist nicht etwas, wovon wir sagen könnten: er verweilt auf diese Art.

Und schließlich untersuchen wir, wie sich Geist auflöst - wie der Geist stirbt oder verschwindet, weggeht -. Da der Geist offenbar nicht an irgendeinen Ort geht, keine Spuren hinterlässt und niemand in der Lage ist, ihn zu beenden oder seine Manifestationen zu stoppen, kommen wir zu dem Schluss, dass er nicht vergeht und nicht endlich ist.

Das sind ein paar Vorschläge, wie man den Geist erforschen kann. In anderen Dharma-Unterweisungen wird hinzugefügt: diese Untersuchung des Geistes ist identisch mit der Untersuchung, ob es ein Ich gibt oder eine Seele. Eigentlich sind das mehr oder weniger Synonyme. Wenn es ein Ich gibt, muss es geistiger Natur sein. Wenn es eine Seele gibt, muss sie geistiger Natur sein.

Also suchen wir, ob es überhaupt einen Geist gibt, bevor wir darüber diskutieren, ob ein Teil des Geistes Ich genannt werden kann und ein anderer Teil vielleicht Seele genannt werden kann. Schauen wir, ob es überhaupt einen Geist gibt.

Wenn es ihn gibt, müsste er irgendwo verweilen, müsste irgendwo zu finden sein. Er sollte von irgendwo hergekommen sein und eventuell dann irgendwann irgendwo hingehen. Das sind die Grundbedingungen für etwas, von dem man sagt, dass es das gibt. Du bist hierhergekommen, jetzt bist du hier und jetzt gehst du wieder. Deswegen hat man den Eindruck, dich gibt es.

Meditation: Den Geist untersuchen

Ich weiß, ihr seid ein bisschen müde, aber das schadet nichts. Der müde Geist hat dieselbe Natur wie der frische Geist. Aber wenn ihr wollt, lade ich euch ein, das total entspannt zu machen. Streckt euch wirklich aus. Ihr braucht gar nicht gerade zu sitzen. Es ist völlig in Ordnung, wenn ihr in egal welcher Körperhaltung diese untersuchende Meditation macht.

Wir brauchen einen Kontext, eine Situation, in der wir feinfühlig hinspüren können. Die beste Voraussetzung ist, erstmal nichts zu tun. Nichtstun ist eine gute Voraussetzung, um dann feinfühlig hin zu spüren. -

Bisher haben wir salopp gesagt, dass Sinneseindrücke im Geist auftauchen. Jetzt gerade tauchen auch verschiedene Eindrücke, verschiedene Empfindungen im Geist auf. Zumindest tauchen sie auf - und jetzt bin ich mir gar nicht sicher, ob sie in einem Geist auftauchen. Erleben findet statt. -

Da ist ein Gewahrsein, dass Erleben stattfindet. Wenn man uns fragen würde, lebst du, würden wir so spüren, fühlen wie jetzt. -

Gibt es abgesehen von dem gegenwärtigen Erleben einen Geist? Vielleicht etwas, das größer ist als das gegenwärtige Erleben - und das gegenwärtige Erleben findet darin statt? Gibt es irgendeinen Hinweis darauf? -

Ein Geist, der größer, mehr ist als unser Erleben, ist nicht erfahrbar, sonst wäre er Erleben. Das geht nicht. Man könnte auch untersuchen, ob Geist kleiner ist als unser Erleben, ob ein Teil unseres Erlebens Geist ist. Das haben wir schon geklärt. Alles Erleben ist Geist. -

Gibt es irgendwelche Hinweise auf den Anfang dieses Erlebens, auf den Anfang dessen, was wir Geist nennen? -

Manche behaupten, der Geist sei vielleicht mit der Zeugung entstanden oder durch die Gehirnfunktionen. Gibt es irgendeinen Hinweis, dass der Geist entsteht oder vergeht? - -

Gibt es irgendwelche Hinweise, dass der Geist durch etwas verursacht wird, geboren wird, hervorgebracht? -

Wenn also der Geist in irgendeiner Form etwas Dingliches ist, etwas, das wir haben oder das es gibt, dann müsste er mal angefangen haben - oder er müsste wenigstens jetzt zu finden sein. Es ist in Ordnung, dass wir vielleicht den Anfang nicht wahrnehmen, aber jetzt: wo ist das, was wir Geist nennen?

Ich höre euch fast laut denken, dass der Geist überall sei. Wenn der Geist überall ist, ist er dann ein Ding? Kann man ihn irgendwie beschreiben? Das ist ungefähr wie Gott: wenn Gott überall ist - dann ist er nicht zu beschreiben. Um ihn zu beschreiben, bräuchte es eine Distanz. Um ihn an einem Ort zu verorten, bräuchte es andere Orte, wo er nicht ist. -

Aber ist der Geist wirklich etwas, das einen Ort hat? Ist der Geist im Weltall, gibt es Zeichen, im geografischen Sinne: überall? Ist Geist in der Mitte der Erde? Ist er etwas Unabhängiges, Alldurchdringendes? Oder sind wir da im Bereich der Fantasie? -

Bemerkungen zum Untersuchen des Geistes

Das Problem mit dem Wort Geist - mind, esprit, conscience - ist, dass es so stark vergegenständlicht und man sich zu diesem Gegenstand Geist dann weitere Vorstellungen macht. Ich habe einen Geist. Das hört sich so an, als ob das Ich noch etwas Größeres ist, das dann einen Geist hat. Das geht mir nicht in den Geist, etwas hat wie keinen Platz darin. Wir haben solche Vorstellungen. Wir haben Vorstellungen, dass unser Geist verwundet werden kann, also ein traumatisierter Geist.

Wir bauen uns eine Welt, in der der Geist ein Ding wird, das verwundet werden kann, das zu klein sein kann für etwas, das von jemand anders oder von etwas besessen werden kann. Wir gehen mit dem, was wir Geist nennen, dann immer mehr so um, als wäre es ein Ding.

Wenn wir offen forschen - und ich habe es gerade mal ganz kurz einfach gemacht -, dann finden wir nichts. Wir können uns nicht bewusst sein von etwas, das außerhalb des Geistes ist. Ein Ich außerhalb des Geistes wäre ja auch Bewusstsein. Ein Ich ohne Bewusstsein macht überhaupt keinen Sinn. Ich habe einen Geist, macht keinen Sinn. Ich habe einen traumatisierten Geist, macht auch keinen Sinn.

Danach stellen wir uns das so vor, als ob der Geist eine Wunde hätte, und die müsste heilen. Tatsächlich gab es ein Erleben, wo wir tiefe Verletzung erfahren haben. Dieses Erleben war ein dynamisches Erleben, und hat Wirkungen hinterlassen, so dass sich ähnliche Formen des Erlebens wieder zeigen können. Das ist ein dynamischer Prozess.

Zum Glück ist es kein Ding, das verletzt wurde, sondern Prozesse setzen sich fort und Prozesse können sich wandeln. Es ist ihre Natur, dass sie sich wandeln. Das heißt, die Prozesse können auch anders ablaufen. Es hängt davon ab, ob wieder dieselben oder ähnliche Bedingungen zusammenkommen, um immer wieder zu einer Retraumatisierung zu führen, zu erneuten Verletzungen.

Wenn wir über den Geist sprechen als ein Ding, kommen wir in Teufels Küche, wie man auf Deutsch sagt. Es wird absurd. Wir müssen auch mit unserer Sprache dicht an der Tatsache bleiben, dass es außer

dem gegenwärtigen Erleben nie etwas anderes zu finden gibt. Keinen Hinweis darauf, dass jemand den Geist erschaffen habe, er geboren wäre, er ein Ende hat. All das ist Spekulation.

Aber sucht weiter, immer wieder. Es geht darum, ganz ehrlich zu sein und zu sagen: Lass mich doch in Ruhe mit diesem Geist, ich kann es nicht mehr hören. Das Wort selbst erzeugt eine Illusion. Der Geist, ein Ding, ich und mein Geist. Das ist solch eine Illusion, solch eine Abstraktion, und diese Abstraktion hat sich verselbständigt. Es gibt immer nur das Erleben.

Das Erleben mag vielschichtig sein. Es ist alles im Bereich des Geistigen, des Bewusstseins. Anfang, Mitte, Ende sind nicht zu finden, ein Ort des Verweilens ist nicht zu finden. Es ist nichts Dreidimensionales. Manchmal sprechen wir von geistigen Dimensionen, als ob es andere gäbe. Körperliche Erfahrung ist geistige Erfahrung, ist Erleben. Dreidimensionale Erfahrung ist Erleben.

Wir schaffen uns Worte und mit den Worten verzetteln wir uns in immer mehr Illusionen: das ist eine körperliche Erfahrung, das ist eine geistige Erfahrung, das ist eine spirituelle Erfahrung. Tatsächlich ist es immer dasselbe: Erleben von derselben, nicht-fassbaren Natur.

Jetzt ist Pause. Wenn ihr könntet, würdet ihr den Geist hierlassen und Pause machen? Unmöglich. Niemand kann ihn beenden, niemand kann sich seines Geistes entledigen. Ich und Geist scheinen untrennbar zusammen zu hängen.

Dann macht mal schöne Ferien mit eurem Geist im jetzigen Erleben. Wenn ihr darin entspannt seid, ist es ganz angenehm. Ich wünsche euch eine entspannte Pause.

Weitere Untersuchungen

Ich habe richtig gute Nachrichten für euch. Wir haben es fast geschafft. Bald gibt es keinen Geist mehr. Da sagt eine Vorlaute hier: den gibt es ja jetzt schon nicht mehr. Recht hat sie. Ich wollte die Überraschung für später aufheben.

Sagen wir doch einfach: der nicht-fassbare Geist, der unfassbare Geist. Damit machen wir uns immer aufmerksam darauf, dass das, was wir Geist nennen, kein Ding ist. Der nicht-fassbare, nicht-greifbare, nicht-dingliche Geist. So merken wir, dass wir gerade über das Erleben sprechen.

Die gute Nachricht ist, wir haben bald soweit aufgeräumt, dass wir die intensiven Lhaktong-Fragen nicht weiter fortsetzen müssen. Wir machen das in kleinen Dosen zuhause. Ein bisschen die Neugier wachhalten herauszufinden, wann wir uns irgendwelcher Konzepte bedienen, die in die Irre führen.

Ich mache jetzt weiter auf Seite 250 in der Mitte, wo Dakpo Tashi Namgyal zusammenfasst, was man auch noch beachten könnte hinsichtlich solch eines Geistes.

Wenn dieser nicht-fassbare Geist etwas - ein Ding - ist, das in der Vergangenheit existiert hat, dann hat er - dieser vergangene Geist - zwischenzeitlich aufgehört - ist gestorben - oder ist zerstört worden. Wenn es ein Ding in der Zukunft ist, dann ist dieser zukünftige Geist noch nicht entstanden.

Wenn ihr euch zum Beispiel vorstellt, dass in der Zukunft ein intelligenterer Geist erscheint als jetzt oder ein Buddha-Geist oder ein erwachter Geist, heißt das, dass der jetzt noch nicht ist - und ihr müsstet irgendwann mitbekommen, wann der geboren oder erzeugt wird.

Wenn Geist etwas ist in der Gegenwart, dann müssen wir ihn identifizieren können. Wir werden seiner aber nicht habhaft. Als Geist ist er nur Erleben, die Beschreibungen finden innerhalb dessen statt, was wir Geist nennen. Wir können ihm keinen Ort, keine Farbe, keine Form zuschreiben.

So kann man nicht von einem gegenwärtigen Geist sprechen, weil er in keiner Weise fassbar ist. Er hat keine beschreibbaren Merkmale, die ihn als ein Ding beschreiben. Er ist kein Ding - kein Etwas, kein Objekt -, das in einer der drei Zeiten - Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart - zu finden ist. Es ist etwas, was man nicht als existent beschreiben kann. Nicht in dem Sinn, wie man sagt: diese

Tasse existiert, obwohl man das auch noch hinterfragen kann. Es hat nicht die Merkmale von etwas Existierendem.

Das ist auch nicht der Fall, denn das schwer fassbare Phänomen, das wir Geist nennen, kann sich zeigen als alles, was auch immer...

Es ist unser jeweiliges Erleben. Egal was für ein Erleben, all das ist Geist, grenzenlose Möglichkeiten: von den schlimmsten Qualen bis zu den schönsten Glücksgefühlen, alles ist möglich.

..., Geist erscheint als Samsara und Nirvana. Völlige Freiheit, völliges Gefangensein, alles möglich. Also für etwas, das sich in so vielen Formen zeigen kann, kann man doch nicht sagen, es sei nicht existent.

Obwohl wir diesem Phänomen, diesem schwer fassbaren Phänomen Geist also keine Existenz im herkömmlichen Sinne zuordnen können, können wir auch nicht sagen, er sei nicht existent. Denn er ist die Quelle aller Erfahrungen in Samsara und Nirvana, also bei den Befreiten wie bei den nicht Befreiten, bei den Erwachten wie bei den nicht Erwachten.

So ist also dieses schwer fassbare Phänomen Geist auch keineswegs etwas nicht Existentes - etwas, von dem wir sprechen könnten als nicht existent. Es ist offenbar: - **Das schwer fassbare Phänomen existiert nicht als eine** - beschreibbare - **Entität** - als ein Ding - **mit Merkmalen**. Um den Geist beschreiben zu können, müssten wir ihn aus der Entfernung beschreiben. Als etwas von einem anderen Standpunkt. Dann kann man von außen Merkmale beschreiben. **Was auch immer wir für Beschreibungsversuche machen, keine Analogie kann ihn vollkommen illustrieren.**

Wir können zwar sagen, der Geist ist weit wie der Raum, aber das beschreibt nur eine Qualität, die fühlbar ist bei diesem schwer fassbaren Phänomen, aber keineswegs alles. Wir können auch sagen, der Geist ist wie ein Dauerkino, aber das beschreibt auch wieder nur einen Aspekt und Dauerkino und Raum bekommen wir ganz schwer zusammen, obwohl das beides auf eine Art korrekt ist.

So suchen wir verzweifelt nach Beschreibungen dieses schwer fassbaren Phänomens und müssen irgendwann kapitulieren. Die Kapitulation findet in den Konzepten statt. Begriffe wie existent und nicht-existent greifen nicht, Merkmalsbeschreibungen herkömmlicher Objekte greifen nicht, Farbe, Form, Ort und so weiter greifen nicht. Beschreibungen mit Analogien und Bildern erfassen dieses Phänomen nicht vollständig.

Wir haben keine Möglichkeit, über den Geist so zu sprechen, dass wir sagen können: „Das ist er“. **Da wir keinen Anfang finden können** - behaupten wir -: **er ist ungeboren**. Weil es kein Ding ist, dann ist es wohl auch nie entstanden. **Jetzt gibt es keinerlei Merkmale, mit dem man den Geist identifizieren könnte.**

Denn alles was wir tun, sagen und behaupten, das findet ja da drin statt, wir können nicht von außen darauf zeigen. Deswegen können wir auch nicht sagen: dort verweilt der Geist.

Wir sagen manchmal, der Geist verweilt bei dem Objekt. Das ist natürlich Unsinn. Der Geist verweilt nicht bei dem Objekt, dann könnten wir rausgehen und der Geist bliebe dort. Man muss es nur richtig bis zu Ende denken. Da sind viele unwahre Aussagen.

Was passiert? In unserem Erleben richtet sich die Aufmerksamkeit mehr und mehr auf zum Beispiel Yum Chenmo vor uns, die Große Mutter. Der größte Teil der Aufmerksamkeit verweilt dort. Aber gleichzeitig fallen wir nicht um, irgendetwas hält also noch den Gleichgewichtssinn und wir schaffen es sogar, ein Ich-Gefühl zu erzeugen. Wir haben noch eine Menge anderer Prozesse. Es ist gar nicht so, dass der Geist bei Yum Chenmo verweilt, denn es scheint noch einiges andere möglich zu sein. So werden wir präzise, wir schauen uns genau, an was passiert.

In diesem Prozess des Erlebens kehrt also Ruhe ein, weil sich das Erleben vereinfacht, und wir haben das Gefühl, es entsteht so etwas wie ein Verweilen des Geistes. Dabei ist er weiterhin dynamisch, aber weil das Interesse, die Aufmerksamkeit, immer schön im selben Bereich bleibt, entsteht eine gewisse Beruhigung. Das nennen wir vereinfachend: der Geist ruht auf einem Objekt - was in sich eine falsche Aussage ist.

Er verweilt also nirgends - denn dieses schwer fassbare Phänomen Geist umfasst alles Erleben und das Erleben verweilt nirgends, sondern ist dynamischer Prozess. Es hat keinen Ort, an dem es stattfindet - und gibt es noch etwas anderes, wo Erleben nicht stattfindet? Das gibt es nicht.

Hört denn Geist auf? **Da Erleben sich unaufhörlich fortsetzt und solange das der Fall ist, können wir nicht von einem Ende des Geistes sprechen.** Manchmal haben wir das Bedürfnis, von Geist zu sprechen, als sei er unendlich. Das ist auch wieder eine Hypothese. Das würde bedeuten, wir hätten einen wirklichen Blick.

Nirgendwo fängt er an und nirgendwo hört er auf. Wir können ihn unendlich nennen, aber wir haben diesen Blick gar nicht, wir wissen nur, dass es ein konstantes Phänomen ist. Wir merken, dass in der ganzen Spanne unseres Beobachtungszeitraumes das schwer fassbare Phänomen Geist immer da ist, immer alle Beobachtung beinhaltet.

Er entsteht nicht aufgrund von Ursachen und wird auch nicht von irgendwelchen Ursachen oder Bedingungen zerstört. Selbst die schlimmste Tortur hat das Phänomen des Erlebens nicht ausgelöscht, Erleben geht weiter. Das nennen wir: Geist geht weiter - obwohl Grausamstes stattgefunden hat. Nun sind wir beschränkt, weil wir nicht jenseits des Prozesses schauen können, den wir Tod nennen, wo sich offenbar Körper und Geist trennen, und wir können auch nicht zurückschauen. Wir haben sehr begrenzte Möglichkeiten, aber in dem, was wir beobachten können, merken wir, Erleben geht ständig weiter.

Er ist ein konstantes Phänomen, denn er entsteht nicht manchmal und dann wieder nicht, sondern ist durchgehend, kontinuierlich da, ohne dass wir ein Erscheinen, Verweilen und Aufhören wahrnehmen können. Der Geist, das schwer fassbare Phänomen Geist, ist weder gut noch schlecht.

Wir sprechen über das Phänomen des Erlebens. Eben kam eine Dame zu mir und sagte: Der Geist sei wunderbar, perfekt, da im Geist die Wahrnehmungen der Natur und die Vögel auftauchen. Aber was ist Perfektes an den Vögeln, was ist Perfektes in der Natur? Das sind Bewertungen.

Der Geist ist jenseits von gut und schlecht. Erleben ist einfach so. In der buddhistischen Terminologie sprechen wir vom So-Sein. Die Inhalte können mal so und so sein, aber das So-Sein, die Qualität, dass das Erleben weitergeht, ist weder gut noch schlecht. Es ist einfach so. So-Sein ist wertneutral und hat nichts mit moralischen, ethischen oder künstlerischen Bewertungen zu tun.

Ob wir den Geist schön nennen oder hässlich - ich glaube, das dient nur dazu, uns besser zu fühlen, wenn wir sagen, der Geist ist schön. Er ist wie er ist. Jede Form von Erleben kann sich darin zeigen. Kennt ihr das Bedürfnis, dem Geist bewertende Qualitäten zuzuschreiben? Aber das sind alles importierte Bewertungen.

Sein, Sein jetzt ist jenseits von Bewertungen: schön, nicht schön, gut, schlecht. Es ist einfach so wie es ist, nicht-fassbar. Das nicht-fassbare Phänomen Geist hat keine Attribute wie gut und schlecht, schön und hässlich... Erleben setzt sich fort.

Um Menschen aus ihrer Identifikation heraus zu helfen, dass sie einen schlechten, einen sündigen Geist hätten, einen Geist, der von der Ursünde durchdrungen ist oder zutiefst schlecht ist aufgrund des krassen Dualismus, der Ich-Bezogenheit, sprechen wir von den Qualitäten des erwachten Geistes. Das ist eine Hilfe, um Vertrauen zu erwecken in die Tatsache, dass die Schleier der Ich-Bezogenheit nicht alles sind und sich anderes manifestieren kann. Aber auch in dem Moment, wo sich die Schleier mal manifestieren, ist der Geist nicht schlecht. Bloß sind die Inhalte dieses Erlebens gerade hübsch verstrickt mit starken Ich-bezogenen Energien.

Aber der Geist selbst ist wie er ist und wird sich nie ändern. Das Phänomen des Erlebens und wie Erleben stattfindet, wird sich nie ändern. Es ist nicht Behauptungen zu sagen, Geist wäre gut, Geist wäre wunderbar, Geist wäre schlecht.

Die Inhalte des Erlebens sind eine andere Geschichte. Das hat verschiedene Auswirkungen. Aber es gibt niemanden, der mit einem schlechten Geist geboren wird - nur dass sich in einem engen, angstvollen Geist viele Inhalte manifestieren, viele Kräfte aktiv sind, die zu viel Leid führen können.

In dieser Qualität weder gut noch schlecht, einfach so zu sein zu sein, gibt es keine Fluktuation. Das wandelt sich nicht, das ist immer so. Die Qualität des Geistes ist in allen präsent, die ihn noch nicht verwirklicht haben. Von daher kann man auch seinen Geist nicht verlieren und nicht erlangen oder wiederfinden.

Wenn man mit dem Flugzeug gekommen ist, muss der Geist erst noch hinterherkommen, sagt man, aber das sind verkehrte Formulierungen. Der Geist ist nicht etwas, was irgendwo bleiben könnte und wir sind schon woanders. Das Erleben hat sich die ganze Zeit fortgesetzt. Es ist mit uns im Flugzeug unterwegs gewesen und jetzt an dem neuen Ort - allerdings ein bisschen desorientiert, noch nicht ganz angekommen. Der Geist ist da, das Erleben ist da. Der ganze Raum unseres Seins, alles, was erlebt wird, ist das schwer fassbare Phänomen Geist. Der kann nicht zurückbleiben und auch nicht vorausseilen.

Wir können keinen Geist finden, erlangen - zum Beispiel den erwachten Geist erlangen und den unreinen abwerfen. Wir können auch keinen Geist zum Beispiel bei einer Ermächtigung übertragen bekommen.

In Begegnungen werden unterschiedliche Kräfte im schwer fassbaren Phänomen Geist aktiviert. Wenn unbekannte Kräfte aktiviert werden, die vorher wenig aktiv waren, kommt es uns so vor, als hätten wir wie einen neuen Geist. Dann wundern wir uns, wenn wir nach ein paar Tagen wieder herausfallen. Wir fallen aber nicht aus dem Geist heraus, sondern es werden wieder andere Kräfte in uns wach. Wenn wir gut hinschauen, merken wir, wie sie allmählich wach werden. Es ist alles das dynamische Geschehen.

Ich spreche jetzt so darüber, weil das alles im Text steht. Ich teile euch Satz für Satz des Textes mit, aber mit Kommentar - damit wir ein wenig vorsichtiger werden mit unserem Sprachgebrauch, denn wie wir Sprache benutzen, prägt unsere Vorstellungen und unser Seins-Gefühl.

Schlussendlich ist Sprache nicht wichtig. Wenn wir grundlegend durchschaut haben, dass Sprache nur ein wohlwollendes Bemühen ist, auf etwas hinzuweisen, etwas zu kommunizieren, was sich nur andeuten lässt, aber nie mit Sprache erfassen lässt, dann kämpfen wir nicht mehr mit Worten. Dann ist es für uns auch okay, wenn jemand denselben Begriff, den wir benutzen, ganz anders benutzt. Denn den Begriffen wohnt das, was sie beschreiben wollen, nicht inne, es ist eine künstliche Zuordnung.

Diese Qualität des So-Seins - des nicht-fassbaren Gewahren, So-Seins unseres Erlebens - ist unwandelbar. Sie wird auch nicht weniger - oder mehr -. Wenn wir auf diese Weise die ungeborene Natur mit unterscheidender Weisheit untersuchen - analysieren -, dann sollten wir das so - mit einer Energie - tun, als würden wir Knochen mit Felsen zerreiben, bis wir Wurzel und Basis der Täuschung durchtrennt haben und zu einem Verständnis der wahren Natur des Geistes durchgedrungen sind.

Es geht darum, gegenüber irrigen Annahmen über die Wirklichkeit nicht nachsichtig zu sein. Verkehrte Vorstellungen haben eine erstaunliche Kraft und es tut gut, wenn wir da bei uns aufräumen. Wir haben jetzt all diese Begriffe, mit denen wir sonst unterwegs sind, aufs Korn genommen: das Ich, die Seele, den Geist. Und wir haben es im Schnelldurchgang gemacht.

Ehrlich, ich habe es möglichst langsam mit euch gemacht, damit ihr später beim Hören der Audios oder Lesen der Mitschrift Stückchen für Stückchen nacharbeiten könnt.

Untersucht das alles noch einmal selbst.

Und jetzt wird es dann allmählich mal Zeit, sich in dieses unfassbare Phänomen, das wir Geist nennen, hinein zu entspannen. Ich glaube es reicht für heute.

Ich muss immer wieder an Stellen in der Literatur denken, wo vom Wunder des Seins oder der Magie des Seins gesprochen oder geschrieben wird. Das Mysterium des Seins, davon haben wir es gerade. Der Grund, warum es Mysterium genannt wird ist, weil es nicht fassbar ist.

Ich bin gespannt, wie es euch im Laufe der Jahre gehen wird, ob ihr euch doch vielleicht in diesem Mysterium mit der Zeit so gut zurechtfindet, dass das Mysterium kein Geheimnis mehr ist.

Dieser nicht zu fassende Geist ist das Mysterium. Wer sich darin auskennt und sich damit entspannen kann, dass es niemanden und nichts zu finden gibt und trotzdem und genau deswegen alles bestens funktioniert, der hat das Mysterium gelüftet.

Es geht um ein Leben ohne Standpunkte, ohne Fixpunkte, ohne sagen zu können, das ist das und dies ist dies, und so ist es und so ist es nicht. Die Dinge sind ganz klar, ganz eindeutig. Auch Ursache-Wirkungsbeziehungen sind ganz eindeutig. Aber kein Element unseres Erlebens ist irgendwie fassbar.

Das ist jetzt noch wichtig, das wird der nächste Schritt sein. Wenn der Geist selbst nicht fassbar ist, nicht beschreibbar, wie soll denn irgendetwas, das im Geist stattfindet, fassbar sein – also alle Aspekte unseres Lebens, unseres Erlebens, sämtliche Gefühle und Gedanken, alle Sinneserfahrungen. Alles hat diese selbe Qualität, diesen selben Geschmack, deutlich klarer Prozess zu sein ohne etwas Festes, ohne etwas Fassbares.

TAG 6

Willkommen zur nächsten Runde. Wie macht man das denn, wenn der Topf schon voll ist? Genießt, was schon war, und lasst es ziehen. Dann entsteht ganz viel Platz für Neues. Die Vorstellung, dass etwas zuviel ist, hängt mit dem Greifen zusammen, dem Festhalten an Erfahrungen.

Wenn ich Durchlässigkeit sage, meine ich damit, Erfahrungen und Erkenntnisse, Gehörtes ziehen zu lassen. Schon ist er wieder da, der offene Raum. Das war eine vorübergehende Illusion, dass etwas zu viel ist. Das kann mal passieren.

Nicht-fassbarer Geist

Wir sind oben auf Seite 251. Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

Es wird erklärt, dass wir durch solches Untersuchen die Grundnatur des Geistes erfahren werden, die jenseits von Vorstellungen und Beschreibungen ist. Schließlich kommt sogar das Unterscheiden, dem wir das Untersuchen verdanken, von selbst zur Ruhe, es löst sich in sich selbst auf. In seiner eigenen Natur, denn auch das Analysierende, das Unterscheiden, das Suchen hat keine Substanz. Im Erkennen dessen, wie es ist, kommt es in sich selbst zur Ruhe.

Nicht-begriffliche Weisheit - Verstehen - wird sich zeigen. Jetzt seid ihr schon so sensibilisiert, dass ihr sofort versteht: die Worte mit – heit am Ende: Leerheit, Weisheit, Krankheit... sind alles Irrläufer. Es gibt keine Weisheit, es gibt nur ein Verstehen. Weisheit ist Prozess wie alles andere. Diese vergegenständlichenden Ausdrücke führen die Menschheit aller Orten in die Irre. Nicht-begriffliches Verstehen wird sich zeigen - **und so sagt der große Brahmane Saraha:**

„Schau in die zeitlose wahre Natur des Raumes - die reine Natur des Raumes, die non-duale Natur des Raumes – und Sehen hört auf.“

Er sagt auch:

„Wenn Geist den Geist enthüllt, erhebt sich kein Denken und er bleibt stabil. So wie Salz sich im Wasser auflöst, so löst sich Geist in seiner wahren Natur auf.“

Dieser nicht-fassbare Geist löst sich, immer wenn wir uns direkt um ihn kümmern, ihn anschauen wollen, in seiner nicht-fassbaren Natur auf, er ist nicht zu finden. Wenn wir ihn lassen, manifestiert er alles in Samsara und Nirvana. Wenn sich der nicht-fassbare Geist in seiner Natur auflöst, heißt das nicht, dass da nichts mehr ist. Es geht alles weiter, nur ohne die Vorstellung von einem Geist und jemanden, der ihn erkennt. Das sind alles noch vorübergehende Täuschungen.

Dieser Ansatz: zu untersuchen, wie der Geist tatsächlich ungeboren ist, wird in vielen Texten der Sutra- und Mantra-Tradition gelehrt, wie zum Beispiel auch in den *Stufen der Meditation im mittleren Band von Kamalashila*.

„Wenn du die Natur des Geistes erkennst mit unterscheidender Weisheit - mit dem feinen Verstehen -, dann siehst du schlussendlich den Geist weder als Inneres - kein inneres Phänomen - noch als Äußeres. Du nimmst ihn auch nicht wahr als keins von beiden. Du nimmst keinen vergangenen Geist wahr, keinen zukünftigen Geist und noch nicht einmal einen gegenwärtigen. Wenn sich

Geist zeigt, kommt er nicht von irgendwo. Wenn er aufhört, geht er nicht irgendwohin. Der Geist ist nicht fassbar. Er kann nicht gezeigt werden und er hat keine Form.“

Das ist noch einmal die Zusammenfassung dessen, was wir uns schon angeschaut haben. Darum ist es immer gut, wenn es um Präzision geht, vom diesem nicht-fassbaren Geist zu sprechen.

Im selben Text fährt Kamalashila fort mit einem Zitat aus der *Lehrrede an Kasyapa* im Ratnapura Sutra „*Die Anhäufung von Juwelen*“:

„Kasyapa, wenn du nach dem Geist suchst, ist er nicht zu finden. Was nicht zu finden ist, kann nicht beobachtet - gesehen, wahrgenommen - werden. Was nicht wahrgenommen wird, ist weder vergangen, noch zukünftig noch gegenwärtig. Wenn es weder vergangen, noch zukünftig noch gegenwärtig ist, dann hat es keine wahre Existenz, keine Essenz. Was keine Essenz - keinen Wesenskern - hat, kann nicht entstehen. Was nicht entsteht, kann nicht aufhören.“

Worte des Buddha an Kasyapa. Kamalashila macht es mit uns ganz wunderbar. Nachdem er uns durch das ganze Untersuchen geführt hat, gibt er uns jetzt ein paar Zitate, in denen das Ganze nochmal unterstrichen wird.

Durchtrennen von Sinneserfahrungen

Im Sutra des Königs des authentischen Dharma heißt es:

„Kind aus guter Familie - also aus der Bodhisattva-Familie -, wenn du Freiheit und Befreiung möchtest, durchtrenne die Sinnesfreuden - Sinneserfahrungen -. Kontempliere den Geist nicht als Dualität, kontempliere ihn als ein Einziges. Dieser Geist, von dem wir annehmen, dass er existiere, ist von leerer Natur. Das Wesen des Geistes ist diese leere Natur. Darin gibt es kein Aufhören, kein Loslassen und kein Erlangen. Sein Name ist Erwachen.“

Nun vielleicht ein paar Worte zur Erklärung dieses Zitats - es ist vielleicht etwas schwieriger, es unmittelbar zu verstehen als die Vorhergehenden.

Wenn wir Kinder aus guter Familie Befreiung möchten, tun wir gut daran, das Greifen nach Sinneserfahrungen zu lassen. Wenn wir das hören, denken wir: oh, wieder dieser Entsagungstrip. Muss ich also schon wieder das lassen, was mir Spaß macht, darf ich wieder nicht tanzen gehen, wieder keine Musik hören, keinen Sex haben usw. Das hört unserer samsarischer Geist und bekommt es sofort in den falschen Hals.

Sinnesfreuden, Sinneserfahrungen, werden durchtrennt, indem wir ihre wahre Natur erkennen - das ist das Durchtrennen. Wir durchschauen sie. Sie sind nicht so existent, wie sie erscheinen. Wir erkennen ihre Natur, ihr wahres Wesen, als leer, als nicht fassbar. Trotzdem manifestieren sie sich, wir können sie auch genießen.

Aber bitte, falls ihr Befreiung wünscht, genießt sie ohne Greifen, weil ihr sonst schon das Leid im Voraus programmiert. Sich an etwas zu erfreuen, ist kein Leid. Aber dann überrascht zu sein, wenn es aufhört und sich als substanzlos entpuppt, bringt Enttäuschung. Enttäuschung, also das Ende oder das Aufliegen einer Täuschung, ist immer ein bisschen leidvoll.

Hier geht es also um Weisheit. Es ist das weise Erkennen der wahren Natur von Sinneserfahrungen, welches die Illusion durchtrennt, Sinneserfahrungen könnten dauerhaftes Glück bringen. Wenn wir frei sein wollen, ist es wichtig, uns nicht in der Suche nach temporären Freuden, nach temporärem Glück zu verstricken.

Wenn es heißt, kontempliere den Geist nicht als Dualität, bedeutet das: fange gar nicht erst an, den Geist auf diese Art zu untersuchen, wo du sagst, ich untersuche jetzt meinen Geist. So geht das nicht. Die ganze Untersuchung ist in diesem Fall schon auf falschen Voraussetzungen gebaut.

Besser ist es zu fragen: Wie ist es zu erleben? Wie ist Geist? Was hat es damit auf sich? Schon ist unsere Herangehensweise frei von einer dualistischen Prämisse, die unser Untersuchen fälscht. Wir kontemplieren, untersuchen also dieses Kontinuum des Wahrnehmens, des Gewahrseins, Erlebens, dieses bewusste Sein - wie wir das auch immer nennen möchten.

Wir entdecken, dass wir nichts Fassbares finden. Wir nennen das die leere Natur. Wir greifen ins Leere, es gibt keine Merkmale, keine Bezugspunkte. Die Versuche, den Geist zu erfassen, zu begreifen, landen immer im offenen Raum, wo es nichts zu fassen gibt und trotzdem das Phänomen des Gewahrens weitergeht.

Deswegen sagt man leer, wir finden nichts. Genauso wie wir sagen: das Glas ist leer. Weil das, von dem wir annehmen, dass es darin sein sollte, nicht darin ist. Es ist keine Flüssigkeit darin, trotzdem ist das Glas nicht leer - also leer ist es in Bezug auf das, was wir suchen. Ein Zimmer ist leer, wenn wir den, den wir darin suchen, nicht finden. Dann sagen wir, das Zimmer ist leer. Aber trotzdem ist ganz viel Luft darin, vielleicht Möbel oder ganz vieles andere, vielleicht ist es sogar vollgestopft. Aber leer von dem, was wir suchen.

Dieses nicht-fassbare Phänomen Geist ist leer von dem Typen, denen wir darin suchen: leer von einem Ich. Es ist leer von einer Seele, leer von der Stabilität, von etwas Konkretem mit Merkmalen.

Das Wesen des Geistes, die Natur des Geistes, die essenzielle Natur ist die nicht-fassbare Dynamik des Erlebens: hört nicht auf, kommt nirgendwo her, scheint immer schon da gewesen zu sein und ist doch selbst in der Gegenwart nicht fassbar.

Darin gibt es kein Erlangen, wir brauchen unseren Geist nicht zu erlangen. Das, was wir da beschreiben, ist Buddha-Geist, der Geist aller Lebewesen. Der ist schon in uns, das ist schon jetzt seine wahre Natur, nur sind es immer noch Schleier, die das ein bisschen verdunkeln. Wir brauchen also diesen Geist nicht zu erlangen, wir brauchen ihn nicht zu erzeugen, sondern wir brauchen es nur den Schleiern zu erlauben, sich aufzulösen. Das ist alles: Raum geben, damit sich die irrigen Annahmen lösen können. Dann zeigt sich die Geistesnatur von selbst.

Was wir jetzt gerade beschrieben haben, durchzieht Mahamudra von Anfang bis Ende. Es ist ein Weg, in dem es nichts zu erreichen gibt. Der Weg führt von A nach A. Der ganze Weg führt nicht woanders hin, sondern in das So-Sein, in die Natur des Geistes, die allen erwachten und gewöhnlichen Wesen gleich ist, identisch. Die Reise ist ein ‚Vorhänge aufziehen‘, kann man sagen. Vorhänge wegggleiten lassen. Das ist alles, was wir tun, damit Licht ins Dunkel kommt, es sich zeigen kann. Das ist alles.

Wenn wir dies tief verstehen, könnten wir uns jeden Morgen, wenn wir uns zur Praxis setzen, und jeden Mittag und jeden Abend daran erinnern, als ob wir ein Selbstgespräch führen mit uns: Hey Darling, fall jetzt nicht wieder in den Fehler, du hättest etwas zu tun. Entspann dich, lass diese Geistesnatur sich dir enthüllen. Es ist in Ordnung, lass es zu. Lass es zu, dass dein Problem, mit dem du dich hinsetzt, sich auflöst. Du entscheidest, ob du es nachher noch hast. Es ist nicht hier im Raum. Es gibt hier kein Problem. Wenn du es ständig importierst und aus dir einen verzagten samsarischen Schüler des Dharma machst, bleibst du ein ziemlich verzagter Schüler des Dharma, der kurz vor dem Aufgeben ist. Das kannst du ein Leben lang bleiben. Aber du kannst dich auch zurücklehnen und sagen: Auch das ist wieder nur Ich-Bezogenheit, nur wieder dieser Film, diese Vorstellung von mir selbst als existent und zwar als eine sehr enge, limitierte Existenz voller Schranken.

Also sprechen wir so mit uns und ermutigen uns. Wir nennen das in den Segen eintreten. Kein Segen, der woanders herkommt, dieser Segen ist immer da, er kommt aus der Natur des Geistes.

Jeder Moment der Mahamudra-Praxis ist also dafür gedacht, in den Segen einzutreten, zuzulassen und alles Künstliche zu lassen, zu unterlassen, immer wieder zulassen von dem, was eigentlich ist.

Die Erfahrung ist Segen. Wir könnten es auch Frieden nennen, wir könnten es Gnade nennen, wir könnten es Geschenk nennen, offener, weiter Raum, wir können es auch kribbelnde Präsenz nennen, ihr könnt es nennen, wie ihr wollt. Es ist all das. Vor allem hat es immer den Geschmack, total einfach zu sein.

Wenn ihr euch jetzt wieder dafür verurteilt, weil ich so spreche, als ob ihr so verflixt kompliziert seid, dann seid ihr schon wieder auf einem Egotrip. Unterlasst es. Nein, ihr seid nicht kompliziert, es gibt euch gar nicht. Ja, das ist die Tatsache.

Schaut einfach hin, das ist Prozess. Mal seid ihr kompliziert, mal verkompliziert sich das in diesem Prozess, und dann wieder im nächsten Moment befreit es sich. Jetzt könnt ihr euch natürlich aussuchen,

wer von beiden ihr seid: seid ihr jetzt der Komplizierte oder der Befreite? Keiner von beiden, alles Irrtum. Es ist einfach Sein, dynamisches Sein mit vielen persönlichen, individuellen Prägungen.

Prägungen ist auch so ein Wort, das ich vermeiden sollte. Es hat wieder ein -ung hintendran, das macht es so fest, mit vielen Kräften, die in uns weiter wirken aufgrund gemachter Erfahrungen. Wir können diese individuellen Kräfte sich auflösen lassen, wir brauchen sie nicht zu vergegenständlichen. Soweit waren wir und das ist der Schlusssatz.

Wenn ihr dieses Phänomen bezeichnen wollt, nennt es einfach Erwachen. Was wir sonst den nicht zu fassenden Geist nennen, nennt einfach das Erwachen. Wenn ihr sagt, mein Geist hat es gerade schwer, das alles zu kapieren: mein Erwachen hat es gerade schwer, dies alles ... – was, Moment mal. Klar, wenn ich dem Erwachen immer ein ‚mein‘ davorsetze, hat es das ganz schön schwer.

Lassen wir doch das erwachte Sein in uns das alles einmal kapieren. Das nennt man Segen. Ihr könnt alles verstehen und es gibt etwas in euch, was es jetzt versteht.

So hat Gendün Rinpoche uns unterrichtet: Lehnt euch zurück in euer erwachtes Sein und lasst euren erwachten Geist verstehen. Das nennt man auf neu-deutsch Guru Yoga. Guru Yoga ist, sich zurück zu lehnen in den erwachten Geist und den lässt man. Man lässt ihn alles tun, als ob der Guru das tun würde. Das ist nämlich der eigentliche Guru.

Also spielt mal damit, immer wenn das Wörtchen Geist auftaucht, es durch das Wörtchen Erwachen zu ersetzen. Geistestraining. Wer wird denn da trainiert? Das ganze Geistestraining besteht darin, diesen von individualistischen Konzepten gefangenen Geist zu befreien aus dem Korsett der Vorstellungen, damit sich das Erwachen zeigen kann. Wenn wir uns um den Geist von Schülerinnen und Schülern in der Schule kümmern, kümmern wir uns um ihr Erwachen, das ist die eigentliche Aufgabe. Stattdessen stopfen wir diesen Geist voll mit Informationen, mit zu Wissendem, und stärken dualistische Tendenzen. Es ist kein so großes Geschenk.

Das Zitat geht noch weiter.

Der Buddha wurde gefragt: "Wo doch die Unterscheidungen, die der Geist trifft, unvorstellbar viele sind in Anzahl, wie ist es möglich, dass es kein Ende, kein Loslassen und nichts zu erreichen gibt?"

Der Buddha antwortete: „Wenn diejenigen, die innerlich verweilen in einer geeinten meditativen Sammlung nach innen schauen und innen untersuchen, sehen sie das wahre Wesen als ungeboren.“

Etwas, was ungeboren ist, kann auch nicht fortgehen, nicht sterben oder aufhören, kann auch nicht erlangt werden.

Innerlich bedeutet hier, nicht an äußeren Erscheinungen haftend. Solange wir mit den Sinneserfahrungen beschäftigt sind, sind wir im Außen. Wenn wir uns die Natur des Prozesses anschauen, sind wir bereits innen.

Geist ist leer von einer Essenz

Die Lehrrede Halter des authentischen Dharma lehrt uns:

„So wisse also, dass der Geist trügerisch ist, hohl und keineswegs existent. Betrachte ihn nicht als etwas, das einen Wesenskern hat. Er ist leer von einer solchen Essenz - von einem solchen Wesenskern -.

Phänomene, die leer von einer solchen Essenz - einem Wesenskern - sind, existieren nicht - es gibt sie nicht als ein Etwas -. Durch das Untersuchen der Phänomene zeigt sich ihre Natur als genau das.

Die beiden Extreme vermeidend, untersucht der Weise die Mitte.

Dass Phänomene leer von einer Essenz sind - von einem Wesenskern -, ist der Pfad des Erwachens. Das ist, was ich unterrichte“, sagt der Buddha.

Wenn der Buddha hier sagt, der Geist ist trügerisch, dann ist damit nicht gemeint, dass dieses nicht-fassbare Phänomen Geist uns in die Irre führen wollte. Nein, das Wort Geist ist trügerisch. Die Anschauung darüber erzeugt die Illusion, es gäbe da etwas. Und das ist – wollen wir es mal so sagen – Schwachsinn. Das ist mit hohl gemeint. Hohl hier bedeutet: das Wort Geist ist eine Hülle, ein hohler Begriff. Man hat das Gefühl, es weist auf etwas ganz Wichtiges hin und dieses ganz Wichtige ist nirgends zu finden.

Ich bitte die Christen unter uns, mir zu verzeihen: genauso ist es auch mit dem Begriff Gott. Es ist ein Begriff, der hohl ist, trügerisch. Eigentlich weist ‚Gott‘ auf die wahre Natur des Geistes hin, schöpferisch, mitfühlend usw., erzeugt aber den Glauben an etwas Externes, an etwas tatsächlich Existierendes. Deswegen ist es trügerisch, allzu sehr mit solchen Begriffen zu hantieren.

Wir können sagen: Gott ist nicht wirklich existent, oder: Gott gibt es nicht – und viele junge Leute sagen das. Ich habe es mit 14 Jahren meinem Vater gesagt, der Pfarrer ist. Gott gibt es nicht, und bin aus der Kirche ausgetreten. Es war eine Katastrophe.

Gott gibt es nicht als das, als was er oft beschrieben wird. Geist gibt es nicht als das, was wir annehmen über ihn, aber zeigt sich in jeder Situation. Ihr hört die christlichen Aussagen: Gott ist überall, Gott zeigt sich in jeder Situation – aber wir denken immer, das wäre ein externes Agens, das sich zusätzlich noch in der Situation zeigt.

Dabei ist es die Situation selbst, dort ist es zu finden. So zeigt sich die Natur des Geistes in ihrer unendlichen Freiheit, in ihrer unendlichen Dynamik und Schöpferkraft, in ihrer nicht-fassbaren Natur. Es ist direkt die Situation selbst, das Erleben selbst, nicht noch etwas anderes.

Wenn wir sagen: dieses Gespräch heute Abend war geistlos – das gibt es gar nicht. Es hat nur unseren Ansprüchen nicht genügt. Es gibt auch nicht das englische Wort *mindless*, unachtsam. Ich kann nicht ohne einen Geist unterwegs sein, das gibt es nicht. Er ist immer da, auch in der Verwirrung, auch in der Unachtsamkeit.

So haben wir viele, viele Worte, wir benutzen Begriffe, die so in die Irre führen... Und dann entstehen aufgrund des hundertausendmaligen Benutzens dieser Begriffe fixe Vorstellungen, die uns den Blick auf die wahre Natur verstellen, obwohl alles so einfach ist.

Das Wort Phänomene kennt ihr inzwischen. Phänomene ist ein Synonym für Erleben. ‘Alle Phänomene’ bedeutet immer: all unser Erleben, alle Erfahrungen. Die wahre Natur aller Phänomene – und das Sanskrit Wort ist *Dharmas* – die wahre Natur aller Dharmas zu erkennen, ist der Weg des Dharma.

Das lehrt der Buddha: die vergängliche Natur zu erkennen. Zu erkennen, dass das Greifen nach Phänomenen zu Leid führt, zu erkennen, dass Phänomenen kein Selbst innewohnt, kein Wesenskern, zu erkennen, dass sie leer von solch einer Essenz sind, etwas Fassbarem, zu erkennen, dass sie bedingt entstehen und sich sofort wieder in das Nächste wandeln, sich sofort wieder auflösen, sich von selbst befreien. Das ist der Weg des Erwachens.

In dem Erkennen ist bereits das Erwachen. Es heißt nicht, dass dieser Weg woanders hinführt, sondern das ist bereits das Erwachen, wenn das von innen her erkannt wird.

Damit ist alles gesagt.

Meditation: Erleben zulassen

Seid ihr bereit zu meditieren, also nichts zu tun? –

Wie war das noch? Wir wollen in den Geist schauen? Wenn wir das übersetzen: wir wollen ins Erwachen schauen. Dann lasst uns das tun. –

Lasst uns innerlich die erwachte Dimension und die erwachten Geistesströme bitten, uns sozusagen von beiden Seiten zu unterstützen, dass sich im Sein alles unnötige Tun auflöst, sich der Segen offenbart, der diesem Sein innewohnt, sich die Illusionen der Ich-Bezogenheit in ihrer eigenen Natur auflösen.

Erleben ist Erwachen. Was auch immer wir gerade erleben: es in seiner wahren Natur zu erleben, ist Erwachen.

Ich nehme an, dass ihr alle Geistesbewegungen, alle Sinneswahrnehmungen zulässt, ihr das Erleben nirgendwo ausgrenzt. Es scheint, als ob ihr in all dem Geistesruhe erlebt.

Sucht nicht nach der Erfahrung, etwas zu erkennen in dieser Geistesruhe. So ist das nicht. Es ist kein Gefühl, dass sich einstellt, wie etwas besser zu verstehen.

Das, was wir mit ‚Erkennen‘ übersetzen, ist ein Sehen. Das ist so selbstverständlich und einfach wie das Sehen mit offenen Augen. Es ist ein Sehen, in dem wir nichts Besonderes sehen, frei von Haften, einfach wissen, wie es ist.

UNTERSCHIEDLICHE GRÜNDE, OB SICH VIPASSANA ENTWICKELT ODER NICHT

Wir kommen jetzt zu einem neuen Kapitel auf Seite 253 und Dakpo Tashi Namgyal erklärt uns, wovon es abhängt, ob sich intuitive Einsicht, Vipassana, einstellt oder nicht.

5) Unterschiedliche Gründe, ob sich Vipassana entwickelt oder nicht

Wann kommt es zu diesem Sehen, wie kommt es dazu?

Die Praxis der Geistesruhe zu sehr betonen

Immer wenn wir vom Kultivieren der intuitiven Einsicht sprechen, handelt es sich um ein Untersuchen mit unterscheidender Weisheit - mit unterscheidendem Verstehen. Wir nutzen die Fähigkeit des nicht-fassbaren Geistes, zu verstehen. Einige - Dharma-Praktizierende oder auch Dharma-Lehrer - betonen zu sehr die Ruhe - den ruhigen Aspekt - der Praxis von Shamatha - Geistesruhe -, und werden deswegen nie völliges Vertrauen - Gewissheit - entwickeln in Bezug auf das Objekt der Analyse - das ist der nicht-fassbare Geist oder das Erwachen: sie werden sich nie völlig sicher sein in Bezug auf das Erwachen und die Natur des Geistes -, egal, wie viel sie es untersuchen. Jedes Mal, wenn sie mit dem Untersuchen beginnen, taucht ein Samadhi der Geistesruhe auf. So denken sie, dass alles Untersuchen immer nur wieder zur Geistesruhe führt und denken, das wäre das Sehen der Natur des Geistes.

Ich weiß nicht, ob ihr das ohne Weiteres nachvollziehen könnt. Ihr habt den Zusammenhang bemerkt: jedes Mal, wenn wir eine gedankliche Bewegung oder das Ich-Gefühl untersuchen, öffnet sich der Geist und wird wieder ruhig. Die Bewegung hat keine Nahrung mehr, es gibt niemanden, der sich dafür interessiert, und es ist wieder offene Weite. Man könnte denken, das ist die Natur des Geistes.

Wie gestern erklärt, haben wir nur dieser Bewegung den Antrieb entzogen, indem wir die Aufmerksamkeit in den Prozess selbst gelenkt haben und nicht mehr in dem geblieben sind, was Anlass für die Geistesbewegung war: ein Interesse, eine Sinneswahrnehmung, eine Sorge, eine Hoffnung, ein Gefühl...

Es ist noch nicht die Natur des Geistes. Zu denken, dieses sich-selbst-Beruhigen aller Erfahrungen sei die Natur des Geistes, ist ein Irrtum. Es führt dazu, dass die Praktizierenden immer nur wieder diese Samadhi erfahren möchten - die Dhyanas, die Vertiefungen -, und meinen, dass die Geistesbewegungen zur Ruhe kommen müssten, und das sei ihre wahre Natur.

Wenn man das denkt und so praktiziert, wird man nie in die Aktivität der Erwachten einsteigen können. Man wird es nie für möglich halten, mitfühlende Aktivität in dieser Welt zu verbinden mit dem Erkennen der wahren Natur des Geistes. Denn alle Aktivität, die ja im Geist beginnt, auch die äußere Aktivität, kommt immer zur Ruhe. Dann gibt es niemanden mehr, der etwas tut, dann gibt es auch nichts mehr, was zu tun ist, alles kommt immer wieder zur Ruhe. Es geht nicht weiter – es ist ein Irrtum.

Die Bewegung selbst ist die Natur des Geistes. Sie braucht gar nicht zur Ruhe zu kommen. Die nicht-fassbare Natur ist schon im Erleben, das Erleben muss nicht erst zur Ruhe kommen. Das hat man mit dieser vorher beschriebenen Art von Praxis noch nicht verstanden: Gefühle selbst, Emotionen selbst, auch alle Kleshas, all die verstrickenden Gefühle, sind von dieser Natur - sie finden nicht erst dadurch ihren Weg hinein, dass wir sie anschauen und sie sich dann auflösen.

Sie sind es im selben Moment ihres Entstehens. Im selben Moment, in dem Denkprozesse stattfinden, sind sie von dieser nicht-fassbaren Natur und sind deswegen von Anfang an ungefährlich. Sie müssen sich nicht erst beruhigen. Wenn wir denken, sie müssten sich erst beruhigen, sind sie am Anfang, weil sie halt noch Kleshas, Verwirrung sind, noch gefährlich und in ihrem sich-Auflösen werden sie ungefährlich. Das ist aber nicht ihre wahre Natur.

Die wahre Natur ist, dass sie im Sehen dessen, wie sie sind, schon wenn der Sturm braust, völlig ungefährlich sind. Das Sehen der wahren Natur beinhaltet, dass kein Greifen stattfindet, weil wir diese nicht-fassbare, nicht-greifbare Natur allen Geschehens unmittelbar erleben.

Ich hoffe, ich konnte euch diesen Unterschied erklären, er ist wichtig. Er hat sehr viel damit zu tun, wie Menschen praktizieren.

Leerheitserfahrungen in der Geistesruhe zu sehr betonen

Dann gibt es solche - Dharma Lehrer - und Praktizierende -, die die leere Natur überbetonen in der Erfahrung von Shamatha – Geistesruhe -. Sie denken, dass die Erfahrung der leeren Natur - die Erfahrung, dass Phänomene, also unser Erleben, keinerlei Wesenskern haben -, bereits das Sehen der Natur des Geistes ist.

Ich will es noch einmal mit eigenen Worten sagen. Es handelt sich hier um die Leerheitserfahrungen, die in der Geistesruhe auftauchen. Wir sprechen von Erfahrungen, die jemand macht, ein Beobachter - ein beobachtendes Gefühl nimmt wahr, dass was immer ist, was immer auftaucht, keinerlei Substanz hat. Es ist, als würde sich eine große Leerheit ausbreiten, als wären die Phänomene transparent.

Das nimmt aber jemand wahr, man nennt das einen tong-nyam. Das ist ein technischer Ausdruck, eine Leerheitserfahrung. Diese Leerheitserfahrungen können sehr, sehr stark sein. Sie sind normalerweise verbunden mit Nicht-Denken, es findet also kein begriffliches Denken mehr statt, alles wirkt leer und transparent, nicht-fassbar. Das ganze Universum ist so und man kann sogar tagelang in diesen Erfahrungen sein. Sie können uns auch noch begleiten, wenn wir aufstehen: wir nehmen den eigenen Körper wie leer und transparent wahr, wir nehmen Menschen so wahr, unsere Arbeit, alles wird so wahrgenommen.

Es handelt sich aber um eine dualistische Erfahrung, in der ein Fixieren, ein Festhalten am leeren Aspekt der Erfahrung stattfindet. Das kann unglaublich stark sein und zu der Überzeugung führen, das sei das Erwachen.

Es wird - in der Mahamudra Tradition - die Empfehlung gegeben, dass solche Meditierenden gelegentlich die Methoden anwenden sollten, um die Erfahrung der Geistesruhe zu vertreiben - zusammen mit allem Haften an der Geistesruhe.

Das genau ist mir passiert. Ich habe mit einem Dharma-Lehrer aus einer anderen Tradition, der sich mit dem Haften an Geistesruhe beschäftigt hatte, darüber gesprochen, der die Empfehlung von Gendün Rinpoche überhaupt nicht nachvollziehen konnte.

Gendün Rinpoche hatte mir empfohlen, ganz gezielt Gedanken einzuladen, zu produzieren, Shamatha, die Geistesruhe, aufzulösen, mich der Bewegung zu stellen, nicht mehr festzuhalten. Und dann aber mich immer wieder hinzusetzen und einfach zu sehen, wie es ist. Das war meine Rettung.

Es war die Rettung, weil diese Geistesruhe mit den Leerheitserfahrungen wie ein Sog war, wie allgegenwärtig und immer sofort da, wenn ich mich hinsetzte. Ich musste ein wenig gegensteuern.

Es mag sein, dass es euch nicht so geht, aber es ist vielleicht gut zu hören, dass es das gibt. Das Haften an Ruhe ist an sich nicht tragisch, aber wenn wir das Bodhisattva-Gelübde haben und anderen helfen wollen, hindert uns das, hilfreich zu sein in der Welt. Wir wollen immer nur auf dem Kissen hocken oder irgendwo sein - und der Geist geht immer in dieses Offene, Nicht-Fassbare.

Den feinen Beobachter wollen wir uns nicht eingestehen, nicht wirklich wahrhaben, bis uns der Lehrer darauf hinweist. Dann können wir nicht anders als zugeben, dass es so ist. Dass immer, so ganz fein, ganz still etwas ist in uns, das dem zuschaut und sich freut. Still, kein Kommentar, sich nicht zu erkennen geben, aber stille Freude an dem, wie ruhig und durchlässig und transparent alles ist.

Wenn solche Meditierende das Haften - die Dichte, das Vereinnahmende - dieser Erfahrungen aufgelöst haben und erneut Einsicht üben - die Schau nach innen -, werden sie tatsächlich die Natur des Geistes sehen.

Es trennt sie nicht mehr viel, sie müssen nur herausfinden aus dem Haften. Ich habe lange überlegt, wie ich die vereinnahmende Erfahrung übersetzen kann. Der springende Punkt ist: der Geist ist gar nicht frei, der Geist wird vereinnahmt, besetzt von der Erfahrung transparenter Geistesruhe. Damit ist die innere Resonanz, die Schwingungsfähigkeit, reduziert und vieles andere mehr.

Wenn uns Erfahrungen vereinnahmen, wissen wir: es ist nicht das, es ist keine Freiheit. Wir sind auf einer Schiene, in Mustern unterwegs - und wenn es noch so schöne Muster der tiefen Geistesruhe sind. Wenn wir das Gefühl haben, es geht nur noch das und anderes ist nicht möglich, ich kann nur noch so leben und nicht anders, dann ist es nicht die Befreiung, von der der Buddha sprach.

Die Befreiung, von der wir sprechen, ist so frei, dass jede Lebenssituation zur Praxis wird, sich natürlich als Erwachen entpuppt, Vorlieben und Abneigungen sich auflösen, die Praxis nicht mehr von Bedingungen abhängt: ob allein oder in Gemeinschaft, ob in einer Stadt oder auf dem Lande... All das löst sich.

Vermehren der Ansammlungen

Wenn wir jedoch nicht so weise sind und stärkere karmische Schleier in uns aktiv sind, werden wir das Wesen des Geistes nicht erkennen, wie wir es auch untersuchen. Falls das für uns der Fall ist, sollten wir unsere Zeit besser dafür nutzen, auf verschiedenerlei Weise die Ansammlungen zu vermehren - also in unserem Leben heilsame Kraft aufzubauen -, Heilsames zu tun, Verständnis zu entwickeln und die Schleier aufzulösen.

Wir insistieren also nicht mit der stillen Meditation und der Praxis der direkten Schau, sondern sagen: In meiner freien Zeit widme ich mich intensiv dem sozialen Dienst, dem Dienst an anderen, ich tue etwas für alle. Das entwickelt die heilsame Kraft in uns und verringert die Ich-Bezogenheit.

Und wenn ich mich hinsetze zum Praktizieren, arbeite ich vor allem damit, die Anzeichen der Ich-Bezogenheit, der Verschleierung durchzuarbeiten. Das können therapeutische Prozesse sein, das können auch Praktiken wie Vajrasattva-Praxis oder andere Formen der Praxis sein, die mehr damit arbeiten, dass man sich die Schleier bewusst macht, annimmt, Bodhicitta einlädt, Segen einlädt und damit die Schleier reinigt.

Es ist also keineswegs zu empfehlen, dass jeder hier im Raum, bloß weil ihr diese Unterweisung bekommen habt, jetzt unbedingt insistieren müsste: ich muss das jetzt als meine Praxis nehmen, es ist das Höchste überhaupt und das muss ich jetzt praktizieren.

Und irgendwie fühlen wir uns überfordert. Jedes Mal, wenn wir anfangen, wird der Geist nur dumpf, schläfrig und kann sich dem gar nicht stellen. Es kommt auch nicht zu einer Zunahme an Einsicht, wir sind nicht mit unserem Paar Schuhe unterwegs, es braucht ein paar Nummern kleiner.

Es ist Bescheidenheit und Weisheit, sich zu sagen: Ich arbeite erst ein paar weitere Jährchen im Feld des Heilsamen, ich engagiere mich in Projekten, ich mache Therapie, ich meditiere auch weiter... Beim Meditieren arbeite ich vor allen Dingen damit, dass all diese Schleier sich auflösen. Dafür gibt es Methoden, auf die ich mich stützen kann.

In Tibet gab es viele ganz einfache Menschen, die nie im Leben solch eine Unterweisung verstanden hätten, wie wir sie hier miteinander teilen - und als Antwort von ihrem Lama das Mantra *OM MANI PEME HUNG* bekommen haben, dazu ein paar Erklärungen und Erklärungen zum Bodhisattva-Gelübde - und die sich gesagt haben: ich schenke mein ganzes Leben dem Wohl aller, die ich treffe, die um mich herum sind, *OM MANI PEME HUNG - OM MANI PEME HUNG - OM MANI PEME HUNG...*, ihre Gebetsmühle gedreht haben und ansonsten die Hacke in der Hand und den Esstisch frei für alle anderen: es können alle kommen und bei mir essen, ich teile alles mit allen.

Sie haben ein einfaches Leben als Bodhisattvis und Bodhisattvas geführt und, oh Wunder, am Ende ihres Lebens verstanden sie plötzlich solche Unterweisungen, ohne daran gearbeitet zu haben. Einfach sich selbst ein Leben lang nicht wichtig genommen.

Das nennt man das Vermehren der Ansammlungen. Sich selbst nicht wichtig nehmen, dienen, darin aufgehen und immer wieder mal ein bisschen Dharma hören und mit den aufsteigenden schwierigen Emotionen so umgehen, dass man sie sich auflösen lässt, so dass wir uns nicht damit identifizieren.

Und so geht es auch. Es ist wichtig, dass ihr das wisst. Dann wird der Geist immer ruhiger.

Scharfe Klarheit in der Geistesruhe führt zu Intuitiver Einsicht

Irgendwann wird sich die scharfe oder präzise Klarheit der Geistesruhe einstellen. Wenn wir diesen klarer werdenden Geist, den wir früher nicht hatten, weiter zulassen und wahren, wird der Punkt kommen, dass es uns leichtfällt, den Blick nach innen zu wenden und Vipassana, intuitive Einsicht, zu kultivieren.

Es mag auch sein, dass so einige hoch intelligente Menschen ein exzellentes Verständnis von der Natur des Geistes - vom Erwachen - haben. Dieses Verständnis bleibt allerdings eine abstrakte Vorstellung. Sie denken, sie hätten meditative Erfahrungen entwickelt, weil die abstrakte Klarheit so deutlich ist. Diejenigen, die sehr viel Dharma gehört oder studiert haben, mögen sogar sehr eloquent sein - es leicht finden, den Dharma zu vermitteln -, aber es mangelt ihnen unter Umständen an persönlicher Erfahrung.

Dann gibt es solche, die überhaupt nicht die Worte finden, um auszudrücken, was sie erleben, die aber durchaus eine direkte persönliche Erfahrung der verschiedenen Phasen der Praxis hervorgebracht haben.

Das ist mir häufiger begegnet. Ihr denkt vielleicht, in den Jahren, wo ich in Frankreich im Kloster die Retreats geleitet habe, hätten vorwiegend Akademiker Retreat gemacht. Nein, es waren ganz normale Leute, viele Handwerker, Leute, die in Geschäften unterwegs waren oder die gar keinen Beruf hatten. Es war nicht die Intellektuellen-Szene, die man oft in buddhistischen Kreisen findet.

Da gab es einige, die ihre Erfahrungen und Gefühle und dergleichen kaum ausdrücken konnten, die nicht besonders eloquent waren. Trotzdem war es ihnen möglich, zunehmend persönliche Erfahrungen und Einsicht zu entwickeln. Gendün Rinpoche hat hier und da jemandem auf den Kopf zugesagt, er oder sie habe Einsicht in die Natur des Geistes entwickelt, ohne dass diese Person das ausdrücken konnte.

Also verwechselt bitte nicht die Fähigkeit zu kommunizieren, Worte zu finden, sich auszudrücken mit der inneren Erfahrung, um die es hier geht. Man kann anderen etwas vortäuschen in der Wortgewandtheit, mit der wir uns ausdrücken. Man kann sich selbst auch so manches einreden, weil uns alles so offenkundig erscheint und wir einfach einen intelligenten Verstand haben und geschult sind, mit abstrakten Begriffen umzugehen. Das heißt aber nicht viel, denn der Test der Erfahrung wird uns zeigen, was los ist: wo es eng wird, wo es unbequem wird im Leben können wir sehen, wie weit wir tatsächlich sind. Alles andere zählt nicht.

Wenn ihr denkt, der Tilmann kann alles so gut erklären: das hat nichts damit zu tun, wie sehr und ob ich es verstanden habe. Das ist ein Talent, das früh in meinem Leben geschult wurde und schon da war, bevor ich angefangen habe, den Dharma zu praktizieren. Nehmt das nicht als ein Indiz für irgendetwas. Was hinter den Worten ist, ist viel wichtiger.

Es ist schön, dass manche von uns geübt darin sind, die Dinge treffsicher mit Worten auszudrücken. Es ist ein Talent, aber dieses Talent entwickelt sich allmählich in dem Bemühen, sich möglichst verständlich auszudrücken. Wenn man das lange in seinem Leben versucht hat, kann man etwas geschickter mit Worten umgehen. Das ist alles. Wortgewandtheit, geschickter Umgang mit Begriffen ist nicht die Einsicht. Es ist auch nicht Einsicht, die angelesenen oder gehörten Unterweisungen schön wiederholen zu können oder in neue Worte kleiden zu können.

Wichtig ist, was in uns passiert, wenn es eng wird, weil wir herausgefordert werden. Da könnt ihr spüren, wieviel Gewissheit entstanden ist, wieviel Ruhe da ist oder wie stark die Ich-Bezogenheit anspringt. Achtet darauf, was eure ersten Gedanken, eure ersten Impulse sind, was die erste Reaktion ist. Die ist entscheidend, da merkt ihr, wie weit ihr seid.

Manche können sich zwar nicht ausdrücken, haben aber durchaus die entsprechenden Erfahrungen entwickelt und werden dann in die Gewissheit in Bezug auf die Natur des Geistes hineinfließen.

Es ist wichtig, zwischen den verschiedenen Arten Praktizierender unterscheiden zu können, da eine Meditation, in der es noch nicht zu intuitiver Einsicht kam - egal, wie vortrefflich sie auch sein mag - nur eine weltliche Meditation ist, die wir gemeinsam haben mit vielen anderen weltlichen Praktizierenden. Sie wird uns nicht einmal in das Verständnis des Kleinen Fahrzeugs hineinführen - also des Weges, wo es ‚nur‘ um die persönliche Befreiung geht -, ganz zu schweigen davon, dass uns eine solche Meditation keineswegs auf den mittleren Weg der Mahayana-Praxis, des Großen Fahrzeugs, führen wird.

Um es zu übersetzen: ...in die Fähigkeit, aus der tiefen Einsicht heraus, allen Lebewesen helfen zu können. Es wird uns da nicht hineinführen, weil es noch gar nicht zu dieser Einsicht geführt hat und noch gar nicht ein wirklich mittlerer Weg geworden ist, sondern immer noch das Haften entweder an Geistesruhe ist oder das Haften an Vorstellungen.

Es wird uns auch nicht in echte Mahamudra-Meditation führen. Deswegen ist es so wichtig, dass wir uns darum kümmern, echte intuitive Einsicht hervorzurufen.

Meditation: Einfaches Sein

Jetzt gehen wir übergangslos ins einfache Sein, es ist immer da. Es war auch beim Zuhören da, das einfache Sein. -

Wir haben so viel gehört, das heißt, es sind so viele Impulse entstanden, ausgelöst durch Worte, da waren so viele Aha-Erlebnisse, dass wir uns jetzt in die Wirkung davon entspannen können. -

Der innere Guru ist ohnehin aktiv, wenn wir ihn nur lassen. -

Um ihn zu aktivieren, können wir ihn um innere Führung bitten. - -

Jede Sinneswahrnehmung ist eine Dakini. Sie erinnert uns an die wahre Natur des Seins, die wahre Natur aller Erfahrungen. - -

Wenn das jetzige Erleben Erwachen ist - was macht den Unterschied zu einem gewöhnlichen, greifenden Erleben?

Ist da jetzt gerade ein Sehen? Wie ist das innere Sehen? - -

Gelegentlich könnt ihr in die Erfahrung hineinschauen, ob es da etwas Fassbares gibt, etwas, das da zu finden wäre, etwas Dauerhaftes. - -

Verschiedene Stufen von Einfachheit

Wir sind unten auf Seite 253, wo der Autor schreibt:

Wir mögen uns fragen: Was sind die Kriterien, um zu bestimmen, ob sich intuitive Einsicht entwickelt hat oder nicht? Authentisches Vipassana - authentische intuitive Einsicht -, die direkt die Wahrheit der Natur des Seins verwirklicht, erscheint nicht, bevor die höhere Stufe des Freiseins von Komplikationen - die größere Stufe der Einfachheit - erlangt ist.

Die geringere Stufe von Freisein von Komplikationen, auf Sanskrit sagt man Prapancha: das sind Extrасhlaufen, zusätzliche geistige Prozesse im Wahrnehmen und Denken, die völlig unnötig sind, die alle Ich-bezogener Natur sind. Wenn diese Prozesse auch nur für einen Moment aufhören, entsteht zum ersten Mal das non-duale Gewahrsein. Das nennt man Einfachheit.

Diese ersten Einsichten sind hier, nach Ansicht von Dakpo Tashi Namgyal, kein echtes Vipassana, weil sie noch nicht verlässlich sind.

Auf der mittleren Stufe von Einfachheit tauchen sie immer häufiger auf. Und auf der höheren Stufe von Einfachheit sind sie verlässlich zugänglich. Wenn Praktizierende sich verstricken in dualistischer Wahrnehmung oder Ich-bezogenen Emotionen, haben sie da die Möglichkeit, wenn sie sich auch nur einen Moment Zeit nehmen, ein bisschen meditieren, sie durch eine Schau direkt in die Natur des Geschehens hinein aufzulösen. Das ist echte Einsicht, das ist verlässlich. Alles vorher ist noch ein bisschen instabil, es ist zwar schon Einsicht, aber noch nicht verlässlich.

Hier, in diesem Zusammenhang, sprechen wir nur über die Einsicht, die im Geistesstrom von gewöhnlichen Lebewesen stattfindet - ein gewöhnliches Wesen ist in diesem Zusammenhang ein verwirrtes Lebewesen - und das Auftauchen dieser Einsicht ist wie das Erscheinen der Mondsichel am ersten Tag des Mondmonats - also nach dem Neumond, wenn sich zum ersten Mal der Mond wieder zeigt. So ist diese erste Einsicht, das erste Verständnis von der Natur des Seins. Es ist schon Einsicht, genau wie die kleine Mondsichel schon der Mond ist -, **aber es ist noch nicht der Vollmond mit all den Aspekten eines vollen Verständnisses.**

So würden wir also hier in diesem Zusammenhang Vipassana beschreiben als ein Gewahrsein des Schlüsselpunktes - des Schlüsselverständnisses -, dass unser nicht-fassbarer Geist wie auch alle Denkprozesse und Sinneswahrnehmungen, die aus der Dynamik des Geistes entstehen - also kurz gesagt: alle Phänomene, alles was wahrgenommen wird zusammen mit dem vermeintlich Wahrnehmenden - letztendlich frei sind von Entstehen, Vergehen und Verweilen -, sie also kein Ding sind -.

Kurz gesagt: Einsicht ist die Erkenntnis in die nicht-fassbare Natur des Geistes, zu erkennen, von innen heraus zu sehen, dass da nichts zu finden ist, weder ein Geist, noch eine Sinneserscheinung, Sinneswahrnehmung, noch ein Denkprozess. All das wird als völlig ohne Substanz erlebt und es findet in dem Moment auch keinerlei Greifen mehr statt. Das heißt, die Subjekt-Objekt-Illusion ist in dem Moment vorbei. Das wird hier intuitive Einsicht genannt. Das ist nicht intellektuell, es ist ein vor-begriffliches, nicht-begriffliches, direktes Sehen, wie es ist.

Tashi Namgyal fährt fort und sagt:

Es beinhaltet auch, aufgrund von persönlicher Erfahrung und mit Gewissheit zu entdecken, dass sämtliche Phänomene - also alle Erfahrungen - **ohne jeden Wesenskern sind -** keine Essenz, kein Besitz, nichts, dass man irgendwie greifen könnte -. **Die entsprechenden Zitate aus verlässlichen Quellen wurden bereits erwähnt und einige weitere werden noch im Buch folgen.**

Manche Praktizierende werden diese Einsicht nicht erleben. Sie werden sie nicht erfahren in diesem Leben. Es wird sich noch nicht soweit auftun. **Es gibt eine Vorstufe, die bereits in der Geistesruhe auftaucht.** Und ich denke, dass das für einige von euch, vielleicht für viele von euch, bereits der Fall ist, dass ihr auch in den Meditationen, die wir miteinander geteilt haben, im Rahmen der dualistischen Wahrnehmung, der Geistesruhe, Ahnungen entwickelt habt, was mit der Natur des Geistes gemeint ist, Ahnungen, die so stark sind, dass ihr jetzt schon großes Vertrauen darin habt, dass es genauso ist.

Ihr seid sozusagen gewiss, dass dieser Geist nicht fassbar ist, kein Ding, und das für alle Phänomene gilt, es da keine Essenz zu identifizieren gibt, keine Merkmale. Ihr habt jetzt schon Vertrauen, dass dieser nicht-fassbare Geist aus sich heraus gewahr ist, aus sich heraus klar ist - das heißt: aus sich heraus die Fähigkeit besitzt zu erkennen. Es nichts Weiteres dafür braucht, es die natürliche Qualität des Geistes ist.

Wenn wir dies kultivieren, wird aus der deutlichen Ahnung - die noch eine Ahnung aus der Geistesruhe heraus ist - **mit der Zeit das authentische Vipassana -** die echte Einsicht - **entstehen.**

Das ist eine gute Nachricht. Vielleicht ist es ein bisschen enttäuschend, dass die meisten der Überzeugungen, die hier entstanden sind, doch noch nicht das authentische Vipassana sind, aber das muss ich euch ehrlicherweise sagen. Es ist ein noch tieferes Loslassen, was den meisten Menschen in einer Gruppensituation sowieso kaum möglich ist. Manchmal geht es, manchmal passiert es.

Einige hatten Erfahrungen, die in diesen Bereich von Einsichten innerhalb der Geistesruhe gehören. Sie gehen in die Richtung dessen, was hier beschrieben ist, und sind die Vorläufer einer Einsicht, die noch tiefer von innen kommt, die dann transformierend wirkt.

Kriterien, um Intuitive Einsicht zu verwirklichen

Dann schreibt Dakpo Tashi Namgyal:

Kriterien, um Intuitive Einsicht zu verwirklichen

Wenn wir die Lehren der Mahayana-Sutren studieren, lesen wir darin, dass die Geschmeidigkeit der Geistesruhe als erste verwirklicht wird und danach zusätzlich sich die Geschmeidigkeit einstellt, die durch Einsicht hervorgerufen wird. Das ist das authentische Vipassana.

In beiden Fällen geht es um eine Geschmeidigkeit des Geistes, das ist das große Kriterium für Fortschritt auf dem Weg. Das könnt ihr selbst sehen, spüren, ob der eigene Geist geschmeidiger wird, ob er auch unter Druck und in Schwierigkeiten geschmeidig bleibt oder ob er in Emotionen einrastet.

Die geistig-körperliche Geschmeidigkeit stellt sich schon in der Geistesruhe ein. Wir werden deutlich flexibler, denn echte Geistesruhe ist ein entspannter Geist. Deshalb poche ich so darauf, nicht von Konzentration zu sprechen, weil wir mit Konzentration etwas Angespanntes, etwas sehr Ausgerichtetes meinen, wo viel Wille dabei ist. Es ist hier die natürliche Ruhe und Sammlung gemeint, die sich einstellt, wenn der Geist, also unsere Aufmerksamkeit, mit nichts anderem beschäftigt ist als dem, worauf wir den Geist ausrichten.

Wenn wir eine Metta-Meditation machen, eine Meditation der liebevollen Güte, bleibt der Geist in dieser Kontemplation und schweift nicht woanders hin. Das ist Geistesruhe. Und wenn das anstrengungslos ist, dann gibt es auch Samadhis in der Meditation liebevoller Güte. Man kann meditative Versenkung sogar darin erfahren. So bei allen anderen Formen der Meditation. Diese anstrengungslose Unabgelenktheit des Geistes ist das Kriterium für geistige Sammlung und Geistesruhe. Da wird der Geist erst klar. Wie das Leben funktioniert, wird immer besser verstanden. Es entstehen Einsichten.

Diese Einsichten entstehen noch in einem Geistesstrom, wo die beobachtende Aktivität weiterhin mitläuft. Wir nennen das Subjekt-Objekt, die beobachtende Funktion läuft noch mit, aber da die sehr entspannt ist, kommt es zu immer mehr klarerem Sehen von dem, wie das Ganze wirklich funktioniert, wie die Natur der Dinge ist, die Natur des Lebens.

Aber diese Darstellung der Sutra-Tradition, dass es zunächst zum vollen Entwickeln der Geschmeidigkeit von Geistesruhe kommt und dann zum Entwickeln der Geschmeidigkeit durch Einsicht, sieht man nicht überall so. Es entspricht nicht den Erfahrungen, die manche andere Praktizierende beschreiben.

Hier, aus dieser Sutra-Sicht, ist es so, dass jegliche Einsicht, die vor der Vollendung von Geistesruhe entsteht, nur als eine Ahnung von Einsicht bezeichnet wird. Aber das findet nicht die Unterstützung aller Meister. Das ist nicht definitiv so, da wir in den meisten esoterischen Unterweisungen - das sind die Unterweisungen der tantrischen Tradition - Beschreibungen finden, dass ein unabgelenkter, einsgerichteter Geist bereits Geistesruhe genannt wird, auch wenn er noch nicht das hohe Maß an Geschmeidigkeit entwickelt hat...

Erster Punkt. Man kann von Geistesruhe auch schon sprechen, wenn der Geist vorübergehend ruhig wird, gesammelt, unabgelenkt ist. Die Person hat vielleicht noch keine große Geschmeidigkeit, Flexibilität in anderen Lebensbereichen entwickelt und es ist für sie vielleicht sogar schwierig, in die Geistesruhe zurück zu finden. Aber für die Zeit, in der der Geistesstrom so unabgelenkt verweilt, nennt man das Geistesruhe. Wenn sich Geistesruhe ausweitet, beginnt sie, sich in allen Lebensbereichen zu zeigen. Wir werden emotional weniger reaktiv, das Greifen lässt nach, die Identifikation lässt nach. Das alles sind die Zeichen einer Geistesruhe, die sich auch im Alltag breitmacht.

... und aus der Sichtweise des Mahamudra und Tantra sind alle Formen der Analyse - des Untersuchens -, die zu den Methoden des Vipassana gehören - zur Einsichtsmeditation -, bereits Einsichtspraxis.

Ich habe euch endlos viele Fragen gestellt. Aufgrund dieser Fragen, dieser inneren Ausrichtung, nach innen zu schauen, kam es manchmal zu einem nicht-begrifflichen Verstehen. Die begrifflichen Antworten, die ihr euch gegeben habt, könnt ihr in den Mülleimer tun. Das ist der normale innere Diskurs, Dialog, das zählt alles nicht.

Aber manchmal kam es zu einem Sehen und Verstehen, einfach so. Das nennt man auch schon Einsicht. Es ist noch nicht die non-duale Einsicht, aber diese Einsichten befreien den begrifflichen Geist, den Intellekt, von falschen Vorstellungen und sind deshalb wichtig. Sie sind ein wichtiger Teil des Prozesses, weil sie unsere bisherigen Überzeugungen in Frage stellen.

Das sind schon Erfahrungen, persönliche Erfahrungen, auch wenn sie noch nicht non-dual sind, noch nicht ganz überzeugend, aber doch schon so klar, dass wir ins Zweifeln kommen, was wir denn unser ganzes Leben über den Geist und über diese Prozesse gedacht haben.

Die sind wichtig und man nennt sie aus der Mahamudra-Perspektive bereits Einsichten, auch wenn damit noch nicht die volle Geschmeidigkeit einhergeht, die normalerweise durch tiefe Einsicht entsteht - also die Geschmeidigkeit, nicht mehr an einem Ich als wirklich existent zu haften.

Man kann also Geistesruhe und Einsicht mehr oder weniger rigoros definieren. Das ist aber nur die Definition der Worte. Die Erfahrungen werden nicht diskutiert, die sind, wie sie sind.

Es gibt Geistesruhe schnell: ich kann zum Beispiel in jeder öffentlichen Unterweisung einen kleinen Moment von Geistesruhe bei fast allen Teilnehmenden erzeugen, wenn ich die Übung mit ihnen mache: lasst uns einfach mal einatmen - ausatmen, einatmen - ausatmen. Dann lasst mit einem Ausatmen alles los - - - irgendwann kommt das nächste Einatmen von selbst. Diese kleine Pause ist ein Moment von Geistesruhe.

Wenn man das aufmerksam verfolgt, können fast alle Menschen für eine, zwei, drei Sekunden, einen Moment, eine Phase des Nicht-Denkens erleben, was für sie eine geniale Entdeckung ist. Hätten sie nicht gedacht, dass ihnen das möglich ist.

Das ist eine winzige Zeitspanne von Geistesruhe und unabgelenktem Sein, in dem nicht an irgendetwas gedacht wird, sondern nur Präsenz, wache Präsenz mit dem, was jetzt - - - überraschenderweise ist, wenn man mal alles loslässt. Da fängt bereits Geistesruhe an. Dann bemerkt man auch den Kontrast, das Denken beginnt wieder, stärkere sinnliche Wahrnehmungen beginnen.

Was sind Einsichten? Einsichten fragen nicht danach, ob sie aus dem Intellekt kommen, ob sie dualistisch, leicht dualistisch oder non-dual sind. Einsichten sind etwas, das wir sehen und verstehen und uns weiter begleitet, auch wenn wir es nicht aufschreiben und uns ständig vorlesen. Es begleitet uns. Eine Einsicht beruht auf Erfahrung und begleitet uns weiter auf unserem Lebensweg.

Diese Einsichten entstehen auch schon in der Praxis von Geistesruhe, in Momenten der Klarheit in unserem Leben, und haben eine leichte transformierende Wirkung. Je tiefer sie von innen kommen aus dem nicht-begrifflichen Geist, also nicht aus dem, was wir Intellekt nennen, sondern aus dem tiefen Spüren, umso transformierender sind sie.

Es ist, als wenn die Wurzel der Illusionen gekappt ist, wenn der Glaube an ein vermeintlich existierendes Etwas, ein vermeintlich existierendes Ich, eine Seele oder wie ihr es auch nennen wollt, sich offenbart als unauffindbar - und gleichzeitig als völlige Einfachheit und die Leichtigkeit des Seins erfahren wird. Die Leichtigkeit, nach der man sich immer gesehnt hat, und jetzt ist sie da und niemand hat sie.

Diese Erfahrung hat tiefe transformierende Wirkung. Dann haben wir das Gefühl: das ist es. Ich habe immer geahnt, dass es da sein könnte und offenbar war es das jetzt. Dann richten wir unsere ganze Praxis darauf aus. Wir wissen: es geht um die anstrengungslose Offenheit.

Es gibt die verschiedenen Beschreibungen und es gibt manchmal Lehrer, die werdet ihr vielleicht auch kennen, die extrem insistieren: erstmal richtig Geistesruhe üben, macht nicht so viel Lhaktong-, Vipassana-Meditationen, entwickelt erst eine gute Basis im entspannten, unabgelenkten Sein und dann kümmern wir uns später um das Entwickeln von Einsicht. Das kann im Moment noch zurücktreten.

Und es gibt Lehrer, zu denen ich mich zählen muss, die sagen: Lasst uns ruhig von Anfang an Einsichtsmeditation praktizieren, denn die wird immer helfen für die Praxis der Geistesruhe, die wird es erleichtern, gelöst zu sein, nicht zu kämpfen, die Dinge zu durchschauen.

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort:

Der Text *Die Stufen der Hörer, Shravakabhumi*, erklärt, dass die vier Arten von Achtsamkeit, die im Zusammenhang mit Shamata beschrieben werden, auch bei Vipassana - der intuitiven Einsicht - präsent sind. Da diese vier Arten des Kultivierens von Gewahrsein sowohl in Geistesruhe wie in Einsicht präsent sind, ist es also kein Widerspruch, wenn wir davon ausgehen, dass das Verwirklichen von intuitiver Einsicht mit der Aufmerksamkeit beginnt, die sich ununterbrochen dem Untersuchen der Natur des Seins im Vipassana widmet – denn das ist mit Verwirklichung gemeint: in dieser Stufe ununterbrochen in intuitiver Einsicht engagiert zu sein.

So viele Begriffe, warum ist das so wichtig?

Ich erkläre es euch mit einem Beispiel: Ihr kennt das vierfache Entwickeln von Gewahrsein im Satipatthana oder Anapanasati, wie das Kultivieren von Gewahrsein auf zum Beispiel Körperempfindungen, also körperliche Gestaltung, geistige Gestaltung bzw. Empfindung aller sechs Sinne, den Geist und dann die Natur des Seins, die Phänomene, die Dharmas. Das ist Standard, wie er zum Beispiel in den Vipassana-Kursen unterrichtet wird.

Wir richten dabei sukzessive unsere Aufmerksamkeit zuerst in die körperlichen Empfindungen, dehnen das aus in die fünf äußeren Sinne und dann in das Wahrnehmen der geistigen Vorgänge, also in das Denken, Fühlen, Unterscheiden, Erinnern, Sinneswahrnehmung im Geist, dann dehnen wir das aus in die Gemütszustände, die subtileren Zustände von Anspannungen, Entspannung, Freude, was wir subtil wahrnehmen können im Geist, verschiedene Geisteszustände und dann schauen wir in die Natur dieser Prozesse, zum Beispiel Vergänglichkeit, Wandel, Nicht-Selbst, Ursache von Leid, Auflösen von Leid. Das sind die Klassiker.

Das ist das normale vierfache Kultivieren von Gewahrsein, das hier erwähnt wurde.

Einsichtsmeditation kann von Anfang an diese Übungen begleiten. Wenn ihr zum Beispiel so übt - ich weiß, für einige von euch ist das die alltägliche Praxis -, dann könnt ihr das Gewahrsein der Körperempfindungen, also das Gewahrsein des Ein- und Ausatmens, das Gewahrsein des ganzen Körpers, der atmet, und das Gewahrsein, wie sich die körperlichen Erscheinungen beruhigen, all das könnt ihr schon mit Einsichtsmeditation verbinden, indem ihr nicht nur darauf achtet, dass Ein- und Ausatmen stattfindet, sondern darauf achtet, wie diese Empfindungen auftauchen und wie sie sich ins Nächste auflösen.

Das heißt, ihr seid mit dem ersten Atemzug nicht nur in der Praxis von Geistesruhe, sondern in der von Einsicht. Ihr seht, wie der Strom der Empfindung beim Einatmen in den Strom der Empfindung beim Ausatmen übergeht und das wieder übergeht in den Strom der Empfindung des Einatmens, dass da nichts zu finden ist, was Substanz hat.

Der Intellekt erkennt, dass es gar keinen Atem gibt, es ist eine Abstraktion. Es gibt nur Empfindungen, die ausgelöst werden von einem Prozess, der immer wieder anders ist. Vielleicht fällt euch auf, dass in dem Prozess des Wahrnehmens der Atem-Empfindungen es niemanden braucht, um sie zu spüren. Das ist volle Einsichtsmeditation mit der ersten Stufe von Praxis, die normalerweise Geistesruhe genannt wird.

Die Prozesse zu verstehen, beginnt im ersten Moment echter Geistesruhe. In meiner Tradition, also im Karma-Kagyü-Mahamudra, wie Gendün Rinpoche es uns gelehrt hat, trennen wir Geistesruhe nie von Einsichtsmeditation. Diese Trennung ist beim Buddha nicht zu finden und wir führen sie nicht ein aus pädagogischen Gründen.

Jede kleine zunehmende Klarheit führt zu zunehmenden Einsichten und diese Einsichten führen zu zunehmender Geistesruhe. Es ist ein ständiges sich wechselseitig Unterstützendes, beziehungsweise ist die Klarheit die Einsicht und die Einsicht ist die Geistesruhe. Es ist gar nicht so, dass etwas sich gegenseitig bedingt, es ist im selben Moment so.

Das üben wir nachher miteinander. Ich will versuchen, den Absatz noch abzuschließen.

Oben hieß es, dass *Shravakabhumi* vom vierfachen Kultivieren von Gewahrsein spricht und dass wir eigentlich davon sprechen können, dass dieses ununterbrochene Engagiertsein mit Einsicht bereits die erste Stufe des Verwirklichens von Einsicht zu nennen ist. Das kann schon vom ersten Moment der Geistesruhe-Praxis der Fall sein.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

Nun ist es so, dass es viele verschiedene Darstellungsweisen gibt in den Sutrakontexten, tantrischen Texten und esoterischen Texten der Mahamudra-Tradition, wie Geistesruhe und Einsicht praktiziert werden, wie sie definiert sind und wie sie vereint werden. Folgen wir der Einfachheit halber hier dem Ansatz des inneren Weges der Mahamudra-Tradition.

Meditation: Einheit von Geistesruhe und Einsicht

Vielleicht kann ich euch bei dieser Meditation ein wenig in die Einheit von Geistesruhe und Einsicht hineinführen, etwas, was ihr ohnehin schon erlebt habt. –

Schon jetzt, wenn wir uns innerlich darauf einstellen zu meditieren, beginnen Prozesse, wo wir vermutlich unsere Aufmerksamkeit ein wenig nach innen lenken. Wir schauen, was uns guttut, damit der Geist sich sammeln kann. -

Indem wir uns so bemühen, gute Bedingungen für Geistesruhe entstehen zu lassen, entsteht jedes Mal ein bisschen Einsicht, ob das eine oder andere Vorgehen klappt, welche Art des Entspannens jetzt angemessen ist und wie sich diese Entspannung, Sammlung einstellt. - -

Wir bemerken vielleicht, dass die ruhige Sammlung nicht fassbar ist, obwohl wir sie deutlich spüren. –

Wir hören vielleicht die zunehmende Intensität des Regens draußen, dabei entspannt zu bleiben ist Geistesruhe, und wahrzunehmen, wie das ein kontinuierlicher Prozess des Hörens ist, der von selbst stattfindet und sich ständig fortsetzt. –

Das ist Einsicht. -

Wir nennen das das Gewahrsein der leeren, nicht-fassbaren Natur der Klangempfindungen. - -

Unabgelenkt zu sein ist Geistesruhe. Wahrzunehmen, wie es ist, ist Einsicht. - -

Unabgelenkt der Natur des Erlebens gewahr zu sein, ist die Einheit von Ruhe und Einsicht. - -

Bei allem leitet uns das Gewahrsein, dass es sich von selbst befreit. Dadurch brauchen wir nicht zu kämpfen. Bei allem begleitet uns das Gewahrsein, dass es ohnehin nicht festzuhalten ist. Darum brauchen wir nicht zu greifen. Frei von Festhalten und Kämpfen zeigt sich die Geistesruhe ganz von selbst. -

Mahamudra-Geistesruhe entsteht in dem Gewahrsein, dass dieser nicht-fassbare Geist von selbst gewahr ist, dass sich die Erfahrungen von selbst zeigen und von selbst auflösen, und dass Geistesruhe das natürliche Sein des nicht-greifenden Geistes ist. -

Mahamudra-Geistesruhe ist ein Ausdruck, den Gendün Rinpoche häufiger benutzt hat, wo der nicht-fassbare Geist in dem Gewahrsein ruht, dass es keine Anstrengung braucht, um gewahr zu sein, dass alles von selbst erscheint und sich von selbst befreit, *rang rig*, *rang nang*, *rang dröl* auf Tibetisch, und dass Ruhe die natürliche Qualität des Geistes ist, wenn kein Anhaften da ist.

Egal, ob Bewegung oder nicht, es geht um das Greifen nach den Erscheinungen. Das ist nicht da, wenn ein Gewahrsein der nicht-fassbaren Natur der Phänomene vorhanden ist. Das Ganze nennt man Einfachheit, einfaches natürliches Sein.

VERGLEICHEN DIESER FORM DER EINSICHTSPRAXIS MIT ANDEREN ANSÄTZEN

Vier Arten Intuitiver Einsicht

Wir sind auf Seite 255 oben. Es ist logisch, dass bei Tashi Namgyal die Passage folgt:

6) Vergleichen dieser Form der Einsichtspraxis mit anderen Ansätzen

So können wir diesen Ansatz der Einsichtsmeditation mit den Erklärungen der vier Arten von intuitiver Einsicht vergleichen, wie das Unterscheiden von Phänomenen, die sie im *Offenbaren der Intentionen der Erwachten* und an anderen Orten dargestellt wird.

Dakpo Tashi Namgyal schreibt zu diesen vier Aspekten von Vipassana. Ich befürchte, dass es ein bisschen intellektuell wird, mal gucken, ob wir das hinbekommen:

- **Die erste Form der Einsicht und des Unterscheidens ist das Unterscheiden der schiersten Vielfalt aller Phänomene. All unsere dualistischen Erfahrungen, mit Wahrnehmendem und Wahrgenommenem, zu denen unsere Denkprozesse und Sinneswahrnehmungen gehören, werden erkannt als dynamischer Ausdruck des Geistes. Es gibt einen Aspekt der Einsichtsmeditation, der in dieser Vielfalt des dynamischen Ausdrucks die verschiedenen Phänomene erkennt.**

Das ist unterscheidende Weisheit. Unterscheidende Weisheit beinhaltet, dass die Erfahrungsnuancen in aller Präzision wahrgenommen werden, ohne zu verschmelzen, sondern nur immer feiner werden.

- **Dann gibt es in der zweiten Stufe ein tieferes Unterscheiden - eine tiefere unterscheidende Weisheit -, und die untersucht alle Dinge, die wahrgenommen werden, oder alle Aspekte des Lebens, die sich für den Wahrnehmenden halten, und erkennt, dass sie alle keinen Wesenskern haben - keine bleibende Essenz -. Das ist intuitive Einsicht, die gründlicher unterscheidet - gründlicher erkennt -, indem sie sich auf die die Qualität - die Eigenschaften - der wahrgenommenen Phänomene ausrichtet.**

Vorher war es der quantitative Aspekt, die Vielfalt fein zu unterscheiden, jetzt geht es bei jedem Phänomen um die Eigenschaften dieser Erfahrungen.

- **Dritter Aspekt. Dann fließen diese beiden Aspekte zusammen und zwar gibt es ein unterscheidendes Erkennen der Vielfalt mit der Eigenschaft, keinen Wesenskern zu haben, wo wir auch alle Merkmale der Phänomene einbeziehen - also nicht nur die Vielfalt der Phänomene wahrnehmen und dass sie an sich keine Essenz haben, sondern auch Vorstellungen von schön und hässlich, eckig und rund, rot und blau und so weiter -, alle Merkmale, alles, was dazu führt, dass wir überhaupt Dinge für gegenständlich halten, wird tiefer erkannt - wobei das noch nicht die letztendliche Ebene - also die feinste Ebene - des Erkennens ist. Es geht, wie gesagt, um die gröberen Eigenschaften der wahrgenommenen Phänomene.**

Es ist ungefähr so, als merkten wir zunächst, wie vielfältig sich der Geist ausdrückt mit immer weiter zunehmender Präzision, immer feiner, immer subtiler, bis wir zum Beispiel wahrnehmen, dass es keinen Einatem gibt, der dem anderen identisch ist. Dann nehmen wir für jedes Mal Einatmen, Ausatmen usw. wahr, dass es sich um einen nicht-fassbaren Prozess handelt. Und auf der Stufe nehmen wir wahr, dass jeder Aspekt der Empfindungen beim Einatmen und Ausatmen usw. in sich all die Merkmale, die wir zusammengenommen Einatmen nennen, alle nicht-fassbar sind, Wir sind schon so weit gekommen, dass wir sie alle in ihrer leeren Natur erkennen.

- **Das geht jetzt in der vierten Stufe von Einsicht noch tiefer. Durch eine sehr sorgfältige Analyse sowohl in der Vielfalt wie in den verschiedenen Eigenschaften, wo wir nicht einmal die subtilsten Aspekte des Seins auslassen. Das Erkennen umfasst hier die feinsten Impulse, die im Geist zu spüren sind.**

Wir könnten sagen, die aller kleinsten Fischchen, die da herumsausen, all das ohne Substanz, wenn wir gewahr sind, ohne Macht; sich selbst befreiend. Also die subtilsten - man könnte sagen Bausteine, das ist absolut das falsche Wort, aber sehr bildlich gesprochen -, die kleinsten, die subtilsten Bausteine unserer Existenz, alle enthüllen sich als feinste Kräfte in stetigen Wandel, aus dem sich bei Greifen die Vorstellung unserer Wirklichkeit ergibt und frei von Greifen die Erfahrung von Befreiung.

Das ist die tiefste Ebene von Vipassana, von intuitiver Einsicht. Selbst die kleinsten Regungen, wo die Ich-Bezogenheit wie nur anklopft, ganz kurz sich zeigt, all das wird auch erkannt. Das ist das Zusammenspiel von Geistesruhe und Einsicht.

Damit die feinen Prozesse der Täuschung durchschaut werden, braucht es die Geistesruhe, die die feinen Prozesse wahrnimmt, sonst können wir sie nicht durchschauen. Deswegen brauchen wir als Voraussetzung für tiefe Einsicht eine Geistesruhe, die die einzelnen geistigen Prozesse fein unterscheidend erkennt, wahrnimmt. Das ist halt notwendige Voraussetzung.

Tiefe Einsichtsmeditation bringt das Gewahrsein in alle Bereiche hinein.

Feines Unterscheiden

Der Text von *Shravakabhūmi* beschreibt:

"Wie kommt es zu diesem feinen Unterscheiden? Das Unterscheiden – die unterscheidende Weisheit - bezieht sich zunächst auf die quantitativen Aspekte, die schiere Anzahl der verschiedenen Meditationsobjekte. Wobei man dazu sagen muss, dass jede Geistesbewegung, jede Sinneswahrnehmung hier zum Objekt der Meditation wird. Es handelt sich also nicht um eine Liste von Meditationsmethoden. Die Vielfalt der Herausforderungen des Erlebens wird jedes Mal als Stütze für ein feines Hinschauen genommen, für ein immer feineres Gewahrsein.

Dabei gibt es die ersten Objekte der Meditation, um Verhalten zu reinigen - vom Greifen zu befreien -, dann die Objekte der Meditation, um Expertise - tieferes Wissen - zu entwickeln und dann die Objekte der Meditation, um geistige Verstrickungen aufzulösen. Ein gründliches Unterscheiden wird dann mit den qualitativen Aspekten dieser drei Arten Objekte ausgeführt.

Ich sage es mit anderen Worten. Wir richten uns mit der Kombination von Geistesruhe und Einsicht auf alle Aspekte unseres Seins, die verhaltensbestimmend sind. Wir richten uns auf alle Aspekte des Seins, die für den Erkenntnisprozess bestimmend sind. Gibt es überhaupt ein Ich? usw. Und wir richten uns auf alle Aspekte des Seins, die man verstrickende Emotionen nennen könnte, Kleshas.

Verhaltensbestimmend sind die Motivationen, die Impulse, Willen usw. Bestimmend für das Verständnis des Seins sind Annahmen: es gibt Objekte, es gibt ein Ich, es gibt ein Subjekt, es gibt dieses und jenes, es gibt einen Geist, es gibt eine Erleuchtung – all diese verrückten Annahmen über die Wirklichkeit.

Und dann gibt es das Arbeiten mit all dem, was an Ich-bezogenen Regungen im Geist auftaucht. Die nennen wir Kleshas, das sind die Verstrickungen. Die werden ebenfalls untersucht.

Das ist eine etwas künstliche Unterscheidung dieser drei Aspekte des Seins, aber ich denke, ihr könnt damit etwas anfangen, denn sie werden etwas anders erlebt im eigenen Geist. Jedes Mal versuchen wir, das Hineinschauen in diese Prozesse in die feinsten Tiefen zu bringen, so dass wir die Prozesse, die da ablaufen, auch in ihrer subtilsten Dynamik durchschauen.

Wenn Aufmerksamkeit zusammen mit Weisheit zu diesem Unterscheiden führt, die Merkmale dieser drei Objekte wahrzunehmen, das nennt man dann vollständiges Unterscheiden - Erkennen -. Wenn es sich um ein ganz korrektes Unterscheiden handelt, dann nennen wir das vollständige Analyse - oder vollständiges Durchdringen der Natur des Seins -."

Eine weitere Korrelation verschiedener Formen von Vipassana, die hier dargestellt werden, mit der Erklärung der drei Arten von Vipassana, die gerade vorgestellt wurden, sowie dass es sich auf Merkmale bezieht, findet sich im *Offenbaren der Intentionen der Erwachenden*:

- **"Die Art und Weise, wie wir die Objekte der intuitiven Einsicht - also das, worauf sich unsere Schau richtet - erkennen, ist die Einsicht, die durch Merkmale entsteht, weil nur das im Geist zu begrifflichen Abbildern führt, die wir als Objekte der Einsicht nehmen können.**

Wir untersuchen die Merkmale dessen, was uns als ein Etwas erscheint. Zum Beispiel ist da eine Person mit Merkmalen: die Haare, die Nase, also äußere Erscheinungen, die Sprache usw. Viele Merkmale, viele Erfahrungen, die sich zu dem zusammensetzen, was wir eine Person nennen.

Zu erkennen, dass das Wort Person etwas Abstraktes ist, ist leicht. Aber damit haben wir noch nicht den Irrtum aufgelöst zu denken, das sei ein Jemand. Wir führen diesen Prozess weiter, bis sich jedes Merkmal von dem, was wir da wahrnehmen, enthüllt als leer von einem Wesenskern. Wenn nicht der Glaube da wäre, dass die Merkmale tatsächlich existieren, würden wir das Ganze nie ein Ding nennen.

Wir müssen also den Glauben an die konkrete Existenz dieser Merkmale auflösen. Deswegen müssen wir so tief schauen: dass allein schon beim Wahrnehmen der äußeren Form ein ständig fluktuierender Prozess ist. Dass alle Erinnerungen, die ich an diese Person habe, ständig fluktuierende Prozesse sind. Dass alles, was jetzt von dieser vermeintlichen Person ausgeht, ein sich ständig wandelnder Prozess ist. Dass es sich in all dem, was ich da Person nenne, um ein konstantes Fließen von Annahmen, Projektionen, vermischt mit Sinneswahrnehmungen handelt, also ständig aus den Sinneswahrnehmungen immer noch ein Mehr produziert wird und ich nicht der fließenden, wandelbaren Natur der Prozesse gewahr werde.

Dies findet ständig statt. Wir verdinglichen einen Menschen zu einer Person mit einem Namen - und diese Person ist so und so. Die habe ich schon immer nicht gemocht und die werde ich auch morgen nicht mögen. Das sind die groben Kategorien, wenn jemand für uns nicht mehr infrage kommt. Wir sind nicht mehr bereit, einen neuen Blick zu werfen, so stark ist die Verdinglichung schon fortgeschritten.

Mit unserem Partner, unserer Partnerin sind wir vielleicht bereit, noch mal einen neuen Blick zu werfen, aber unter Bedingungen. Das Ganze ist das Spiel des Geistes, wo nicht-fassbare Prozesse - die Wirkungen haben, die werden nicht abgestritten - sich ständig wandeln, und wo wir stark beteiligt sind mit unseren Interpretationen, Hoffnungen, Befürchtungen, wo diese Prozesse so verfestigt werden, dass wir uns dann in einem Beziehungsproblem verrennen. Das ist leider so, ich kenne das auch.

Es ist sehr ernüchternd zu sehen, wie diese Prozesse so stark werden und der Glauben an die fixe Realität uns manchmal so eng macht. Und dann öffnen wir uns wieder und wenn es auf eine Öffnung beim Anderen trifft, sind wir manchmal ganz überrascht, dass nichts von dem ganzen Problem zu finden ist. Gar nichts. Und dann kommt es wieder.

Das ist Einsicht. Einsicht ist zu sehen, wie stark das von verschiedenen Faktoren abhängig ist und wie all die Merkmale, alles was uns zum Beispiel an einer Person irritiert, in sich keine Substanz hat. Alles, von A bis Z. So sehen wir im Detail, dass das, was wir das Problem nennen, ebenfalls keine Substanz hat.

- **Wir entwickeln auch Vipassana, indem wir solche Phänomene, wie wir sie bereits untersucht haben, mit der Einsicht, die durch das Untersuchen der bereits untersuchten Phänomene entsteht, betrachten. Das heißt, hier handelt es sich um einen Einsichtsprozess, der sich ausdehnt vom Vertrauten auf das noch nicht Vertraute.**

Auch das gehört zur Einsicht dazu. Irgendwann wird die Einsicht durchdringend. Die Einsicht in die nicht-fassbare, nicht-greifbare Natur von Emotionen zum Beispiel wird so durchdringend, dass sie sich ausdehnt auf alle Emotionen, die ich je gehabt habe und je haben werde. So stark ist die Gewissheit, dass es klar wird, dass es gar nicht anders sein kann.

Und alle weiteren Phänomene. Wir müssen nicht jedes Phänomen selbst erfahren, um es separat zu erkennen. Irgendwann haben wir das Prinzip, wie Illusion entsteht, wie Täuschung entsteht, wie Verdinglichung funktioniert, so tief verstanden, dass wir keiner Verdinglichung mehr glauben. So einfach ist das.

Aber das ist, wie ihr vielleicht aus dieser Beschreibung bemerkt, ein zusätzlicher Einsichtsprozess, wo durchaus verlässlich eine Ausweitung der Einsicht stattfindet in alle Daseinsbereiche hinein. Man nennt das in Texten, dass aufgrund der Erfahrungen, die wir in der Meditation machen, unsere Einsicht sich in den gesamten Begierdebereich ausweitet, in den gesamten Bereich der Form und in den formlosen Bereich. Sie durchdringt alle diese Bereiche, ohne dass wir dabei von unserem Sitz aufstehen und irgendwoanders hingehen müssen.

Das ist dann eine sehr viel umfassendere Einsicht als die momentane Einsicht, dass der Ärger, den ich gerade hatte, keine Substanz hatte. Das ist deutlich mehr. Das hat tiefe, transformierende Auswirkungen.

- **An das, was wir gerade beschrieben haben, schließt sich an das Vertraut werden mit Befreiung. Ein persönliches Erleben von Befreiung, wo alles Erleben, das auftaucht, als leer, als ohne Wesenskern, erkannt wird - also als kontinuierliche, intuitive Einsicht, dank unterscheidender Weisheit. Dies wird noch verstärkt dadurch, dass wir ständig mit der grundlegenden Natur des Seins verbunden sind - also darin aufgehen, sie verwirklichen - mit unserer unterscheidenden Weisheit und dadurch eine authentische Freude erfahren aufgrund von Befreiung.**

Das ist die non-duale Freude, die Freude ohne Mittelpunkt, ohne jemanden, der sie erfährt. Es ist ein Freisein von allem Leid, von allem Stress.

Mit der Zeit werden wir völlig vertraut damit, dass dieser freudig gelöste Geisteszustand, non-duale Geist oder Gewahrsein ständig da ist, immer zur Verfügung steht und die wahre Natur des Seins darstellt, völlig anstrengungslos."

Ich bin jetzt sehr froh, dass diese dritte Beschreibung noch kommt. Es kommt mir so vor, als würde ich es zum ersten Mal lesen. Denn das ist Mahamudra. Diese dritte Form von Vipassana ist eigentlich mit Mahamudra gemeint. Die Erfahrung von anstrengungsloser Freude, non-dual, ohne Mittelpunkt, im Gewahrsein der nicht-fassbaren Natur aller Phänomene. Einheit von Freude und Leerheit.

Es ist nicht schlecht, so durch die verschiedenen Stufen und Entwicklungsschritte des Entwickelns von Einsicht geführt zu werden. Da wird es noch klarer, was für ein Weg das ist, und dass Einsicht auch noch Prozess ist.

TAG 7

Wir sind auf S. 256.

Ursachen des Entstehens Intuitiver Einsicht

Im Text, der *Intentionen der Er wachten* offenbart - oder des Er wachten -, heißt es:

„Was ist die intuitive Einsicht, die durch Merkmale entsteht? Das ist das, was für gewöhnlich eine begriffliche Abbildung - Vorstellung - im Geist erzeugt als Bereich dieses Samadhi.

Wir haben das schon erklärt. Die Aktivität der Praxis der intuitiven Einsicht nimmt hier Merkmale, die normalerweise zu begrifflichen Vorstellungen führen, untersucht sie innerhalb des Samadhi und erkennt ihren Mangel an Wesenskern, an bleibender Essenz.

Was ist die intuitive Einsicht, die aufgrund gründlichen Untersuchens entsteht? Das ist die Form intuitiver Einsicht, die entsteht, wenn wir Dharma-Inhalte, die wir vorher nicht gut verstanden haben, mit der unterscheidenden Weisheit ins Bewusstsein bringen, so dass diese Themen jetzt verstanden werden.

Das haben wir auch schon gemacht. Wenn wir ein Dharma-Thema wie Prozesshaftigkeit ins Bewusstsein bringen und tief anschauen, nehmen wir die jeweils vorhandene Erfahrung, um damit zu einer Klärung zu kommen. Klassische Dharma-Themen sind auch Vergänglichkeit, abhängiges Entstehen oder: Was ist die Ursache von Leid? Wie löst sich Leid auf?

Was ist nun die Intuitive Einsicht, die durch Unterscheiden - klares Erkennen - entsteht? Das ist, wenn die Dharma-Themen, die wir bereits gut verstanden haben durch Prajna - Weisheit -, die wir vorher auf sie gelenkt haben, im Geist so stark und präsent werden, dass wir die Freude der Befreiung spüren - das befreite Glücksgefühl, völlige Gelöstheit aufgrund des Freiseins von Greifen.

Die Art und Weise, die Stufen der Intuitiven Einsicht zu meistern

Tashi Namgyal fährt fort: **Obwohl diese Unterscheidungen - Klassifizierungen - verschiedener Stufen der Intuitiven Einsicht in den Sutras aufgeführt werden und auch in dem obigen Text, der das Anliegen der Buddhas offenbart, erklären die Texte zu den Stufen der Meditation nicht genau, wie man sie, eine nach der anderen, meistert und unterscheidet. Da aber die Schlüsselpunkte bereits darin enthalten sind, nämlich die zweifache Abwesenheit eines Selbst - eines Wesenskerns - zu verwirklichen, und da dieser Ansatz sowohl in Indien wie auch in Tibet in der Vorgehensweise der Sutras sehr wohl bekannt war, können wir dieses Erforschen - der Abwesenheit oder des nicht zu findenden Selbst einer Person oder des nicht zu findenden Selbst in den Phänomenen - mit den vorangegangenen Stufen von Vipassana korrelieren. Das geht wie folgt:**

Wenn wir in der Mahamudra-Tradition darüber sprechen, dass wir die Natur des Geistes erforschen und verstehen möchten, dann entspricht das eigentlich der Art und Weise, wie das Nicht-Selbst der Person im Sutra-Weg erforscht wird. In den Sutras ist eine Person das, was das Kontinuum der Skandhas mit Gewahrsein hält - oder füllt, auch Besitz ergreift davon, sich identifiziert damit.

Bevor das Ganze zu technisch wird, erkläre ich euch, was damit gemeint ist. Ihr könnt das sofort nachvollziehen, weil ihr diese verschiedenen Prozesse der Identifikation gut kennt.

Ein normales samsarisches Wesen, sagen wir ein Bürger Westeuropas, identifiziert sich mit seinem Körper: mit diesem Körper, der körperlichen Form, und mit den Empfindungen, die darin stattfinden. Er identifiziert sich auch mit allen Sinnesempfindungen: das ist, was ich erlebe, mein Körper, mein Erleben, meine Erfahrungen.

Das alles ist der Bereich des ersten Skandhas: Wahrnehmen von Formen. Das sind nicht nur visuelle Formen, es geht nicht nur um Körper: es beinhaltet die fünf äußeren Sinne, und je nachdem, in welcher Abhidharma-Schule wir unterwegs sind, beinhaltet es sogar das Wahrnehmen geistiger Formen. Damit sind wir normalerweise identifiziert. Das ist mein grundlegendes Erleben, das, was ich wahrnehme.

Was ich davon halte, nennt man Empfindungen: ob ich es für angenehm oder unangenehm halte oder für nicht weiter interessant. Das ist die emotionale Reaktion auf das, was wahrgenommen wird. Das geht so weit, dass ich derjenige bin mit dem und jenem Geschmack. Ich trinke gerne das, ich esse gerne das, ich kleide mich gerne so, ich gehe gerne dorthin in Urlaub usw. Eigentlich prägen die Ausprägungen von alldem, was ich für angenehm und unangenehm halte, dann das, was ich für meinen Stil halte, wie ich in der Welt sein möchte, wie ich durch die Welt gehe, mit welcher Frisur, mit welcher Kleidung, mit welchem Ausdruck usw. Wir merken, dass Menschen sehr damit identifiziert sind, wie sie die Dinge finden.

Wie wir die Dinge unterscheiden können, ist das dritte Skandha. Unterscheiden bedeutet, dass wir den ganzen Prozess unserer Erfahrung ins Spiel bringen, um die auftauchenden Sinneswahrnehmungen einzuteilen: das ist das, das ist etwas anderes, das ist die Fähigkeit, eine Brille von einem Löffel unterscheiden zu können... Das gehört alles dazu.

Die Fähigkeiten zu unterscheiden bleiben aber nicht so neutral wie das Beispiel eben, sondern es werden Unterscheidungen aufgrund von persönlicher Biographie getroffen, von sozialem Kontext und Anschauungen. Der Prozess des Unterscheidens ist eine feine Ausgestaltung des Erlebens mit dem ganzen Wissen und der Erfahrung, die wir mitbringen.

Wir sind das, was wir wissen, was wir unterscheiden. Da soll keiner kommen und uns eine Tasse für einen Blumentopf erklären oder dass man in einer Klangschale Geld einsammelt. Das sind Unterscheidungen, die kommen nicht in Frage. Das eine wird heilig genannt und das andere nicht heilig. Es sind Unterscheidungen, es kommen viele Meinungen, Ansichten und Gewohnheiten hinein. Und wir sind extrem identifiziert damit.

Zu einer Unterscheidung gehört auch: das ist mein und das ist dein, das ist mein Auto, bitte benutze nicht mein Auto. Es ist angenehm, in meinem Auto zu sitzen - das ist das zweite Skandha. Aber dass es meins ist, ist das dritte Skandha. Dass ich mich jedes Mal freue, wenn ich es sehe, ist die Sinneswahrnehmung, das ist das erste Skandha und geht mit dem zweiten Skandha, angenehme Empfindung, zusammen und der Unterscheidung mein Auto. Die ersten drei Skandhas gehen zusammen.

Im vierten Skandha sind all die gestaltenden Prozesse: worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, wie ich diese Aufmerksamkeit stabilisiere und in welche heilsamen und nicht-heilsamen Geisteszustände das führt. Ich lenke zum Beispiel die Aufmerksamkeit darauf, dass ich jetzt gerade identifiziert bin mit meinem Sitz hier in der Halle oder: wer hat schon wieder mein Meditationskissen auf die Seite geräumt? Die Aufmerksamkeit dort ist schon gestaltend, dass uns das überhaupt wichtig ist, ist ein Prozess des Gestaltens.

Aber dieser Prozess des Gestaltens geht weiter, wir können zum Beispiel sagen: Ist egal, möge derjenige, der jetzt auf dem Kissen sitzt, glücklich sein - und gehen in eine Haltung von Freigiebigkeit, von Nicht-Anhaften. Das ist ein heilsamer Geisteszustand. Oder gehen in Ärger: Wer war das, ich schau, wer auf meinem Kissen sitzt, und dann sage ich, was Respekt bedeutet! Das ist die nicht heilsame, ablehnende Geisteshaltung, verbunden mit Stolz, verbunden mit einigen anderen Faktoren. Das alles ist Gestalten, so gestalten wir unsere Welt.

Jetzt ist es so, dass wir uns als die Macher, als die Gestalter unserer Welt identifizieren, aber auch damit, dass mich diese Geisteszustände offenbar gestalten, ich sie besitze und sie mich haben. Also die Wut hat mich, der Ärger hat mich, ich kann gar nichts tun, die Angst hat mich ... ich bin völlig identifiziert, völlig verbacken damit. Das ist die Identifikation mit dem vierten Skandha.

Die Kombination dieser vier erzeugt unterschiedlichste Bewusstseinszustände und in letzter Instanz bin ich identifiziert mit dem, was ich jetzt gerade erlebe. Was ich jetzt gerade erlebe, dieser Bewusstseinszustand, das bin ich. Das ist das fünfte Skandha.

Versucht nicht, diese fünf Skandhas allzu gut auseinanderzuhalten, denn sie gehen ineinander über mit fließenden Übergängen, und im Grunde genommen sind wir mit diesen fünf so identifiziert, so verbacken, dass es schwierig ist, sie auseinanderzuhalten.

Wenn mich jemand piekst, kneift, stößt, ist Identifikation mit Form, sogar mit dem Körper, offenkundig. Wenn mir aber jemand zum Beispiel eine stinkende Toilette hinterlässt, ist das Geruchswahrnehmung, ist aber auch Wahrnehmen von Formen, und dann kommen sofort Reaktionen: unangenehm, er hätte lüften können, wie kann er mir das antun usw. Man nimmt es persönlich. Wenn man dann ärgerlich ist, dann: ich bin ärgerlich. Man ist dieser Geisteszustand.

Um jetzt zu dem zu kommen, was gerade angesprochen wurde. Vipassana ist, dass wir in jedem dieser Prozesse merken, dass es da kein Selbst gibt. Das Ich, die Ich-Bezogenheit, hat da gar nichts zu suchen. Die Dinge finden statt.

Auch bei einem Buddha findet Wahrnehmen, Empfinden, Unterscheiden, Gestalten statt, und es kommt zu Bewusstseinszuständen - aber frei von der Belastung durch Ich-Bezogenheit. Man nennt das die gereinigten Skandhas. Ein Buddha muss ja hören, wahrnehmen, fühlen usw., setzt sich aus der prallen Sonne in den Schatten, wenn das dem Körper gut tut usw. All diese Prozesse laufen weiter, aber ohne entstehen von Stress im Geist.

Bei den unreinen Skandhas, die mit Identifikation einhergehen, also wenn diese Prozesse durch dualistisches Greifen komplizierter werden, spricht man von Samsara. Das ist die normale Identifikation mit diesen ganz eng angenommenen Skandhas, mit denen wir uns intensiv identifizieren.

Jetzt gibt es relativ weise Menschen, die schon gelernt haben, sich weniger mit Körper und Wahrnehmungen zu identifizieren, bei denen das Unterscheiden zwischen angenehm und unangenehm nicht mehr so stark ist wie bei anderen. Da merkt man, dass die Identifikation sich immer mehr zurückzieht auf die Vorlieben, aber dann lässt man auch da noch mehr locker. Die letzte Instanz ist mit den eigenen Bewusstseinszuständen, also mit dem eigenen Geist identifiziert zu sein. Die Samadhis, die man erfährt, die Erkenntnisse, die man hat usw., ist die subtilste Instanz in dieser Reihenfolge.

Einsichtspraxis dient dazu, in diesen Bereichen, in alldem, was wir unser Leben nennen, was der Buddha die fünf Anhäufungen nannte, die fünf Skandhas, zu merken, dass nirgendwo darin ein Selbst, ein Ich zu finden ist.

Was ich euch erklärt habe, ist ziemlich exakt die Sutra-Sichtweise. Der Mahamudra- oder tantrische Teil dabei war die Beschreibung der Skandhas bei einer erwachten Person.

Jetzt wieder zurück auf S. 257.

Der normale Glauben von Personen ist, dass sich diese Person für dauerhaft und einzigartig hält, sich selbst für ein Ich hält und Gedanken wie „ich“, „mein“, „mir“ ständig auftauchen. Wenn sich die Erkenntnis einstellt, dass es so ein - stabiles, dauerhaftes und zugleich individuelles, einzigartiges - Selbst gar nicht gibt, entdeckt man das, was Einsicht in das Nicht-Selbst der Person genannt wird. Was diesen Irrtum, sich selbst für ein Ich zu halten, kreiert, ist der Geist - dieser nicht fassbare Geist, über den wir seit Tagen sprechen - und dieser selbe Geist, befreit vom Irrtum, ist der erwachte Geist.

Es ist etwas, was sich in unserer Vorstellung gestaltet. Die Ich-Idee gestaltet sich aufgrund von Schlüssen, die wir aus unseren ungenauen Beobachtungen ziehen, und die zu der verkehrten Annahme führen, es gäbe etwas Kontinuierliches in diesem individuellen Selbst, etwas, was für immer existiert, eine Art dauerhafte, permanente, individuelle Seele. Und dass das von einer Situation zur nächsten, sogar von einem zum nächsten Leben geht und immer dasselbe bleibt.

Dieser Irrtum hat sich in unserem Geist eingestellt und von diesem Irrtum gilt es sich zu befreien, um wirklich in Harmonie zu sein mit der prozesshaften Natur von allem Seienden.

Genauso untersuchen wir auch alle Geistesbewegungen, Sinneswahrnehmungen und untersuchen, ebenfalls im Sutra-Kontext, ob ihnen etwas Dauerhaftes, Individuelles innewohnt, wobei wir im Sutra-Kontext die Phänomene so untersuchen, dass wir uns ganz gründlich den Skandhas zuwenden - diesen fünf Aggregaten, die ich eben erklärt habe. Wir schauen in alle Wahrnehmungsprozesse.

Überall, wo visuelle Formen, Hörformen, Geruchsformen, Denkformen und dergleichen auftauchen, schauen wir in jeden dieser Prozesse. Auch die Prozesse des Empfindens, des Unterscheidens, des Gestaltens, alle Bewusstseinszustände, alle Stimmungen untersuchen wir. Wir untersuchen die Sinnesfelder von A-Z, von unten nach oben, von oben nach unten und kreuzweise.

Wir lassen nichts aus, bis sich jeder Glaube an ein Selbst, an etwas Stabiles, in diesen Prozessen aufgelöst hat. Wir glauben nicht mehr, dass wir Dinge wahrnehmen, Gefühle eine Kraft aus sich heraus hätten, - sie ein Ding seien, dem wir uns zuwenden könnten oder das eine gewisse Solidität hätte -, ein Bewusstseins- oder Gefühlszustand, was auch immer, irgendeine Form von Solidität hätte.

Bei all diesen Phänomenen kommen wir zu dem Schluss - und zwar nicht intellektuell, sondern durch direkte Beobachtung -, dass es sich nicht um konkret existierende Dinge handelt.

Sie existieren nicht einmal für einen Moment an einem Ort, beschreibbar mit festen Merkmalen. Alles ist im Fluss.

Wir kommen also zum Erkennen des Nicht-Selbst der Phänomene, da wir entdecken, dass sie keine solche stabile Natur haben - keinen Wesenskern. Der Text wiederholt sich hier: Wir tun dies dann für alle Erfahrungen, die irgendeine Form objektiver Existenz zu haben scheinen.

Was uns angeht, zum Beispiel der Glaube: es gibt ein Problem. Wir untersuchen das. Es gibt eine Krise. Wir untersuchen das. Wir untersuchen auch: es gibt ein Haus, das heißt „Grüner Baum“ und das ist so

und so. Das gibt es nicht, nicht für einen Moment. Alles Prozess, nicht nur, weil wir daran arbeiten. Selbst, wenn wir es in Ruhe ließen, würde uns der Staub beweisen, dass es Prozess ist. Nichts bleibt, wie es ist.

Es ist äußerer Prozess und es ist innerer Prozess des Wahrnehmens. Mal finde ich den Ort super, dann finde ich ihn wieder nicht so schön. Das ist beliebig. All das, was wir dafür halten, dass es so und so ist, ist in der Sinneswahrnehmung gar nicht enthalten. Das könnt ihr genauso mit eurem Zuhause machen. Es gilt für alle äußeren Dinge und für alle Wahrnehmungen, Empfindungen und Gefühle.

Es gibt einen gewissen Unterschied zwischen dem Ansatz der Sutra-Tradition und dem Vorgehen im Mahamudra. Alles, was bis jetzt aufgezählt wurde, ist identisch, aber es gibt einen Unterschied, in welcher Reihenfolge wir Subjekt und Objekt angehen.

In den Sutra-Lehren geht man so vor, dass man sich zunächst um die Natur der Objekte kümmert, also der Wahrnehmung all dessen, was erlebt wird, und dann richtet man die Aufmerksamkeit auf das wahrnehmende Subjekt, das vermeintlich getrennte Subjekt, das für die Instanz gehalten wird, welches das Wahrnehmen sozusagen ausführt, wie eine handelnde, wahrnehmende Instanz. So schreibt Dharmakirti:

„Ohne zunächst die Objekte als wirklich existent zu widerlegen, ist es unmöglich, (das Subjekt) zu widerlegen.“

Aryadeva - ein Schüler von Nagarjuna - **fügt hinzu:**

„Wenn du siehst, dass die vermeintlichen Objekte kein Selbst - keinen Wesenskern - besitzen, dann ist der Same des Werdens zerstört.“

Das heißt, dann löst sich der Glaube an wirkliche Existenz auf - und die Werdeprozesse, die auf dem Greifen an Existenz beruhen und zur Wiedergeburt führen, kommen zum Erliegen.

In der Mahamudra-Tradition halten viele Lehrer es für schwieriger, auf diese Art und Weise vorzugehen, wenn wir erst die wahrgenommenen Objekte zu durchschauen versuchen und später den wahrnehmenden Geist. Wenn wir andersherum vorgehen, wenn wir zunächst einmal untersuchen, ob es den Geist gibt, macht es das leicht, dann auch zu sehen, dass es keine wahrgenommenen Objekte als etwas Solides gibt. Man erkennt sehr schnell, dass alle Aspekte des Erlebens selbstbefreiend sind.

Wir sind so vorgegangen. Wir sind von Tashi Namgyal beide Wege geführt worden, aber wir haben jetzt sehr viel Zeit damit verbracht zu schauen, wie der Geist ist, und haben dann ein bisschen geschaut, wie es mit den Erfahrungen ist. Es war relativ leicht, zu sehen, wie sich jede Erfahrung, jede Sinneswahrnehmung, jedes Objekt des Wahrnehmens von selbst befreit und keine Substanz hat.

„Das ist so, als wenn wir die Wurzeln eines Baumes durchtrennen: dann werden seine Äste und Blätter verdorren“, wie es *Tilopa* sagt. Das wird in allen Unterweisungen über die letztendliche Essenz beschrieben.

Man durchtrennt zunächst den Glauben an einen wirklich existenten Geist und wenn man diese Wurzel durchtrennt hat, ist klar, dass seine Ausformungen, die Äste und Blätter, sozusagen die verschiedenen Aspekte des geistigen Erlebens, natürlich auch durchschaut werden. So wäre das Vorgehen.

Mir ist es völlig egal, wie ihr vorgeht.

Was ich aus persönlicher Erfahrung weiß, vermutlich weil ich auch so geführt wurde von Gendün Rinpoche in der Mahamudra-Tradition, ist, dass mit dem Erkennen der Natur des Geistes der Glaube an ein Ich ebenfalls zusammenbricht, man sich das nicht noch separat anschauen muss, und das der entscheidende Punkt ist: Wenn sich der Glaube an ein Ich, an ein Selbst der Person und an einen Geist aufgelöst hat, dann ist der größte Teil des Weges der Befreiung schon geschafft. Der Rest, dass die Phänomene, die äußeren Dinge, die inneren Erfahrungen, auch keine Substanz haben, ist dann die Ausweitung dieser Erkenntnis in alle Bereiche hinein.

Da es aber keine Ich-Bezogenheit mehr gibt, haben sie keinen Saft mehr. Die Erfahrungen sind nicht noch mit dem vollen Saft eines Glaubens an einen wirklich existenten Geist versehen oder ein wirklich existentes Ich. Das ist also das Vorgehen der Mahamudra-Tradition.

Nehmt einfach, was gerade auftaucht, was euch gerade beschäftigt, aber vergesst nicht hinzuschauen, wer das Ganze überhaupt wahrnimmt, wo Wahrnehmung stattfindet, ob ihr so etwas wie einen Geist überhaupt finden könnt. Wenn ihr nur in die Objekte schaut und nie in den, der schaut, nie in die vermeintliche Instanz, die verstehen möchte, dann könnt ihr euch lange, lange Zeit mit einer vermeintlichen Einsichtspraxis beschäftigen, die aber immer wie nach außen schaut.

Es ist dann immer die aktive Person, die den Weg des Erwachens geht, und die schaut immer in ihre Erfahrungen und sieht, dass sie keine Substanz haben - vergisst aber völlig, in sich selbst hineinzuschauen. So kann die Ich-Illusion unglaublich lange aufrechterhalten werden. Alles Außen, das Haften an den Objekten, verdünnt sich zwar, aber wir kommen nicht aus dem fünften Skandha heraus: dem Haften am Bewusstsein selbst, dem Haften am Beobachten, dem Haften am erlebenden Sein als mich.

Deswegen wendet bitte immer wieder den Geist auch dorthin, wo jemand zu sein scheint, der den Dharma praktiziert, jetzt zuhört und sich jetzt etwas aufschreibt. Wer schreibt da gerade? Immer wieder diese Hinwendung nach innen.

Wir haben damit die Erklärungen zur intuitiven Einsicht abgeschlossen.

Abschließende Erläuterungen zur Praxis

Das heißt aber nicht, dass wir alles verstanden haben, das ist jetzt Praxis. Praxis ist angesagt. Wenn ihr das praktizieren möchtet, könnt ihr der Einfachheit halber dem Buch *Mahamudra - Ozean des wahren Sinnes* vom 9. Karmapa folgen. Da sind die Schritte des Entwickelns von Geistesruhe und Intuitiver Einsicht auf ganz praktische Art und Weise dargestellt in Form von Lektionen und Übungen, wobei jede Lektion eigentlich eine Übung ist. Diese Lektionen sind gestaffelt, sie haben eine innere Logik. Ihr werdet alles wiederfinden, was hier erklärt wurde.

Das Buch, das wir hier jetzt studieren, beabsichtigt nicht, eine Übungsanleitung zu sein, sondern ist die Hintergrunderklärung, warum so praktiziert wird. Es ist genial, dass wir das gemeinsam studieren können, aber wenn es euch darum geht, das konkret umzusetzen, ist das kürzere Werk vom 9. Karmapa praktischer.

Es ist gut, dass wir die Abschriften der Unterweisungen dieser Kurse haben. Ich versuche, jeden Abschnitt, den wir hier theoretisch von Dakpo Tashi Namgyal erklärt bekommen, in Übungen zu übertragen, die aber so nicht in diesem Buch stehen. Wir müssen sie uns sozusagen herausfiltern. Es gibt jetzt schon von vier Kursen Transkripte - und wenn ihr damit arbeitet, dann habt ihr, wie auch mit den Audios, damit auch die praktische Seite bzw. die Anwendungen.

An sich ist aber das Werk vom 9. Karmapa, *Mahamudra - Ozean des wahren Sinnes* - leichter durchzuarbeiten. Ihr würdet euch immer eine Übung vornehmen und dabei bleiben, bis ein klares Verständnis entsteht. Speziell im Kapitel über Intuitive Einsicht gilt es, von vorne anzufangen und immer dranzubleiben, bis Sicherheit entstanden ist.

Für diejenigen, die sich das intensiv vornehmen, sollten wir Dharma-Lehrer auch zur Verfügung stehen, um mit euch zu besprechen, ob euer Verständnis von innen heraus geboren und stabil genug ist, um in die nächste Übung zu gehen. Das ist das Schritt-für-Schritt-Vorgehen für diejenigen, die es wirklich wissen möchten, und die diese kostbare Zeit so nutzen wollen, um in diesem Leben zu umfassender Einsicht zu kommen.

Natürlich gibt es Grundlagen, die wurden hier auch alle erklärt, und das sind auch alle Übungen. Es gibt die Vorbereitenden Übungen, es gibt die Hauptpraxis der Geistesruhe, in der wir immer auch schon Einsicht praktizieren, aber zuerst wirklich lernen, den Geist zu sammeln und klar werden zu lassen. Dann wenden wir uns gezielt der Einsichtsmeditation zu auf der Basis einer Geistesruhe, die dann aber nicht weniger werden darf in dieser Zeit.

HINWEISE AUF DIE NATUR DES GEISTES

[Ab hier werden nur noch vereinzelt die Zitate aus dem Buch klar gekennzeichnet, da Lama Tilmann zusammenfasst und mehr in Form von Meditationsunterweisungen unterrichtet.]

Bevor wir wieder üben, sage ich noch ein paar Worte über das Kapitel 10 **Hinweise auf die Natur des Geistes**. Es wäre sehr schade, wenn ich dieses Kapitel abstrakt unterrichten würde, denn es geht hier eigentlich darum, direkt die Erfahrungen zu machen. So werde ich so viel wie möglich von diesen Unterweisungen in Form von Meditationsunterweisungen geben, also als Unterweisungen direkt in die Meditation hinein.

Es wird zunächst darum gehen zu schauen, was die Grundnatur des Geistes ist, und da wir jetzt schon so viel Einsichtsmeditation und Erklärungen dazu bekommen haben, möchte ich den Intellekt nicht weiter stimulieren, sondern das gerne mit euch auf der intuitiven Ebene machen. Dabei werde ich schauen, dass ich alles abdecke, was hier angesprochen wird.

Für mich ist es herausfordernd, weil ich nicht einfach den Text übersetze und vorlese, aber ich glaube, es kommt so viel mehr bei euch an, wenn wir nicht über die Natur des Geistes philosophieren oder nachdenken, sondern so nah wie möglich an sie herangeführt werden und dann den letzten Schritt des Loslassens selbst gehen können, uns dahinein öffnen, was hinter den Worten angedeutet wird.

Meditation: Klares Erleben

Macht es euch bitte bequem, so dass der Geist klar und entspannt sein kann. -

Die Vorübung ist immer, alles Denken zu lassen, alles Beschäftigtsein zu lassen, sich nichts vorzunehmen, und eine Grundhaltung einzunehmen, sich nicht durch Worte verwirren zu lassen. Ob wir nun von der Natur des Geistes sprechen, dem Wesen des Geistes, der Essenz des Geistes - versucht jetzt beim Hineinfühlen gar nicht, diese Begriffe auseinanderzuhalten. Es geht um unser grundlegendes Sein. -

Es geht um dieses Sein, wie es immer ist. Manchmal ist viel los, manchmal ist wie gar nichts los, und doch ist da grundlegend eine Qualität des Seins, die sich durch alles hindurchzieht. -

Auch jetzt gerade, wenn ich still bin, und sogar während ihr zuhört, findet ein Erleben statt. -

Dieses Erleben ist fließend, es taucht in einem ununterbrochenen Strom ständig Neues auf. - - -

Das Wahrnehmen auf verschiedenen Sinneskanälen bringt mal stärker das körperliche Erleben in den Vordergrund, dann wieder das Hörerleben, dann mehr das Sehen, dann spüren wir uns innerlich, Stimmungen, tauchen Impulse auf, Denken... -

Es fällt uns auf, dass ganz unabhängig von dem, was stattfindet, es immer dieses klare Wahrnehmen gibt. -

Es ist ein nicht-begriffliches Wahrnehmen: hören, sehen, fühlen, ohne dass es dafür Begriffe braucht. - - -

Unaufhörliches, klares Erleben, selbst Dumpfheit wird ganz klar erlebt. Wir entspannen uns und versuchen gar nicht erst, Begriffe zu finden für all die vielen Nuancen, die wahrgenommen werden. - - -

Es liegt in der Natur des Seins, dass es einfach so ein Strömen ist, ohne dass je ein Etwas entsteht und für eine Weile bleibt, ohne sich zu verändern, und dann verschwindet. Das trifft nicht zu. Es gibt kein wirkliches Entstehen und Vergehen mit einem Verweilen dazwischen. Es gibt dieses ständige Strömen, Kontinuität des Erlebens. - - -

Diese klare, nicht-fassbare Qualität des Erlebens gilt genauso für emotionale Geistesbewegungen, Verstrickungen, wie für die friedlichen, offenen Geisteszustände - was immer sich zeigt. Alles hat diese nicht-fassbare Natur. - - -

In diesem Erleben einfach so, auch im Beobachten und Verstehen, ist kein Ich zu finden. -

Auch die Schleier der Ich-Bezogenheit haben keine Substanz. Wir nennen das die natürliche Reinheit des Geistes, natürlicherweise frei. -

Frei von allen Behinderungen. -

Es ist das Wesen dieses nicht-fassbaren Geistes, gewahr zu sein. -

Unaufhörliches Gewahrsein. - - -

Wir könnten sagen, der Geist ist auch kreativ, weil alles erscheinen kann. Die verschiedenen Manifestationen unserer Gewohnheitsmuster, unserer emotionalen Muster... alles kann auftauchen und hat immer denselben Geschmack: nicht-fassbar und zugleich klar zu sein, deutliches Erleben. - - -

In diesem klaren Geist, klaren Erleben, kommt es die ganze Zeit völlig ungehindert zu einem Verstehen, einem Erkennen dessen, was gerade ist, ohne dass jemand erkennt, ohne dass jemand etwas anderes Getrenntes erkennt. - - -

Es ist alles völlig einfach und unkompliziert. - - -

Das Erleben vollzieht sich einfach so und bedarf keiner Kommentare, keiner Ich-bezogenen, extra-Gedanken. - - -

Leer von Natur, klar in seinem Wesen, mit einem unaufhörlichen Schauspiel von Erscheinungen und Erfahrungen. - - -

Wir machen eine lange, stille Pause. Setzt oder legt euch, haltet das, was wir jetzt meditiert haben, weiter im Bewusstsein.

Jetzt geht es darum, dass ihr das, was ich euch angeleitet habe, in eure persönliche Praxis hineintragt: Egal, was ist, immer gewahr sein, wie es immer kontinuierlich weitergeht, das Erleben hört nie auf, hat nie irgendeine Substanz. Egal, wie verknotet der Geist sein mag, es befreit sich alles von selbst, und ihr braucht gar nichts zu tun dafür.

Ihr könnt euch egal welchen Ort, welche Umgebung für diese Praxis aussuchen.

DIE ESSENZ DES GEISTES

Die Erfahrung der Gleichheit aller Erscheinungen

Wir sind unten auf S. 260 vor dem letzten Abschnitt angelangt.

Nichts-Tun ist sehr hilfreich, um mitzubekommen, wie es ist. Dieses So-Sein, für das wir verschiedene Ausdrücke haben, um es zu beschreiben, lässt sich schon leichter wahrnehmen, wenn wir nicht mit irgendwelchen Sachen beschäftigt sind.

Aber es hört jetzt nicht auf. Die Eigenschaften des Geistes, die wir vorhin beschrieben haben, können wir ständig beobachten. Auch jetzt, während ich spreche, ist der Geist ohne Substanz, nicht-fassbar. Die Klänge, die sich zu Worten zusammensetzen: nicht nur hier im Raum, auch im Geist verhalten sie einfach so, da braucht niemand etwas dafür zu tun. Auch das Verständnis, das mit den Worten einhergeht, verhält.

Genauso ist es mit dem Sehen. Wir können den ganzen Tag sehen und brauchen uns nie darum zu kümmern, das Gesehene aufzulösen, das Gedachte aufzulösen, das Gefühlte aufzulösen.

Jetzt merkt ihr vielleicht, warum so viele Worte in den letzten Tagen benutzt wurden. Es ist die Wirkung dieser Worte, dass alles so einfach wird. Die Erläuterungen waren wie ein großer Besen, mit dem man all die überflüssigen Konzepte auslegt. Dann kann man klarer sehen.

Alles entsteht: unser ganzes Leben, das Leben von unzähligen Menschen, Tieren und anderen Lebewesen. All die vielen Leben entstehen die ganze Zeit, leben sich die ganze Zeit, ohne dass je etwas Konkretes, etwas Festes entsteht.

Egal, wie fest wir daran glauben, da gäbe es etwas Festes oder da gäbe es ein Ich, das beobachtet, alles einsortiert und erlebt, behindert das die Natur des Geistes nicht im Geringsten. Selbst die größten und irrigsten Vorstellungen, das größte Haften haben dieselbe Natur wie die Geistesbewegungen eines freien Geistes - mit dem kleinen Unterschied, dass ein freier Geist weniger Energie verschwendet. Es geht so viel Energie ins Haften, Interpretieren und Kommentieren, ins Befürchten und Hoffen.

Den Prozessen des Geistes ist es auch völlig egal, ob sie mit oder ohne Ich-Bezogenheit stattfinden. Die fünf Skandhas, die vorher erklärt wurden (Wahrnehmen, Empfinden, Unterscheiden, Gestalten und Bewusstsein), die eine Gesamtbeschreibung unseres Seins sind, laufen ab - ob wir identifiziert sind oder nicht.

Mit Identifikation wohnt ihnen viel mehr Spannung inne, angespannt im Sehen, Hören, Fühlen, Denken. Ohne die Illusion, ohne die Täuschung, ist weniger Spannung mit der Wirklichkeit, es fließt von selbst, all dieses Überflüssige erzeugt keine Spannung mehr und dann ist es die normale Lebendigkeit des Geistes, die auch eine natürliche Frische hat. Diese Frische ist die natürliche Fähigkeit des Geistes, das nächste Erleben genauso wahrzunehmen wie das vorhergehende: die ungehinderte Wahrnehmungsfähigkeit. Wie ein Spiegel, der nie ermüdet. Es können sich so viele Dinge darauf zeigen, egal, wo du ihn hinhältst. Da kein Greifen ist und kein Widerstand, gibt es keine Ermüdung.

So ist es auch in uns, dass unsere geistige Ermüdung durch die Kräfte des Greifens, des Ablehnens kommt. Wenn die Dharma-Texte von Greifen sprechen, ist immer auch das Ablehnen gemeint. Das ist eine andere Form des Greifens.

Wir nennen das Phänomen, das ich gerade umschreibe, die Erfahrung der Gleichheit oder Gleichwertigkeit aller Erscheinungen. Es geht nicht um eine moralische Gleichheit, sondern um diese Qualität des Seins. Ein hasserfüllter geistiger Prozess hat genauso wenig Substanz wie ein mitfühlender Prozess. Darin sind sie sich gleich. Im Inhalt und auch in den Auswirkungen in der Welt unterscheiden sie sich krass, aber in ihrer Natur sind sie nicht verschieden.

Beide können wir nicht festhalten, beide können aber auch nicht aus sich heraus bleiben. Beide Formen geistiger Bewegungen sind nicht-fassbar, beide werden klar erlebt. Das ist die Gleichheit, die gleiche Qualität des Seins, egal welche Inhalte sich zeigen.

Es gibt also keinen guten und schlechten Geist, keinen heilsamen und nicht-heilsamen. Wir müssen uns nicht von einem Geist in den anderen bewegen. Also noch ein Ich, welches dann die Reise antritt, brauchen wir nicht. Es hängt alles von dem Vorhandensein von Gewahrsein zusammen, von der Ich-Bezogenheit und dem Greifen: viel Greifen - viel Anspannung, viel Ich-Bezogenheit - viel Stress.

Viel Ich-Bezogenheit bringt eine Neigung mit sich, stärker in Ich-bezogenen Geisteszuständen unterwegs zu sein, weil sich das Erleben in diese Richtung gestaltet. In diesem Geist, der eigentlich so frei ist, entstehen dann Erscheinungen, die von einer unglaublichen Enge geprägt sind: so viel Leid, so viel Wut, Angst, so viel Schweres, Trauer und dergleichen.

Wenn das Greifen nachlässt, vielleicht auch einfach nur, weil wir abgelenkt werden, löst sich dieser Geisteszustand sofort auf, hat keine Substanz. Genauso lösen sich aber auch unsere wunderbaren Meditationen auf. Die tiefsten Empfindungen von Mitgefühl und Liebe machen da keine Ausnahme.

Was bleibt, ist die immer gleiche Natur des Geistes. Die wird uns durch den Prozess des großen Übergangs begleiten, wenn sich Körper und Geist trennen, aber nichts stirbt in diesem Prozess. Der Körper geht weiter, phantastisches Feld für Bakterien, Insekten usw., es lebt. Und der Geist geht weiter, und lebt. Die Prozesse gehen weiter. Da stirbt gar nichts.

Es ist nur das Ende von einer Form der Manifestation. Ein Akt in dem großen Schauspiel geht zu Ende. Während der Vorhang fällt, bereitet sich hinter der Bühne schon der nächste Akt vor. Das wäre dann zum Beispiel die Erfahrung im Bardo oder wo auch immer es weitergeht.

Es gibt auf Seite 261 oben **ein Zitat aus dem Guhyasamaja-Tantra**, wo diese Gleichheit beschrieben wird:

„Frei von Dingen - aller Verdinglichung -,

frei von Skandhas, Dhatus, und Ayatanas - das heißt frei von dualistischer Identifikation mit unseren Wahrnehmungsprozessen -,

frei von Wahrgenommenem und Wahrnehmendem,

ist er - der Geist - **Gleichheit, in dem es keinerlei Selbst in den Phänomenen gibt.**

Dein Geist erscheint nie - er wird nie geboren -:

Seine wahre Natur - sein Wesen - **ist leer** - er ist von leerer Natur -.“

Wenn ein Geist erscheinen würde, müsste man ihn finden können, und wenn es mein Geist ist, der da auftaucht, müsste man doch meinen Geist finden können. Wir finden fließendes Bewusstsein, ständiges Erleben, multidimensional in allen Sinnesfeldern.

Der Glaube an die Trennung ist der Schleier

Der Kommentar zum Bodhicitta erklärt:

„Die Buddhas behaupten, dass Bodhicitta nicht verschleiert wird von Vorstellungen über ein Selbst, Skandhas oder Bewusstsein und stets durch seine leere Natur gekennzeichnet ist.“

Eine kleine Übersetzung: die Erwachten sagen, der erwachte Geist wird nicht verschleiert durch Ich-bezogene Vorstellungen, denn seine wahre Natur ist immer leer, ist immer ohne Substanz.

Das ist ziemlich genial, ich weiß nicht, ob es schon angekommen ist.

Was kann verschleiert werden? Etwas, das es gibt. Etwas ist da und etwas anderes bildet den Schleier darüber. Wenn aber nichts da ist, was wird dann verschleiert? Hoppla, diese Vorstellung von einem Geist, der verschleiert wird, hält der Prüfung nicht stand.

Was wir den erwachten Geist nennen, Bodhicitta, den Geist des Erwachens, ist die Natur des Geistes, des nicht-fassbaren Geistes. Wie kann etwas Nicht-Fassbares verschleiert sein?! - Es wirken offenbar Kräfte in dem nicht-fassbaren Geist, der von Natur aus leer und klar ist, klar erkennend, die dazu führen, dass ein Jemand, der sich für getrennt hält von diesem Geistesstrom, die Natur des Geistes nicht erkennen kann. Aber das ist doch klar: wenn er sich für getrennt hält, wie soll er es dann erkennen? Das ist ja der Schleier.

Wenn wir von Schleiern sprechen, ist es immer aus der Perspektive des Unerwachten. Schleier sind die Erfahrungen des/der Praktizierenden, der/die sich abstrampelt, das Erwachen zu verwirklichen. Das geschieht aus der Trennung heraus, weil uns nicht klar geworden ist, dass es da gar keine Trennung gibt. Der Glauben an die Trennung ist der Schleier.

Ihr habt vielleicht Ahnungen davon gehabt, wie einfach alles sein kann. Alles war einfach und klar, als wären die Schleier dünner geworden. Ein feines Wahrnehmen, ohne dieses feine Wahrnehmen einem Ich zuzuschreiben, es passiert einfach. Es geht immer ins nächste über, ohne eine Substanz zu haben, und wir haben nichts dafür getan, dass es so ist. Wir sind bloß ein bisschen weniger auf der Suche.

Je weniger wir suchen, desto mehr finden wir, denn das Suchen erzeugt unglaubliche Schleier. Der Glaube, dass das, was wir suchen, nicht da ist, erzeugt den Schleier. Deswegen können wir es nicht sehen.

Ich hatte eine lustige Erfahrung mit N.N., als ich in die Küche kam. Ich hörte deine Stimme, du sprachst mich an, aber ich hörte sie von weiter weg und suchte dich hinten in der Küche. Du standst direkt vor mir, aber ich konnte dich erstmal nicht sehen, weil meine Vorstellung war, dass du weiter weg bist, und dort suchte ich dich. Bis du gesagt hast: hallo, ich bin hier! Er war da, direkt vor mir. Wenn man denkt, dass das, was man sucht, woanders ist, dann kann man es nicht finden.

Das passiert mit unseren ewig Suchenden: sie können nicht finden, weil das Prinzip des Suchens so eingefleischt ist.

Der Mahamudra-Weg ist der Hinweis darauf: Suche nicht, hör auf zu suchen. Lasse es sein. Schau, wie es ist, vertraue darauf, wie es ist, es wird sich dir offenbaren. Was du suchst, wird sich dir zeigen, wenn du entspannst. Also im Grunde genommen, wenn du abtrittst. Lass mal alles so sein, ohne dich immer

ezinzumischen, dann zeigt es sich dir, wie es natürlicherweise ist, und dann verstehst du, dass selbst, wenn du dich einmischst, es immer noch so ist.

Dann merken wir, dass auch dualistische Vorstellungen dem Geist überhaupt nicht schaden, es ist völlig okay. Es bringt vielleicht ein bisschen mehr Stress, aber auch der hat keine Substanz. Wir suchen nicht mehr, wir wissen, wo die Lösung ist: im offenen, entspannten Sein. Der erwachte Geist kann gar nicht verschleiert werden. Verschleiert ist immer nur die Wahrnehmung des getrennten Objekts, sie ist von Natur aus verschleiert.

Erleben ist Prozess

Der Text Mitte S. 261 weist darauf hin:

Wir bemerken beim Untersuchen des Geistes auch, dass Erleben nicht in Augenblicken, in Momenten stattfindet.

Damit ist eine Zeiteinheit gemeint: das Erleben findet nicht in Zeiteinheiten statt. Eine Zeiteinheit hat einen Anfang, dauert eine Zeit und hat ein Ende, dann kommt die nächste. Eine Zeiteinheit ist zum Beispiel eine Sekunde oder 1/1000 Sekunde. Das sind definierte Einheiten.

Im Erleben ist das nicht zu sehen. Das würde nämlich bedeuten, dass das Erleben immer zum Beispiel 1/100 Sekunde vorrutscht, dann so bleibt für 1/100 Sekunde, dann vorrutscht, wieder so bleibt usw.

Beobachtet mal Wind oder das Fließen von Wasser. Das sind natürliche Prozesse, die wir leicht sehen und wahrnehmen können. Gibt es da Momente im Fließen? Das ist ein dauerndes Strömen, Fließen, eine dauernde Bewegung, und so ist das mit dem inneren Erleben auch.

Wie kommt es, dass wir das Gefühl haben, dass es den Moment gibt, dieses Jetzt jetzt ist? Wir haben zwar Mühe zu sagen, wie lange das Jetzt ist, aber es ist jetzt. Das hängt damit zusammen, dass wir im Jetzt immer mal wie ein fotografisches Abbild machen: Jetzt - wie es ist, hier im Raum zu sein. Jetzt - was ich höre. Jetzt - was ich denke. Was gerade da ist, was sich gerade fließend manifestiert, wird in ein Abbild hereingeholt, ein Erinnerungsbild, und dieses Erinnerungsbild können wir betrachten. So, wie ich jetzt zum Beispiel dich betrachte, dann schaue ich weg, und dann habe ich ein inneres Abbild von dir und das kann ich betrachten. Dann muss ich wieder hinschauen, ob er sich nicht verändert hat.

Das Erzeugen von inneren Abbildern, auch von Klangbildern ... könnt ihr das Fingerschnippen noch hören? Im inneren Abbild des Fingerschnippens kristallisieren wir etwas heraus, auf das wir uns fokussieren. Aber hört mal, wie das Hören von Fingerschnippen Prozess ist ... (schnippt mit dem Finger): das ist nicht ein Ton, ein Geräusch, sondern in sehr kurzer Zeit eine Welle, nicht nur eine Klangwelle, sondern viele. Es gibt den Bereich, in dem das Fingerschnippen anfängt, es gibt den starken Klang, der dann abschwilt. Man sagt, es hat nur ein Fingerschnippen gedauert - aber ein Fingerschnippen ist gar kein Moment.

Oder: es hat ein Augenblinzeln gedauert. Das ist so schnell, wie wir mit den Augen blinzeln, aber da ist die Abwärtsbewegung und die Aufwärtsbewegung. Das ist nicht ein Moment. Wir machen mit unserer Vorstellung innere Abbilder, die eine gewisse Stabilität haben, und solange wir uns mit denen beschäftigen, scheint die Zeit anzuhalten, und dann geht es weiter. Wir entlassen das innere Abbild und dann geht es weiter.

Was hast du gerade gesagt? - Für einen Moment scheint die Zeit anzuhalten, weil wir etwas Gehörtem nachhören, etwas Gedachtem nachdenken, etwas Gesehenem nachschauen. Wir sind mit den inneren Abbildern beschäftigt. Das führt zur Illusion von Zeit, Zeitwahrnehmung, als ob wir Zeit als solche in Momenten erleben.

Die tickende Uhr, egal ob Digitaluhr oder mechanische Uhr, ist Prozess, das ist uns klar. Da sind Kräfte in Bewegung, die führen entweder dazu, dass sich Zeiger verändern oder Digitalanzeigen aufleuchten – das ist alles Prozess. Sie geben nur eine Illusion von Zeiteinheiten. Eigentlich geben sie uns einen anderen Prozess: das ist dieser Prozess, mit dem wir unseren Erlebensprozess abgleichen.

Nur weil in diesem Prozess eine Digitaluhr „klick“ macht und damit die nächste Minute oder Sekunde anzeigt usw.: deswegen existieren Zeiteinheiten nicht, sondern es sind Prozesse, in denen es regelmäßig zu bestimmten Entladungen kommt, zu bestimmten Umstrukturierungen, das ist alles. Es sind Prozesse. Die Tatsache, dass wir Zeitmesser haben, bedeutet nicht, dass es Zeiteinheiten gibt. Das sind künstliche, geschaffene Momente in diesem Prozess in Regelmäßigkeit, die uns die Illusion von Zeiteinheiten geben. Wir wissen nie, wann der Tag anfängt und wann er aufhört, es sind gleitende Übergänge. Wir sagen: jetzt ist Tag. Aber wann genau der angefangen hat, weiß keiner, und so geht das mit allem.

Ich spreche deswegen darüber, was hier nur im Nebensatz erwähnt wird, weil es ein weiterer Aspekt ist, wie wir unser Erleben verdinglichen. Wir haben jetzt sehr viel über die Dinglichkeit von etwas Raumhaftem wie Objekte mit Farbe, Form usw. gesprochen. Aber es gibt auch eine Verdinglichung im Zeithaften, verdinglichte Momente des Erlebens, was durch diese inneren Abbilder kommt.

In der Mahamudra-Praxis, der Praxis der Natur des Seins, merken wir, dass auch diese Zeitvorstellungen künstliche Bezugspunkte sind. Die helfen, aber sie sind nicht in der Natur des Erlebens zu finden. Strömendes Erleben. Wir wissen nicht einmal, wann wir geboren wurden: mit der Geburt oder der Empfängnis oder schon vorher und wie das überhaupt alles geht ... Wir nehmen da einen künstlichen Moment.

Es heißt in diesem Abschnitt Mitte S. 261:

So, wie vorher erklärt wurde, finden wir, während wir die Natur des Geistes analysieren und untersuchen auf verschiedenste Art und Weise, keine existierende Umschreibung zu Momenten des Seins.

Die begrifflichen Ausschweifungen des Geistes mit jemand Suchendem, diesem Geist, der sich für einen Suchenden hält, werden ebenfalls von selbst befriedet, das heißt werden aufgelöst und erschöpfen sich von selbst. Das, heißt es, sei das Letztendliche, die uranfängliche Natur des Seins. Seit anfangslosen Zeiten ist es immer so, Dharmata, Natur des Seins, die leere Natur.

Erscheinungen haben in ihrem Erscheinen keine Substanz

Wie der Text *Eintritt in die beiden Wahrheiten* beobachtet:

„In dem, was wir für die konventionelle Wahrheit - oder den relativen Aspekt der Wirklichkeit - halten, finden wir nichts, wenn wir ihn mit dem Verstand untersuchen.

Dieses nicht-Finden von irgendetwas ist das Letztendliche:

Die schon immer präsenste Natur des Seins, Dharmata.

Auch hier: die scheinbare relative Wirklichkeit hat keine Existenz für sich. Wenn wir sie untersuchen, egal wie, werden wir immer merken, dass sie nicht fassbar ist. Das ist der letztendliche Aspekt der Wirklichkeit. Der eine ist das Erscheinende - dabei bleibt uns überlassen, ob wir es verdinglichen oder nicht, das Erscheinende ist von Natur aus leer, ohne Substanz, es ist Prozess.

Das ist die Einheit von relativer und letztendlicher Wirklichkeit. Zu erscheinen ist das, was alle bemerken. Deswegen kann man mit den Konventionen unserer Worte darüber sprechen. Das, was die meisten nicht bemerken ist, dass das Erscheinende in seinem Erscheinen keine Substanz hat. Das zu bemerken, ist der letztendlich wichtige Aspekt, der in die Befreiung führt.

Eigentlich ist es so, dass sich unser Geist, unser Bewusstsein in seinem eigenen Gestalten verirrt. In diesem Geistesstrom, dem dynamischen Bewusstsein, dem dynamischen Geist gestalten sich unendliche Variationen des Erlebens. Eigentlich sollte doch der Geist der erste sein, dem klar ist, dass all das keine Substanz hat. Aber er verheddert sich darin und hält die eigenen Gestaltungen für wirklich.

Deswegen benutzt man so oft das Beispiel des Zauberers, der der Einzige im Saal ist, der nicht an das glaubt, was er da vorgaukelt. Eigentlich sollte es so sein, dass sich der Geist seiner eigenen Natur bewusst ist und genau weiß, wie es zu den Erscheinungen kommt. Ein bisschen hiervon, ein bisschen davon, bedingtes Entstehen und ... hier haben wir eine Rose in der Luft. Könnt ihr sie sehen? Ich sehe sie deutlich. Die Farbe habe ich euch noch nicht gesagt, die bleibt euch überlassen.

Wer glaubt jetzt an die Rose in der Luft? Ich nehme sie wieder runter, damit ihr euch entspannen könnt. Eigentlich sollten wir doch unser Gaukelspiel als allererste durchschauen. Ein bisschen Anhaften, ein

bisschen für wirklich halten, und schon haben wir eine Emotion. Eigentlich sollte es doch klar sein, wie das funktioniert und wie es sich auch auflöst.

Der Geist verheddert sich in seinen eigenen Produktionen, hat irgendwie vergessen oder hat es nie so ganz mitbekommen, dass alles völlig transparent ist, nicht-fassbar, ohne Substanz.

Was wir jetzt machen und den Weg des Erwachens nennen ist, wieder voll gewahr zu werden, wie es ist. Wir brauchen nichts zu glauben, nichts zu tun, wir brauchen nur zu sehen, wie es ist. Das ist die Befreiung. Befreiung von der Täuschung, die uns so besorgt macht, die uns an Geburt und Tod glauben lässt, an die wahre Existenz von einer Person, die wir zu schützen hätten, die einen Geist hat, der verdorben werden kann und den man auch schützen muss usw. All diese Vorstellungen. Ein Geistesstrom, der an sich selbst zweifelt und denkt, keine Qualitäten zu haben.

Das alles ist nicht nötig. Wir werden gewahr, wie es ist, und damit hat sich die Sache. Mehr braucht es nicht. Dann fließt wieder alles, dann ist die volle Schwingungsfähigkeit des Geistes - des Herzens, wie wir oft sagen - wieder da, denn die Ich-Bezogenheit hat sich aufgelöst, das Erkennen funktioniert wieder von selbst, Weisheit ist von selbst da, einfach, weil das Kästchendenken aufgehört hat.

Eigentlich ist es nur das: von A-Z ist es ein Kästchendenken. „Ich“ ist ein Kasten, „Du“ bist ein anderer Kasten, „Wir“ sind ein Kasten, mein Auto ist ein Kasten, mein geliebtes Bier ist ein Kasten, das sind alles fixe Vorstellungen. Wir kommen vom Kästchendenken - zu dem auch das Zeitdenken gehört, die Zeitkästchen, die Zeitfenster usw. -, von diesem verdinglichten Denken in ein fließendes Sein. Das ist der Prozess des Erwachens.

Auch Erwachen ist kein Kästchen, Samsara ist kein Kästchen, Nirvana ist kein Kästchen. Es ist alles Prozess, alles Erleben.

Die leere Natur des Geistes ist die Quelle der Fülle

Das Erkennen, die Einsicht in die Natur des Geistes nennen wir die Große Mutter. Hier ist eine Darstellung von Prajnaparamita, befreiende Weisheit, Große Mutter. Sie ist groß, weil sie die Mutter aller Buddhas ist. Die Einsicht, von der wir jetzt gerade sprechen, bringt alle Erwachten hervor.

Das Erkennen des wahren Seins ist wie eine große Mutter, die alle Qualitäten hervorbringt. Es befreit alle innewohnenden Qualitäten.

Manchmal, sagt man, sei die Große Mutter das Erkennen der leeren Natur aller Phänomene. Aber sie ist nicht nur das. Sie ist das Erkennen der leeren Natur aller Phänomene, aber auch das Wissen darum, dass alle erwachten Qualitäten diesem Geist innewohnen. Sie ist die Fülle der erwachten Qualitäten eines nicht-fassbaren Geistes, der leer ist von etwas Fassbarem, aber mit einer Fülle von Qualitäten, die darin aktiv sind.

Ich muss in jedem Kurs wieder ansprechen, dass die leere Natur die Fülle ermöglicht. Die Fülle geistiger Manifestationen und des Manifestierens von Qualitäten ist nur deswegen möglich, weil sie sich nicht gegenseitig im Weg stehen, sie von leerer Natur sind, substanzlos. Sie können ineinander übergehen, sich in ungehindertem Spiel frei gestalten.

Von daher ist es nicht ein einfaches Leersein - furchtbar, ich wollte kein Erwachen verwirklichen, wo es nur um ein Leersein geht. Da ist mir die Fülle lieber, auch mit etwas Anhaften. Aber Fülle, befreit von einem Greifen, ist echt klasse. Das ist die Große Mutter, die Fülle der Qualitäten im vollen Gewahrsein der nicht-fassbaren Natur dieser Qualitäten.

Seite 261 im unteren Drittel heißt es:

Die leere Natur der Natur des Geistes ist auch die leere Natur der Natur aller Phänomene - das Wesen aller Phänomene und das Wesen des Geistes haben dieselbe leere Natur - und somit ist alles in Samsara und Nirvana von dieser leeren Natur, wie Aryadeva lehrt:

"Eines hat das Wesen von allen. Alles hat das Wesen - die Natur - von einem."

Darum sprechen wir von der leeren Natur als allgegenwärtig.

Wie es auch in den *Vierhundert Versen* - der Prajnaparamita, also der Instruktionen über befreiende Weisheit - heißt:

"Die leere Natur von einem ist die leere Natur von allem."

Da könnte man denken, dass die leere Natur etwas ist, das überall zu finden sei. Aber es ist ja gar nicht zu finden. Sie ist nur die Eigenschaft alles Seienden, nämlich Prozess zu sein, nicht-fassbar. Und das ist überall. Diese leere, nicht-fassbare Qualität ist allem Seienden, allem Erlebten, allem, was je im Geist erscheinen mag, zu eigen. Es gibt nichts, was das nicht hätte.

Wenn die leere, nicht-fassbare Natur auch die Quelle der Fülle ist, die Fülle also ermöglicht, dann ist in jeder Situation die Fülle aller Möglichkeiten gegeben. Das Potential, dass der Geist, der Geistesstrom, sich in all seinen Qualitäten zeigt, ist jederzeit gegeben.

Wo die leere Natur ist, ist auch die volle Natur, die Fülle möglicher Qualitäten. Da ist Gewahrsein, das ist sowieso immer da. Und wo offenes non-duales Gewahrsein ist, sind alle anderen Qualitäten im Schlepptau. Das panoramische Gewahrsein der gesamten Situation, das Mitschwingen, das Erkennen, die Fähigkeit, darauf einzugehen usw.: alles mit dabei.

Es ist also nicht ein externer Gott, der allgegenwärtig ist und uns überall begleitet, sondern es ist die Natur des Geistes aller Phänomene, die allgegenwärtig ist, die nicht die geringste Festigkeit hat und deswegen das ganze Potential des Lebens im Rahmen des abhängigen Entstehens möglich macht.

Unsere inneren Welten entstehen mit dem Material, das uns die Sinneserfahrungen präsentieren. Man könnte im übertragenen Sinn sagen, sie entstehen aus den fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Es sind die Qualitäten des Seins: Stabilität, Kohäsion, Vitalität und Wärme, Bewegung, Raum, in allen möglichen Kombinationen. Daraus erschuf Gott die Welt.

Daraus erschafft der Geist ständig Welten, die ganze Zeit überall im ganzen Universum. Wo immer es Geist, das nicht-fassbare Phänomen des Bewusstseins, des Geistes gibt, entsteht aufgrund der leeren Natur aller Erfahrungen die unzählige Vielfalt der Erscheinungen, aller Lebewesen.

Die Fülle der Qualitäten eines freien Geistes ist am Werk, und mehr oder weniger verkorkst durch den Zugriff der dualistischen Gewohnheitsmuster. Man kann auch sagen durch die Trennung von Gott, Rauswurf aus dem Paradies. Eigentlich ist unser Geist das Land der großen Freude. Eigentlich ist alles piccolo. Wenn wir in Einheit, in Harmonie mit dem Ganzen sind und uns nicht absondern, ist der Geist, das jetzige Erleben, der Ort der Befreiung. Das ist Freiheit, frei fließende Liebe, Mitgefühl und so weiter.

Wenn sich das Subjekt absondert und den Rest zu einem Objekt macht, es betrachtet und kontrolliert usw., haben wir ein Problem. All die Probleme der Ich-Bezogenheit, all die Probleme, sich nicht mehr zu Hause zu fühlen, sich getrennt zu fühlen, Selbstentfremdung, Entfremdung vom eigenen Geist, Entfremdung vom eigenen Buddha-Potenzial.

Der ganze Weg des Erwachens ist ein Weg der Heilung, wo wir diese Abwehr, die in der Ich-Bezogenheit entsteht, reduzieren, auflösen. Ich-Bezogenheit erlebe ich als eine Abwehr des Seins. Es ist gut, sich das auch so anzuschauen. Wir flüchten uns in die Ich-Bezogenheit als eine Abwehrreaktion. Und sind eingeladen, auszusteigen aus unserer Abgrenzung, aus unserem Schutzverhalten, und zu merken, dass es gar nichts zu schützen gibt, wir in der Großen Mutter zu Hause sind. Die christliche Tradition hat stärker den großen Vater betont, aber man kann es auch als große Mutter ausdrücken.

Das ist das nach-Hause-Kommen. Das ist im wahren Sinn Religion: als ein Zurückfinden, sich-zurück-Verbinden mit dem, was wir eigentlich sind: Schöpferisches Gewahrsein.

Der Text *Eintritt in die beiden Wahrheiten* beschließt mit dem Satz:

„In der leeren Natur gibt es keinerlei Unterscheidungen“.

DIE NATUR DES GEISTES

Es gibt viele Hinweise darauf, dass die Natur des Geistes klar leuchtend ist - oder selbst leuchtend, das findet sich sogar im Pali Kanon - so wie es auch in der Prajñāpāramitā - in der Großen Mutter - in achttausend Zeilen heißt:

„Das Wesen des Geistes ist erhellende Klarheit.“

Das sagte der Buddha auch im *Anguttara Nikaya* - der angereihten Sammlung:

„Der Geist ist aus sich heraus leuchtend.“

Und in der *Reise nach Lanka* lesen wir:

„Geist ist natürliche erhellende Klarheit, Tathagatagarbha - die Buddha-Natur -.“

Garbha ist etwas wie Gebärmutter: das, woraus ein Tathagata, ein Buddha, entsteht. Der Geist, dieser nicht-fassbare Geist, ist die natürliche Klarheit, natürliche Fülle an Qualitäten, aus der alle Buddhas entstehen.

Die Bedeutung erhellender Klarheit

Die Bedeutung erhellender Klarheit, Luminosität - manchmal auch als klares Licht oder Strahlkraft übersetzt. Der Ausdruck erhellende Klarheit beschreibt die Geistesnatur, wenn sie nicht verschleiert und frei von ausschweifenden ablenkenden Prozessen ist, wie zum Beispiel die Vorstellung, dass da etwas entsteht und vergeht. Erhellende Klarheit beschreibt diese makellose Qualität des Geistes, frei von Teilchen (wie den Vorstellungen, dass das Sein aufgeteilt werden könnte in fünf Skandhas oder zwölf Dhatus usw.). Das Sein ist eine nicht unterteilbare Kontinuität. Die erhellende Klarheit ist immer da, unwandelbar wie Raum - die raumhafte Qualität ist auch immer da -. Sie ist das Non-duale mit dem Wesen des Raumes. *Das Sutra* - (das der Buddha lehrte als Antwort) - *der Fragen von Upāli lehrt:*

„Des Geistes natürliche Klarheit - Strahlkraft - wird auch Reinheit genannt, frei von Teilchen und makellos.“

Diese Teilchengeschichte bezieht sich auf eine Schule der buddhistischen Tradition, die noch festhielt an der Existenz von Atomen, von letzten nicht teilbaren Partikeln, die die Materie ausmachen. Sie hielt auch fest an letzten Zeiteinheiten, an kleinsten Momenten, und hielt fest an der wirklichen Existenz von Skandhas. Alle anderen Schulen haben sich davon abgewendet und gesagt: „Nein, das ist noch ein feines Greifen an der wirklichen Existenz von vermeintlichen Phänomenen. So ist es nicht.“

Niemand kann die Existenz von letzten unteilbaren Partikeln nachweisen. Es ist alles dynamisch, alles lässt sich immer weiter verfeinern. Auch für die Zeit ist es so, dass sich kleinste Momente nicht finden lassen. Auch die Skandhas sind reine Dynamik. Sie existieren nicht als solche. Darum dieses Zitat.

Das *Uttara Tantra*, auch ein Text von Asaṅga, Das höchste Kontinuum, erklärt:

„Die erhellende Klarheit, die die Natur des Geistes ist, ist unwandelbar wie Raum“.

Und der Schmuck des Weisheitslichtes sagt:

„Mañjuśrī, Erwachen ist die natürliche Klarheit - Strahlkraft - des natürlicherweise klar erhellenden Geistes - des klar gewahren Geistes -. Warum spricht man hier von natürlicher - oder spontaner - Strahlkraft? Seine wahre Natur ist, frei von geistigen Verstrickungen zu sein, wie der Raum, das Wesen des Raumes zu benutzen, allen Raum zu umfassen, allen Raum zu durchdringen, und von Natur aus äußerst leuchtend zu sein.“

Ob ihr etwas mit der Strahlkraft, der erleuchteten, erhellenden Klarheit des Geistes anfangen könnt? Nach was sucht ihr, wenn ihr dieses Wort hört? Sucht ihr nach etwas, was noch nicht da ist, als ob euch noch ein Licht aufgehen müsste? Das Licht ist schon an.

Die natürliche Klarheit des Geistes ist die jetzt gerade vorhandene Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu verstehen, zu denken. Sie hat mit äußerem Licht nichts zu tun. Die natürliche Klarheit des Geistes ist zum Beispiel das, was mitten in der Nacht in völliger Dunkelheit lebendigste Träume hervorruft oder auch einen ganz wachen Zustand des Nicht-Träumens und Nicht-Denkens. Das alles ist erhellende Klarheit.

Es ist damit gemeint, dass dem offenen Geist nichts Obskures innewohnt. Es gibt keine Schatten mehr. Es war die Rede davon, dass es keine Schleier gibt, die Natur des Geistes freies, lebendiges, präzises Wahrnehmen ist, unverstellt, immer da, Tag und Nacht. Wenn wir es unverstellt erleben, ist es nicht etwa so, als würde irgendwo eine Lichtquelle auftauchen. Die Erfahrungen, wo man Lichter sieht, haben wir, wenn sich Blockaden in unserem Energiesystem befreien. Das hat aber nichts mit der erhellenden Klarheit des Geistes zu tun.

Es ist wie ein völlig klares Sehen dessen wie es ist, ohne dass es dafür irgendein externes Licht braucht. Der Geist selbst ist hell.

Heutzutage in unserer Computerzeit ist das beste Beispiel euer Display im Handy. Das Display im Handy lebt davon, dass das Licht von innen kommt. Ihr könnt auch nachts aufs Handy drücken. Es leuchtet von sich aus, ihr braucht keine externe Lichtquelle.

Der Geist ist noch besser, er braucht nicht mal eine Batterie. Zum Beispiel: nachts, ihr wacht auf und fragt euch, wie viel Uhr es ist. Diese Fähigkeit zu denken und das ganz bewusst mitzukriegen: ich muss auf die Toilette, ich will wissen, wie viel Uhr es ist usw. - das ist die erhellende Klarheit des Geistes. Das ist völlig klar und präsent. Da braucht ihr keine äußere Lichtquelle, es braucht auch keinen Beobachter. Es findet von sich aus völlig klar statt. Das sind einfache Sachen. Alles in diesem Geist, auch das Wahrnehmen von dumpfen Geisteszuständen, all das ist Ausdruck der natürlichen Fähigkeit des Geistes, klar wahrzunehmen.

Mit der Klarheit braucht ihr nicht zu denken - auch wenn ich sage: klar und präzise wahrnehmen -, dass es sich um das Wahrnehmen wie von feinsten Linien und dergleichen handelt und einer großen Subtilität. Sondern damit ist die Fähigkeit gemeint, überhaupt wahrzunehmen. Und je entspannter der Geist wird, desto feiner nehmen wir wahr. Die Fähigkeit wahrzunehmen, ist überall da, wo es einen Geist gibt, wo ein Geistesstrom aktiv ist.

Warum wird das extra noch erklärt? Wir hatten es doch schon gut mit der leeren Natur und so weiter. Diese Unterweisung über die erhellende Klarheit des Geistes balanciert die Unterweisung über die leere Natur des Geistes.

Die leere, nicht-fassbare Natur des Erlebens verleitet so manchen dazu zu denken, der Geist sei leer. Und dann fallen sie in eine nihilistische Betrachtung des Geistes. Aber der Geist ist nicht nur leer, also ohne Substanz. Er ist nicht etwas Substanzielles, er ist keineswegs leer: es taucht eine Vielzahl von Erfahrungen darin auf, ununterbrochener Strom von Erleben. Das zentrale Merkmal des Erlebens ist das, was wir die Strahlkraft, die natürliche Klarheit oder Leuchtkraft nennen.

Nehmen wir das Beispiel eines Filmes, eine klassische Filmprojektion auf eine Leinwand. Ihr seid im Kino. Wann können wir den Film sehen? Wenn der Projektor ausreichend Strahlkraft hat. Es muss ausreichend Licht hinter dem Film sein, damit die Bilder auf der Leinwand erscheinen.

Wann findet Erleben statt? Wenn ausreichend Strahlkraft im Geist ist, damit wir den Film, unsere Projektion mitkriegen können. Das ist ständig der Fall. Kino ohne Ende und ohne noch aufladen zu müssen. Es ist die natürliche Qualität des Geistes, zu erleben, bewusst zu sein, wahrzunehmen und alle anderen Funktionen. Der Film unseres Lebens gestaltet sich, das Schauspiel unseres Lebens gestaltet sich die ganze Zeit ununterbrochen. Das ist die Fülle.

Diese Unterweisung über die Fülle, das Schauspiel dank der Strahlkraft, der inneren Helligkeit des Geistes, balanciert die leicht misszuverstehende Unterweisung über die leere, nicht substanzhafte Natur des Geistes. Wenn wir nur die leere Natur unterrichten, fallen einige in eine nihilistische Vorstellung: alles hat keine Substanz, alles ist nicht solide. Dann ist es nur noch ein kleiner Schritt: nichts ist von Bedeutung, an gar nichts festhalten, alles löst sich von selbst auf und dann kommt das große Nichts. Dann sind wir ganz schnell dort.

Es kommt nicht das große Nichts, es kommt die große Fülle. Und vor der großen Fülle können wir nicht davonlaufen, können wir uns nicht verstecken. Das Erleben geht immer weiter. Selbst nach Samadhis, in denen wir zwischendurch nicht allzu viel erlebt haben, geht es schon wieder weiter, nach großen Krisen geht es weiter, nach dem Tod geht es weiter. Es geht immer weiter, es gibt keinen Ort, sich zu verstecken.

Die Strahlkraft des Geistes ist ein Stecker, den wir nicht ziehen können. Es geht immer weiter, ohne Substanz zu haben.

Wenn sich jemand dagegen wehrt, gibt es echt Stress. Wer sich gegen die Erscheinungen wehrt, also gegen all die Sinneserfahrungen, das innere Erleben, der wird flüchten wollen in dumpfe Geisteszustände, sich betäuben mit Alkohol, mit Drogen, oder sich mit extremem Sport betäuben. Es gibt so viele Möglichkeiten, irgendwie da herauszukommen. Wir wehren uns gegen die Fülle des Seins.

Die Fülle des Seins ist aber total erträglich, wenn wir erkennen, dass die Fülle des Seins keine Substanz hat, wir so durchlässig werden können wie ein Spiegel, der alle Reflexionen, alle Spiegelbilder durchlässt, abbildet und schon zum nächsten weitergeht. Wir sind völlig durchlässig und brauchen uns nicht gegen die Fülle zu sträuben.

Diese doppelte Unterweisung von leerer Natur und Fülle dank der natürlichen Strahlkraft des Geistes räumt auf mit dem Anhaften und Ablehnen. Die Unterweisung von der leeren Natur befreit uns vom Greifen nach vermeintlich existierenden Erscheinungen. Wenn wir mit dem nicht-Greifen der Fülle begegnen, dann befreit uns das vom Ablehnen der Fülle der Erfahrungen.

Wir kennen uns doch, wir wollen doch immer unsere Erfahrungen kontrollieren. Dieses Kontrollbedürfnis unserer Erfahrungen entsteht aus der Angst, überwältigt zu werden. Das ist eine Ablehnung gegenüber Erscheinungen, die wir für wirklich halten, wo wir nicht durchlässig geworden sind. Wir versuchen, die draußen zu halten, zu kanalisieren: Bitte nur das und nicht mehr!

Wenn wir aber die Natur der Erscheinungen, der Phänomene erkennen und das natürliche Schauspiel zutiefst nicht nur akzeptieren, sondern sogar da in die große Freude finden, dass das die natürliche Strahlkraft des Geistes ist, ein Feuerwerk der Manifestation und Leerheit - dann sind wir frei von Stress. Es gibt keinen Jemand mehr, der sich wehrt, der greift, der anhaftet oder ablehnt. Nur das ist die Lösung für ein freies Leben.

Es muss sich kein Ich der Fülle stellen. Keine Sorge, dieses Ich, das sich da stellen müsste, gibt es gar nicht. Es kommt uns nur so vor. Es braucht ein Gewahrsein, das die Fülle durchschaut und sieht, dass sie völlig ungefährlich ist, sie keine Substanz hat, sie die Natur des Geistes in keiner Weise beeinflusst, sie selbst Ausdruck der Natur des Geistes ist.

Nun sind wir schon wieder einen Schritt weiter. Und es ist so wichtig.

Versteht ihr? Leere und Fülle, keine Substanz, volle Manifestation. Volle Manifestation ohne Solidität. Das ist es, was wir die ganze Zeit erleben.

Dieses Schauspiel fragt nicht danach, ob wir einverstanden sind. Wenn sich das Schauspiel aufgrund karmischer Kräfte so vollzieht, sind wir nicht sehr im Gestalten, weil wir ganz drin sind im Film, wir sind gefangen. Wir merken gar nicht, dass wir Schauspieler sind. Wir gehen dem Film auf den Leim.

Wenn da ein entspanntes Gewahrsein ist, brauchen wir nicht ständig zu reagieren und der Freiraum wird größer. Wir beginnen, in diesem Spiel der Kräfte weise mitfühlend zu gestalten. Das ist der Anfang freier Buddha-Aktivität.

Es ist nicht der abstrakt freie Wille, sondern das Gestalten geschieht natürlich in Abhängigkeit von Erscheinungen. Es ist ein Gestalten in wechselseitiger Abhängigkeit, aber wir sind nicht mehr gefangen im Film.

Das Gestalten in dieser Welt ist nicht so einfach, weil wir Hunderte solcher Welten, solcher Filme haben, die gleichzeitig im selben Raum ablaufen. Der Film des einen und der Film des anderen und wie man

sich darin ausdrückt, durchweben sich, beeinflussen sich. Es braucht sehr viel Geschick, in der Interaktion im Film des anderen etwas Heilsames zu bewirken, und was an Anstößen von anderen in unseren Film hereinkommt, auf gute Art und Weise zu integrieren.

Das Beste ist, immer zu sehen, dass es keine Substanz hat und um was für Kräfte es sich handelt, was es mit den Herzenskräften macht, was es für Bedürfnisse und Ängste in all dem gibt - und darauf weise einzugehen. Es ist ein hohes Geschick. Wir sind schon ganz gut darin geworden, aber können noch besser werden.

Je mehr inneren Raum wir haben - den werden wir entwickeln, wenn wir sehen, dass dies alles eine nicht-fassbare Natur hat, dadurch entsteht der Raum - und wir Ja sagen zur Fülle und zur Möglichkeit des Gestaltens, und dann aus der Buddha Natur heraus aus den Nicht-Ich-Qualitäten (den Qualitäten, die nicht ich besitze und die aus der Natur des Seins selber herausströmen) gestalten lassen, ist es nicht mehr das Ich in seiner Ich-Bezogenheit, das krampfhaft versucht, die Welt zu gestalten, sondern dann gestaltet es sich spontan aus uns heraus. Das ist die Botschaft der Befreiung der befreiten Aktivität.

Meditation: Natürliche Strahlkraft des Geistes

Richtet euch bequem ein. Ich führe euch in einer geführten Meditation durch die Seite 263.

Seid ihr schon im Nichtstun angekommen? - -

Die Große Mutter würde es vielleicht so ausdrücken: Kind, dein Geist ist von Natur aus rein. Hab keinen Zweifel daran, öffne dich ins natürliche Sein. Du wirst sehen, direkt erleben, dass es da weder Subjekt noch Objekt zu finden gibt. -

Alles Sein, alles Erleben ist der nicht-fassbare Geist. Er ist weder außen, noch innen, noch dazwischen. Im Erleben fallen die Unterscheidungen von Innen und Außen vollkommen weg. - -

Der nicht-fassbare Geist ist ein bisschen wie der Raum, ohne Grenzen, ohne Mittelpunkt. Eine Weite, in der alles möglich ist. - -

Die Natur des Geistes ist auch das, was wir Bodhicitta nennen. Der Geist des Erwachens - eigentlich ist der Geist von Natur aus erwacht. Er ist wach - gewahr - frei - weit wie der Raum - ohne Mittelpunkt. - -

Der erwachte Geist ist wie der Raum - überall - ohne Grenzen - ohne Mittelpunkt. In diesem Raum erhebt sich das vielfältige Spiel der Erscheinungen: Sehen, hören, fühlen, denken, spüren, wollen, nicht wollen -

Jeder Aspekt dieses Schauspiels zeigt sich dank der natürlichen Klarheit, Leuchtkraft, des Geistes. Was immer auftaucht, ist von Natur aus rein, unbefleckt, frei von dem Makel der Dualität - so wie Raum. - Raum, Erscheinungen, erhellende Klarheit - ist immer zugleich vorhanden. - -

Die Große Mutter würde sagen: Suche nicht nach einem Licht, das von woanders herkommt. Und dieses Schauspiel erleuchtet, es leuchtet von innen, es leuchtet von selbst. Es ist die natürliche Strahlkraft des Geistes. -

Wenn du den Geist in seiner Einfachheit belässt, zeigt sich das natürliche Leuchten in aller Deutlichkeit. -

Klares Erleben, kontinuierlich, aus sich selbst heraus klar, deutlich, hell. Ein Erleben, das beständig von selbst weitergeht, von selbst erscheinend. -

Von selbst erscheinend, von selbst weitergehend, sich von selbst befreiend... Das sind alles Ausdrücke, die dasselbe beschreiben. - -

Von selbst erscheinend, von selbst gewahr, aus sich heraus leuchtend - alles Synonyme. - -

Wenn wir all das sehen, können wir auch einfach sagen: Es ist einfach so. - -

Erscheinend und zugleich von leerer Natur - gerade weil all diese Erscheinungen von leerer Natur sind, können sie in ungehindertem Strom erscheinen. - - - - -

Ganz weich bleiben... - -

Wenn ihr jetzt im Retreat wäret, würde der Tag so weiterfließen. Die Frage ist nur: Wieviel Entspannung haltet ihr aus? Wie lange ist es möglich, nicht zu greifen, sich nicht wichtig zu fühlen? Wie lange ist es okay, dass alles okay ist?

Wenn eine Pause kommt, dann ist das die Gelegenheit, wieder

- in die alten Muster zu schlüpfen, sich wieder seine Probleme anzuziehen, seine Identität...
- das normale Greifen...
- Dinge für viel wichtiger zu halten, als sie sind...
- Dinge für viel persönlicher zu nehmen, als ihnen innewohnt...

Das sind die Möglichkeiten, die uns die Pausen, die Aktivitäten anbieten.

Es gibt auch die Möglichkeit, die Pausen, die Aktivität zur Meditation zu machen.

Diese Art Meditation, die wir jetzt gerade miteinander geteilt haben, können wir mitnehmen in die Aktivität, in die Pause, wenn wir uns an das Raumgleiche erinnern, an die Weite ohne Mittelpunkt, wenn wir uns ans Fließen erinnern, an die Kontinuität des Erlebens. Lasst uns uns daran erinnern, dass der Geist von selbst gewahr ist und sich darin alles von selbst auflöst.

Das sind die wichtigsten Punkte, an die wir uns erinnern müssen.

Wenn uns das zu viel oder zu subtil erscheint, können wir auch einfach mit dem Gehen sein, mit dem Atmen - und uns darin nicht wichtig nehmen. Gehen, atmen, sprechen, essen - und uns darin nicht wichtig nehmen.

TAG 8

Wir sind jetzt in der Hälfte des Buches auf Seite 263 unten.

Ihr erlebt jetzt das Phänomen, dass alles immer klarer wird. Indem wir uns die letzten Tage schon so viel angeschaut und verstanden haben, werden die Dinge immer leichter zu verstehen. Zusätzliche Nuancen kommen noch dazu und integrieren sich in das bereits vorhandene Verständnis.

Wir sind im zweiten Zitat von Naropas *Zusammenfassung der Sicht*:

"Dieses aus sich heraus gewahre Gewährsein, frei von Elaborationen - das heißt von ausschweifendem, unnützen Denken - erscheint und ist zugleich von leerer Natur. Es ist von leerer Natur und erscheint. So sind Erscheinungen und ihre leere Natur untrennbar, wie zum Beispiel der Mond und sein Spiegelbild im Wasser." Oder wie unser Gesicht, das sich jeden Morgen im Spiegel spiegelt. Früher hatte man keinen Spiegel, deswegen musste das Wasser als Spiegel erhalten. Wenn man das Wasser wegnimmt, gibt es kein Spiegelbild - untrennbar. So hat jede Erscheinung, die bei uns im Geist auftaucht, die leere Natur. Sie erscheint ganz klar, jedes innere Bild und Gefühl erscheint ganz klar, und ist zugleich von leerer Natur, also nicht-fassbar, obwohl ganz klar.

Gewahrsein

Jetzt geht es um den Begriff Gewährsein. Dhagpo Tashi Namgyal schreibt:

Darüber hinaus: obwohl es heutzutage üblich wird, das Wort „Gewahrsein“ als einen aus der Erfahrung geborenen Ausdruck für solche Erfahrungen von leerer Klarheit zu benutzen, sind sie noch nicht die Leerheit versehen mit den vortrefflichsten aller Manifestationen - Aspekten -, weil solche Erfahrungen noch ein begriffliches Denken beinhalten, und sind nicht das alles durchdringende Prinzip, sind noch nicht wahres Gewährsein.

Das können wir sofort nachvollziehen. Wir haben jetzt unterschiedliche Erfahrungen von Gewährsein gemacht. Das kann einfache Bewusstheit, Achtsamkeit sein: eine Sinneswahrnehmung taucht auf und

wird wahrgenommen. Das ist auch schon Gewahrsein. Dabei findet aber eine Menge an vergegenständlichenden Prozessen statt: Benennen, Einordnen usw.

Dann haben wir subtilere Formen von Gewahrsein miterlebt. Eine wichtige Form dürfte sein: Wahrnehmen ohne Kommentar, aber mit einem deutlich spürbaren Beobachten.

Auch wenn die beobachtende Funktion sich mucksmäuschenstill verhält und nichts sagt, um nicht aufzufallen, so ist sie doch da. Das ist auch noch nicht das Gewahrsein der leeren Natur versehen mit dem höchsten aller Aspekte, also versehen mit allen Buddhaqualitäten.

Erst wenn die beobachtende und kommentierende Kontrolle, das Unterscheiden und Bewerten, wenn all diese Funktionen, die noch aus Angst geboren sind, zum Erliegen kommen, weil Gewissheit da ist, dann ist das non-duale Gewahrsein frei von ausschweifendem Denken und unnötigen geistigen Prozessen. Dieses non-duale Gewahrsein befreit von allem, was es einschränkt, ist das Gewahrsein der leeren Natur versehen mit all den wunderbaren Qualitäten des frei-fließenden Geistes.

Also das Wort Gewahrsein, so schön es auch ist, hat eine Menge Anwendungen. Eigentlich ist es egal, ob wir im Tibetischen von *rigpa* oder *yeshe* oder von *shepa* usw. sprechen. Wir müssen wissen, was die letztendlich befreiende Dimension ist: wenn völlige Offenheit da ist, keinerlei aus Angst geborene Schleier, keine Kontrolle, kein Beobachten. Wir müssen einfach wissen, dass es da noch ein bisschen weiter geht und die normale Achtsamkeit nicht dieses Gewahrsein ist, das sich im Erwachen zeigt.

Untrennbarkeit von Ursache und Wirkung

So wird es auch im großen Kommentar des *Kalachakra Tantras* erklärt:

"Was ist Gewahrsein? Was wir hier Gewahrsein nennen, ist ein nicht-begriffliches inneres Gewahrsein: die leere Natur versehen mit der gesamten befreiten Dynamik des Geistes - englisch manifestations -. Was unwandelbar ist, ist das Gewahrsein. Es ist ohne Bezugspunkte, frei von allen Makeln - Schleiern - und die wahre Natur von Freude. Embodiment bedeutet nicht, dass etwas verkörpert ist, sondern dass es sich um die echte, wahre Freude handelt. Gewahrsein ist die Manifestation von Ursachen und Wirkungen: es ist die Untrennbarkeit von Ursache und Wirkung, genauso wie das Licht eines Feuers und seine Fähigkeit zu brennen untrennbar sind."

Hier wird die Beziehung zu Ursache und Wirkung benannt.

Es hat damit zu tun, dass Vergangenheit und Zukunft beide im Jetzt enthalten sind. Dieses Jetzt ist natürlich nicht greifbar – das ist die leere Natur. Das völlig offene non-duale Gewahrsein im gegenwärtigen Fluss beinhaltet, dass alles, was aus der Vergangenheit wirkt, jetzt gerade präsent ist, und alles was aus dem Jetzt in die Zukunft hineinwirkt, jetzt gerade präsent ist. Das ist die Einheit von Ursache und Wirkung.

Es hat noch eine andere Bedeutung. Auf der Zeitschiene kann man sagen: alles, was je war auf diesem Planeten, ist in der Situation jetzt auf dem Planeten mit seinen Wirkungen präsent. Alles, was wirkt, ist jetzt hier mit gegenwärtig. Die Kräfte, aus denen sich die Zukunft gestalten wird, sind auch jetzt aktiv, es sind dieselben Kräfte.

Das Gewirkte und das Wirkende bedingen sich gegenseitig und sind eins in der nicht-begrifflichen Erfahrung des Jetzt, wo wir nicht mehr auf der Zeitschiene unterwegs sind, künstlich einzuteilen in Vergangenheit, Zukunft und Jetzt, als wären es definierbare Einheiten. Das ist das eine.

Das andere ist, dass in jedem Impuls seine potentielle Wirkung bereits enthalten ist, Ursache und Wirkung gar nicht voneinander getrennt werden können. Wir können nicht sagen, wo die Ursache aufhört und wo die Wirkung anfängt.

Nehmen wir einmal an, in so einer Unterweisung wird etwas gesagt, das irgendwann - ein paar Jahre später, wie mir das manchmal berichtet wird - dazu führt, dass jemandem wie ein Lichtchen aufgeht: Ach, das hat er damals gemeint.

Man würde normalerweise sagen, da war die Ursache und da ist jetzt die Wirkung. Aber da ist doch eine Beziehung zwischen den beiden. Ohne eine Beziehung kann das eine nicht die Ursache des anderen sein. Wenn wir jetzt etwas hören: in dem Moment müssen wir es hören, damit es überhaupt später eine

Wirkung entfalten kann. Etwas nicht Gehörtes kann keine Wirkung entfalten. Es muss irgendwo in unserem System wahrgenommen werden. Also das Hören, eventuell sogar das bewusste Hören, eventuell ein verzweifelter Hören mit einer gewissen inneren Beteiligung - „Was ist denn damit wohl gemeint?“, oder sogar einem empörten Hören „Nein, das hat gar nichts mit mir zu tun, ich bin überhaupt nicht einverstanden!“, - irgendwie muss es dazu kommen, dass eine Spur entsteht. Das ist die Wirkspur einer Auswirkung. Und die Auswirkung entsteht immer schon im Jetzt.

Wenn jetzt etwas gesagt wird, selbst wenn ich erstmal perplex bin und erst zehn Sekunden später darüber nachdenke, was mir jemand an den Kopf geworfen hat – so ist doch auch in der Zeit, bevor ich bewusst anfangen, darüber nachzudenken, die Wirkung des Gehörten schon da. Sie beginnt mit dem ersten Moment der Ursache. Im ersten Moment, wo diese Situation entsteht, dass zum Beispiel Worte gesagt und verstanden werden: noch während die Ursache aktiv ist, entsteht bereits Wirkung. Sie sind nicht voneinander trennbar. So dass sich auch weitentfernte Auswirkungen zurückverfolgen lassen über ein Wirken, eine gewisse Aktivität, die die ganze Zeit - unterschwellig vermutlich, unbewusst - aktiv war.

Wenn wir in diesem ganz offenen Gewahrsein sind, in dem nicht mehr in einer Zeitschiene unterschieden wird zwischen da Vergangenheit, dort Zukunft und hier Jetzt, und in dem nicht mehr unterschieden wird zwischen Ich, getrennt von meiner Erfahrung und getrennt von anderen, dann entsteht zugleich mit dem Wegfallen dieser künstlichen Beschränkung die Möglichkeit, die Gegenwärtigkeit, die Jetztigkeit aller Ursachen und Wirkungen, also alles Gewirktem zu erfahren.

So erklären sich auch die Fähigkeiten von Menschen, die Zugang zu dieser Gleichzeitigkeit von Ursache und Wirkung haben, manchmal sehr genaue Voraussagen über die Zukunft machen zu können. Denn die Ursache dauert auf eine gewisse Art immer noch an. Denkt mal an das Aha-Erlebnis, das erst Jahre später stattfindet. Eben habe ich es so beschrieben, als ob die Wirkung schon mit den Worten gesetzt wird, aber eigentlich dauert die Ursache immer noch an und wir wissen gar nicht, wo die Wirkung anfängt und wo die Ursache aufhört. Das ist nur eine Frage des Standpunktes.

Wer in dieser Wahrnehmung ganz aufgeht, tritt ein in so ein unglaubliches Erleben, dass alles Geschehen der Welt wie gleichzeitig präsent ist. Das ist eine gewisse Poesie oder Magie, wenn man es so darstellen will, aber es ist die Natur des Seins.

Das hat etwas damit zu tun, dass beschränkende Vorstellungen wegfallen. Kein Ich versucht, etwas zu sehen oder zu verstehen. Es offenbart sich von selbst. Im Jetzt, was wir als Keim des Zukünftigen betrachten, ist bereits die Auswirkung des Vergangenen. Das kommt alles jetzt zusammen - und das ist nicht intellektuell. Das wird spürbar, es wird innerlich klar und offenbar.

So erleben wir uns dann nicht mehr als ein Lebewesen auf einer Zeitschiene, sondern jetzt in unserem Gewahrsein, unserem Wirken, als in einer Art Unendlichkeit. Also vor und zurück gibt es keine Möglichkeit, irgendwelche Grenzen zu ziehen. Wir sind in dieser momentanen Präsenz, in der alles enthalten ist.

Es ist schon sehr, sehr spannend. Das Gewahrsein ist also die Untrennbarkeit von Ursache und Wirkung. Es ist alles da.

Jetzt hat es noch eine dritte Dimension. Es hat noch eine ganz einfache Bedeutung. Das hängt zusammen mit dem Beispiel des Feuers: das Licht des Feuers und der Fähigkeit zu verbrennen.

Wir könnten denken, das non-duale Gewahrsein verbrennt jetzt alle Illusionen. Das non-duale Gewahrsein räumt auf mit allen Illusionen. Tatsächlich ist die Präsenz dieses Gewahrseins und das sich-Auflösen der Täuschung simultan. Es gibt da keine Ursache und Wirkung. Wir brauchen auch nicht zu warten. In dem Moment, in dem sich das Gewahrsein manifestiert, sind alle Täuschungen aufgelöst – es ist seine Natur, frei von Schleiern zu sein. Sie brauchen nicht erst noch aufgelöst zu werden.

Im non-dualen Gewahrsein kommt es nicht zum Auftauchen von Täuschung, die dann erst noch aufgelöst werden muss. Es ist also nicht so, dass sich das Feuer durchhackert durch die Schleier. Sein Licht, die totale erhellende Klarheit ist in vollem Umfang präsent, sobald dieses Gewahrsein da ist. Das ist seine Natur.

Das ist alles frei von Anspannung und deswegen ist es Glückseligkeit – bliss, echte wahre Freude, weil es alles spontan passiert. Da ist null Anstrengung, null Anspannung, keine Trennung und deswegen ist dieses Gewahrsein zugleich auch das, was wir *mahasukkhā* nennen – die große Freude, *dewachen*. Das ist die Natur dieses Gewahrseins, auch die Freiheit von Leid zu sein und damit große Freude.

In der Preisung Manjushri's, wo man seinen ganzen Namen singt, heißt es:

"Authentisches, all-bewusstes, allumfassendes Gewahrsein ist jenseits der Natur (dharmata) - Wirklichkeit - dessen, was man Bewusstsein nennt."

Dharmata, das Bewusstsein ist, wird hier als Ausdruck benutzt, um ein dualistisches Erkennen zu beschreiben. Das ist Geschmackssache, aber irgendwie muss man die Begriffe ja definieren. Also dieses allbewusste, allumfassende Gewahrsein ist kein dualistisches Bewusstsein. Es geht jenseits des Feldes, das vom normalen Bewusstsein erfasst wird.

Es heißt auch:

"Gewahrsein des Selbst und Gewahrsein des anderen sind alles."

Im Tibetischen sind sowieso diese kleinen Verben nicht zu finden. Man kann den Satz auch umdrehen: **"Alles ist das Gewahrsein von Selbst und anderen."**

Wenn wir das Gewahrsein des Subjekts als nicht-fassbar erkennen, und das andere, die vermeintlichen Objekte, ebenfalls als ohne Substanz und Wesenskern erkennen, dann sind wir in dem einen Gewahrsein, das beides - Selbst und andere - durchdringt und die eine Natur von allem erkennt, denn Subjekt und Objekt sind dann im Geist nicht mehr gegenwärtig. Deswegen kann man da nicht mehr sagen, es wäre ein Gewahrsein von Subjekt und Objekt, sondern sie sind durchdrungen und aufgelöst und es ist das Gewahrsein von allem.

Von daher hat der verehrte Drikungpa Jikten Sumgön gesagt:

"Was wir Mahamudra nennen, ist dieses Selbst-Gewahrsein."

Das ist das tibetische *rang rig*, reflexive awareness im Englischen, und auf Deutsch Selbstgewahrsein. Dieses Wort verdient es, uns kurz damit aufzuhalten. Wenn man es ganz genau ausdrückt, dann ist es auf Tibetisch *rang Simon gi rig pa*: ein doppeltes *rang* – also ein doppeltes Selbst.

Dieses Gewahrsein ist von selbst, aus sich heraus, gewahr. Das ist das erste *rang*. Das zweite *rang gi* ist: aus sich heraus seiner selbst gewahr. Es ist also auch seiner eigenen Natur gewahr. Es ist der Natur allen Seins gewahr und damit auch seiner selbst, denn alles Erleben hat die Natur dieses Gewahrseins, dieses Gewahrsein kennt die Natur allen Erlebens. Das geschieht spontan, von selbst, und ist sich damit auch der Natur seiner selbst gewahr.

Das klingt extrem kompliziert, als wäre da eine große Leistung, die dieses Gewahrsein bringen würde. Tatsächlich ist alles völlig spontan und es ist sowieso jetzt schon aktiv, während wir einander zuhören, betrachten usw. Es ist nichts Kompliziertes. Es ist einfach wie es ist.

Die Botschaft ist, dass der Versuch, es angestrengt besser zu verstehen, unnötig ist. Das Verstehen geschieht aus sich selbst heraus. Es tut mir wirklich leid, dass diese Worte euch so herausfordern. Die Anstrengung, sie zu verstehen, wird es nicht bringen. Einfach durchrauschen lassen und fünf Jahre warten.

Ich habe so viele solche Erklärungen bekommen. Vielleicht nie so ausführlich einen ganzen dicken Band, aber wenn man die Tausende Stunden zusammenzählt, die wir Gendün Rinpoche zugehört haben, der uns das alles auf Tibetisch erklärt hat... die Übersetzer haben es gemacht, so gut sie konnten. Dann haben wir nachher das Tibetische selbst studiert, Tausende und Tausende von Stunden, und irgendwann wird es klar durch die eigene Praxis. Nicht so sehr durch Studium. Das hilft jetzt vielleicht, um es zu erklären, aber nicht, um es wirklich zu verstehen.

Aber ich bin dankbar, dass sich unsere Lehrer die Mühe gemacht haben, mit uns diesen Tanz der Worte aufzuführen, in dem die Dinge ein bisschen eingekreist werden, was es denn sein könnte.

Das Gewahrsein, das wir üben - meditieren - sollten, ist genau das Gewahrsein, von dem jetzt die ganze Zeit die Rede war.

Von daher ist auch klar, was immer bei meditierenden Yogis und Yoginis auftaucht an verschiedensten meditativen Erfahrungen - da ist natürlich die eine oder andere Art von Bewusstheit, Gewahrsein dabei -, so sind diese Meditationserfahrungen nicht das, was mit intuitivem Selbst-Gewahrsein oder natürlicher Strahlkraft des Geistes gemeint ist.

Das ist die befreite Dimension. Die dualistischen Meditationserfahrungen setzen noch nicht das intuitive, spontane, non-duale Gewahrsein frei, obwohl es ihre wahre Natur ist. Aber dem Yogi ist das noch nicht bewusst.

Der Text *Das Offenbaren der Geisteshaltung aller Buddhas* beschreibt:

"Die Sphäre - Dimension - intuitiven Selbst-Gewahrseins jenseits aller Merkmale ist unaussprechlich und frei von Benennungen. Jenseits von Diskussionen ist es das letztendliche Phänomen – das, was letztendlich ist -. Diese Eigenschaft des Seins ist jenseits dessen, was mit Logik oder Philosophie erfasst werden kann."

Das Merkmal, dass dieses Gewahrsein die alldurchdringende Natur sämtlichen Erlebens ist, dieses Seins-Merkmal ist jenseits all der Merkmale, die der dualistische Geist wahrnehmen kann. Es ist kein wirkliches Merkmal, sondern eine Qualität. Solche Merkmale sind nicht mit dem Verstand erfassbar.

Im *Tantra der unvorstellbaren Geheimnisse* heißt es:

"Jenseits der extremen Anschauungen von Dauerhaftigkeit und nicht-Sein, Geburt und Auflösung ist Geist von selbst gewahr und seit jeher frei von Ausschweifungen - Benennungen, all diesen Komplikationen -. Sei gewiss, dass dieser Punkt unvorstellbar ist."

Also diese Tatsache, dieses So-Sein entzieht sich aller Vorstellungen.

Dhagpo Tashi Namgyal fasst zusammen: So wie bereits erwähnt wurde, ist dieses Selbst-Gewahrsein die Abwesenheit von Merkmalen und jenseits von Vorstellungen. Die natürliche erhellende Klarheit wurde bereits vorher erklärt.

DIE CHARAKTERISTIK DES GEISTES

Meditation: Abhängiges Entstehen

Wir meditieren etwa 20 Minuten, und ich schaue, wie ich die Unterweisungen einbauen kann.

Wir steigen aus all dem Beschäftigtsein aus, das gerade eben noch war. -

Wenn wir in ein entspannteres Sein eintauchen, entziehen wir durch unsere Entspannung den Stressmustern Samsaras die Unterstützung.

Gedanken von ich und mein, von du und dein werden nicht mehr weiter bedient oder verfolgt. Stimmungen, emotionale Wellen werden in ihrer Natur betrachtet - der Inhalt interessiert uns gar nicht. Wir lassen uns nicht mehr verwickeln.

Um präziser zu werden: unsere innere, spontane Weisheit durchschaut das Schauspiel der dualistischen Erscheinungen. -

Wir durchschauen sie auf eine ganz einfache Art und Weise. Weil ich gerade mit Soundso gesprochen habe und mich dieses und jenes berührt hat, deswegen erscheinen jetzt diese Gedanken und Gefühle: abhängiges Entstehen. -

Denkprozesse und Gefühle erscheinen in Abhängigkeit davon, dass wir sie für wichtig halten.

Aber jetzt gerade ist nur noch eines wichtig: zu spüren, wie es ist zu sein. -

Wir brauchen nirgendwo hin, wir müssen niemand sein. Wir können einfach sein. - - -

Vielleicht bemerkt ihr, wie jedes Mal, wenn eine Gedankenkette Fuß gefasst hat, sich eine kleine Welt aufbaut, die Welt dieses Denkens. -

So ein Denkprozess erzeugt seine eigene Welt. - - -

Welten aller Arten von Lebewesen entstehen durch solche Prozesse des Denkens, Fühlens, Empfindens. Angenehm - unangenehm. Die entsprechenden Ausrichtungen, die darin vorgenommen werden, sind die Welten aller Lebewesen. Sie schenken alle ihren Welten vollen Glauben, sind nicht bewusst, dass diese Welten abhängig entstehen, sie keine unabhängige Existenz haben. - - -

Wenn die Gewohnheitsmuster, die diese Welten erzeugen, nicht mehr bedient werden, nicht mehr aktiv sind, zeigt sich ganz unverhüllt die Natur des Seins. - - -

Wenn wir im Gewahrsein der wahren Natur des Seins dann wieder in die Aktivität gehen, wo wir jemand sind, könnten wir das auch als illusorische Manifestation betrachten – abhängig entstehend.

Im Geist von jedem, dem wir begegnen, sind wir immer jemand anderes. Wir sind das, was die andere Person meint wahrzunehmen. Und doch sind wir keines von all dem.

Wichtig ist, dass wir uns selbst nicht in diesem Spiel verfangen. -

Wir sind jemand, abhängig entstehend, eine Manifestation des Mitgefühls, integriert in die Welten einer jeden Person, der wir begegnen. Und so erscheint diese illusorische Manifestation des Mitgefühls in ganz vielfältiger Weise in den Augen der vielfältigen Lebewesen. - -

In Übereinstimmung mit wechselnden Situationen und wechselnden Wahrnehmungen sind wir mal dies und mal das, ohne irgendetwas davon wirklich zu sein. - -

Wenn wir uns im Schauspiel unendlicher Manifestationen verstricken, entstehen die verschiedenen samsarischen Daseinsbereiche. -

Frei von Schleiern, frei von Greifen erhebt sich das Schauspiel des Erwachens. - -

Frei von Ich-Bezogenheit, frei von Ich-Illusion vollzieht sich das Schauspiel des Erwachens. -

Es wird gehandelt, gesprochen, gelacht, geweint, was auch immer – ohne irgendein Greifen nach den Erscheinungen.

Die Welt wird zum Mandala des Erwachens, zum Feld, zur Aktivität des erwachten Gewahrseins.

Meditation: Einfach sein

Lasst uns einfach sein.

Hat sich alles schon aufgelöst – oder braucht es noch etwas? Wenn sich ein starkes Erleben auflöst, bleibt ein besonders wacher Geist zurück, nicht-greifendes, waches, sehr lebendiges Gewahrsein. - -

Erlaubt dem Gewahrsein, ganz hell und wach zu sein. Gebt ihm alle Freiheit, so wach und lebendig zu sein, wie es von Natur aus ist. - - - - -

Einfach sein. Und selbst-gewahr, frei vom Vergegenständlichen. - -

Wechselnde Geisteszustände, wechselnde Erfahrungen, alles ohne Substanz. - - -

Freilegen der Buddhanatur von allen Schleiern

Wir sind auf Seite 266.

Der Große Brahmane Saraha - der erste Lehrer, der öffentlich Mahamudra gelehrt hat, im 2. Jahrhundert nach Christus - **sagt:**

"Der Geist selbst und nur er ist der Same von allem. Aus ihm strahlen Samsara - die Werde-Prozesse - **und Nirvana** - der Frieden der Befreiung - **aus."** Er, der Geist, strahlt sie aus. Aus ihm entsteht das ganze Schauspiel von Samsara und Nirvana.

Das Samputa lehrt:

"Diejenigen, die von den Makeln des Begehrens und dergleichen, die so schwer zu stoppen sind, verdunkelt sind, haben Geistesströme, die der Vajrahalter als Samsara beschrieben hat.

Die natürliche erhellende Klarheit ist frei von Vorstellungen - von Konzepten, Begriffen -. Der höchste kraftvolle Geist, frei von Subjekt und Objekt, ist nicht verdunkelt von den Makeln des Begehrens und dergleichen. Das, heißt es, sei das vortreffliche Nirvana."

Dhagpo Tashi Namgyal schreibt:

Wenn doch der Geist natürlicherweise rein ist seit uranfänglichen Zeiten, dann macht es doch keinen Sinn, dass er von vorübergehenden Makeln verschleiert ist. Wenn das möglich ist, wie soll das sein? Selbst wenn die Makel beseitigt sind, wären sie in der Lage, dann wiederzukehren? Diese Makel - Schleier - werden temporär genannt - es sind vorübergehende Schleier -, da ihnen die Eigenschaft innewohnt, dass man sie beseitigen kann. Sie werden nicht temporär genannt in dem Sinn, weil sie vorher nicht existierten und dann plötzlich auftauchen. Wie wir diese Schleier auflösen, findet sich im Geist selbst und wird schon je durch Analogien erklärt, wie zum Beispiel im *Uttara Tantra, der Höchsten Kontinuität*:

"So wie ein Buddha in einem verwelkenden Lotus, so wie Honig unter Bienen, Körner in ihrer Schale, Gold im Dreck, ein Schatz in der Erde, ein Spross von einer kleinen Frucht und eine Buddha Statue in Lumpen,

ein zukünftiger Herrscher in der Gebärmutter einer armen Frau, eine goldene Darstellung in Ton, so verweilt die Dimension - das Potential - des Tathagata in allen Lebewesen, verschleiert von den Makeln temporärer geistiger Verstrickungen."

Mit allen Beispielen ist gemeint, dass die Buddhanatur, die wahre Natur unseres Seins, unseres Geistesstroms, freigelegt werden muss. Sie ist wie ein versteckter Buddha, ein versteckter Schatz. Wir halten uns für arm, für Bettler in dieser Welt, immer auf der Suche nach dem Glück, und wissen gar nicht, dass wir einen Goldschatz in der Erde unter unserem Bett versteckt haben, unerkant. Wir sind wie eine Buddha-Statue, die von Lumpen umhüllt ist und irgendwo in der Ecke liegt. Keiner weiß, dass dort eine Buddha-Statue ist. Aber wir brauchen nur die Lumpen zu lüften - und schon sehen wir, was wirklich da ist. So sind wir alle ein bisschen verlumpt, egal wie gut wir uns anziehen.

Wir sind alle nicht so ganz unser wahres Selbst, aber wer die Augen hat so wie der Kleine Prinz von Saint-Exupéry, der mit dem Herzen schaut, dann schauen wir richtig. Dann sehen wir den Buddha in jedem von uns. Wir schauen durch die Schleier ins wahre Sein, ins Potential. Das ist so rein und so wunderbar, wie Erwachen mit allen Qualitäten nur sein kann.

Dann schreibt Dhagpo Tashi Namgyal:

Obwohl der Geist von Natur aus rein ist, sind die innewohnenden Buddhaqualitäten nicht sichtbar, wenn solche temporären Schleier auftauchen. Von allen Makeln befreit, manifestieren sich die Buddhaqualitäten, so wie es das *Hevajra Tantra in zwei Teilen* erklärt:

"Lebewesen - fühlende Wesen - sind Buddhas, aber verschleiert durch zeitweilige Makel - Schleier -. Wenn diese beseitigt sind, sind sie Buddhas."

Und Nagarjuna - ebenfalls ungefähr 2. Jahrhundert - lehrt:

"Ein Edelstein aus Beryll - ein blauer Edelstein - strahlt die ganze Zeit, aber solange er von Erz umgeben ist, ist sein Strahlen nicht zu sehen. Erz ist eine Form von Gestein und wenn man das Erz auseinanderbricht, kommt der Juwel zum Vorschein. Erst dann ist es zu sehen. Von außen ist noch nichts zu sehen.

Auf dieselbe Weise ist der Dharmadhatu - der Raum der Phänomene, der Gewahrseinsraum - makellos - unverschleiert -. Aber wenn verschleiert durch geistige Verstrickung, zeigt sich sein Licht nicht in Samsara. Doch in Nirvana ist es leuchtend klar."

Ganz einfach ausgedrückt: wir wissen, wie wunderschön jeder Mensch ist in dem Moment, wo dieser Mensch entspannt, glücklich ist. Auch wenn es nur selten passiert. In den Momenten, wenn jemand

glücklich und entspannt ist, ist es leicht, die Qualitäten zu sehen, die diesem Geistesstrom innewohnen. Da kann man sich in jeden Menschen verlieben, so schön ist jeder.

Dann, wenn die Schleier sich wieder zuziehen, ist es manchmal ein bisschen schwer, diese Qualitäten weiter zu spüren. Sie sind manchmal auch sehr schwer zu erreichen und so mancher von uns strampelt sich ab, durch die Schleier zu kommen, selbst von innen den Weg zu finden. Auch von außen strampeln sich unsere Freunde ab, manchmal zu uns durchzudringen, wenn die Schleier aktiv sind. Das ist gar nicht so einfach. Sie können extrem dick sein. Aber egal wie dick, sie können aufgelöst werden, sind nur zeitweilige Schleier, bei uns allen.

Ein Teil unserer Praxis besteht darin, das Herzensauge zu entwickeln, mit dem wir die Buddha-Qualitäten in uns selbst und anderen wahrnehmen. Das ist ganz wichtig. Wenn wir beginnen, die Qualitäten in uns und in anderen wahrzunehmen, entsteht mehr Vertrauen ins Loslassen, ins Fließen-lassen, ins Zulassen.

Wir beginnen eine Gewissheit zu spüren, dass Zulassen, Fließen-lassen, Kontrolle loslassen nicht riskant ist, sondern gerade ermöglicht, dass die innewohnenden Qualitäten mehr zum Vorschein kommen. So begeben wir uns auf den Weg, weniger zu kontrollieren, weniger Angst zu haben und mehr zu vertrauen: Vertrauen in die grundlegende Natur von uns selbst und von anderen. Das ist kein Glaube, das ist etwas, was ihr überprüfen könnt. Ihr könnt das immer dann überprüfen, wenn der Geist gelöst ist: unser eigener Geist oder der von jemand anderem.

Wenn der Geist nicht unter Spannung steht, so gut wie es geht, dann merken wir ein sofortiges zunehmendes inneres Strahlen, Leuchten. Gefühle wie Dankbarkeit, Liebe, Schwingungsfähigkeit, die wir Mitgefühl nennen, die Resonanz und die Empathie – all das nimmt zu. Es ist sofort da ohne Anstrengung, denn wir sind genau in dem Moment nicht angestrengt.

Wenn wir uns anstrengen, gut zu sein, beginnt es sich wieder zu schließen, weil die Anstrengung wie ausdrückt, wir wären nicht gut genug. Das ist Selbstzweifel. Die Anstrengung, gut zu sein, führt nur zu einem Abbild des echten Gut-seins, des freien Seins, erwachten Seins.

Man würde hoffen, dass das eine Annäherung ist, aber es ist ein bisschen ‚fake‘, aufgesetzt. Es ist schon gut, aber eigentlich müssen wir aufhören, an uns selbst herumzumachen und jemand anders sein zu wollen.

Wir haben furchtbar Angst, dass wir ungenießbar werden. Da entspannen wir hindurch. Wir sind zwischendurch vielleicht mal ungenießbar, da müssen auch die anderen mit uns durch, das kann schon sein. Dann, im tieferen Annehmen von all dem, kommen von innen die Qualitäten hoch.

Wenn wir direkt wechseln wollten von diesem aufgesetzten Gut-sein in ein authentisches freies Sein, fehlt etwas ganz Wichtiges. In diesem aufgesetztem Gut-sein-Wollen - so ein guter Bürger, guter Freund, good boy, good girl - sind eine Menge Geistesregungen, die nicht voll akzeptiert werden: zum Beispiel Aggression, Begehren, Haben-Wollen, nicht-Haben-Wollen, Ängste, die nicht zugelassen oder gesehen werden wollen.

Wie soll man ohne das Sehen dieses ganzen Schwierigen in das authentische freie Sein hinüberwechseln können? Wir müssen uns diesem angestregten Gut-sein öffnen und zulassen. Das ist ein ziemlich penibler, unangenehmer Prozess. Was uns da bewusst wird: die alldurchdringende Ich-Bezogenheit. Die ist überall drin und von der scheint es kein Entrinnen zu geben.

Annehmen, annehmen, weiter entspannen... und wir merken mehr und mehr: das entspannt sich tatsächlich. Und dann ist es, als würden wir einen Tod sterben. Wir sterben unser früheres Sein, es kommt so viel Schrott zum Vorschein und wir sind völlig verzweifelt.

Ein klein bisschen Vertrauen hält uns hoffentlich, damit wir uns nicht umbringen, dass wir nicht meinen: Ich muss mich aus der Welt befördern, denn ich bin eine Zumutung. Aus diesem Flämmchen, dass wir merken: es kann so schlimm nicht sein, ich bin doch nicht der erste, dem das so geht; wir haben vielleicht gehört, dass es anderen auch schon so gegangen ist – nehmen wir ein zaghaftes Vertrauen.

Dann entspannen wir mehr und nehmen mehr an, und es kommen ganz feine Sprossen einer kleinen Frucht - das war eines der Bilder, die hier gerade benutzt wurden. Da keimt etwas auf - und dem geben wir Raum. Dabei sollten wir uns nur ja nicht anstrengen.

Wenn wir an dem Keimling rumzupfen und wollen, dass er schneller wächst: das geht nicht. Wir machen sonst alles kaputt. Also nicht rumzupfen, sondern auch hier zulassen, und wir erleben wie eine neue Geburt in ein neues Sein. So läuft es normalerweise.

Der direkte Wechsel vom Gutmenschen ins Buddha-Sein geht nicht. Da ist zu viel verdrängt und mit Verdrängung kann man nicht im Buddha-Sein ankommen. Das geht nicht.

Aber es ist wirklich so, dass in jedem von uns wunderbare Qualitäten zum Vorschein kommen, wenn wir entspannt sind und im Vertrauen ankommen, wir nicht mehr versuchen, jemand zu sein und nicht mehr abwehren, was an Schwierigem in uns aufsteigt, wir bei all dem, was da auftaucht, immer wieder ins Gewahrsein hineinfinden können, dass es sich ja von selbst befreit. Dann geht es ganz schnell. Dann ist es nur eine Frage von ein paar Jahren. Das ist unglaublich schnell, viel weniger Jahre, als wir diese Gewohnheitsmuster kultiviert haben. Es ist erstaunlich, welche Heilkraft die Buddha-Natur hat, wenn wir sie nur zulassen. Es ist die stärkste Kraft überhaupt.

Zurück zur Beschreibung des Geistes, auf Seite 267:

So wird also das Merkmal des Geistes beschrieben mit Ausdrücken wie „das, was als die Vielzahl der Erfahrungen von Samsara und Nirvana erscheint“.

Es kommt auch heutzutage - nicht nur damals im 17. Jahrhundert - vor, dass meditierende Yogins und Yoginis Erfahrungen in ihrer Praxis haben. Diese verschiedenen Manifestationen im Geist, auch wenn sie nicht in ihrer wahren Natur erkannt werden, erscheinen in einer Vielzahl von verschiedenen Erscheinungen, ohne blockiert zu werden. Die Yogis haben gelernt, sie zuzulassen, und denken vielleicht, dieser freie Fluss der Erscheinungen wäre bereits das, was wir das Erwachen nennen. Aber solange diese Erfahrungen als äußere Objekte erscheinen - also von einem Subjekt getrennt vom Objekt wahrgenommen werden -, obwohl sie das gar nicht sind, dann ist das aufgrund der immer noch aktiven Kraft der - dualistischen - Gewohnheitsmuster - wir nennen das Gewahrseinsschleier -. Diese Erfahrungen tauchen auf unter dem Einfluss von Vorstellungen und von Ursachen und Wirkungen aufgrund von Karma und den dadurch entstandenen Mustern. Wie Wolle durch Färben ihre Farbe ändert, ohne aber die Eigenschaft von Wolle zu verlieren - sie behält die Eigenschaft von Wolle -, so ist es auch mit dem Geist, dass die Natur des Geistes sich keineswegs ändert, aber die verschiedenen Manifestationen, die darin erscheinen, ändern sich tatsächlich mit einer anderen Sichtweise. So wie es *die Reise nach Lanka* erklärt:

"Der Geist ist natürlicherweise rein und erhellend klar. Er erscheint genauso, wie es vorgestellt wird. Das ist so wie weiße Wolle: die Farbe wechselt, wenn sie einem Färbeprozess unterworfen wird."

Also einfach: die Geistesnatur ist immer dieselbe, aber je nachdem, welche Brille wir aufhaben - die Brille der Begierde, die Brille der Liebe, die Brille des Mitgefühls, die Brille des Ärgers -, so erscheinen dann die Erfahrungen. Wenn wir die ganzen samsarischen Brillen abziehen und sehen, wie es ist, bleibt es immer noch dieselbe Natur des Geistes.

Wenn wir mehr wissen wollen über die Grundnatur des Geistes und wie sich die Manifestationen dann zeigen und dies wirklich im Detail studieren wollen, dann sollten wir die systematischen Darstellungen der acht Aspekte des Bewusstseins - Alaya usw. - studieren und die Geistesfaktoren. Die Erklärungen hier sind eher zusammenfassend und oberflächlich und bringen nur das, was in unserem Zusammenhang relevant ist.

Das wäre auch ein guter Schluss für uns. Es gibt mir die Möglichkeit, noch ein bisschen frei zu unterrichten und die Reise zusammenzufassen, die wir miteinander unternommen haben in diesen acht Tagen, das Wichtige nochmal zu unterstreichen.

ABSCHLIEßENDE ZUSAMMENFASSUNG DER UNTERWEISUNGEN

Die Begriffe, die benutzt werden, um uns die Natur des Geistes zu erklären und was mit Erwachen gemeint ist, sind manchmal schwierig zu verstehen. Das sind aber Begriffe. So wie vorhin in der Frageunde jemand gefragt hat: „Wenn ich das jetzt nicht verstehe, bin ich dann nicht intelligent genug? Was ist damit gemein? Muss ich dann Schuhe putzen gehen?“

Was ist eigentlich die Art Intelligenz, die es braucht, um das Erwachen zu erfahren? Die erstaunliche Antwort ist: es braucht eine Intelligenz, nicht mehr auf der Bremse zu stehen. Wir haben oft bei hohem Intelligenzquotienten eine unglaubliche Fähigkeit, uns selbst auszubremsen. Das nennt man aus der Sicht des Dharmas wenig intelligent, wenig weise. Das ist nicht die Intelligenz, die wir landläufig hier in unserer Kultur meinen und kultivieren. Menschen, die keine entwickelte sprachliche Intelligenz haben, keine entwickelte Intelligenz haben, abstrakte Begriffe zu verstehen, können trotzdem erwachen und sind schon millionenfach erwacht.

Ich glaube, zurückblickend muss man sagen, dass wohl die Mehrzahl der Erwachten Analphabeten waren. Die Übertragung des Dharma geschieht mündlich und es gibt keinen Kontext, in dem der Dharma nicht unterrichtet werden könnte. Es braucht den echten aufrichtigen Wunsch, frei zu werden von Leid. Der Wunsch ist nicht, den komplizierten Dharma zu verstehen. Das hilft gar nichts, denn da ist wieder eine Projektion drin, dass ich irgendetwas verstehen muss. Es reicht, von Leid frei werden zu wollen. So einfach ist das.

Entspannt euch also noch mal und spürt: Okay, es ist doch sehr einfach. Wir spüren doch immer, wenn wir unter Stress geraten. Diese Antennen haben wir. Wir bekommen es mit, wenn wir angespannt sind und wenn wir entspannt sind. Das brauchen wir.

Dann gehen wir den Weg des Heilsamen, also dessen, was uns guttut, und der geht dort entlang, wo es sich auftut, wo sich die Spannung, der Stress löst.

Nicht nur kurzes Spannung-Lösen, indem wir noch ein Bierchen mehr trinken - das hält nicht lange an, obwohl es auch schon ganz gut ist. Manchmal hat man das Gefühl, bei einem Bierchen käme mehr von der Buddhanatur durch als vorher, weil weniger Kontrolle da ist. Aber das ist nicht dauerhaft. Dann kommt die Dumpfheit.

Also achten wir auf Nachhaltigkeit, dass es auch andauert und über ein ganzes Leben praktiziert werden kann. Wir kultivieren diese entspannten Grundhaltungen, die sich für ein ganzes Leben bewähren.

Das ist sehr einfach zu vermitteln: es bewährt sich über ein ganzes Leben, freigiebig zu sein. Das ist eine viel entspanntere Grundhaltung, als Besitz festhalten zu wollen oder alles, was ich als „mein“ betrachte - meine Energie usw. -, für mich behalten zu wollen.

Offen zu sein für das Wohl anderer und dieses Wohl zu unterstützen, ist viel entspannter als Schaden zu wollen oder Missgunst. Respekt für andere ist viel entspannter als Stolz. Ihr könnt schauen: immer das, was wir im Dharma heilsam nennen, ist die entspanntere Grundhaltung. Wir wissen, was heilsam ist, wenn wir beginnen zu spüren, was in uns Freude freisetzt, den Geist beweglicher und flexibler macht. Das kann jeder verstehen. Eigentlich ist es die Freude am Heilsamen, an dem, was guttut, die der rote Faden der ganzen Praxis ist.

Sich daran zu freuen, etwas zutiefst Wohltuendes für uns selbst und für andere zu tun. Nicht der Stress oder der Anspruch, es zu tun, sondern die Freude, es zu tun.

Die Freude, unterstützend zu handeln, heilsam zu handeln, respektvoll und nicht zu schaden, keinen weiteren Stress um mich herum auszulösen. Kein Stress für Mensch und Tier, kein Stress für Pflanzen, für niemanden - sondern wohltuende Bedingungen, dass alles gedeiht: Mensch, Tier und Pflanzen. Das ist viel entspannter.

Wenn Angst dazukommt und „ich muss“, „ich sollte“ und „die bösen anderen“, dann kommt wieder Stress rein. Da müssen wir wieder entspannen, das tut uns einfach nicht gut. Den werden wir entspannen, weil wir wissen: wo solche Anspannung reinkommt, kann es nicht der Weg des Erwachens sein. Es ist vielleicht der Weg der Selbstgerechtigkeit, des Weltverbesserns. Das sind andere Wege, aber nicht der Weg des Friedens, von Nirvana, des Freiwerdens von Ich-Bezogenheit.

Mit der Zeit bekommen wir ganze feine Antennen dafür, wenn sich Stress einstellt, den aus dem Ich-bezogenen Fühlen und Denken geborene Stress. Das ist unsere Praxis.

Das ist bis ans Ende unseres Lebens der rote Faden der Mahamudra-Praxis: immer zu merken, wo sich subtile Fixierungen, subtile Haften an meiner eigenen Wichtigkeit einschleichen und wo ich auf der Bremse stehe, mein Wollen, mein so-Sein-Wollen oder anders-sein-Wollen, die natürlichen heilsamen Prozesse ausbremst. Auch den Dharma verstehen wollen und andere überzeugen wollen, wie toll der Dharma ist ... das ist alles Ich-bezogener Stress. Das brauchen wir nicht.

Wir nehmen den Dharma als Medizin. Dharma, der Dharma der Worte, sind Unterweisungen, die uns aufmerksam machen. Es gibt immer etwas, was wir verstehen - und damit arbeiten wir. Was wir nicht verstehen, lassen wir einfach.

So oft - und das beunruhigt mich manchmal - haben Teilnehmer*innen an Dharma-Veranstaltungen die Tendenz, genau da einzuhaken, wo sie es nicht verstehen - und das beschäftigt ihren Geist. Das ist nur die krankhafte Ich-Bezogenheit. Wieso kann ich nicht damit leben, etwas nicht zu verstehen? Das ist doch normal: „Da habe ich noch nicht die nötige Erfahrung. Tue ich mal auf die Seite. Gehe ich doch mit dem, was ich verstehe!“ Da ist doch so viel.

Ich sage es in fast jedem Kurs: wenn ihr all das umsetzen würdet, was euch in dieser Woche eingeleuchtet hat, was ihr verstanden habt - ihr wärt bis ans Ende des Lebens beschäftigt. Da stört doch gar nicht das, was ihr nicht verstanden habt. Es reicht doch, geht doch mit dem, was euch mit dieser natürlichen Weisheitskraft einleuchtet.

Was wenig intelligent ist: wenn ich wenig intelligent bin, konzentriere ich mich auf das, was mir nicht passt und verplempere meine Zeit damit, anstatt das zu praktizieren, was mir schon längst einleuchtet und was ich schon letztes Jahr umsetzen wollte.

Das heißt nicht, dass ich verdränge, was ich nicht verstanden habe. Ich lege es einfach entspannt auf die Seite und sage: „Mal schauen, ob sich da auch noch ein Verständnis entwickelt. Überzeugt davon bin ich noch nicht. Ich verstehe es auch noch nicht ganz, was gemeint ist, aber es gibt genug, was mir einleuchtet, mich motiviert und darauf konzentriere ich mich und das ist heilsam. Ich nehme die Medizin, die mir gut tut und die nehme ich konsequent. Ich brauche nicht alle Medikamente zu verstehen, die im Angebot sind. Wenn es einige gibt, die mir gut tun, arbeite ich mit denen. Es wurden mir auch andere angeboten, aber ein paar davon – das ist irgendwie nicht meine Wellenlänge, damit komme ich nicht klar. Aber bei anderem fühle ich mich so zuhause, da ist es klar, dass mir das gut tut, deswegen kann ich das sofort umsetzen.“

Es gibt tatsächlich Leute, die wollen erstmal wissen, was nach dem Regenbogenkörper passiert: wenn man Buddhaschaft im Regenbogenkörper verwirklicht, was dann passiert. Das wollen sie wissen, bevor sie das tun, was jetzt gerade heilsam ist. Es ist ziemlich amüsant, wenn man über sich selbst lachen kann. Es ist nicht nötig, das zu wissen.

Es gibt zu viele Informationen. Wir verstehen: wir wollen aus dem Stress und dem Leid raus. Wir kennen genug Möglichkeiten und jetzt gilt es, den Weg zu gehen, den wir jetzt schon kennen und gehen. Da gilt, keine Zeit zu verlieren, denn sonst sind wir wie ein Kranker, dessen Krankheit fortschreitet, die Medizin steht auf dem Nachttisch und wird nie genommen.

Also: eure Dharmabücher liegen auf dem Nachttisch, das ist die Medizin - und egal welche Seite ihr aufschlägt, es wird immer von Praxis die Rede sein. Dann stehen wir auf und trinken einen Kaffee und stressen uns. Das bringt nichts. Lasst die Lektüre sein. Lieber ein bisschen mehr anwenden, dann macht die Lektüre umso mehr Sinn. Denn dann habt ihr die Erfahrung, die da beschrieben wird, und immer mehr werdet ihr merken: Die sprechen von meiner Erfahrung, von dem, was ich tatsächlich erlebe. Das macht immer mehr Sinn.

So hangeln wir uns von einem Verständnis zum nächsten. Weil wir das immer sofort umsetzen, erleben wir den Weg der Heilung und verstehen immer mehr vom Dharma. Wir werden trotzdem wahrscheinlich in diesem Leben nicht alle Fragen klären können. Ich habe sie auch noch nicht geklärt, nicht alle, aber ausreichend.

Da möchte ich euch ermutigen, den Weg des Heilsamen zu gehen, einen wachen entspannten Geist zu kultivieren in allen Situationen. Und nicht zu warten, bis ihr subtilere Ausführungen des Dharma auch noch versteht, wie zum Beispiel Beschreibungen von Zuständen, die ihr noch gar nicht erfahren habt, oder von Subtilitäten, die sich im Moment noch dem eigenen Blick entziehen.

Ihr braucht jetzt noch gar nicht die Natur des Geistes zu praktizieren, obwohl wir die ganze Woche darüber gesprochen haben. Die ist sowieso da. Die braucht man nicht speziell im Visier zu haben. Es reicht, einfach nur sich zu interessieren, wie es ist, wenn wir auf egal welche Art und Weise das Greifen lockern, die Ich-Bezogenheit lockern. Einfach das. Dann offenbart sich das schon von selbst.

Geduld

Es gibt eine heilsame Qualität: Geduld, die ist unglaublich stressreduzierend. Es wäre gut gewesen, wenn ich sie natürlicherweise gehabt hätte.

Ich wollte ein Loblied auf die Geduld anstimmen. Die Geduld ist unsere treueste Begleiterin, in allen Situationen ist sie uns von Hilfe. Was bedeutet Geduld? Die Vorstellung davon loszulassen, wie etwas zu sein hat.

Die Geduld ist allgegenwärtig, sie geht mit uns durch alle Situationen. Denn in jeder Situation geht es darum, die Vorstellung davon aufzugeben, wie sie zu sein hat. Und da können wir die Geduld immer gebrauchen. Mahamudra-Praxis bedeutet, in jeder Situation die unglaubliche Geduld zu haben, die dadurch entsteht, dass wir sehen, dass sich unsere Vorstellungen von selbst auflösen. Wir brauchen die Vorstellungen darüber, wie eine Situation zu sein hat gar nicht aufzulösen. Das tun sie von selbst. Also ist Mahamudra-Geduld das Wissen darum, dass es nie ein Problem gab, es nie eine Vorstellung gab und nie jemanden, der diese Vorstellung gehabt hätte. Es ist eine sehr entspannte Geduld, die nichts mit 'Geduld haben' zu tun hat.

So seht ihr also, dass die Mahamudra-Geduld völlig anstrengungslos ist. Es ist das Durchschauen der Illusion, es gäbe da jemanden mit Vorstellungen. Das löst sich alles von selbst auf und irgendwie geht es dann weiter. Wir können immer noch unsere Vorstellungen leicht verfolgen, aber vollkommen entspannt. Vielleicht entspricht unsere Vorstellung gar nicht dem, was am sinnvollsten und heilsamsten für die Gesamtsituation ist. Wenn wir meinen, es könnte doch der Fall sein, können wir diese Vorstellung ein wenig wachhalten, aber ganz entspannt. Wir können testen, ob andere einschwenken auf unsere kleinen Impulse, die Situation so zu gestalten, wie wir das gerne hätten oder wie wir es für heilsam halten.

Es ist ein großes Geschenk, allmählich die Geduld zu entdecken, wie sie wirklich ist.

Gendün Rinpoche hat immer gesagt, dass man Geduld nicht zu praktizieren braucht. Es geht um Mitgefühl. Wo Mitgefühl ist, braucht es gar keine Geduld. Mitgefühl ist, sich einfühlen zu können, wie andere ticken, und vor allen Dingen, wie andere anders ticken als wir selbst. Dieses Einfühlungsvermögen verbunden mit einem Wohlwollen bringt sofortige Geduld.

Geduld wurde leider in unserem kulturellen Kontext zu einer anstrengenden Übung deklariert, zu etwas, wo man tief durchatmen muss. Das ist völlig überflüssig. Wieso noch die Anstrengung, tief durchzuatmen? Die Vorstellung von jemandem, der Recht hat und es besser weiß, oder der unbedingt jetzt sofort dieses und jenes möchte, löst sich doch von selbst auf. Es ist ziemlich anstrengend, diese Vorstellung zu kultivieren. Alles was uns ungeduldig macht, ist ziemlich anstrengend.

Freudige Ausdauer

Vorher bin ich mit der Beschreibung der Paramitas, wie entspannend die sind, nicht sehr weit gekommen, aber Geduld wäre das nächste gewesen. Mit der Freude hatte ich es schon ein bisschen und das gibt uns die freudige Ausdauer.

Freudige Ausdauer als das Gegenteil von Faulheit, ist auch in dem Verruf, irgendwie anstrengend zu sein, das stimmt überhaupt nicht. Freudige Ausdauer stellt sich dann ein, wenn wir bei vollkommener Entspannung sehen, dass etwas heilsam ist und getan, gesagt, gelebt zu werden hat - und wir haben solch eine Freude, das zu tun, was wirklich heilsam ist, dass wir - selbst wenn immer alles schief geht - ständig dahin zurückkommen.

Das nennt man freudige Ausdauer, weil wir sehen und spüren, was wirklich gut tut. Wir werden dadurch unermüdlich und unbeirrbar, weil uns das Gewahrsein dessen, was gut tut, durch alle Schwierigkeiten trägt. Das ist die Freude am Heilsamen. Sie gibt uns eine Ausdauer in Schwierigkeiten, wo andere vermuten, es bräuchte eine unglaubliche Willenskraft.

Freudige Ausdauer hat nur ganz zu Anfang, wenn ich meine Faulheit überwinden möchte, etwas mit Willenskraft zu tun - aber eigentlich gar nicht. Freudige Ausdauer ist anstrengungslos. Es ist das klare Sehen dessen, was gut tut, und nicht auf der Bremse zu stehen, das zu leben, was gut tut. Das nennt man freudige Ausdauer: sich nicht auszubremsten mit Zweifeln, Sorgen, diesem und jenem, sondern einfach dabeibleiben. Freudige Ausdauer ist völlig entspannt.

Ist euch schon aufgefallen, dass Faulheit ziemlich anstrengend ist? Es ist ein sehr angespannter Geisteszustand, dem es an Klarheit, Mitgefühl und Weisheit mangelt. Man wird immer träger und hat immer weniger Kraft, das umzusetzen, was einem das Herzensanliegen ist. Dieser Zustand heißt faul, weil man faul ist in Bezug auf etwas, was eigentlich getan werden soll - und zwar gesund zu werden, frei von Leid.

Da gibt es eine Möglichkeit und einen Weg, und obwohl ich mir das so wünsche, scheue ich, das umzusetzen. Ich bin ausgebremst, ich bin faul und nicht im Besitz all meiner Kräfte.

Ich sehe zwar, was gut wäre und scheue mich: aus Angst, mit Vorstellungen, dass etwas viel schwieriger ist, als es tatsächlich ist. Dann denke ich: ich brauche so viel Anstrengung, es kommt mir fast unüberwindbar vor. Die unendlich unsägliche Anstrengung, unter der Bettdecke hervorzukriechen und sich der kühlen Luft zu stellen. Ich ziehe mir meine Kleidungsstücke schon unter die Bettdecke an, damit der Übergang nicht so schwierig wird. Berge türmen sich auf, Berge des Unerledigten, des nicht Getanen - und es sind solche Hürden.

Ich bewundere die, die einfach aufstehen und sagen: das ist doch in einer Minute erledigt. Das Anziehen oder Zähneputzen zum Beispiel.

Freudige Ausdauer ist die Freude an der Leichtigkeit des Seins. Das ist eigentliche Mahamudra-Energie. Mit Mahamudra-Energie geht alles leicht, weil wir ganz im Heilsamen aufgehen. Es ist die Freude an der Leichtigkeit. Etwas aufzuschieben auf später kann man machen, wenn anderes wichtiger ist, aber ansonsten schafft es nur einen Berg von Unerledigtem.

Beim Tun in dieser Leichtigkeit gibt es immer nur den nächsten Schritt. Das Denken an die Berge, die scheinbar vor uns liegen, bremst uns aus. Diese extra Vorstellungen haben mit Mahamudra nichts zu tun, es sind Fixierungen. Einfach immer freudig den nächsten Schritt gehen. Dann ist der übernächste Schritt auch leicht.

Im Grunde genommen hat jemand, der mit Mahamudra-Energie, freudiger Ausdauer aus dem Mahamudra, etwas getan hat, noch mehr Energie für das Nächste. Diese freudige Gelöstheit verstärkt sich. Es ist unglaublich, sie setzt sich einfach fort. Es gibt immer mehr Erfahrungen davon, wie leicht es eigentlich geht, von einer Situation in die nächste zu fließen, dieses und jenes zu tun, einen Moment Pause und wieder etwas anderes zu tun... Und eigentlich nimmt sich in diesem ganzen Geschehen niemand wichtig.

Die Schwere im Handeln kommt dadurch, dass wir uns so wichtig nehmen. Dann haben wir immer Hindernisse. Alle Hindernisse in der Praxis des Heilsamen kommen daher, dass sich ein Ich wichtig nimmt, entweder das eigene oder ein anderes. Wenn wir uns nicht wichtig nehmen, geht alles ganz leicht.

Wenn wir die Mahamudra-Einsicht - dass es gar niemanden gibt, der da zu finden ist, keinen Wesenskern und niemanden, der erwachen muss - mit hineinnehmen in die Aktivität, dann wird alles überraschend leicht. Wir wundern uns, warum das Leben vorher so schwierig war. Wir entdecken, dass diese Ich-Bezogenheit ein ziemliches Gewicht entwickelt hatte, mit dem die Bremse runtergedrückt wurde: eine unglaubliche Verdinglichung von uns selbst und den Aufgaben, die wir zu bewältigen haben usw. Das macht das Leben schwer.

Freudig, gelöst immer das Nächste tun. Gar nicht die Gedanken zu kultivieren, ich hätte jetzt irgendwas Unglaubliches zu bewältigen. Was gibt es schon unglaublich Schwieriges in diesem Leben? Irgendwie zwischen Geburt und Tod gibt es nichts wirklich Wichtiges, oder?

Alle sind schon gestorben, das haben alle geschafft. Das ist ja immer das Gespenst im Hintergrund. Durch Alleinsein oder Langeweile ist noch niemand umgekommen. Wir haben einen lebendigen Geist. Wir können einfach weiterfließen. Der Geist fließt von selbst weiter.

Was hier freudige Ausdauer genannt wird, ist die unglaublich schöne Fähigkeit des Geistes zu sehen, was getan zu werden hat, und es einfach zu tun. Diese Fähigkeit wohnt dem Geist schon inne. Dabei ist es gut, dass wir nicht impulsiv emotional handeln, sondern die Weisheit mitschwingen lassen, was tatsächlich gut tut und heilsam ist. Dem geben wir unsere ganze Kraft. Alles andere lassen wir eher mal bei Seite.

Es empfiehlt sich, eine strikte Faulheit zu kultivieren in allen samsarischen Belangen. Wir sollten uns faul verweigern, immer wenn es um das Kultivieren von Ich-Bezogenheit geht. Wir sollten uns verweigern und richtig faul werden, wenn unsere Handlungen dazu beitragen, Leid zu erzeugen. Da ist es sehr angebracht, auf der Bremse zu stehen. Das ist gut und gesund, unsere Energie geht woanders hin.

Schaut mal ob ihr das in euer Leben hineinbringen könnt. Nicht nur mal im Mahamudra-Kurs zu hören, sondern die Leichtigkeit, die ihr phasenweise erlebt, tatsächlich zuzulassen im Alltag und keine Berge mehr aufzubauen von Dingen, die zu erledigen sind. Keine Identifikation mit jemandem, der das zu erledigen hat. Einfach fließend das tun, was sinnvoll ist, und das andere unterlassen.

Das ist dann so, dass sich die Weisheitskraft die To-do Liste nimmt und die überflüssigen Dinge als erledigt abhakt. Dann bleibt übrig, was unumgänglich ist und was heilsam ist. Nur das erhält unsere Energie und die bekommt sie ohne Bremse.

Wir haben gar nicht die Zeit fürs Überflüssige. Das Leben ist so kurz, es geht so schnell vorbei, wir sind so schnell gestorben. Wir haben gar keine Zeit, uns um Dinge zu kümmern, die das Leid vergrößern - also in Ich-bezogenen Mustern unterwegs zu sein. Es ist viel zu schade - dieses kurze Leben. Aber in dem Bereich, wo wir keine solchen Ich-bezogenen Muster kultivieren, da können wir im Prinzip alles tun. Es ist alles in Ordnung. Es spielt gar keine große Rolle, welche Aktivität wir konkret ausführen, weil fast alles zu einer heilsamen Aktivität werden kann.

Fühlt mal hinein, eigentlich kann fast jede Form der Kommunikation zu einer heilsamen Kommunikation werden. Fast jede Form des körperlichen Tuns kann etwas Positives in der Welt bewirken. Und das Denken sowieso. Da können wir schauen, dass wir unser Interesse in die heilsamen Bereiche lenken, in das, was wirklich gut tut.

Manchmal merken wir, dass wir etwas im konkreten Alltag, im Beruf, in den Beziehungen ändern müssen und wollen, weil es so nicht weiter geht. Wir brauchen eine Neuorientierung. Aber allermeistens können wir in den bestehenden Beziehungen, im bestehenden Beruf das Ganze mit größerer Leichtigkeit, mit mehr Freude angehen und uns auf die heilsamen Aspekte unseres Berufes ausrichten, etwas Gutes tun, wo wir ohnehin gerade sind. Lasst uns diese Möglichkeiten ausschöpfen, so viel wir können. Das ist die Aufgabe der Bodhisattvas.

Bodhisattvas sind Praktizierende des Erwachens, die den erwachten Geist, das Bodhicitta, zulassen, überall den erwachten Geist leben, so viel es geht. Auch da nicht auf der Bremse stehen. Bodhisattvas braucht es in jedem Bereich unseres Lebens. Die braucht es genauso in der Bundeswehr wie im Lehrberuf, oder unter den Ärzten, Gärtnern, es braucht sie überall. Es gibt nicht per se einen Bereich, wo es keine Bodhisattvas geben sollte. Es braucht sie auch in der Politik. Überall.

Wir als große Gruppe sind auch überall verteilt. Es geht nicht in erster Linie darum, den Ort unseres Wirkens zu verändern, sondern am Ort unseres Wirkens noch mehr in das erwachte Sein hineinzufinden. Manchmal, indem wir freier werden und mehr aufs Heilsame achten, katapultiert uns die Situation wie nach draußen, das System verträgt uns nicht mehr mit dieser Offenheit. Okay, dann geht es woanders weiter. Aber lange Zeit können wir da, wo wir sind, richtig viel Gutes bewirken, bis sich neue Entwicklungsbögen anbahnen.

Mahamudra-Praxis im Alltag

Wir brauchen jetzt nur zu überlegen: wie kann ich Mahamudra im Alltag praktizieren? Meine Antwort darauf ist: okay, ja: Geistesruhe. Das ist das fünfte Paramita: meditative Stabilität. Wir sorgen dafür, dass der Geist sich immer wieder entspannt und ganz öffnet. Da berühren wir in der Tiefe unsere tiefsten Ressourcen - und zwar eine gelöste Geistesruhe ohne dieses „ich will“. Voller Vertrauen, dass der Geistesstrom von selbst ruhig wird und sich sammelt, wenn wir ihn nur lassen und nicht ständig aufwühlen.

Darin entwickeln wir Weisheit, das sechste Paramita: Einsicht. Wir sehen, wie es ist, jeden Tag ein bisschen: klar werden, sehen, sich mit dem Segen verbinden, das bedeutet für mich, sich auf die Dimension des Nicht-Ich einlassen, sozusagen den Buddha in uns.

Dann gehen wir in die Welt und praktizieren die anderen vier Paramitas: Freigiebigkeit, Respekt - also heilsames Verhalten, Geduld und freudige Ausdauer - diese Energie des Heilsamen.

Und immer wieder die Rückkopplung mit geistiger Sammlung, Klarheit und Einsicht. Diese Rückkopplung brauchen wir, weil das die entspanntesten Momente des Tages sind. Je häufiger desto besser. Wenigstens einmal am Tag in den Segen eintreten.

Dann geht es wieder in die Aktivität. Offenes Herz in Mitgefühl und aus Mitgefühl das tun, was heilsam ist. Freigiebig sein in unserem Tun, Schaden vermeiden, also allen mit Respekt begegnen, und immer so viel wie möglich das unterstützen, was zum Wohl der Gesamtsituation ist. Geduld üben in den Situationen, die nicht so laufen, wie wir uns das vorstellen. Also auch da offenbleiben und akzeptieren, dass ich nicht so wichtig bin und meine Vorstellungen auch nicht. Und dass ich manchmal nicht gehört und nicht beachtet und nicht respektiert werde, ist eine gute, wunderbare Übung. Und ich konzentriere mich mit freudiger Energie auf das, wo ich tatsächlich etwas bewirken kann: für andere, im engsten Umfeld und für mich selbst.

Damit bin ich wieder bei Meditation und Einsicht. In letzter Instanz geht es immer darum, dass der Geist friedlich wird, zur Ruhe kommt. Das tut richtig gut. Es geht darum, dass in diesem zur-Ruhe-Kommen der Geist klar wird und erkennt, wo es lang geht. Das ist die eigentliche Medizin.

Aus dieser Offenheit und Entspannung entsteht authentisches Mitgefühl und dann kommt wieder der ganze Rest. So geht das die ganze Zeit weiter. Das sind die Mahamudra-Paramitas, die echten Paramitas. Die befreienden Qualitäten, so wie ich sie jetzt beschrieben habe, führen wirklich ans andere Ufer und befreien wirklich von Leid. Wenn wir die so praktizieren, führen sie ins Erwachen.

Das war jetzt schon meine Unterweisung zur Integration in den Alltag.

*****Ende*****