

Mondstrahlen des Mahāmudrā

von
Dakpo Tashi Namgyal

Kurs 7

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

22. – 29. Mai 2021

Inhalt

Tag 1.....	7
Begrüßung und Einführung.....	7
Mahamudra und Bodhicitta.....	7
Das Hindernis der Ich-Bezogenheit – sowie das Üben von Loslassen	7
Bodhisattva-Motivation als Voraussetzung für Mahamudra	8
Im Üben des Relativen zeigt sich das innewohnende Letztendliche.....	9
Vertrauen in die Natur des Seins stärken	10
Volles Erkennen braucht offenes, liebendes, mitfühlendes Interesse	10
Klarheit in Sachen Mahamudra durch dieses Buch	11
Kurzer wiederholender Überblick über die bisherigen Unterweisungen	11
Allgemeine Unterweisungen zu Shamatha und Vipassana.....	11
Die vier Grundlegenden Gedanken.....	11
Die vier Grundübungen.....	11
Ich-Bezogenheit lässt nach – Meditation entsteht.....	12
Erste Pointing-out-Instructions zu Wesen, Merkmalen, Eigenschaften des Geistes.....	12
Ausblick auf die Unterweisungen dieses Kurses	13
Gewissheit entwickeln bezüglich des Zugleich Vorhandenen	13
a) Die essenzielle Natur des Zugleich Vorhandenen und die Bedeutung dieses Ausdrucks.....	14
Alles hat die Natur zeitlosen Gewahrseins.....	14
Intuitives, spontanes Selbstgewahrsein jenseits von Sprache und Denken.....	15
Bedeutung des Ausdrucks „zugleich vorhanden“	16
b) Die Unterteilung und das genaue Identifizieren dessen, was gemeint ist	18
Das zugleich Vorhandene als Basis, Pfad und Frucht.....	18
TAG 2.....	20
Die vier Unermesslichen im Mahamudra-Kontext	20
Die drei Aspekte „Sicht, Meditation, Aktivität“ der Mahamudra-Praxis.....	21
Üben der Mahamudra-Sicht.....	21
Üben der Mahamudra-Meditation.....	22
Üben der Mahamudra-Aktivität in der Postmeditation.....	22
Das Zugleich-Vorhandensein von „Geist an sich“ und Erscheinungen	24
Zugleich vorhandene Natur der Erfahrungen/Erscheinungen.....	26
Zugleich vorhandene Natur der Denkprozesse	26
Untrennbarkeit des Zugleich-Vorhandenseins der Natur des Geistes und der Erscheinungen	28
c) Die Bedeutung der zugleich vorhandenen Einheit.....	33
Das Zugleich-Vorhandene direkt beschreiben	35
1) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur des Geistes selbst	35
Fein unterscheidendes Gewahrsein	36

Einheit von Shamatha und Vipassana im einsgerichteten Geist	37
Nichtexistenz des Geistes als solcher.....	38
Den Geist als dem Raum vergleichbar erkennen	39
Synonyme für „Selbstgewahrsein“	42
TAG 3.....	44
Vertiefung „Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur des Geistes“	44
Meditation und Erläuterung dazu.....	44
2) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur der Geistesbewegungen	46
Meditation und Erläuterungen zu Geistesbewegungen.....	48
Zitate hierzu aus den Tantras und Sutras - und Erläuterungen dazu	52
Missverständnisse bezüglich der Denkprozesse	57
Was die eigentliche Aktivität von Bodhisattvas ausmacht	59
TAG 4.....	60
Anwendung der Begriffe „Samsara“ und „Nirvana“	60
3) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur der Erscheinungen	62
Was sind „Erscheinungen“?.....	62
Ähnliche karmische Prägungen führen zu ähnlichen Wahrnehmungen	62
Die Klarheit des Geistes und deren leere Natur	63
Untrennbarkeit von Erscheinungen und deren Wahrnehmenden.....	64
Beschreibung des eigentlichen Meditationsprozesses	64
Analogie Träume	65
Kurze Erläuterung zur vorangegangenen Meditation	66
Übertragen des Verstandenen auf alle Sinnesfelder.....	66
Vertraut werden mit der Untrennbarkeit von Erscheinungen und Geist.....	67
Einheit von Geistesruhe (Shamatha) und Einsicht (Vipassana).....	68
Sinneswahrnehmungen und Erwachen sind nicht verschieden.....	68
Die Sinneswahrnehmungen erkennen als ständigen Prozess	69
Sehen, Hören, Riechen, Schmecken als ständiger Prozess	70
Körperempfindungen als ständiger Prozess	70
Geistesbewegungen als ständiger Prozess	70
Omnipräsenz der Grundnatur des Geistes.....	71
Die wahre Natur von allem	71
Kurze Anleitung zum Praktizieren mit Texten (1).....	72
Das Zugleich-Vorhandensein von Geist und seiner Strahlkraft.....	73
Das Zugleich-Vorhandensein von allem im Universum.....	73
Kurze Anleitung zum Praktizieren mit Texten (2).....	73

Wahrgenommenes inklusive Wahrnehmende sind die Natur des Geistes	73
Alles, auch das Zugleich Vorhandene, ist nicht wirklich existent	74
Frei werden von automatisch stimulierten Reaktionsmustern	75
Erscheinungen als das Letztendliche erkennen	76
Meditation	76
Ausschluss von Fehlern bei der Meditation und was eine Meditation ohne Fehler ausmacht	76
1) Erklärung zu Fehlern bei der Meditation	77
Meditieren ohne Bodhicitta.....	77
Die leere Natur nicht erkennen	78
Nachlassen des Vertrauens in Vipassana	79
Missverständnisse in der Meditation.....	79
Dumpfheit und Unklarheit als tiefe Meditation missverstehen.....	79
Fehlende Wachheit.....	80
Fehlende Achtsamkeit.....	81
„Schafs-Shine“	81
Einflussfaktoren auf die Geschwindigkeit der inneren Entwicklung.....	82
TAG 5.....	83
Anlässlich des Vesak-Festes – ein kleiner Ausflug in die Historie des Dharma	83
Weitere mögliche „Sackgassen“ in der Meditation.....	86
Neutrale Geisteszustände	86
Fehlendes Bewusstsein der leeren Natur	88
Die Lücke zwischen zwei Gedanken missverstehen.....	89
Gedanken unterbinden	90
In Erfahrungen verweilen ohne Einsicht.....	91
Falschaussagen bezüglich Mahamudra-Meditation	94
Meditation	97
2) Erklärungen zu den Problemen einseitiger Meditation	98
Nicht-begriffliches Sein mit Mahamudra verwechseln.....	98
Geistesbewegungen stoppen oder auflösen wollen.....	99
Meditation	100
Kontinuierliches Gewahrsein erzeugen wollen.....	101
„Anfänger-Meditation“	102
Missverständnisse über lebhaften und (nicht-)begrifflichen Geist auflösen	102
3) Erklärung einer Meditation ohne Fehler	104
a) Die Grundnatur des Geistes aufgezeigt als gewöhnlicher Geist	104
TAG 6.....	106
Praktizieren mit dem ‚gewöhnlichen Geist‘	106
b) Die Eigenschaften des gewöhnlichen Geistes.....	106

Vertrauen haben in die Natur des Geistes, die Buddhanatur	107
Meditation	107
Die Natur des Geistes verändert sich nicht durch Geschäftigkeit	108
Durch die Anstrengung in die Anstrengungslosigkeit kommen	109
Einheit von ‘nichtbegrifflichem zeitlosen Gewahrsein’ und ‘gewöhnlichem Geist’	109
Nichts blockieren, nichts erzeugen	109
Meditation	110
Erläuterungen zum Mahamudra-Geist	110
Bedeutung ‘Gewöhnlicher Geist’	111
Meditation	112
Praktizieren des einfachen Seins mit Nutzung einer Methode	112
Vajrayana-Methode der Entstehungs- und Vollendungsphase	113
Die Grundnatur des Geistes erfahren	114
Nicht an Meditationserfahrungen haften	114
Im Vertraut-geworden-Sein mit dem Sehen der Natur des Geistes	116
Meditation	117
Kurze Erläuterung zur vorangegangenen Meditation mit den 5 Elementen	117
TAG 7	118
c) Erläuterung: Nicht vom gewöhnlichen Geist abzuweichen ist Mahamudra-Meditation	118
Aufmerksamkeit für die Natur des Seins kultivieren	118
Meditieren ist der unabgelenkte gewöhnliche Geist	118
Meditieren und Nicht-Meditieren	119
Über nichts meditieren - in vollem Gewahrsein	120
Alles Erleben ist der natürliche Ausdruck des Grundgewahrseins	121
Meditation	121
Nicht ins Nichtbegriffliche hineinfinden wollen	122
Meditation	124
Die Qualität der stufenweisen Praxis	124
Schlüsselpunkt der Nondualität	125
Meditation	127
Praxis des Herzatems	128

TAG 1

BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG

Willkommen zu einem weiteren Mahamudra Kurs zu den "Mondstrahlen des Mahamudra" von Dakpo Tashi Namgyal.

Wenn wir uns hier zusammentun für eine Pfingstwoche, um miteinander Mahamudra zu teilen, so ist das die absolute Essenz des Dharmas, die wir jetzt miteinander teilen, hören werden.

Es wird dieses Mal um die direkten Instruktionen zur Natur des Geistes gehen. Wir haben damit im letzten Kurs (6) schon angefangen Jetzt finde ich es absolut wichtig, mit euch noch mal das Wichtigste anzuschauen, was den kommenden Unterricht in die richtige Perspektive setzt.

Mahamudra und Bodhicitta

Wenn ich Mahamudra unterrichte, unterrichte ich Bodhicitta. Das ist für mich kein Unterschied. Wenn ich also den Weg ins Mahamudra aufzeige, ist das der Weg ins letztendliche Bodhicitta - also in den Aspekt des Bodhicittas, in dem alles Wollen, alle Absicht zu einem Ende kommt, wo es kein Wollen, keine Absicht mehr gibt.

Das relative Bodhicitta unterscheidet sich vom letztendlichen dadurch, dass noch geübt wird und wir uns auf relativer Ebene mit anderen in Beziehung setzen.

Bodhicitta ist Bodhi – das Erwachen, und Citta – der Geist, also der Geist des Erwachens, der erwachte Geist. Mahamudra ist nur ein anderer Ausdruck dafür.

Jetzt kann es sein, dass wir viele Jahre Mahamudra Unterweisungen hören und doch nicht wirklich zu einer Erkenntnis der Natur des Geistes kommen, also des Letztendlichen. Das liegt daran, dass die Arbeit im Relativen - in den Beziehungen, in dem Ich und Du, im Mitgefühl, Mitgefühlsantennen ausfahren, - dass diese Arbeit nicht getan wurde, nicht ausreichend getan wurde.

Das Hindernis der Ich-Bezogenheit – sowie das Üben von Loslassen

Alles, was wir Dharmapraxis nennen, von der ersten Kontemplation des kostbaren Menschendaseins und der Vergänglichkeit angefangen, all das dient dem Reduzieren der Ich-Bezogenheit. Alle Dharma-Methoden haben den gemeinsamen Zweck mit allem anderen Dharma, Ich-Bezogenheit zu reduzieren.

Das einzige Hindernis, Mahamudra zu verwirklichen, ist, dass wir uns immer noch um uns selbst drehen, dass wir dieses "ich will, ich möchte" oder auch "ich muss kontrollieren" nicht loslassen können. Wenn wir also Schwierigkeiten damit haben, Mahamudra zu entwickeln, also in die Natur des Geistes, in dieses weite offene Sein einzutauchen, liegt es daran, dass wir die Vorbereitung nicht ausreichend praktiziert haben - noch nicht so, dass es zu einem wirklichen Loslassen in Hingabe kommt, zu einem wirklichen Loslassen ins Mitfühlen hinein, in den Segen hinein, also in dieses vertrauensvolle Sein einfach so.

Das wäre so einfach: einfach so. Das ist es auch wirklich: es ist grund-einfach, aber etwas in uns ist noch nicht mürbe genug geworden, lässt noch nicht nach, wir halten immer noch fest.

Dieses Festhalten zeigt sich auch in mangelndem Mitgefühl uns selbst gegenüber, also dass wir Ideen

haben: ich habe Ideen, wie ich selbst zu sein habe, ich habe Vorstellungen davon, wie ich als Praktizierende*r zu sein habe. Das Festhalten hat auch zur Folge, dass ich Vorstellungen habe, wie andere zu sein haben. Das blockiert das relative Bodhicitta: das Fließen von Wohlwollen anderen gegenüber und das Empfangen, das Mitfühlen, das Mitschwingen, das, was wir Mitgefühl nennen.

Wenn es sich lockert, wenn es beginnt zu fließen, entsteht gleichzeitig mehr Weisheit, also Einsicht in den Bereichen, wo wir hinspüren, wo wir ohne Blockaden fühlen. Also Einsicht in Leid - und Stress -, wie es entsteht, wie es sich auflöst und was man dafür tun muss. Das sind die vier Edlen Wahrheiten, ihr habt sie grad erkannt. Um diese Einsicht geht es.

Einsicht in die Natur des Seins ist nicht etwas Abstraktes, sondern zu sehen, wie wir uns verheddern und wie wir wieder herauskommen. Und das finden wir nur heraus, indem wir hinfühlen, spüren, wie es uns selbst geht, wieso wir gerade ein bisschen verspannt sind, wie das entstanden ist und wie wir da wieder herauskommen. Wenn wir eine Ahnung, eine Intuition haben, wie wir da herauskommen, dann folgen wir dem Weg.

Bodhisattva-Motivation als Voraussetzung für Mahamudra

Anders ausgedrückt: Weil wir fühlen, in welchem Stress wir und andere sind, sind wir hoch motiviert herauszufinden, ob es nicht einfacher gehen könnte - weil wir andere lieben, weil wir uns selbst lieben. Wir sind echt motiviert herauszufinden, wie es so leicht gehen könnte, wie es uns die Erwachten beschreiben. Es klingt gut und wir wollen wissen, wie das geht.

Das wird abstrakt das relative Bodhicitta genannt. Eigentlich sind es Liebe und Mitgefühl, basierend auf der Einsicht, dass wir alle gleich ticken, dass wir alle gleich sind in unserem Wunsch, glücklich zu sein, weniger Leid zu erfahren, dass die Art, wie wir uns verstricken sehr, sehr ähnlich ist und dass wir den Weg aus diesem Verstrickt-Sein nicht nur für uns selbst suchen, sondern für alle.

Mahamudra ist nur für die, die den Weg für alle gehen, weil das totale Loslassen von Kontrolle nur möglich sein wird, nur geschehen wird, wenn wir es für alle tun. Ansonsten werden wir uns weiterhin davor schützen wahrzunehmen, was bei anderen los ist und wahrzunehmen, wie wir ihnen helfen könnten. Denn das wäre dann vielleicht eine zu große Herausforderung.

Der Weg von Mahamudra ist für diejenigen, die in die Mahamudra Aktivität einsteigen wollen. Mahamudra ist ein Weg für Bodhisattvis und Bodhisattvas. Mahamudra Unterweisungen werden wie in einer großen Schüssel dargebracht (T. zeigt die Klangschale): Hier drinnen ist Mahamudra, offener Raum! Aber die Schüssel, die das Ganze hält, ist das Bodhisattva-Versprechen, ist der tiefe Entschluss, den ganzen Weg in den Dienst aller zu stellen. Darin kann sich die Praxis gut entwickeln.

Ein Mahamudra, das Spielerei ist, weil es uns interessiert, weil es nette Worte sind, weil es einfach nur ein Studium ist, weil es eine so schöne Philosophie ist - all das wird nicht zu Früchten führen. Es wird maximal zu einem intellektuellen Verständnis kommen, das auch noch limitiert ist. Aber das, worauf es bei Mahamudra ankommt - das Loslassen, das Vertrauen ins Sein - kann sich nicht vollziehen, wenn wir Angst vor anderen haben, Angst vor uns selbst, vor unseren Emotionen, unseren Geistesbewegungen.

Es geht gar nicht: Ich kann keinen Garten anlegen, wenn ich Angst vor der Erde habe. Man muss zupacken, man muss Pflanzen lieben, man muss die Erde lieben, man muss sich freuen über Sonne und Regen, all das gehört dazu.

Mahamudra-Praxis ist die einfachste Art, den Garten aller Lebewesen zu pflegen. Eigentlich sind wir Gärtner. Wir nennen das: das Kultivieren der reinen Länder. Im Mahamudra-Gebet des dritten Karmapa geht es in den Schlusszeilen um das Kultivieren des Geistes aller Lebewesen geht, das zur Reife-Bringen, Kultivieren. Es bedeutet, dass die Mahamudra-Unterweisungen für Menschen sind, die sich darauf einlassen, wie liebevolle Gärtner/Gärtnerinnen sich um ihren eigenen Garten und den Garten anderer zu kümmern. Das nennt man das Kultivieren der reinen Länder, der befreiten Geisteszustände in uns selbst und in anderen.

Wer ein tiefes Ja dazu in sich spürt, wird es sehr leicht haben, den Weg zu gehen, denn jeder weitere Schritt wird dafür genutzt, noch ein bisschen mehr sich zu öffnen, ein bisschen mehr loszulassen, Wege zu finden: wie kann ich auch da, wo ich echt Angst habe, vielleicht eine Öffnung finden? Ich bin immer motiviert für mehr Öffnung, weil der Weg absolut nichts mit Abschottung zu tun hat.

Ich werde alle Motivation haben, auch die Emotionen aufzulösen, die mich hindern, auf bestimmte Menschen zuzugehen, die mir vielleicht wehgetan haben. Alles, was mich hindert, in Kontakt zu treten, alle Barrieren, werde ich versuchen aufzulösen. Ich werde Wege suchen - und vielleicht nicht finden. Dann bete ich, dass es einfach so passiert. Das geht auch.

Wir brauchen nicht die großen Lösungen zu finden. Wir brauchen nur den Wunsch zu haben, dass sich Hindernisse auflösen und müssen dranbleiben - und irgendwann löst es sich auf. Denn es ist die Natur von allem, dass es sich löst, wenn wir es nicht ständig wieder anfachen, neu erzeugen, bestätigen, verfestigen. Alles, was nicht weiter verfestigt wird, geht den Weg des Wandels.

Wir nennen das die Selbstbefreiung aller Phänomene, alles geht den Weg des Wandels. Die Selbstbefreiung aller Geistesinhalte, aller Emotionen, aller Geisteszustände ist einfach Wandel. Der vollzieht sich umso offensichtlicher und offenkundiger, je mehr wir diesem Wandel die Erlaubnis geben, sich ganz und gar zu vollziehen, so schnell, wie es eigentlich seine Natur ist.

Im Üben des Relativen zeigt sich das innewohnende Letztendliche

Bemerkt ihr den innigen Zusammenhang zwischen Herzensöffnung, relativem Bodhicitta, und Herzensöffnung als letztendlichem Bodhicitta?

Citta heißt auch Herz. Zu Anfang, wenn wir die Unterweisungen über das Relative und über das Letztendliche hören, kommt es uns so vor, als wären wir in verschiedenen Welten unterwegs. Das Letztendliche ist immer alles einfach, natürlich, gelöst, das natürliche Sein, alles selbstbefreiend. Im Relativen heißt es: Arbeit mit den Emotionen, wenn du allen die Schuld gibst, guck mal bei dir nach ... immer das Ich und Du, in Beziehung gehen, Tonglen praktizieren usw. - und in allem dafür sorgen, dass es sich befreit.

Es hört sich wie zwei verschiedene Welten an. Tatsächlich ist das hier die direkt erfahrbare gelebte Herzensöffnung, die nur deshalb möglich ist, weil die Natur unseres Geistes bereits offen ist. Die relative Geistes-, Herzensarbeit können wir üben - - und das, was wir dann erfahren, ist für uns alle dasselbe: Das ist die innewohnende, die immer schon vorhandene Herzensöffnung.

Wir könnten sagen, dass das, was wir die Buddhanatur nennen, die Herzensöffnung ist, die Öffnung des Geistes, die einem jeden Lebewesen immer schon innewohnt und nur vorübergehend durch Verstrickungen, Emotionen verdeckt ist.

Die Arbeit mit dem Relativen ermöglicht also, dass sich das darin schon vorhandene Letztendliche zeigt. Wir müssen mit dem Relativen nicht woanders hingehen. In der Schwierigkeit, mit der wir arbeiten, in der Projektion, mit der wir arbeiten, die Blockade, die uns herausfordert, die Angst, die wir gerade spüren: genau das ist bereits das Letztendliche, genau darin wird es sich zeigen.

Es ist für uns durch unser Greifen noch mit einem Schleier verdeckt, wie zugedeckt durch die starke Anspannung, in der unser Geist ist im Greifen. Diese Anspannung ist der Schleier. Sie erzeugt nicht einen Schleier, sie ist der Schleier. Diese Anspannung hat viele, viele Formen, viele Aspekte, und bewirkt, dass wir uns der grundlegend entspannten Natur des Geistes, Natur unseres Seins, nicht so bewusst sind.

Deswegen spricht der Buddha immer davon: Lasst doch das Greifen, das Anhaften - damit ist die Anspannung gemeint. Erlaubt doch dem eigenen Geist, wie in seinem natürlichen Zustand zu bleiben, ohne Anstrengung.

Vertrauen in die Natur des Seins stärken

Wir werden diese Woche so viel über dieses natürliche Sein hören... Es geht nur darum. Es steht auf jeder Seite, die ich euch unterrichten werde, dasselbe - natürlich immer wieder mit anderen Worten - aber darum ist es ganz wichtig, dass ich euch jeden Tag ein bisschen über das relative Bodhicitta erzähle, damit wir wissen: wo ich arbeiten kann, ist gar nicht das, wovon ich jetzt erzählt bekomme.

Das, was ich jetzt erzählt bekomme, das dient dazu, mein Vertrauen in die Natur des Seins zu stärken, zu spüren, wie es tatsächlich ist. Dieses Vertrauen hilft mir, mich im Mitfühlen und in wohlwollendem Unterstützen genau dem zu öffnen, was jetzt gerade in meinem Leben aktuell ist.

Volles Erkennen braucht offenes, liebendes, mitfühlendes Interesse

Genau da liegt die Praxis: Wie kann ich dort, wo es gerade schwierig ist, Wege finden, ein bisschen entspannter, offener, ein bisschen mitfühlender, wohlwollender und deshalb weiser zu werden. Es greift ineinander: was Weisheit ist und was Liebe oder Mitgefühl ist – das kann man nicht wirklich voneinander trennen.

Die mitfühlende Mutter, um mal das klassische Beispiel zu nehmen, spürt sofort, was zu tun ist, weil sie mitfühlend ist - oder sie sucht nach Lösungen, weil sie mitfühlend ist. Nur wenn wir uns für etwas interessieren, entsteht Einsicht. Man kann behaupten, dass es nacheinander kommt, aber wenn das Interesse voll da ist mit völliger Offenheit, ist im Moment schon die Einsicht da. Wenn wir frei von Vorbehalten in etwas hineinfühlen, ist das das direkte Sehen, von dem in den Texten immer gesprochen wird.

Eigentlich braucht es das mitfühlende Interesse, das liebende Interesse - und Weisheit entsteht aufgrund des Interesses, also des wirklichen Wunsches zu erkennen. Und Erkennen geht nicht ohne Fühlen.

Das ist für manche eine schlechte Nachricht, dass Erkennen nicht ohne Fühlen geht, denn wir würden gerne erkennen und das hier (Herzgegend) schützen. Das geht aber nicht.

Volles Fühlen, Mitschwingen, ist die Voraussetzung für volles Erkennen. Wie sollen wir die Natur des Seins erkennen, wenn wir nicht mit dem Sein oder im Sein schwingen.

Noch einmal zum Beispiel des Gartens: Wir können nur verstehen, wie ein Garten lebt, wenn wir wie Teil des Gartens werden, wenn wir eins werden damit, wenn wir uns für jedes kleine Detail interessieren und erstmal schauen, wie es ist, und nicht eingreifen. Das Eingreifen kommt später, wenn wir verstehen, wie sich manches im Garten verstrickt und wie wir ein bisschen unterstützen können.

Unsere Welt hier ist unser großer Garten. Darin sind viele Verstrickungen, es läuft schief. Es läuft vor allen Dingen schief aufgrund dieser Gruppe Lebewesen, die sich Menschen nennt. Und es sind ausgerechnet die Menschen, bei denen offenkundig ist, dass sie großes Potenzial haben.

Um das Potenzial freizusetzen, müssen wir uns für Menschen öffnen: für uns selbst und für andere. Sonst werden wir keinen Zugang dazu finden. Es wird ein abstraktes Mahamudra-Verständnis bleiben. Also lasst uns die beiden zusammenbringen.

Es ist wirklich wichtig, dass wir das zusammenbringen, weil ich befürchte, es gibt einige Zuhörer/-innen, die gerne das Mahamudra hätten ohne das Bodhicitta - also Mahamudra ohne Gefäß (zeigt wieder die Klangschale). Es zerläuft, es hat keine Kraft. Es ist damit nicht gemeint, dass Mahamudra ein begrenzter Zustand wäre, für den es eine Schale braucht, sondern das Gefäß, in dem Mahamudra Aktivität stattfindet, ist die völlige Bereitschaft, sich für alle einzusetzen. Die völlige Bereitschaft ermöglicht Mahamudra Aktivität.

Klarheit in Sachen Mahamudra durch dieses Buch

Aus dieser völligen Bereitschaft hat der weise Dakpo Tashi Namgyal es auf sich genommen, diesen Wälzer zu schreiben. Er hatte keine Freude an Konzepten: es ging ihm nur darum, Klarheit zu schaffen. Er hat mit diesem Buch eine mehrere Jahrhunderte dauernde Unklarheit in Sachen Mahamudra zu einer Klärung gebracht. Danach wurde nicht mehr so viel diskutiert. Es war dann sehr klar für die, die es gelesen haben, was mit Mahamudra gemeint ist.

Das hat er aus Liebe getan und diese Liebe, dieses Mitgefühl, bewirkt, dass sinnvoller Inhalt drinsteht. Es sind sehr, sehr sinnvolle Unterweisungen, die es bis in unser Jahrhundert geschafft haben.

Denen möchte ich mich jetzt mit euch zusammen zuwenden und werde versuchen, das Letztendliche und Relative in seiner Einheit darzustellen - wie also das, wie es wirklich ist, mit dem, wo man noch Anstrengungen machen kann, zusammengeht.

Kurzer wiederholender Überblick über die bisherigen Unterweisungen

Diejenigen von euch, die die Serie der Mahamudra Unterweisungen aus diesem Buch zu den Mondstrahlen des Mahamudra durchgearbeitet haben oder sogar bei allem anwesend waren, haben den Vorteil, dass sie Schritt für Schritt über die letzten Jahre eingeführt worden sind.

Allgemeine Unterweisungen zu Shamatha und Vipassana

Zunächst hat uns Dakpo Tashi Namgyal in die allgemeinen Unterweisungen zur Meditation eingeführt, kurzer Einstieg in die Vorbereitungen - und dann die Shamatha-Vipassana Instruktionen, also Geistesruhe- und Einsichts-Meditationen, die allen buddhistischen Schulen gemeinsam sind. Damit haben wir uns zunächst befasst. Das ist eine super Grundlage, die müssen wir zuerst mal kennen.

Die vier Grundlegenden Gedanken

Dann hat er uns Stückchen für Stückchen eingeführt in das Besondere im Mahamudra. Er hat uns gezeigt, wie wir uns vorbereiten, die grundlegenden Gedanken über den kostbaren Menschenkörper, wo wir Dankbarkeit entwickeln, Wandel, Vergänglichkeit bedenken, wie dringlich es ist zu praktizieren, weil dieses Leben schlussendlich sehr kurz sein kann und wir vielleicht nicht viel Zeit haben.

Dann hat er uns gezeigt, wie wir Ursache und Wirkung kontemplieren können, wie wir also handeln können im Bedenken der Auswirkungen unserer Handlungen, auch auf lange Sicht, und hat uns zu den Kontemplationen eingeladen, wo in Samsara es denn Glück gibt. Gibt es überhaupt Glück in Samsara? Was ist Samsara? Wo ist wirkliches Glück zu finden? Wo ist Freiheit tatsächlich zu finden?

Die vier Grundübungen

Damit entwickeln wir Zuflucht und Bodhicitta, nicht nur für uns, sondern für alle Lebewesen. Wir gehen in die Zuflucht und schlagen den Weg der erwachten Geisteshaltung ein.

Dann hat er kurz erwähnt - das war alles sehr kurz in diesem Buch, weil es anderswo ausführlich beschrieben ist -, wie wir die Vajrasattva-Praxis ausführen können, um in ein gesundes, klares Selbstbewusstsein hineinzufinden, frei von allen Schuldgefühlen, im Gewahrsein dessen, wie einfach es doch sein kann, wie ursprünglich rein unser Geist ist, wenn wir uns nicht mit unseren Mustern identifizieren, mit unserer Vergangenheit, mit all dem Ichbezogenen, mit all dem, was wir vielleicht in unserem Geist „negativ“ nennen.

Wenn sich diese Identifikationen aufgelöst haben, können wir sehr gut in positives Handeln einsteigen. Das wird unterstrichen durch die Mandala-Praxis, das Eintreten in die Praxis der Freigebigkeit. Denn

mit Freigebigkeit auf den verschiedenen Ebenen - körperlicher Einsatz, materielle Freigebigkeit, Soziales, Energie in Beziehungen geben, Menschen behandeln, Menschen pflegen, unterstützen, dann die Dharma-Freigebigkeit – kann man die gesamte Praxis beschreiben.

Die Mandala-Opferung ist der Zeitpunkt in unserem Leben, an dem wir merken, dass es schlussendlich darum geht, mich zu geben, mein Universum loszulassen, in meinem Universum alles zur Verfügung zu stellen, damit es dem Erwachen aller dient. Es ist so, als würden wir das Bodhisattva-Versprechen noch zehnmal unterstreichen oder 100.000-mal - das macht die Mandala-Opferung aus.

Schließlich Guru Yoga als die Bereitschaft, mich ganz dem erwachten Geistesstrom, dem Segen zu öffnen, den Buddhas, den großen Meisterinnen und Meistern. Guru Yoga als die Praxis bis ans Lebensende, sich immer der Zuflucht zu öffnen, also immer auch dem Letztendlichen, der Natur des Geistes.

Ich-Bezogenheit lässt nach – Meditation entsteht

Mit jedem dieser Schritte lässt die Ich-Bezogenheit nach, gibt Territorium auf, lässt den Segen ins Zentrum des Seins eintreten und entdeckt mehr und mehr offene Räume. Wenn wir das in dieser Intensität praktizieren, entsteht immer häufiger Meditation.

Erste Pointing-out-Instructions zu Wesen, Merkmalen, Eigenschaften des Geistes

Dhagpo Tashi Namgyal hat uns dann in die Besonderheiten der Praxis, der Mahamudra Praxis von Geistesruhe, eingeführt: Mahamudra-Praxis Einsichtsmeditation.

Und jetzt ist er dabei, uns ins eigentliche Mahamudra einzuführen. Wir sind an einem Punkt im Buch, wo die relative Arbeit mit unserem Geist gar nicht mehr beschrieben wird, sie wurde schon beschrieben. Ein bisschen davon kommt noch, aber jetzt sind wir an dem Punkt, wo es eigentlich schon zur Einsicht gekommen ist - und jetzt wird über die Natur dieser Entdeckung gesprochen: Was ist dieses Mahamudra, das wir da entdecken, das wir freilegen, das sich zeigt, sich offenbart in uns?

Wir hatten 2019 im August-Kurs angefangen mit diesen Pointing-out Instructions, den Unterweisungen zur Natur des Geistes. Das ist mit Pointing out gemeint. Pointing out bedeutet ein Zeigen: so ist es!

Wir hatten uns Ende des Kurses 2019 dem zehnten Kapitel der Mondstrahlen gewidmet (Seite 259 im englischen Buch). Wir hatten uns dort mit dem Punkt befasst, wo es unter 1) darum geht, die grundlegende Natur des Geistes zu verstehen - **the abiding state of mind** - das ist, wie der Geist von selbst verweilt, so kann man das übersetzen, die verweilende Natur des Geistes.

Immer noch auf Seite 259: Wenn wir den Geist einfach so lassen, wie er ist, dann entdecken wir das, was hier **Essence, Nature** und **Characteristics of Mind** genannt wird. Wir haben das ein bisschen anders übersetzt: Wir entdecken die essenzielle Natur, das Wesen und die Merkmale bzw. Eigenschaften des Geistes. So können wir beschreiben, was dieses Phänomen Geist, der sogenannte Geist, ist - was niemand greifen kann.

Diese drei Aspekte - essenzielle Natur, Wesen und Merkmale/Eigenschaften - brauchen wir nicht gegeneinander abzugrenzen. Wichtig ist, dass wir sie erspüren als Grundnatur unseres Seins.

Wir haben in verschiedensten Kombinationen davon gehört, wie der Geist ist, und das vielleicht auch gespürt. Ich benutze oft das Wort, dass der Geist selbst nicht fassbar ist, nicht greifbar. Das ist ein anderer Ausdruck dafür, dass er leer von Natur ist, dass er keinen Wesenskern hat. Es ist, also ob man immer ins Leere greift, als würden wir mit unseren Versuchen, den Geist zu definieren, immer wieder wie in den offenen Raum greifen - und da ist nichts.

Und doch erscheint da etwas: wir entdecken eine ständige Aktivität, wir erleben ja ständig etwas. Wir erleben ständig, auch in Ruhe erleben wir. Selbst wenn keine Gedanken auftauchen, ist da weiter dieses lebendige Gewahrsein wie etwas, das ermöglicht wahrzunehmen - so wie Licht es uns ermöglicht zu sehen. Jetzt sehen wir, weil Licht da ist. Wenn hier Dunkelheit wäre, könnten wir nichts sehen mit den

Augen. Diese Helligkeit des Geistes wird die Strahlkraft des Geistes genannt. Das ist die Fähigkeit wahrzunehmen. Das Wahrnehmende und das Wahrgenommene sind gar nicht verschieden, sie sind eins im Wahrnehmen. Es findet Wahrnehmen statt in allen Sinneskanälen.

In vielen Varianten wurde uns hier diese Leuchtkraft des Geistes beschrieben, diese innewohnende klare Natur, das Nichtfassbare, das Dynamische - all das war Thema der letzten Unterweisungen und hat dazu geführt, dass wir schön beschrieben haben, wie der Geist ist, wenn man ihn einfach lässt, wie er ist, wenn wir ihn unbeeinflusst lassen.

Mit unseren Unterweisungen haben wir im August 2019 auf Seite 267 unten aufgehört. Jetzt machen wir auf Seite 268 oben weiter.

Ausblick auf die Unterweisungen dieses Kurses

Wir gehen wieder ein bisschen zur Schule in den nächsten Tagen. Wir werden uns dem Thema widmen, das hier *connateness* übersetzt wird, oft heißt es auch *coemergence* auf Englisch. Damit ist die zugleich vorhandene Qualität des Geistes gemeint - dass wo immer wir in Verwirrung sind, zugleich auch die Natur des Geistes vorhanden ist. Es gibt keine Emotion, keinen Geisteszustand, ohne dass zugleich die Natur des Geistes da wäre - zugleich entstehend, zugleich erscheinend, zugleich vorhanden.

Mit diesem Ausdruck wird uns etwas zur Hilfe gegeben, damit wir mit dem aktiven Geist besser umgehen können. Immer da, wo unsere Kleshas aktiv sind, also wo unsere emotionale Verstrickung aktiv ist, immer, wenn wir in Samsara unterwegs sind, ist zugleich Nirvana da, gleichzeitig. Bitte nicht woanders suchen! Dieses *len cig kye pa* auf Tibetisch, dieses zugleich Geborenwerden bedeutet, dass immer, wenn irgendetwas Gestalt annimmt in unserem Bewusstsein, wenn irgendetwas sich zeigt, dass sich zugleich auch das Erwachen zeigt.

Erwachen und Verwirrung sind das Potenzial der jetzigen Situation. Der Unterschied besteht darin, ob wir gewahr sind.

Diese Unterweisung ist besonders hilfreich und absolut essenziell, um Mahamudra praktizieren zu können mit einem aktiven Geist. Den haben die meisten von uns, einen zum Stöhnen aktiven Geist - eher so, dass wir es gerne mal ein bisschen ruhiger hätten.

Darum wird es jetzt vor allen Dingen gehen in den nächsten Tagen: dass wir aufmerksam gemacht werden, was es damit auf sich hat, wenn die Mahamudra Meister immer sagen: „Erwachen ist doch jetzt gerade da!“ Der Terminus technicus dafür ist „das zugleich sich zeigende, zugleich vorhandene Nirvana inmitten von Samsara“ und führt zu der Aussage, dass Samsara und Nirvana untrennbar sind.

Diese Aussage ist nur möglich, weil die Qualitäten des Erwachens in dem Frust des Verstrickseins vorhanden sind. Das ist das ganz Besondere an Mahamudra.

Gewissheit entwickeln bezüglich des Zugleich Vorhandenen

Wir befinden uns auf S. 268. Dieses Kapitel heißt *Ascertaining Connateness*. Auf Tibetisch steht dort, dass wir Gewissheit entwickeln, ein aus Erfahrung geborenes Vertrauen, was diese zugleich vorhandenen Qualitäten angeht; dieses Potential derselben Situation, von den einen als Verwirrung wahrgenommen zu werden und von anderen - bzw. von derselben Person im Moment des Gewahrseins - als Erwachen erlebt zu werden.

Dies hat drei Teile:

- a) Die essenzielle Natur des zugleich Vorhandenen und die Bedeutung dieses Ausdrucks
- b) Die Unterteilung und das genaue Identifizieren dessen, was gemeint ist, und
- c) Die Bedeutung von dem, was wir zugleich vorhandene Einheit nennen.

a) Die essenzielle Natur des Zugleich Vorhandenen und die Bedeutung dieses Ausdrucks

Betrachten wir zunächst die essenzielle Natur von dem, was wir das Innewohnende nennen, das Zugleich Vorhandene oder Zugleich Vorhandene. Wenn auf Englisch der Ausdruck *essence* benutzt wird, dann mag das im Englischen noch durchgehen. Aber wenn wir auf Deutsch von „Essenz“ sprechen, dann haben wir das Gefühl, es handle sich um eine letztendlich destillierte Essenz, dass noch etwas übrig bleibt, und das ist nicht gemeint.

Es geht um die Natur des Geistes, die essenzielle Natur, die wesentliche Natur, das, was den Geist tatsächlich beschreibt. Also nicht um eine Essenz, die irgendwie am Grunde des Seins zu finden wäre. Wenn das die Assoziationen sind, müssen wir auch im Englischen ein anderes Wort suchen.

Die wirkliche Natur, die wahre Natur, **die essenzielle Natur des Innewohnenden ist natürliche Strahlkraft, erhellende Klarheit, die wie der Himmelsraum ist, wie das All, und diese natürliche Strahlkraft des Geistes ist das bestimmende Prinzip von allem, was lebt und unbelebt ist, Samsara und Nirvana gleichermaßen. Das wird oft erwähnt, so zum Beispiel in dem *Hevajra-Tantra* in zwei Teilen.**

Dieses große zeitlose Gewahrsein, das in den Körpern von allem wohnt, in einer Art und Weise, die dual ist und zugleich nondual. Im Englischen steht da „große Weisheit“, aber wir würden es mit „großes zeitloses Gewahrsein“ übersetzen, da es dabei um *yeshe* und *jñāna* geht. **Dieses Gewahrsein ist die Grundnatur aller Wesen, alles Seienden und auch aller Nicht-Wesen und durchdringt und verweilt im Belebten wie im Nicht-Belebten.**

Alles hat die Natur zeitlosen Gewahrseins

Lasst uns da ein wenig verweilen. Das Hevajra-Tantra ist ein extrem wichtiger Referenztext und wird hier auch zitiert als gleichzeitige Brücke zwischen Mahamudra und dem tantrischen Vorgehen, der tantrischen Praxis. Dieses zeitlose Gewahrsein, von dem jetzt immer die Rede sein wird, auch Weisheit genannt, verweilt in allen und in allem.

Wenn ihr jetzt dieses Zitat nehmen würdet, um damit zu praktizieren, dann müsstet ihr euch fragen: Also verweilt es ja wohl in mir, wenn es in allem und allen verweilt - wo ist es denn? Es heißt ja, dass es jetzt da ist. Und dann wird darauf hingewiesen, dass es dual ist und auch nondual. Moment mal: Dual, damit kennen wir uns doch aus, oder? *Ich* höre, *ich* denke nach, *ich* sehe etwas - das ist unser Duales. Die Aussage hier ist, dass genau in diesem dualen Vorgang, wo es scheinbar Subjekt und Objekt gibt, dass genau in dieser Subjekt-Objekt-Projektion das Nonduale, die nonduale Seinsdimension zu finden ist, in der es keinen Mittelpunkt, kein Subjekt gibt, und nichts davon Getrenntes als „das andere“, also auch kein Objekt.

Die Behauptung ist, dass dies die wahre Natur, die ursprüngliche Natur von allem ist: von belebter oder auch unbelebter Welt - wo auch immer ihr die Grenzen ziehen wollt - von Lebewesen, die herumlaufen, Bäumen, die in die Höhe wachsen, Steinen, die auch auf eine Art belebt sind, aber wie unbelebt wirken. Eigentlich ist die ganze Welt eine Dynamik - und wo ist jetzt das zeitlose Gewahrsein? Wo ist diese Weisheit? Im Stein? Im Baum?

Um auf der sicheren Seite zu sein, sollten wir vermeiden zu spekulieren. Wenn wir behaupten würden, sie ist im Baum, im Stein, in der Katze oder wo auch immer, dann würden wir eine Aussage treffen über etwas, das nicht Gegenstand unserer direkten Wahrnehmung ist - eine Behauptung, die man weder belegen noch widerlegen kann. Bleiben wir also bei uns: unser Wahrnehmen von Stein, Baum, Lebewesen, Nicht-Lebewesen - all das ist unsere Welt. Darin ist das zeitlose Gewahrsein ganz leicht zu finden. Es ist die Natur des Wahrnehmungsprozesses. Die Natur des dualistischen Wahrnehmungsprozesses ist das nonduale zeitlose Gewahrsein. Das wäre jetzt ein Satz zum Aufschreiben: Die Natur des dualistischen Wahrnehmungsprozesses - ich und du - das ist das nonduale Gewahrsein, das zeitlose Gewahrsein.

Ja, das ist eine Behauptung, nicht wahr!? Aber es ist genau das, was die Behauptung hier in diesem Zitat ist: dass alles in unserer Welt, in meiner Welt, in deiner Welt die Natur dieses zeitlosen Gewahrseins hat - ohne dabei Behauptungen aufzustellen über das, was nicht Teil unserer direkten Erfahrung ist. Ihr dürft nicht unterstellen, dass hier die Behauptung aufgestellt wird, etwas außerhalb unseres Geistes sei irgendwie geartet. Das würden buddhistische Meister nie machen.

Intuitives, spontanes Selbstgewahrsein jenseits von Sprache und Denken

Weiter im Text: **Die Erfahrung dieser zeitlosen Dimension, dieses Gewahrseins, ist jenseits von Sprache**, also der Möglichkeit es auszudrücken, **von Denken** - kann denkerisch nicht wirklich erfasst werden, der Verstand verzweifelt - **und Kommunizieren**, lässt sich also nicht irgendwie ausdrücken. **Dieses zeitlose Gewahrsein**, was uns sprachlos lässt, **ist intuitives spontanes Selbstgewahrsein** - also Gewahrsein, das von selbst gewahr ist.

Reflexive awareness auf Englisch steht für das Wort *rang* auf Tibetisch, und das *rang* bedeutet „von selbst“, „aus sich selbst heraus“, „aus sich selbst heraus gewahr“ und auch „von selbst - im Sinne von spontan - gewahr“, also „natürlicherweise gewahr“. Das sind die Bedeutungen davon. Es bedeutet genau *nicht*, dass ein Gewahrsein sich in einem Reflex auf etwas anderes bezieht - sondern, dass es selbstgewahr ist.

In der Preisung der Großen Mutter, der Prajñāpāramitā, heißt es:

Prajñāpāramitā, also befreiende Weisheit, **die du nicht auszudrücken bist in Worten oder Gedanken, deren essenzielle Natur ungeboren ist wie nicht endender Raum, du bist der Bereich des selbstgewahren zeitlosen Gewahrseins: Ich verneige mich vor der Mutter aller Buddhas der drei Zeiten.**

Das ist ein ganz berühmter Vers, der aus dem Prajñāpāramitā Zyklus stammt, zu dem auch das Herzsutra gehört, und in dem die höchste Weisheit paradoxerweise beschrieben wird als das Unbeschreibliche. Es kommt also klar zum Ausdruck, dass man es nicht in Worte fassen kann, was da intuitiv erkannt wird.

Dieser Ausdruck *rang rig yeshe*, also das selbstgewahre, zeitlose Gewahrsein, ist einer von diesen klassischen Mahamudra-Ausdrücken, die beschreiben, dass in uns ein Prozess des Gewahrens stattfindet. Denkt immer dran: Alles ist Prozess. Deswegen gibt es Gewahrsein ja nicht als ein Ding. Es gibt nur das Gewahren und das ist ein *ye nä kyī she pa* - ein Gewahren, das die ganze Zeit, seit anfangslosen Zeiten vor sich geht. Und es passiert *rang rig* - aus sich selbst heraus gewahr - von selbst. Das können wir gar nicht stoppen, Erleben findet einfach statt. Das ist die Natur des Geistes.

Dieses Erleben ist von einer so einfachen Natur, dass es keinen Mittelpunkt braucht. In diesem Erleben einen Mittelpunkt zu postulieren oder zu kreieren ist zusätzliche Anstrengung. Diese zusätzliche Anstrengung, dieses zusätzliche Tun, einen Mittelpunkt/Subjekt zu erzeugen in einem gewissen Spannungsverhältnis zum Objekt, zum vermeintlich anderen - das ist die Anstrengung Samsaras.

Das ist der Stress, von dem der Buddha spricht. Das ist *dukkha*. Diese dritte Form von *dukkha*, also von

Leid, wo wir nicht mehr mit „angenehm“ und „unangenehm“ beschäftigt sind, sondern mit der Anstrengung, ein vermeintliches Ich getrennt zu halten vom Rest des Erlebens. Diese Anstrengung ist gemeint.

Aber auch der Gedanke „ich-mir-mein“ hat die Natur des zeitlosen Gewahrseins und bildet keine Ausnahme. Auch er ist in sich ohne Wesenskern, nicht fassbar, dynamisch, von selbst befreiend - kein bisschen anders. Also selbst der Kerngedanke der Verwirrung „ich-mir-mein“ hat die Natur des zeitlosen Gewahrseins.

Wenn ihr zuhört, versteht es der Verstand, der sogenannte Intellekt - eine wunderbare Fähigkeit unseres Geistes, etwas zu verstehen. Und das, was durchsickert, lässt Ahnungen entstehen, die uns mit dem verbinden, wie es eigentlich ist. Es geht um diese Ahnungen, es geht um das innere Spüren, wie es tatsächlich sein könnte.

Diese Preisung, die ich gerade erklärt habe, kommt in so vielen Sadhanas vor, so vielen tibetischen Pujas, und ist eine, die es wirklich in sich hat. Es lohnt sich, darüber zu kontemplieren.

Tilopa erklärt:

KYE HO. Dies ist das selbstgewahre, zeitlose Gewahrsein. Jenseits der Dimension von Sprache ist es nicht im Bereich dessen, was man geistig erfassen kann.

Not the province of mentation bedeutet „jenseits von verstandesmäßigem Erfassen“. Denken bringt uns dem nicht näher, aber kann uns den Weg öffnen. Nur müssen wir dann wirklich das Darüber-Nachdenken sein lassen und uns darauf einlassen, es zu erleben.

Das Hevajra Tantra sagt:

Das Innewohnende, zugleich Vorhandene kann nicht von anderen beschrieben werden.

Damit ist auch klar, dass wir, was das Beschreiben angeht, am Ende der Woche kein Stück weiter sein werden als jetzt. Vielleicht kann ich euch aber dabei helfen, mithilfe der Unterweisungen von Dakpo Tashi Namgyal und all den anderen großen Meistern, dass ihr den Versuch sein lasst, das Nichtbeschreibbare zu beschreiben und zu fassen - dass ihr aufgibt, es erfassen zu wollen. Es kann ja gar nicht besser werden mit mehr Fassen, Greifen, Definieren-Wollen - es ist ja schon immer da. Vielleicht geht es doch um Vertrauen, Hingabe, Segen. Vielleicht geht es doch um all das, was wir loslassen: ‚nicht wichtig‘, ‚ich nicht wichtig‘...

Bedeutung des Ausdrucks „zugleich vorhanden“

Nun zur Bedeutung des technischen Ausdrucks „innewohnend, zugleich entstehend, zugleich vorhanden“: **Dieser Ausdruck bezieht sich auf alle Erfahrungen, alle Phänomene, also Belebtes und Unbelebtes, und ist die eigentliche Natur von all diesen Erfahrungen.**

„Alles Innewohnende“ bezeichnet die wahre Natur – Dharmatā bedeutet hier die Natur des Phänomens – und beschreibt sein Sosein, so wie es ist: Tathātā.

Dieses Sosein, diese eigentliche Natur, ist zugleich vorhanden, von Anfang an, schon immer, wobei diese zugleich aufscheinende Natur des Seins weder der Erfahrung vorangeht noch der Erfahrung folgt.

Also: Wenn wir sagen, dass zwei Menschen zugleich in den Raum gekommen sind, dann geht immer einer voraus und der andere kommt hinterher. Trotzdem sagen wir, sie sind gleichzeitig gekommen, sie sind zur gleichen Zeit zur Party gekommen. Da gibt es ein Nacheinander, obwohl wir den Ausdruck „zugleich“ benutzen.

Hier ist das nicht zutreffend. Wenn wir sagen „Verstrickung und Erwachen sind zugleich vorhanden“, dann gibt es kein Vorher von dem einen oder dem anderen. Es gibt auch kein Nachher. Das ist ein vollständiges simultanes Vorhandensein des Potenzials für Erwachen und für Verstrickung, in jedem Erleben.

Schaut meine Brille an: In dem Prozess des Schauens auf diese Brille gibt es die Möglichkeit erwachten Schauens und verstrickten Schauens - man kann die Brille sehen mit dem Gefühl: „Ich sehe die Brille, was soll das eigentlich“ usw., mit allen möglichen Kommentaren, oder man kann einfach sehen. So einfach ist das, immer gleichzeitig da.

Ich habe das Beispiel Sehen genommen, es gilt aber ebenso für jedes Geräusch, jeden Klang, jedes Körperempfinden, jeden Gedanken, der aufscheint, jede Emotion - immer gleichzeitig.

Und das ist im Grunde genommen ziemlich unerfreulich für uns. Wir kommen uns dumm vor, weil es immer schon so ist und wir das nicht verstanden haben. Es ist in dem Moment wie eine kleine Ohrfeige, die wir bekommen. Aber, wenn wir die mal eingesteckt haben, merken wir, was für ein Geschenk das ist. Schluss mit der Anstrengung, wir brauchen nicht woanders zu suchen. Immer jetzt, im jetzigen Erleben ist das Erwachen zu *erleben*, nicht als *etwas* zu finden.

Das war die Definition. Wieder das *Hevajra-Tantra in zwei Teilen*:

Was im zugleich Erscheinenden geboren wird – erscheint –, **heißt genau so: zugleich geboren** - zugleich erscheinend.

Das kommt uns jetzt vielleicht bisschen tricky vor, ein bisschen, als würde man uns an der Nase herumführen. Gemeint ist, dass jetzt, während wir zuhören (kurze Stille) alles, was an subtilem Erleben stattfindet, auch in der Stille, die Natur des Erlebens hat – zugleich mit dem Potenzial, duales/dualistisches Erleben zu sein.

Und was darin erscheint, konkret zum Beispiel ‚visuelle Erscheinung Brille‘, hat ebenfalls dieselbe Natur. Das ist mit diesem Zitat gemeint. Auch bevor und nachdem etwas Spezifisches erscheint, ist alles dieses innewohnende Zugleich-Erscheinen der Möglichkeit, sich zu verstricken oder im erwachten Gewahrsein zu sein.

Wenn wir uns in eine nicht-greifende Wahrnehmung zurücklehnen – ohne Wollen – wo das Wahrnehmen einfach stattfindet, sind wir einem einfachen Sein schon ganz nah. Ein einfaches Sein, wo Sehen, Hören, Fühlen etc. von selbst geschieht – es braucht mich nicht, es braucht keine Position, keinen speziellen Standpunkt, von dem aus wir zugreifen könnten.

Und wenn wir in die Aktion gehen, wenn ich also zum Beispiel mit euch spreche, kann das in dieser selben Offenheit geschehen - ohne einen Standpunkt einzunehmen, ohne zu greifen, im vollen Vertrauen, im Fließenlassen. Aktivität kann also genauso in diesem offenen Sein stattfinden. Nur ist es bisschen herausfordernder, denn je aktiver wir sind, desto mehr springen unsere Muster des Greifens an.

Diese springen erst einmal weniger an, wenn wir nicht so aktiv sind, wenn wir in Ruhe sind. Aber dann passiert es, dass die Muster der Meditierenden anspringen: Die wollen immer besonders gut meditieren - und dann haben wir wieder ein Problem. Dann sind wir wieder im greifenden Gestalten und setzen so die dualistische Praxis fort.

Dombhi Heruka sagt in seinem Text oder Gesang *Verwirklichung des Innewohnenden, des zugleich Vorhandenen*:

Da es zugleich entsteht, wird das Unaussprechliche zugleich entstehend genannt. Da es zusammen, miteinander, immer gemeinsam, vorhanden ist, wird es zugleich entstehend genannt.

Und **Indrabhūti's Wurzelkommentar *Verwirklichung des Innewohnenden, des zugleich Vorhandenen, sagt:***

Das, was zusammen mit etwas anderem auftaucht, wird zugleich entstehend genannt - *coemergent*.

Jetzt kommt noch ein wichtiger Satz:

So wie bereits gesagt, ist das zugleich Vorhandene, das zugleich Vorhandene, dieses Sosein, gleichzeitig anwesend mit allen *entities*, d.h. mit allem, was wir erleben, mit dem, was sich bewegt und was sich nicht bewegt, allem Belebten und allem nicht Belebten. Deswegen nimmt man auf diese Weise darauf Bezug.

Es ist das Sosein - *suchness* - dieses einfache Sosein, das immer gleichzeitig da ist. Dieses Sosein, das dem Meditierenden, der sich danach abstrampelt, die Haare grau werden lässt. Weil man es nicht greifen kann. Und doch ist es genau das. Ihr merkt, diese ganzen Passagen - das wird jetzt tagelang so weitergehen - drehen sich um das Nichtfassbare und laden uns ein, hinzufühlen, wie es denn ist, dieses Einfach-so-Sein.

b) Die Unterteilung und das genaue Identifizieren dessen, was gemeint ist

Noch ein paar Worte zu den Unterscheidungen hier:

Das zugleich Vorhandene als Basis, Pfad und Frucht

Allgemein gesagt, können wir von dem zugleich Vorhandenen auf dreifache Weise sprechen: als Basis, Pfad und Frucht.

Das, was wir das Zugrundeliegende, das zugleich Vorhandene nennen, ist der natürlicherweise alles erhellende Geist. Immer, wenn hier *luminous* steht, ist das der tibetische Ausdruck *ösel*, der oft als ‚klares Licht‘ übersetzt wird. Wir nennen es ‚erhellende Klarheit‘. Das ist ein Ausdruck für die nonduale Erfahrung eines alldurchdringenden Gewahrseins, der natürlichen Fähigkeit des Geistes, Erleben möglich zu machen - ob im Tiefschlaf, ob in der Meditation oder ob jetzt beim Zuhören. Das wird hier mit *luminous* übersetzt, also mit ‚strahlend‘, ‚leuchtend‘, ‚erhellend‘.

Und diese natürliche Strahlkraft des Geistes, dieses natürliche klare Licht, das ist der Boden (die Basis), **die essenzielle Natur von Samsara und Nirvana.**

Das zugleich Vorhandene als Pfad ist die Sicht – mit der Sicht zu praktizieren – **indem wir durch Hören, Bedenken und Meditieren** - also Studium, Kontemplation, Meditation - **verstehen, dass die wahre Natur aller Phänomene ihre nichtfassbare, nichtgreifbare leere Natur ist.**

Der Pfad ist das Anwenden des Verständnisses, dass es nichts Fassbares gibt, dass alles leer ist. Das ist der Pfad. Das heißt, solange wir im Greifen nach dem Fassbaren sind, sind wir nicht auf dem Pfad des Mahamudra.

Das habt ihr an anderen Stellen schon einmal gehört: Die greifende Meditation, die nach den Erfahrungen greift - von offenem Sein, klarem Sein, nichtdenkendem Sein, Erfahrungen von besonderer Liebe, Mitgefühl - ist kein Mahamudra. Es ist nicht das Innewohnende zum Pfad zu nehmen, sondern es ist Subjekt-Objekt, und solange Greifen kultiviert wird, verheddern wir uns weiter.

Das zugleich Vorhandene als Frucht ist, wenn dank des Vertrautwerdens mit genau diesem - mit genau dem Innewohnenden, das wir auf dem Pfad praktizieren - **sich das grundlegend Innewohnende** - also diese innewohnende Klarheit, diese erhellende Natur - **zeigt als das zugleich Erscheinende mit**

den beiden Reinheiten.

Mit den beiden Reinheiten ist gemeint: frei von Beziehung auf ein Subjekt, auf ein Objekt, frei von dem Glauben an die Existenz einer Person und frei von dem Glauben an die Existenz von einem Wesenskern im anderen, im Wahrgenommenen.

Wie ihr merkt, ist diese Darstellung von Basis, Pfad und Frucht sehr ähnlich wie Basis-, Pfad- und Frucht-Mahamudra. Also für diejenigen, die sich ein bisschen auskennen, muss man sagen: Eigentlich ist es dasselbe, mit ein bisschen anderer Wortwahl.

Wenn wir von Basis-Mahamudra sprechen, sagen wir oft in der einfachsten Form, dass es die Buddhanatur ist, die allem innewohnt. Von Pfad-Mahamudra sprechen wir, wenn wir vom Freilegen dieser Buddhanatur auf dem Weg der Praxis sprechen. Von Frucht-Mahamudra sprechen wir, wenn die Buddhanatur sich unverhüllt zeigt und Buddhaschaft entstanden ist.

Hier wird jetzt etwas präziser gesagt: Das, was wir Buddhanatur nennen, ist eigentlich das Innewohnende, diese natürliche Strahlkraft des Geistes, diese erhellende Klarheit frei von Mittelpunkt und Grenzen. Das nehmen wir als Pfad der Praxis und, wenn sich das voll und ganz zeigt, ist das die Frucht. Ist das nachvollziehbar, dass das eigentlich die Buddhanatur ist?

Ich mache es noch ein bisschen anschaulicher für euch, damit ihr es noch besser nachvollziehen könnt, vielleicht anhand von Mitgefühl und Liebe. Dass diese wunderbaren Qualitäten erlebbar werden, wie etwas fühlen zu können, jemanden fühlen zu können, überhaupt zu fühlen, wie es ist, dieses Mitschwingen, dieses Schwingen im Sein – genau das ist möglich dank der grundlegenden erhellenden Klarheit des Geistes, etwas erleben zu können, abbilden zu können, erfahrbar zu machen, Nuancen wahrzunehmen.

Wir könnten nicht mitfühlen, ohne die grundlegende Eigenschaft des Geistes wahrzunehmen, klar zu sein, eben nicht diffus, nicht dunkel zu sein, sondern offener Raum, in dem nuanciert wahrgenommen werden kann. Das ist die innewohnende Qualität von Mitfühlen.

Jetzt machen wir das Ganze noch für das Lieben. Liebe - wie liebevoll in die Welt hineinwirken, liebevoll unterstützen - ist Ausdruck dieser selben erhellenden Klarheit in uns, zu wissen, was es braucht, zu wissen, was glücklich macht. Es ist die Klarheit zu merken, welche Worte, welche Gesten, welche Gedanken es braucht, um das möglich zu machen.

Lieben, Mitfühlen, und dann auch Freude - wie sich Freude in unserem Geist abbildet, wie dies überhaupt erlebbar wird - all das ist Ausdruck dieser dynamischen, leuchtenden, erhellenden Kraft des Geistes. Denkt nicht an irgendwelche Glühbirnen, die da aufleuchten. Mit ‚erhellend‘ ist nur gemeint, dass Nuancen erfahrbar werden. So wie: Je mehr Pixel, je mehr Leuchtkraft unser Bildschirm hat, desto mehr können sich Nuancen abbilden.

Wir sind wie ein Spiegel, wir sind so hell und klar, dass sich alles unverschleiert in uns zeigen kann. Das ist die grundlegende Natur des Geistes. Und sie liegt allen Qualitäten zugrunde. Nehmt Dankbarkeit, Freundschaft, nehmt, was ihr wollt.

Sie liegt auch den *Kleshas* zugrunde, den Verstrickungen. All das hat als grundlegende Natur die wunderbare Seite von Wut, Stolz, Eifersucht, Begierde, Angst - überall ist die erhellende Klarheit des Geistes, diese Fähigkeit wahrzunehmen, zu gestalten. Genau das ist die Grundlage. Und das ist das Innewohnende. Wenn wir hinschauen, dann merken wir: äußerlich kann man sich voll verstricken, innerlich ist es einfach die befreiende Qualität des Geistes wahrzunehmen, zu erleben.

Das Hevajra-Tantra in zwei Teilen und andere Texte unterscheiden zwischen dem natürlichen Innewohnenden oder zugleich Vorhandenen und dem zugleich Vorhandenen des frischen Verschmelzens in Freude oder der Freude, die in uns schmilzt.

Es wird gleich klarer.

Der Text über die sieben Verwirklichungen, die sieben Siddhis, oder der Text des sechsfachen essenziellen Zyklus fügen noch eine dritte Klassifikation hinzu: die zugleich vorhandene leere Freude, also *empty bliss*, leere Freude in der Einheit des Erlebens von Freude und deren leerer Natur.

Wenn wir diesen Unterscheidungen folgen, dann wäre das natürliche zugleich Vorhandene das Mahamudra der Grundnatur - also wie das Grund-Stratum des Seins, das immer da ist - und ist die allgemeine Bedeutung von erhellender Klarheit, von der erhellenden Klarheit, von der wir eben gesprochen haben. Die zugleich Vorhandene schmelzende Freude ist die erhellende Klarheit, die uns den Weg zeigt - die uns als Symbol dient -, die aus dem Schmelzen des üblichen konventionellen Bodhicitta entsteht.

Jetzt muss ich ein bisschen aus der Erfahrung sprechen - das tue ich sowieso - um euch diesen schwierigen Satz zu entschlüsseln: Die relative Praxis von Bodhicitta, angefangen von einer Praxis wie Tonglen bis hin zum Erleben von Ermächtigungen oder von inneren Praktiken, wo sich unsere eigene Weisheitskraft und der Segen miteinander vermischen - all diese Praktiken des Bodhicitta, des erwachten Geistes, in denen Spuren von Subjekt-Objekt zunächst vorhanden sind und sich dann in dieser Erfahrung auflösen können - werden Erfahrungen des Verschmelzens mit dem Innewohnenden, mit dem zugleich Vorhandenen genannt.

Es ist eine Erfahrung, wie in Freude aufzugehen. Und wenn das vollständig stattfindet, dann gehen wir über die Freude im zugleich Vorhandenen auf.

Die zugleich Vorhandene leere Freude ist die tatsächliche erhellende Klarheit der Erfahrung von Einheit, von Vereinigung: wenn die Polaritäten in unserem Geist - also Subjekt-Objekt, ich und du, gut und schlecht, Samsara und Nirvana - tatsächlich in ihrer einen Natur von leerer Freude erkannt werden.

Diese Ausdrücke werden uns jetzt immer wieder begleiten, das sind die Kernaussagen der Mahamudra-Praxis. Alle drei, die jetzt hier erwähnt wurden - das Natürliche, das Verschmelzen in Freude und die Erfahrung leerer Freude, wo kein Verschmelzen mehr stattfindet - sind unterschiedliche Aspekte.

Das Grundlegende ist die natürliche, erhellende Klarheit des Geistes, die immer zugleich vorhanden ist mit allem, was stattfindet. Und dann können wir die Erfahrungen, die auftauchen durch das Bodhicitta als Erfahrung des Erwachens nutzen. Da hilft uns das Bodhicitta von Mitgefühl und Liebe, da hilft uns das Bodhicitta von Hingabe, da hilft uns das Bodhicitta der erwachte Geist des Uns-Öffnens.

Und all das führt zu Erfahrung von Freude, all diese verschiedenen Praktiken haben Freude als Essenz des Erlebens. Darin die leere Natur zu erkennen, ist das dritte, das hier angesprochen wird. Das ist dann das letztendliche Bodhicitta - vorher sind wir noch im relativen.

TAG 2

Die vier Unermesslichen im Mahamudra-Kontext

[Nach den morgendlichen Widmungen:] Dieses letzte Gebet ‚Die vier Unermesslichen‘ drückt die Basis für die gesamte buddhistische Praxis aus: Mögen alle Lebewesen glücklich sein. Mögen wir alle frei von Leid sein. Mögen wir alle in vollkommener Freude aufgehen - Freude am Heilsamen und Freude, im Heilsamen zu verweilen. Und mögen wir dadurch alle in den großen Gleichmut finden, der dann möglich ist, wenn wir tiefe Weisheit verwirklicht haben. Diese Weisheit, dieses Seins-Erkenntnis, die es uns möglich macht, auch bei widrigen Umständen entspannt und ganz offen zu bleiben. Komme was wolle - bei Angenehmem wie bei Unangenehmem bleibt der Geist in dieser großen Weite, die wir auch

Mahamudra nennen können.

Wenn wir über Mahamudra sprechen, meinen wir diesen großen Gleichmut, der in der vierten Zeile des Gebetes ausgedrückt wird. Dieser ist die Folge davon, Liebe und Mitgefühl sowie Mitfreude/Freude voll und ganz entwickelt zu haben. Und auch die leere Natur von Liebe, Mitgefühl und Freude zu erfahren - also frei von jeglichem Anhaften beim Lieben, im Mitfühlen, im Freuen, völlig frei in diesen zentralen Qualitäten des Seins, völlig frei von einem Mittelpunkt und jenseits von allen Grenzen. Diese Wünsche – die vier Unermesslichen - werden ja auch ‚Die vier Grenzenlosen‘ genannt. Das alles beschreibt bereits, was wir dann mit Mahamudra eigentlich meinen.

Die drei Aspekte „Sicht, Meditation, Aktivität“ der Mahamudra-Praxis

Wie ihr euch erinnert - ich habe es gestern schon erwähnt - dient Mahamudra ja der Aktivität. Sicht, Meditation und Aktivität sind die drei wichtigen Aspekte der Mahamudra-Praxis:

Üben der Mahamudra-Sicht

Die Sicht wird so weit entwickelt, dass wir zunächst alle hinderlichen Sichtweisen aufgeben, vorübergehend vielleicht eine hilfreiche Sicht entwickeln, aber im Grunde genommen mithilfe der meditativen Erforschung so weit kommen, dass wir jegliche Sicht hinter uns lassen. Dass wir keine Sicht mehr entwickeln, also gar keiner Philosophie mehr anhängen, die beschreibt, welche Sicht die richtige wäre im Unterschied zur falschen Sicht. Wir sehen einfach, wie es ist, ohne einen Standpunkt einzunehmen.

Das ist die Mahamudra-Sicht. Mahamudra-Sicht ist - wie das Madhyamaka - eine Sicht jenseits aller Standpunkte. Es ist das direkte Sehen, wie es ist. Und um sie dann auszudrücken, können wir uns jeweils des Vokabulars bedienen, das für unsere Gegenüber geeignet ist. Das, was wir da sehen, kann ja auf so viele verschiedene Arten ausgedrückt werden.

Diese Sicht üben wir. Wir üben mit dem Ziel, ganz vertraut zu werden mit dem einfachen Sosein, mit dem wie es ist - und dass dieses Sehen kontinuierlich wird. Wir nennen das Meditation, aber eigentlich bedeutet das Üben/Kultivieren, bis wir vertraut werden - eine andere Übersetzung von Meditation ist „vertraut zu werden“.

Das Üben beschränkt sich nicht auf das Meditationskissen, Üben findet immer, in jeder Situation statt. Wenn ihr euch für Mahamudra interessiert, bedeutet das, dass ihr bereit seid, 24 Stunden rund um die Uhr zu praktizieren: Egal, ob ihr ein Glas Wein trinkt, veganes Essen zu euch nehmt, still auf dem Kissen sitzt oder Dauerlauf macht – die Praxis ist immer dabei.

Praxis bedeutet, in jeder Situation so natürlich, entspannt und offenen Herzens zu sein, wie es uns nur möglich ist. Und immer gewahr zu sein, wie es denn tatsächlich ist, wie ist es zu sein - jetzt.

Wir importieren keine Sicht, nicht etwas Angelerntes in unser Erleben. Wenn wir zum Beispiel etwas essen und praktizieren dabei Mahamudra, importieren wir keine Vorstellungen, wie sich jetzt das Essen anfühlen hat. Auch die Visualisation, dass wir den Lama im Herzen füttern, ist nicht Mahamudra. All das sind nur Brücken, um in einen Segen hineinzufinden.

Tatsächlich ist die Praxis von Mahamudra beim Essen oder Trinken: Wie ist es, jetzt zu sein - also jetzt zu schmecken, zu spüren, zu schlucken, zu sehen, zu hören? Und dieses ‚wie ist es‘ dient nur dazu, unser Sehen zu verstärken, dass wir innerlich noch viel mehr hinfühlen, wie es ist zu sein.

Dieses innere Fühlen wird auch ‚Sehen‘ genannt; was wir also die Sicht nennen, ist das Einfühlen in die Wirklichkeit, dahinein, wie es wirklich ist zu sein - ohne Vorurteile, ohne dass wir Konzepte darüber

haben, was wir jetzt entdecken müssten. Deswegen sind die Mahamudra-Konzepte auch nicht philosophische Konzepte, sondern jedes Mal wieder ein Heilmittel.

Üben der Mahamudra-Meditation

Ein großes Heilmittel ist zum Beispiel, dass das, was wir da entdecken, das gewöhnliche Gewahrsein ist - *ordinary mind* - um uns herauszuholen aus dieser Vorstellung, wir müssten ein besonderes Gewahrsein entdecken, was wir dann das erwachte Gewahrsein nennen können und was sicher nicht das ist, was wir gerade schon erleben.

Mahamudra ist, dass dieses Gewahrsein, dieses Bewusstsein, das jetzt hört und diese Worte entschlüsselt und versteht, dass genau dieses Bewusstsein das erwachte Gewahrsein ist. Das üben wir in der Meditation.

Meditation rund um die Uhr; und zwischendurch immer wieder möglichst unabgelenkt - also deswegen auf dem Kissen, auf dem Stuhl, auf dem Sofa oder wo auch immer unser Körper/Geist gut zur Ruhe kommt und so frei wird - unbeschäftigt mit irgendetwas - dass dieses Erfühlen, dieses Erspüren von dem, wie es ist, möglich wird. Darum geht es. Deswegen kultivieren wir stille Meditation.

Es geht um das unabgelenkte Sein, wo wir genau hinfühlen können, genau hinspüren, hinsehen. Das ist kein Selbstzweck. Es geht nicht darum, langfristig geistige Aktivität zu unterbinden, sondern nur im Moment einen Raum zu schaffen, wo weniger los ist.

Wo weniger los ist [Pause], spüren wir mehr. Das habt ihr gerade gemerkt in dieser kleinen Redepause: Kaum ist weniger los, spüren wir mehr. Das ist ein Grundgesetz des Seins. Deswegen lenken wir uns nicht ab im Labor der Meditation, sondern wir schaffen eine unabgelenkte Situation, wo es nichts zu erledigen gibt. Wo wir uns nicht mehr mit der Vergangenheit beschäftigen, wo wir nicht in die Zukunft vorauseilen, und aus der Gegenwart - aus dem ‚Jetzt‘ - keinen Gegenstand des Betrachtens machen, sondern nur im Fluss des Erlebens bleiben. Dafür gehen wir in das Labor der stillen Meditation, an einen Ort des unabgelenkten Seins: um zu entdecken, wie das ist, einfach so zu sein.

Üben der Mahamudra-Aktivität in der Postmeditation

Und dann wagen wir uns aus unserer Höhle und sitzen vor der Höhle - so wie Milarepa, der dann *vor* der Höhle saß. Meistens hat er dann angefangen zu singen. Aber wir sitzen vor unserer Höhle, wir kommen also aus unserem Meditationszimmer heraus, und trinken unseren Kaffee im Kreis der Familie oder der Mitpraktizierenden - und die Praxis geht weiter: Wir sind schon in dem, was wir Postmeditation nennen. Wir sind in dem Bereich, wo die Aktivität stattfindet.

Aktivität ist ein anderer Ausdruck für das, was zwischen und nach den Meditationssitzungen stattfindet, die sogenannte Postmeditation. Das ist der Übergang in die Aktivität. Und während wir da am Frühstückstisch sitzen, geht die Praxis weiter - möglichst offen, entspannt, ohne Vorbehalte.

Und genauso wenig, wie wir beim Meditieren geistige Inhalte ausgrenzen, genauso wenig grenzen wir in der Aktivität der Postmeditation irgendwelche Sinneserfahrungen aus - wir grenzen keine Menschen aus, wir grenzen keine Tiere aus, alles ist willkommen. Alle können sie da sein.

Jetzt erlebt Mensch aber in der Postmeditation leicht wieder Überforderung: Die Reize sind so stark, so zahlreich, dass wir unsere Praxis verlieren. Wir vergessen schlichtweg hinzuspüren, wie sich alles im Jetzt von selbst befreit, wie alles von selbst auftaucht, wie das Leben von selbst weitergeht, dass es überhaupt kein Greifen braucht. Es vollzieht sich von selbst: das Erleben, das Gewahren, das Eingehen auf Situationen. Wir merken, dass wir in völliger Einfachheit unterwegs sein können, ohne kompliziertes Ich.

Und dann entgleitet uns dieses einfache Sein, was eben noch da war. Das ist dann das Zeichen - wenn wir nicht mehr in diesem einfachen unkomplizierten Sein sind - dass wir schleunigst wieder in unsere Höhle zurückkehren sollten, also an unseren Meditationsplatz, um wieder in dieses entspannte Offene zu kommen - und dann wieder in die Aktivität zu gehen.

Wie ihr merkt, bin ich jetzt beim dritten Aspekt von ‚Sicht - Meditation - Aktivität‘: Die Aktion ist die Postmeditation und bedeutet, dass wir die Meditation fortsetzen in das aktive Sein. Einfache Aktivitäten eignen sich dafür sehr gut. Zum Beispiel haben einige hier im Haus schon erlebt, dass sich das Kochen ganz gut dafür eignen kann, besonders die einfacheren Verrichtungen dabei.

Ein Klassiker im Zen-Kloster ist ja das Putzen: Putzen hier, putzen dort, egal ob Stäubchen oder nicht Stäubchen - es geht ja um das Putzen, nicht um den Staub. Es geht also eigentlich darum, in der Aktivität zu üben, gewahr zu bleiben. Daher spielt es keine Rolle, ob da gerade eben schon geputzt wurde. Es geht darum, aktiv zu sein, um das zu lernen, wie es ist.

Viele von euch praktizieren auch beim Autofahren. Wir nehmen also die einfacheren Aktivitäten zuerst, und dann können wir in komplexere Aktivitäten gehen. Viele von euch Zuhörenden sind therapeutisch unterwegs. Die Therapiesitzung ist ähnlich wie das Mitarbeitergespräch in einem Unternehmen eine gut strukturierte Situation mit einem Anfang und einem Ende und dazwischen mit verschiedenen Gesprächsanteilen, wo ich immer wieder in die Meditation finden kann, immer wieder in dieses offene gewahre Sein. Dann verliere ich mich vielleicht, wenn ich selbst etwas sage - aber sobald ich wieder zuhöre, ist es leicht, wieder dahin zurückzufinden.

Solche Situationen sind ideal, um dann in der Kommunikation das Bodhicitta-Mahamudra zu üben. Ich sage extra ‚Bodhicitta-Mahamudra‘, damit wir nicht vergessen, dass Mahamudra eigentlich Bodhicitta bedeutet - Geist des Erwachens.

In diesem Geist des Erwachens, wenn er Mahamudra genannt wird, ist das Gewahrsein der leeren nicht-fassbaren Natur des Seins das wichtige zusätzliche Merkmal. Wenn kein Gewahrsein für das Nichtfassbare, die nicht fassbare Qualität des Seins da ist, dann können wir nicht von Mahamudra sprechen.

Es geht um dieses Gewahrsein des fließenden Wandels, dessen – wie Dichter vielleicht sagen würden, wie sich das Mysterium des Lebens unaufhörlich enthüllt, wie wenn man in dem Strom unterwegs ist - und dass es dann nichts festzuhalten gibt und es niemanden gibt, der sich zeigen müsste als das wichtige ‚Ich‘ in diesem vielgestaltigen Sein.

Wenn diese Einfachheit da ist, dann sprechen wir von Mahamudra. Dann dürfen wir davon sprechen, auch wenn es noch ein bisschen dualistisch ist. Es ist dann bereits Mahamudra-Praxis in Richtung des möglichst natürlichen Seins, auch wenn dieses überflüssige Beobachten noch ein bisschen aktiv ist. Wirkliche Mahamudra-Praxis ist es dann erst, wenn wir sogar in der Aktivität frei von diesem Beobachten sind.

Jetzt mache ich den Schwung zum Buch. Wir haben als Hilfestellung für das stille Sein auf dem Kissen, auf dem Sofa, auf dem Relax-Sessel, auf dem Gartenstuhl - wo auch immer ihr seid - diesen Begriff von der *abiding nature*, *nälug* auf Tibetisch, diese Grundnatur des Seins. *Lug* bedeutet ‚wie‘/‘die Art und Weise‘. Wie (*lug*) ist der Geist, wenn er einfach so *verweilt* (*näpa* = ‚verweilen‘). Und wir haben die Beschreibung der Grundnatur unseres Seins auf den ersten Seiten vom zehnten Kapitel bekommen. Eine Einladung zu erforschen, wie einfach und offen es ist, einfach so zu sein.

Nun sind wir mitten im zweiten Teil, dem Dhagpo Tashi Namgyal deutlich mehr Aufmerksamkeit widmet. Wir sind bei diesem zugleich vorhandenen Aspekt des Seins: Egal wie verwirrt wir sind, egal wie aktiv wir sind - immer ist das Erwachen mit dabei. Immer ist das zeitlose Gewahrsein gerade jetzt schon hier.

Mahamudra im aktiven Sein bedient sich dieses Gewährseins, dass wir jederzeit verwirrt sein, und schon im nächsten Moment, im nächsten ‚Jetzt‘ gewahr sein können. Und wieder verwirrt und wieder gewahr. Es ist immer gleichzeitig da, wir brauchen nirgendwo anders hinzugehen. Wir dürfen uns als Mahamudra-Praktizierende erlauben, verwirrt zu sein. Das ist völlig in Ordnung.

Dann schauen wir in die Natur des verwirrten Seins. Wir fühlen hinein: Wie ist es, so ärgerlich zu sein? Und - *wusch* - geht der Raum wieder auf. Wie ist es, Angst zu haben? *Wusch* - geht der Raum wieder auf. Wir nehmen genau das, was so herausfordernd ist, als unser Sprungbrett, um ins Gewährsein zu finden. Immer mit derselben Grundhaltung, mit diesem Interesse: Wie ist es zu sein? Wie ist es, ... zu sein?

Bei den drei Punkten fügen wir dann immer etwas ein, etwa: Wie ist es, ärgerlich zu sein? Wie ist es, völlig vernebelt zu sein? Wie ist es, eifersüchtig zu sein? Wie ist es, was auch immer zu sein? Auch freudig zu sein, dankbar zu sein, auch diese Zustände untersuchen wir, wir fühlen auch in die liebevollen Zustände hinein. Wie ist es zu lieben? Dann merken wir in dem Moment, wo wir hineinfühlen, da verdünnt sich diese dualistische Liebe und wir finden nicht mehr das Zentrum des Liebens - es ist einfach nur Lieben da. Und so wird es uns bei allen Geisteszuständen gehen.

Genau das ist die Schnittstelle zwischen Meditation und Aktion. Je mehr wir uns auf Aktion einlassen, desto mehr herausfordernde Geisteszustände werden wir haben. Wenn wir uns auf stille Meditation einlassen, reduzieren wir das äußerlich Beanspruchende und haben es dann nur noch mit dem zu tun, was innen aufsteigt. Das ist ja im Normalfall schon genug.

Wenn man aber länger meditiert, dann kann es sein, dass nicht mehr so viel auftaucht. Und dann ist es gut, wenn einem in der Mittagspause jemand auf die Füße tritt - einfach super, dann habe ich wieder was, mit dem ich praktizieren kann. Man kann es sich sonst so gut einrichten in einer entspannten meditativen Blase, wo nicht genug Stimulation kommt, um wieder hochmotiviert zu sein, in die Natur der Erfahrung zu schauen.

Das ist das Besondere an dem Mahamudra-Ansatz, dass die Aktivität im Zentrum steht. Alles dient der Aktivität. Wann diese dann in unserem Leben das Wichtigste wird, das wissen wir nicht. Wir kennen nur den Maßstab. Aktivität wird dann zur Hauptpraxis des Yogis oder der Yogini, wenn sie in der Aktivität das Gewährsein aufrechterhalten kann – dann ist richtige Zeitpunkt.

Wenn Aktivität zu Ablenkung und Verstrickung führt, ist es für die Yogini zu früh. Dann muss mehr geübt werden. Dann müssen wir uns zurückziehen aus der Beanspruchung in ein überschaubares Üben, wo sich die Einsicht vertiefen kann, bis sie dem Stresstest der Aktivität standhält. Genauso ist es: Aktion ist das, worum es geht.

So wie bei Buddha: Nicht einfach nur Erleuchtung unterm Bodhibaum und dann „Tschüss“, sondern er ist 45 Jahre barfuß durch Indien gelaufen und hat mit jedem geredet, der ihn auch nur ansprechen wollte. Es gab keine Hindernisse, ihn anzusprechen.

Die Sammlung buddhistischer Lehren ist eine einzige Sammlung von Fragen und Antworten, „Questions and Answers“ - die ganze Zeit; das ist die buddhistische Lehre, 45 Jahre lang. Und die wichtigsten dieser Gespräche wurden später aufgezeichnet. Erwachen - schön - und dann bitte schön Aktivität. Darum geht es eigentlich in der buddhistischen Lehre. Nicht Meditation – Erkenntnis – Ausstieg, sondern Meditation – Erkenntnis – Einstieg, ins Leben. Wiedereinstieg, wieder weitermachen, weitergeben an die zukünftigen Generationen.

Jetzt gehe ich mit euch an den Text, oben auf Seite 270:

Das Zugleich-Vorhandensein von „Geist an sich“ und Erscheinungen

Was ist denn hier im Rahmen dieser Unterweisung relevant, worum geht es? Der verehrte Dagpo Rinpoche (Gampopa) unterscheidet zwei Arten von Innewohnendem oder zugleich Vorhandenem:

innewohnende Natur des Geistes - hier *mind itself* genannt, also der innewohnende Geist, so wie er ist - **und das Zugleich-Entstehen von Erscheinungen. Dabei bezieht er alle Arten von Gedanken**, alle Formen des Denkens **in die Erscheinungen mit ein**.

Für Gampopa gibt es also Geist und Erscheinungen. Er weiß, dass die Erscheinungen Geist sind. Aber wenn er sagt ‚Geist an sich‘ (*Semnyi*) - Geist wie er ist, Natur des Geistes - meinte er das, was leicht zu erkennen ist, wenn man in den ruhigen Geist schaut.

Und wenn er ‚Erscheinungen‘ sagt - *appearances*, *namgwa* auf Tibetisch - meinte er das, was als geistiges Erleben auftaucht: ein Impuls, ein Denken, ein Bild, eine Sinneserfahrung, eine Erinnerung, irgendetwas aus unseren geistigen Prozessen. Die sind natürlich Teil des Geistes.

Aber wenn man über das Zugleich-Entstehen spricht, kann man sagen: Egal was auftaucht – immer ist zugleich die Natur des Geistes da, und immer ist zugleich die Natur der Erscheinungen zu bemerken, als sich selbstbefreiend usw. Das ist eine völlig ausreichende Beschreibung, wenn man damit arbeiten möchte.

Sein Schüler **Gomchung macht das noch etwas ausführlicher** und sagt: Wir haben auch die zwei Seiten von Gedanken, von *namtog*, von den dualistischen Denkprozessen. Ja, sie sind einerseits die Basis von Samsara - verwirrend, verstrickend, der Subjekt-Objekt-Bezug wird gestärkt. Und zugleich erscheinend mit jedem dualistischen Gedanken ist seine wahre Natur. Und das ist **das Zugleich-Erscheinen** der leeren Natur **aller Gedankenformen**, aller Denkformen, aller dualistischen Geistesbewegungen.

Und wenn er das so macht, dann **unterscheidet er natürlich Gedanken von Erscheinungen. Sein Standpunkt ist also, dass die meisten Leute einen Unterschied machen zwischen äußerlich erscheinenden Objekten/Sinnesobjekten, die wir miteinander auch aufgrund unserer ähnlichen karmischen Disposition teilen, und dann die innerlich erscheinenden Gedanken**, die unsere persönlichen sind.

Das macht man intuitiv so: Wenn wir hier im Raum sitzen oder auf den Bildschirm schauen, dann teilen wir aufgrund der karmischen Disposition als Menschen die Wahrnehmung von Teppich, Matten, Pfeilern, Wänden, Leuten; die Geräusche werden als Sprache identifiziert, mit bestimmten Inhalten.

Wir haben einen ganz schön großen überlappenden Anteil in unseren Sinneswahrnehmungen. In allen Sinnesbereichen ist das so: Im Sehen haben wir etwas, was sich stark überlappt – auch wenn wir an verschiedenen Punkten im Raum sitzen, so haben wir doch das Gefühl, im selben Raum zu sitzen, und können uns über diesen Raum unterhalten.

Auch wenn wir unterschiedliche Fähigkeiten haben zu hören - die einen mit Hörgerät, die anderen ohne - so hören wir doch ungefähr die gleichen Geräusche und interpretieren sie auf ähnliche Art; das haben wir schon im Bewusstsein, wie wir sie interpretieren.

Berührung wird ähnlich empfunden: Wenn ich eine heiße Flasche anfasse und jemand anders fasst sie auch an, dann ist sie für beide heiß. Es ist die Übereinstimmung in den äußeren Sinneserfahrungen.

Ganz anders erleben wir, denken wir: Jeder hier im Raum und jeder hinter den verschiedenen Videokameras kann sein eigenes Zeug denken. Wir können jetzt gerade denken, was wir wollen; und es ist keine Sinneswahrnehmung, die mit dem anderen geteilt würde. Ein Glück.

Dieser private Raum wird ‚Gedanken‘ genannt bei Gomchung - unterscheidet sich aber gar nicht von den Sinneserfahrungen, die durch die fünf anderen Sinneskanäle zu uns kommen.

Gampopa setzt das voraus, dass die Meditierenden bereits verstanden haben, dass die Sinneserfahrungen der fünf nach außen gerichteten Sinne und die Denkprozesse dieselbe Natur haben. Gomchung sagt, lässt uns das erst einmal auseinanderhalten, damit die Praktizierenden die Botschaft auch bekommen, dass wir hier alle Denkprozesse mit einbeziehen.

Gampopa und Gomchung lehren, dass die zugleich vorhandene, zugleich sich zeigende Natur des Geistes die essenzielle Natur des Geistes ist, klar und zugleich nicht begrifflich, frei von allem ausschweifenden Denken, so wie es im Rest des Buches schon beschrieben wurde.

Die Natur des Geistes mit ihren offenen Qualitäten, dynamischen Qualitäten und der Fähigkeit, jederzeit Erscheinungen hervorzurufen – das ist es, was immer da ist, zugleich erscheinend ist, wenn es überhaupt Bewusstsein gibt. Immer, wo Bewusstsein ist, wird es diese zugleich vorhandene Natur des Bewusstseins geben. Das ist das erste Statement.

Zugleich vorhandene Natur der Erfahrungen/Erscheinungen

Was wir die **zugleich vorhandene Natur der Erfahrungen** nennen, ist die **dem Geist zu eigene dynamische Ausdruckskraft**, diese Möglichkeit des Geistes, etwas hervorzubringen - hier *expressive power* genannt -, **dieses Merkmal des Geistes, unaufhörlich Erleben möglich zu machen**, wie der Spiegel. Gemeint ist das berühmte Beispiel des Spiegels, in dem unaufhörlich, ungehindert, ständig Erscheinungen auftauchen.

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten zu erleben. Wir hier zusammen - die vielleicht 200 Leute, die jetzt gerade beteiligt sind - wir alle in unserer Unterschiedlichkeit erleben Erscheinungen. Und allen von uns und allen, die es je noch geben wird, ist etwas gemeinsam: unabhängig davon, wie verwirrt unsere Wahrnehmung gerade ist, wie sich unsere Stirn in Falten legt und wir meinen, nicht zu verstehen wie es ist - die Natur des Erlebens ist jetzt gerade bei jedem von uns so, dass sich all diese Erfahrungen von selbst befreien, keine Substanz haben, durch das neue echte Erleben unmittelbar ersetzt werden, keine Möglichkeit haben zu bleiben, keine Kraft haben aus sich heraus - all das, was wir die Natur von Erscheinung nennen. Das ist bei allen von uns gleich.

Darauf bezieht sich der Dharma. Dharma bezieht sich immer auf das, was bei uns allen gleich ist. Damit arbeiten wir, dass wir diese grundlegenden Aspekte des Seins durchdringen. Wir befassen uns nicht mit den individuellen Neurosen des Einzelnen - die kann jeder durcharbeiten, indem er die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten auf das individuelle Geschehen anwendet. Wir sehen, dass es weder ein ‚Ich‘ in dieser Erfahrung gibt noch ein ‚Anderes‘, und dass die Erfahrung selbst sich sowieso auflöst, wenn kein Greifen stattfindet. Dann ist es eigentlich schon „gegessen“ - wenn es dann so wäre, dass wir es dann auch loslassen.

Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter:

Zugleich vorhandene Natur der Denkprozesse

Was man dann die zugleich erscheinende Natur des Denkens nennt, sind all die *proliferations*, also diese Ausschweifungen des Denkens, das Wuchern unserer Denkpaleste, unserer ganzen Verästelungen und Verzweigungen, in denen wir uns gerne aufhalten, **also alles, was durch mangelndes Gewahrsein, Begehren und Ablehnen und ihre Kombination und hervorgerufen wird.**

Zugleich ist auch alles, was durch Verständnis des Dharmas hervorgerufen wird - alle Gedanken, die Einsichtsprozesse unterstreichen und kommunizieren - zugleich erscheinend und hat die Möglichkeit, dualistisch ergriffen zu werden und hat im selben Moment die Möglichkeit, durchschaut zu werden in seiner wahren Natur, weil die immer da ist.

Das nennt man die sich zugleich zeigende, zugleich vorhandene, zugleich geborene Natur der Denkprozesse.

Wie ihr merkt, ich benutze nicht mehr so gern das Wort ‚Gedanken‘, weil es eigentlich absurd ist. Ich habe noch nie richtig feststellen können, wo ein Gedanke anfängt und wo er aufhört. Wenn man von einem Gedanken spricht, dann unterschlägt man dabei, dass es gar keinen Gedanken gibt, sondern nur Denkprozesse.

Nehmt mal etwas Konkretes oder etwas Abstraktes. Zum Beispiel das da [zeigt sein Trinkgefäß]. Ihr schaut jetzt dahin, ich habe eure Aufmerksamkeit auf dieses Ding gelenkt, was ich in der Hand halte. Das nennt sich Chamarão, eine Kalebasse aus Brasilien, wunderbar zum Trinken geeignet - und nicht immer mit Mate-Tee gefüllt.

Wenn ihr auf so etwas schaut oder auf irgendetwas - das ist eine geistige Bewegung, Aufmerksamkeit und das Identifizieren von dem, was da ist. Bekommt ihr mit, dass dabei ein Prozess stattfindet, dass es nicht ein Gedanke ist? [Schaut im Raum herum.] Das nennt sich Bomba. [Schaut weiter.] Brillenetui - bis man aus der Entfernung mal herausgefunden hat, was das ist... Merkt ihr, dass es zum Identifizieren auch nur eines Gegenstandes einen Prozess braucht? Das ist nicht *ein* Gedanke.

Und selbst wenn wir einen Gedanken in den Raum werfen: ‚Brot‘ [Pause]. Was macht der Geist? Er muss diese Klangfolge entziffern, versteht etwas und hat sofort Assoziationen. In diesem Prozess kann man nicht sagen, wann genau der Gedanke ‚Brot‘ aufgetaucht ist und wann er beendet ist. Das ‚Brot‘-Denken entsteht mit der Identifikation von dem Klang und geht direkt weiter in die damit verknüpften Assoziationen, Bilder und so weiter. Den abgegrenzten Gedanken gibt es gar nicht. Alles ist Prozess.

Es gibt ganz kurze Prozesse - extrem kurze -, die dazu führen könnten zu meinen, es sei ein Gedanke. Tatsächlich gibt es das nicht. Dort, wo bereits Zeit eine Rolle spielt, ist schon der Wandel aktiv. Als ich in den Tiefen meiner Shamatha-Praxis unterwegs war, da waren die Gedanken für mich so klar wie kurz aus dem Wasser springende Fische, die kurz auftauchen und schon verschwunden sind. Ohne Wellen.

Aber das Auftauchen und wieder Abtauchen - das In-der-Luft-Sein und Weg -Sein - ist Prozess. Es ist nicht einfach ein Fisch, der aufgetaucht ist. Das könnt ihr untersuchen, und es wird euch helfen, die Natur von Gedanken besser zu verstehen.

Denken ist Prozess und wird im Prozess des Denkens von unseren Gewohnheitsmustern beeinflusst. Gleichzeitig mit etwas, das auftaucht, findet zum Beispiel auch noch eine Positionierung statt: Ich und das, was auftaucht. Ist das jetzt Teil des Denkens oder nicht? Tatsächlich ja, es sind gleichzeitig vorhandene bzw. ganz kurz hintereinander stattfindende geistige Prozesse.

Wenn ich jetzt so ein assoziativ geladenes Wort sage wie ‚Mutter‘ oder ‚Christus‘, bleibt das nicht bei einem Gedanken. Es ist so offenkundig, dass das Prozess ist, zu dem wir uns sofort verhalten. Sofort findet ein gewisses ‚ich und das‘ statt. Gerade bei diesen religiösen Begriffen, wo einige von euch natürlich aus der Kirche ausgetreten sind, springt sofort dieses ‚mag ich - mag ich nicht‘ an. Oder wenn der Begriff ‚Mutter‘/‚Vater‘ belastet ist, springt sofort ‚ich und meine Geschichte‘ an. Das ist augenblicklich im Hintergrund aktiv. Es gibt nicht den einen Gedanken.

Wissenschaftler würden sich so sehr wünschen, dass es einen neutralen Sinneseindruck gibt, den man standardisieren könnte. Den gibt es nicht. Nimm beispielsweise so einen grauen Pfeiler mitten im Raum und zeig ihn einem Ökofreak, zeig ihn einem Maurer und zeig den der Person, die ihn zahlen muss. Du wirst auf unterschiedliche Reaktionen treffen. Nichts ist neutral. Oder zeige Menschen so etwas Harmloses wie das Spiel des Wetters draußen - alle haben Meinungen dazu, wie ‚mag ich‘, ‚mag ich nicht‘. Den neutralen Sinneseindruck gibt es gar nicht.

Oder zum Beispiel der eigene Atem, Ein- und Ausatmen: Obwohl zur gleichen Zeit, wie wir das Atmen spüren, immer auch die zugleich vorhandene wahre Natur der Erscheinungen da ist, mögen wir das

Einatmen oder sind desinteressiert oder finden es gerade ein bisschen belastet oder ein bisschen eingengt.

Selbst in dieser neutralen Empfindung, die Tausende von Malen pro Tag stattfindet vollziehen sich Prozesse des Einordnens, Fühlens, Vergleichens. Es gibt nicht die eine Wahrnehmung von Einatmen und Ausatmen. Lasst euch das durchs Herz gehen. Erforscht das mal, damit ihr vielleicht mit der Zeit die Vorstellung auflösen könnt, es gäbe einzelne Gedanken.

Untrennbarkeit des Zugleich-Vorhandenseins der Natur des Geistes und der Erscheinungen

Dakpo Tashi Namgyal beendet den Absatz damit, dass er sagt:

Tatsächlich sind die zwei letztgenannten Bezeichnungen - *thoughts and appearances*, also Denken und Erscheinen – beide in dem Ausdruck ‚die zugleich vorhandene Natur der Erscheinungen‘ beinhaltet.

Warum wir den Ausdruck ‚zugleich erscheinend‘ benutzen in Beziehung auf den Geist selbst und Erscheinungen, wurde bereits erklärt. Diese Phänomene, oder anders ausgedrückt, das Wahrgenommene und seine wahre Natur, *dharmā*, und ihr *dharmatā*, - die *dharmatā*, die wahre Natur des Phänomens, das wahrgenommen wird -, die leere Natur, sind von Anfang an koexistent, gleichzeitig erscheinend, so wie sich Melasse und die Süße von Melasse oder Feuer und seine Hitze nicht voneinander trennen lassen - immer zusammen. Es gibt keinen Honig ohne Süße, es gibt kein Feuer ohne Hitze – es ist immer zusammen. **Und das ist, was mit ‚zugleich erscheinend‘ oder ‚zugleich vorhanden‘ oder ‚miteinander präsent‘ gemeint ist:** immer zugleich da.

Das zugleich vorhanden Sein von der Natur des Geistes und [das von] der Natur der Erfahrungen werden untrennbar genannt. D. h. eigentlich sprechen wir auch da über dasselbe, ungefähr **so, wie wenn wir von Sonne und den Sonnenstrahlen sprechen:** Es gibt keine Sonne ohne Sonnenstrahlen. Genauso finden wir keinen Geist ohne Erscheinungen. Dieses Beispiel wird auch noch genommen: Genauso wenig wie wir ein Sandelholz-Räucherstab anzünden können oder Sandelholz selbst in die Hand nehmen **und immer auch der Geruch von Sandelholz** da ist: [Das eine] gibt es nicht ohne [das andere]. Das sind Beispiele der Untrennbarkeit von grundlegender Natur und Erscheinungen. Wenn das eine ist, ist auch das andere.

Nagarjuna beschreibt genau das, was wir eben erwähnt haben:

„So wie Süße die Natur von Melasse ist und Wärme die von Feuer, so ist Leerheit – die leere Natur – die Natur aller Phänomene.“ Es wird gesagt, dass das Leersein von einem Wesenskern die Natur aller Phänomene ist.

Er sagt auch, der berühmte Nagarjuna im zweiten Jahrhundert:

„Das Konventionelle – die relative Natur der Welt, also das, was erscheint – wird als leer gelehrt, wird also unterrichtet, dass es die Leerheit ist. Und Leerheit selbst ist das Relative – das, was wir die konventionelle Wahrheit nennen –, da das eine nicht ohne das andere auftaucht, so wie die Tatsache, dass etwas hervorgebracht wird und deswegen unbeständig ist.“

Ich gehe das mit euch noch mal langsam durch.

Da ist dieser Zyklus der Lehrreden, die in der Zeit von Nagarjuna die damalige Dharma-Welt erobert haben, dieser Prajñāpāramitā-Zyklus, wovon ihr das Herzsutra zumindest schon mal gehört habt. In diesem Zyklus der Lehrreden, das auch das zweite Drehen des Rades genannt wird, gibt es viele solche Formulierungen wie ‚Form ist Leerheit, Leerheit ist Form‘, ‚Empfinden ist Leerheit, Leerheit ist Empfinden‘.

Es geht auf diese Art und Weise durch die Skandhas, oder durch die Sinneserfahrungen durch – und dieser Begriff, der Formwahrnehmung oder Empfinden, Unterscheiden, Hören, Sehen, Riechen genannt wird, das ist das Konventionelle hier in dem Zitat, das ist das Relative.

All das, was wir die relative Welt der Erscheinungen nennen, all das bedingte Entstehen, das bedingt Entstandene, also alles, was jetzt gerade unsere Augen sehen, unsere Ohren hören, unser Geist denkt: All das nennt man das Bedingte, das relativ Entstandene, die konventionelle Wirklichkeit – weil wir viele Konventionen entwickelt haben, wie wir uns über diesen Aspekt der Wirklichkeit verständigen.

All das ist von Natur aus leer, das ist der erste Satz. Und *weil* es von Natur aus leer ist, kann es erscheinen. Etwas könnte nicht erscheinen, wenn es eine dicke fette Existenz hätte. Das vorher Erschienene müsste erst zur Seite geboxt werden, und dann könnte das nächste konkret Existierende erscheinen und müsste vom nächsten beseitigt werden.

Wir hätten mit der Zeit ein Problem für die Müllabfuhr: Denn wenn alles konkret existiert und sich nicht von selbst auflöst, dann haben wir den ganzen Schrott unserer Gedanken auf der Seite liegen und müssen immer Platz machen, damit der nächste real existierende Gedanke oder der nächste real existierende Sinneseindruck auftauchen könnte.

So ist aber der Geist nicht. Alles kann unbehindert erscheinen, weil es gar keine Substanz hat; es nimmt überhaupt keinen Platz weg. Es erscheint wie ein Spiegelbild auf einem Spiegel, zeigt sich ganz klar – und im nächsten Moment, wenn der Spiegel etwas anderes zeigt, wenn in unserem Geist etwas anderes auftaucht, ist das vorherige weg, ohne entsorgt werden zu müssen.

Es gibt keinen Wesenskern. Es gibt nichts Substanzielles in unseren Wahrnehmungen, in unseren Gedanken oder was immer die Geistesbewegungen sind; es gibt nichts, was irgendwie andauern würde. Deswegen kann alles so frei erscheinen.

Und das ist der Umkehrsatz. Der Satz, dass Leerheit selbst das bedingt Erscheinende ist – die konventionelle relative Wirklichkeit – bedeutet: Nur *weil* alles leer ist, kann es sich überhaupt in diesem bedingten Entstehen unbehindert zeigen. Es formt sich durch das Zusammenkommen von Kräften, so lang, wie diese Kräfte wirken und – die Kräfte wirken natürlich weiter – verändert sich bereits in seinem Erscheinen und geht in die nächste Erfahrung über. Es ist nie für einen Moment substanziell da, fest und unverrückbar.

Das gilt für alle Bereiche der Wirklichkeit, bis in die Nuklearphysik, bis in die Galaxien hinein: überall Dynamik, alles in Bewegung, nichts steht fest, keine festen Wesenskern – nicht mal in der sogenannten Materie, geschweige denn in den Skandhas eines Lebewesens, also in den verschiedenen Prozessen des Wahrnehmens von Formen, des Empfindens, des Unterscheidens, des Gestaltens und die damit verbundenen Bewusstseinsbefahrungen – alles Dynamik.

Darum sagt man: Das Bedingte ist leer von einem Wesenskern, und weil es leer von einem Wesenskern ist – Leerheit –, kann es bedingt entstehen. Das geht in beide Richtungen. Es ist keine Überraschung, das ist ein ‚sine qua non‘: eine Bedingung, ohne die es gar nicht gehen würde.

Unser Leben würde gar nicht funktionieren, wenn die Dinge real existieren würden mit einem unabänderlichen Wesenskern. Denn weil es in einem Baum nichts gibt, was bleibend existiert, kann aus einem Baum wieder Humus werden. Und weil auch im Humus nichts ist, was real existiert und immer Humus bleibt, kann es direkt wieder zur nächsten Pflanze werden. Und weil es in der Pflanze nichts gibt, was für immer Rose ist, kann es wieder zu etwas anderem werden.

So gibt es nichts in diesen ganzen Bewegungen auf der Welt, was für immer bleibend eine Identität hätte, die es unmöglich machen würde, dass es durch das Spiel der Kräfte zu etwas anderem werden könnte. Diese Identität gibt es nicht, und das nennt man ‚leer von Identität‘ oder ‚leer von einem Wesenskern‘ – das ist mit dem Wort ‚leer‘ gemeint.

Die Fülle der Erscheinungen ist nur möglich, weil jede Erscheinung leer von einem Wesenskern ist. Das wieder so ein Satz fürs Schulbuch: Die Fülle von Erscheinungen ist nur möglich, weil jede Erscheinung

leer von einem Wesenskern ist, leer von etwas unveränderlich Bleibendem. Weil alles leer von etwas unveränderlich Bleibendem ist, kann sich alles zeigen im Spiel des abhängigen Entstehens.

Der ehrwürdige Gampopa sagt:

„Das zugleich Vorhandensein der Natur des Geistes ist der Dharmakaya. Die zugleich vorhandene Natur der Erscheinungen ist die Strahlkraft des Dharmakaya.“

Dharmakaya ist der Wahrheitskörper, ist Synonym für die nonduale Qualität des Seins. Der Dharmakaya ist ständig präsent, er ist jetzt präsent, während wir zuhören oder während ich spreche. Dharmakaya ist nie abwesend. Er ist die zugleich vorhandene Qualität des Seins mit allen Erfahrungen. Was immer jetzt auftaucht – es ist zugleich diese völlig offene Grundnatur des Seins da.

Wenn man diese Grundnatur des Seins die Sonne nennen würde, dann wären die Erscheinungen, die dann auftauchen – die verschiedenen Formen des Erlebens – wie die Sonnenstrahlen. Das nennt man hier die Strahlkraft. Das ist die dem Dharmakaya innewohnende dynamische Kraft, die alles wahrnehmen lässt, erscheinen lässt.

Weiter geht's, immer noch Gampopa:

„Das, was wir das zugleich Vorhandene des Geistes an sich nennen, ist die essenzielle Natur des Geistes an sich oder auch sein wahres Wesen, seine Art zu sein. Das zugleich Vorhandene der Erscheinungen sind die verschiedenen Erinnerungen und Denkprozesse, die in diesem Geist auftauchen. Diese sind so wie Sonne und Sonnenlicht oder Sandelholz und sein Geruch.“

Da steht für mich nichts Neues drinnen, das war die Erklärung, die ich euch schon gegeben habe. Wichtig für uns als Praktizierende ist, nie ein Unterschied zwischen Geistesbewegungen und Geist zu machen. Es ist egal, ob wir in den Geist hineinschauen oder in seine Bewegungen. Wir werden dieselbe Natur finden, denselben Dharmakaya.

Wir können den Geist entdecken, indem wir seinen Erscheinungen, indem wir dem Erleben folgen; so wie wir die Sonne entdecken können, wenn wir den Sonnenstrahlen folgen: „Ah, da sind Sonnenstrahlen, wo ist die Sonne?“ So kann uns jede Erfahrung der Sinne direkt in die Natur des Geistes führen. Und wenn wir die Natur des Geistes verstehen, verstehen wir, wie sich diese Natur in allen Formen geistigen Erlebens ausdrückt. Das geht immer zusammen.

Das klingt jetzt so überzeugend und ihr seid vielleicht auch dankbar, das zu hören; aber tatsächlich ist das eine sehr besondere Art, wie Mahamudra uns hilft, den Geist zu verstehen und dann wirklich entspannt zu meditieren – ohne in dieser Sackgasse zu landen, irgendwie die Dynamik des Geistes ausbremsen zu wollen, um den Geist besser kennenzulernen, um zur Natur des Geistes zu kommen. Wir brauchen die Dynamik nicht auszubremsen, es gilt sie zu durchschauen. Wir lassen sie nur etwas zur Ruhe kommen, damit wir besser in sie hineinschauen können.

Es ist es bisschen wie bei einer Autobahn: Wenn wir auf einer Autobahn versuchen, die Natur eines einzelnen Autos zu erkennen, die aber immer nur so an uns vorbeiflitzen, ist es sehr schwierig. Wenn wir im Wald unterwegs sind und ein Auto fährt an uns vorbei, dann haben wir eine sehr klare Erfahrung davon, wie sehr das stinkt, was so ein Auto ist. Diese Vereinzelung des zu untersuchenden Phänomens hilft uns sehr, die Natur der Erfahrung besser zu verstehen; und dann macht es auch kein Unterschied mehr, wenn dann zwei, drei, zehn oder tausend Autos kommen.

Diese Vereinfachung bei der Untersuchung ist genau das, was im Labor gemacht wird; so sind unsere Forschungsergebnisse alle entstanden: Etwas wurde erst isoliert betrachtet und dann war es möglich, es im Kontext des Ganzen zu verstehen. So machen wir das auch: Wir betrachten einzelne geistige Prozesse und verstehen dann, wie der Geist als Ganzes funktioniert. Wir verstehen die Natur des Seins, weil wir es bis ins Einzelne verstehen.

Gomchung, der das Kloster nach Gampopa weitergeführt hat, **sagt:**

„Die zugleich vorhandene Natur des Geistes ist der eigentliche Dharmakaya, der Wahrheitskörper. Die zugleich vorhandene Natur der Erscheinungen ist die Strahlkraft dieses Dharmakaya, wir können fast sagen ‚des Buddhageistes‘ – Dharmakaya ist ein Synonym für die letztendliche Natur des

Geistes. **Die zugleich vorhandene Natur von Gedanken ist wie die Wellen des Dharmakaya.** Und dass all das untrennbar ist, **die untrennbare Qualität des zugleich Vorhandenen ist, wie der Dharmakaya tatsächlich ist.**“

„*Actuality of the dharmakāya*“ bedeutet: Wie wir den Dharmakaya tatsächlich erfahren, ist, dass die grundlegende Natur des Geistes immer einhergeht mit der Natur der Erscheinungen und der Natur geistiger Bewegungen; die sind immer untrennbar, die werden von uns nur voneinander getrennt beschrieben. Das ist nur, um es noch deutlicher zu machen. Tatsächlich ist es eine Einheit.

Da mögen wir uns wundern: Da doch die Natur des Geistes und das Erscheinen von Erfahrungen auch in gewöhnlichen Menschen vorhanden sind, warum erleben sie dann nicht das zugleich Vorhandensein der Natur von alldem?

Solche, die auf dem spirituellen Weg sind, auf dem Weg des Erwachens, haben die zugleich vorhandene Natur des Seins erkannt oder vielleicht auch nicht erkannt. Aber ob sie sie nun erkannt haben oder nicht, diese Natur des Seins ist immer da, ist immer zugleich vorhanden.

Sie hängt nicht davon ab, ob sie erkannt wird. Ob wir sie erkennen oder nicht, ist sie jetzt bei allen von uns gegenwärtig. Jemand, der noch nicht in die Nähe von Feuer gekommen ist, weiß noch nicht, dass es heiß ist; das ist das Problem mit Babys oder Kindern. So kann es sein, dass es Menschen gibt, die die Natur des eigenen Geistes noch nicht direkt erfahren haben – trotzdem ist sie da.

Es gibt auch viele Menschen hier im Westen, die noch nie Sandelholz gerochen haben – aber jeder, der es riecht und der eine funktionierende Nase hat, wird den spezifischen Geruch von Sandelholz erleben, sobald der Geruch von Sandelholz in seine Nase kommt. Der Geruch ist aber schon da, bevor er gerochen wird, weil das einfach zusammengehört. So könnt ihr jedes mögliche Beispiel nehmen.

Diese zugleich vorhandene Natur des Seins ist unwandelbar und ununterbrochen, also immer da. Es heißt, dass es genauso ist wie eine Kerzenflamme oder Sonnenlicht, die ohne irgendwelche Vorlieben/Vorurteile immer scheinen, auch wenn die Blinden Dunkelheit erfahren.

Hier sind wir die Blinden, die wir diese zugleich vorhandene Natur unseres eigenen Erlebens noch nicht so richtig erleben; wir sind teilweise blind. Trotzdem ist sie da.

Saraha, der Großen Brahmane, erklärt:

„Auch wenn viele Kerzen in einem Haus angezündet werden, leben Blinde in Dunkelheit. Genauso ist es mit der zugleich vorhandenen Natur des Seins, die alles durchdringt und doch weit entfernt ist für die Verwirrten.“

Jetzt fragen wir uns: Wie kann ich da schnell herauskommen? Denn ich möchte ja nicht allzu lange zu diesen *deluded people* gezählt werden, zu diesen Verwirrten, Verschleierten.

Der Wunsch, da rauszukommen, ist der Fallstrick. Versucht nicht, da rauszukommen, sondern nehmt das Verwirrtsein als euer Meditationsobjekt; schaut in der Natur des Verwirrtseins, ob es irgendeine Substanz hat. Gibt es irgendetwas Bleibendes darin? Wenn die nächste Emotion kommt – wartet ruhig, bis eine etwas stärkere Emotion kommt, die sind besser – schaut, ob die Emotion tatsächlich so solide ist, wie ihr denkt. Wie ist sie wirklich? Nehmt das Erleben als den Weg des Erwachens, sucht nicht woanders. Mit „Erleben“ meine ich: Nehmt das dualistische Erleben als Weg des Erwachens. Sucht nicht nach etwas anderem.

Die Menschen, die schnell spirituellen Erfolg möchten, suchen immer woanders als in dem, was gerade ist. Sie verstehen die Unterweisungen falsch, sie kreieren die Karotte selbst, der sie dann hinterherlaufen. Was dieser ganze Abschnitt jetzt gerade sagt, ist: „Kuckuck! Die Karotte ist in euch selbst.“ Die Karotte ist im jetzt gerade sich zeigenden verwirrten Erleben – dort ist auch die Natur des Geistes zu finden. Dort ist der Schlüssel, um das Sein zu verstehen. Schaut nicht woanders.

Das ist ziemlich radikal, nicht wahr? Das ist, warum Mahamudra so radikal ist. Manchmal hat man den Eindruck, wenn ich Mahamudra unterrichte, dann ist das etwas für Softies, für Leute, die sich nicht anstrengen wollen, die sich auf den Sofas herumfläzen.

Tatsächlich ist es aus meiner Sicht so: Es ist die intelligenteste Form des Meditierens, immer genau das zu nehmen, was gerade ist; sich nicht von der oberflächlichen Erscheinung ablenken zu lassen, sondern immer in das wahre Wesen, die wahre Natur dieser Erfahrung hineinzufühlen und darin zu erleben, wie sich dank des Wandels, der Natur des Seins, diese inneren Räume öffnen. In diesen wird klar, dass es nichts zu greifen gibt, und deswegen kommt es zu keinem Greifen mehr. Das nennt man Erwachen.

Śavara – hier heißt es, dass das Saraha sein soll; ich bin mir aber nicht sicher, ob das wirklich so ist. Es gibt einen Śavara oder Śavari, der der Lehrer von Maitrīpā war – das könnte auch dieser Meister sein, ich kann es aber auch nicht näher untersuchen:

„**Kye ma!**“ heißt hier erst einmal so etwas wie: „Hört zu!“ oder „Schau!“

„Die Sonne frei von Wolken strahlt überallhin, doch Blinde nehmen immer nur Dunkelheit wahr. Das zugleich Erscheinende durchdringt alles, aber die Verwirrten, die Getäuschten sind weit entfernt davon.“

Leicht zu verstehen, das haben wir schon erklärt.

Virupa sagt:

„So sind alle bedingten Phänomene – all das, was sich in der konventionellen Wirklichkeit im abhängigen Entstehen zeigt –, **alle möglichen Erscheinungen, ohne eine Essenz**, sie haben keinen Wesenskern. **Sie sind einfach Namen, Symbole und Annahmen über die Wirklichkeit.**“

Kurze Erklärung: Wir nennen das ein Buch; wir können dem Buch sogar einen Titel geben. Aber die tatsächliche Natur der Summe von Phänomenen, die hier Buch genannt wird, ist damit nicht wirklich beschrieben. Weder wird der Individualität dieses einen spezifischen Buches Rechnung getragen noch der Tatsache, dass dieses Buch ständiger Wandel ist und dass es sich – je nach Umständen – noch heute in Asche verwandeln könnte oder irgendwann einfach nur noch Staub sein wird. Diesen Umständen wird nicht Rechnung getragen.

Das geht uns mit allen Erscheinungen so: dass wir sie sehen und für den Moment des Sehens, Hörens, Erkennens, Erfassens benennen als ‚das und das‘, sie begreifen als ‚das und das‘. Damit haben wir eine ungefähre Beschreibung der oberflächlichen Merkmale dieses Phänomens vorgenommen, ohne in Kontakt mit seiner wahren Natur zu sein.

Das heißt nicht, dass diese Annahmen über die Wirklichkeit grundverkehrt sind – sie können sogar sehr hilfreich sein. Es ist etwa sehr hilfreich, dass ich weiß, dass ich aus diesem Ding [zeigt auf seine Tasse] vermutlich trinken kann. Oder dass ich die Annahme habe, dass das ein Tisch ist, auf dem ich mein Gefäß wieder absetzen kann. Das machen wir die ganze Zeit, und das alles ist total hilfreich, bezieht sich aber nur auf den Aspekt des Seins, der wie so kurz beleuchtet wird. Und solange die Kräfte weiter so wirken wie bisher, bleibt das so.

Das macht wenig Probleme, wenn es sich um Phänomene handelte, die sich sehr langsam wandeln oder deren Wandel sich nicht so schnell zeigt. Es macht sofort Probleme, wenn ich meine Frau beim Aufstehen noch für dieselbe Frau halte, mit der ich abends eingeschlafen bin – da kann ich schon richtig in Schwierigkeiten kommen. Das gleiche gilt für meinen Mann, für meinen Partner. Wenn ich meinen Acker nach dem Winter noch für denselben Acker halte, wie er vor dem Winter war, habe ich auch ein Problem.

Überall, wo Phänomene sich schneller verändern, wo der Wandel sich auch äußerlich schneller zeigt, komme ich unmittelbar in Konflikt mit der Wirklichkeit. Wenn ich immer noch davon ausgehe: Der Mensch, dem ich jetzt begegne, ist derselbe, mit dem ich mich gestern gestritten habe oder den ich gestern geliebt habe. Diese Annahme ist grundfalsch. Oberflächlich hat sie noch etwas Richtiges, aber in der Tiefe ist sie falsch.

Das ist das Problem, auf das wir mit dieser Passage hingewiesen werden: dass Befreiung darin besteht, nicht nur die oberflächliche Manifestation gut einzuordnen, mit dem Spiel der Kräfte einigermaßen gut umzugehen, sondern immer auch der grundlegenden Natur des Seins gewahr zu sein.

Das bedeutet, dass unser Geist – speziell unser Geisteszustand jetzt – im nächsten Jetzt schon ein ganz anderer sein kann. Er kann im nächsten Erleben frei von dem sein, was uns eben noch belastet hat. Egal,

was für ein Erleben sich zeigt: Es gibt darin überhaupt kein Ich. Es gibt keinen Wesenskern, es gibt nichts, was bleibt. Das ist die Bedeutung von den ersten beiden Zeilen im Vers. Dann heißt es:

„Es gibt nicht den geringsten Unterschied zwischen einem Namen und dem, was er benennt, da sie von Anfang an zugleich entstehend sind. Wir brauchen auch nirgendwo sonst hinzuschauen.“

Ich musste auch eine Weile kontemplieren, bis ich das verstanden habe. Der Name und das, was er bezeichnet, sind eigentlich gar nicht verschieden; wir brauchen uns nicht dagegen aufzulehnen. Damit ist gemeint: Das, was wir über eine Erfahrung denken, was auch immer es sein mag, und die Erfahrung, an die wir da gerade denken – beide haben sie dieselbe Natur des Seins. Sowohl in der Bezeichnung – in dem, was wir denken, in den Namen – ist die wahre Natur des Geistes aller Erscheinungen zu erfahren, als auch in dem, was da beschrieben wird, in der Erfahrung selbst.

Wir brauchen uns gar nicht so abzumühen – wie es schon manche buddhistische Praktizierende versucht haben – die Begriffe, die Namen, die Bezeichnungen abzulegen, um dann zur primären Erfahrung zu kommen. Erfahrungen, die mit ihren Assoziationen auftauchen und verarbeitet werden: Das alles hat immer zugleich die wahre Natur des Seins, ist immer zugleich da.

Ihr habt vielleicht selbst schon mal erlebt, dass ihr versucht habt, wie zu so einer ‚reinen Wahrnehmung‘ zu kommen. Es gibt Schulen, die das sogar unterrichten; die den ganzen assoziativen Überbau – die Identifikationen, die im Wahrnehmen entstehen – das alles reduzieren oder abbauen wollen, zurück zur direkten puren Wahrnehmung, um dort dann Befreiung zu erleben.

Das ist nicht nötig, eventuell sogar kontraproduktiv. Denn schon jetzt ist in allem, was auftaucht – in den Benennungen wie in den Erfahrungen, die benannt werden, in den Assoziationen und in dem, was die Assoziationen auslöst, und in dem Subjekt, was jetzt meint, diese Gedanken zu haben – in all dem ist die Natur des Seins erfahrbar, erlebbar. Befreiung ist in jedem Aspekt dieses Erlebens erlebbar. Das ist die Botschaft hier.

Denkt daran, mit Bodhicitta zuzuhören. Das bedeutet für mich, die Unterweisungen mit einer Haltung aufzunehmen, dass – was auch immer bei uns ankommt, was auch immer wir verstehen – es zum Wohle aller sein möge; und dass wir bereit sind, es weiterzugeben, wenn es nützlich sein könnte.

Wir kommen zu der Passage

c) Die Bedeutung der zugleich vorhandenen Einheit

oder der miteinander geborenen Einheit.

Das ist derselbe Ausdruck wie vorher: *lhän chig kye pa* bedeutet ‚zusammen miteinander geboren/entstehend‘, und dann kommt danach *sung jug*, was ‚Einheit‘ heißt, etwas das zusammen ist.

Was ist die Bedeutung der Mahamudra-Unterweisung ‚Miteinander geborene Einheit‘ – zugleich vorhandene Einheit? Der verehrte Dhagpo [Gampopa] lehrte, dass es im Allgemeinen bedeutet, dass das Denken eine Einheit mit den vier Kayas bildet. Wie es bereits oben erklärt wurde, sind der Geist selbst (sozusagen das, was wahrnimmt, auch jetzt hier das Phänomen selbst) und die Gedanken (die im Geist auftauchen) und ihre leere Natur (die wahre Natur von ihnen) von Anfang an schon immer zugleich vorhanden und untrennbar.

Ihr seid mit den vier Kayas schon vertraut: Wir können sagen, dass die Natur des Geistes selbst, diese offene, nicht fassbare Dimension des Seins (Dharmakaya), von Natur aus dynamisch ist, Strahlkraft besitzt (Sambhogakāya), die Erfahrungen hervorbringt (Nirmāṇakāya), und dass diese eine untrennbare Einheit bilden (Svabhāvikakāya). Das ist eine gängige Erklärung der vier Kayas. Die Erfahrungen, die hervorgebracht werden, nennt man dann die Erscheinungen.

Da wir das allerdings noch nicht verwirklicht haben, halten wir das eine für gut und das andere für schlecht, und wir halten sie außerdem für getrennt.

Wir finden Geist ja schon ganz gut, aber besonders, wenn er still ist. Die Gedanken werden wir lieber wieder los, zumindest weitgehend. Das ist so ein Irrtum. Wir würden all unsere Lebendigkeit einbüßen.

Wir fühlen uns nur lebendig dank der Dynamik dieses Geistes, dieses Gewahrseins. Diese Dynamik mit der Möglichkeit, dass ständig neues Erleben auftaucht, beschert uns den Reichtum und die Fülle unserer Erfahrungen. Jede dieser Erfahrungen selbst ist Geist und hat die Natur des Geistes. Also ist es nicht angemessen, die Bewegungen des Geistes abzulehnen oder an ihnen anzuhaften.

Durch diese Unterweisungen über die letztendliche Natur des Geistes und seiner Erscheinungen, und durch diese *pointing-out-instructions* – durch diese direkten Unterweisungen zur Natur des Seins – erkennen wir, dass all diese Erfahrungen, die entstehen und für eine Weile erfahrbar sind, zugleich entstehend sind mit ihrer wahren Natur, und das schon immer, seit anfangslosen Zeiten. Diese Unterweisungen zeigen uns auch, dass die Erfahrungen eins sind mit dem Geist an sich, dass ihre wahre Natur untrennbar ist und sie von daher ‚zugleich vorhandene Einheit‘ genannt werden, so wie es der verehrte Pakmo Drupa, einer der Hauptschüler von Gampopa, erklärt:

„Geist, Denken und der Dharmakaya...“

‚Denken‘ bedeutet dabei ‚alle geistigen Bewegungen‘. *Thoughts* hier ist immer ‚Denken‘. Wenn Tibeter *nam tog* schreiben, was manchmal als ‚Gedanken‘ übersetzt wird, wissen wir inzwischen, dass ‚Denken‘ gemeint ist und damit auch all die nichtbegrifflichen Geistesbewegungen – also nicht nur das begriffliche Denken, sondern auch die Ideen, die uns durch den Kopf schießen, die gar nicht verbalisiert werden, die Bilder, die Eindrücke aus der Vergangenheit und all das. Also:

„Geist, geistige Bewegungen und der Dharmakaya sind von Anfang an schon immer zugleich entstehend. Die Unterweisungen, sie in unserem Geist zu vereinen, heißen deswegen ‚die innewohnende Einheit‘.“

Wir müssen immer die Bedeutung mitlesen: Es sind diese Instruktionen, die uns die innewohnende Einheit, die zugleich vorhandene Einheit von Geist und allen Erscheinungen und ihrer Natur zeigen.

Es gibt noch andere Unterweisungen, wie zum Beispiel den gewöhnlichen Geist und Erscheinungen zu vereinen mit dem zugleich vorhandenen, zugleich vorhandenen zeitlosen Gewahrsein oder diejenigen, um den gewöhnlichen Geist und Erscheinungen, die sich als Merkmale zeigen, mit der zugleich geborenen Leerheit zu verbinden. Um es kurz zu sagen: Alles, was als dualistische Phänomene, als dualistische Erfahrungen erscheint – sei es leere Klarheit, leere Erscheinungen, leeres Gewahrsein, leere Freude – alles ist vereint in der Dimension der zugleich vorhandenen Einheit. Es wäre möglich, all das zu erklären, aber ich werde hier das nicht weiter ausführen.

Wir Übersetzer machen es euch nicht immer leicht: Wenn hier zum Beispiel steht ‚*clarity and emptiness*‘ oder ‚*appearance and emptiness*‘ – da werden die Begriffe als Substantive schon so voneinander getrennt, dass wir dann tatsächlich etwas miteinander zu verbinden haben. Wie ihr gemerkt habt, habe ich aber vorgelesen: „leere Klarheit, leere Erscheinungen“ usw. Es ist an den meisten Stellen im Tibetischen genauso gut, es so zu übersetzen.

Dann brauchen wir nur zu sehen, dass das, was klar erscheint, tatsächlich von nichtfassbarer leerer Natur ist; dass die Erfahrungen, die auftauchen, tatsächlich nicht greifbar sind. Wir brauchen gar nichts zusammenzubringen, wir schauen nur hin, wie es ist. Es gibt nicht eine Leerheit, die wir mit einer Klarheit zusammenbringen müssen. Die bilden eine untrennbare Einheit: leere Klarheit, klare Leerheit, leere Erscheinungen, erscheinende Leerheit, leeres Gewahrsein, gewahre Leerheit. Das ist schon Einheit, das ist nicht etwas, was dann zusammengebracht wird.

Wo wir das zusammenbringen, ist in unserem Intellekt, der meint, etwas Neues zu entdecken. Wenn wir die leere, nichtfassbare Natur des Geistes und aller Erscheinungen und aller Emotionen entdecken, dann kommt uns das wie etwas Neues vor. Und das Neue kann ja nicht das Alte sein.

Tatsächlich haben wir das Alte nur besser kennengelernt – das, wie es immer schon war. Deswegen heißt es ja immer „from the first“: von Anfang an, schon immer, seit uranfänglichen Zeiten. Wir entdecken das, wie es ohnehin schon ist.

Eigentlich ist das sehr entspannend. Es ist sehr hilfreich, gesagt zu bekommen: Das, was ohnehin immer schon abläuft, werden wir genauer kennenlernen auf dem Weg des Erwachens. Es wird so oft das Beispiel einer Reise bemüht, einer Reise in unbekannte Gefilde und so. Das ist es aber gar nicht. Es ist vielmehr so, als ob wir unser Zuhause besser kennenlernen würden.

Eigentlich ist es eher so: Das, was ohnehin schon stattfindet, lernen wir besser kennen und entdecken da Aspekte des Seins, die uns vorher nicht klar waren. Diese sind aber so wichtig, weil sie es uns ermöglichen, immer weniger einzugreifen, immer weniger zu kontrollieren, die Dinge sich entfalten zu lassen. Und sanft gestaltend einzugreifen, ohne in die Illusion zu kommen, dass wir etwas Permanentes gestalten – sondern die Geisteskräfte gestalten mit im Fluss des Seins, im fließenden Sein.

Jetzt geht es weiter mit dem zweiten größeren Teil

DAS ZUGLEICH-VORHANDENE DIREKT BESCHREIBEN

Das wird in drei Phasen geschehen:

- 1) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur bzw. der zugleich vorhandenen Natur des Geistes selbst**
- 2) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur der Geistesbewegungen**
- 3) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur der Erscheinungen**

1) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur des Geistes selbst

Das beginnt mit einer kleinen Meditationsinstruktion, die ihr an vielen Stellen findet:

Lass deinen Geist sich natürlich sammeln in seinem innewohnenden Zustand, in seinem natürlichen Sein, frei von den Fehlern der Dumpfheit oder Wildheit, nicht verdorben durch positive oder negative Gedanken.

Also nicht verdorben durch eine Bewertung, dass irgendein Denken positiv oder negativ wäre. Lass die Geistesbewegungen einfach auftauchen.

Dann schau – der Geist schaut dann, erfühlt, die Grundnatur, wie der Geist verweilt.

Geist betrachtet sich selbst. Das ist ein Hinweis darauf, wie wir aus dem dualistischen Betrachten von etwas anderem hineinfinden in ein Erleben von sich selbst, ohne wieder in eine Dualität hineinzugeraten. Also lässt den Geist sich seiner selbst, seiner Grundnatur gewahr werden.

Und wenn das so geschieht, dann sind weder die feinen noch die groben geistigen Bewegungen blockiert.

Wir brauchen sie nicht zu blockieren, wir brauchen sie nicht zu unterbinden. Wir machen nicht etwa eine heilige Meditation, in der ein emotionaler Gedanke nicht sein dürfte. Alles darf sein, und wir entdecken,

dass sie sich von selbst auflösen, sich selbst befreien, von selbst reinigen.

Das bedeutet, dass sie sich, indem sich das Greifen löst, in ihrer ursprünglichen Reinheit zeigen, dass sie von selbst zur Ruhe kommen, dass sie gar nichts aufwühlen können. Geistige Bewegungen, die wir einfach lassen, wie sie sind, zeigen sich, wie sie sind.

In diesem Sein, wo wir nichts ergreifen, nichts identifizieren als ein Etwas, da zeigt sich ein ruhiges, ganz nacktes unvermitteltes Sein ohne Schleier. Wenn der Geist so in seiner Grundnatur ruht, dann ist das Shamatha, das ist Geistesruhe.

Es ist die besondere Geistesruhe des Mahamudra, in der alle Geistesbewegungen völlige Freiheit haben. In dieser völligen Freiheit verpuffen sie wie Zeichnungen im Wasser oder Zeichnungen in der Luft. In dieser Phase der Praxis ist es durchaus angemessen zu schauen, ob das Beispiel stimmt: ob das, was ich jetzt gerade erlebe, tatsächlich einfach so wieder verschwindet.

Jetzt kommt ein Hinweis, der für alle sehr wichtig ist:

Wenn wir das erfahren, lass dein Gewahrsein nicht unklar werden. Gleite nicht ab in einen neutralen, indifferenten, desinteressierten Zustand der Täuschung mit mangelnder Achtsamkeit.

Das ist nicht so einfach: Wie bleiben wir wach? Das hat etwas mit einem Interesse zu tun, das Frische in unserem Erleben immer wieder neu zu erleben. Wir nennen dies ‚das unterscheidende Gewahrsein‘. Wir nutzen unser Gewahrsein, um immer wieder mitzubekommen, wie einzigartig dieses Erleben jetzt gerade ist. Immer im Jetzt – gewahr, wie sich das Jetzt neu formt, neu gestaltet.

Wir sind aber nicht wir ein Jäger, der in den Wald schaut und nach der geringsten Bewegung des Wildes Ausschau hält. Wir sind vielmehr zurückgelehnt, mehr wie eine Genießerin. Wir genießen, wie immer wieder neu und immer wieder frisch das Erleben ist. Es kommt von selbst. Es löst sich von selbst auf, und wir sind von selbst gewahr.

Das, was wir Geist nennen – Gewahrsein –, ist von selbst gewahr, von selbst klar im Sinne von ‚erlebt von selbst‘, so wie sich in einem Spiegel von selbst immer das Nächste zeigen kann – ein klarer Spiegel, unaufhörlich bewusst, gewahr. Wie dieser Geist gewahr ist, wie er klar ist, lässt sich nicht beschreiben, es lässt sich erleben. Es zeigt sich als eine strahlende Lebendigkeit, eine leuchtende Lebendigkeit.

Wenn jemand diese Unterweisung hört und gerade einen dumpfen Geisteszustand erlebt, dann ist dieses Erleben von dumpfem Sein genau die strahlende Klarheit des Geistes – dass wir das so erleben können. Es wäre so, wie wenn ein Spiegel dunkle Farbtöne spiegelt. Es braucht nicht immer vom Inhalt her – von den geistigen Zuständen her – strahlende Freude zu sein. Auch die dumpfen Geisteszustände erleben wir dank dieser Strahlkraft des Geistes, dank der Qualität des Geistes zu erleben und wahrzunehmen.

Wenn du ein bisschen von dem erfährst, wenn etwas hierin in dir Vertrauen auslöst, dann wird das Einsicht genannt, Vipassana, da du dabei bist, die Natur der Phänomene fein wahrzunehmen.

Um es mit unseren Worten zu sagen: Wenn wir ein wenig gewahr sind, wie es ist, wie sich das vollzieht, welche Qualitäten und Eigenschaften des Geistes da zu bemerken sind – dann sind wir schon ein wenig in der Einsicht. Wir sind dabei, das Sein von innen her zu erleben.

Wenn sich dabei immer mehr Vertrauen einstellt, dann werden das vermeintliche Ich und das Sein eins. Manche nennen dies das Auflösen von Ich-Anhaften. Eigentlich löst es sich im Vertrauen auf. Die Illusion löst sich in dem Vertrauen auf, in dem Wissen, dass es gar keine Kontrolle braucht, um klar und gewahr zu sein; dass der Geist das von selbst ist.

Fein unterscheidendes Gewahrsein

Das erklärt auch der *Schmuck der Mahayana-Sutren*:

„Dank der richtigen Art von Geistesruhe ruht der Geist im Geist. Und da Phänomene – Erfahrungen – fein unterschieden werden, mit feinem Differenzierungsvermögen wahrgenommen werden, handelt es sich um Shamatha und Vipassana, Geistesruhe und Einsicht.“

Das Ruhen des Geistes in sich selbst ist Shamatha und das fein nuancierte Wahrnehmen dessen, wie es ist, ist Vipassana. Man spricht hier von feinem Unterscheiden, weil wir dank dieser Einsicht tatsächlich unterscheiden können, wie es ist und wie es nicht ist.

Einsicht ist nicht einfach ein x-beliebiges Sein, sondern beinhaltet die Fähigkeit wahrzunehmen, wie es genau ist; und wenn andere meinen, es sei anders, dann wissen wir: „Nein, so ist es nicht.“ Da ist tatsächlich eine feine Kraft am Werk, die ganz fein mitbekommt: „Ah ja, so.“ Das hört sich jetzt noch sehr aus einer dualistischen Perspektive an, aber irgendwie muss man das ja vermitteln.

Die Einsicht ist so fein und so klar, dass, wenn jemand diese Erfahrungen von Vipassana deutlich gemacht hat, der Unterschied sofort gespürt wird. Denn von dem Punkt an ist alles klar, was früher unklar war im Dharma, alles wird verstanden. Der essenzielle Punkt – das, worum es wirklich geht – ist vollkommen klar; und noch vor einem Tag war es nicht klar. Das nennt man fein unterscheidendes Gewahrsein.

Das Unterscheiden geht so weit, dass dann die Worte der Erwachten verstanden werden, die vorher zwar eine Inspiration auslösten, aber noch nicht in Resonanz treten konnten mit einem direkten Erleben bei

uns. Obwohl in dem Zustand selbst kein Vergleichen stattfindet, also ein Unterscheiden von „dies ist jenes und das ist das“ – das dürft ihr so nicht missverstehen. Das ist nicht mit fein unterscheidendem zeitlosem Gewahrsein gemeint.

Fein unterscheidendes Gewahrsein bedeutet, dass das Erleben so präzise und fein ist, in allen Nuancen, und eine Spur hinterlässt der Sicherheit, des absoluten Gewahrseins: „So ist es und nicht anders.“ Sodass einen selbst der Buddha auf die Probe stellen und behaupten könnte, „Das ist nicht so.“ Man würde sich nicht aus dem Konzept bringen lassen, man wüsste: „Doch, so ist es. Genau so habe ich es erfahren.“ Das ist damit gemeint.

Es wird oft zu oberflächlich interpretiert und erklärt, was mit dem fein unterscheidenden Gewahrsein gemeint ist. Es geht nicht darum, einen Geschmack von einem anderem zu unterscheiden während der Meditation, oder einen visuellen Eindruck vom anderen zu unterscheiden während der Meditation, sondern darum, total zu erleben, so dass völlig klar ist: Was ist Befreiung, was ist nicht Befreiung. Um diese Unterscheidung geht es.

Einheit von Shamatha und Vipassana im einsgerichteten Geist

Shamatha und Vipassana, Geistesruhe und Einsicht, kann man eigentlich nur dann als verschieden betrachten, wenn man sie wie Entitäten betrachtet, wie etwas, was man voneinander abtrennen kann. Aber tatsächlich sind sie überhaupt nicht verschieden. Geistesruhe ruht in Einsicht: Selbst-Gewahrsein und von selbst vorhandene Klarheit.

Also, wenn wir in Geistesruhe ruhen, ohne etwas gegen oder für etwas zu tun – was passiert? Der Geist ruht in seiner natürlichen Klarheit, in seinem natürlichen Gewahrsein. Das zu erkennen ist dann Einsicht.

Vipassana, Einsicht, ist von selbst der Qualitäten von Shamatha gewahr.

Von selbst klar und gewahr dessen, was die Qualitäten genau dieses Verweilens im Sosein sind. Also das bloße Verweilen in Shamatha wäre noch ohne ein Gewahrsein dessen, wie es ist. Das ist der Unterschied. Nur kann man das eigentlich – wenn ein gewisses Interesse besteht, es zu verstehen – gar nicht stoppen: Denn die interessierte Geistesruhe wird auf jeden Fall zu einem Erkennen dessen führen, wie es ist.

Das ist der Schlüssel zu einer wirklich fruchtbaren Praxis: Dass wir uns immer wieder öffnen dafür, wie es denn tatsächlich ist. Das, was die Praxis der Geistesruhe in diese Abkapselung führt, ist eine innere Haltung von „Kenne ich schon“, „Ah, wie sonst“, „Ah, endlich. Endlich angekommen“ – und damit ist schon die Stagnation eingeleitet.

Das ist eine verständliche Haltung – und ist im Grunde genommen das Ende des Einsichtsprozesses. Wenn wir so verweilen, wie wir immer schon verweilen oder wie wir es kennen, dann ist diese Kraft, diese Möglichkeit, tiefer zu spüren, tiefer zu fühlen, sehr geschwächt – nicht ausgeschlossen, aber geschwächt.

Jetzt ist natürlich die Frage für uns: Wie können wir Interesse wachhalten, ohne ins Greifen zu kommen? Wir kennen Interesse als ein greifendes Interesse: „Ich will, ich bin interessiert daran, ich will es haben!“ oder „Ich bin interessiert daran, etwas loszuwerden“ oder „Ich bin interessiert daran, von etwas nicht behelligt zu werden“ – das sind so die normalen samsarischen Formen des Interesses.

Wie ist es mit dem offenen Sein, das ein Interesse ausdrückt, sich ganz und gar darauf einzulassen, wie es ist? *Diese* Art ist gemeint: diese Bereitschaft, voll und ganz zu erleben, ohne es zu ergreifen, ohne es wegzustoßen, ohne sich davor zu schützen oder es sich darin einzurichten – all das nicht, also die drei Haupt-Kleshas sind nicht aktiv. Diese offene Bereitschaft, die nenne ich auch manchmal Interesse, das ist eigentlich gemeint. Und das ermöglicht, dass unsere Praxis frisch bleibt.

So ist auch der Titel von Suzuki Roshis Buch „Zen Mind, Beginners Mind“ zu verstehen. „Zen“ kommt von „Chan“ auf Chinesisch, und das kommt von „*dhyāna*“ auf Sanskrit. Das bedeutet tiefe meditative

Versenkung, die Dhyānas, das kennt ihr ja. Eigentlich bedeutet das, diese meditative Versenkung ist immer frisch ist, immer wie ein Anfänger, immer interessiert. Wir kennen es nicht, wir wissen es nicht, sind offen, bereit für das Neue. Das ist die Einheit von Geistesruhe und Einsicht.

Ich beginne nochmal mit dem Halbsatz, den ich schon übersetzt habe:

Vipassana ist selbst gewahr und von selbst klar über die Qualitäten von Shamatha: gesammelt verweilend in der Natur des Geistes, deren essenzielle Natur nicht verschleiert ist von begrifflichen Merkmalen, also vom Denken in begrifflichen Benennungen von Merkmalen.

Das müssen wir uns jetzt auch noch angewöhnen: Wir hören diese Unterweisungen wie jetzt gerade und auch immer wieder – da werden Worte benutzt. Aber wenn wir dann meditieren, beschreiben wir uns nicht den Geist als klar, selbstgewahr, leer, kreativ und dergleichen – da würden wir einfach nur im Beschreiben von Merkmalen verweilen. Es geht aber um das direkte Erleben; es geht darum, von innen her das Sein zu sein, also uns nicht mehr abzutrennen. Worte sind Brücken - diese Brücken lassen wir dann hinter uns.

So sind sie also der einsgerichtete, unabgelenkte Geist, in dem Shamatha und Vipassana untrennbar und vereint sind, so wie der Text *Das Enthüllen des wahren Anliegens* es sagt:

„An welchem Punkt vermischen sich Shamatha und Vipassana und werden ausgeglichen vereint? Der Buddha antwortet: ‚Wenn es ein aufmerksames Gewahrsein in Hinblick auf den einsgerichteten Geist gibt‘ – also, wenn wir der Qualitäten des einsgerichteten Geistes gewahr sind.

Wir haben uns schon um Shamatha und Vipassana mit Zitaten aus verschiedenen Texten usw. gekümmert in dem Teil des Buches, wo Shamatha und Vipassana allgemein erklärt wurden - dort wurden sie definiert und im Detail erklärt.

Wenn wir nun Shamatha und Vipassana in der Natur des Geistes selbst verbinden, so ist das die Bedeutung des Ausdrucks: „Das zugleich Vorhandene der Natur des Geistes ist der Dharma-kaya“. Es gibt viele weitere Synonyme dafür, die später erklärt werden.

Von jenen, die die Grundnatur des Geistes kennen, wird gesagt, dass sie den Geist verwirklicht haben, und sie werden deswegen Yogins und Yoginis genannt. Dieses Gewahrsein aufrechtzuerhalten wird Meditation oder Samadhi genannt.

Nichtexistenz des Geistes als solcher

So heißt es auch in der *Lehrrede über die Mudra des zeitlosen Gewahrseins*:

„Der Geist besiegelt die Phänomene. Der Geist selbst wird durch Nichtexistenz besiegelt. Wer auch immer den Geist erkennt, ist ein Praktizierender des Yogas.“

Um es in anderen Worten zu sagen: Alle Phänomene sind Geist. „Phänomene werden mit dem Geist besiegelt“ bedeutet dabei, dass der Geist allen Erfahrungen seinen Stempel aufdrückt. Alle Erfahrungen sind Geist.

Der Geist selbst, von dem wir ständig sprechen – man kann ja fast aus der Haut fahren, weil immer von diesem ‚Geist‘ gesprochen wird – wird besiegelt durch Nichtvorhandensein. Den gibt es nicht als solchen, der ist nicht existent. Das ist nur der Sammelbegriff für all diese Prozesse des Gewahrseins. Es gibt keinen Geist. Es ist wichtig, das zu verstehen.

Das wissen alle Autoren hier, alle Lehrer des Mahamudra, das ist völlig klar: Niemand hat je einen Geist gefunden – auch der Buddha nicht. Das ist *so* erleichternd. Denn der Geist kann deswegen auch nicht kaputt gehen, er kann nicht verrückt werden – das sind Prozesse. Diese Prozesse, die mit Gewahrsein verbunden sind, nennen wir ‚Geist‘. Das ist total erleichternd. Wer diesen nicht-existierenden Geist erkennt, ist ein Yogin oder eine Yogini.

Wir sind in der Mitte von Seite 274. Was jetzt kommt, ist eine Serie von vielen Zitaten, kaum Selbstgeschriebenes von Dakpo Tashi Namgyal. Er will uns mit diesen Zitaten natürlich erst einmal mit wunderbaren Beschreibungen versorgen, über die wir meditieren können. Aber zugleich – und das ist wohl das Wichtigere bei so einem Werk – möchte er damit unterstreichen, dass das, was er vorher erklärt hat,

nicht von ihm erfunden wurde, sondern dass es jede Menge Texte und Meister gibt, die vor ihm bereits genau dasselbe gesagt haben.

So heißt es in dem Text, der das wahre Anliegen der Buddhas enthüllt:

„Wann sagt man, dass Bodhisattvas meditieren? Der Buddha antwortet: ‚Wenn sie mit kontinuierlicher Aufmerksamkeit [der Merkmale], der Eigenschaften des Geistes gewahr sind.‘“

„Merkmale“ bedeutet hier Eigenschaften. Ihr wisst ja, der Geist ist kein Gegenstand mit Merkmalen. Geist ist Gewahren, Bewusst-Sein, und da kann man eigentlich nur von Eigenschaften sprechen.

Der Samadhiraja-Sutra sagt – da spricht der Buddha selber – :

„Kumara, was sie Samadhi nennen, ist die Verwirklichung des Geistes, der ungeboren ist.“

Also wieder der ungeborene Geist – das ist das, was wir vorhin schon gehört haben: Etwas, was nicht geboren ist, existiert auch nicht als ein Etwas. „Ungeboren“ bedeutet hier die Verwirklichung des Geistes, der kein Ding ist, der sich nicht irgendwann als ein Etwas manifestiert hat und irgendwann nicht mehr sein wird. Das ist die ungeborene Natur des Geistes.

Dasselbe Sutra erklärt auch:

Was wir Samadhi nennen, ist „ohne Unterscheiden, ohne begriffliches Ergreifen, nicht wahrgenommen und unaussprechlich, Geist frei von Bezugspunkten – das wird Samadhi genannt.“

Setzen wir das mal in eine Meditationsunterweisung für uns um, den Geist frei von Bezugspunkten verweilen zu lassen. „Frei von Bezugspunkten“ bedeutet: frei von Ich, frei von Meditation – einfach verweilen lassen. Nicht „ich meditiere“. Einfach sein lassen, frei von Bezugspunkten, in dieser Dimension des Seins, die unaussprechbar ist. Ohne etwas unterscheiden zu wollen, ohne etwas mit dem Verstand erfassen zu wollen.

Das war jetzt eine Serie von Verneinungen, eine Serie von allem Möglichen, was wir nicht tun – und damit hat der Geist nichts zu tun und entspannt sich einfach in das, was dann gerade ist. Lasst das als Grundlage des Meditierens einfach mal so zu, immer wieder. Kurz, weil lange können wir es sowieso nicht aufrechterhalten. Das ist nicht etwas, was man aufrechterhält.

Das ist diese Erfahrung, wenn alles losgelassen wird: „das nicht, das nicht, das nicht...“ – das Unaussprechliche, was dann übrig bleibt, wenn es das alles nicht ist, wenn wir das alles nicht machen, keine Bezugspunkte haben, nichts benennen, nichts verstehen wollen. Einfach, wenn es das alles nicht ist.

In meinem Geist war es früher so, dass ich dann, wenn ich so praktiziert habe, wenn ich mir die Erlaubnis gegeben habe, gar nichts zu tun zu brauchen, alles das nicht, das nicht, das nicht – das ging dann wunderbar. Und dann kam wieder das „Aber“. „Aber - ich will doch was tun... aber - wie soll ich denn da was verstehen?“ Und jedes Mal [atmet lange aus]: „Nix ,aber‘ – einfach sein!“

Was ich damit sagen will, ist, dass wir dieses reflexhafte „Aber ich muss doch was tun“ gerade wieder entspannen – das reflexhafte Greifen, das reflexhafte Nachschauen, ob alles stimmt.

Den Geist als dem Raum vergleichbar erkennen

Im Sutra zum Samadhi des Himmelsraumes heißt es:

„Dank des Nektars von einem authentischen Meister oder einer authentischen Meisterin wirst du deinen Geist erkennen als dem Raum vergleichbar. Du wirst ihn so erleben wie Raum. Schwanke nicht von dieser Erfahrung. Das ist dann, was als Samadhi gelehrt wird“ – immer in diesem raumgleichen Gewahrsein zu bleiben.

Raumgleich ist sicherlich die Metapher, die uns am meisten hilft, die für die meisten Leute über lange Zeit hilfreich ist. Aber lässt uns aus dem Raumgleichen nicht wieder ein neues Anhaften machen. Auch hier: Die Frische der Meditation besteht darin, immer wieder zu entdecken, wie viel Raum da ist. Wir brauchen uns ja nicht daran zu erinnern, wenn wir den Raum erleben – dann können wir alles sein lassen, dann brauchen wir auch keine solche Metapher, kein Bild des Raumes.

Aber wenn wir in einem angespannten Zustand sind, dann ist gerade nicht viel Raum da. Wenn wir dann entspannen, entdecken wir wieder: „Wow, da ist eigentlich so viel Raum!“ Oder auch wenn wir hineinschauen in die Natur der Erfahrung, entdecken wir diesen Raum.

Dieses raumgleiche Gewahrsein ist eigentlich nur ein anderer Ausdruck für ‚entspannt‘. Das ist das, was gemeint ist, nicht ein dreidimensionaler Raum. Völlig locker, gelöst, offen, durchlässig, weit... – all das sind Synonyme für Raum.

Überall wird das Kultivieren von nichtbegrifflichem zeitlosem Gewahrsein gepriesen. So heißt es auch im Avatamsaka-Sutra:

„Jene, die in den Erfahrungsraum der Siegreichen eintreten wollen, sollten mit dieser raum-ähnlichen Haltung üben, das Haften an Unterscheidungen aufgeben, das Haften an Geistesbewegungen, Gedanken und allem, was mit Unterscheiden zu tun hat, und sich einlassen mit einem raumgleichen Geist.“

Also eine sehr starke Ermutigung, immer wieder an den Raum zu denken. Ich habe es auch als sehr hilfreich empfunden, wenn ich etwa Gespräche führte, mich so zu setzen, dass ich in den Himmelsraum schauen kann, weil für mich der äußere Raum eine Brücke zum inneren Raum ist.

Jetzt ist es nicht mehr nötig, dass ich beim Meditieren unbedingt nach draußen schaue, aber in dieser Übergangsphase ist es sehr hilfreich, dass wir beim Meditieren entweder bereits hinausschauen oder durch ein leichtes Wenden des Kopfes hinausschauen können. Dann hilft uns der Himmelsraum – diese Weite – Zugang zur inneren Weite zu finden.

Das ist der Grund, warum ich im Grünen Baum den Altar vors Fenster gesetzt habe: dass die Weite Teil des Altares ist. Und dann die Natur, die Blumen usw., dass das einfach ein Ausdruck der Qualitäten des Geistes ist. Die Lebendigkeit, die Frische, die Weite, die Klarheit – all das kommt in diesem Altar zum Ausdruck. Es ist nicht so, dass ich damit eine neue Stilrichtung einleiten möchte, das ist einfach nur, weil es mir selbst ein Bedürfnis ist. Ich freue mich jedes Mal, mit dem Buddha in die Weite zu schauen, mit Blumen, mit Pflanzen...

Gleichzeitig ist es wie ein Symbol dafür, durch die Erscheinungen hindurch – durch das, was im Geist auftaucht – immer die raumgleiche Natur des Geistes zu erfahren, bis es gar nicht mehr nötig ist, Raum zu haben, einen Raum zu kreieren.

Das völlige Spiel sagt:

„Tiefgründig, friedvoll, frei von Ausschweifungen oder Komplikationen, leuchtend und nicht bedingt: So ist der nektargleiche Dharma, den ich entdeckt habe.“

Der Dharma ist der Geist, dieser nicht zu findende. Die Wahrheit, der Dharma, das Sein, was ich entdeckt habe, ist tiefgründig, friedvoll, frei von Komplikationen, also einfach, leuchtend, durch nichts bedingt – die unveränderliche Natur des Seins.

Das Samputa-Tantra sagt:

„Wenn wir uns aus dem Netz des Denkens befreien, breitet sich der tiefgründige Dharma aus. Der Pfad, den die Tathagatas lehren, kann vom Verstand nicht begrifflich erfasst werden, ist nicht begrifflich zu erfassen. Gedanken, also Denkvorgänge, große Unwissenheit, werfen uns in den Ozean von Samsara. In nichtbegrifflicher, tiefer Meditation zu verweilen, führt uns ins Unberührte, so wie der Raum.“

Stainlessness ist frei von all den *stains*, all den Makeln des Haftens an Existenz, Nichtexistenz, an Sinneserfahrungen usw. – diese Triebflüsse, diese grundlegenden samsarischen Neigungen. Das ist hier mit ‚makellos‘ gemeint, so wie der Raum.

Das Samvarodaya-Tantra sagt:

„Meditiere den Geist, der von einem Geschmack ist, so wie der Raum – der dem Raum gleicht. Er ist frei von Formen und meditativen Versenkungen, jenseits der Praxis von Gelehrten oder Logikern. Es verwirft die Praktiken der Gelehrten. Geistige Erfahrungen, geistige Gestaltungen werden als Geist stabilisiert. Für Lebewesen ist dies das natürliche Sein. Mit der Form von Raum verweilt es als Raum.“

Ich möchte euch diese Sätze nochmal in einfacher Sprache herleiten. Das sind Zitate, auf die ich früher auch meditiert habe:

Wenn wir meditieren, meditieren wir die Natur des Gewahrseins – das wird hier Geist genannt. Nicht ein Geist, nicht den Geist, sondern genau das Gewahren, wie es ist zu erleben. In diesem Gewahren ist alles von einem Geschmack – das entdecken wir.

Das Erste, was leicht zu entdecken ist, ist, dass allen Erfahrungen etwas Raumgleiches innewohnt. Zunächst erscheint es uns so, als ob es einen riesigen Geistesraum gibt, in dem alles wie ein Schauspiel auftaucht und sich wieder auflöst.

Später nehmen wir wahr, dass das, was da auftaucht und sich wieder auflöst, wenn wir uns ganz darauf einlassen und nicht mehr einen Raum darum kreieren, sondern im Erleben dessen aufgehen, was jetzt gerade gesehen wird, gehört wird usw. – dass diese Erfahrungen selbst Raum sind, raumgleich.

Es ist nicht so, dass ein Raum um sie herum ist – das kann man zwar auch schon so sagen –, aber so ist es nicht, wie wir es erleben: Unser Erleben füllt in jedem Moment unser ganzes Sein. Sich vorzustellen, dass es einen Raum gibt, der dieses Erleben möglich macht, ist tatsächlich nur eine Vorstellung.

Erleben ist vollständig: Wenn wir jetzt sehen, ist es volles Sehen. Wenn wir hören, ist es volles Hören. Körper spüren ist volles Körper-Spüren. Aber all das mit einer solchen Leichtigkeit, so durchlässig, in ständigem Wandel begriffen, dass es den einen Geschmack hat, sich wie Raum anzufühlen. D. h. die Phänomene tanzen nicht etwa *im* Dharmadhatu und der Dharmadhatu ist drumherum – sie *sind* der Dharmadhatu, sie sind der Raum der Phänomene.

Wenn wir in diesen Raum eintauchen, dann entdecken wir, dass er frei von Formen ist. Wie - keine Formen? Wir haben doch die ganze Zeit über Erscheinungen gesprochen, was soll denn das jetzt? Aber tatsächlich ist es so, dass, wenn wir ganz eins werden mit dem Erleben, das Wahrnehmen von getrennten Formen aufhört. Deswegen frei von Formen, denn das ist hier aus der nondualen Perspektive beschrieben.

Wir erleben darin auch keinen speziellen Samadhi, keine meditative Konzentration – denn wer wäre noch da zu unterscheiden zu einem Zustand von Nicht-Sammlung? Es ist das Volle, es ist die volle Präsenz. Da geht es nicht mehr um Samadhi oder Nicht-Samadhi. Es ist das volle Aufgehen im Sosein, so wie es ist, ohne Trennung.

Das verwirft alle Ansätze von Gelehrten, die mit Logik versuchen, das Ganze herzuleiten. Diesen Geschmack des Seins können keine Sätze vermitteln, das gilt es zu erfahren.

Es heißt hier im Text auch: „Geistige Gestaltungen werden stabilisiert als Geist.“ Da wird nichts stabilisiert. Es ist nur so, dass in der Dynamik des Seins die geistigen Gestaltungen alle als Geist erkannt werden und dass kein Greifen mehr stattfindet, und deswegen alle denselben Geschmack haben und innerlich totaler Frieden herrscht, weil es kein Greifen mehr gibt. Das ist gemeint damit, dass geistige Gestaltungen stabil werden oder sich sammeln. Die geistigen Erfahrungen, die Gestaltungen sind stabil, in dem Erleben von ihrer grundlegenden Natur ist völlige Stabilität.

Habt ihr schon einmal die Form von Raum gesehen? In der letzten Zeile des Zitates heißt es ja: „With the form of space it abides as space.“ Das gibt es nicht, Raum hat keine Form. Das bedeutet also: ‚ohne eine Form zu haben‘ – und das Einzige, was uns dafür einfällt, wenn etwas keine Form hat, ist der Raum. Raum ist eine Konzeptualisierung, aber genauso nichtfassbar. ‚Ohne Form‘ ist eben das, was wir Geist

nennen. Diese Dimension des Erlebens hat keine Form – das ist mit Raum gemeint. Da, wo nichts ist – das nennen wir Raum.

Ihr habt jetzt mitbekommen, wie ich euch gerade ein schwieriges Zitat ein bisschen erklärt habe. Ich möchte euch sehr ermutigen, nicht davor zurückzuschrecken, über Zitate, die ihr nicht versteht, tiefer zu meditieren.

Die Lösungen findet ihr über das Gebet. Ihr findet sie darüber, dass ihr zu denen betet, die das gesagt haben – genau das ist die richtige Adresse: Buddha, Nagarjuna, Tilopa, wer auch immer. „Was hast du damit gemeint?“ – Guru Yoga. Immer wieder beten, bis es sich enthüllt. Jedes Wort wird klar als meditative Erfahrung.

Ihr denkt vielleicht: „Was? Das ist doch ein riesiger Aufwand.“ Das macht ihr mit ein paar Zitaten, und da die anderen alle dasselbe sagen, ist bald klar, was gemeint ist. Ich habe es mit dem Mahamudra-Gebet vom dritten Karmapa besonders viel praktiziert. Dieses berühmte Gebet, das wir auch in diesem kleinen Heftchen haben.

Das habe ich so viele Male durchkontempliert, jedes Wort, rauf und runter – und gebetet; das ist ein ja ein Gebet, das macht es leichter. Mit der Zeit wird es klar, mit der Zeit enthüllt es sich von innen her. Also nehmt euch solche Stellen, die euch irgendwie inspirieren, wo etwas in euch schon anklingt, und dann kaut drauf rum – mit Gebet.

Obwohl es eine Vielzahl solcher Aussagen sowohl in den Sutras wie auch in den Tantras gibt, und all die Sutras, Tantras und die mündlichen Instruktionen der Mahāsiddhas einstimmig in diesem Punkt übereinstimmen, werde ich keine weiteren Zitate anführen. Ihr könnt euch auf die verlässlichen, die hier präsentiert wurden, und auch auf die, die noch folgen werden.

Es gibt auch noch viele Synonyme in anderen Texten, die alle von ihrer Bedeutung her identisch sind.

Das ist wichtig für uns, weil sich das ja über zweieinhalb Jahrtausende erstreckt. Die Werke, die wir hier lesen, stammen alle aus einem Jahrtausend. Das fängt mit Nagarjuna im zweiten Jahrhundert an – gut, es ist etwas mehr, geht sogar manchmal auf den Buddha zurück – aber erschienen sind diese Texte dann ab dem zweiten Jahrhundert. Und so viele Menschen haben das praktiziert und haben das mit verschiedenen Worten ausgedrückt. Deswegen hört zu, was die Synonyme sind.

Synonyme für „Selbstgewahrsein“

Die Zusammenfassung der Sicht sagt:

„Selbstgewahrsein, frei von Komplikationen, frei von den Makeln des Denkens ist das nicht-verweilende Nirvana, und wird auch Vajrasattva genannt.“

Das nicht-verweilende Nirvana bedeutet, dass das Nirvana nicht ein Ort ist, an dem man sich aufhalten kann. Es ist nirgendwo verweilend, weil es immer jetzt stattfindet. Es ist ein dynamisches Nirvana, immer jetzt, immer als die zugleich erscheinende Natur des Seins – jetzt. Das ist das nicht-verweilende Nirvana. Das ist *ein* Synonym.

„Dieses Selbstgewahrsein ist auch die sechs Buddhas“

Das sind die fünf Buddhafamilien und Vajrasattva als Einheit.

„Es zeigt sich auch als die sechs Arten von Wesen.“

Die sechs Arten von Lebewesen sind genau das Erwachen, weil es ihre zugleich erscheinende Natur ist.

„Es ist der junggebliebene Manjushri, Manjushri-kumara.“

Der Bodhisattva Manjushri in seiner Form als immer frische, junge, dynamische Weisheit, dieses Gewahrsein immer im Jetzt – das ist Manjushri.

„Es ist auch Vairocana.“

„Es ist der Dharmakaya und die große Freude, Mahasukha.“

„Groß“ bedeutet nicht, dass die Freude groß ist, sondern dass sie nondual ist - die nonduale Freude.

„Und es ist die Einheit.“

Den Ausdruck *unification* kann man auch als ‚Vereinigung‘ übersetzen. Es wird aber nichts wirklich zusammengebracht, sondern es wird entdeckt, wie es schon eins ist.

„Es ist die vierte Ermächtigung.“

Das ist die Mahamudra-Ermächtigung im Kontext der Anuttarayoga-Übertragung.

„Es ist die zugleich vorhandene Freude.“

„Außerdem ist es auch das, was das reine Wesen, die reine Natur genannt wird.“

Wir können gerne anfügen ‚das wahre Selbst‘, ‚das reine Sein‘ usw. – das sind alles Synonyme.

Es heißt auch:

„Es ist Bodhicitta – der Geist des Erwachens.

„Es ist die Buddha-Familie – *buddha gotra*.“

„Es ist Sugatagarbha“, das ist ein anderer Ausdruck für Buddha-Natur.

Normalerweise ist da *tathāgata-garbha*, was als ‚Buddha-Natur‘ übersetzt wird. Hier können wir das so übersetzen: „Es ist die Gebärmutter der Völlig-in-die-Freude-Gegangenen.“ *Sugata* heißt „in die Freude gegangen“ und *garbha* ist „Matrix“, „Gebärmutter“, „Quelle“ oder „Essenz“.

„Da es Erfahrungen mit dem Geschmack wahrnimmt, genau wie es ist – da es den Geschmack dessen, genau wie es ist, wahrnimmt –, ist es große Freude.“

Große nonduale Freude bedeutet hier also, die Dinge genau so wahrzunehmen, wie sie sind. Ich hatte euch doch gestern viel über Bodhicitta erzählt und aufgezeigt, wie Mahamudra und Bodhicitta eins sind. Hier habt ihr solch ein Zitat, in dem es explizit so bezeichnet wird. Gehen wir daher nochmal dieses letzte Zitat durch, da es in anderen Texten selten erwähnt wird:

„Es“ – damit wird auf die erste Zeile oben Bezug genommen: dieses Selbstgewahrsein, frei von Komplikationen, also in völliger Einfachheit.

Dieser erwachte Geist ist das, was Bodhicitta genannt wird, mit all seinen Qualitäten. Lasst uns hier nicht mehr trennen zwischen letztendlichem und relativem Bodhicitta. Es ist die eine Natur des Geistes, die es möglich macht, dass wir voll erleben, voll empfinden, mitschwingen, mitfühlen; die es möglich macht, voll in den Ausdruck zu gehen, in die Kommunikation, in die Gestaltung, Liebe. Es ist Liebe, weil sie innerlich frei ist von Ich-Bezogenheit, ohne Mittelpunkt, es keine Wichtigkeit von einem Selbst in diesem raumgleichen fließenden Gewahrsein gibt.

All die Qualitäten des relativen Bodhicitta stammen aus der Natur des Geistes, wir brauchen sie nicht zu erzeugen. Sie sind von selbst da, wenn wir in dieses zeitlose Gewahrsein frei von Bezugspunkten eintreten. Das ist Bodhicitta.

Deswegen gehören alle Lebewesen zu einer Buddha-Familie (siehe zweite Zeile, „*buddha gotra*“).

Deswegen kann man sagen, sie alle haben „Sugatagarbha“ – sie haben den Samen des Sugatas bereits in sich; alle sind potentielle Sugatas, In-die-Freude-Gegangene.

Wenn wir die Dinge so erfahren, wie sie sind – „den Geschmack dessen erfahren, wie es ist“ –, dann sind wir völlig frei, so dass sich die „große Freude“ zeigt, die nonduale Freude.

TAG 3

Vertiefung „Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur des Geistes“

Ich habe das Bedürfnis, euch noch einmal einige Seiten zurückzuführen auf die zentrale Stelle von gestern auf Seite 273, Teil B, Punkt 1. Hier wird uns das Mitgeborene, das zugleich Entstandene, direkt aufgezeigt. Als wir diese Passage praktiziert haben, ist vielleicht bei einigen von euch eine Ahnung entstanden davon, worum es sich handelt.

Für euch ist das Problem mit diesem Buch ja, dass dieses Buch eigentlich keine direkten Meditationsanweisungen enthält – so wie ihr das gewohnt seid, dass Lehrer Meditationen anleiten. Das war in Tibet gar nicht Sitte, geführte Meditationen gab es eigentlich gar nicht, die tauchten nur hier und da mal als Zufallsprodukt auf. Es liegt also an uns, dass wir den Transfer machen.

Das sind ja Instruktionsmanuale für unterrichtende Lamas, das ist nicht für die Allgemeinheit geschrieben. Was wir in den Händen haben, das hatte kein normal sterblicher Praktizierender in Tibet in der Hand. Das war Teil der fortgeschrittenen Lama-Ausbildung und hilft den Lehrerinnen und Lehrern dabei, den Unterricht zu gestalten, zu verstehen, warum so unterrichtet wird und nicht anders.

Diese Passage hier auf Seite 273 möchte ich einfach mit euch ein zweites Mal durchgehen, weil die mir so wichtig erscheint. Gehen wir also nochmal zurück. Da es ja schon einmal meditiert und erklärt wurde, möchte ich euch einladen, einfach den Blick zu heben.

Ich möchte euch nochmals einladen, noch weniger Intellekt mit an den Start zu bringen. Also jetzt während der Meditation keine Notizen machen, sondern wirklich nur meditieren. Das Buch aus der Hand legen, weil ich mich jetzt um den Inhalt kümmere. Nicht, dass ich etwas Spezielles mit euch vorhätte, sondern nur, dass diese Passage eigentlich alles enthält, was wir so brauchen.

Meditation und Erläuterung dazu

Beginnen wir die Meditation damit, dass wir uns daran erinnern, dass es eigentlich gar nichts zu tun gibt. Dass es unser Wunsch ist, allen Lebewesen zu helfen, aus hektischer Geschäftigkeit herauszufinden; herauszufinden aus dem ‚ich muss, ich sollte‘ – das alles ist gar nicht förderlich, um zu erwachen.

Vielleicht denken wir kurz daran, wie verstrickt die Lebewesen überall in allen Daseinsbereichen sind in der Suche nach einem Glück, das sie woanders vermuten als im eigenen Geist: im Festhalten an vorübergehenden glücklichen Zuständen, im Vermeiden-Wollen von Schwierigem; wie sie von Hoffnung und Furcht geprägt sind. Überall. Die Menschenwelt ist voll davon, es gibt eigentlich nur das: Hoffnung und Furcht, der Wunsch nach dem Angenehmen und die Angst vor dem Unangenehmen.

So starten wir unsere Meditation mit dieser kleinen Bodhicitta-Kontemplation und dem Wunsch, selbst den Weg zu finden, der aus Hoffnung und Furcht befreit.

Wir lassen den Geist, unser Gewahrsein, sich von selbst sammeln – in dem Sein, so wie der Geist eben einfach ist.

Es ist so, als würden wir unserem Bewusstsein die Möglichkeit geben, einfach in sich selbst zur Ruhe zu kommen. Es gibt nichts zu tun, nichts zu verbessern.

Ob der Geist nun aktiv ist oder ruhig, spielt keine Rolle – einfach lassen. –

Habt keine Angst vor Bewegung.

Geistige Bewegungen werden zugelassen, was auch immer sich zeigen mag. Aber es wird nichts bewusst erzeugt und wir halten auch nicht fest an den Bewegungen, die von selbst auftauchen. –

Vielleicht bemerkt ihr, dass diese Geistesbewegungen sowieso eher wie vorbeihuschende kleine Fliegen sind, wie Zeichnungen im Wasser. –

Vielleicht bemerken wir, wie – nach einem kurzen Bemerken, Fixieren, vielleicht Ergreifen – der Geist danach sofort wieder in seine grundlegende Entspannung zurückfindet. –

Eigentlich müssten wir sagen, dass dieses kurzfristige Greifen gar nicht stört. Zum Beispiel beinhaltet dieses kurzfristige Hinhören auf das, was ich sage, ja ein Begreifen – und schon ist wieder gut. –

Nach jeder Bewegung kommt der Geist von selbst zur Ruhe.

Vielleicht bemerkt ihr, dass die Ruhe eigentlich auch gar nicht verschwindet, wenn Bewegung da ist. –

Wo kein Greifen ist, erzeugen geistige Bewegungen keine Wellen. – –

So den Geist in sich ruhen zu lassen, das ist Geistesruhe. –

Jetzt besteht die Kunst darin, nicht in dieser Geistesruhe abzuhängen, sich nicht darin einzurichten. Jetzt ist der Moment, sich um Frische zu kümmern. Das machen wir, indem wir uns dem Jetzt zuwenden, dem immer neuen Jetzt. – –

Zunächst hilft uns der Verstand noch, der Intellekt. Wir bemerken, dass der Geist – das, was wir Gewahrsein nennen – von selbst gewahr ist, von selbst klar, wahrnehmend. Dieses ‚von selbst‘ zu bemerken ist der Schlüssel. Da können wir uns dann mit Vertrauen weiter entspannen: Wenn doch alles von selbst erscheint, sich von selbst auflöst, der Geist von selbst gewahr ist, von selbst klar – dann brauche ich wirklich nichts mehr zu tun.

So öffnen wir uns in dieses klare Fühlen, wie der Geist ist – genau da hinein öffnen wir uns, wie es ist zu sein. – – –

Immer wieder neu hinspüren und uns genau da hinein öffnen, wie es ist. – –

Falls wir bemerken, dass wir gerade wieder beobachten, öffnen wir uns in dieses Beobachten. Wir öffnen uns für all das, was gerade los ist, gehen ins Zentrum des Erlebens selbst. – –

[Ende Meditation]

Das war eine kleine Wiederholung von dem, was wir gestern auch schon meditiert haben.

Falls so eine Meditation für euch in Frage kommt, dann könnt ihr es genauso auch zuhause auf eurem Meditationskissen machen. Ihr merkt, dass euch diese Art zu meditieren gut tut, wenn dadurch das Vertrauen in den Geist wächst – das ist das Zeichen. Wenn das Vertrauen in die Natur dieses nicht fassbaren, nirgends zu findenden Geistes zunimmt, dann seid ihr auf dem richtigen Weg.

Dann bereitet euch diese Meditation auch auf den Sterbeprozess vor, dann werdet ihr euch ins Zentrum der jeweiligen Erfahrung hinein öffnen können, voller Vertrauen, frei von Hoffnung und Furcht. Hoffnung und Furcht sind die Gegenspieler von Vertrauen – wenn wir die nicht bedienen und frisch bleiben im Erleben, dann wird sich dieses Vertrauen mehr und mehr einstellen.

Zu Anfang sind wir noch wie sehr unerfahrene junge Vögelchen, die rumflattern, weil wir immer meinen, wir müssten in der Meditation alles Mögliche tun. Dann allmählich merken wir: „Ah, so viel brauche ich gar nicht zu tun“, und mit der Zeit sind wir dann wie anstrengungslos segelnde Adler – wo man das Gefühl hat, dass sie den Lüften vertrauen und ganz kleine Anpassungen machen.

Ganz kleine, wie z.B. ein bisschen auf die Frische achten. Aber keine Über-Korrektur, nichts Großes. Nur weil ich vielleicht etwas merke, dass ich gerade dumpf werde, muss ich mich nicht gleich *so* hinsetzen [richtet sich kerzengerade auf] – das könnte die Über-Korrektur sein, die dann direkt in ein Zuviel an Anspannung führt. Vielleicht brauche ich bloß den Blick ein bisschen zu heben; vielleicht reicht es, mich wieder daran zu erinnern, ein wenig offener zu sein für das, wie es jetzt gerade ist.

Jetzt gerade. Nicht schon wieder abgehakt im Sinne von: „Habe doch gerade eben schon geguckt, ist doch jetzt bestimmt genauso.“ Genau das führt zum dumpfen Geist, wenn ich denke: „Gerade war es doch schon so, wieso soll ich dann jetzt nochmal gucken.“ Immer wieder frisch schauen, und da hinein loslassen. Bis unser Gewahrsein in seiner natürlichen Strahlkraft, Frische ruht, darin aufgeht. Diese wird dann immer stärker, sie wird immer ‚überzeugender‘.

Jetzt gehe ich zurück auf Seite 277, zweites Zitat oben auf der Seite:

„Dieses Gewahrsein, dieser Geist **ist von selbst erscheinendes zeitloses Gewahrsein.**“

Wisdom ist bei Elisabeth immer das, was wir als ‚zeitloses Gewahrsein‘ übersetzen

„Da es gewahr ist, ist es klar. Da es selbst-gewahr ist, ist es nicht begrifflich.“

Es ist aus sich selbst heraus gewahr und braucht deswegen keine Begriffe.

Derselbe Text geht weiter mit:

„Dieses Selbstgewahrsein, frei von Komplikationen oder in aller Einfachheit, ist der Urgrund von Samsara.“

Das ist doch eine starke Aussage: Selbstgewahrsein ist der eigentliche Boden, der eigentliche Grund von Samsara.

„Das ist Nirvana. Das ist der große Mittlere Weg. Das ist, was es zu sehen gibt. Das ist, was es zu kultivieren gibt. Das ist, was wir verwirklichen.“

Dieser erstaunliche erste Satz sollte schon längst klar sein nach all dem, was ich erklärt habe. Trotzdem: Wo spielt sich Samsara ab? Im Geist der Lebewesen, in unserem Geist. Was ist der Urgrund unseres Geistes, was ist die eigentliche Natur – das, was immer da ist? Das ist dieses von selbst gewahrte Bewusstsein; diese Fähigkeit wahrzunehmen, mit der Qualität, dass alles, was erscheint, sich von selbst befreit, von selbst auflöst – nichts bleibt. Das ist das, wie unser Geist im Grunde ist. Und genau das ist Nirvana.

Womit wir eine schöne Erklärung haben, wie wir die Aussage verstehen können, dass Samsara und Nirvana untrennbar sind. Denn da, wo wir die Befreiung finden, ist der Urgrund, die eigentliche Natur von Samsara. Im Erkennen dessen, wie es ist, eröffnet sich uns die Befreiung, der Frieden – Nirvana.

Es gibt viele weitere solche Zitate. Kurz gesagt: Dieses zugleich Geborene, zugleich Vorhandene, diese zugleich vorhandene Natur des Geistes ist der Boden, die Basis, die Wurzel von all dem, was wir an Synonymen aufzählen können – Dharmakaya, Große Freude, zugleich entstandenes zeitloses Gewahrsein, von selbst erscheinende Weisheit, selbstgewahres zeitloses Gewahrsein, letztendliches Bodhicitta, Sugatagarbha – also das Potenzial, ein Sugata, ein In-die-Freude-Gegangener zu sein –, Dharmata – die Natur der Phänomene –, So-Sein und so weiter.

Die Liste könnte noch viel länger sein: Wir könnten Mahamudra anfügen, wir könnten aber auch das chinesische Tao anfügen; wir könnten weitere Begriffe anfügen, die alle auf dasselbe hinweisen.

So heißt es auch im Tantra *Das nirgends verweilende Mahamudra*:

„Das ist Mahamudra. Es ist nicht von Makeln bedeckt. Es gibt nichts, was blockiert, also gestoppt, oder erzeugt werden müsste. Es wird nicht durch verschiedene Wege, Methoden oder Heilmittel entdeckt oder freigelegt. Es ist der Körper, der Kaya, die Dimension aller Buddhas, der Boden aller Tugenden, alles Heilsamen. Es ist spontan präsent, vorhanden.“

Macht es euch das leichter, diese Liste der Synonyme zu hören? Für mich macht es das leichter. Es hat die ganze Geschichte immer leichter gemacht, wenn die Meister gesagt haben: „Hey, wir sprechen nicht über verschiedene Dinge – das sind verschiedene Worte/Begriffe für immer dasselbe.“ Eigentlich ist diese Liste der vielen Begriffe eine Botschaft des Einfachen – wie einfach der Dharma doch ist.

Man kann mit *einem* Finger zum Mond zeigen, aber auch mit einem anderen Finger oder mit dem nächsten – es sind alles viele Finger, die zum Mond zeigen. Diese verschiedenen Begriffe, diese verschiedenen Erklärungen sind verschiedene Möglichkeiten, auf dasselbe hinzuweisen, wo man dann selbst hinschauen muss.

Keine dieser Erklärungen kann uns sozusagen ‚mitnehmen‘: Mitnehmen, mitnehmen, mitnehmen, mitnehmen, mitnehmen [immer schneller] – und *jetzt* bist du im Erwachen angelangt. Das geht nicht. Die Erklärung kann immer nur Türchen öffnen, und dann geht es darum, dass wir uns selbst in das, was da angedeutet wird, öffnen.

2) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur der Geistesbewegungen

Jetzt kommen wir zum zweiten Punkt: Wir waren eben beim Geist selbst, und jetzt kommen wir zu

dieser zugleich vorhandenen, mitgeborenen Natur von Geistesbewegungen, hier Gedanken genannt, zu dem, was an Denkprozessen so stattfindet – begriffliches und nicht begriffliches Denken. Da gibt es eine kleine Instruktion:

Während du ausgeglichen in der zugleich vorhandenen Natur des Geistes ruhst, lasse einen angenehmen Gedanken erscheinen, klar und intensiv. Oder lasse einen leidenschaftlichen oder aggressiven Gedanken erscheinen. Wenn ein solcher erscheint, schau direkt auf die Art und Weise, wie er erscheint.

Wie er erscheint: *appearing mode* bezieht sich darauf, wie etwas passiert.

So wie vorher, als du die Natur von Geistesbewegungen untersucht hast, ist auch jetzt das Erscheinen dieser geistigen Bewegung unaufhörlich klar. Und doch ist diese Art, wie Gedanken erscheinen, ein kleines bisschen anders als das normale abgelenkte, getäuschte Erscheinen von Geistesbewegungen, die du normalerweise hast.

Der Unterschied ist, dass wir jetzt bewusst Denkprozesse auslösen oder zulassen, und eben nicht in ihren Inhalten gefangen sind, sondern darauf schauen, *wie* sie erscheinen und wie es dann weitergeht. Das ist der Unterschied.

Was hier *distracted* – abgelenkt – genannt wird, bedeutet, dass wir in emotionalen Zuständen, im Greifen nach Begriffen, in unseren Ideen, in unseren Impulsen, in unserem Festhalten ständig mit Inhalten beschäftigt sind und die Natur des Prozesses nicht mitbekommen. Diesen kleinen Unterschied machen wir uns jetzt zunutze. Jetzt schauen wir hin, *wie* es ist.

Da wir auf die *Art und Weise* des Erscheinens oder des Seins von geistigen Prozessen schauen, **lösen diese Prozesse keine Verdinglichung**, keine Vergegenständlichung **aus** –, also nichts, **was den Gegenstand des Denkens verfestigen würde.**

Wir machen das gleich noch miteinander, aber jetzt erkläre ich euch erstmal den Prozess:

Wir könnten jetzt den Gedanken an ein Problem auftauchen lassen, an etwas, was uns beschäftigt. Wir *haben* dann ein Problem – das nennt man Vergegenständlichen/Verfestigen – und daher denken wir über das Problem nach.

Jetzt würden wir den Gedanken an dasselbe Problem auftauchen lassen und hinschauen, wie es auftaucht, und nicht auf den Inhalt eingehen. Wie erscheint es, wie kommt es dazu, dass er jetzt auftaucht, was muss ich tun, damit der Gedanke weitergeht, und wie löst sich diese geistige Aktivität wieder auf?

Da ich mit dem ‚Wie‘ beschäftigt bin, kommt es nicht zu einer Fixierung im ‚Was‘. Das muss jede/r Meditierende lernen. Das ist wirklich das A und O von dem, was wir Meditation nennen. Nicht herumgucken in unserem Zirkus von ‚Was ich gerade erlebe, was für Probleme ich habe, was für Wünsche ich habe...‘ – sondern *wie* das alles entsteht, so dass wir das Schauspiel zu durchschauen beginnen.

Diese auftauchende Geistesbewegung ist ebenfalls leer, sie hat tatsächlich keine Substanz und löst sich von selbst auf. **Da braucht man gar nichts zu identifizieren.** Wenn wir nach einem Wesenskern von dieser Geistesbewegung suchen, finden wir gar keinen Kern. **Da gibt es keine Essenz**, da gibt es nichts, was übrigbleibt **von einem bestimmten Gedanken.**

Oder ist von den Gedanken von gestern noch etwas übrig? Wir haben schon Mühe, uns überhaupt zu erinnern, was wir gedacht haben, aber übrig ist davon nichts. Die sind nirgendwo aufgetürmt und wir müssten uns damit befassen – nein, sie sind weg. Die Hunderttausende und Millionen von Gedanken, die wir allein schon heute Morgen gehabt haben, sind alle weg, und es ist Platz für das Nächste. Es ist kein Problem, das Nächste zu denken.

Wenn wir immer wieder ein Auge haben auf dieses innere Fühlen, wie es ist, das immer wieder wahrnehmen, immer wieder hinschauen, ob es denn wirklich so ist, dann entsteht immer mehr dieses Vertrauen: „Ja, tatsächlich!“ Wir hören das ja schon seit Jahrzehnten – immer dasselbe. Und mit der Zeit entsteht durch meine *eigene* Praxis ein eigenes Wissen darum, wie es ist – weil ich immer wieder hinschaue.

So erkennen wir, dass das klare Erscheinen, die Manifestation eines Gedankens und seine leere Natur, dieses Fehlen eines Wesenskernes – **untrennbar sind**. Das ist alles immer gleichzeitig da, klar erscheinend, ohne Wesenskern. Es kann auch nur deswegen klar erscheinen, *weil* es keinen Kern hat, weil es nicht solide ist – sonst hätten wir ja ein Problem.

Wenn du die leere Natur, diesen leeren nicht-fassbaren Aspekt des Seins **als Bewegung erlebst**; wenn du siehst: „Ja genau! Genau weil es nicht fassbar ist, kann sich alles so zeigen, können unglaubliche Welten auftauchen, im nächsten Moment schon wieder eine andere Welt – nur deswegen“; **oder wenn du in den Bewegungen die leere Natur immer wieder siehst – dann siehst du die zugleich vorhandene leere Natur aller Bewegungen, aller Gedanken.**

Meditation und Erläuterungen zu Geistesbewegungen

Wir bringen uns in eine ganz entspannte Haltung; Anlehnen ist auch okay, das ist völlig egal. Jede Haltung ist gut, denn wir schaffen es ja auch problemlos, in jeder Haltung zu denken.

Um die Übung etwas effizienter und klarer durchzuführen, ist es gut, wenn es uns möglich ist, zum Einstieg wieder in dieses Grundgewahrsein zu finden, wo der Geist in sich selbst ruht. Das wäre jetzt eine ideale Ausgangsposition. Aber sonst können wir auch den denkenden Geist einfach so beim Denken ‚erwischen‘.

Also erst mal entspannen, zulassen, alles einfach sein lassen. –

Es kann sein, dass schon jetzt, während wir uns so in ein natürliches Sein fallenlassen, die Übung beginnt, dass zwischendurch klar wahrnehmbare Geistesbewegungen auftauchen. Dann können wir auch jetzt schon einfach hinschauen, wie sie erscheinen und wie sie plötzlich nicht mehr da sind. –

Aus dem entspannten Sein lassen wir dann einfach mal etwas ganz Angenehmes erscheinen. Als Vorschlag: ein angenehmes, sonniges Plätzchen in der Natur oder irgendetwas anderes, was für euch angenehm ist. Entstehen lassen und vergehen lassen; es geht jetzt noch nicht darum, es festzuhalten. Ganz kurz. Und dann nochmal ein anderes Plätzchen, an dem ihr euch wohlfühlt. –

Ich gehe davon aus, dass ihr es immer wirklich nur kurz erscheinen lasst und dann wieder in dieses Grundgewahrsein, diese Grundentspannung zurückgleitet. Und dann lasst als anderen Vorschlag eine Erinnerung an ein schönes Sein mit einem Tier aufsteigen – Pferd, Hund, Katze, was auch immer. Ganz kurz, und lasst es sich dann wieder auflösen. –

Jetzt lasse ich euch ein bisschen spielen. Wichtig ist in der ersten Phase, mit angenehmen Eindrücken so zu spielen, dass die Phase des Ruhens im stillen Gewahrsein, im entspannten Sosein, deutlich länger ist als die Momente, in denen innere Szenarien auftauchen. –

Schaut mal, wie es geht, dass so ein inneres Bild auftaucht, zum Beispiel auch etwas Angenehmes mit einem Menschen. Und was es braucht, dass es sich wieder auflöst. –

Ihr braucht auch gar nicht mehr darauf zu achten, dass es etwas Angenehmes ist, es darf auch etwas Neutrales sein. Ihr könnt es auch mit Klängen probieren. –

Wie geht das, dass wir einen Klang hören – und dann wieder nicht hören. Ein inneres Bild sehen – und dann wieder nicht sehen. –

Ich vermute, dass es einigen von euch leicht fällt, etwas entstehen zu lassen, und deutlich schwerer, dass es sich dann wieder auflöst. Dann bemerkt ihr die Kräfte des Greifens.

Um euch zu helfen, dass es sich auflöst, dürft ihr das Mittel zur Hilfe nehmen, die Aufmerksamkeit zum Beispiel ganz auf den Atem zu lenken oder auf den Teppich vor euch. Das hilft dann loszulassen.

Und dann lasst ihr auch noch den Teppich und den Atem los. –

Vielleicht möchten einige von euch auch einfach mal einen Dharma-Gedanken erzeugen, etwa eine Erinnerung an irgendetwas, was euch inspiriert hat. Und dann auch das wieder ziehen lassen. –

Jetzt werden wir etwas subtiler: Versucht, euch an eine Stimmung zu erinnern – und diese dann wieder gehen zu lassen. Zum Beispiel die Stimmung morgens beim Aufstehen, die Stimmung, als ihr heute

dieses oder jenes erlebt habt. Oder die Stimmung, die ihr erlebt, wenn ihr den Satz hört: „Es gibt wirklich nichts zu tun!“. Und auch das dann wieder gehen lassen. –

Danke fürs Üben.

[Ende Meditation]

Das ist das, was unser Geist die ganze Zeit macht. Bloß sind wir normalerweise nicht diejenigen, die diesen Prozess anstoßen. Wir haben selten einen Impuls wie: „Jetzt denke ich über dieses oder jenes nach“. Meist bewirken eher andere Kräfte in uns, dass wir an etwas denken; das kommt dann ungefragt. Das Loslassen oder das, wie es sich auflöst, ist dasselbe.

Es hat einen Vor- und einen Nachteil, wenn wir so bewusst Denken entstehen lassen. Ihr habt gemerkt: Denken beinhaltet Fühlen, es beinhaltet Begriffliches, einen Satz zum Beispiel oder auch eine Situation, vielleicht können auch Körpergefühle dabei mitschwingen – all das sind Geistesbewegungen.

Wenn wir es bewusst tun, hat das den Vorteil, dass wir aktiv sind. Wir sind nicht Opfer von irgendwelchen Gedanken, die einfach so auftauchen, sondern wir machen das selbst.

Da wir dabei aber aktiv sind, haben wir es so manchmal einen Tick schwieriger, es dann auch wieder loszulassen, weil wir es ja gerade eben erst erzeugt haben. Wir sind gut darin, es entstehen zu lassen – aber wie werden wir die gerufenen Geister wieder los?

Genau *so*. Genau dieses *So*, dieses So-sein-Lassen, ist das, was wir Loslassen nennen oder auch das Ende des Greifens oder des Erzeugens. Das ist genau diese Bewegung, dieses Freigeben. Nicht mehr weiter kultivieren – das zu lernen, darum geht im meditativen Prozess.

Normalerweise ist da ein Greifen, und wir lassen das gerade Ergriffene nur los, um das Nächste zu greifen, weil uns das dann mehr interessiert. Und dann greifen wir dort, und dann greifen wir da usw. Das war dieser Zwischenschritt, den ich euch angeboten habe: Wenn es schwerfällt, aus der Vorstellung vom Strandurlaub ins bloße Sein zu wechseln, dann gehe von der Vorstellung vom Strandurlaub auf den Atem, schau auf den Teppich – und dann kommst du allmählich wieder im Sosein an. Dann musst du aber auch noch *das* loslassen. Der Wechsel des Fokus hilft also natürlich, das Vorhergehende loszulassen.

Wenn es unfreiwillig passiert, also wenn dieses automatische Denken bei uns aktiv ist, dann passiert es einfach, dass etwas auftaucht. Da würde die Übung darin bestehen zu untersuchen, ob es da überhaupt einen Unterschied gibt zwischen dem, was willkürlich erzeugt wird, und dem, was unwillkürlich auftaucht. Es ist wichtig, dass jeder von euch darüber Gewissheit entwickelt, dass es tatsächlich keinen Unterschied gibt. Da ist nur der Impuls – und dann ist immer die Frage, ob wir danach greifen oder nicht. Es kann sich einfach sofort wieder auflösen.

Auf Tibetisch nannte Gendün Rinpoche diesen Prozess immer *kä chig, kä chig...* *Kä* heißt Moment, *tschig* Eins, also *ein* Moment, *ein* Moment, *ein* Moment, *ein* Moment, *ein* Moment... Es geht darum, diese Fähigkeit zu entwickeln, genauso schnell loszulassen, wie es entsteht. *Kätschig, kätschig, kätschig...*

Für das Visualisieren in unseren Sadhanas wünschte er sich dasselbe: dass wir momentan visualisieren, in einem Moment entstehen lassen, und dann nicht danach greifen und versuchen, es wie ein Bild auf der Leinwand irgendwie stabil zu halten, sondern wie eben gesagt: es bewusst entstehen lassen – was ja etwas bewirkt – und schon wieder lockerlassen. Damit wir das dann auch für den Denkprozess lernen, dass es keine Gedanken gibt, die aus sich heraus bleiben oder bleiben müssten.

Wir brauchen nichts festzuhalten, nichts neu zu erzeugen – außer den Geistesbewegungen, denen wir mehr nachgehen wollen oder denen wir mehr Energie geben wollen. Dann können wir das richtig ausmalen, können über etwas nachdenken; dann machen wir das bewusst und gestalten diesen Prozess ständig weiter.

Wir haben eben noch nicht die Übung gemacht, etwas Unangenehmes entstehen zu lassen. Unangenehmes, Schwieriges und Probleme haben zumeist einen noch größeren Sog, sozusagen eine größere „Kleberwirkung“ – das Greifen ist da noch stärker als bei dem Angenehmen.

Das möchte ich jetzt nicht in einer Zoom-Session machen, euch in das Arbeiten mit Negativem und Schwierigem reinzuholen, weil ich ja nicht weiß, was dabei bei euch aufsteigt. Aber ich bitte euch, in der persönlichen Praxis – jeder in Eigenverantwortung – die unangenehmen Dinge genauso einzuladen und sich wieder auflösen zu lassen wie die angenehmen, um auch da die Fähigkeit zu entwickeln, jederzeit zu *lassen*.

So werden wir allmählich Meister*innen unseres Denkens. Meisterschaft besteht nicht unbedingt darin, was wir erzeugen – das meiste kommt ja eh von selbst. Meisterschaft besteht vielmehr darin, dass wir jederzeit loslassen können. Also dass wir jederzeit ins Grundgewahrsein aussteigen können, egal was gerade läuft, ob es etwas Angenehmes ist oder etwas Unangenehmes; dass wir uns jederzeit ins Grundgewahrsein hinein öffnen können.

Das ist der Ausstieg aus den zwanghaften Denkprozessen, den zwanghaften geistigen Prozessen. Wir sind hineingeboren in eine Welt, in der es starke samsarische Aspekte hat. Und der ausgeprägteste Aspekt davon ist das zwanghafte Sich-Beschäftigen mit Inhalten, die bei uns Wünsche oder Befürchtungen auslösen, Hoffnung und Furcht. Davon wollen wir frei werden.

Das, was ich jetzt mit euch mache, sind Fähigkeiten, die man im Shamatha entwickelt. Es ist zwar auch schon eine Einsichtsübung damit verbunden, weil wir auf die Natur des Seins schauen; aber eigentlich ist das alles noch im Bereich der Meisterschaft von Shamatha, von Geistesruhe.

Einsicht würde bedeuten, ganz fein hinzuspüren und zu merken, dass ich gar nicht mehr loslassen muss, weil es sowieso nichts zu greifen gibt. Das ist Vipassana, Einsicht. Es braucht kein Loslassen, weil es gar nichts gibt, was festgehalten werden kann – das ist Einsicht. Dieses ganze Gerede von Greifen und Loslassen ist im Bereich von Geistesruhe. Einsicht greift nicht und braucht auch nicht loszulassen. Das ist wirklich ein qualitativer Unterschied.

Wer mit Einsicht unterwegs ist, braucht auch im Sturm der inneren Bewegung nicht in ein ruhiges Grundbewusstsein zurückzufinden, sich wie herauszuentspannen aus dem Zirkus, sondern findet im Zirkus selbst – in der Vielfalt der Erscheinungen – den offenen Raum, weil das die Natur dieser Erfahrungen ist. So würde die Übung jetzt weitergehen.

Aber damit diese Übung Sinn macht und wir so üben können, braucht es zunächst die Sicherheit zu wissen: „Komme was wolle, ich schaffe es auf jeden Fall, wieder zurückzufinden in ein entspanntes So-Sein“. Diese Gewissheit ist nötig. Das ist, was Gendün Rinpoche von uns verlangte, wenn er uns diese Übung empfahl.

Stimuliert euch nur so weit, wie ihr noch sicher seid, dass ihr auch wieder loslassen könnt. Bitte geht nicht darüber hinaus in den Bereich, wo ihr entweder so starke Begierde oder so starke Angst oder so starken Ärger auslöst, dass ihr nicht mehr herausfindet. Das macht keinen Sinn.

Weiter im Text, wir sind in der Mitte vom ersten Abschnitt auf Seite 278:

Die Analogie, die hier angemessen ist, **ist die Analogie von Wellen, die nie etwas anderes sind als Wasser. Wasser bildet Wellen, und wenn das so ist, sind diese Wellen nie etwas anderes als Wasser. So ist es auch mit den Denkprozessen: Ihre wahre Natur ist es, nie etwas anderes als leer zu sein**, substanzlos.

Das in dem Moment ihres Erscheinens zu erkennen, ist Einsicht. Darauf zu vertrauen und sich zu entspannen, ist Geistesruhe. Das Vertrauen, dass es so ist, hilft uns loszulassen und bewirkt, dass wir in Geistesruhe praktizieren. Einsicht ist, wenn sich die Geistesbewegungen nicht mehr beruhigen müssen; sie werden durchschaut und es findet deswegen kein Greifen nach den Inhalten statt.

Da sich die leere Natur unaufhörlich in den verschiedenen Geistesbewegungen zeigt, wird offenkundig, dass sie einfach durch die wechselseitige Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen auftauchen.

Also genau so, wie bei Wellen in der Badewanne oder in einem See bestimmte Kräfte wirken: Wenn ich zwei Hände benutze, um Wellen zu erzeugen, dann kann ich die Interferenzen sehen – also wie diese verschiedenen Kräfte und beispielsweise das Zurückschwappen von der Badewannenwand dazu führen, dass es jede Menge sich überkreuzender Wellen gibt.

So ist es auch in unserem Geist, dass verschiedene Kräfte am Wirken sind: äußere Kräfte in der Welt wie zum Beispiel ein Geräusch, das auftaucht, und dann das, was meine inneren Reaktionen mit diesem Geräusch machen. Wie jetzt zum Beispiel der Klang meiner Worte: Das ist ja ein Geräusch, das an das Ohr kommt. Das wird dann verarbeitet, löst etwas aus. Das sind Beispiele für die kurzfristig vorhandenen Wellen im Wasser, also im Medium unseres Geistes.

Obwohl diese Wellen sich erheben, sind sie nie etwas anderes als die leere Natur, da sie keine auffindbare Essenz haben.

Wenn wir das so beschreiben, ist Shamatha, dass all die verschiedenen Fixierungen, die wir in Bezug auf dieses ungehinderte Erscheinen von Geistesbewegungen haben mögen, in ihrer eigentlichen Natur – in ihrer eigenen Grundnatur – rein sind.

Also die Fixierung selbst und auch die Impulse des Festhaltens und Nicht-haben-Wollens sind in ihrer Natur völlig rein und auch von leerer Natur. Das hilft uns, wieder loszulassen. Das ist Shamatha.

Vipassana – Einsicht – ist deine Gewissheit im Erkennen, dass diese Bewegungen der ungeborene Dharmakaya sind und dass sie von Natur aus leer sind. Geistesbewegungen sind von Natur leer. Leerheit, die leere Natur, ist das wahre Wesen von Bewegung. Kurz gesagt: Bewegung und leere Natur sind untrennbar. Das gilt auch umgekehrt, dass Bewegungen immer von Natur aus leer sind. Das ist die Einheit von Shamatha und Vipassana.

Das bedeutet auch, dass sich die geistigen Bewegungen im Dharmakaya erheben/zeigen und darin zugleich frei sind. Auf der Basis dieser Erkenntnis sagen die Schüler der Dakpo Kagyü Linie, dass ‚Gedanken der Dharmakaya sind‘ – dass Geistesbewegungen Dharmakaya sind – und dass ‚sich Täuschung als zeitloses Gewahrsein zeigt‘. Das ist es genau, was es an Dharma zu verwirklichen gilt.

Die Erklärung dazu wurde die letzten Tage schon gegeben, ich möchte aber noch etwas zu Shamatha und Vipassana sagen:

Ihr braucht nicht zu unterscheiden, wann ihr in Geistesruhe seid und wann in Einsicht. Das spielt für euch jetzt keine Rolle. Ihr braucht keinen Beobachter dabei, der euch ein Feedback gibt wie: „Jetzt bist du in Geistesruhe“ oder „Das ist Einsicht“.

Es ist gut hier für die Unterrichtenden, das klar zu haben; denn manchmal wird das verwechselt, und Erfahrungen der Geistesruhe werden schon für Einsicht gehalten. Zum Beispiel denken manche, das wäre jetzt schon Einsicht, wenn sie mitbekommen, wie der Geist ruhig wird in dem Vertrauen, dass die Gedanken sich ja von selbst auflösen – dabei ist es erst mal nur ein Vertrauen in das, was ohnehin passiert.

Das kann man ja leicht beobachten und das erkennt jeder, der ein bisschen Geistesruhe entwickelt hat: dass die Dinge sich tatsächlich alle von selbst wieder beruhigen und dass alles Sich-dagegen-Wehren oder Festhalten es nur schlimmer macht. Dieses entspannte Sein macht es also offenkundig, dass die Dinge sich von selbst wieder auflösen.

Es ist gut zu wissen, dass all das, was noch mit Entspannen einhergeht, immer eine Praxis von Geistesruhe ist. Denn bei Einsicht würde es gar nicht zu einer Anspannung kommen, die eine Entspannung braucht.

Einsicht ist das direkte Erfahren der nicht greifbaren, nicht fassbaren Natur dessen, was wir erleben. Da kommt es nicht zu einem Greifen. Wenn vorher Greifen war, ist es in demselben Moment vorbei; und dann gibt es auch kein allmähliches Zur-Ruhe-Kommen der geistigen Prozesse, sondern [schnippt] im selben Moment ist völlige Offenheit.

Wir würden dann gar nicht unbedingt sagen, dass das Ruhe ist, sondern wir erleben es dann wirklich als diese lichte Offenheit. Der Aspekt der Ruhe ist aus der Perspektive der Einsicht heraus gar nicht so wichtig, es geht uns gar nicht mehr darum.

Das sind die zusätzlichen Aspekte, wenn dann Einsicht dazukommt. Wenn Einsicht aktiv ist, dann hilft das natürlich in den verschiedenen herausfordernden Situationen, innerlich Ruhe zu erleben. Das ist dann die Einheit: Die Einsicht bewirkt, dass der Geist ruhig und offen bleibt, nicht ins Greifen geht; es wird innerer Frieden erlebt dadurch, dass die Dinge nicht mehr so verdinglicht oder vergegenständlicht werden.

Lasst uns einfach noch ein bisschen meditieren. – Lasst uns einfach noch ein wenig sein, ohne Aufgabe.
— — —

Das ist genau der Punkt beim Meditieren: Sein ohne Aufgaben, mit Interesse. Interessiert zu sein ist keine Aufgabe – es ist eine Haltung. Es ist das Interesse, wie es ist. Aber nicht als Aufgabe, sondern einfach, weil es uns interessiert, wie es ist, frei zu sein. Wir sind schon frei, und es interessiert uns herauszufinden, wie wir schon frei sind. Und das finden wir nur heraus, wenn wir uns keine Aufgaben stellen.

Zitate hierzu aus den Tantras und Sutras - und Erläuterungen dazu

Wir machen direkt weiter mit den folgenden Zitaten im unteren Drittel von Seite 278:

Wir könnten uns fragen, wo wird dies in den Tantras und Sutras gelehrt?

Als Antwort auf diese Frage kommen jetzt eine Reihe von Zitaten, das erste aus der **Lehrrede mit dem Teaching von Aksayamati**:

„Da die emotionalen Belastungen, Verstrickungen, verwirklicht werden, gibt es Erwachen. Die wahre Natur, die essenzielle Natur, der Kleshas, der emotionalen Verstrickungen, ist die wahre Natur des Erwachens.“

Die Antworten des Buddhas auf die Fragen von Sagaramati sagen:

„Sagaramati fragte: ‚Bhagavan, dieser Samadhi, diese meditative Vertiefung, ist wirklich schwer zu finden.‘ Der Buddha antwortete: ‚Das ist, weil darin Bewusstsein und zeitloses Gewahrsein als gleich erkannt oder verwirklicht werden.‘ “

Mit Bewusstsein ist hier dualistisches Bewusstsein gemeint. Das ist das Wort *viññāna* auf Sanskrit, *nam-par shepa* auf Tibetisch. Der Buddha antwortet ihm also: „Ja, das ist schwierig, weil das, was das dualistische Gewahrsein ist, in seiner wahren Natur als das non-duale zeitlose Gewahrsein erkannt wird.“ Das ist ziemlich subtil, aber es ist genau das, worüber wir die ganze Zeit gesprochen haben.

Schaut mal in euch selbst rein, um dieses Muster zu entdecken, trotz all der Erklärungen doch immer noch das zeitlose Gewahrsein woanders zu suchen als im jetzigen dualistischen Geisteszustand. Dieses Muster aufzugeben, nach dem Erwachen doch noch woanders zu suchen, das wird gerade angesprochen.

Die wahre Natur von genau dem jetzigen beobachtenden Gewahrsein, was wir dualistisch nennen oder Subjekt-Objekt-Gewahrsein – das ist das non-duale, zeitlose Gewahrsein, das Gewahrsein aller Buddhas. Ich kann auch nicht mehr machen als es nochmal zu unterstreichen – hinschauen oder hinspüren müsst ihr dann schon selbst.

Er sagt auch:

„Alle Phänomene, alle Erfahrungen, als gleich zu verwirklichen, ist das Erwachen. Deswegen sehen Bodhisattvas das Erwachen nicht als etwas, das weit weg ist.“

Oder: „Deswegen ist für Bodhisattvas das Erwachen nicht weit weg“ – weil sie mit jedem Phänomen arbeiten können, mit jeder Erfahrung, die gerade auftaucht.

Die Lehrrede darüber, wie alle Phänomene ungeboren sind, ohne einen Ursprung, sagt:

„Es heißt, dass Begierde Nirvana ist. Wut und Dummheit ebenso. Denn in ihnen weilt das Erwachen“

Oder umgekehrt: „Sie weilen im Erwachen“ – beides ist gut.

Und es heißt auch dort an derselben Stelle:

„Erwachen und Begierde sind nicht zwei.“

Wenn man dieses *nyi su me* – „nicht zwei“ – richtig krass übersetzt, kann man sagen: „Erwachen und Begierde sind non-dual.“ Einfach um es noch näher heranzubringen. Lasst uns nicht woanders suchen.

Ihr könntet statt Begierde auch jede andere Emotion einsetzen. Ob Freude, Dankbarkeit, Liebe, Mitgefühl oder Hass, Begierde, Angst, Eifersucht, Stolz – es ist immer dieselbe Aussage; die Aussage, die oben aufgeführt wurde, dass wir alle Phänomene, alle Erfahrungen als das Erwachen verwirklichen.

Ich übersetze es euch nochmal in Worte, die es vielleicht leichter machen: All diesen Erfahrungen wohnt kein Mittelpunkt inne, kein Wesenskern. So einfach ist das. Es gibt in der Wut, in der Angst, im Stolz kein Zentrum, keine Substanz, nichts Solides; das löst sich alles direkt wieder auf. Das ist genau dasselbe Gewahrsein wie jeder andere Geisteszustand.

Was es uns so schwierig macht, das zu erkennen, ist, dass wir in diesen stark greifenden Emotionen so sehr verstrickt sind, so stark daran glauben. Das geht mir ja genauso, dass ich dann so stark daran glaube, dass etwas *so* ist, wie ich es wahrnehme, und es so wirklich erscheint und so machtvoll und getrennt von mir – ich hier und meine Emotion da – und ich fühle mich davon wie überwältigt, und ich kämpfe damit usw. Das sind genau diese dualistischen Prozesse. Und in dem Moment, in dem wir sie durchschauen, ist es vorbei.

Deswegen ist es leichter, aus heilsamen Geisteszuständen in diese Erkenntnis zu kommen; aber wenn wir mal verstanden haben, wie es geht, dann sind die stärksten Emotionen die besten, um zu erkennen, dass sie keine Substanz haben. Denn da ist richtig viel Energie, und der Unterschied ist derartig krass, der Moment, in dem sie weg sind, ist so überraschend, dass wir es wirklich kaum glauben können.

Der Juwelenberg lehrt:

„Alles erscheint vom Ungeborenen. Sobald es geboren wird, ist es ungeboren.“

Gut, nicht wahr? ‚Erscheinen‘ ist auch der Ausdruck für ‚geboren werden‘. Wir denken immer, *etwas* erscheint – aber da erscheint gar kein Etwas. Es erscheint nie etwas, was greifbar wäre, und deswegen ist es ungeboren, weil gar nichts – kein Ding, kein Etwas – geboren wird. Es zeigen sich nur Prozesse in ihrer mannigfaltigen Art.

Das zweiteilige Hevajra-Tantra sagt dazu:

„Es gibt nicht den geringsten Unterschied zwischen dem Wesen des reinen zeitlosen Gewahrseins und den Denkprozessen in Samsara.“

Das ist doch auch nochmal schön gesagt: Die reine Weisheit, das reine zeitlose Gewahrsein, und die Denkprozesse in Samsara – sozusagen Freund und Feind – da ist kein Unterschied.

Wie viele Jahrzehnte kämpfen doch so viele Meditierende mit diesen Denkprozessen. Auch hier unter uns sind viele Menschen, die ein extrem starkes Denken erleben, viele Jahre Schule hinter sich haben, dann auch noch selbst in der Kommunikation tätig sind, selber im Leiten von Gruppen, Unternehmen und Schulen usw. – man könnte sagen ‚hypertrophes Denken‘. Man könnte ja dann dem Denken die ganze Schuld in die Schuhe schieben: „Wenn ich nicht so viel denken würde, wäre meine Welt doch viel besser.“

Dabei ist es das Denken selbst gar nicht. Wenn wir es durchschauen, wenn es sich befreit von dem Greifen, was darin ist, ist alles in Ordnung. Ich muss ja auch denken, um zu unterrichten. Es ist gar nicht schlimm, man kann über Themen nachdenken, wir können lesen, wir können nachdenken, wir können diskutieren. Ob es Stress erzeugt, ist nur abhängig davon, in welchem Ausmaß ich dabei einen Standpunkt einnehme: „*Ich – Standpunkt – Mitte des Seins*“ – und dann dort das, was ich betrachte, und der Stress damit. Das macht es aus – nicht die Tatsache, dass da Geistesbewegungen sind.

Dann geht das im *Hevajra-Tantra* noch weiter:

„Das wird Samsara genannt, das wird Nirvana genannt.“

Das nimmt auch Bezug darauf, dass es oft heißt, Denken an ‚dies‘ und ‚das‘ ist genau das, was uns in Samsara verstrickt. ‚Dieses da‘ – dieses Benennen, das ist Samsara, weil das mit Greifen einhergeht. Dasselbe Benennen, wenn es in Leichtigkeit geschieht, in diesem offenen raumgleichen Gewahrsein, ist Nirvana. Die Natur des greifenden Benennens „das ist es, das ist so und so“ ist dieselbe Geistesnatur. Es hat dieses Raumgleiche in sich.

„Samsara ist Wut und der ganze Rest. Deren wahre Natur ist Nirvana.“

Noch klarer kann man es nun wirklich nicht sagen.

Das *Samputa-Tantra* erklärt:

„Samsara und Nirvana gibt es nicht als zwei, sind keine Dualität, sind keine Polarität. Das Erkennen des wahren Wesens von Samsara wird Nirvana genannt.“

Saraha, der große Brahmane, sagt:

„Zeitloses Gewahrsein in seiner reinen Strahlkraft, so wie die Sonne, ist das erhabene zeitlose Gewahrsein, das Mangel an Gewahrsein in Gewahrsein verwandelt. Es verwandelt alles in Freude. So wie ein Elixier, eine alchemische Mixtur, Metalle oder gewöhnliche Substanzen in Gold verwandelt.“

Die Sonnenstrahlen des zeitlosen Gewahrseins haben so etwas wie eine alchemistische Wirkung. Es ist magisch. Tatsächlich unterrichte ich euch seit Beginn des Kurses Magie. Das ist die weiße Magie, die sich mit dem Geheimnis des Seins befasst und dieses Geheimnis des Seins meistert.

Das Gewöhnliche nehmen, das, was sowieso das Material unseres Seins ist, die jetzige Erfahrung, immer das Jetzt – diese Erfahrungen nehmen, ins Licht des Gewahrseins holen, und die Erfahrungen des Jetzt werden zu reinem Gold.

Warum? Nicht weil wir sie anschauen, sondern weil wir sie von innen her erleben: jetzt die Situation, jetzt mein ganzes Sein – ich brauche gar nicht zu denken, in welchem Sinn das stattfindet – das ganze Sein jetzt enthüllt sich als mittelpunktloser, grenzenloser, leuchtender Gewahrseinsraum. Das ist gar nicht davon abhängig, dass ich meine Aufmerksamkeit speziell in irgendeinen Sinn richte. Es reicht, irgendwo in der Mitte – dort, wo sich der vermeintliche Mittelpunkt formiert – in die Öffnung zu gehen, und dann geht *alles* in die Öffnung, alles.

Was ich euch sagen möchte: Wir brauchen Samsara nicht aufzurollen, nicht anzufangen im Sehsinn und dann im Hörsinn, dann die weiteren Sinne und dann das Denken usw. Sondern in der *Mitte* des Erlebens, jetzt gerade, das Erleben ‚ins Licht holen‘, man könnte auch sagen ‚in die Öffnung‘ – das ist es, worum es geht. Ihr dürft dem vertrauen, ihr dürft das immer wieder machen, bis ihr merkt: Ja, das funktioniert jedes Mal. Keinen Zweifel daran haben.

Nagarjuna sagt:

„Nirvana ist nicht im Geringsten verschieden von Samsara. Samsara ist nicht im Geringsten verschieden von Nirvana.“

Das sagt Nagarjuna, der ist nach dem Buddha *die* Referenz. Wenn er das sagt...

Sein Schüler Aryadeva erklärt in dem Text, wo er *das Nicht-Begriffliche untersucht*:

„Es gibt nirgendwo ein Nirvana als im wahren Wesen, frei von jeglichem Denken. Das ist die essenzielle Natur, die wahre Natur, kein Ding – was auch immer – zu kontemplieren.“

Also kümmert euch nur darum, was die wahre Natur, das wahre Wesen des Seins ist, und wenn ihr dem eure Aufmerksamkeit schenkt, tut das nicht mit weiteren Denkprozessen, sondern fühlt jenseits von

Denken in das Sein hinein. Dabei kontempliert oder meditiert man kein Objekt, kein Ding, sondern die Qualitäten des Seins.

Virupa lehrt:

„Wenn du die innewohnende Grundnatur, die dir der Guru zeigt, verwirklichst, dann lösen sich alle Erinnerungen und Denkformen im Dharmadhatu auf, sie fallen von selbst auseinander.“

Tilopa sagt:

„Skandhas, also die Aggregate, die Elemente und die Sinnesfelder zeigen sich von der Natur des Mahamudra und lösen sich in der Natur des Mahamudra auf.“

Diese drei Begriffe sind einfach ein anderer Ausdruck für das, was wir erleben. Alles, was wir erleben in der dualistischen Welt, zeigt sich als die Natur von Mahamudra und löst sich deswegen auch wieder auf.

Auch die Zusammenfassenden Verse von Naropa und Maitrīpā sagen:

„Emotionale Verstrickungen sind das große zeitlose Gewahrsein. So wie ein Wald das Feuer nährt, helfen sie den Yogins und Yoginis.“

Die Kleshas helfen den Yogins und Yoginis, das zeitlose Gewahrsein zu verwirklichen.

Und:

„Gedanken, die von sich aus frei sind, sind das große zeitlose Gewahrsein, die große Weisheit.“

Irgendwann reicht es mit diesen ganzen Zitaten, findet ihr nicht? Glaubt ihr jetzt, dass Dakpo Tashi Namgyal es nicht selbst erfunden hat? Die Meister, die da sprechen, sind schon besondere Meister:

Naropa war zum Beispiel jemand, der nie einen Körper hinterlassen und sich einfach in Luft aufgelöst hat, im Regenbogenkörper. Man nennt das ‚in die Aktivität gegangen‘ – genau das, was wir jetzt an Pfingsten feiern. Das war im Jahr 1100, als er in die Aktivität gegangen ist.

Marpa hat noch versucht, von ihm Unterweisungen zu bekommen, von denen Milarepa eine Intuition hatte, dass es die gibt – die geheimen Dākinī-Unterweisungen zu Mahamudra. Daher hatte Marpa lange nach Naropa gesucht und dann schließlich von diesem, den schon mehrere Wochen niemand mehr gesehen hatte, die Unterweisungen bekommen. Das ist diese visionäre Übertragung.

Tilopa war genauso, der hat auch keinen Körper hinterlassen. Das waren schon wirklich sehr besondere Meister.

So gab es viele. Von dieser Verwirklichung des Regenbogenkörpers gab es mehrere verschiedene Formen, die unterschieden werden. Ich habe euch mal erzählt, dass Jigme Rinpoche selbst in seiner Kindheit erlebt hat, dass einer von den Yogins in der Nähe seines Klosters ankündigte, er werde den Regenbogenkörper manifestieren. Das gibt es also bis in unsere heutige Zeit hinein. Das war ja auch das, was Gendün Rinpoche vorhatte.

Das beginnt damit, dass wir das verwirklichen, was hier steht. Dies führt dazu, dass alle Geistesbewegungen in ihrer wahren Natur verwirklicht sind – also ohne Greifen stattfinden, ohne ein Mittelpunktsgefühl, völlig ohne Stress; dass der gesamte subtile Energiekörper von diesem sogenannten ‚Prana des zeitlosen Gewahrseins‘ durchströmt wird. Es gibt überhaupt kein Greifen mehr, kein Vergegenständlichen – und das für lange Zeit.

Man spricht davon, dass dieser Prana-Körper dann wirklich ein reiner Energiekörper wird, und dass sich sogar das vermeintlich Substanzielle als Licht zeigt, als Lichtqualität, als Energie – genau das, was Einstein in seiner berühmten Gleichung beschreibt. Eigentlich ist diese Welt Energie, Licht. Um das zu verwirklichen, wäre es gut, wenn wir darin Fortschritte machen, alle Bewegungen unseres Geistes in ihrer wahren Natur zu erkennen. Das hat dann immense Folgen dafür, wie wir in der Welt sind, wie wir

diesen Körper verlassen, wie wir ins nächste Leben gehen – alles ohne Mittelpunkt, ohne Wollen, frei von Stress.

Das ist eigentlich die essenzielle Dharma-Botschaft, etwas ganz Wunderbares. Sie beschreibt einfach, wie es ist. Ihr braucht es gar nicht zu glauben – ihr hört es jetzt mal – es ist trotzdem so, wie es ist.

Das ist eigentlich auch das Anliegen von mir, solche Texte zu lehren: dass dieses Wissen weitergetragen wird, dass es erhalten bleibt; und dass es auch unter uns Menschen gibt, die wenigstens ein bisschen was davon verwirklichen. Das ist das eigentliche Anliegen.

Wenn ich euch davon erzähle mit Hilfe von Dakpo Tashi Namgyal, dann weiß ich natürlich, dass das ein bisschen die Samen des Verständnisses sind, die gepflanzt werden. Im Moment ist es vielleicht noch nicht möglich, dass diese Samen aufgehen, aber sie werden später aufgehen, wenn ihr dranbleibt. Dann wird das in der Praxis klar werden, so wie es auch für mich einigermaßen klar geworden ist, auch wenn die volle Verwirklichung noch einiges braucht.

Es ist genau dieses tiefe Wissen, das es zu retten gilt, egal was für ein Unfug in dieser Welt passiert. Die ganze Welt ist in Panik wegen diesem und jenem, oder wenn die Menschen nicht in Panik sind, sind sie voller Gier und Profitsucht oder Stolz und Eifersucht usw. In dieser verrückten Welt, wo wir nicht wissen, wie lange es auf diesem Planeten Bedingungen geben wird, um ordentlich zu praktizieren und zu leben – in dieser Welt gilt es, genau dieses Wissen wachzuhalten. Darum geht es.

Es wird zwar auch noch an anderen Stellen der Erde unterrichtet, aber nur noch an sehr wenigen – und wenn das verloren wäre, wäre ein großer Schatz verloren gegangen. Die Bücher werden noch ein bisschen halten, das Digitale wird irgendwann verschwunden sein, wenn es keinen Strom mehr gibt; Texte, Audios und so können wir vielleicht noch bewahren.

Aber wenn die *Verwirklichung* von dem nicht erhalten bleibt, dann sind es nur noch Worte; dann gibt es keine Menschen mehr, die die Gewissheit haben, dass das, was mit diesen Worten angedeutet wird, wirklich stimmt. Wenn diese Gewissheit unter den Menschen verloren geht, ist etwas echt Kostbares verloren gegangen. Aber zum Glück gibt es große Bodhisattvas, die immer wieder kommen und die sich darum kümmern werden, das in der jeweils nächsten Generation wachzurufen.

Das sind Zitate von solchen großen Bodhisattvas, die wieder andere inspiriert haben. Tilopa hatte natürlich viele menschliche Meister, aber alle Unterweisungen hat er von Vajradhara bekommen, direkte Visionen vom Ur-Buddha, in absolutem Detail, in extremer Länge und Präzision. Vajradhara hat ihn alles gelehrt. Das ist diese ursprüngliche Dimension, dieses zeitlose Gewahrsein, das sich tatsächlich manifestiert in Form eines blauen Buddhas, der ihm all die Mahamudra-Lehren, verschiedene Tantras, die verschiedenen Praktiken von Tummo, illusorischem Körper, Traum-Yoga, Tiefschlaf-Yoga, Phowa, Bardo und anderem übertragen hat.

Es ist gut, wenn wir uns bewusst machen, dass die Welt gar nicht so ist, wie wir denken, dass sie wäre – sie ist immer noch von energetischer Natur, so wie damals. Es ist immer noch möglich, Zugang zu diesen Verwirklichungen zu finden, es ist überhaupt nicht zu spät dafür. Es ist die Natur unseres Geistes – nur muss uns das jemand sagen.

Und zwar ist es die Natur unseres dualistischen Geistes. Wir brauchen nicht einmal die Inhalte unseres Geistes, die Emotionen, zu verändern – wir müssen nur wach sein, für das, wie es wirklich ist; immer wieder ganz wach hinfühlen.

Ihr denkt immer, ihr würdet das nicht verstehen, dabei versteht ihr es! Es ist so einfach, dass es nichts zu finden gibt – genau da geht es lang. Wenn wir alle gemeinsam innehalten und schauen und spüren, dass da nichts zu finden ist, und alles weiter Raum ist – wenn wir jetzt nicht in Panik geraten und uns abstrampeln, um wieder Bezugspunkte zu finden, dann ist genau in diesem Sein frei von Bezugspunkten das Erwachen. Mitten in dem Erleben, was auch immer gerade da ist.

Noch ein paar Zitate, weil es so schön ist:

Als nächstes eines von Maitrīpā – das ist auch noch einer von derselben ‚Gang‘: Naropa war auch Lehrer von Maitrīpā, und hat dann auch seinen Schüler Marpa zu Maitrīpā geschickt, um von diesem auch noch Unterweisungen zu bekommen. Die haben sich sozusagen ‚im Dreieck‘ umeinander gekümmert.

Maitrīpā sagt:

„Im Ungeborenen erscheint plötzlich eine Geistesbewegung. Genau diese Geistesbewegung ist die essenzielle Natur des Raumes, des Dhātu, des Dharmadhātu. Seit anfangsloser Zeit sind diese beiden nicht verschieden. Die beiden sind von gleichem Geschmack – das ist, was ich lehre.“

Marpa – also Schüler von Maitrīpā und Naropa – singt:

„Die Geistesbewegungen mit Wahrnehmendem und Wahrgenommenem, also Subjekt – Objekt, lösen sich im Dharmakaya auf, in völliger Einfachheit, frei von Komplikationen.“

Dessen Schüler, der verehrte Milarepa, singt:

„Wenn dieses innere sich bewegende Geistbewusstsein keine Verwirklichung hat, wenn es da keine Verwirklichung gibt, dann ist es Unwissenheit, mangelndes Gewahrsein, die Ur-Wurzel von Karma und Kleshas, also emotionaler Verstrickung. Wenn die Natur dieses Bewusstseins verwirklicht ist, ist es das selbstgewahrte zeitlose Gewahrsein, die Quelle alles Heilsamen.“

Wenn das, was wir Geist oder Gewahrsein nennen, verwirklicht ist als das, was es ist, dann fällt ja dieser Mittelpunkt weg, diese Ich-Bezogenheit. Und ohne Ich-Bezogenheit keine Verstrickung, keine Kleshas – gibt es nicht, ist gar nicht möglich. Deswegen ist da dann nur noch Heilsames, gibt es nur noch Geistesbewegungen, die dem gesamten Feld dienen, der ganzen Situation, in der solch ein Geistesstrom dann ist.

Gampopa – der Schüler von Milarepa – singt:

„Diese Geistesbewegungen, die sich mit allerlei Merkmalen zeigen: Erkenne sie mit Sicherheit als den Dharmakaya.“

Es gibt noch viele weitere solche Vajra-Aussagen, Aussagen über die Vajra-Natur des Seins unter den kostbaren Kagyü-Meistern, die alle diesen Punkt beschreiben, aber ich werde dies nicht weiter ausführen.

Missverständnisse bezüglich der Denkprozesse

Bei dem, was wir jetzt gerade gehört haben, kann es ein paar Missverständnisse geben; die spricht Dakpo Tashi Namgyal jetzt an:

Das erste Missverständnis ist, dass einige, wenn sie hören, dass Gedanken, die Denkprozesse, der Dharmakaya sind, das so verstehen, dass man den Gedanken anschaut, in den Gedanken hineinschaut, und dass dadurch der Gedanke gereinigt wird, also der Denkprozess gereinigt wird, und dann zu etwas völlig Nicht-Begrifflichem wird.

Das ist nicht der Fall. Der Gedanke wird nicht zu etwas anderem. Der Denkprozess bzw. die geistige Bewegung wird nicht zu etwas anderem, sondern wir sehen ihre wahre Natur. Da wird gar nichts gereinigt am Gedanken, sondern es ist die Art und Weise, wie wir uns zu Gedanken bzw. zu geistigen Bewegungen in Beziehung setzen. Was wir alles damit machen, dieses ganze Überflüssige, das fällt weg.

In der Tat ist es so, dass im ersten Moment des Erkennens der Natur von Geistesbewegungen tatsächlich so eine Lücke auftauchen kann. Aber es ist gar nicht notwendig, und es wird auch nicht weiter so sein, dass die geistigen Bewegungen dann aufhören oder dass das begriffliche Denken aufhört in dem Moment, wo wir es erkennen.

Das würde ja bedeuten, dass jedes Mal, wenn eine erwachte Meisterin ihren Denkprozess in ihrer wahren Natur erkennt, das Denken nicht weiterginge – da könnte sie auch nicht weiterreden. So ist das nicht. Es ist nicht so, dass, wenn wir die Natur des Denkens bzw. der geistigen Prozesse erkennen, sie dann alle zum Erliegen kommen.

Das ist noch eine gute zusätzliche Erklärung – es könnte ja sein, dass sich doch mal so eine Vorstellung eingeschlichen hätte bei der einen oder dem anderen.

Andere denken, dass, wenn Verwirklichung vorhanden ist – also, wenn jemand verwirklicht ist –, dann die Natur der Geistesbewegung der Dharmakaya ist, aber ohne Verwirklichung sind sie nicht der Dharmakaya.

Das ist auch völlig daneben. Sie sind immer der Dharmakaya, auch wenn wir nicht verwirklicht sind. Unser Gewahrsein ändert ja nichts daran, was die Natur der Geistesbewegungen ist. Ob wir die Sonne sehen oder nicht – das ändert nichts an der Sonne; ob wir wissen, ob das Feuer heiß ist oder nicht – das ändert nichts am Feuer. Das ist einfach zu verstehen. Das erste war ein bisschen trickreicher, das konnte man leichter missverstehen.

Er schreibt weiter:

Beide sind nicht korrekt. Die erste Anschauung ist verkehrt, weil diese Personen nicht wissen, nicht sehen, dass das Wesen der Denkprozesse in seiner Grundnatur immer der Dharmakaya ist. Sie scheinen zu denken, dass Gedanken, Denkprozesse, gereinigt werden müssen, von irgendwas befreit werden müssen, und erst dann werden sie der ursprüngliche Dharmakaya. Das, was sie da denken, ist keineswegs ein Beweis dafür, dass Gedanken Dharmakaya sind.

Wenn Gedanken erst noch Dharmakaya werden müssen, dann denkt man „jetzt unrein“, dann macht man was damit, und dann sind sie „rein“. Das bedeutet nicht, dass die Gedanken der Dharmakaya sind.

Die zweite Anschauung ist verkehrt, weil diese Personen nicht sehen, nicht wissen, dass die wahre Natur der Denkprozesse ständig der Dharmakaya ist. Sie scheinen der Annahme zu sein, dass dies davon abhängig ist, ob das Individuum sie als solche verwirklicht hat oder nicht. Wenn das der Fall wäre, dann wäre die Natur von Geistesbewegungen etwas, was sich ändern würde, also was Gegenstand von Veränderung ist.

Es wäre ungefähr so, wie wenn wir sagen würden: Wenn wir die Sonne nicht sehen, dann strahlt sie nicht; wenn wir sie sehen, dann strahlt sie. Solange wir Feuer nicht berühren, ist es nicht heiß – erst, wenn wir es berühren, ist es heiß. Solange wir Gedanken nicht erkennen, sind sie noch kein Dharmakaya – erst, wenn wir sie erkennen, sind sie Dharmakaya. Das ist die Logik.

Beides ist nicht angemessen.

Wir können uns natürlich fragen, wie man dieses Missverständnis auflösen kann. Im ersten Fall wird ‚Gedanken sind Dharmakaya‘ benutzt in Bezug auf die Erfahrung, und die Gewissheit in dieser Erfahrung, der Einheit von auftauchendem Denken und seiner wahren Natur, der leeren Natur.

Das ist jetzt nichts Neues, ich hatte euch das schon erklärt: Da wird nichts gereinigt, da wird nur erkannt, dass Denkprozesse keinerlei Substanz haben, keinen Mittelpunkt, keine Macht über ein davon getrenntes Subjekt. Sie können auch nicht unrein sein, da sie alle dieselbe Natur haben. Sie können ethisch verschiedene Inhalte haben, aber das ist nicht mit ‚unrein‘ gemeint.

Sie sind nicht von Natur aus dualistisch. Vermutlich 99,9% der Menschen denken, dass Denkprozesse bzw. geistige Bewegungen von Natur aus dualistisch sind. Und dass man eigentlich nur so denken kann, dass es gar nicht anders geht. Es geht nur in Form von Subjekt-Objekt – das ist die Überzeugung. Das wäre dann die angenommene Unreinheit von samsārischem Denken.

Bewegungen im Geist sind aber immer schon von Natur aus frei von dieser Dualität. Auch in der Person, die gerade den Gedanken hat: „Ich denke, deswegen bin ich“, sind sowohl der Gedanke wie der Denker in ihrer wahren Natur leer, substanzlos, non-dual. Das ist der springende Punkt.

Selbst wenn wir noch so sehr fixieren und das Ich für noch so wirklich halten – wir werden nie einen Gedanken hinbekommen, der nicht die Natur des Dharmakaya hätte; es wird einfach nicht möglich sein. Jede noch so dualistische Überzeugung ist in ihrer Natur dieses zeitlose Gewahrsein. Das sind sehr gute Nachrichten.

Das, was wir hier benannt haben, ist die Grundlage der Praxis des Tschö: Lasst die Dämonen ruhig groß werden. Götter und Dämonen, kommt her! All ihr dualistischen Projektionen, kommt her! Die Yogini, der Yogin verweilt im Gewahrsein der wahren Natur aller geistigen Erscheinungen. Was auch immer sich zeigt, ist eingeladen zum Fest des zeitlosen Gewahrseins.

Das ist genau, worum es im Mahamudra-Tschö geht: Keine Angst zu haben vor was auch immer auftauchen mag. Auch die heftigsten Projektionen – alle sind sie eingeladen. Um das zu erleichtern, visualisieren wir uns selbst als Vajrayogini, erinnern uns selbst an unsere wahre Natur; machen dann dieses Phowa, also den Transfer in die Dharmakaya-Sphäre, in die große Mutter; und durchschauen dann alles, was sich als Körper und Anhaftungen und sonst was darstellt.

All das wird in seiner wahren Natur erkannt und damit dargebracht – befreit vom Greifen, befreit vom Anhaften, befreit von der Identifikation. Das ist Tschö, und das ist auch genau die Essenz des Weisheitsfeuers beim Rauchopfer, das einige von euch heute praktiziert haben: Im Feuer des zeitlosen Gewahrseins werden all die Illusionen von ‚ich, mein, mir und anderen‘ dargebracht.

Der entscheidende Punkt im zweiten Fall ist: Ob ein Individuum, eine Person, Verwirklichung hat oder nicht, ändert nichts daran, ob Denkprozesse Dharmakaya sind oder nicht. So heißt es hier zum Beispiel, dass es keinen Unterschied macht für die Sonne, ob jemand Augen hat sie zu sehen oder nicht. Solange, wie es die Sonne gibt, wird sie Licht ausstrahlen. Die Zitate, die diese Erklärung unterstützen, sind dieselben, die bereits ob aufgeführt wurden.

Was die eigentliche Aktivität von Bodhisattvas ausmacht

Jetzt ist ein guter Moment, um zu verstehen, was die Aktivität von Bodhisattvas ausmacht. Wenn eine Person das, was wir jetzt gerade miteinander teilen, verwirklicht hat, dann spricht man von einem echten Bodhisattva.

Das vorher ist die Vorbereitung – da wünschen wir uns, Bodhisattvas zu werden. Als Möchtegern-Bodhisattvas stellen wir uns das so vor, dass wir dann für alle Lebewesen da sein werden, quasi: „Ich werde mich für alle Lebewesen einsetzen“. Das sind fürchterlich dualistische Gedanken.

Wenn jemand als Bodhisattvi oder Bodhisattva die Natur der geistigen Bewegungen erkannt hat, dann gibt es die Person, die versucht, Erwachen zu erlangen, nicht mehr als ein Jemand; dieses persönliche Streben nach Erwachen löst sich auf. Es ist ein Geistesstrom; der ganze Strom des Erlebens, der durch die Tage und Nächte geht, wird immer mehr als dieser weite, dynamische Geist erkannt – als der Dharmakaya-Geist mit Sambhogakāya- und Nirmāṇakāya-Aspekten, also mit der Dynamik und dem Ausdruck.

Die Lebewesen, die es aus den sechs Daseinsbereichen zu retten gilt, werden samt und sonders – mitsamt ihren Daseinsbereichen – erkannt als die substanzlosen Projektionen, die geistigen Vorgänge in Geistesströmen, die ebenfalls nicht solide sind und wo die Projektionen keine Substanz haben.

Die Aufgabe einer Bodhisattvi, eines Bodhisattvas besteht einfach darin, das Gewahrsein dafür zu wecken. Also selber in diesem Gewahrsein zu ruhen, voll darin aufzugehen, die vollkommene Verwirklichung genau dessen hier zu manifestieren – und dies anderen Geistesströmen zu zeigen und sie zu inspirieren, genau diesen Weg zu gehen.

All das anstrengungslos, nicht mit Wollen, nicht mit einem verzweiferten Sich-Abstrampeln gegen Emotionen, nicht im Kämpfen mit Meinungen und Standpunkten – denn die sind ja durchschaut. Sie sind keine Feinde, nur auftauchende Bewegungen. Es geht immer darum, dieses Greifen, was so verschleiernde Auswirkungen hat, in sich selbst und anderen zu lockern, so dass sich die Natur des Seins immer mehr zeigen kann. Darum geht es eigentlich.

Das ist die Aufgabe von Bodhisattvas und Bodhisattvis, und die können sie total entspannt angehen. Je entspannter sie sie angehen, desto mehr ist das Ausdruck ihrer Verwirklichung. Angespannte Bodhisattvas gibt es vorwiegend ‚vorher‘ – da, wo die Bodhisattva-Idee belastend ist, eine starke Über-Ich Idee ist. Nachher ist es das Selbstverständlichste auf der Welt, denn was sollte man sonst tun? Heilsam wirken geschieht spontan und natürlich in Bezug auf alle und auf alles, was sich im Feld des Erlebens manifestiert. Das geschieht dann von selbst.

So sagte Gendün Rinpoche zum Beispiel, bevor er starb: „Ich habe keine Idee, wo ich wiederkommen werde. Ich werde einfach da wiederkommen, wo der größte Bedarf besteht, wo ich von größtem Nutzen

sein kann, wo man mich am meisten braucht.“ Er hatte da nicht einen Willen, eine Ausrichtung, sondern es ist dann dieses Wechselspiel: Ah, da sind bereite Schüler, da sind Lebewesen, die aufnahmebereit sind. Da ist deswegen die Möglichkeit, wirklich auf gute Art ‚infektiös‘ zu wirken, andere ‚anzustecken‘ mit Seins-Erkenntnis.

Das ist eigentlich, was Bodhisattvas machen: Sie laufen als ‚Corona‘-Träger durch die Gegend und versuchen, so ansteckend wie möglich zu sein. Wenn ihnen das gelingt, sind sie glücklich, dann hat jeder die ‚Krone‘ auf.

Es ist also nicht eine harte Aktivität, wo man jede Menge machen muss, sondern es geht darum, mit Lebewesen in Kontakt zu kommen – in so tiefen Kontakt, dass irgendwas in deren Geistesstrom so berührt wird, dass sie es nicht mehr vergessen können, wie sie wirklich sind. Darum geht es eigentlich. Und dass sie dann den Weg weitergehen, um das voll und ganz zu verwirklichen – das ist mit Bodhicitta gemeint.

Wenn Wesen keinen Kontakt wollen, dann ist es nicht möglich, ihnen zu helfen – dann sind sie in dem Moment ‚dicht‘. Dann gibt es geschickte Mittel, um in Kontakt zu treten.

Ich mag die Geschichte von diesem Meister so gern, der allein durch die Wälder wanderte und von Banditen überfallen wurde. Aber es gab nichts, was sie ihm wegnehmen konnten. Da sagte er: „Ich kann doch einfach bei euch bleiben“, und blieb dann bei ihnen, um für sie zu kochen. Die Räuber zogen weiterhin los, und wenn sie dann zurückkamen, hatten sie immer etwas Warmes zu essen.

Dabei sagte er niemanden, was er praktizierte, und er sagte ihnen auch nicht, sie sollten das sein lassen, sondern er hat sie quasi einfach ‚infiziert‘: mit seiner Güte, mit seinem offenen Sein, mit seinem wertfreien Unterstützen - bis sie aufhörten, Leute zu überfallen, und anfangen zu praktizieren. Er hat sie einfach infiziert. Das ist eine wunderschöne Geschichte, die sich offenbar wirklich zugetragen hat – sie hat auch mich selber infiziert, allein als Geschichte.

TAG 4

Anwendung der Begriffe „Samsara“ und „Nirvana“

Wir sind auf Seite 282 in der unteren Hälfte, wo Tashi Namgyal anspricht,

dass gewisse Leute zwar der Aussage anhängen, also auch die Aussage unterstützen, dass Samsara und Nirvana untrennbar sind, während sie sich auflehnen gegen den Ausdruck ‚Gedanken oder geistige Bewegungen sind der Dharmakaya‘ oder ‚Täuschung zeigt sich als zeitloses Gewahrsein‘.

Das ist eigentlich dasselbe, nur auf anderer Art und Weise ausgedrückt, was wir das gestern bereits gehört haben. Tashi Namgyal nimmt das nochmal unter die Lupe und sagt:

Eigentlich wollen die wahrscheinlich nur etwas Kritisches sagen und haben aus folgenden Gründen nicht Recht. Was immer die Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana aufzeigt, zeigt auch, dass Geistesbewegungen der Dharmakaya sind. Die Argumente, die vorgebracht werden, dass Gedanken doch nicht der Dharmakaya sein könnten, würden im gleichen Moment auch die Annahme widerlegen, dass Samsara und Nirvana untrennbar seien. Wenn man dem nachgeht, wie es zu diesen nicht ganz zutreffenden Aussagen kommt, dann liest man, dass solche Menschen denken, eigentlich gibt es gar kein Samsara, es gibt nur die bloße Manifestation von Samsara, und eigentlich ist Nirvana alles, was es gibt.

Aber lasst uns doch mal überlegen:

Wenn der Ausdruck ‚Samsara‘ nicht für die Manifestation von Samsara benutzt wird, dann finden wir überhaupt keine Basis, um den Begriff ‚Samsara‘ noch zu benutzen. Es gibt dann keine Grundlage, um irgendetwas ‚Samsara‘ zu nennen.

Und wo ist dann Nirvana und die Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana? Mit anderen Worten ausgedrückt: Man kann natürlich sagen: „Alles ist Dewatschen, alles ist das Land der Freude.“ Oder noch stärker: „Alles ist Nirvana.“ Das kann man ja verstehen, wenn man das sagt. Bloß was ist dann das

Pendant zu Nirvana, was will man damit ausdrücken? Dass es etwas genau nicht ist, und zwar das, was wir normalerweise ‚Samsara‘ nennen und was die normale Erfahrung von Menschen ist, dass sie sich verstricken. Das Interessante ist, dass die Natur der Verstrickung selbst sich als leer, als substanzlos enthüllt.

Und deswegen ist es gut, solange wir noch Leid erleben, mit diesen beiden Begriffen zu operieren. „Aha, das ist das Leid und das ist die Befreiung. Aha, das ist Verstrickung und das ist Freiheit.“ Das macht da noch Sinn. Wenn man einen der Begriffe einfach wegdiskutiert und sagt: „Das gibt es sowieso nicht, weil es ja nur eine Illusion ist“, dann hat auch der andere Begriff keinen Sinn mehr. Dann ist es einfach, wie es ist. Dann ist es nicht Nirvana, sondern einfach wie es ist. Und das würde dann natürlich wieder Sinn machen.

Wenn wir also kein Samsara haben, dann wird die Einheit von Samsara und Nirvana einfach nur Nirvana. Diese Art von Argumenten schaffen mehr Hindernisse, verursachen mehr Schaden, weil die Darstellung des Weges der Einheit völlig eindimensional würde.

Wir würden immer nur sagen: „Ist doch alles gut. Alles ist Nirvana. Alles ist gut. Alles ist bestens. Alles ist die reine Sicht. Alles ist Frieden. Alles ist Glück.“ Diese eindimensionale Darstellung macht [zwar] aus der Sicht des erwachten Erlebens durchaus Sinn, dass alles als die leere Freude der spontanen Manifestation des Geistes erfahren wird. Das ließe sich aus dieser Sicht ja sagen. Aber es macht für die Praktizierenden überhaupt keinen Sinn mehr, man fühlt sich überhaupt nicht mehr gehört/gesehen in seinem Leid. Das ist wie eine große Negation der leidvollen Erfahrungen, die wir einfach ständig machen. Und Verstrickung ist natürlich unsere tägliche Erfahrung, während die Momente des Freiseins eher selten - so zwischendurch - sind.

Um den Dharma zu lehren, macht es nicht Sinn, einfach zu behaupten: „Alles ist doch bestens, weil es in seiner Natur von selbst befreiend ist, von leerer Natur, nicht fassbar usw.“ Es gibt ja solche Ansätze in der Welt. Damit würde aber der notwendige Antrieb zur Praxis geschwächt – wir hatten es ja gestern von diesem Spiel von Interesse und Wollen, woher der Antrieb kommt, woher die Ausrichtung kommt.

Tatsächlich würde sich die Verstrickung dadurch nicht auflösen, indem man einfach sagt: „Ist doch alles bestens.“ Das holt einen dann über kurz oder lang ein: mit der nächsten Krankheit, mit der nächsten Trennung von Geliebten, mit dem Tod, mit Unfällen, mit finanziellen Herausforderungen usw. Diese etwas nihilistische Glücksbehauptung – nihilistisch in dem Sinne: „Alles andere gibt es sowieso nicht, Das Einzige, was es gibt, ist der glückliche, zufriedene, offene Geist“ – holt einen dann sehr, sehr schnell ein. Merkt ihr, wie man da reinrutschen könnte? Wie es nachvollziehbar ist, dass manche so argumentieren, wie es aber schlussendlich nicht hilfreich ist.

Dann wäre auch zum Beispiel die Einheit von Methode und Weisheit - also von Mitgefühl und Weisheit, die geschickten Mittel des Mitgefühls - einfach nur Weisheit.

Man wüsste gar nicht mehr, wozu eigentlich die geschickten Mittel dienen oder wozu Mitgefühl notwendig ist. Denn Mitgefühl bezieht sich ja genau auf das Leid, auf das Schwierige, in das Lebewesen verstrickt sind, und es ist der ganz natürliche Impuls des Herzens in dieser Situation des Verstrickt-Seins zu zeigen: „Schau mal, da gibt es noch einen anderen Aspekt des Seins, den du jetzt gerade noch nicht siehst, noch nicht erlebst. Schau doch mal dahin, ohne das Leid zu negieren, ohne es wegzuschieben. Geh doch mal da hinein. Schau mal in die wahre Natur von dem, was du erlebst.“

Das war ein kleiner Ausflug von Tashi Namgyal in die Argumente von manchen Praktizierenden, die es auch in Tibet gab.

Jetzt gehen wir auf Seite 283 und wenden uns dem ‚Mitgeborenen‘ zu, also dem zugleich entstandenen Aspekt der Erscheinungen – der leeren Natur von Erscheinungen, die zugleich immer da ist. Wie ihr euch erinnert, gab es ganz am Anfang unseres jetzigen Retreats diese Dreiteilung: Geist selbst, Gedanken/Geistesbewegungen und Erscheinungen. Dabei beinhaltet Erscheinung eigentlich die Geistesbewegung. Aber die beiden wurden aufgespalten, weil wir mit Gedanken das innere Denken, die inneren

Bewegungen verbinden und mit den Erscheinungen die Erfahrungen der äußeren Sinne. Deswegen werden die beiden noch einmal getrennt behandelt. Jetzt kommen wir zu den Sinneserfahrungen – das ist, was mit *appearances* gemeint ist.

3) Beschreibung der zugleich vorhandenen Natur der Erscheinungen

Was sind „Erscheinungen“?

Erscheinungen sind das, was sich einfach dem Geist zeigt; es sind die sogenannten Objekte, die so erscheinen, als wären sie äußere Bezugspunkte, ohne von Bedingungen abhängig zu sein.

Mit ‚ohne von Bedingungen abhängig zu sein‘ ist gemeint: Wir nehmen etwas wahr, wir nehmen ein Objekt wahr, und in unserer Wahrnehmung sehen wir jetzt zum Beispiel dieses Objekt - die meisten von uns würden es wahrscheinlich als Klangschale bezeichnen - und nehmen es wahr als etwas Seiendes, als ein Ding, das wirklich existiert. Und wir vergessen in dem Moment, dass es bloß ein wenig Feuer oder eine krasse Temperaturerhöhung braucht oder einen großen Druck auf dieses Objekt - also eine Veränderung der Bedingungen - und dann ist es nicht mehr. Es würde schmelzen, es würde plattgedrückt, und wir hätten etwas anderes.

Das heißt, wir vergessen beim Wahrnehmen von dem, was unsere Sinne so sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen immer dessen bedingte Natur. Wir sind in dem Moment nicht ganz *in touch*, in Kontakt mit der prozesshaften Natur, selbst von so stabilen Dingen wie einer metallenen Klangschale. Das ist, was hier gemeint ist: die äußeren Objekte sind zwar bedingt, aber das ist nicht in unserem Bewusstsein.

Das passiert uns sogar mit Menschen. Wir schauen Menschen an und haben das Gefühl: „Das ist doch der und der, die und die.“ Wir vergessen dabei, dass ‚die und die‘ und ‚der und der‘ jetzt gerade nicht die Personen sind, die sie eben noch waren. Dass etwas anderes vorgeht, das ja unglaublich dynamisch ist, und dass ich mich vielleicht jetzt gar nicht auf dieselbe Art und Weise an diese Person wenden kann, wie ich mich gestern an sie gewendet habe. Dass es etwas anderes braucht. Das ist damit gemeint, dass wir uns dabei nicht der Bedingungen bewusst sind.

Was wir Erscheinungen nennen, ist das Auftauchen von erscheinenden Formen aller fünf Sinne, wie Geruchsformen, Hör-, also Klangformen, visuelle Formen etc. – all das wird ‚Form‘ genannt. Im Mahayana-Abhidharma wird auch von ‚Gedankenformen‘ gesprochen. **‚Formen‘ bedeutet hier also das Auftauchen von etwas, was dann mit dem sechsten Sinn - mit dem Denksinn - wahrgenommen, und mit Hilfe der früher geprägten Muster interpretiert wird.** Niemand von uns hätte im Alter von drei Jahren das hier als Klangschale identifiziert. Dass wir das so identifizieren und so wahrnehmen, hängt mit der Prägung zusammen, die wir seither durchlaufen haben.

So kann man also sagen, dass das, was da im Geist auftaucht, und Sinneswahrnehmung genannt wird, also eine Erscheinung, gar nicht verschieden ist von anderen Geistesbewegungen, die wir Gedanken genannt haben; und dass die zugleich entstandene, sich zugleich zeigende leere Natur dieser Erfahrung dasselbe ist, wie die mitaufgetauchte leere Natur der Gedanken, die wir schon untersucht haben, der Denkprozesse, die wir schon beleuchtet haben. Dennoch, worum es jetzt geht, ist genau diese zugleich geborene, leere Natur der Erscheinungen, wie visuelle Formen, Geräusche usw., die sich den Sinnesbewusstseinen zeigen. Diese Erfahrungen kennen gewöhnliche Leute als direkte Erfahrungen, die auf ihren gemeinsamen karmischen Erscheinungen beruhen.

Ähnliche karmische Prägungen führen zu ähnlichen Wahrnehmungen

Wie ich schon erklärt habe: Wir haben ein gewisses gemeinsames Karma, das sind unsere gewissen Prägungen. Und diese Prägungen führen dazu, dass wir uns gut über Konventionen einigen können, z.B. dass das ein Teppich ist, dass er rot ist, dass das Blumen sind usw. Wir haben sie im Visuellen, im Klangbereich, auch Sprache ist Konvention. All das sind gemeinsame karmische Prägungen, denen wir aufsitzen.

Wir haben so viel, was wir gleich sehen, weil wir mit einem ähnlichen Karma unterwegs sind. Wir nehmen den Raum hier sehr ähnlich wahr, wir nehmen sehr ähnlich wahr, dass draußen gerade mal wieder die Sonne scheint. Und das ist - grob gesagt - menschliches Karma. Wir nehmen unsere Welt tatsächlich mit den Augen, Ohren und sonstigen Sinnesorganen von Menschen wahr. Ein Vogel würde das ganz anders wahrnehmen. Die Gruppe der Vögel hat aber auch ein gemeinsames Karma und sie nehmen ihre Welt auch ganz ähnlich wahr.

So haben all diese großen Gruppen von Lebewesen eine ähnliche Wahrnehmung, weil sie karmisch ähnlich geprägt sind. Die karmisch ähnliche Prägung ist zum Beispiel bei uns hier so, dass wohl die meisten von uns eine westeuropäische/mitteleuropäische Prägung haben. Auch wenn einige von uns mittelamerikanisch, indisch oder nordeuropäisch geprägt sind, haben wir dennoch innerhalb der großen Gruppe der Menschen eine bestimmte gemeinsame kulturelle Prägung. Diese bewirkt, dass wir Dinge ähnlich wahrnehmen und dass wir auch die Sinneserfahrungen ähnlich interpretieren.

Schauen wir noch etwas näher: wie eine kleinere Gruppe von Menschen, die an der See oder in den Bergen aufgewachsen sind, die Häuser, die Weite, Fläche oder Raum wahrnehmen, hängt mit karmischen Prägungen zusammen, die da stattgefunden haben und die zu einer ähnlichen Wahrnehmung führen. All das sind Muster, die unsere spontane Wahrnehmung so beeinflussen, dass man gar nicht mehr von einer freien, direkten Wahrnehmung sprechen kann - weil sofort die Verarbeitung stattfindet, indem mit unseren bereits gemachten Erfahrungen verglichen wird.

Die Klarheit des Geistes und deren leere Natur

Jetzt kommt wieder so etwas wie eine Übung:

Ruhe ausgeglichen, oder sammle dich, in dem zugleich Entstandenen des Geistes (so wie es vorher erklärt wurde). Darin schau direkt auf das, was äußerlich erscheint, wie ein Berg, ein Haus oder ein Topf. Wenn diese Erscheinung, diese Sinneserfahrung aufhört oder nicht mehr lebendig ist, dann wird Geist alleine nicht mehr eine bloße Erfahrung leerer Klarheit sein. So wie vorher, als du die essentielle Natur von Erscheinungen untersucht hast, ist das Merkmal von Erscheinungen, egal wie sie sich zeigen, Klarheit.

Ich sage es nochmal mit eigenen Worten: Ein Geist, unser Bewusstsein, in dem nichts erlebt wird, ist nicht klar. Wer nicht wahrnehmen kann, ist nicht klar. Das Auftauchen von Wahrnehmung, auch wenn es die Grundwahrnehmung des natürlichen Zustandes ist, nennt man die Klarheit des Geistes. So unterstreicht jede Sinneswahrnehmung die natürlich vorhandene Fähigkeit des Geistes wahrzunehmen, also klar zu sein. Auch wenn wir Dunkles, Dumpfes, Nebulöses wahrnehmen, zeigt sich darin - indem wir es wahrnehmen können - die Klarheit des Geistes.

Nicht der Inhalt bestimmt die Klarheit, sondern die Fähigkeit wahrzunehmen. Auch wenn wir uns in einem dunklen Raum bewegen, wo wir nichts sehen können, und uns vortasten: Dieses ganz wache Spüren, bei dem alle Sinne wach sind, das ist Klarheit des Geistes. Auch wenn visuell nichts gesehen werden kann, auch wenn wir erst mal in gar nichts hineinlaufen. Aber die Fähigkeit, ganz differenziert wahrzunehmen, ist deutlich da. Sie ist zum Beispiel auch im Tiefschlaf da.

Die Klarheit des Geistes braucht keine Sinnesstimulation, sie ist auch vorhanden, wenn die Sinne gerade nicht stimuliert werden. Sie zeigt sich aber dann sofort, wenn die geringste Stimulation geschieht. Dann merkt man: Ah, diese Fähigkeit ist ja die ganze Zeit da - weil sie keine Latenz hat, um irgendwie angekurbelt zu werden, und dann erst sehen/hören kann. Sie ist sofort da.

Zugleich ist das Wesen dieser Klarheit leer.

Die Klarheit selbst ist auch kein Ding. Wir sprechen jetzt über sie, aber es ist einfach nur dieses klare Wahrnehmen.

Sie hat keine Substanz. Da ist also nichts, was wir identifizieren, was wir ergreifen könnten. Kurz gesagt, das Auftauchen einer Erscheinung (egal wie sie erscheint) ist seine Klarheit - die Klarheit

des Geistes, man kann auch sagen die Klarheit der Erscheinung, weil die beiden gar nicht getrennt sind. Erfahrung und Geist sind eins.

Diese Klarheit, dieses klare Erscheinen ist untrennbar von der leeren Natur und dem Mangel an etwas Identifizierbarem.

Ich bin nicht glücklich mit dem Ausdruck *identification* hier im Englischen. Es geht nicht um den Prozess des Identifizierens, sondern es ist gar nichts Identifizierbares da. Es ist nichts, was man greifen könnte.

Untrennbarkeit von Erscheinungen und deren Wahrnehmenden

Wenn du Erfahrungen, Erscheinungen als leer erlebst oder die leere Natur des Seins als Erscheinungen, als diesen Prozess des Wahrnehmens, dann zeigt sich die Untrennbarkeit von Erfahrungen und dem Wahrnehmenden von Erfahrungen unverhüllt als leeres Erscheinen, als leere Erscheinungen.

Das ist ein wichtiger Satz. Ich mache es nochmal mit eigenen Worten. Wir dürfen gerne in diesem Prozess starten. Was wir jetzt gerade machen: Wir werden durch einen analytischen Prozess geführt. Das ist eine Form der Analyse des Hinschauens, die wir in der Meditation vornehmen. Wir starten natürlich mit unserem dualistischen Bewusstsein. Das ist also nicht Praktizierenden vorbehalten, die im non-dualen Gewahrsein sind - die brauchen diese Art von Analyse nicht mehr. Wir haben also das Gefühl, etwas wahrzunehmen, so wie jetzt. Wir sehen eine Menge visueller Eindrücke, wir hören eine Menge Klänge, fühlen eine Menge Körperempfindungen; ich rieche nicht viel, aber ein bisschen, Schmecken ist noch ein Nachgeschmack vom Frühstück. Überall sind die Sinne aktiv.

Wenn wir jetzt die Aufmerksamkeit nicht auf das richten, *was* wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, sondern *wie* es ist - wie das Sehen tatsächlich ist, wie das Hören ist, wie das Schmecken, Riechen, Fühlen – dann eröffnet sich uns immer dieses raumähnliche Hintergrundgefühl des Seins. Diese alles durchdringende Dimension, dass es eigentlich ein raumhaftes Sehen gibt, raumhaftes Hören - also Bewusstseinsräume, in denen sich die ganzen Nuancen der Erfahrung dann zeigen können. Und in denen sie sich ständig verändern.

Indem wir uns so einlassen auf die Erfahrung des Sehens, wie es ist, verschwindet, ohne dass wir es bemerkt haben, der Sehende, die Hörende, die Fühlende. Das Subjektgefühl verschwindet in der unmittelbaren Erfahrung des leeren, raumhaften, dynamischen Erlebens. In all diesen Sinneskanälen. Den sechsten Sinneskanal, also die ganzen Denkprozesse, dürfen wir gerne dazu- nehmen. Das ist genauso, wenn wir uns dafür öffnen, wie es ist zu überlegen, nicht zu überlegen, zu suchen, nicht zu suchen.

Beschreibung des eigentlichen Meditationsprozesses

Was Dakpo Tashi Namgyal hier beschreibt, ist der Prozess, der eigentlich ständig beim Meditieren abläuft. Das ist genau das. Meditieren bedeutet: Wir sind voll da, unabgelenkt. Es kommt zu einem wacheren Erleben. In dem wacheren Erleben gehen alle Meditationserfahrungen dahin überein, dass wir alle auftauchenden Sinneserfahrungen gleich behandeln - ohne Anhaften und Abneigung, ohne Festhalten und Wegstoßen. Da sind sich alle meditativen Schulen und Traditionen einig.

Dadurch dass wir nicht mit den Inhalten und Anhaften und Wegstoßen beschäftigt sind: Was passiert? Wir erleben diese Wellen. Wir erleben das Kommen und Gehen von Erfahrungen in all den verschiedenen Bereichen. Klar, da ist zunächst ein Beobachten. Und je mehr wir uns darin entspannen und dafür öffnen, wie es einfach ist, löst sich diese Spannung zwischen Beobachten und Beobachtetem, also Wahrnehmer und Wahrgenommenem. Diese Spannung löst sich, wird immer weniger; manchmal gar nicht mehr spürbar, manchmal wieder ein bisschen, manchmal stark.

Und wir merken, dass auch das Wahrnehmen von etwas, also die beobachtende Aktivität, anschwillt und abschwilt. Dass sie auch Prozess ist, manchmal ganz weg. Speziell dann ist sie weg, wenn sich die leere, nicht fassbare, nicht greifbare Natur des Seins direkt zeigt. Darin ist das greifende Subjekt weg, weil es gar nichts zu greifen gibt. In dem Erfahren des nicht Greifbaren ist der Greifer weg. Das beschreibt gerade Tashi Namgyal in diesem Absatz.

Es ist die grundlegende Meditationspraxis aller Schulen. Manche Schulen bauen darauf, dass die Praktizierenden das wie von selbst mitkriegen, dass es so ist; mit ganz wenig Instruktionen. Da gibt es zum Beispiel Zen-Schulen, die fast keinen Unterricht geben und einfach darauf bauen, dass dadurch, dass man frei von Greifen praktiziert, sich alles von selbst zeigt. Manche helfen nach mit Koans, mit dem sie den Intellekt in die Enge treiben, bis zum Aufgeben.

Andere, wie zum Beispiel im Theravada, helfen mit kleinen Pointern auf die Unbeständigkeit, auf das Greifen und den damit verbundenen Stress, auf das Nichtselbst, das nicht zu Findende. Und andere, wie die Tibeter zum Beispiel, geben ziemlich ausführliche solche Pointer und meinen, es wäre hilfreich, relativ viel dazu zu sagen und den Geist so einzuführen in die erwachte Sicht.

Ihr sucht euch die Schule aus, die ihr wollt, was euch zusagt. Ihr könnt auch durch verschiedene Schulen gehen. Schlussendlich ist es dieser Prozess, der stattfindet. Voll erleben, vom Inhalt zu den Qualitäten der Erfahrung gehen, also vom ‚was‘ zum ‚wie‘ - und voll darin aufgehen. Dadurch entsteht das direkte Sehen. Voraussetzung ist, dass wir nicht wegämmern, dass wir präsent bleiben. So entspannt, als würden wir einschlafen, und so wach wie in der vollen Aktivität. Und das ist die große Kunst, Entspannen und waches Erleben so zusammen zu bringen.

Analogie Träume

Die Analogie, die hierfür benutzt wird, sind die Träume. In Träumen zeigen sich ja die verschiedenen Erscheinungen der Umgebung und ihrer Bewohner. Und in dem Moment, wo sich diese Erfahrungen im Traum zeigen, sind sie nichts anderes als der träumende Geist. In ähnlicher Weise sind die jetzigen Erfahrungen, das was wir jetzt erleben, die jetzigen Erscheinungen, die unaufhörliche Strahlkraft oder Ausdruckskraft des eigenen Geistes, ein ständiges Schauspiel der leeren Natur.

Was es uns schwierig macht, das Traumbeispiel auf die jetzige Situation zu übertragen, ist, dass wir denken, etwas würde anders ablaufen, weil doch jetzt tatsächlich etwas als Objekt der Sinne da ist, während im Traum da tatsächlich nichts ist. Aber ob äußere Stimulation vorhanden ist oder nicht, macht für den Prozess, der im Geist stattfindet, überhaupt keinen Unterschied. Wir sind die ganze Zeit dabei, mit unseren Mustern das zu verarbeiten, was auftaucht. Egal ob es von außen stimuliert auftaucht oder von innen stimuliert auftaucht, also ob ich eine echte Kuh sehe von außen oder jetzt eine Kuh visualisiere.

Ich stelle mir jetzt gerade vor, wie diese jungen Kühe vor kurzer Zeit zum ersten Mal auf die Weide kamen und da herumgesprungen sind. Welche Kühe sind denn wirklicher: die, die ich mir vorstelle oder die, die ich sehe? Das ist derselbe Prozess, beide sind wirklich. Und beide Arten von Erfahrung sind unwirklich in dem Sinne, als dass sie keinerlei Substanz haben, nicht aus sich heraus bleiben können im Geist, sich sofort verändern. Die Analogie des Traumes ist nicht davon abhängig, ob es äußere Stimulation gibt oder nicht.

Die Analogie des Traumes will uns aufzeigen, wie der Geist funktioniert. Es geht nicht darum, ob die äußeren Dinge vorhanden sind oder nicht. Darum geht es nicht. Nur wie mit Stimuli umgegangen wird. Egal ob die Stimuli aus unserer Erinnerung kommen, aus unserem kreativen Geist, wie wir alles neu wieder zusammenbringen und träumen, oder ob es durch äußere Bedingungen entsteht - es spielt für das Funktionieren des Geistes keine Rolle. Das ist gemeint mit: ‚Betrachte alle Erscheinungen wie einen Traum‘. Das ist eine wichtige Instruktion aus den Lodjong Unterweisungen.

Solche Art Erfahrungen werden sich zeigen, solange deine karmischen Muster nicht gereinigt sind. In dem Moment ihres Auftauchens sind diese Erfahrungen nichts anderes als die leere Natur deines eigenen Geistes.

Noch das Zitat von Ling Repa:

„Dieser Geist, ohne Basis oder Wurzel, der heute Nacht geträumt hat, ist der Meister, der Acarya, der Lehrer, der mir zeigt, dass Erscheinungen, Erfahrungen, Geist sind. Verstehst du das?“

Der träumende Geist von heute Nacht ist mein Meister. Er hat mir gezeigt, wie der Geist funktioniert. Unser Geist selbst ist unser Meister. Er zeigt uns ständig, wie es läuft. Das zugleich Vorhandene zeigt sich die ganze Zeit, in allem. Was Tashi Namgyal und die Mahamudra Meister hier machen: sie geben uns die Schlüssel in die Hand, um den Meister der Erscheinungen lesen zu können, verstehen zu können.

Erinnert ihr euch noch, im *nge dön gyamtsho* und in vielen anderen Texten, an die vier Arten von Guru? Der äußere Guru mit der Linie. Der *petscha guru*: das sind die Texte, der Dharma, die Übertragungen. Der Guru der Elemente: das sind die Erscheinungen. Und der Guru der Natur des Geistes. Jetzt geht es gerade um diesen dritten Guru: Wie lesen wir in dem Schauspiel der Erscheinungen die Instruktionen, die uns das Leben ständig gibt über die Natur des Seins. Verweilen wir noch eine Weile im Nachklang des Verstehens oder Nicht-Verstehens - beide haben dieselbe Natur.

[Stille Meditation]

Kurze Erläuterung zur vorangegangenen Meditation

Für diejenigen, die vielleicht irrtümlicherweise einen Mahamudra-Meditationskurs erwartet haben, möchte ich noch einmal erwähnen, dass es eher ein Studienkurs ist und wir uns vorgenommen haben, uns in vierzehn Kursen durch diesen dicken Schinken durchzuarbeiten, um die Grundlagen der Meditation zu klären. Also nutze ich effektiv unsere Zeit, um durch den Stoff durchzugehen, und die Meditationssequenzen zwischendurch sind eher so die Beigabe, nicht die Hauptsache.

Aber in diesen Meditationen, in diesen kurzen Momenten des Stillseins, des Einfach-So-Seins, da findet tatsächlich dieses Spüren statt, dieses Ahnen, wie es denn ist. Das hängt nicht davon ab, ob wir das vorher verstanden haben. Ich weiß nicht, ob euch das aufgefallen ist. Es ist gar nicht wichtig, dass ihr die Worte und das, was vorher gesagt wurde, alles verstanden habt, um dann eine super Meditation zu machen.

Die wichtigere Fähigkeit, die es dafür braucht, ist, sich entspannen zu können, auch wenn man nicht verstanden hat - und sich nicht damit zu identifizieren, wenn man verstanden hat. Beides wären Hindernisse: sich mit dem einen oder dem anderen zu identifizieren. Das loslassen zu können und dann einfach nur zu sein, egal wie es ist, ist das viel Wichtigere.

Die Natur des Seins ist sowieso immer da. Und es kommt darauf an, dass wir, egal was vorher war, einfach wieder spüren. Nicht mehr als das. Da es so einfach ist, haben wir komplizierte Menschen Mühe, darin zu bleiben, uns mit diesem einfachen Sein zufrieden zu geben. Wir wollen gerne etwas tun, etwas verstehen, Zugriff haben auf etwas, etwas anwenden, etwas abhaken können, eine To-do-Liste abarbeiten. Gibt es nicht, ist nicht.

Übertragen des Verstandenen auf alle Sinnesfelder

Tashi Namgyal schreibt auf Seite 284:

Was wir mit dem Erscheinen visueller Formen verstanden haben, dient uns als Modell, um es auch auf die anderen sechs Bewusstseins-Arten anzuwenden.

Das habe ich schon erwähnt. Wir übertragen es auf das Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und auch auf das Innere, das Denken, das innere Fühlen.

So wie Nagarjuna schreibt:

„Jene, die das So-Sein eines Bereiches sehen/erfahren, sehen das So-Sein aller Erfahrungen“.

Einmal tief verstanden in einem Sinnesbereich, können wir das ohne weiteres auf die anderen Sinnesfelder übertragen.

Es wird erklärt von den Meistern, dass das vollständige Erkennen von der leeren Natur der Erfahrungen und der leeren Natur des Geistes als Einheit erst in der Phase stattfindet, die man den ‚Yoga des größeren einen Geschmackes‘ nennt.

Das ist noch weit weg. Wenn wir das in Bhūmis beschreiben, dann wäre das etwa der siebte, achte Bhūmi - also eine richtig tiefe Realisation. Da erst wird es vollkommen offenkundig, dass, egal welche Erfahrungen auftauchen, sie wirklich diesen einen Geschmack der leeren Natur des Geistes haben. Dieser große Geschmack ist dann auch der Übergang in die Nicht-Meditation. Denn wenn man das zutiefst erfahren hat, gibt es kein Meditieren mehr. Dann braucht man keine formelle Praxis, dann kann alles zur Meditation genutzt werden, weil es überhaupt keinen Zweifel mehr gibt, was die Natur der Erscheinungen angeht. Für uns kann es ein bisschen entlastend sein, das zu hören, dass wir nicht die großen Ansprüche an uns haben. Wenn wir eine Ahnung davon bekommen, ist das schon super.

Vertraut werden mit der Untrennbarkeit von Erscheinungen und Geist

Für uns auf der Anfängerstufe ist es Tashi Namgyal ein Anliegen, uns mit der Untrennbarkeit von Erscheinungen und Geist vertraut zu machen. Das ist in diesem Kontext besonders relevant - also das liegt doch in unserer Reichweite. Wenn ich versuche zu erraten, wo ihr gerade steht, habe ich den Eindruck, dass doch die allermeisten von euch jetzt ein Gefühl dafür bekommen haben - egal ob jetzt in diesen Tagen oder in den letzten Jahren -, dass alles Erleben Geist ist, dass Sinneserfahrungen, also Erleben, egal in welchem Sinn, im Geist stattfindet und dass das nicht mehr ein großes Fragezeichen hervorruft. Das ist doch schon einmal viel wert.

Wenn wir das tief verstehen, hat das zur Folge, dass wir Emotionen, - vor allen Dingen schwierige Gefühle - nicht mehr als Fremdkörper erleben. Fremdkörper würde bedeuten: „Geist/ich bin nochmal etwas anderes als meine Emotionen.“ Wenn das Gefühl noch vorhanden ist, die Angst oder der Ärger sei doch etwas anderes, dann hat die Erkenntnis, dass alles dieselbe Natur des Geistes hat, dass alles derselbe Geist ist, noch nicht in den Tiefen Einzug gehalten. Oder wenn da noch ein Gefühl ist, dass der erwachte Geist doch woanders zu suchen ist, dann hat es auch noch nicht ganz so tief Einzug gehalten - auch wenn es anfänglich klar ist.

Wenn ich sage ‚Fremdkörper‘, dann meine ich damit: Die Emotion hat mich. Wie so viele Leute behaupten: „Ich wurde von Angst ergriffen. Die Wut hat mich völlig übermannt. Ich konnte mich dem nicht widersetzen, die Begierde war zu stark.“ Das ist, was ich mit Fremdgefühl meine. Wie fremdbestimmt zu sein von der Emotion und nicht zu sehen, dass sie derselbe Geist ist, wie diejenige/derjenige, die das Gefühl hat, dominiert zu sein - von dem Gedanken, von dem Gefühl, von dem Sinneseindruck.

Ich gehe noch einmal zurück auf das Beispiel des Träumens. Wenn wirklich erkannt wird, dass ein Traum nur ein Traum war, dann ist in dem Moment klar, dass es sich um ein geistiges Erleben ohne äußere Grundlage handelt. Egal vor was ich Angst hatte im Traum oder wonach ich verlangt habe: all das wird in dem Moment durchschaut als geistiges Spiel. Erscheinungen und Geist werden wirklich als eins wahrgenommen.

Das müsste tagsüber auch bei den anderen Erfahrungen stattfinden. So wie ich erkenne, dass ein Traum – Gott sei Dank - nur ein Traum war. Denn vor allen Dingen bei Emotionen ist es ja so, dass niemand uns diese Emotionen ‚macht‘. Die Sinneserfahrungen sind vielleicht, dass jemand uns anschreit oder jemand anderer Meinung ist. Das sind die äußeren Erfahrungen, die kommen. Aber die Emotionen erzeugen wir selbst, die macht der andere nicht. Niemand kann uns eine Emotion einpflanzen, das geht nicht, wir machen sie selbst. Andere können uns nur mit Sinneserfahrungen bombardieren. Was wir mit denen machen, das ist unser eigener Traum, die Verarbeitung der Sinneserfahrungen.

Wenn also dieser Punkt klar wird, dass wir volle Verantwortung für unsere Emotionen übernehmen, für die Verarbeitung der Sinneserfahrung, da sind wir an dem Punkt, auf den es Dakpo Tashi Namgyal jetzt ankommt: dass wir die Einheit von Erscheinungen und Geist tatsächlich schon tiefer integriert haben - nicht nur intellektuell akzeptiert.

Intellektuell akzeptiert haben es wohl die meisten. Aber wie stark sich das schon in den impulsiven Reaktionen zeigt, das müsst ihr mal beobachten: Wie oft ihr vielleicht doch in eine Abspaltung geht, wo

die Emotion, der Gedanke, der Sinneseindruck wie als fremdbestimmend wahrgenommen wird. Es bestimmt mich wie aus der Entfernung. Es macht etwas mit mir. Ich kann gar nicht anders, denn das ist ja so.

In diesen Momenten verlieren wir unsere Praxis. Dann können wir nämlich gar nicht mehr handeln, weil wir uns so fremdbestimmt fühlen von unseren Mustern, von den Sinneseindrücken, von dem Verhalten anderer - was ja wieder Sinneserfahrungen sind. Dann fühlen wir uns hilflos, weil wir nicht mehr mitbekommen, welche elementare Rolle unsere Verarbeitung spielt.

Einheit von Geistesruhe (Shamatha) und Einsicht (Vipassana)

Weiter in der vierten Zeile des Abschnitts:

Geistesruhe ist hier, dass, wenn Erfahrungen auftauchen, Erscheinungen sich zeigen, wir direkt mit ihnen verweilen, ohne irgendein Greifen und ohne Bewertungen.

Das ist die Praxis der Geistesruhe, frei von Greifen und Bewertungen, direkt mit dem oder in dem verweilen, was auftaucht.

Einsicht/Vipassana ist das Erkennen oder die Gewissheit, die alle Missverständnisse durchtrennt, die wir vielleicht in Bezug auf die Untrennbarkeit von Erscheinungen und leerer Natur haben mögen.

Das habe ich eben schon erklärt: das Durchtrennen dieser Missverständnisse über Untrennbarkeit von Erscheinungen und Geist erklärt. Jetzt geht es aber noch ein Stück tiefer. Erscheinungen sind Geist - das haben wir schon geklärt - und von leerer Natur. Wenn sie Geist sind, all diese Erfahrungen, dann haben sie keine Substanz. Und da eröffnet sich der Freiheitsspielraum. Das ist Einsicht, das ist befreiende Einsicht, Vipassana, dass wir erkennen: „Ja, alle Erscheinungen sind Geist, und der Geist ist von leerer Natur.“

Erst da eröffnet sich uns der volle Handlungsspielraum. Wir haben die Projektionen nach Hause geholt, wir sind jetzt nicht mehr fremdbestimmt. Es findet im eigenen Geist statt. All das ist Geist, und nichts in diesem Geist hat irgendeine Substanz - weder der Geist selber noch die Bewegungen, die in ihm stattfinden. Alles ist Dynamik. Da haben wir dann die gestaltende Freiheit.

Wie geht es weiter, wenn alles sich tatsächlich ständig frisch gestaltet im Geist? Dann hängt es ja von meiner Einstellung, von meiner Haltung ab, welche Gedanken und welche Geistesbewegungen ich nähre und unterstütze, und welche ich nicht weiter nähre. Plötzlich ist der ganze freie Raum des Gestaltens da.

Erscheinungen sind von Natur leer und diese leere Natur ermöglicht das Sich-Manifestieren von Erscheinungen. Zu erfahren, dass sie untrennbar sind - Erscheinungen und leere Natur - ist die Einheit von Shamatha und Vipassana.

Wo Geistesruhe und Einsicht zusammenkommen: Der Anteil der Geistesruhe ist das nicht wertende, nicht greifende, unabgelenkte Wahrnehmen. Der Aspekt von Einsicht ist, darin wahrzunehmen, dass all dies dynamisch ist, ohne Substanz, von leerer Natur.

Aufgrund solcher Erfahrungen und Verwirklichungen sagen die Schüler der Dhagpo Kagyü Linie, dass, was immer erscheint, der Dharmakaya ist, und dass alle nur möglichen Erfahrungen, Erscheinungen, der Dharmakaya sind. Das ist es, was es zu erkennen gibt.

Sinneswahrnehmungen und Erwachen sind nicht verschieden

Was wir gerade gehört haben, wird in den Sutras, Tantras und in den mündlichen Unterweisungen gelehrt. Das Herz Sutra sagt:

„Formen sind leer - wenn ihr Formen hört, denkt an alle sechs Sinnesfelder - Leerheit sind Formen. Formen sind nichts anderes als leere Natur, die leere Natur ist nichts anderes als Formen, als Wahrnehmungen, Erfahrungen.“

So heißt es auch in den anderen Prajnaparamita Texten:

„Es gibt nicht das Sosein der Formen getrennt von Formen. Da das so ist, sind Formen und ihr Sosein nicht zwei und können nicht getrennt werden, entzweit werden. Sie sind nicht eigenständig und sie sind nicht getrennt.“

Eigentlich bringt dieses Zitat einfach noch einmal den Begriff des Soseins dazu - Soheit, Sosein. *Deschin nyi, dekhona nyi*, zwei tibetische Begriffe, die auch ein Synonym sind von dem, was wir die leere Natur nennen. Einfach so wie es ist.

Der König meditativer Versenkung, der die Gleichheit ausführt, welche die Natur aller Phänomene ist, sagt:

„Formen zeigen das Erwachen.“

Anders ausgedrückt: Sinneswahrnehmungen zeigen das Erwachen.

Und weiter:

„Formen und Erwachen sind dasselbe - Sinneswahrnehmungen und Erwachen sind dasselbe: Du wirst entdecken, dass sie nicht verschieden sind.“

Ich wünschte mir sehr, ich könnte euch das einfach wie übertragen, diese einfache Wahrheit in eurem Geist freisetzen. Das ist wirklich so einfach, wie es da steht. Es ist so eine kleine Änderung in der Art des Wahrnehmens, die dazu führt, dass Sinneswahrnehmungen das Tor ins Erwachen sind. Ein kleines *Shift* würden wir sagen, ein bisschen wie anders hineinfühlen in die Wahrnehmung. Ich versuche das immer mit diesem Shift von ‚was‘ zu ‚wie‘ zu beschreiben. Wie es ist zu sehen, statt was ich sehe. Wie es ist zu hören, statt was ich höre. Wie es ist zu denken, statt was ich denke.

Und in den Anfangsjahren habe ich immer nach der großen Entdeckung gesucht. Nach etwas fundamental Anderem, was da zu entdecken wäre. War es gar nicht. Es ist diese kleine Änderung, dass in allem, was konkret wahrnehmbar ist - wie die Formen der verschiedenen Sinne, Wahrnehmen der verschiedenen Sinne - dass in all dem dieses nicht Fassbare, dieses nicht Greifbare mitschwingt. Das zu spüren, dessen gewahr zu sein, das ist, worum es geht.

Und:

„Alle Phänomene, also alles Erleben, ist von Natur dasselbe wie Nirvana.“

Manjusrikirti schreibt in seinem Kommentar zu diesem Text:

„Dharmata, die wahre Natur der Formen, der Sinneswahrnehmungen, ist Erwachen. Erwachen ist Wahrnehmung.“ Die Wahrnehmungen sind Erwachen.

Die Sinneswahrnehmungen erkennen als ständigen Prozess

Und er setzt fort:

„Klänge und Nirvana sind nicht zwei und sind nicht getrennt.“

Klänge, Geräusche, alles, was man hören kann, sind sogar eine extrem einfache Eintrittspforte in diese Erfahrung, weil im Wahrnehmen von Geräuschen der Wandel so offenkundig ist. Es gibt ja kein stabiles Geräusch, das ist das Wunderbare. Es ist ja offenkundig, leicht zu hören, wie alles Hörbare dynamisch ist. Es ist viel leichter mitzubekommen als bei dem Visuellen. Das hängt damit zusammen, dass wir uns einen Irrtum zu eigen machen, und zwar, was wir beim Hören als Wandel hören, ist der Wandel in den Vibrationen der Schallquelle. Die Schallwellen sind eindeutig Wandel, was wir bei einem stabilen visuellen Objekt so direkt nicht wahrnehmen.

Worum es aber geht, ist, dass das Bewusstsein - das hörende Bewusstsein wie das sehende oder riechende Bewusstsein - ständiger Prozess ist. Ganz unabhängig davon, wie stark der Wandel im Außen ist.

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken als ständiger Prozess

Wir können also mit dem Sehbewusstsein auf eine stabile Mauer schauen. Das ist etwas, was in einer Form des Zen gern gemacht wird. Man setzt sich vor eine weiße Mauer - und erlebt Wandel. Außen wandelt sich scheinbar gar nichts, und die Dynamik des eigenen Geistes wird umso deutlicher. Und dann wird klar, dass auch das Sehen der Mauer ständiger Prozess ist, dass nie dieselbe Mauer gesehen wird – ein ständiger Prozess.

Das ist beim Hören erst einmal ganz leicht, weil ja die Klangquelle Vibration ist und als solche auch wahrgenommen werden kann. Klang wird ganz deutlich als Vibration wahrgenommen. Was hilft die Dynamik zu erkennen, zu erkennen, dass im selben Maße, wie die Nuancen von Geräuschen wahrgenommen werden, unser Bewusstsein dynamisch ist. Dieses ständige dynamische Wahrnehmen von kleinen Frequenzverschiebungen hilft wahrzunehmen, dass es ein ständiger dynamischer Prozess ist. Und das findet in den anderen Sinnesfeldern genauso statt, nur ist es nicht so leicht wahrzunehmen.

Zum Beispiel Geruch: Wenn wir einem starken Geruch ausgesetzt sind, riechen, ist es zunächst nicht so offenkundig wahrzunehmen, dass es ein ständiger Prozess des Riechens ist, weil sich die Veränderung im Geruch erst im Laufe einer längeren Zeit zeigt. Speziell wenn die Quelle des Geruchs weiter den Geruch ausdünstet. Die Veränderung ist nicht so schnell, dass wir merken würden, dass es ständig Geruchspartikel sind, die in unsere Nase eintreten, die wir wahrnehmen und verarbeiten. Das Prozesshafte des Riechens wird uns nicht so bewusst. Es sei denn es sind flüchtige Gerüche, dann kriegen wir das auch schnell mit.

Schmecken ist da ein bisschen leichter. Schmecken verändert sich dann doch schnell in unserem Mund, im Gaumen. Anschwellen eines starken Geschmacks, Abschwellen des Geschmacks innerhalb des Durchspeichelns eines Bissens – da kann man doch mitbekommen, wie Schmecken ein ständiger Prozess ist.

Körperempfindungen als ständiger Prozess

Wenn wir in den Körpersinn gehen, dann gibt es in dem, was wir Körpersinn nennen, eine Vielzahl von Wahrnehmungsnuancen. Es gibt nicht dieses eine Sinnesfeld, was man vielleicht Tastsinn nennt. Tastsinn ist nur *ein* Aspekt des Körpersinnes.

Wir haben im Körpersinn Temperaturempfindungen, Tastsinn gehört zu den Druckempfindungen, wir haben innere Möglichkeiten, das Pulsieren in den Gefäßen wahrzunehmen, also Dehnung und Zusammenziehen, wir haben den Lagesinn, wir haben den Gleichgewichtssinn. Auch wenn ich jetzt sitze, habe ich ja ein Wahrnehmen davon, wie mein Körper hier auf dem Sofa sitzt. Das sind so viele Sinne - wie heiß und kalt, und was alles noch dazukommt. Die Welt des Spürens, von Körperempfindung, ist so reich, dass es nicht getan ist, da von einem Tastsinn zu sprechen - es ist viel mehr los; eigentlich könnte man hier jedes einzelne Sinnesfeld nennen.

Und da gibt es Empfindungen, die sich schnell ändern, und andere, die sich langsam ändern und wie stabil wirken - was aber keine Rolle spielt, wenn wir einmal erkannt haben, dass das *Empfinden* ständiger Prozess ist.

Die „stabilen“ Körperempfindungen werden ständig neu wahrgenommen, unaufhörlich, und sind eben gleichbleibend auf demselben Niveau. Während andere - wie zum Beispiel das Vibrieren in den Zellen oder Atem, Pulsbewegung, wo man merkt, dass da richtig Bewegung drin ist - mit derselben Sensitivität oder Empfindbarkeit des Bewusstseins mit ihren Schwankungen wahrgenommen werden.

Zum Beispiel jetzt, wo wir hier sitzen, wird das Druckempfinden der Sitzfläche auf dem Untergrund relativ gleichmäßig wahrgenommen - während die Atembewegung sich ständig verändert und diese Empfindungen ständigen Wandel signalisieren. Oder wenn ihr Zugang findet zu dem Pulsieren eures Herzens, wenn ihr das spüren könnt: da haben wir einen Sinn, in dem stabile und sehr dynamische Elemente wahrgenommen werden in einem Bewusstsein, das genauso dynamisch ist, wie das Sehbewusstsein, wie das Hörbewusstsein, das Riechbewusstsein, das schmeckende Bewusstsein.

Geistesbewegungen als ständiger Prozess

Und jetzt komme ich natürlich zum letzten Bewusstsein: zum Wahrnehmen der Geistesbewegungen. Das ist das sechste Feld. Die verschiedenen Nuancen dessen, was darin wahrgenommen wird, sind wahr-

nehmbar aufgrund eines hoch aktiven, hoch sensiblen, ständig bereiten Geistes, der immer Neues abbilden kann. Die anderen fünf Sinne füttern ihre Informationen in den sechsten Sinn. Dort wird alles wahrgenommen. Dieses Wahrnehmen erleben wir, auch wenn nichts passiert, als Lebendigkeit. Selbst wenn wir uns nicht kneifen, um herauszufinden, ob wir leben, ob wir lebendig sind, spüren wir, dass wir lebendig sind - auch wenn gerade scheinbar nichts los ist. Fühlt mal hin, was euch jetzt das Gefühl gibt zu leben. Ich bin jetzt mal eine Weile still. Entdeckt mal, woran ihr in der Stille festmachen könnt, dass ihr lebt. [Lange Pause]

Omnipräsenz der Grundnatur des Geistes

Wenn wir tief schlafen, dann sind die äußeren Sinneskanäle abgestellt. Wir fühlen nicht unseren Körper, wir hören nichts, sehen nichts, riechen nichts, schmecken nichts. Und wenn wir im Tiefschlaf (also in der Phase des Schlafes, wo wir nicht träumen) bewusst sind, während wir schlafen – ja, das ist möglich –, dann gibt es etwas, was wie wissen lässt – nicht ein ‚Ich‘ wissen lässt, aber was wissen lässt –, was deutlich erlebt wird als lebendig. Das ist die Grundnatur des Geistes. Wir nennen sie auch die natürliche Leuchtkraft oder Strahlkraft des Geistes, klares Licht oder *luminosity* hier in dem Text.

Das ist so ähnlich wie das, was ihr jetzt erlebt habt, nur müsst ihr euch vorstellen, dass alle Bezugspunkte in den äußeren Sinnen wegfallen, dass nichts gedacht wird, also dass keine Gedanken auftauchen, keine Denkinhalte - nur dieses leuchtend dynamische Grundgewahrsein, das in sich dynamisch ist und sich selbst sozusagen als dynamische Bereitschaft wahrnimmt. Das ist dieses Grundgewahrsein, das klare Licht. Das ist immer da.

Das ist das, was auf jeden Fall für alle weitergeht, auch im Sterbeprozess; plus dann gewisse Konditionierungen, die dann weitergehen und die dann wach werden. Aber das ist es genau, in dem das Erwachen stattfindet, das ist die Grundnatur unseres Seins. Das, was lebendig ist, das, was unsere Lebendigkeit ausmacht. Alles andere sind nur die Inhalte. Aber diese Qualität des strahlend leuchtenden, klaren Grundgewahrseins, das immer in der Lage ist, wahrzunehmen und Neues zu erleben – das ist, was die Grundnatur des Geistes genannt wird.

Die wahre Natur von allem

Die Zitate, die Dakpo Tashi Namgyal hier anführt, helfen immer ein bisschen, Licht aus verschiedenen Blickwinkeln auf dasselbe Thema zu werfen. Wir sind auf Seite 285 in der Mitte beim Samadhi Raja Sutra, *King of Samadhi*:

„Bodhisattvas betrachten die Buddhas als nicht anders als Formen oder sehen sie nicht anders als die wahre Natur von Formen, von Wahrnehmungen. Sie sehen die wahre Natur von Formen - also von Wahrnehmungen - und die Tathagatas nicht als verschieden.“

Könnt ihr es euch inzwischen selbst entschlüsseln? Die wahre Natur von allen Formen - alle sechs Sinnesbereiche, alle Erfahrungen der sechs Sinnesbereiche - ist die leere Natur, die nicht fassbare, dynamische, all das, was wir als die Natur des Geistes sehen.

Und was ist die wahre Natur von einem Tathāgata? Die Natur des Geistes. Und so betrachten es die verwirklichten Bodhisattvas: Was sehen sie, wenn sie einen Tathāgata sehen? Sie sehen die Natur des Geistes. Das würden sie aber auch in einem normalen Wesen sehen.

Das Spiel hier ist, dass auch die Buddhas in ihrer wahren Natur nichts anderes sind als die wahre Natur des Geistes. Ob du einen Buddha wahrnimmst oder eine herausfordernde Person - immer siehst du die Natur des Geistes. Die Botschaft ist auch, dass es gar nichts mit der Qualität des Gegenübers zu tun hat, also mit der Qualität der Formen des Gegenübers, des Wahrgenommenen, sondern dass das einfach die Natur von Wahrnehmung ist. So ist es, dynamisch, ohne Substanz, usw.

Das Zweiteilige Hevajra Tantra lehrt:

„Meditiere mit der Gewissheit, dass alles, ob belebt oder unbelebt, Gräser, Zweige, Reben und was auch immer, keine andere Natur hat als deine eigene: authentisches Sosein.“

Es wird immer klarer, ihr könnt euch das jetzt immer mehr herleiten. Eigentlich ist die Aussage nicht so sehr über die Gräser, Zweige, usw., sondern über die Tatsache, dass sie ja in unserem Geist auftauchen. Von daher: immer dieselbe Natur - egal an was wir denken.

„Ihr authentisches Wesen ist nichts anderes. Selbstgewahres, zeitloses Gewahrsein ist große Freude.“

Und das *Vajra Panjara* sagt:

„Alles, was als etwas Einzelnes erscheint – Formen usw. –, sind einfach Erscheinungen dieses Geistes.“

In diesem letzten Zitat macht Tashi Namgyal klar, dass das, was voranging, nicht so gemeint war, dass Gräser Lebewesen sind, die das zeitlose Gewahrsein haben, sondern dass es sich wirklich darum handelt, dass, was auch immer wir wahrnehmen, natürlich in unserem Geist ist. Ob ein Buddha oder ein Grashalm macht keinen Unterschied.

Das *Samputa Tantra* sagt:

„Ob wir Formen sehen, Klänge hören, sprechen oder lachen, verschiedene Geschmäcker erfahren oder in irgendeiner Form von Aktivität unterwegs sind, niemals geschieht etwas außerhalb des Geistes.“

Das bringt es jetzt vollständig auf den Punkt. Alle Aktivitäten – es geht also nicht nur um das Wahrnehmen, das passive Wahrnehmen der Sinne, sondern es geht auch um alle gestaltenden Aktivitäten – sind ebenfalls Geist.

„Yogins und Yoginis, die das wissen, werden bei allem Yoga erfahren, in allen Aktivitäten, ohne Ausnahme. Dies ist das vortreffliche Bodhicitta, dies ist der vortreffliche Geist des Erwachens, in allem den Yoga zu erfahren, den Mahamudra Yoga, den Yoga der Einheit von Erscheinen und leerer Natur, leere Klarheit, leere Freude - das ist der Yoga in allen Aktivitäten. Und das ist das wunderbare Bodhicitta.“

„Das wird auch der segensreiche, unzerstörbare Vajrasattva genannt, die unzerstörbare Natur des Geistes, die Vajrasattva genannt wird, das Erwachen der vollkommenen Buddhas.“

Ich habe mir dieses Zitat speziell angestrichen. Ich finde es eine unglaublich gute Zusammenfassung von dem, was wir besprochen haben:

Alles ist Geist – dies in allen Aktivitäten, also immer, ständig, im Jetzt, kontinuierlich zu erfahren, das ist mit Yoga gemeint. Yoga ist Bodhicitta, ist der Bodhicitta-Yoga, der Yoga des erwachten Geistes. Genau das ist das vollkommene Erwachen, das ist Vajrasattva. Vajrasattva ist hier nicht irgendein Buddha, der zum Beispiel bei uns in den vorbereitenden Übungen vorkommt, sondern er ist hier der Vajrasattva, der alle fünf Buddha-Familien zusammenfasst; er thront sozusagen als sechster Buddha über den fünf Buddha-Familien und fasst sie alle zusammen. Das ist hier damit gemeint, dasselbe wie Vajradhara.

Kurze Anleitung zum Praktizieren mit Texten (1)

Einige von euch erleben ja eine enorme Inspiration direkt aus Texten. Ihr könnt mit solchen Zitaten lange meditieren. Ihr könnt sie auswendig lernen, dass sie euch das Leben lang begleiten – und immer wieder damit meditieren, denn der Verstand weiß jetzt schon genau, was gemeint ist, und die Ahnung ist auch schon da. Diese Ahnung wird stimuliert, indem wir den Blick immer wieder darauf ruhen lassen und uns verbinden mit den ahnenden Verständnissen, die schon da waren.

Dadurch passiert dann, dass wir in der Sicht meditieren, dass wir in der sich öffnenden Schau des Seins verweilen. Das ist eine wunderbare Art und Weise, nachdem wir die direkte Übertragung bekommen haben durch einen Guru, durch einen Lama, der tatsächlich lebt und eine Linie hat: Dann können wir den Text-Lama benutzen.

Dann erschließt sich uns so eine Passage ausreichend, dass wir darüber meditieren können und sie uns immer wieder aus engeren Sichtweisen löst und hineinbringt in diese ganz weiten Sichtweisen - wo es eigentlich gar keine Sicht gibt, sondern wo wir einfach frei sind zu sehen, wie es ist.

Das Zugleich-Vorhandensein von Geist und seiner Strahlkraft

In dem *Tantra über das unvorstellbare zugleich Entstandene* heißt es:

„Das zugleich Entstandene des Geistes ist der Dharmakaya. Das zugleich Entstandene der Erscheinungen ist die Strahlkraft des Dharmakayas. Deshalb ist die Untrennbarkeit von Erscheinungen und Geist zugleich entstanden.“

Geist und seine Strahlkraft sind immer zugleich vorhanden, so wie Sonne und ihr Licht. Der Geist hat die Fähigkeit wahrzunehmen, Geistesbewegungen zu erleben. Dieses Potential, was sich aktiv immer wieder zeigt, ist zugleich vorhanden, die sind miteinander geboren.

Das Zugleich-Vorhandensein von allem im Universum

Der große Brahmane Saraha sagt:

„Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum gibt es nicht ohne den Geschmack des zugleich Vorhandenen. Existenz und Nirvana, also das samsarische Sein und Nirvana, werden nicht als zwei betrachtet. Das, heißt es, ist der Grundzustand, die Grundnatur des Dharmadhatu.“

Wenn in so einem Zitat die fünf Elemente angeführt werden, dann meinen die Autoren immer auch deren Kombinationen, und meinen damit alles, wo die fünf Elemente als grundlegende Eigenschaften des Seins dazu beitragen, dass etwas entstehen kann. Erde steht für Stabilität. Wasser steht für Zusammenhalt, Kohäsion. Feuer steht für Lebendigkeit, Wärme. Wind steht für Bewegung, Entwicklung. Und Raum ist das, was alles möglich macht. Und alle Erfahrungen dieser Welt sind beschreibbar als das Zusammenspiel dieser Qualitäten.

Das bedeutet also übersetzt, das gesamte Universum hat immer den einen Geschmack des zugleich Entstandenen. Alles im Universum, alles. Inklusiv unseres eigenen Geistes. Darum heißt es in der dritten Zeile ‚Existenz‘, auf Tibetisch *sipa*, das ist normalerweise ein Hinweis auf samsarische Existenz, also das, was wir die Daseinsbereiche nennen. Die Daseinsbereiche und Nirvana werden nicht als zwei, als getrennt betrachtet. Ihre wahre Natur ist Dharmadhatu.

Kurze Anleitung zum Praktizieren mit Texten (2)

Ich spiele mit euch diese Zitate durch und natürlich erkläre ich sie euch. Mein eigentliches Anliegen bzw. das versteckte Anliegen oder mein Wunsch dahinter ist aber, dass ihr lernt, euch solche Passagen zu entschlüsseln. Also dass ihr die Kunst lernt, alles, was ihr vom Dharma verstanden habt, in Anwendung zu bringen, wenn euch eine erst einmal nicht so ganz schlüssige Passage begegnet. Dann bleibt dabei, lest sie immer wieder, bringt alles zur Anwendung, um jedes einzelne Wort zu entschlüsseln. Jedes Wort wird meditiert.

Verzweifelt nicht, wenn ihr zu Anfang etwas nicht versteht. Ihr könnt sicher sein, dahinter steckt ein Erwachter, der das so ausgedrückt hat, und die haben keine schludrige Sprache. Die sind extrem präzise, die wissen auch genau, wovon sie reden. Deswegen braucht es bei uns dann einfach nur dieses Vertrauen und dann die Ausdauer, es so lange zu kontemplieren, bis es sich erschließt.

Wahrgenommenes inklusive Wahrnehmende sind die Natur des Geistes

Gehen wir noch ein Stück weiter zu diesem *Śavara*, der Saraha sein könnte, oder der Lehrer von Maitrīpā:

„Sämtliche Erscheinungen und Klänge sind wie Illusionen, Halluzinationen und Spiegelungen: sie haben keine wirklich bleibenden, existierenden Merkmale.“

Weil sie ständiger Prozess sind, nichts von ihren Merkmalen bleibt - das ist mit ‚wirklich‘ hier gemeint.

„Auch der Wahrnehmende/die Wahrnehmende der Illusionen ist Geist, ist Geist selbst, ist die Natur des Geistes, Raum, ohne Ende, ohne Mittelpunkt: Und niemand kann dies wissen.“

Es gibt kein Subjekt, kein ‚Ich‘, das dies dann weiß. Ich habe ja immer schon davon gesprochen, dass es keinen Mittelpunkt gibt in diesem Sein. Es gibt auch keine Grenzen, was hier als Ende bezeichnet wird, es hört nirgendwo auf. Im Grunde genommen sprechen wir über einen Raum, der unendlich ist. Deswegen ist das beste Beispiel das All.

Und Virupa sagt:

„Alle dualistischen Erscheinungen und Merkmale – Glück, Trauer und der ganze Rest – sind das Spiel des innewohnenden Mahamudra, die Natur der Phänomene.“

Das sind die Mahāsiddhas, die jetzt hier zitiert werden. Das sind die großen indischen Meister aus der Zeit zwischen dem zweiten nachchristlichen Jahrhundert und dem zwölften Jahrhundert.

Tilopa sagt:

„Skandhas, die Elemente und die Sinnesfelder entstehen aus der Natur des Mahāmudrās und lösen sich wieder dahinein auf.“

Und Naropa sagt:

„All die Phänomene des Erscheinens und Werdens sind nichts anderes als der selbstgewahre Geist.“

Ich habe hier *appear and are possible* - das ist das tibetische *nangsi* - anders übersetzt. Ich glaube, das sind die Prozesse dessen, was schon erschienen ist, und das, was im Werden ist. Die Werde-Prozesse, das ist ein ganz wichtiges Wort im Tibetischen.

Und die Zusammenfassenden Verse von Naropa und Maitrīpā sagen:

„Erscheinungen sind in sich frei, sie sind der Dharmakaya.“

Wir übersetzen uns immer: Erscheinungen – das ist immer das, was ich jetzt gerade erlebe. Ich habe da ja so gerne das Wort ‚erleben‘: alles, was wir erleben – wahrnehmen, erleben, alles, was dazugehört.

Und:

„Sobald dies gesehen und verwirklicht wird, ist alles, was überhaupt erscheinen kann, Mahamudra.“

Allmählich wird es langweilig, nicht wahr? Also: Er unterstreicht und unterstreicht und unterstreicht die Botschaft, die auf den ersten Seiten bereits gemacht wurde. Und er tut das, um in unserem Geist, aber vor allen Dingen im Geist der Leser von damals die Zweifel auszuräumen. Wenn so viele Mahāsiddhas, so viele Sutras und Tantras alle dasselbe sagen, dann könnte ja was daran sein, oder? Dann lohnt es sich vielleicht, dem nachzugehen.

Wisst ihr noch den Punkt, um den es hier geht? Das ist der Punkt des ganzen Kapitels. Das ist die Einheit von Samsara und Nirvana – das zugleich Vorhandene, das zugleich Entstandene. In der Verwirrung ist zugleich das Erwachen. Im Geist der Verstrickung ist zugleich der befreite Geist. Diese Botschaft, das ist, worum es geht. Und das wird jetzt ausgewalzt. Da geht es jetzt in jede Richtung, in jede mögliche Richtung.

Alles, auch das Zugleich Vorhandene, ist nicht wirklich existent

Maitrīpā:

„Die verschiedenen Erscheinungen wie auch die Natur des Geistes existieren nicht einmal in dem Moment, wo sie sich treffen, wo sie zugleich vorhanden sind: das ist Mahamudra.“

Das ist auch wieder so clever – wieder ist eins von diesen Missverständnissen geklärt. Dass wir jetzt von etwas zugleich Entstandenem sprechen, von etwas, was zugleich geboren wird oder zugleich vorhanden ist, bedeutet nicht, dass es für einen Moment existiert, wirklich da ist, fassbar da ist. Sei es der Geist oder die Erfahrungen oder die Natur von all dem - denkt nicht, dass irgendetwas davon ein Ding ist, was man betrachten könnte. Das geht nicht.

Denn worüber wir hier ja sprechen, ist eben genau das Gegenteil davon. Es ist die Tatsache, dass alles raumgleich ist, dass nichts greifbar ist, aufgrund der unglaublichen Dynamik. Das hat auch nichts damit

zu tun, dass wir es deswegen nicht greifen können, weil es Dynamik ist. Es ist so wie Wasser, wie Licht, wie alles, was strömt, was im Prozess ist. Oder wie Wind. Die Dynamik des Seins ist halt unaufhörliche Veränderung, ohne je auch nur für einen Moment, den Bruchteil einer Sekunde still zu stehen. Es gibt diesen Moment nicht, wo irgendetwas stillsteht in diesem Universum - weder in unserem Geist noch draußen. Nie steht irgendwo etwas auch nur für den Bruchteil einer Sekunde still. Das gibt es einfach nicht.

Das wissen wir zum Glück auch schon aus der Physik. Das wissen wir aus der Biologie. Das wissen wir aus der Psychologie. Das wissen wir aus allen Lebensbereichen. Nie steht irgendwo etwas für eine definierbare Zeiteinheit still. Das gibt es einfach nicht.

Daran müssen wir uns gewöhnen. Das ist die große Botschaft von Buddha Shakyamuni. Versucht nicht euren Frieden darin zu finden, dass ihr in diesem Universum, in diesem total dynamischen Sein irgendwo einen Fixpunkt konstruiert. Versucht es erst gar nicht. Frieden findet ihr nur, wenn ihr in Frieden geht mit der Dynamik, euch nicht mehr gegen die Dynamik sträubt, gegen die Veränderung. Niemand Fixes zu sein, niemand Fixen gegenüber zu haben - immer Veränderung.

Unterlasst diese Versuche, einen unveränderlichen Gott, eine unveränderliche Seele, ein unveränderliches Individuum oder dieses und jenes irgendwie zu konstruieren. Oder dieser Versuch der Fixierung eines Atoms, eines letzten, unteilbaren, stabilen Bausteins der Materie. Schon das wurde damals widerlegt. Heute wissen wir, dass es keine stabilen Atome gibt, nur Bewegung. Das ist die Botschaft schon seit damals an die Welt: Nirvana/Frieden ist, wenn wir unseren Widerstand gegenüber dem, wie es ist, aufgeben - weil wir durchschauen, wie es ist.

Jede Meinung, jeder Standpunkt wird schlussendlich widerlegt durch die Erfahrung des Seins, in der es keine Standpunkte gibt und die von dem fixierenden Geist nicht fassbar ist. Alles, was versucht das zu fixieren, wird durch die Natur des Seins widerlegt.

Dharma praktizierende sind wie andere Menschen. Sie versuchen verzweifelt, in diesem dynamischen Prozess des Seins irgendwo ihre Rettungsboote zu finden, ihre Flöße, ihre Felsen in der Brandung. Das sind die vorübergehenden Sichtweisen, das Verständnis, an das sie sich vorübergehend klammern. Das ist das Ich, das versucht, sich mit einer bestimmten Sicht eine gewisse Ruhe zu geben: Ah, so ist es. Genau das wieder ist der Irrtum. Dieses ‚So ist es‘ ist wieder genau dieses Benennen, was dann zu Stress führt.

Wollen wir noch ein bisschen mehr auf unseren Sichtweisen herumtrampeln?

Frei werden von automatisch stimulierten Reaktionsmustern

Der ehrwürdige Marpa erklärt:

„Die durch Erscheinungen wie automatisch stimulierten Muster werden alle verwirklicht als das ungeborene Mahamudra.“

Trülkhor auf Tibetisch bedeutet so viel wie etwas, das automatisch abläuft und uns in ein zwanghaftes Reagieren bringt. *Trülkhor* heißt illusorischer Kreis, aber bedeutet hier alles, was als zwanghaft erlebt wird. Also zum Beispiel: „Der Himmel ist ständig grau, ich kann ja nicht anders als depressiv sein“ oder „Der schreit mich an, ich kann ja nicht anders als ärgerlich werden oder mich angegriffen fühlen“ oder „Ich werde alt, also muss ich mich unglücklich fühlen“ oder „Ich habe Hunger, also bin ich unleidlich“ - das ist gemeint. Diese automatische Verknüpfung: „Weil die Sinneserfahrung so und so ist,“ – automatische Reaktion – „geht es mir gut, geht es mir schlecht, finde ich dieses und jenes.“ Im modernen Tibetisch ist *trülkhor* das Wort für Maschine, für diese *Gadgets*; diese modernen Maschinen werden *trülkhor* genannt. Im Yoga, was ihr praktiziert, ist *trülkhor* eine Form des Ausführens von Prāṇāyāma-Übungen, zusammen mit Asanas in hoher Geschwindigkeit, die automatisch zu einer Öffnung des Geistes führen. Deswegen heißen sie *trülkhor*, weil sie automatisch, von selbst dazu führen.

Ich finde das einen spannenden Aspekt - wir hatten schon darüber gesprochen -, dass Freiheit ja auch bedeutet, aus diesen Automatismen auszusteigen. Also bloß, weil ich Kopfschmerzen habe, muss ich

nicht blöd drauf sein. Frei werden von diesen Verknüpfungen, von den Automatismen, weil wir die Natur der Sinneserfahrung durchschauen, die normalerweise wie zwanghaft zu einer bestimmten Reaktion führt. Dadurch wird sie quasi entmacht, wird nicht mehr als getrennt von uns erlebt, nicht mehr als etwas Fremdes, das etwas mit uns macht. Auch das Ich-Gefühl löst sich darin auf. Dadurch ist der Geist frei, kann frei gestalten.

Der sechzehnte Karmapa war ein großer Meister darin. Ihr habt die Berichte vielleicht gelesen, wie überrascht die Ärzte waren, als er am Ende seines Lebens Manifestationen von Krebs hatte, die extrem schmerzhaft sein mussten, und er völlig humorvoll und fürsorglich mit den Menschen um sich herum war. Er war immer der erste, der sich nach dem Befinden der anderen erkundigt und nie eine Form von Leid, von emotionaler Anspannung gezeigt hat, obwohl diese Art von körperlichem Leid, von körperlicher Krankheit eigentlich extrem schmerzhaft ist. So weit kann das gehen, wenn die Natur der Erfahrungen durchschaut wird. Es ist nicht so, dass er nichts gespürt hat, aber das, was gespürt wurde - diese Sinneswahrnehmungen - wurden durchschaut als das, was sie sind. Und es kommt nicht diese zwanghafte Reaktion hintendran.

Gehen wir weiter:

Erscheinungen als das Letztendliche erkennen

Der ehrwürdige Milarepa singt:

„Wenn äußere Erscheinungen, egal wie sie auftauchen, nicht verwirklicht, nicht erkannt werden, sind es täuschende Erscheinungen. An ihnen als äußere Objekte festzuhalten, bringt Verstrickung. Mit Verwirklichung, mit Erkenntnis erscheint alles als Illusion – erscheinende Objekte zeigen sich als Hilfen für den Geist.“

Also um den Geist noch tiefer zu verstehen.

Der ehrwürdige Gampopa singt:

„Diese Erscheinungen und Klänge und die zugeschriebenen, die sich daran anknüpfenden Gewohnheitsmuster: Erkenne sie sicher, sie sind das Letztendliche.“

Davon hatten wir es ja eben, deswegen brauche ich das jetzt nicht zu erklären.

Es gibt viele solcher Vajra-Lehren der kostbaren Kagyüpa, aber ich werde diese jetzt nicht weiter ausführen, da ich Angst habe, dass es dann doch etwas zu viel wird.

Lasst uns ein bisschen meditieren, was auch immer wir Meditieren nennen.

Meditation

Alles, was erscheint, alles, was ist und was im Werden ist, dient uns, das Sein tiefer zu erspüren - wie es wirklich ist.

Was immer wir erleben, wo auch immer unser Geist hingeht - alles ist genau das.

AUSSCHLUSS VON FEHLERN BEI DER MEDITATION UND WAS EINE MEDITATION OHNE FEHLER AUSMACHT

Jetzt haben wir tatsächlich schon die ersten beiden Teile von Kapitel 10 geschafft – auch wenn ja eigentlich gar nichts zu schaffen war. In diesem Kapitel, wo es um die *pointing out instructions* geht - also um die Unterweisungen direkt zum Essentiellen - hatten wir den ersten Abschnitt über die Grundnatur des Geistes. Dann den zweiten Abschnitt über das zugleich Entstandene, das zugleich Geborene in jeder Erfahrung. Und jetzt kommen wir zum dritten Abschnitt, wo wir auf wesentliche Missverständnisse bei der Meditation hingewiesen werden. Und zwar innerhalb dieses subtilen Bereiches, um den es sich jetzt gerade handelt. Die anderen Missverständnisse in der Meditation wurden schon in früheren Kapiteln erklärt.

Lehnt euch wieder entspannt zurück, warm im Herzen mit Bodhicitta, entspannt im Geist.

Es gibt drei Teile:

- 1) Erklärung zu Fehlern bei der Meditation**
- 2) Erklärung der Probleme einer einseitigen Meditation.**
- 3) Erklärung einer Meditation ohne Fehler, ohne Makel.**

Ich glaube das passt ganz gut. Denn nach all den Unterweisungen, die wir jetzt erhalten haben, fragen wir uns vielleicht doch: „Na ja, und wie genau mache ich das jetzt? Das ist ja alles ganz schön, wenn wir da so zusammen meditieren, aber wie mache ich das denn, wenn ich allein bin?“

Und natürlich ändert sich eigentlich an der äußeren Meditation, die ihr macht, überhaupt nichts. Was immer eure Praxis gerade ist - die einen praktizieren Amitābha, die anderen praktizieren mit dem Atem, die dritten haben eine Tschenresi Praxis, dann wieder könnte es auch Gehmeditation sein; es könnte jede Art von Meditation sein, was auch immer ihr als eure Praxis betrachtet, in Bewegung oder still - in jede Praxis würdet ihr dieses Verständnis dessen, was wir jetzt gerade besprochen haben, was wir jetzt gerade geteilt haben, hineinfließen lassen.

Das gibt wie Lebenskraft, es gibt den Saft in die jeweilige Methode, die ihr benutzt - in die äußere Form, in der es zum Teil Methode gibt, zum Teil einfach stilles Meditieren. Das könnt ihr überall einfließen lassen, genau wie ihr es in jede Aktivität des Alltags einfließen lassen könnt. Schon jetzt beim Zuhören fließt es ja mit ein.

Ich lade euch ein, so zuzuhören, dass jetzt gleichzeitig ein Gefühl dafür da ist, wie dieses sich selbst Befreiende die ganze Zeit dabei ist; wie die Natur des Geistes immer da ist, die Natur der Erscheinungen, die Natur der Gedanken - immer da, zugleich entstanden. Ich lade euch ein, das in jede Aktivität, in jede Form der Praxis einfließen zu lassen - und damit im Grunde genommen das ganze Leben zur Praxis zu machen.

1) Erklärung zu Fehlern bei der Meditation

So wie es bereits in früheren Abschnitten über Geistesruhe erklärt wurde, wahren wir einen eingerichteten Geist - das bedeutet unabgelenkt –, in dem es aufgrund der Entspannung zur Erfahrung von Freude, Klarheit und Nichtbegrifflichkeit kommt. Wir achten darauf, uns aus dem Versinken in Dumpfheit herauszuholen und dass wir nicht im wilden, aufgewühlten Geist landen. Es gibt natürlich spezielle Samādhis, die übernatürliche besondere Wahrnehmungen und Wunderkräfte hervorrufen. Aber wenn solche Samādhis nicht von Bodhicitta durchdrungen sind, werden sie wohl kaum Ursache für das vollkommene Erwachen werden.

Meditieren ohne Bodhicitta

Das ist eine kleine Bemerkung: Versuche nicht, auch wenn du dazu in der Lage wärst, die meditative Versenkung für den persönlichen Nutzen einzusetzen, um eventuell dann andere mit Wunderkräften zu beeindrucken. Wenn, dann nur mit Bodhicitta.

Wir können das auf unserer Ebene reduzieren und sagen: Was auch immer ich verstehen mag, was auch immer mein tieferes Verständnis sein mag, möge es unbeschränkt allen zur Verfügung stehen. Möge es immer dazu dienen, allen zu nutzen. Das ist die Grundhaltung der Meditation: Wir meditieren mit Bodhicitta. In der Mahamudra-Meditation immer - da gibt es gar keine Ausnahme.

Das braucht kein sentimentales Bodhicitta zu sein, im Sinne von: „Oh, die armen Lebewesen, und ich muss doch was für sie tun.“ Das ist auch gut, aber führt nicht so sehr weit. Weil „ich und die anderen“ und das Festhalten an der vermeintlichen Realität von mir, dem Leid und den anderen im Grunde genommen dann ein Hindernis sind.

Aber dieser tiefe Entschluss: „Was immer ich kann, um dem einen oder dem anderen aus Verwirrung herauszuhelfen, um wirklich mit dem Leid aufzuräumen, das werde ich tun.“ - dieser Entschluss, diese Ausrichtung, ist wichtig.

Oder auch Bereitschaft: Es muss nicht ein Entschluss sein, Bereitschaft reicht - und es dann zu tun. Wenn Meditierende mit Bodhicitta unterwegs sind, dann ist das so, als hätten wir etwas in Gang gesetzt in unserem Bewusstsein, das Hindernisse schmelzen lässt. Das ist unglaublich. Da, wo Bodhicitta mit hineinkommt, schmelzen die Hindernisse beim Meditieren einfach weg. Diese Herzenswärme, dieses offene Sein für alle und mit allen, ohne sich abzusondern, ist unglaublich darin, die Verkrustungen der Ich-Bezogenheit aufzulösen.

Schwierigkeiten beim Meditieren kommen nur durch Ich-Bezogenheit. Das sind wie kristalline Strukturen, Verkrustungen, Verhärtungen, Spannungen, die manchmal wie Mauern wirken, manchmal sich sogar wie ein Gefängnis anfühlen, manchmal merkt man es einfach als zwanghafte Muster, als Schleier. Diese Strukturen werden alle durch Bodhicitta ins Fließen gebracht, lockern sich, lösen sich auf.

Wenn die Meditation der Geistesruhe tatsächlich von Bodhicitta durchdrungen ist, so braucht es doch noch etwas mehr, damit es zu diesem besonderen Pfad des Erwachens wird.

Die leere Natur nicht erkennen

Es braucht nicht nur das relative Bodhicitta, also dieses warme, mitfühlende Herz für alle Lebewesen.

Es braucht auch das Erkennen der leeren Natur, der nicht fassbaren Natur des Seins, was normalerweise dem letztendlichen Bodhicitta entspricht.

Es braucht die Weisheit. Sonst sind wir unwissend in Samsara aktiv, voller Mitgefühl für Lebewesen, aber ohne die wahre Natur des Seins zu kennen, und kennen deswegen den Ausweg nicht. Wir versuchen alles Mögliche zu tun, damit die Welt besser wird. Aber wir haben nicht tief genug erkannt, dass alles damit zu tun hat, dass Wahrnehmungen vergegenständlicht werden, was zu dem begehrenden Greifen führt, zum ärgerlichen Kämpfen, zum rivalisierenden Streben. Immer ist das Vergegenständlichen von Wahrnehmungen, von mir und anderen im Spiel. Das ist die Wurzel.

Wenn wir das nicht erkennen, können wir nicht wirklich hilfreich sein. Damit Bodhicitta eine effektiv transformierende Kraft in dieser Welt wird, braucht es Mitgefühl und Weisheit. Weisheit bedeutet hier das Verstehen der wahren Natur des Seins.

Nagarjuna erklärt das:

„Solche, die die leere Natur nicht kennen, sind nicht geeignet als Fahrzeug, sind nicht empfänglich für die Lehren der Befreiung. Diese verwirrten Lebewesen werden im Gefängnis der Existenzen umherirren, und sich stets in einem der sechs Daseinsbereiche aufhalten, stets als eines der sechs Arten von Wesen wiedergeboren werden.“

Die Einsicht, die die Wurzel oder die Grundlage des dualistischen Geistes durchtrennt, oder auch die Einsicht, die erkennt, dass weder im Individuum noch in den Erfahrungen - in den Phänomenen - irgendein Wesenskern zu finden ist, ist unerlässlich, um die leere Natur zu verstehen.

Das ist ein Satz, der uns darauf hinweist: Wie auch immer du es nennst - ob du es „das Durchtrennen der Unwissenheit, die zu einem dualistischen Geist führt“ nennst oder „die Einsicht in die zwei Arten von Nichtselbst“: Es geht darum, die wahre Natur, die leere nicht-fassbare Natur des Seins zu erfahren.

Einfach nur Shamatha, ohne irgendeine Verbindung mit Einsicht, wird nicht zu einer Meditation der leeren Natur und ist auch kein Mahamudra. Wie bereits zitiert, sagt das *Samadhi Raja Sutra*:

„Obwohl weltliche Praktizierende Samadhi kultivieren - meditative Versenkung -, lösen sie nicht die Annahme eines Selbst auf.“

Also man kann lange meditieren und sehr weit gehen, bis in die Dhyānas, aber die Anschauung eines Wesenskerns, eines real existierenden Selbst wird nicht aufgelöst. Das ist es noch nicht.

Nachlassen des Vertrauens in Vipassana

Diejenigen, die den Dharma ein bisschen gehört haben und unter einem Guru studiert haben, selbst für eine kurze Zeit, können so etwas wie Meditation entwickeln. Aber weil sie zu kurz mit dem Guru waren und nur ein bisschen Dharma gehört haben, wird es natürlicherweise automatisch so sein, dass sie nicht wirklich wissen, wie sie das aufrechterhalten können. Und sie werden ihr Vertrauen, ihre Gewissheit in Vipassana, in diese Einsicht verlieren. Und ihre Aufmerksamkeit, ihr Wachsein im Samadhi wird nachlassen.

Schaut, das ist genau das, was euch passieren könnte, ich spreche jetzt zu allen, die hier zuhören: Wir teilen jetzt etwas und es gibt Momente, während wir so durch diesen Text durchgehen, wo irgendwie alles klar zu sein scheint. Und auch für Praktizierende, die sich gerade hier eingeklinkt haben und das alles zum ersten Mal hören, kann es sich trotzdem klar anfühlen.

Aber die Fähigkeit, das zu Hause dann aufrechtzuerhalten, zu wissen, wie das dann geht, wird unglaublich schnell abnehmen. Es kann sein, dass es schon einen Tag nach dem Kurs uns wie unmöglich erscheint, nochmal diese Dimensionen intuitiven Verstehens zu kontaktieren.

Und so kann es sein, dass einige von Euch die schmerzhafteste Erfahrung machen, dass euch das, was gerade eben noch so nah und vertraut erschien, plötzlich ganz weit weg vorkommt, und dass ihr selbst die Motivation, überhaupt zu meditieren, kaum noch zusammenbekommt.

Da braucht es innigeren, häufigeren Kontakt mit den Unterweisungen und auch den Lehrenden. Immer wieder die Inspiration plus intensives Üben, damit wir allmählich auf eigenen Füßen stehen. Damit wir mit den Beinen, den Füßen von Mitgefühl und Weisheit auch tatsächlich laufen können.

Das weiß man nicht vorher, das wird jeder von uns herausfinden. Ich habe es in der Anfangsphase meiner Praxis für absolut notwendig befunden, alle drei bis maximal vier Monate ein einwöchiges Retreat zu machen. Das war während meiner Studienzeit. Ich merkte, dass die Inspiration groß war, da war dieser intensive Input, diese Stimulation.

Ich konnte es zu Hause ganz gut halten, aber nach drei, vier Monaten war irgendwie der Saft draußen. Und dann brauchte ich wieder frischen Kontakt, und habe dann wieder so ein Zehn-Tages-Retreat gemacht oder habe wieder eine Phase gehabt, in der ich mich intensiv damit befasst habe. Und auch jetzt tut es mir jedes Mal gut, wenn ich unterrichten darf, weil mich das immer wieder an das Wesentliche erinnert.

Missverständnisse in der Meditation

Was dann passiert, ist, dass man verschiedene Erfahrungen, die nichts mit dieser Meditation des Letztendlichen zu tun haben - die das noch nicht sind - für die Meditation des Eigentlichen hält. Es gibt viele solcher Fehler. Deswegen werde ich einige von ihnen jetzt besprechen.

Dumpfheit und Unklarheit als tiefe Meditation missverstehen

Bei manchen führt Meditation dazu, dass Dumpfheit und Trägheit zunehmen. Das haben einige sicherlich schon beobachtet. **Zunächst merken wir vielleicht, dass die verschiedenen visuellen Formen, größere und kleinere, irgendwie unklar werden, irgendwie nebulös. Dann werden sie immer unklarer und schließlich kann es sogar sein, dass wir gar nichts mehr sehen mit unserem visuellen Bewusstsein.** Wir sind wie abwesend.

Und das Gleiche kann in den anderen Sinneskanälen auch passieren. So kann es zum Beispiel mit den Objekten des Hörsinns, mit den Hörformen gehen. Sie können unklar werden und sich zum Schluss auflösen. Und schlussendlich kann es so sein, dass die fünf äußeren Sinne und der sechste Sinn, die normalerweise für all die Bewusstseinsprozesse zuständig sind, aufhören, ihre normalen Funktionen zu erfüllen. Und wir finden uns wieder ohne Erscheinungen, ohne Erfahrungen, ohne Gewahrsein - als wären wir bewusstlos.

Manche halten das für tiefe Meditation, weil es so still ist. Aber es ist ein Sein, in dem nichts verstanden, in dem die Natur der Erscheinungen, der Sinneserfahrungen nicht durchschaut werden kann, weil es gar nicht mehr zu Sinneserfahrungen kommt. Das ist ein großes Missverständnis, es ist wie das allmähliche Verlöschen der Sinneseindrücke.

Natürlich wird es innerlich stiller, aber das Interesse überhaupt irgendetwas zu verstehen, ist nicht vorhanden, und so erlischt das wache Gewahrsein. Wir sind nicht wirklich bewusstlos, aber auch nicht in einem Zustand, in dem irgendetwas verstanden werden könnte.

Es ist so, wie wenn ein See zufriert. Die prickelnde, leuchtende Qualität des Wassers und das Unterscheiden von Dingen unter dem Wasser werden dadurch erschwert, werden dadurch vernebelt - durch die Schicht von Eis, die darüber ist.

Was er damit ausdrücken möchte: Es ist nicht so, dass in diesem Zustand, wo man wie eingefroren ist, wie abgeschaltet, die Natur des Geistes wirklich fort ist. Sie ist nicht fort, der Geist ist immer noch lebendig. Aber es sind dicke Schleier, die ein Erkennen der Natur dessen, was ist, total erschweren, fast unmöglich machen.

Wer war nochmal derjenige, der von seiner Frau eins auf den Deckel gekriegt hat? Saraha - wisst ihr noch die Geschichte? Ich muss sie euch erzählen, weil hier Saraha, der große Brahmane, ein großer Mahamudra-Meister immer wieder zitiert wird. Wem hat er seine Verwirklichung zu verdanken? Seiner Frau.

Dieser Kerl, der Saraha, hatte eine Neigung dazu, in tiefe Meditation zu verfallen. Und eines Tages hat er seine Frau, die eine Yogini, eine hoch entwickelte Meditierende war, gebeten, ihm eine Rettichsuppe zu machen, und sie geht fort zum Fluss, um das Wasser zum Aufsetzen der Suppe zu holen. In der Zeit fällt er in Meditation.

Weil sie auch eine Yogini ist, stört sie ihn nicht, als sie zurückkommt, und isst die Suppe allein. Sie meditiert auch weiter, während sich der Kerl nicht rührt. Er meditiert und meditiert, zwölf Jahre lang - zwölf Jahre lang, ohne aus dem Samadhi aufzutauchen.

Irgendwann ist dieses Karma vorbei, er taucht auf, sieht seine Frau und fragt sie: „Wo ist die Rettichsuppe?“ Da wird sie so sauer, nimmt ihre Sandale und zieht ihm eine über den Kopf: „Ist es das, wofür du die ganze Zeit meditiert hast?“

Er war in so einem abgeschalteten Samadhi. Weit fortgeschritten. Nichts kapiert. Denkt nur an Rettichsuppe, sobald er auftaucht. Dieser Moment - dank der großen Klarheit, die er natürlich auch hatte, der großen Geistesgegenwart - war der Moment seines Erwachens. Das ist die Geschichte von Sarahas Erwachen.

Das ist keine Einzelgeschichte, es ist nur eine mit einer extremen Dauer. Es gibt viele, die in solchen Zuständen unterwegs waren. Ich habe sie nur ganz kurz erlebt, gefangen im vierten Dhyāna, nur ganz kurz. Ich kann bestätigen, dass darin der Geist nicht dieses Interesse und die Beweglichkeit hat, die Dinge zu erkennen. Man muss *in* die Erscheinungen; man muss zulassen, um die Natur der Erscheinungen, der Sinneserfahrungen zu sehen, zu durchschauen. Das ist damit gemeint.

Nicht alle definieren Dhyānas gleich. Diejenigen, die Dhyānas als meditative Zustände des Erkennens definieren, meinen damit etwas anderes. Aber das hier ist die klassische Definition, wie dieses Wort in unserer Tradition benutzt wird: das Abschalten der Sinne mit dem dann folgenden Zurückgehen der geistigen Beweglichkeit.

Fehlende Wachheit

Andere mögen etwas mehr Strahlkraft, Dynamik, Klarheit zulassen, mit Momenten starker Präsenz. Die Erscheinungen von visuellen Formen, Klängen usw. hören nicht auf, aber sie werden undeutlich und vage. Ohne eine wirklich lebendige Wachheit werden wir dann verwirrt oder benommen oder faul.

Die meisten werden verwirrt, benommen und faul zugleich. Da ist schon eine Präsenz, die Sinne sind offen, gelegentlich wird deutlich wahrgenommen, was ist. Aber die größere Zeit verbringt man in einem nebulösen, nebligen Geisteszustand, wo man zu faul ist sich zu aktivieren, um wirklich hinzuschauen.

Das ist eine spezielle Faulheit. Das ist nicht die Faulheit, nicht zu meditieren, sondern es ist die Faulheit, das bisschen Gewahrsein mehr zu erzeugen, um wirklich da zu sein. Das sind die Leute, die sich in Blasen begeben - aber rein und raus aus dieser Blase. Nicht ständig, sondern immer mal wieder präsent. Dann sind wieder zehn Atemzüge, wo man beim Atem bleibt. Dann ist wieder so eine Achtsamkeit, man nimmt wieder etwas wahr. Und dann wieder vergehen zehn Minuten oder eine Viertelstunde einfach so.

All diese Qualitäten, all das was wir hier beschreiben, die Eigenschaften der Meditation, **gehören** zu den Kleshas, **zu dem Geistesgift des Mangels an Gewahrsein**, Unwissenheit. **Und sie gehören zu den sekundären, emotionalen Belastungen**, die sich aus Mangel an Gewahrsein ergeben. Dazu gehören Dumpfheit, Trägheit, Zweifel usw. Das alles wird genährt von mangelndem Gewahrsein.

Fehlende Achtsamkeit

Eine andere Möglichkeit wäre, dass wir keinerlei Gewahrsein haben und nicht wahrnehmen, ob das, was in den sechs Sinnesfeldern auftaucht, klar oder unklar ist. Wir verweilen ohne Achtsamkeit und widmen uns nichts - wir kümmern uns um nichts. Dieses Sein, **dieses Ruhen**, ohne sich um irgendetwas zu kümmern, ohne auf irgendetwas die Aufmerksamkeit zu richten, **ähnelt denen, die wir bereits beschrieben haben, ist eine Form der Stagnation, und ist nicht wirklich Meditation** im Sinne des Weges des Erwachens. **Es scheint vorwiegend ein Zustand von Täuschung**, von Verwirrung zu sein. **Und von ihm heißt es, dass er zu den Ursachen für eine Wiedergeburt als Tier zählt. Wie es auch in der Kostbaren Girlande heißt:**

„Täuschung/Verwirrung führt vorwiegend dazu, als Tier wiedergeboren zu werden.“

„Schafs-Shine“

Lasst mich hier ein wenig innehalten. Ich kann es zwar nicht besser sagen, ich will es aber noch einmal mit anderen Worten sagen. Denkt nicht, dass ihr solche Geisteszustände vermeiden könnt. Die gehören mit zu den normalen Erfahrungen des Meditierens. Jeder landet mal darin - und nicht nur „mal“.

Ich habe darin einige Monate verbracht, bis es Gendün Rinpoche mir auf den Kopf zugesagt hat. Als ich damals zurückblickte, hatte ich das Gefühl, so etwa sieben Monate damit verbracht zu haben - mit unproduktiven Zuständen der Geistesruhe, ganztägige Praxis. Obwohl ich alle Unterweisungen hatte, hochmotiviert war, gute Betreuung hatte.

Wir sprechen nicht über etwas, das ein Makel wäre, den man nicht zugeben sollte, sondern: Merkt es, wenn es euch passiert! Gendün Rinpoche nannte das „Schafs-Shine“, die Geistesruhe von Schafen. Ok, dann war ich also in so einer Schafs-Shine, Schafs-Geistesruhe. Und verflixt noch mal, es brauchte ganz schön, um das zu durchschauen - weil ich mich wohl fühlte!

Das steht hier nicht dabei: Die Menschen, die sich darin aufhalten, fühlen sich eigentlich wohl. Und es kann jahrelang gehen. Diese Jahre sind in den Sand gesetzt. Das sind Jahre oder Zeiten, in denen wir so eine Art ignoranten Stolz pflegen. Wir liefern uns nicht aus mit unserer Praxis. Wir meinen, es geht ja alles wunderbar. Ich bin in Frieden, fühle mich wohl, die Meditation ist angenehm und ich meditiere gerne.

Was ich gerne habe, ist, dass ich in einen ungestörten Raum eintreten kann, eine ungestörte Geisteserfahrung. Im Grunde genommen sind alle, die mich darin stören, Störenfriede, sind nicht willkommen.

Und es braucht ganz schön viel Vertrauen in die Lehrerin oder den Lehrer, wenn die dann sagen: Kuckuck, falscher Weg, Sackgasse, Holzweg. Wenn du dich darin weiter parkst, kommt nicht mal ein niederer Götterbereich dabei raus - die haben noch etwas mehr Klarheit. Es kommt auch kein Menschen-dasein dabei raus. So können es auch die Schafe. Es ist schwer, das zu akzeptieren.

Wenn wir uns dann aber überprüfen, dann bemerken wir das subtile Festhalten am immer wieder gleichen Geisteszustand. Immer wieder eine bestimmte Art zu sein, die uns schützt, die sich wohlig anfühlt, die eine gewisse Klarheit hat – aber die in sich keine Dynamik hat, in der eine Einsicht entstehen würde.

Es kommt einfach nicht zu Einsichten. Es bleibt immer so ungefähr gleich - mit kleinen Fluktuationen, die mit unserer Tagesform zu tun haben. Aber wir bemühen uns, egal welche Tagesform, immer wieder in diesen angenehmen Geisteszustand hineinzukommen.

In diesem Geisteszustand sind uns Aufgaben total unangenehm. Das Schlimmste sind Lhaktong-Aufgaben, also Vipassana-Fragen: Wie ist der Geist, wo entsteht er, woher kommen die Gedanken, wohin gehen die Gedanken, welche Farbe hat der Geist, wo ist das Ich, das meditiert? Die sind uns nicht willkommen. Das ist der Widerstand der Unwissenheit gegen alles, was an unserem mangelnden Verständnis kratzt, wodurch wir darauf aufmerksam werden könnten, dass wir den Geist noch gar nicht verstanden haben.

Man braucht noch nicht einmal echte Geistesruhe zu erfahren, man kann wirklich nur so eingekullt sitzen. Es braucht gar keine Geistesruhe zu sein, mit den Erfahrungen von Freude, Klarheit, Nichtdenken. Es reicht, sich wohl zu fühlen.

Wer daran hängt, hat aufgrund dieses Greifens natürlich einen Widerstand gegen alles, was uns da aufmischen könnte. Und das ist ein zäher Weg, sich da rauszuholen. Das ist zäh, man braucht echt Motivation. Da brauchen wir auch andere, die uns an die Hand nehmen und uns helfen, diesen Weg zu gehen: Jetzt aber mal ein bisschen mehr Aktivität, kurze Phasen von intelligenter Meditation, dann wieder gute Pause, wieder eine kurze Phase von intelligenter Meditation, wieder Pause - immer wieder.

Intelligent bedeutet: sowohl wirklich Heilsames, also Entspannung, Gewahrsein dort hineinbringen, wo unsere Abwehr sitzt, unsere Schutzmechanismen – als auch Gewahrsein in Bereiche hineinlenken, wo wir etwas zu klären haben; zum Beispiel, weil wir Erscheinungen für störend halten, weil wir Gedanken, Fragen, auch ein analytisches Vorgehen für störend halten. Was wir nicht für störend halten, sind unsere eigenen Gedankenketten, unsere Träumereien, unsere bevorzugten Orte im Körper, wo wir gerne verweilen.

Aber Meditation mit Provokation - das ist eigentlich, was Dharma ist. Dharma ist eine Provokation für unser normales Verhalten. Das normale Verhalten ist das, was wir Samsara nennen, und Dharma-Unterweisungen provozieren einen anderen Umgang damit, eine andere Sichtweise. Dharma ist eine Provokation, aber eine heilsame Provokation, neu hinzuschauen. Das ist normalerweise nicht willkommen.

Und so gerne würden wir diese Passage, die ich gerade übersetzt habe, überlesen. Vorher, das war ok, aber wir haben das Gefühl, wir haben nichts damit zu tun. Ich denke, das haben wir doch. Meine Vermutung ist, dass die meisten Praktizierenden 80% oder 90% ihrer Zeit in diesen Zuständen verbringen - ganz normale Praktizierende, alle, die wir hier zusammen sind. Das ist meine Vermutung, dass die meisten ineffektiv meditieren.

Effektiv bedeutet wach, *on the spot*, wirklich auf den Punkt. Also wirklich dorthin schauen: Wie ist es? Wo ist die Ich-Bezogenheit? Wo ist gerade das Klesha? Wo sind die emotionalen Verstrickungen aktiv? Dorthin liebevolles Gewahrsein bringen. Und dann wieder Pause. Manchmal Verweilen in Ruhe - das ist völlig ok, in wirklicher Klarheit in Geistesruhe auch zu verweilen. Und dann setzen wir die echte Geistesruhe wieder ein, um erneut genauer hinzufühlen, hinzuschauen.

Einflussfaktoren auf die Geschwindigkeit der inneren Entwicklung

Wir fragen uns manchmal, warum manche Meditierende schnellere Fortschritte machen als andere. Das sind nicht die Stunden des Meditierens, sondern das sind die intensiven, echten Meditationsphasen: Wie häufig die kommen und inwieweit die Erkenntnisse, die da entstehen, auch sonst umgesetzt werden. Es gibt wirklich zwei Faktoren, was die Geschwindigkeit der inneren Entwicklung angeht, die da sind: Wie oft kommt es zu authentischer Praxis, und wie wird das, was da entsteht und klar wird, ansonsten umgesetzt.

Was verlangsamt wirkt, ist: abzuhängen in der Meditation, abzuhängen in seiner stillen Praxis, abzuhängen in seiner Vajrayana-Praxis, ohne wirkliche Präsenz. Das wirkt extrem verzögernd auf dem Weg. Und das, was ich schon erkannt habe - wie ich anders vorgehen könnte, was mir guttut, wie ich wirklich anders leben könnte, wie mich anders ausrichten usw. - all diese verschiedenen Erkenntnisse, die auftauchen, nicht umzusetzen. Dann bleibe ich dabei stehen.

Den eigenen Erkenntnissen nicht zu folgen, ist der zweite große Verlangsamter unserer Praxis. Darum geht es Dakpo Tashi Namgyal gerade in dieser Passage, deswegen kommt die jetzt. Wir sind total inspiriert von dem, was wir gerade gehört haben, was wir intuitiv spüren. Und jetzt bräuhete es eigentlich - das wird dann der Schluss des zehnten Kapitels sein - eine authentische Praxis, die wirklich zu Transformation führt.

Frage: *Also ist Meditation ein Sprungbrett und kein Trampolin?*

Wenn ich dich wirklich verstehe, springt man bei einem Sprungbrett woanders hin und beim Trampolin springt man auf der Stelle. Ja, dann ist es ein Sprungbrett. Meditation ist wie das Reinigen der Brillengläser oder eines Objektives, um besser sehen zu können - ein Mittel zum Zweck und kein Selbstzweck.

TAG 5

Anlässlich des Vesak-Festes – ein kleiner Ausflug in die Historie des Dharma

Heute ist ein besonderer Tag. Weil jeder Tag besonders ist. Oder man könnte sagen, weil wir heute Buddhas Nirvana und Parinirvana feiern. Einige von euch haben ja heute Morgen schon den Buddha persönlich besucht, im Shakyamuni-Guru-Yoga. Als ich daran dachte, dass das heute der Feiertag von Buddha Śakyamuni Erwachen ist, setzte sich das plötzlich in Verbindung mit unserem Kurs, und mir wurde klar, dass dieser Kurs dieses Jahr etwas ganz Besonderes ist. Weil es sich vor allen Dingen um die dritte Wahrheit handelt.

Die Erkenntnisse, die der Buddha mit seinen Schülern nach seinem Erwachen teilte, nannte er ja die vier Wahrheiten, die er entdeckt hat - die vier Erkenntnisse, die ihm klar geworden sind: also, dass überall Stress ist, überall Leid, Allgegenwärtigkeit der Anspannung in Samsara. Woher das Ganze kommt - Ich-Bezogenheit, Muster, Karma, das mangelnde Gewahrsein, all dies. Und die dritte Erkenntnis ist - und das ist das eigentliche Erwachen -, dass es etwas anderes gibt: Dass unser Geist in Wirklichkeit gar nicht gefangen ist, dass der Geist ursprünglich frei ist.

Die Unterweisungen dieses Mal, dieses zehnte Kapitel, gehen insbesondere genau darüber, was der Buddha so schwer zu kommunizieren fand. Wie ihr vielleicht gehört habt - ob Legende oder wahr -, scheint er gezögert zu haben, ob er das, was er gefunden hatte, überhaupt vermitteln kann, ob das vermittelbar ist. Ihr müsst euch vorstellen, er fühlte sich als der Erste, der das erfährt, der den Weg gefunden hat. Aber das, was er gefunden hat, war nicht beschreibbar als eine Super-Erfahrung von Klarheit, die Absorption ins Nicht-Denken, die wunderbaren energetischen Phänomene - das alles ist es gar nicht.

Das, was er gefunden hatte, war diese Lücke. Er hatte eine Lücke gefunden, er hatte ein Nicht-Sein gefunden, also Ohne-ein-Ich-Sein - jetzt beschreib das mal. Dieses ganz gewöhnliche natürliche Sein - wie kriegt man das rüber? Es war verflüxt schwierig. Natürlich hatte sich seine Ausstrahlung verändert. Und die fünf ehemaligen Weggefährten, zu denen er dann ja als erstes ging (er brauchte bestimmt über einen Monat, um bei ihnen anzukommen, also war es ein Monat nach seiner Erleuchtung), sahen diese Veränderung und waren auch beeindruckt.

Der erste fand schon ins Erwachen bei dieser ersten Erklärung, aber sie fragten ihn auch: „Wer ist denn dein Zeuge? Wer kann bezeugen, dass es wirklich so ist, wie du sagst?“ Da sagt der Buddha: „Ich habe nur die Erde als meine Zeugin“, und berührte die Erde. Deswegen wird er in der erdberührenden Geste dargestellt und es heißt, dass ein kurzes Beben durch die Erde ging, dass die Erde geantwortet hat, in dem Moment, wo seine Hand die Erde berührte. Menschliche Zeugen hatte er keine.

Es war auch nicht die Macht der Worte, sondern eigentlich war es die Macht der Transformation, die sich da vollzogen hatte, die dann seine ehemaligen Weggefährten berührte und die in der unmittelbaren

Folge bereits in den Wochen danach dazu führte, dass sich ihm über tausend Schüler anschlossen - und dieses Nichtbeschreibbare in sich entdecken konnten.

Und 45 Jahre später hat er dann den großen Übergang vollzogen, der ebenfalls heute gefeiert wird: ‚Parinirvana‘ genannt, ‚der große Übergang‘ in dem Sinne, dass er den Körper hinter sich gelassen hat.

Seither hat er nicht aufgehört zu wirken, sondern ist in vielen Visionen erschienen, und seine Lehre hat sich fortgesetzt. Das beste Beispiel dafür sind die Mahayana-Texte, die Mahayana-Sutren, von denen viele visionär übertragen wurden: also in einer direkten Begegnung, aber nachdem der Buddha schon seinen Körper verlassen hatte, in aller Präzision, so als wäre man direkt in der Präsenz des Buddhas, ausführlichste Übertragungen, aber nicht mehr an einen Ort gebunden, nicht mehr daran gebunden, dass der Buddha in seinem Körper weilte.

Und so ging die Lehre weiter, so ging dieses Wirken weiter und immer wieder die Inspiration, sich in dieses Unaussprechliche hineinzuöffnen - das, was wir heute die Natur des Geistes nennen.

Der Buddha hat damals vor allen Dingen den Ausdruck ‚Nicht-Selbst‘ gebraucht, im Unterschied zu dem ichbezogenen selbstzentrierten Sein, im Glauben an eine Seele, die konkret vorhanden ist und so den individuellen Kern ausmacht.

Eigentlich geht unser Kurs diesmal über genau diese unaussprechliche Essenz von Buddhas Lehre. Das, wofür es sich lohnt, tatsächlich zu praktizieren und dieses Geschenk auch an unsere Freunde, Kinder und Bekannten weiterzugeben. Das Eintauchen in das nicht Fassbare, das Innewohnende, zugleich Geborene, das mit uns Geborene, ja das, das mit uns auf die Welt kam und immer schon da ist: unsere Buddha-Natur. Das war die dritte Erkenntnis, dass es das gibt. Das war die wesentliche Erkenntnis, die alles ausmacht.

Und die vierte Erkenntnis - ich vermute fast, dass diese etwas länger gebraucht hat, um sich voll zu entfalten - ist, dass es einen Weg gibt, dem wir folgen können, einen Weg in diese Dimension hinein, die eigentlich gar keinen Weg braucht. Das, was wir Weg nennen, sind eigentlich einfach die Voraussetzungen, die es braucht, um sich so öffnen zu können, dass sich das zeigt, was ohnehin da ist. Wir nennen das Weg, aber es ist kein Weg im Sinne von Fortschreiten, sondern es sind acht Aspekte. Es ist ein achtfacher Weg, in dem die Qualitäten angedeutet werden, die zusammenkommen müssen, um sich ganz entspannen zu können. Diese acht Aspekte wurden im Mahamudra zusammengefasst, hier als Basis, Weg und Frucht.

Zunächst gab es die drei Geistesschulungen Shila – Samadhi – Prajñā als Zusammenfassung des achtfachen Weges. Also die ethische Grundlage, womit gemeint ist, dass unser Geist sorgenfrei ist, dass wir ein klares, transparentes Leben führen - vom Sprechen her, von unserem körperlichen Verhalten her und von unserer Lebensführung, unserem Beruf her. Diese drei Aspekte sind Teil des achtfachen edlen Pfades. Diese drei sind das, was als Shila zusammengefasst wurde, als die ethische Grundlage.

Das bedeutet aber konkret, dass wir völlig sorgenfrei sind, weil es überhaupt keine Lüge in unserem Leben gibt, weil es keine Scheinheiligkeit gibt, weil wir nichts vorgeben, was wir nicht sind. Wir haben ein völlig transparentes aufgeräumtes Leben, in dem es dann leicht ist, in Samadhi hineinzufinden.

Wenn wir Shila, dieses Heilsame, Erfrischende - was unseren Geist erfrischt - genauer anschauen, dann ist es all das, was uns aus der Hitze der Emotionen herausführt, was kühlend, erfrischend wirkt. Also alles, was die Ich-Bezogenheit mildert, dient als Voraussetzung für Samadhi, für tiefe Meditation.

Samadhi ist in unserer Darstellung hier das, was wir Geistesruhe nennen. Das ist mit meditativer Versenkung gemeint: ein ganz ruhiger, klarer Geist, der unabgelenkt in dem weilt, wie es ist.

Dann kommt es zu Prajñā, dem dritten Glied der Geistesschulung, dann kommt es zu der Einsicht, die wir auch Vipassana nennen: tiefe Einsicht, klares Sehen von dem, wie es ist. Und diese Einsicht löst irrige Vorstellung auf, alle irrigen Vorstellungen – es bleibt gar nichts übrig, alles wird so erlebt, wie es

ist. Was bei dieser Einsicht passiert, das ist dieses berühmte Nicht-Sehen von irgendetwas. Also dass wir da, wo wir meinen, da gäbe es etwas - da ist eine Emotion, ich habe eine Emotion – weder die Emotion noch das Ich finden.

Dieses Nicht-Finden von dem, was wir dachten, was da ist - das ist die Entdeckung, die wir höchste Weisheit nennen. Die Erkenntnis, die ans andere Ufer führt - Prajnaparamita. Das ist diese schwer zu vermittelnde Erkenntnis, um die sich dann im Laufe von zweieinhalb Jahrtausenden ganz viele Versuche gesponnen haben - deswegen dann auch Worte, Illustrationen, Beispiele - um dann doch so gut, wie es geht, auf dieses Unaussprechliche hinzuweisen.

Das feiern wir heute. Es braucht dann immer einen Tag, wo das gefeiert wird, und das ist heute, klassischerweise an Vollmond. An so einem Vollmondtag, noch am Anfang des Jahreszyklus, erinnern wir uns daran, wie schwierig das eigentlich war: zunächst einmal überhaupt zu entdecken, dass in dieser Lücke, die nicht mit dualistischem Bewusstsein gefüllt ist, die ein Nicht-Beobachten kennzeichnet, die Befreiung ist. Dann dass das, was wir zunächst als Lücke erleben, eigentlich der Raum ist, der geistige Raum, in dem alles stattfindet, der alle Phänomene, alle Erscheinungen durchdringt - diese Entdeckung überhaupt zu machen, und dann schließlich zu kommunizieren.

Und das ein ganzes Leben lang. Den Geist des Erwachens zu leben, andere dadurch zu inspirieren und zu zeigen, wie sie selbst da hineinfinden können, und dann eine Sangha zurückzulassen, die das dann auch weitertragen kann. Und dieser Sangha, der haben wir das zu verdanken.

Es ist die Aktivität der erwachten Sangha, der geeinten Sangha, die durch die Jahre, Jahrzehnte, Jahrhunderte durch verschiedene Kulturen geht, die es dann zum Glück geschafft hat, die Frauen mit auf den Weg zu nehmen und es nicht nur eine Männersache sein zu lassen. Das fing schon zu Zeiten Buddhas an, das hat Buddhas Lehre erhebliche Unterstützung gekostet, aber das war es wert.

Ihr wisst vielleicht, dass hundert Jahre nach dem Parinirvana von Buddha Shakyamuni der Buddhismus unter Kaiser Ashoka die Staatsreligion in ganz Indien war. Aber das war nur eine kurze Zeit, 60 bis 80 Jahre. Schon unter dem Enkel von Ashoka brach das alles wieder in sich zusammen, weil die Brahmanen-Kaste es unerträglich fand, dass Kastenlose und Frauen gleichbehandelt werden. Das Erste hätten sie vielleicht noch geschluckt, aber das Zweite auf keinen Fall.

Damit kam es wieder zu einem Riesenwandel in Indien. Es ging dann doch weiter wie zuvor; der Buddhismus spielte noch eine Rolle, war aber nie mehr wirklich bestimmend, war nie mehr die tragende Kraft in der indischen Gesellschaft, bis er dann im 13. Jahrhundert ausgelöscht wurde und in anderen Ländern weiterging.

Aber wir dürfen heute froh sein, denn er ist ganz schön zäh. Dharma ist ganz schön zäh, weil er wahr ist. Nicht weil er so toll ist, nicht weil er eine Klasse Philosophie ist, sondern weil er wahr ist. Er ist einfach nicht totzukriegen, weil jeder, der hinschaut, Dharma entdeckt. Daher ist Dharma nicht nur auf Buddhisten beschränkt - wir finden Dharma überall. Überall wo Menschen sich die Mühe machen, vorurteilslos in ihr Erleben hineinzuschauen, dort finden wir Dharma, finden wir verschiedene Beschreibungen von dem, wie es wirklich ist, verschiedene Zugänge.

Das ist für mich Anlass, heute zu feiern, daran zu denken, wie vielen unzähligen Millionen von Sangha-Mitgliedern wir es zu verdanken haben, dass wir heute den Dharma zur Verfügung haben.

[Zeigt das Buch „Moonbeams of Mahamudra“.] Allein das hier, da hat Elizabeth Callahan bestimmt Jahre daran gearbeitet. Sie ist eine exzellente Übersetzerin, sie hat den Weg geebnet, dieses Buch zu übersetzen, sie hat bei so und so vielen Lehrern gelernt, hat zwei Drei-Jahres-Retreates gemacht und hat einen Verlag gefunden – Snow Lion Verlag, ein bekannter buddhistischer Verlag, der immer wieder hervorragende Bücher herausbringt.

Und wir haben von unserer Seite die Bedingungen, dass wir diesen Text verstehen können, dass wir auch manchmal im Tibetischen nachschauen können - das kommt alles zusammen. So geht etwas in die nächste Kultur, in die nächste Generation und wird hoffentlich auch verstanden von der nächsten Generation. Darum geht es nun, dass es nicht hier aufhört.

Weitere mögliche „Sackgassen“ in der Meditation

Ich freue mich jetzt wieder weiterzumachen. Wir sind oben auf Seite 290; in dem Unterkapitel werden verschiedene Meditationserfahrungen beleuchtet, von denen einige echte Sackgassen sind, aus denen wir nur durch eine Änderung unserer Einstellung herausfinden.

Neutrale Geisteszustände

Es gibt noch weitere etwas unterschiedliche Erfahrungen in dem Bereich, den wir bereits angesprochen haben. **Es mag sein, dass wir tatsächlich einen sehr klaren Geist haben oder verschiedene sehr lebendige, frische Erfahrungen, aber doch nicht die Aufmerksamkeit, die Achtsamkeit, die wir eigentlich bräuchten, oder diese scharfe wache Präsenz,** die wir manchmal auch einfach Wachheit nennen. **Da also diese wache Präsenz nur sporadisch da ist, wird daraus kein heilsamer eingerichteter Geist.** Wir werden immer wieder abgelenkt sein, obwohl zwischendurch diese Klarheit da ist. Es ist aber auch **nicht so, dass der Geist dann gleich ins Nichtheilsame abrutscht, sondern** wir oszillieren in **neutralen Geisteszuständen** wechselnder Klarheit.

Ähnlich kann es sein, dass unsere Achtsamkeit und Wachheit nicht klar sind und wir einfach mit den Erfahrungen, den Erscheinungen verweilen, sie weder stoppen/blockieren noch sie kultivieren, und das lässt sich tatsächlich Gleichmut nennen. Das ist der Geistesfaktor von Gleichmut, aber es entspricht eigentlich eher einer Indifferenz, einer **Gleichgültigkeit. Daher ist das also auch ein neutraler Geisteszustand.**

„Neutral“ - nicht weiter beschrieben - bedeutet, dass das Geisteszustände beim Meditieren sind, die nicht schädlich sind; es sind keine nichtheilsamen Geistesinhalte da. Aber in einem oszillierenden, mal frischen, mal einfach nur entspannten Geist verträdeln wir unsere Zeit. Es bringt nicht vorwärts, aber macht auch keinen Schaden.

Es ist besser als vieles andere, weil es nicht schädlich ist, aber es wird nicht im Erwachen resultieren. Weil zum einen entweder die nötige Konstanz nicht da ist oder weil beim zweiten beschriebenen Zustand das Hauptaugenmerk darauf ist, entspannt zu bleiben, aber mit einer Note von: „Ist mir doch eigentlich egal, was im Geist auftaucht“. Von daher kommt es nicht zu einem Greifen oder Ablehnen der Geistesinhalte - was ja Teil der Meditationsinstruktion ist - aber die Grundhaltung dahinter ist ein Desinteresse.

Jetzt merkt ihr vielleicht, warum ich immer wieder dieses Wort „Interesse“ einflechte. Das mache ich, um diese sehr weit verbreitete desinteressierte Geisteshaltung aufzulösen. Tatsächlich sind wir desinteressiert, was die Inhalte des Denkens angeht: Die Erfahrungen, die auftauchen, sind nicht in ihren Inhalten so interessant, sondern in der Art und Weise, wie sie sich zeigen und wieder auflösen. Da ist nämlich der Schlüssel fürs Erwachen. Dafür interessieren wir uns.

Wir würden uns auch für die Inhalte interessieren - da nehme ich jetzt schon eine von euren möglichen Fragen vorweg -, wenn sie immer wieder auftauchen. Wenn wir merken, wir sind typischerweise immer mit einem bestimmten Muster unterwegs - bestimmte geistige Inhalte tauchen immer wieder auf -, dann bekommen die von uns auch Aufmerksamkeit, dann widmen wir uns ihnen.

Das ist genau das, was wir auch im therapeutischen Arbeiten machen. Wir widmen uns dem, was immer wieder auftaucht und sich trotz allem entspannten Hinschauen und dergleichen nicht auflöst. Es liegt tiefer als das, was wir mit unserem bewussten Hinschauen, liebevollen Annehmen, liebevollem Gewahrsein direkt auflösen können. Aber ansonsten interessieren wir uns nicht für Inhalte, sie sind völlig egal. Sondern wir schauen, wie es läuft.

Viele moderne Lehrer haben das schon mit dem Schauen von Filmen verglichen. Wir nehmen eine sehr professionelle Haltung ein: Wir schauen den Film, aber es geht uns gar nicht darum, uns vom Inhalt gefangen nehmen zu lassen - ob es jetzt ein Thriller ist, um in die Anspannung zu kommen, ein Horrorfilm mit einer gewissen Angst oder eine Romanze, die da abläuft, Herzkino, zu Tränen gerührt, warmes Herz - all das spielt keine Rolle. Wir interessieren uns für die Technik. Ja! Wir interessieren uns dafür, wie so ein Effekt erzeugt wird, wie kommt es überhaupt dazu, dass da ein Bild auf dem Bildschirm erscheint, wie ist die Lichttechnik, wie ist der Projektor, warum ist es da so unscharf und so weiter.

Wir schauen hin und interessieren uns nicht für den Inhalt, sondern wie es ist in diesem Geist. Wie kommt es dazu, dass immer wieder Neues auftaucht und schon das Nächste und schon das Nächste? Und wir sind mit dem Phänomen des Wandels und der Leuchtkraft viel mehr beschäftigt als mit den Inhalten.

Wir schauen manchmal auf die Inhalte und sind fasziniert davon, wie ein kleines Greifen nach dem Inhalt sofort eine emotionale Reaktion auslöst. Und kaum lassen wir das Greifen, ist die Anspannung weg. Weil wir den Prozess der Illusion durchschauen, können wir völlig entspannt Filme schauen, die uns normalerweise total aufwühlen würden. Wir werden Profis, wir durchschauen das Ganze, wir sind weise, wir lassen uns nicht mehr von einem Film täuschen.

Wir verhalten wir uns ja manchmal so wie unser Hund, der den Hund auf dem Bildschirm ankläfft: Wir nehmen so für wirklich, was da über den Bildschirm flackert - über unseren inneren Bildschirm der inneren Erfahrung -, dass wir die vermeintlichen Hunde in unserem Film anklaffen, dass wir also mit den Projektionen kämpfen und Feind- und Freundbilder haben. Also wir durchschauen das Ganze. Diese Klarheit, die brauchen wir. Das ist kein Desinteresse, sondern ein Interesse am ‚Wie‘ statt des üblichen Greifens nach dem ‚Was‘.

Es heißt in den Erklärungen, dass zusätzliche Bedingungen eine nicht weiter spezifizierte neutrale Handlung in eine andere Form von Karma - entweder heilsam oder nicht-heilsam - verändern können.

Nehmen wir mal an, wir sind entspannt unterwegs, und plötzlich kommt es doch zu einem Greifen - dann hat dieses Greifen entsprechende Auswirkungen. Das passiert auch bei entspannter Meditation. Oder manchmal kann es auch einfach das Anhäufen extrem vieler neutraler Geistesmomente sein, also lange Strecken neutralen Seins in einem Menschenleben, und am Ende des Menschenlebens haben wir das Menschenleben eigentlich in den Sand gesetzt.

Wir haben es dann nicht für das gebraucht, was sein heilsames Potenzial gewesen wäre. Einfach die Summe von vielen, vielen desinteressierten Geisteszuständen führt dazu, dass - und das ist dann das Nicht-Heilsame - unsere Fähigkeit zu erkennen nicht genutzt wird, dass wir abstumpfen, dass wir nicht mehr gewieft sind, nicht mehr so frisch und aufnahmefähig.

Manche sagen, dass solches neutrales, nicht weiter vom Buddha spezifiziertes Handeln - geistiges Handeln - und stabiles Handeln dasselbe wäre. Mit ‚stabilem Handeln‘ sind die meditativen Versenkungen gemeint, die zu einer Wiedergeburt im Götterbereich führen.

Aber das stimmt nicht ganz, da es doch einen großen Unterschied zwischen den beiden gibt. Im besten Fall ist es möglich, dass diese beiden Geisteszustände sich weiterentwickeln und in meditative Versenkung führen, die verschleiert ist, die von emotionaler Verschleierung geprägt ist, und dann ohne jegliche unterscheidende Weisheit stattfindet.

Das wären also meditative Versenkungen, in denen man bestenfalls seine Zeit vergeudet. Wenn das passiert, könnte man zum Beispiel in einem Götterbereich geboren werden, selbst unter den formlosen

Göttern. Aber das Schlimmste wäre, dass man in stumpfen Daseinsbereichen landet. Das hat er hier nicht noch zusätzlich erwähnt.

Trotz dieser Möglichkeit, dass man also tatsächlich nichtbegriffliche meditative Versenkung erfahren könnte, **sind sie alle nicht geeignet als Meditation**, um das zu erkennen, was hier zu erkennen ist.

Sie werden sogar nicht einmal zu den makellosen Samādhis der vier Dhyānas - der vier meditativen Versenkungen - **führen und in die formlosen Bereiche.**

Das hängt damit zusammen, dass wir oben ja gesagt haben, dass es nur fluktuierende Zustände von Achtsamkeit sind, dass es nicht zu einer wirklichen Einsgerichtetheit kommt. Und der andere Grund ist der, dass die echten Dhyānas nur entstehen, wenn sehr geringes Ich-Anhaften da ist. Es ist zwar noch da, aber es muss sehr, sehr entspannt sein.

Es ist nicht so, dass die Dhyānas irgendjemand einfach so offenstehen und man könnte sich jetzt so mal kurz entscheiden, in die Dhyānas einzutreten. Es braucht eine tiefe Entspannung, unabgelenkt, für lange Zeit, eigentlich sich selbst gar nicht so wichtig nehmen. Und deswegen ist es schon ein heilsamer Geisteszustand im Vergleich zu den sonstigen Geisteszuständen, die wir in Samsara durchmachen.

Das ist gut, dass ich das nochmal erkläre. Die Dhyānas sind davon gekennzeichnet, dass das ‚ich‘ und ‚mein‘ so weit in den Hintergrund tritt, dass es nur ein stummes, stilles Beobachten im Hintergrund gibt von dem, was erlebt wird, ohne Kommentare. Und deswegen kann auch sogar die Illusion auftreten, es würde sich schon um völliges Freisein von Ich-Bezogenheit handeln, weil diese stille Präsenz des Beobachtens kaum wahrnehmbar ist. Gut, dass Tashi Namgyal das nochmal explizit so gesagt hat.

Fehlendes Bewusstsein der leeren Natur

Shantideva erklärt im *Eintritt in den Weg der Bodhisattvas*:

Ein Geistesstrom - oder der Geist-, **in dem kein Bewusstsein der leeren Natur ist, mag innehalten**, mag wie vorübergehend aussteigen aus dem Festhalten, dem Fixieren - das habe ich jetzt hinzugefügt – **aber wird sich sofort wieder zeigen, so wie es ist in meditativer Versenkung ohne Unterscheidungsvermögen.**

Das war auch das, was Buddha Shakyamuni selbst als so frustrierend erlebt hat - subtile Frustration. Ihr kennt aus seiner Lebensgeschichte wahrscheinlich, wie er bei den damaligen Meistern, bei denen er gelernt hat, sowohl den dritten Dhyāna wie auch den vierten Dhyāna vollkommen gemeistert hatte, und von ihnen gebeten wurde - also beide Lehrer unabhängig voneinander haben ihn nacheinander gebeten -, gemeinsam ihre Schüler anzuleiten. Und Gautama war nicht zufrieden mit dem, was er gefunden hatte. Seine Lehrer versicherten ihm, das wäre es, das wäre das Ende des Weges. Aber er wunderte sich, heißt es, dass sich immer noch, trotz der erfahrenen tiefen Samādhis die – wir würden heute sagen – Stressmuster zeigten, die Muster feinen Greifens, feinste Muster von Stolz, feine Muster von Ich-Bezogenheit.

Deswegen hat er weiter gesucht. Und er hat ganz gut nachvollziehbar zunächst versucht, diese noch vorhandene Ich-Bezogenheit mit den Übungen von Tapas - von extremen asketischen Übungen - auszulöschen. Er ist da wahnsinnig weit gegangen in diesem Bemühen, doch irgendwie diese Ich-Bezogenheit zu ignorieren und - durch welche inneren Kräfte auch immer - in solchen Gleichmut hineinzufinden, dass körperliche Schmerzen, Hunger, Durst, Hitze, Kälte, all das ohne Belang wurde.

Er dachte: „Irgendwie muss ich doch diese Ich-Bezogenheit auflösen können.“ Das ging offenbar sechs Jahre, nachdem er seinen letzten Lehrer verlassen hatte - also sechs Jahre intensivsten Bemühens, diese letzten Anzeichen von Stolz, von Ich-Bezogenheit aufzulösen. Und es ist ihm nicht gelungen. Da waren diese fünf Wegbegleiter auch bei ihm.

Dann kam diese berühmte Kehrtwendung durch eine Erinnerung an dieses Erlebnis, wo er damals, in jungen Jahren unter dem Rosenapfelbaum abgesetzt wurde, als er seinen Vater zum rituellen Pflügen

des ersten Feldes zu Beginn der Saatzeit begleitete. Da setzte ihn der Vater unter einen Baum ab, während er dem Ochsen voranschritt und die ersten Furchen machte.

Das Ritual dauerte aber Stunden und Sohnmann verfiel in einen ganz gelösten Geisteszustand, an den er sich dann im Alter von 35 Jahren erinnerte und sich sagte: „Das war wohl das offenste, gelöteste Sein, das ich je erlebt habe, noch offener, noch gelöster als all die Samādhis, die ich seither erfahren habe“; und er entschloss sich, so zu praktizieren.

Das war die Geburtsstunde des Mahamudra - dieser Entschluss, ganz auf das natürliche Sein zu setzen. Natürlich in einem hoch entwickelten Geistesstrom, der schon all die Dhyānas gemeistert hatte und der schon extrem fein und offen war. Mit diesem Entschluss setzte er sich dann unter den Bodhi-Baum und so weiter. Aber diese Hinwendung zur natürlichen Praxis betrachten wir als die Geburtsstunde des Mahamudra. Das ist es, worum es eigentlich geht.

Das ist die Entdeckung im Geiste des Buddhas selbst, dass es nichts zu erlangen gibt, sondern nur alles zu entspannen, was einen davon trennt, in dieses offene Sein einzutreten, in dem es tatsächlich dann gar kein Selbst zu finden gibt.

Und er erkannte, dass er bis dahin mit den Maras gekämpft hatte, er hatte immer versucht, Mara aufzulösen, Mara zu überwinden. Diese Anstrengung, dieser Wunsch hatte es bis dahin unmöglich gemacht, diese Ich-Bezogenheit aufzulösen. Und jetzt fand eine neue Geisteshaltung Einzug: er kämpfte gar nicht mehr mit Mara, sondern durchschaute ihn.

Das war das Neue: keine Anstrengung mehr. Nicht zu meinen, man müsse etwas tun, man müsse etwas stabilisieren, man müsse etwas kultivieren, etwas müsse weggehen, weg sein. Sondern er kämpfte nicht mehr – was auch immer in ihm auftauchte an verschiedenen geistigen Manifestationen, die ja in der Legende durch tanzende Frauen dargestellt werden oder durch aggressiven Beschuss von Mara mit dessen Pfeilen, also all die Aggressionen, Begierden, Stolz und so weiter. Das sagte er später, zum Beispiel in dem Gespräch mit Angullimala und anderen: dass er aufgehört hat zu kämpfen.

Eigentlich besteht Samsara, aus einer Sicht betrachtet, daraus, dass wir ständig kämpfen. Wir kämpfen ‚für‘ und wir kämpfen ‚gegen‘. Damit hat der Buddha aufgehört. Wir können sagen, das ist die Geburtsstunde des Dharmas, und das ist die Geburtsstunde des Mahamudra-Ansatzes der völlig natürlichen Praxis.

Dhagpo Tashi Namgyal schiebt noch hinterher, was die Beschreibung von diesen meditativen Versenkungen angeht:

Das ist der Grund, warum es heißt, dass die Götter ihr aktives Bewusstsein unterbrochen haben, zusammen mit den damit verbundenen Faktoren, und deswegen „diejenigen ohne erkennende Unterscheidung“ genannt werden.

Die Lücke zwischen zwei Gedanken missverstehen

Jetzt kommt noch etwas anderes. Ich habe ja immer wieder von dieser Lücke gesprochen. Das greift Tashi Namgyal jetzt auf und sagt:

Es gibt auch die Möglichkeit, dass der Geist beim Praktizierenden zwischen dem vorhergehenden Gedanken, der aufgehört hat, und dem nächsten Gedanken, der noch nicht erschienen ist, in einer Leere verweilt - hier auf Englisch *just blank*, also in einer Lücke, in einer leeren Lücke verweilt.

Und sie meinen vielleicht, dass dieses blanke, inhaltslose Verweilen die Meditation ist, um die es geht, aber sie irren sich. Diesem Zustand mangelt es an der Gewissheit vorhandener Einsicht, und er ist mehr wie tiefer unbewusster Schlaf, Bewusstlosigkeit oder betrunken zu sein. Oder es ist

einfach so ein nichtbegriffliches Sein, wie es sich zeigt, wenn wir plötzlich schockiert sind, wenn ein Schock uns für einen Moment aus den normalen Bahnen des Greifens wirft.

Es mag sein, dass in solch einer Lücke - in solch einem blanken Sein - eine deutliche geistige Klarheit auftaucht, aber eigentlich ist es einfach nur eine clevere Ruhe und nicht eine Meditation, in der der Geist die leere Natur erkennt.

Ihr wundert euch manchmal, dass ich davon spreche, dass die erste Erfahrung von einer solchen Lücke oft so ein blanker Geisteszustand ist, wo wir gar nichts berichten können. Und dann sage ich euch: „Ja, zunächst scheint da gar nichts zu sein.“ Aber das bringt noch nicht die Einsicht. Das ist noch nicht das, was die Transformation bringt.

Es geht darum, in dieser Lücke zwischen einem Denkprozess und dem anderen Prozess geistiger Bewegung so wach und gewahr zu sein, dass wir in diese lebendige Präsenz hineinfließen, wo Geist in sich selber ruht - ja, das ist ein schöner Ausdruck -, und es wird etwas Lebendiges erfahren, das nicht einfach ein Aussetzer ist. Es ist eine lebendig vibrierende Erfahrung des Seins, ohne Zentrum, ohne dass sich etwas absondert von dem Erleben. Es ist also ohne Beobachten eine Erfahrung lebendiger Fülle, lebendige Fülle ohne Inhalte.

Das ist schwer zu vermitteln, jetzt sind wir genau in dem Bereich, um den es geht. Es ist nicht einfach nur ein Aussetzer, nicht einfach nur eine Lücke. Und das braucht Geduld. Es braucht Situationen, dass immer wieder solche Lücken, solche Passagen auftreten können, zwischen einer klaren geistigen Aktivität und der anderen, die noch nicht aufgetreten ist.

Und darin Geduld haben – unter dem Pāramitā der Geduld nennen wir das die Geduld im Ertragen des Nichtbedingten. Also es braucht die höchste Form von Geduld, die darin besteht, dass wir ohne Bezugspunkte sein können und dabei nicht in Panik geraten, dass kein Reflex losgeht, der uns wieder ins dualistische Greifen katapultiert.

Dieses Verweilen-Können mit dem Sosein beginnt in Vorstufen mit zu erfahrenden Lücken, mit Ahnungen, mit einem Sein, in dem tatsächlich nichts mehr zu beschreiben ist. Und mit der Zeit wird innerlich klar, wird intuitiv klar, wie das Gewahrsein in diesen vermeintlichen Lücken weitergeht und wie lebendig es darin ist. Darum geht es Tashi Namgyal hier.

Gedanken unterbinden

Jetzt geht es nochmal um eine andere Schwierigkeit beim Meditieren. Diese spezielle Variante habe ich nicht selbst erlebt, ich versuche da hineinzuspüren.

Wenn wir nur die Gewissheit des Vipassana - der Einsicht - haben, ohne Shamatha Erfahrungen, dass die Denkprozesse sich von selbst befrieden – also von selbst auflösen -, dann kann es dazu kommen, dass wir energisch Gedanken unterbinden und dass uns selbst subtile Manifestationen von Gedanken und Erscheinungen - also Sinneserfahrungen - als Unterbrechung, als Hindernisse vorkommen, und wir sie als Feinde betrachten. Es wird dann schwierig sein, solch einen Samadhi - solch eine Vertiefung - fortzusetzen, zu verlängern. Während solch eine Meditation vielleicht als erstrebenswert oder angemessen für Anfänger betrachtet werden kann, ist es keine Meditation, in der die Grundnatur des Geistes mit Sicherheit erkannt wird. Keineswegs.

Dazu sagt Gampopa:

In diesem ruhigen Sein wird Nicht-Begrifflichkeit verlängert. Wenn du nichtbegriffliches Sein verlängerst als die Natur des Geistes, verstehst du nicht den Schlüssel, den Punkt, worauf es im Dharma ankommt.

Das wiederum verstehe ich jetzt gut. Es gibt die Möglichkeit, dass in diesen Momenten, in diesen Lücken, die wir eben beschrieben haben, eine Gewissheit auftaucht: Das ist es. Und dass wir meinen, wir müssten jetzt immer Lücken finden, müssten jetzt immer in nichtbegriffliches Sein eintauchen, indem

wir zwischen der letzten klaren gedanklichen Bewegung und der nächsten immer quasi ‚so dazwischen‘ eintauchen, und es würde darum gehen, das zu verlängern. Das ist noch nicht die wahre Erkenntnis.

Es würde helfen, wenn wir schon im Shamatha, der Praxis der Geistesruhe, wiederholt entdeckt hätten, wiederholt wahrgenommen hätten, hunderte und tausende von Malen, wie sich alle Geistesbewegungen von selbst auflösen. Wenn diese Erkenntnis uns aus dem Shamatha begleitet, dann ist weniger Spannung da in diesem nichtbegrifflichen offenen Verweilen, wo es zu Erkenntnissen über die ruhende Natur des Geistes kommt. Dann ist nicht diese Spannung da, die zu einer Ablehnung der nächsten Geisteserscheinung führen würde. Wir brauchen die Lücke gar nicht.

Wahre Erkenntnis von der Grundnatur des Seins und der Grundnatur von Erscheinungen, von Denken, setzt sich fort in die Aktivität des Geistes. Sie ist nicht abhängig davon, dass wir irgendwo immer auf Lückensuche sind, immer wieder den Aussetzer meinen produzieren zu müssen, um wieder so einen besonders offenen non-dualen Geisteszustand zu erfahren. Die non-duale Erfahrung setzt sich in die neu auftauchenden Sinneswahrnehmungen, geistigen Bewegungen hinein fort. Das ist wirkliche Erkenntnis. Also: nicht-begriffliches Verweilen - quasi die Lücken zwischen den Gedanken.

Ich meine jetzt wirklich Nicht-Begrifflichkeit, so wie es hier auch gemeint ist, dass überhaupt kein Denken mit Inhalt auftaucht. Das ist damit gemeint. Das ausdehnen zu wollen mag für Anfänger durchgehen, wird zum Teil auch gefördert, weil wir damit den ruhigen Geist wirklich gut kennenlernen. Wir werden vertraut damit und identifizieren uns nicht mehr mit Denkprozessen. Das hat Vorteile: die Sicherheit, die Gewissheit entsteht, dass mein Sein nicht vom Denken abhängt - ganz wichtig!

Aber schlussendlich verpassen wir den eigentlichen Punkt des Dharma, der darin besteht, die Natur aller Erscheinungen zu durchschauen, genauso wie auch die Natur des ruhigen Geistes zu erkennen. Ich glaube, jetzt habe ich es klar genug ausgedrückt. Ich mache noch das nächste Zitat, weil es noch zu Gampopa gehört:

Manche denken, es wäre etwas Heilsames, etwas Gutes, wenn sie die Gedanken, die auftauchen wollen, blockieren, also verhindern, dass sie auftauchen, und den Geist so eingewickelt in Nicht-Begrifflichkeit verweilen lassen. Das wird dem Pfad nicht dienen. Es wird die Weisheit verkümmern lassen. Es wird das zeitlose Gewahrsein verkümmern lassen.

Denn wenn das die Lösung wäre, wäre zum Beispiel Kommunikation unmöglich. Es wäre unmöglich, verschiedene Geisteszustände in ihrer wahren Natur zu erkennen, verschiedene Aktivitäten auf den Weg zu bringen. All das wäre unmöglich, wenn das Erwachen darin bestehen würde, in Nicht-Begrifflichkeit - also in einem Sein ohne Denken - aufzugehen. Mitgefühl, Liebe, Freude - vergisst es, all das würde nicht mehr sein. Das ist nicht die Befreiung, die auf dem buddhistischen Weg angestrebt wird. Vielmehr ein interaktives Sein, in dem alle Geistesbewegungen, alle Sinneserfahrungen und alle Gestaltungen - also alles, was auch an Impulsen von uns gesetzt wird - in seiner wahren Natur erkannt wird.

In Erfahrungen verweilen ohne Einsicht

Wir sind auf Seite 291:

Es kann uns auch so gehen, dass wir einfach in der Ruhe des Geistes verweilen, durchdrungen von Glücksgefühl – ganz nett, aber auch nicht sehr produktiv. Es mag sein, dass wir in reiner Leerheit weilen, ohne uns um Gedanken über die drei Zeiten zu kümmern – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Oder es mag sein, dass unser Geist in den lebendigen Erscheinungen verweilt, die uns den Eindruck vermitteln, dass wir alle äußeren und inneren Dinge sehen können. Solche Erfahrungen mögen einzeln auftauchen oder sogar alle zusammen. Kurz gesagt: Egal wie vortrefflich unsere Vertiefungen von Freude, Klarheit und leerer Natur sein mögen – wenn es dabei an der Gewissheit von Einsicht mangelt, handelt es sich nicht um die Meditation, die hier zu praktizieren ist.

Der ehrwürdige Gampopa sagt:

„Was wir ‚Erscheinungen, die nicht zu Gewissheit führen‘ nennen, wird zur Ursache für ein nicht-analytisches Aufhören – ein Verlöschen, ohne dass Erkenntnis aufgetaucht ist. Es bleibt unsicher, wo wir dann als eine Folge davon geboren werden.“

Das werden wir auch später noch einmal erklären.

Ihr fragt euch jetzt: „Was hat das mit mir zu tun?“ Das Wichtige ist, dass wir im Gespräch mit einer kompetenten Dharma-Lehrerin oder einem –Lehrer sind, der uns durch diese Erfahrungen hindurchführen kann. Sie alle mögen auftauchen und sind in sich völlig okay. Dass solche Erfahrungen auftauchen, ist eigentlich unvermeidbar.

Worum es geht, ist, dass uns die begleitenden Lehrer dann ermutigen, nicht zu verweilen, nirgendwo in irgendeiner Erfahrung zu bleiben, weil wir denken, dass es das wäre. Genau dieser Gedanke ‚Das ist es‘ ist ein Anzeichen dafür, dass noch keine wirklich durchdringende Einsicht entstanden ist, und es zeigt, dass wir anderes noch ausklammern oder auf subtile Weise für weniger gut halten.

Wir sind also in unserer Meditation noch mit Vorlieben unterwegs und halten die schönen, auftauchenden Geisteszustände, die hier beschrieben werden, für erstrebenswerter als anderes. Das ist noch nicht die Gleichheit aller Phänomene, das ist noch nicht der eine gleiche Geschmack aller Erfahrungen.

Deswegen müssen uns die Begleiter darin unterstützen, auch solche wirklich angenehmen Geisteszustände hinter uns zu lassen, wo man auch nicht sagen könnte, dass es da an Frische mangelt; es mangelt nur an einem tiefen Erkennen der wahren Natur dessen, was wir erleben, so dass wir eine gewisse Vorliebe für *diese* Geisteszustände entwickeln im Unterschied zu anderen.

Da gilt es immer wieder ermutigt zu werden, dort wieder herauszufinden und sich auch dem Nächsten und dem Nächsten und dem Nächsten und dem Nächsten zu öffnen – was immer auch kommt.

Das ist wichtig, weil uns das in die Lage versetzt, hilfreich in dieser Welt zu sein, wo auch ein erwachter Geistesstrom eine Unzahl verschiedenster Stimmungen und Situationen erleben wird. Erst dann handelt es sich um ein Erwachen, was uns transformiert hat, weil die Einsicht in die gleiche identische leere Natur aller Erscheinungen sich wirklich ausgeweitet hat. Bis dahin weichen wir noch bestimmten Erfahrungen aus und haben Vorlieben für andere.

Die Vorstufen davon lassen sich häufig bei Praktizierenden finden, die mit dem Dharma vertraut sind. Das ist der Satz unten von Dakpo Tashi Namgyal:

Das ist ein Sich-Einrichten in einer kontinuierlichen Achtsamkeit, die annimmt, dass der Geist leer ist. Das ist keine Vipassana-Gewissheit, keine Gewissheit der Einsicht.

Das ist manchmal wirklich nicht leicht zu sehen. Am häufigsten taucht das auf bei Menschen, die bereits Momente von Einsicht gehabt haben, wo sie sagen: „Tatsächlich, ich habe das verstanden, dass Erscheinungen leer sind, dass der Geist leer ist. Ja, das ist wirklich so“.

Da ist eine Sicherheit entstanden – und dann wird diese Sicherheit importiert in die Meditationen der Wochen und Monate und Jahre darauf. Es kann wirklich sein, dass vor drei Jahren da mal eine klare Einsicht war. Aber was die Praktizierenden machen, ist, dass sie sich die gemachte Einsicht in die jetzige Erfahrung hereinholen.

Was sie erleben, ist eigentlich nur ruhiges Verweilen mit der Vorstellung: „Alles, was ich erlebe, ist von leerer Natur.“ Das führt dazu, dass sie tatsächlich entspannt bleiben und die Dinge sich auch auflösen, weil sie das ja ohnehin tun – das ist ja ihre Natur. Aber sie machen null Fortschritte und erleben keine tiefe Transformation der verbleibenden emotionalen Schleier und Gewahrseins-Schleier.

So ist das eine Praxis der Geistesruhe mit Vipassana-Anstrich. Das ist so, wie wenn wir unsere Vorstellung von leerer Natur – aufgrund gemachter Erfahrung oder aufgrund intellektuellen Verständnisses – mit hineinbringen, anstatt zu entdecken, dass es ja ohnehin schon da ist. Das ist wie ein Weichzeichner unserer Praxis, wo wir uns subtil einreden, etwas sei leer, ohne es frisch als das zu entdecken, was es wirklich ist. Das ist sehr häufig und lässt sich kaum vermeiden; ich kenne es auch aus eigener Erfahrung.

Was es braucht, ist einen radikalen Entschluss, im eigenen Geist nie eine gemachte Erfahrung in das jetzige Erleben zu importieren; auch nicht die Rückschlüsse aus gemachten Erfahrungen in das jetzige Erleben zu importieren.

Die gemachten Erfahrungen von früher stimulieren uns, weil sie in uns eine Gewissheit hinterlassen haben, dass es da mehr zu entdecken gibt. Aber wir fühlen hin mit einem ganz frischen Interesse, jetzt gerade genau zu erspüren, wie es tatsächlich ist. Wir wären auch bereit dafür, neue Entdeckungen zu machen. Das werden wir auch; denn, wenn wir so bereit sind, frisch zu entdecken, werden sich unsere Erkenntnisse ausweiten.

Wenn wir die alten Erkenntnisse importieren, stagnieren wir, egal was wir früher an Schönerm und an tatsächlich Befreiendem erlebt haben. Es wird dann schal; es ist nicht wirklich ein lebendiger Erkenntnisprozess, der da stattfindet. Dieser Versuchung gilt es radikal zu widerstehen. Nicht die Sicht importieren, damit es sich wie Mahamudra-Meditation anfühlt.

Der nächste Satz führt das noch weiter aus:

Selbst wenn da schon Gewissheit ist, ein sicheres Vertrauen – da es dabei dazu kommt, dass man immer wieder einen Glauben an die leere Natur erzeugt und einen Glauben an den Mangel von wirklicher Existenz, kann das auf die Dauer zu einer massiven nihilistischen Sicht führen.

Wir sind nicht wirklich im Sein, sondern in unserer Vorstellung davon, wie es ist.

Das wird von Nāgārjunas Aussage widerlegt:

„Von denjenigen, für die Leerheit eine Sicht ist, heißt es, dass sie unfähig sind, irgendetwas zu verwirklichen.“

Er sagt auch:

„Wenn die leere Natur nicht korrekt erfahren oder gesehen wird, führt das diejenigen von geringerer Weisheit ins Verderben.“

Und:

„Diejenigen, die Nichtexistenz betonen oder affirmieren, werden in nicht heilsamen Zuständen landen“, auch niederen Wiedergeburten.

Auch hier möchte ich euch wieder daran erinnern, dass das für Praktizierende ganz normal ist: Dass – nachdem wir das ganze Leben davon ausgegangen waren, dass es mich und andere und die Dinge gibt – mit der aufkeimenden Erkenntnis auch eine Phase kommt, in der wir das Gefühl haben: Mich gibt es nicht, andere gibt es auch nicht, die Dinge gibt es auch nicht wirklich. Weil wir unseren bisherigen Glauben an konkrete Existenz so sehr in Frage stellen und eigentlich nichts dafür spricht, dass das so ist, neigen wir für eine Weile dazu, ein wenig nihilistisch zu werden; ein wenig so, als würde es nichts wirklich geben.

Als Korrektur davon kommt als nächstes eine Phase in der intensiven Praxis, in der wir sagen: sowohl – als auch. Also schon irgendwie existent, das sind schon reale Erfahrungen, aber tatsächlich nicht-existent. Und als Korrektur davon kommt es zu einer Phase in der Praxis, wo wir sagen: weder – noch. Also nicht existent, aber auch nicht nicht-existent.

Aber auch das ist noch eine Sackgasse. Auch diese gilt es, hinter uns zu lassen und keinerlei solche Standpunkte mehr einzunehmen, wo wir uns mit Existenz und Nicht-Existenz beschäftigen, sondern zu erleben, wie es wirklich ist – in dieser nicht fassbaren Natur, wo alles erscheint und zugleich keinen Wesenskern hat. Und *weil* es keinen Wesenskern hat, kann es so lebendig erscheinen. Wir beginnen das Mysterium des Seins wirklich zu verstehen.

Das ist, was Nagarjuna dann den *Mittleren Weg* nannte, Madhyamaka, jenseits all dieser extremen Positionen „existiert, existiert nicht, beides zugleich, keins von beiden“ – das sind vier extreme Positionen oder Standpunkte. Ohne einen Standpunkt einzunehmen zu sehen, wie es wirklich ist – das ist der Weg des Mahamudra und wird auch der *Mittlere Weg des Buddhas* genannt.

Falschaussagen bezüglich Mahamudra-Meditation

Wenn wir diese Themen nicht sehr sorgfältig betrachten, könnte man wie auch schon andere Leute – sogar richtige Lehrer – zu dem Schluss kommen, wie es hier heißt:

„Die Idiotenmeditation auf Mahamudra ist gewöhnlicherweise Ursache dafür, als Tier wiedergeboren zu werden. Wenn nicht das, dann vielleicht eine Wiedergeburt in den formlosen Götterbereichen; oder es könnte passieren, dass man in das Erlöschen der Shravakas fällt.“

Das war eine polemische Äußerung aus einem tibetischen Text. Ich mag es genauso halten wie Dakpo Tashi Namgyal, nicht den Namen von demjenigen zu erwähnen, der das damals gesagt hat – das war Anlass für eine längere Debatte, die mit diesem Buch ein Ende gesetzt bekam.

Solche Bemerkungen wie oben können wir heute auch noch hören, auch von Freunden oder Verwandten. Vielleicht könnte jemand, der gerade bei euch sitzt und mal einen Vormittag in einen Vortrag reinhört, sagen: „So abzuhängen und nichts zu tun und das den natürlichen Zustand zu nennen – das kann doch höchstens zu einer Wiedergeburt als Tier führen. Wenn es mit hoher Klarheit und Unabgelenktheit einhergeht, vielleicht auch zu einer Wiedergeburt als Gott. Aber das hat doch nichts mit unserem Menschsein zu tun, was soll denn daran sinnvoll sein?“

Solche Argumente habe ich zum Beispiel in meiner Familie gehört; das ist zum Beispiel auch etwas, womit die katholische Kirche die Buddhisten kritisiert. Das findet man in den Schriften, sogar in denen, die Priestern zur Verfügung gestellt werden. Da kommen all diese Sachen vor – nicht, dass sie darin über Tierreich und Götterbereich sprechen, aber im Grunde genommen über dieses dumpfe Abhängen, den Mangel an Mitgefühl, das Sich-aus-der-Welt-Herausbewegen, mangelndes Engagement usw. – all diese Missverständnisse findet man, das ist nicht aus der Luft gegriffen. Was ist daran nicht zutreffend?

Solche Bemerkungen sind völlig unrichtig und spiegeln einfach den Wunsch wider, etwas Kritisches zu sagen, jemanden oder diesen Ansatz abzuwerten. Wir mögen uns fragen, warum?

Denn – jetzt geht es mehr um die Diskussion innerhalb der buddhistischen Szene – wenn das so wäre, dass Mahamudra-Meditation zu einer Wiedergeburt als Tier führt, dann wäre Mahamudra die Ursache für Tiergeburt. Das würde dann bedeuten, dass es nicht angemessen ist für dumme Leute, auf Mahamudra zu meditieren.

Wenn das so ist, dann würde das aber auch bedeuten, dass es für dumme Leute – also unweise, ungeschickte Leute – nicht angemessen ist, sich dem Hören, Kontemplieren und Meditieren zu widmen. Dann würde es auch bedeuten, dass es einen gemeinsamen Grund gibt, der die Ursache für eine Wiedergeburt als Tier ist, für eine Wiedergeburt in den formlosen Götterbereichen und für das Erlöschen der Shravakas – und dass diese also alle von der gleichen Natur wären.

Dieses Zitat begann ja damit, dass es nicht geschulte, unweise, vielleicht dumme Leute gibt, die auf Mahamudra meditieren. Wenn ich jetzt solch ein ‚dummer‘ Mensch bin, ein ungeschulter Praktizierender, dann muss ich doch wenigstens die Chance haben, den Dharma zu hören, zu studieren, erklärt zu bekommen und zu kontemplieren und zu meditieren.

Wenn ich diese Möglichkeit nicht bekomme, dann wird mich mein verstricktes Sein zu einer Wiedergeburt als Tier führen können. Es ist dann aber nicht unbedingt meine Meditation auf Mahamudra, die dahin führt, sondern dies geschieht, weil ich vielleicht keine Gelegenheit habe, die entsprechenden Erklärungen zu bekommen. Das heißt aber nicht, dass Mahamudra die Ursache für Tiergeburt ist, sondern es ist mein mangelndes Verständnis davon, was mit Mahamudra gemeint ist.

Wenn dieses Zitat in der nächsten Zeile auch noch die Wiedergeburt unter den formlosen Göttern – also das Verwirklichen des vierten Dhyānas mit den formlosen Absorptionen – anführt und dann noch das Nirvana der Shravakas – das Verlöschen hier ist ein Synonym für Nirvana –, dann werden drei Sachen in einen Topf geworfen – und alles wird dem Mahamudra zugeschrieben. Das ist sowas von absurd. Darauf macht Dakpo Tashi Namgyal aufmerksam, dass es dann eine gemeinsame Ursache für eine Wiedergeburt als Tier, im formlosen Götterbereich oder das Nirvana der Shravakas gäbe, wenn diese Aussage logisch wäre.

Nachdem er das klargemacht hat, hat nie wieder jemand so etwas gesagt, weil die Unlogik völlig offenkundig war. Es sind sehr verschiedene Kräfte, die zu dem einen oder zu dem anderen führen, extrem verschiedene Geisteszustände und innere Entwicklungen.

Derselbe Autor behauptet auch:

„Unser Mahamudra, das ist das Mahamudra das in der Tradition des Autors praktiziert wird, ist das zeitlose Gewährsein, das durch Ermächtigung, durch Abhiśeka, entsteht.“

Tashi Namgyal sagt:

Dann wäre es also auch unangemessen für unweise Menschen, auf das zeitlose Gewährsein zu meditieren, das sich durch eine Ermächtigung zeigt, und obendrein wären solche nicht sehr weisen Menschen keine passenden Empfänger für solch eine Ermächtigung. Wenn sie aber keine passenden Empfänger sind, dann sind solche Bemerkungen wie die folgende völlig falsch.

Es heißt nämlich im zweiteiligen Hevajra-Tantra:

„Die Verwirrten, die sich in durchaus zu kritisierende oder nicht heilsame Handlungen verstricken, werden auch eines Tages sicherlich verwirklicht sein.“

Das Hevajra-Tantra sagt, dass selbst diejenigen, die in völliger Verwirrung sind und sich in negativem Handeln verstricken, eines Tages das Erwachen erfahren werden. Es gibt keine verwirrten Menschen oder Lebewesen, denen nicht die Buddhanatur innewohnt und die nicht eines Tages erwachen können.

Wenn das so wäre, dass verwirrte Menschen Mahamudra meditieren und auch das zeitlose Gewährsein, das sich durch die Ermächtigung zeigt, dann würden sie also – wenn ich diesen Autor ernst nähme – die Ursachen für ihre Wiedergeburt als Tiere und so weiter schaffen. Da doch obiges Zitat behauptet, dass die Meditation der Verwirrten auf Mahamudra die Ursache für Wiedergeburt als Tiere und so weiter ist, und er zugleich sagt, dass das zeitlose Gewährsein, das sich in der Ermächtigung zeigt, Mahamudra sei.

Dakpo Tashi Namgyal bringt hier die beiden Zitate zusammen: die Behauptungen, dass das eine das gute Mahamudra ist, und dass jemand anderes falsch auf Mahamudra meditiert. Er sagt: „Alle beginnen doch als verwirrte Menschen, alle!“

Wenn verwirrte Menschen in das reine Mahamudra eingeführt werden, werden sie ja erst einmal mit ihrer Verwirrung dieses Mahamudra meditieren; und dann gilt es, sie so einzuführen, dass sie tatsächlich auch verstehen, worum es dabei geht, um nicht in diesen Sackgassen zu landen, die er vorher beschrieben hat. Aber diese Sackgassen sind ja nicht die echte Mahamudra-Meditation. Dass es zu solchen Sackgassen kommen kann, ist bekannt; aber das ist ja nicht die wahre Mahamudra-Meditation.

Darum kann man nicht einfach sagen: Verwirrte Menschen, die auf Mahamudra meditieren, landen dort und dort. Es hängt davon ab, wie sie geführt werden, wie sie begleitet werden, wie sich ihre Einsicht vertieft und wie sie sich aus den Fehlhaltungen befreien.

Auch wenn besagter Autor vielleicht sagen möchte, dass jemand, der nicht weiß, wie man Mahamudra meditiert, in diesen drei verschiedenen Arten von Erfahrung landet, so ist seine Aussage doch immer noch mangelhaft.

Zum Beispiel ist es möglich, dass jemand, der nicht weiß, wie man den Mahayana-Pfad meditiert/praktiziert, dabei möglicherweise Ursachen setzt für das kleinere Fahrzeug, für das Hinayana. Das würde uns aber nicht dazu berechtigen zu sagen, dass die Meditation aufs Mahayana die Ursache fürs Hinayana ist.

Das wäre eine Verwechslung der Ursachen. Es ist die mangelnde Kenntnis in der Praxis des Mahayana-Pfades, das mangelnde Entwickeln von Bodhicitta, was dann doch dazu führen würde, Ich-bezogene Tendenzen zu nähren, obwohl man meint, auf dem Pfad des Bodhicitta zu sein. Das kann passieren, ist aber nicht dem Bodhicitta zuzuschreiben, sondern dem mangelnden Entwickeln des Bodhicitta.

Auch kann es tatsächlich passieren, dass jemand, der nicht weiß, wie man den Dharma authentisch praktiziert, in schwierigen Daseins-Umständen wiedergeboren wird. Aber das berechtigt einen doch nicht zu sagen, dass die Praxis des authentischen Dharmas die Ursache für schwierige Wiedergeburt ist.

Das lässt sich jetzt in alle verschiedenen Lernprozesse weiterspinnen; das ist die Verwechslung der wahren Ursache mit der scheinbaren Ursache. Sagen wir es so: Wenn ich euch in diesem Kurs und in früheren und in späteren Kursen Mahamudra erkläre, dann kann es natürlich passieren – und es wird passieren –, dass einige von uns sich in ungeschickten Versuchen wiederfinden, Mahamudra zu praktizieren. Die Ursache dafür ist aber nicht das Mahamudra, sondern das mangelnde Verständnis davon, wie wir das umsetzen können.

Wir können nicht die Schwierigkeiten beim Umsetzen von etwas der Sache zuschreiben, die wir da versuchen umzusetzen. Das geht nicht. Das ist bei allem so: Wenn sich jemand beim Sport wehtut durch eine ungeschickte Bewegung, kann man das nicht diesem Sport zuschreiben, sondern man muss sagen: „Das war jetzt nicht korrekt ausgeführt.“

Vermutlich ist das hier eine Passage, bei der ihr euch denkt: „Muss das denn sein?“ Das war aber damals zu seiner Zeit wichtig, das klarzustellen, damit diese absurden Argumente nicht ständig wieder vorgebracht wurden.

Um es noch weiter auszuführen: Die Ursachen, um in dem formlosen Götterbereich wiedergeboren zu werden, müssen in einem weltlichen Vipassana bestehen, in dem sowohl subtile/ruhige und gröbere Aspekte von weltlicher Einsicht zusammenkommen als auch die meditativen Versenkungen, in denen sich die klaren Erfahrungen der vier Dhyānas, der vier Sphären, deutlich zeigen. Da diese meditativen Versenkungen schwer zu verwirklichen sind, selbst für Shravaka-Arhots, ist es völlig unlogisch, sie in dieselbe Klasse von Argumenten und auch Konsequenzen zu stecken mit den Ursachen für Wiedergeburt als ein Tier.

Es ist unpassend, sie in einem Satz aufzuzählen als die möglichen Konsequenzen einer nicht sehr weisen Umsetzung der Mahamudra-Instruktionen.

Was außerdem dieses Aufhören – dieses Verlöschen – betrifft, von dem in dem Zitat gesprochen wird, ‚dass sie sogar in das Aufhören der Shravakas fallen würden‘: Das sind die Erfahrungen des Aufhörens von Shravakas, die auf der Stufe der Nicht-mehr-Wiederkehrer und Arhots sind, und diese Erfahrungen des Nirvanas dieser beiden Arten von Shravakas benötigen mindestens eine Einsicht, die beinhaltet, dass man das Nicht-Selbst der Person erkennt.

Das ist also eine echte befreiende Einsicht und hat nichts mehr mit Götterbereichen zu tun – das ist reine Polemik. Es hat hier ein wirklicher Erkenntnisprozess stattgefunden, der einen von der Erkenntnis befreit, dass es einen Wesenskern in unserem eigenen Geistesstrom gibt.

Deswegen ist es absolut widersinnig, zu behaupten, dass es in dieselbe Gruppe von Ursachen gehören würde wie die, als Tier wiedergeboren zu werden.

Es wäre in der Tat extrem schwierig für eine verwirrte Person, eine Art Meditation zu praktizieren, die die Ursache für die Erfahrung eines solchen Nirvanas der Shravakas wäre. Solche Vorstellungen sind in direktem Widerspruch zu dem, was in dem dritten und letzten Band der *Stufen der Meditation* von Kamalashila gesagt wird:

„Es ist unmöglich für den Geist eines gewöhnlichen Wesens, das nicht die vierte meditative Versenkung, also das vierte Dhyāna, erlangt hat, dieses Nirvana – dieses Erlöschen – zu erlangen.“

Deswegen ist solches Gerede völlig ohne Gegenstand.

Diese Argumente, mit denen wir uns hier jetzt gar nicht weiter beschäftigen müssen, waren in Tibet lange Zeit immer wieder in so einer Art Polemik im Umlauf; und wie so oft in der Welt hatten die Mahamudra-Meister zunächst gar nicht das Bedürfnis, auf diese Argumente einzugehen. Das dauerte tatsächlich zwei oder drei Jahrhunderte, weil sie alle dachten: „Also nein, sich mit dieser Polemik zu befassen, ist echt Zeitvergeudung.“

Dakpo Tashi Namgyal merkte dann aber, dass das schon zu lange so ging. Daher hat er in dieses Werk, in dem Mahamudra erklärt wird, hier und da solche Passagen eingeflochten, um endlich mal damit aufzuräumen. Deswegen wurde dieses Werk auch so umfangreich; deswegen gibt es in diesem Werk viele Zitate von Meistern, die von allen tibetischen Traditionen absolut akzeptiert werden und die jenseits von Diskussion sind – und damit endete es dann. Manchmal mag es zwar noch aufflackern, aber eigentlich war es damit vorbei, und es war dann auch nicht mehr nötig, nochmal so eine Entgegnung zu schreiben.

Das kennen wir in unserer heutigen Welt auch, dass natürlich alles Mögliche gesagt wird über diese oder jene spirituelle Tradition – und normalerweise lässt man das einfach an sich abperlen und geht nicht drauf ein. Aber wenn es zu lange und zu oft wiederholt wird, dann muss man irgendwann auf die Pauke hauen und dem eine klare Entgegnung entgegensetzen. Das sind diese Passagen, durch die wir uns jetzt gerade durcharbeiten.

Um es sich noch einmal genauer anzuschauen: Wenn mit dem Erlöschen der Shravakas, über die der andere Meister spricht, die Erfahrungen von Shravakas gemeint sind, die in so manchen kursierenden Geschichten erzählt werden – dann sind das aber wirklich nur gewöhnliche Märchen und sie haben tatsächlich gar nichts mit den wirklichen Shravakas, den direkten Schülern des Bud-dhas, die ‚die Hörer‘ genannt werden, zu tun. Diese Erfahrungen von Nirvana, die hier so abgewertet werden, sind gar nicht die Erfahrungen von Nirvana, vom Erlöschen der karmischen Impulse für Wiedergeburt, die die Hörer tatsächlich erfahren.

Ich bin sehr froh über diese kleine Passage, da wir es auch heute noch immer mal wieder mit einer rhetorischen Polemik zu tun haben – wenn auch jetzt vielleicht nicht mehr ganz so viel, nachdem große Lehrer da gegengesteuert haben.

Aber es kann vorkommen, dass – ohne sich gegenseitig zu kennen – Lehrer des tibetischen Buddhismus etwa die Theravada-Tradition, die zu diesen Shravakas gehören könnte, abwerten; und umgekehrt, dass Lehrende aus der Shravaka, aus der Tradition des Theravada, die Praktizierenden des tibetischen Buddhismus abwerten. Jetzt muss endlich mal Schluss damit sein.

Deswegen sollten wir unseren Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen lassen und heilsam und angemessen sprechen.

Diese Passagen sind sehr ermüdend. Was ich daraus gelernt habe, ist, dass es manchmal klare Entgegnungen braucht, um Dinge richtigzustellen – und ansonsten kann man den Geist im natürlichen Zustand ruhen lassen. Das machen wir jetzt noch ein bisschen.

Meditation

Jetzt zeigt sich, ob wir verwirrten *fools* – wir verwirrten Praktizierenden – vielleicht doch so viel verstanden haben, dass wir das einfach alles loslassen können. –

Da ist es ja sofort wieder, das natürliche Sein. – –

Wie ist es, dieses Sein? Hinspüren, hinschauen – ohne uns eine Antwort zu geben. Die Frage „Wie ist es?“ dient nur dazu, uns etwas wacher spüren zu lassen. – – –

Statt uns nur zu entspannen, öffnen wir uns lieber in die frische Erfahrung. – – –

Eine gewisse Ruhe ist da – und wie steht es mit der Einsicht? –

Wo ist das Sehen in diesem Ruhen? Verweilen, während ein Sehen stattfindet. –

Vielleicht erspürt ihr sogar, wie dieses feine Sehen/Spüren eine besonders leichte Art des Verweilens ermöglicht. –

Vielleicht bemerkt ihr auch ansatzweise, dass in diesem Sehen/Spüren nichts gesagt zu werden braucht. Es braucht gar keine Begriffe – und es ist auch niemand da, der *etwas* sieht. –

Dabei sind wir völlig frei von allen Fehlern im Meditieren, da wir keine Sicht fabrizieren, sondern einfach sehen. Da wir keine Geistesruhe suchen, sondern einfach in dem aufgehen, was ist. – –

[Ende Meditation]

Wir sind im Text auf Seite 294, wo wieder so ein dummer Kommentar von einer Person aufgeführt wird, den wir jetzt einfach mal überspringen. Das Wichtige in dem Absatz steht auf Mitte von Seite 294. Der wesentliche Satz darin ist,

dass eine Nichtbegrifflichkeit, *non-conceptuality*, die nicht durch Vipassana in ihrer wahren Natur erkannt wird, keineswegs Mahamudra genannt werden sollte.

Was für uns wichtig ist: Nicht das Auftauchen von nicht-begrifflichem Sein ist bereits Mahamudra – nicht bloß, weil da eine Lücke auftaucht oder weil für eine Weile das begriffliche Denken nicht aktiv ist. Nicht das ist Mahamudra, sondern das Erkennen der Natur dieser Erfahrung, genau wie von allen anderen Erfahrungen.

Das ist es, worum es geht. Das ist der kleine, große, wichtige Unterschied. Es ist eigentlich nur ein kleiner Unterschied – und doch macht es einen Riesenunterschied. Weil das genau den Unterschied ausmacht, ob man wohl an diesem Zustand hängt oder nicht. Wenn er durchschaut wird als ebenfalls leer und nicht greifbar und dynamisch und ohne Substanz, gibt es keinen Impuls, daran festzuhalten.

Also beim Erkennen der nicht-begrifflichen und der begrifflichen Zustände ist das immer der springende Punkt: die Natur von all dem zu erkennen.

2) Erklärungen zu den Problemen einseitiger Meditation

Ich habe ein paar Rückmeldungen bekommen, dass Dakpo Tashi Namgyals Herumreiten auf diesen verschiedenen Zuständen von Dumpfheit, Blasen-Meditation und dergleichen einigen von euch richtig gut tut. Schön, das zu hören – denn das ist ja das, mit dem wir es alle zu tun haben. Wenn wir tatsächlich so schon meditieren würden, wie es dem Mahamudra-Ansatz entspricht, dann würden die Einsichten ja nur so purzeln. Deswegen kann es ja gar nicht anders sein.

Dass wir es uns gemütlich einrichten wollen, ist ganz legitim. Wir möchten ja glücklich sein. Nur gehen wir diesem Wunsch, glücklich zu sein, etwas ungeschickt nach: durch ein immer wieder neues Greifen nach dem, was uns besser erscheint als das, was wir schon kennen – bis wir dem Greifen selbst auf die Spur kommen und es endlich mal lassen. Das, was uns immer einsperrt, ist nämlich unser eigenes Greifen, unser eigenes Wollen und Nicht-Wollen.

Nicht-begriffliches Sein mit Mahamudra verwechseln

Manche meinen doch tatsächlich, dass es Mahamudra-Meditation sei, einfach ruhig zu sitzen mit einem vibrierend wachen Geist, scharfer Klarheit und über nichts nachzudenken. Aber das ist ein Shamatha-Samadhi, der frei ist von den Fehlern von Dumpfheit und Wildheit.

Das ist einfach Geistesruhe, **das ist nicht wirklich Mahamudra-Meditation. Denn dieses Einfach-nur-so-Sitzen und in diesem offenen, klaren, frischen Geist zu sein führt nicht zu der Vipassana-Gewissheit** über die Natur dieses Seins wie auch aller anderen Erfahrungen. **Es ist einfach nur eine Erfahrung des Geistes von leerer Klarheit.**

Das ist ein *tong-nyam* auf Tibetisch. Das sind Shamatha-Erfahrungen, also Erfahrungen der Geistesruhe, wo die leere Natur sehr deutlich ist und wir darin verweilen – aber es ist noch nicht das Erkennen der leeren Natur allen Seins. Das ist eine der am häufigsten missverstandenen Erfahrungen. Mit zwei solchen Erfahrungen bin ich auch zu Gendün Rinpoche gerannt und habe gedacht, dass das schon das Erwachen wäre. Man denkt, dass die Beschreibungen des Erwachens doch genau auf das zutreffen, was ich jetzt erlebe.

Dann braucht es ein paar Erklärungen und schon merkt man: „Ups, stimmt ja. Ich habe mir ja doch immer noch bei meinem Erwachen zugeschaut. Irgendwas kann da nicht stimmen; irgendwie war da noch ein gewisses Beobachten aktiv; irgendwie war noch ein bisschen Verweilen mit Anhaften aktiv.“ Da bemerken wir also die ‚Beimischungen‘ in dieser scheinbar so klaren und so leeren Präsenz.

Wenn wir beim Meditieren erfahren, dass sich die Gedanken immer sofort auflösen, verschwinden – so wie Dampf, der aus der Tasse steigt, sich sofort auflöst – dann haben wir eine Erfahrung davon

und gewinnen auch die Sicherheit darin, dass die Natur des Geistes oder des Gewahrseins klar ist, ohne einen Wesenskern zu haben. Das kann man als die Meditation eines Anfängers betrachten.

Aber es ist noch nicht ganz das, was wir das Meditieren der ungekünstelten Natur des Grundgewahrseins nennen, da diese Erfahrung noch davon abhängt, dass wir im Nichtbegrifflichen verweilen, wo Denkbewegungen und Sinneswahrnehmungen abwesend sind.

Also der Unterschied zwischen der ‚Anfänger-Erfahrung‘ von Mahamudra und fortgeschrittener Erfahrung ist, dass es aufgrund unserer zunächst gemachten Erfahrungen im nicht-begrifflichen Sein zu einem Vertrauen gekommen ist, was es uns ermöglicht, mehr und mehr zuzulassen. Also auch in den Sinneswahrnehmungen, beim nächsten Gedanken und auch bei der nächsten Emotion zu bemerken: Das ist derselbe Geist, dieselbe Geistesnatur. Und erst das ist eigentlich das Mahamudra.

Mahamudra ist ja das große Siegel der leeren Natur aller Phänomene. Das beinhaltet alle Erfahrungen und nicht etwa nur das nicht-begriffliche Sein.

Es kann also gut sein, dass sich bei einigen von euch die ersten authentischen Mahamudra-Erfahrungen in diesen Lücken zeigen, in diesen Momenten, wo nichts ist. Andere von euch mögen die ersten Erfahrungen in der Aktivität haben, bei einer starken Emotion – etwa, dass die Emotion im Moment ihres Erscheinens durchschaut wird oder als substanzlos erlebt wird, und plötzlich nichts mehr zu finden ist.

Es gibt also, grob gesagt, diese beiden Möglichkeiten: in der Aktivität oder in der Ruhe die ersten Mahamudra-Erfahrungen zu haben. Und echtes Mahamudra ist es dann, wenn es bei allen Phänomenen, bei allen Erfahrungen – ob begrifflich oder nicht-begrifflich – erfahrbar wird.

Solange diese Erfahrung der leeren Natur des Grundgewahrseins davon abhängt, dass wir im Nicht-Begrifflichen verweilen, **wird es schwierig sein, in der Nachmeditation zu meditieren.**

Nachmeditation bedeutet: „Ich stehe auf, mache mir einen Kaffee, spreche mit jemandem, koche, fahre Auto...“ – das wird schwierig sein, wenn wir Mahamudra nur im nicht-begrifflichen, nicht-aktiven Geisteszustand erfahren haben.

Das wäre das erste große Beispiel einer einseitigen Meditation, bei der Mahamudra nur mit dem ruhigen, nicht-denkenden Geist verbunden wird; deswegen ist es einseitig.

Geistesbewegungen stoppen oder auflösen wollen

Hier nun eine kleine Variante von dem, was wir gerade gehört haben:

Andere Praktizierende halten es für nötig, die auftauchenden Geistesbewegungen, also Gedanken und Sinneswahrnehmungen, aufzulösen, zu stoppen oder wie nach innen zu ziehen, sobald sie auftauchen, um wieder in klarer Nicht-Begrifflichkeit zu verweilen.

Bei diesen Praktizierenden kommt es zu Bewegungen, und sie versuchen eine vermeintliche Erkenntnis oder ein Erinnern an das leere Sein einzusetzen, um sich wieder von den auftauchenden Gedanken zu befreien. Das ist nicht wirklich ein Durchschauen. Es ist noch eine leichte Aversion gegenüber den Bewegungen da.

Es gibt davon subtilere und gröbere Ausprägungen. Hier schreibt er über die subtileren Fälle. Aber im schlimmsten Fall ist das wie Tontauben-Schießen, das Grobe ist, dass, wenn immer etwas im Geist auftaucht, wir innerlich wie so unseren meditativen Röntgenblick anstellen: „Hab‘ dich gesehen – leer, *Peng!* Hab‘ dich gesehen – leer, *peng!* Da ist etwas, und es wird durchschaut. *Peng, peng, peng* - wie Tontauben-Schießen. Was immer auftaucht, wird wahrgenommen; wir fallen ins dualistische Muster, erinnern uns an die Unterweisungen über die leere, nicht substanzhafte Natur – und entledigen uns des Gedankens.

Um die subtilere Weise zu verdeutlichen, wird oft das Beispiel des heißen Steins verwendet, das von Milarepa kommt: Ich lasse alle Gedanken zu, aber ich bin in Wirklichkeit so wie ein heißer Stein mit Schneeflocken. Ich meditiere jetzt den heißen Stein: Mag auftauchen was will, aber es verpufft, es verpufft, es verpufft – es schmilzt...

Das ist subtiler als das Tontauben-Schießen, aber mit Hilfe einer Vorstellung, die meine Aufmerksamkeit bekommt, lenke ich die Aufmerksamkeit, die in den Gedanken gezogen wird, auf mein Sein wie ein heißer Stein und erlebe darin, wie sich alles von selbst befreit – denke ich. Tatsächlich entziehe ich den Gedanken aber nur die Aufmerksamkeit und ziehe sie damit sozusagen in ihre Auflösung.

Ein anderes Beispiel: Ich stelle mir vor, meine Gedanken tauchen alle im offenen Raum auf, so weit wie der Himmel. Eigentlich sind Gedanken nur Wolken. Das sage ich mir nicht, aber die Einstellung habe ich; das ist subtil. Ich muss es aber verbal ausdrücken, deswegen klingt es so krass. Ich meditiere also den offenen Raum. Dann höre ich z.B. etwas – das war mal... löst sich auf... hat keine Bedeutung...

Eigentlich ist das kein direktes Sehen von dem, was ist, sondern ein Hineinziehen der Gedanken in den vorgestellten Himmelsraum, den ich für meinen Dharmadhatu-Geist halte – voll künstlich, aber so ehrlich gemeint.

Das ist absichtsvolle Meditation, die sich einer leichten, subtilen Vorstellung bedient, die nicht einmal visualisiert werden muss. Das ist, wie wenn ich mir den Dharmadhatu wie einen Magnet innerlich vorstelle und dem können die Gedanken ja gar nicht widerstehen. Dieser magnetische Raum bringt alles in Auflösung, wie Wolken.

Wir werden jetzt immer subtiler in der Beschreibung dieser Prozesse. Ihr könnt mir glauben, ich kenne sie nur, weil ich sie alle ausprobiert habe. Man probiert alles aus, um sich irgendwie zu dieser Befreiung zu führen. Und all das sind einfach Versuche, irgendwie dahin zu kommen – statt zu sehen, wie es ist. Also nehmt euch das sehr zu Herzen, dass es da etwas in uns gibt, das versucht, sehr geschickt zu sein und zu meinen, das könnten wir irgendwie hinkriegen und den Weg ein bisschen abkürzen.

Wir können es auch am Beispiel der Zeichnung im Wasser klarmachen. Ich benutze dieses Beispiel ja oft, um uns daran zu erinnern, dass alles, was im Geist auftaucht, Zeichnungen im Wasser sind. Dann taucht etwas auf, und etwas in mir erinnert sich an dieses Gefühl, wie Zeichnungen sich im Wasser auflösen.

Ich bringe also dieses Gefühl davon, wie sich Zeichnungen im Wasser auflösen, in das Denken hinein und denke, ich hätte die Natur des Geistes gesehen. Ich habe also nur mit einer Vorstellung, die etwas mehr Aufmerksamkeit bekommt, die Aufmerksamkeit etwas aus dem Denkprozess herausgenommen; das vermischt mit der neuen Vorstellung des sich Auflösens – und schon passiert es, weil natürlich der Denkprozess keine Substanz hat und keine Kraft hat, aus sich selbst heraus weiter zu bestehen.

Meditation

Erinnert euch daran, dass wir nicht das Nicht-Begriffliche ansteuern müssen. Wir brauchen keinen von Gedanken freien Geist. – –

Wie ist es denn nun, wenn wir so frei verweilen? – –

Da brauchen wir gar nicht viele Male hinzuschauen, wie es ist – es reicht hinzuspüren, und sich dem voll und ganz zu öffnen. – – –

Nehmen wir uns noch einen Moment Zeit zu spüren, wie es ist, wenn wir gar nichts tun. – –

Auf dieses Nichts-Tun, Nichts-Fabrizieren kommt es an; ich könnte vielleicht sagen, es ist ein waches Nichts-Tun. Nicht diese Form von passivem Nichts-Tun, wo wir dann bald nicht mehr präsent sind, sondern volle Präsenz, ohne etwas zu erzeugen.

[Ende Meditation]

Mir ist noch ein weiteres Bild eingefallen, was wir auch gerne benutzen: die Flammen des Weisheitsfeuers, in dem sich die Erscheinungen auflösen. Wir können uns das Weisheitsfeuer innerlich vorstellen oder äußerlich – die Erscheinungen, die Gedanken haben keine Chance. Genau wieder wie vorhin: Wir importieren eine Vorstellung und haben das Gefühl, dass mit dieser Vorstellung des Weisheitsfeuers das Meditieren mit Gedanken ganz leicht ist. Wenn wir uns Weisheitsfeuer vorstellen und dass wir alles hineinwerfen, was wir an Material haben, dann haben wir das Gefühl, dass sich das alles auflöst.

Was tatsächlich passiert, ist, dass wir in dem Moment, wo wir es in das vorgestellte Weisheitsfeuer entlassen, nicht mehr im Greifen sind. Das ist alles, was passiert. Das hilft; es ist eine Brücke – aber nur, bis wir endlich im Vertrauen sind.

Es ist nicht das Vorhanden-Sein eines zeitlosen Gewahrseins, was wir dann das Weisheitsfeuer nennen, dem es zu verdanken wäre, dass sich die Erscheinungen auflösen. Dass die Erscheinungen sich auflösen, ist nur ihrer eigenen Natur zu verdanken – nicht einem importierten Weisheitsfeuer oder der Vorstellung von einem zeitlosen Gewahrsein, was jetzt wirkt. Es ist dieses Nicht-Greifen, in dem sich enthüllt, dass dieses zeitlose Gewahrsein eh schon die Natur unseres Geistes ist.

Man könnte die Reihe fortsetzen, es gibt so viele Vorstellungen, die eine schöne Brückenfunktion haben – gute Brücken, um etwas zu veranschaulichen. Aber wenn wir sie importieren, um in der Meditation davon Nutzen zu haben, damit wir uns freier fühlen, damit sich die Dinge vielleicht schneller auflösen, dann ist das fabrizierte Meditation. Wir versuchen, die Erscheinungen, die Gedanken, die Geistesbewegungen in die Auflösung zu bringen, was völlig überflüssig ist. Im Moment des Nicht-Greifens sind sie schon aufgelöst.

Kontinuierliches Gewahrsein erzeugen wollen

Im zweiten Satz im zweiten Absatz auf Seite 295 steht dann der nächste Punkt:

Andere meinen, dass sie eine kontinuierliche Achtsamkeit aufrechterhalten müssen, um in wacher, klarer Leerheit zu weilen.

Der Irrtum ist hier zu meinen, dass es doch etwas braucht: „Ich muss gewahr sein.“ Das ist so, wie wenn wir uns als Meditierende sagen: „Ich muss gewahr sein, um in diese wache, leere Klarheit hineinzufinden.“ Das ist unnötig. Deswegen sind da diese ganzen Unterweisungen über das Selbst-Gewahre, über das von sich aus gewahre zeitlose Gewahrsein.

Das Vertrauen in der wahren Mahamudra-Meditation beruht auf der Gewissheit, dass es die unverhüllte Natur des Geistes ist, bewusst zu sein; dass unser Geist von sich aus gewahr ist. Es braucht nicht noch eine Anstrengung, um gewahr zu sein.

Das ist jetzt für euch ein bisschen schwierig, denn das war ja noch so etwas wie die letzte Bastion: Irgendwie habt ihr euch alle immer ganz brav angestrengt, um gewahr zu sein – und jetzt wird euch das auch noch aufgezeigt als ‚Hasentricks‘. Nein, den Trick braucht ihr nicht anzuwenden – der Geist ist von sich aus gewahr.

Das ist das, was wir zum Beispiel erleben, wenn wir Guru Yoga praktizieren: Der Guru löst sich in uns auf und für einen Moment, für eine Weile ruht der Geist im selbst-gewahren Sein.

Ich kann da aus Gewissheit sprechen, weil ich weiß, dass unser Geist sogar im Tiefschlaf von sich aus gewahr ist. Er braucht nicht die Aufforderung, gewahr zu sein. Ihr meint vielleicht, Schlaf ist doch der beste Beweis dafür, dass der Geist nicht von sich aus gewahr ist. Nein, das ist nicht der beste Beweis. Es ist vielmehr der Gegenbeweis, denn für einen entspannten Yogi zeigt sich im Tiefschlaf, dass – obwohl alles schläft – der Geist trotzdem gewahr ist.

Es gibt da einen berühmten Mahasiddha, einen unserer Mahamudra-Yogis, ich glaube es war Lavapa. Das war so ein fauler Strick, dass er überhaupt nicht gerade sitzen konnte bei der Meditation. Aber er hatte einen Meister gefunden, der ihm die Einführung in die Meditation des klaren Lichtes im tiefen Schlaf zeigte. Und der Kerl hatte es sich so eingerichtet, dass er den ganzen Tag schlief, direkt neben dem Palasttor seines Maharadschas. Immer wenn er wach wurde, bettelte er ein bisschen, aß etwas und legte sich wieder schlafen. Das hatte er etwa zehn Jahre so gemacht, bis er völlig erwacht war, und dann wurde er der Berater des Königs; deswegen wissen wir heute noch von ihm. Das war seine Hauptpraxis: Mahamudra im Tiefschlaf.

Lavapa war sicherlich ein trotz allem sehr begnadeter Mensch in dem Sinne, dass er den Weg gefunden hat, wie es möglich ist, das im Schlaf zu kontaktieren. Das ist etwas, was sich bei Praktizierenden mit

zunehmender Entspannung einstellt: dass es solche luziden Momente nicht nur beim Träumen gibt, sondern dass diese luziden Momente auch im Schlaf auftreten, ohne den Schlaf zu stören. Da kommen wir dann mit dem von sich aus gewahren Grundgewahrsein in Berührung; da wird es für uns eine Erkenntnis.

„Anfänger-Meditation“

Wenn unabgelenktes, achtsames Gewahrsein zugleich mit dem Erkennen der Natur des Geistes vorhanden ist, hat es zunächst die Wirkung – hier steht ein sehr starker Ausdruck auf Tibetisch –, **als würde ein Felsen Knochen zerschmettern. Das könnte als die Meditation eines Anfängers gelten.**

Das ist das, was ich euch manchmal beschreibe: dieses Durchschauen dessen, was auftaucht. Im Moment, in dem es auftaucht, kann es richtig ‚Knochen‘ sein, es kann also richtig solide erscheinende Angst sein, solide erscheinende Wut und Ärger oder was auch immer – es kann richtig heftig sein. Und diese Erkenntnis der wahren Natur bei vollem Gewahrsein hat die Wirkung, dass sich das tatsächlich sofort auflöst. Das ist Anfänger-Meditation. Das waren bei mir die ersten bewussten Erfahrungen.

Aber das geht nicht so weiter, das ist alles viel zu drastisch. Eigentlich ist das eine Kontrasterfahrung, die da beschrieben wird: Zu Anfang ist da heftiges Greifen, eine starke Identifikation in der Emotion – und dann taucht dieses Erkennen auf. Und dieser Kontrast ist so krass, dass er uns selbst völlig überrascht.

Es geht natürlich nicht so weiter, denn in der oder dem Meditierenden wird sich das Greifen gar nicht mehr so stark einstellen. Das Auflösen wird immer natürlicher, das Durchschauen der Natur der Erscheinung wird immer selbstverständlicher, so dass es ein ganz subtiler Prozess wird: mal mehr im Greifen sein und in der Dualität, und dann wieder ganz draußen; und dann wieder doch ein bisschen im Greifen in der Dualität, und dann wieder draußen. Es wird also ein viel subtilerer Prozess mit nur noch ganz feinen Spuren von Greifen und Anspannung, die sich dann immer wieder lösen im Erkennen der Natur der Erfahrungen.

Wenn so eine erste Erfahrung gemacht wird, kann es sehr gut sein, dass Gedanken und Erscheinungen immer noch als Feinde missverstanden werden, da die Natur von Gedanken und Erscheinungen noch nicht wirklich erkannt wurde. Deswegen ist solch eine Anfänger-Meditation eine noch begrenzte Erfahrung, in der es zu einem zu starken Anspannen kommt – Anspannen, um die Natur dessen zu erkennen, was gerade auftaucht –, **ohne bereits den Schlüsselpunkt entdeckt zu haben, sich in die Grundnatur des Geistes zu entspannen.**

Relaxing into the mind's basic nature – das ist, was wir als Schlüsselinstruktion praktizieren: immer hinein entspannen, sich öffnen in das, wie es ist. Das ist so mein Mantra. Das habt ihr schon so viele Male gehört: dass wir uns öffnen in das, wie es ist, ohne etwas zu tun, ohne etwas zu versuchen; einfach bereit für die etwas andere Art, die Dinge zu erfahren, wenn wir das tun. Das ist eine Folge dessen, dass wir uns öffnen. Mehr nicht.

Wir sind auf Seite 295, dritter Abschnitt. Jetzt kommen ein paar ermutigende Sätze:

Wenn du geschickt darin bist, diese Art spiritueller Praxis zu nähren, zu kultivieren, dann wirst du immer vertrauter damit werden und in tiefere meditative Ausgeglichenheit finden. Sie wird sich weiter entwickeln. **Allmählich werden sich die geistigen Bewegungen, die Sinneswahrnehmungen, die Erscheinungen von selbst auflösen.**

Du wirst erkennen, wie sie sich von selbst auflösen, wie sie sich von selbst befrieden. Diese Gewissheit wird zunehmen. Und je mehr diese Gewissheit zunimmt, desto weniger wirst du tun, weil du siehst, dass es nichts zu tun gibt.

Schließlich wirst du alle Fehleinschätzungen in Bezug auf Gedanken, also all die geistigen Prozesse und Sinneswahrnehmungen, und Erscheinungen durchtrennt haben, aufgelöst haben.

Wenn sie wirklich durchtrennt sind, wirst du nie mehr in irgendeinem Zustand oder einer Bewegung deines Geistes ein Problem sehen. Es gibt nichts mehr zu kämpfen.

Missverständnisse über lebhaften und (nicht-)begrifflichen Geist auflösen

Aber es gibt auch da Unterschiede:

Einige von uns erleben von Anfang an jede Menge sehr lebhaft geistige Bewegungen.

Da ist immer viel los. Während andere eher auf der ruhigen Seite sind.

Falls das deine Situation ist, dass du einen sehr bewegten Geist hast, wo ständig etwas los ist, dann, **wenn du nicht ausreichend verankert bist**, nicht ausreichend deinen Sitz einnehmen kannst im Vertrautsein **mit der Grundnatur deines Geistes**, dann wirst du es herausfordernd finden, **Meditation**, also dieses Gewahrsein, **aufrecht zu erhalten und es besteht die Gefahr, dass du dich in eine Erschöpfung hineinbringst mit deinem Meditieren**, dass du erschöpft wirst vom Meditieren.

Das hängt damit zusammen, dass wir etwas überfordert sind von unserem so lebhaften Geist bei mangelndem Vertrauen, mangelnder Gewissheit, was die Grundnatur des Geistes angeht. Wir bringen dann beim Meditieren etwas zu viel Anstrengung auf, um diese Achtsamkeit, dieses Gewahrsein aufrecht zu erhalten. Ich habe schon einige so erlebt, wo das, im Unterschied zu anderen, der Fall ist.

Da hilft es, kurze Sitzungen zu machen und immer wieder der Wildheit zwischendurch in den Pausen freien Lauf zu lassen – und dann wieder wach und gewahr zu sein. Sich so wenig wie möglich anzustrengen und immer wieder in den Raum hineinzugehen, in dem die Dinge so sein dürfen, wie sie sind.

Ihr werdet merken, dass dieses ‚so sein lassen, wie es ist‘ zunächst ein wenig anstrengend ist, weil es das Gegenteil vom normalen Greifen ist. Das normale Greifen ist zwar viel anstrengender, aber wir sind so vertraut damit, dass wir es den ganzen Tag aufrechterhalten können.

Hingegen dem entgegenzusteuern, Raum zu geben und diese Fülle von inneren Eindrücken zuzulassen – das ist auf subtile Weise anstrengend, und wir können es nicht ganz so lange aufrechterhalten, wie wir das gerne würden. Deswegen immer die Praxis schön kurz halten, um nicht in die Erschöpfung zu kommen.

Die Erschöpfung zeigt sich nicht sofort, sondern erst nach Tagen und Wochen und Monaten des sehr bemühten Meditierens, wo wir eigentlich alles richtig verstanden haben, aber natürlich unseren normalen Mustern entgegenwirken – und dieses Entgegenwirken ist genau das Anstrengende.

Niemand erlebt ein Sein per se als anstrengend, wenn man es sich selbst erlaubt, in seinen alten Mustern unterwegs zu sein. Das funktioniert prächtig und ist im Normalfall das am wenigsten Anstrengende für diese Person. Bis sie merkt, dass das in sich ganz schön anstrengend ist, immer so zu greifen, sich mit allem in Beziehung zu setzen usw. – aber es ist so vertraut.

Das entspanntere Sein wird schon als erleichternd erlebt, ist aber subtil anstrengend. Es ist eine subtile Herausforderung, immer so wach zu bleiben, nicht ins Greifen zu gehen. Obwohl das genau die richtige Richtung ist, kann es zu einer Erschöpfung kommen. Es ist gut, dass ihr das wisst und mithelft, darauf zu achten in eurer eigenen Praxis und eventuell auch untereinander.

Was dabei hilft, ist, die zugleich vorhandene Natur der Manifestationen wahrzunehmen, sowohl vom nicht-begrifflichen Geist, also den Phasen, wo kein spezielles Denken stattfindet, **wie auch von allen Denkprozessen und allen Sinneswahrnehmungen**, den wahrgenommenen Objekten.

Diese Instruktion, die zugleich vorhandene Dimension der leeren Natur aller Erscheinungen ins Gewahrsein zu holen, führt uns raus aus der Erschöpfung. Das ist es genau, was dann sehr, sehr schnell Vertrauen entstehen lässt, dass wir uns eigentlich nicht einmal dafür anstrengen müssen, weil es ohnehin so ist.

Es ist so, als würden wir unser Bewusstsein weiten und mehr wahrnehmen als vorher: Wir nehmen zusätzlich zu den Inhalten auch die Qualitäten des Seins wahr, die Qualitäten der Natur von Geist und Erscheinungen.

So werden sich unsere Missverständnisse, unsere Fehlinterpretationen über diesen anspruchsvollen, aktiven Geist **aufösen**.

Besonders sollten wir darauf achten – das ist jetzt ein Hinweis für Dharma-Lehrer –, **während der pointing-out-instructions**, also während wir die Natur des Geistes erklären, **nicht nur den nicht-begrifflichen Aspekt des Geistes zu erklären**, aufzuzeigen, **denn dann wird bei den Schülern das Missverständnis entstehen, dass sie denken, nicht-begriffliches Sein wäre das ideale Sein.**

Was dazu führt, dass sie nicht-begriffliches Sein anstreben und sich damit stressen, weil der Geist die meiste Zeit ja doch ziemlich aktiv ist. Wir nähren mit solchen Instruktionen die Spannung im Geist der Praktizierenden, die immer meinen, mit ihrem aktiven Geist würde etwas nicht stimmen: Der müsste ruhig sein. Das wäre doch viel besser. Hat der Lama doch gesagt.

Dann gibt es natürlich auch Instruktionen, wo wir als Lamas die nicht-begriffliche Natur des begrifflichen Denkens beschreiben: dass also auch, wenn ich jetzt solche Sätze formuliere, die gleichzeitig vorhandene Natur dieses begrifflichen Denkens nicht-begrifflich ist. Das ist eine klasse Beschreibung von dem, wie es ist - lenkt aber auch wieder die Aufmerksamkeit zu stark ins Nicht-Begriffliche, als müssten Begriffe abwesend sein.

Deswegen sind andere Ausdrücke etwas besser, z.B. zu sagen: „Während jetzt begriffliches Denken stattfindet bei allen von uns sowohl im Hören wie im Sprechen usw. ist die Natur dieses Erlebens jetzt gerade, während wir zuhören, nicht fassbar, nicht solide, hat nichts, was bleibt.“ Da ist es, das begriffliche Denken – und schon ist es weg, ohne Substanz. Eigentlich ändert sich gar nichts, während wir verstehen, während wir zuhören und verstehen – und in der Stille. Kein prinzipieller Unterschied.

So etwas ist hilfreich: euch das klarzumachen, wie Bewegung und Nicht-Bewegung eigentlich immer dasselbe Gewahrsein sind; immer dieselbe Natur haben. Dann kommen wir nicht in dieses Gezerre zwischen dem tollen Nicht-Begrifflichen und dem vielleicht nicht so tollen Begrifflichen, was immer erst noch verstanden werden muss, um dann auch als nicht-begrifflich erkannt zu werden. Das brauchen wir nicht: Es hat alles dieselbe nicht-fassbare Natur.

Es ist schön, dass Dakpo Tashi Namgyal uns solche Hinweise gibt. Die sind wirklich, wirklich kostbar und wir können uns viele Schwierigkeiten ersparen, wenn wir sie uns zu Herzen nehmen.

Da solche Instruktionen über das Nicht-Begriffliche Schüler manchmal sehr angespannt werden lassen, sind sie nicht zu empfehlen. Wichtig ist, die Erkenntnis der wahren Natur der auftauchenden Gedanken und Sinneswahrnehmungen aufzuzeigen.

Was uns dann überleitet in das nächste Kapitel, wo wir nochmals erklärt bekommen, wie wir denn nun meditieren können. Er nimmt sich also nochmal die Zeit und zeigt uns, wie es denn gehen könnte.

3) Erklärung einer Meditation ohne Fehler

in drei Teilen:

wo uns zunächst einmal unter

- a) **die Grundnatur des Geistes als der gewöhnliche Geist aufgezeigt wird** – *ordinary mind* oder *tha mal gyi shepa*.

Dann werden wir uns

- b) **die Eigenschaften dieses gewöhnlichen Geistes**, des Geistes aller Lebewesen, **anschauen.**

Und schließlich, wie wir

- c) **unabgelenkt in diesem gewöhnlichen Geist in der Mahamudra-Praxis verweilen können.**

a) Die Grundnatur des Geistes aufgezeigt als gewöhnlicher Geist

Die meisten, die zum ersten Mal den Begriff ‚gewöhnlicher Geist‘ hören, denken, das wäre der normale verwirrte Geist – der ordinäre Geist von gewöhnlich verwirrten Menschen. Das ist aber gar

nicht gemeint damit. ‚Ordinary‘ (auf Tibetisch ‚tha mal‘) ist ‚prakṛta in Sanskrit, was sowohl ‚Natur‘ heißt oder ‚Wesen‘ als auch ‚das Gewöhnliche‘ – das, was die Natur ist, die Natur von allem, das Gemeinsame von allem.

Deswegen heißt ‚gewöhnlicher Geist‘ auch ‚natürlicher Geist‘ und bedeutet, dass er von Natur aus leuchtend ist, eine Strahlkraft hat. Dieser Geist hat nichts Gekünsteltes und wird durch nichts verändert, durch nichts beeinflusst, kann nicht verdorben werden. Er ruht in seinem natürlichen Sein, in seiner eigenen Grundnatur.

Das ist mit gewöhnlichem, natürlichem Geist gemeint.

Es sind nicht nur die Mahamudra-Praktizierenden der Dakpo Kagyü-Tradition, die diesen Ausdruck ‚gewöhnlichen Geist‘ benutzen. Auch andere benutzen ihn, wie man an den folgenden Zitaten sehen kann. Das Tantra des nirgends verweilenden So-Seins sagt:

„Die Natur des gewöhnlichen Geistes ist die erhabenste Frucht. Wenn diese Frucht bzw. dieser gewöhnliche Geist unbeeinflusst gelassen wird, ungekünstelt, werden als Ergebnis die drei Kayas, die drei Körper des Erwachens, die drei Dimensionen des Erwachens, verwirklicht – Dharmakaya, Sambhogakāya, Nirmāṇakāya, also Offenheit, Dynamik und erwachte Manifestation.

Wenn der gewöhnliche Geist gelöst und frei bleibt, ist er die höchste Weisheit, das höchste zeitlose Gewahrsein. Dieser gewöhnliche Geist ist der ungekünstelte Geist selbst, der Vajra-Geist, der Vajra-Zustand – das, was die Buddhas im Vajra-Samadhi verwirklichen, im Eintreten in die vollkommene Erleuchtung. Die Auswirkungen davon, völlig natürlich zu verweilen, sind unbeschreibbar. Es ist auch unbeschreibbar, wie wichtig es ist, so natürlich zu verweilen. Denn dieses natürliche Verweilen ist die Mutter aller Buddhas der drei Zeiten.“

Der natürliche, gewöhnliche Geist ist die Quelle, die Mutter, die Gebärmutter des Erwachens, der Erleuchtung aller Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Der segensreiche Śavara sagt:

„Gewöhnlicher Geist in seinem ursprünglichen Sein, so wie er von sich aus ist, wird nicht verdorben durch angespannte Bezugspunkte, durch angespannte Konzentration. Der natürlicherweise reine Geist braucht keine Anstrengung. Greife nicht nach ihm, schicke ihn nicht weg oder lass ihn nicht los. Lass ihn einfach, wie er ist.“

Einfach lassen – das ist, was Śavara in diesem Zitat sagt.

Der Mahasiddha Kuddāla sagt:

„Gewöhnlicher Geist erwacht in der Mitte des Herzens. Wenn die sechs Bewusstseinsformen rein sind – also frei von Greifen, non-dual –, ist die Freude unaufhörlich, kontinuierlich da. Begrifflichkeit, begriffliches Greifen, macht keinen Sinn und ist die Ursache von Leid. Verweile im innewohnenden Sein, ohne zu meditieren.“

Wenn es hier heißt ‚ohne zu Meditieren‘, dann ist damit diese Nicht-Meditation, ohne etwas zu beabsichtigen gemeint. Das ist die eigentliche Meditation.

Milarepa singt:

„Indem wir den gewöhnlichen Geist immer wieder zulassen, vergessen wir die verwirrende Unwissenheit, und sie löst sich auf.“

Ich finde dieses Zitat so stark: Gewöhnlichen Geist zulassen, also kultivieren, ihm eine Chance geben, sich zu zeigen – und die Muster der Unwissenheit werden nicht weiter bedient. Die vergessen wir und sie lösen sich auf.

Gampopa sagt:

„Diese Praxis, wo gewöhnlicher Geist alles ist, was es braucht, wurde dank der Güte des Buddhas in menschlicher Form entdeckt – oder wir entdecken sie dank der Güte des Buddhas in menschlicher Form.“

Das war doch schon mal eine schöne Einführung in den gewöhnlichen Geist. Dieser Ausdruck, der uns alle hoffentlich noch lange begleitet und Vertrauen gibt, ihn immer wieder zuzulassen. Immer wieder dieses gewöhnliche, natürliche Sein zuzulassen – wach, unabgelenkt, entspannt, offen – darum geht es eigentlich.

TAG 6

Praktizieren mit dem ‚gewöhnlichen Geist‘

Nach den vielen Erklärungen der letzten Tage zu dem Innewohnenden, dem zugleich Entstandenen, zugleich Vorhandenen und den Erklärungen, was man in der Praxis davon auch falsch machen kann, wo man stecken bleiben kann, haben wir gestern den Weg ins gewöhnliche Gewahrsein, den gewöhnlichen Geist gefunden. Und da werden wir für den Rest des Kurses bleiben.

Wir praktizieren jetzt die zweite Hälfte des Kurses mit diesem gewöhnlichen Geist, den wir verstehen als die Grundnatur des Geistes. Wir verstehen, dass er sich auch dann auf das bezieht, was die Natur des Geistes ist, wenn der Geist aktiv ist, dass das kein Unterschied macht. Und wir können diesen Ausdruck jetzt mit immer mehr Bedeutung füllen.

Das ist sehr, sehr hilfreich, denn wenn wir vom ‚gewöhnlichen Gewahrsein‘ sprechen, nimmt das sofort die Luft raus aus dem Wunsch nach etwas Speziellem, aus unserem Ehrgeiz, irgendwo in ein besonderes Erwachen hineinzufinden. ‚Gewöhnlicher Geist‘ weist uns darauf hin, dass wir immer nur gerade jetzt in diesem Sosein praktizieren.

b) Die Eigenschaften des gewöhnlichen Geistes

Lasst uns ein paar Sätze lesen dazu. Wir sind auf Seite 297, wo wir die Eigenschaften des gewöhnlichen Geistes noch weiter erläutert bekommen.

Obwohl der gewöhnliche Geist oft erwähnt wird, gibt es wenige Stellen, wo er klar definiert wird. Und deswegen möchte ich genau diesen Punkt hier etwas ausführen.

Der ehrwürdige Gampopa erklärt in seinen *Großen Dharma-Unterweisungen*:

„Heutzutage, wenn wir von Samsara frei werden wollen, geht es darum, den gewöhnlichen Geist zu erkennen, da er die Wurzel aller Phänomene, aller Erfahrungen ist. Das, was wir den ‚gewöhnlichen Geist‘ nennen, ist unser eigener Geist, unverdorben durch irgendeine Erfahrung, frei von Makeln durch irgendein weltliches Bewusstsein.“

Also dieser gewöhnliche Geist kann nicht verdorben werden, egal was für dualistische Geisteszustände wir durchmachen.

„Er wird auch nicht verdeckt durch Dumpfheit, Trägheit oder Gedanken. Stets verweilt er in seinem eigenen Sein, an seinem eigenen Ort, nämlich immer als die Natur dessen, was gerade geschieht. Wenn wir ihn erkennen, ist er das selbstgewahre zeitlose Gewahrsein. Wenn wir ihn nicht erkennen, ist er die zugleich entstandene Unwissenheit. Wenn wir ihn verwirklichen, nennen wir ihn Gewahrsein, die wahre Natur, zugleich entstandene Weisheit oder zugleich entstandenes zeitloses Gewahrsein, gewöhnlichen Geist, das Innewohnende oder Einfachheit, Freisein von Komplikationen, und wir nennen ihn auch Strahlkraft, die erhellende Klarheit, das klare Licht.“

Gampopa fährt fort damit, die wahre Natur des gewöhnlichen Geistes näher zu beschreiben. Er nennt Synonyme und gibt eine ausführliche Abhandlung darüber, wann er erkannt wird und wie er die meisten anderen Tugenden oder das meiste andere Heilsame übertrifft.

Das ist das, was Dakpo Tashi Namgyal uns nun gibt - eine Zusammenfassung von Gampopas Erklärungen:

„Unverdorben durch irgendein Phänomen“ - durch irgendeine Erfahrung - bedeutet, dass der Geist nicht verdorben wird durch Intellektualisieren, durch das Benutzen unseres Verstandes, z.B. wenn wir Analysen philosophischer Standpunkte durchführen. Er wird auch nicht verdorben durch die Erfahrung von Freude, Klarheit, Nicht-Denken und dergleichen.

„Nicht verdorben“ oder **„nicht von Makeln behaftet durch irgendein weltliches Bewusstsein“ bedeutet, dass er von den Makeln der emotionalen Verstrickungen - der Kleshas – (wie Anhaftung und Abneigung) nicht verändert wird.** Da können wir alle unsere Geisteszustände nehmen. Kein Geisteszustand verändert diesen gewöhnlichen Geist, diese Geistesnatur, **auch nicht der Intellekt mit all den verschiedenen Impulsen wie: „Ich werde das tun“ oder „Ich tue das“ usw.**

„Nicht von Dumpfheit, Trägheit und Denken verdeckt sein“, bedeutet, dass diese Grundnatur des Geistes, seine Art zu sein, nicht von der Verwirrung verdunkelt wird, die durch Dumpfheit, Wildheit oder Trägheit entsteht. Dieser gewöhnliche Geist wird auch nicht abgelenkt durch Gedanken, die wild oder aufgewühlt sind oder sich mit allem Möglichen beschäftigen.

Und dass man von ihm sagt, **„er bleibt an seinem eigenen Ort“, seinem eigenen Sosein, bedeutet, dass seine essentielle Natur, sein wahres Sein, die Art, wie der Geist ist - einfach so wie er ist -, immer genau in dieser eigenen Art und Weise zu sein bleibt, ohne verdorben zu werden durch all die zusätzlichen Anstrengungen, die versuchen, das eine zu erreichen oder etwas anderes zu verhindern.**

Vertrauen haben in die Natur des Geistes, die Buddhanatur

Das ist eine große Ermutigung, Vertrauen zu haben, dass all unsere bisherige Verwirrung und all die Verwirrung, die kommen mag, der Natur des Geistes nichts anhaben kann - aber auch gar nichts. Deswegen nennen wir diese Natur des Geistes auch Buddhanatur.

Damit diese Botschaft bei uns ankommt, ist es wichtig, dass wir uns geschickt daran erinnern: als Starter für die Praxis - und dann immer wieder, wenn wir uns doch abmühen oder abstrampeln, etwas erreichen zu wollen. Statt uns abzustrampeln, werden wir die Aufmerksamkeit, unser Fühlen hineinlenken in das, wie es ist und wie es immer schon war. Das, was mit unserer Dumpfheit, mit unserem aufgewühlten Sein, mit unseren Kleshas, mit unserem Denken immer zugleich vorhanden ist - da lenken wir unsere Aufmerksamkeit hin.

Lasst uns das gemeinsam praktizieren - etwas anderes bleibt uns ja gar nicht mehr übrig, darum geht es.

Meditation

Das ist wunderbar - ihr versucht tatsächlich nicht, irgendetwas zu verändern und nehmt genau die jetzige Erfahrung als Meditation. –

Jetzt zu Anfang sind wir noch gut wach. Wir waren gerade im aufmerksamen Zuhören, und wenn jetzt die Aufmerksamkeit ins Sosein geht, haben wir noch den Nutzen davon, eben aktiv gewesen zu sein. –

Es kann sein, dass ihr Geistesbewegungen bemerkt, die davon gekennzeichnet sind, etwas erkennen zu wollen. Es gibt nichts zu erkennen, es gibt kein ‚etwas‘ zu erkennen. Es gibt nur ‚zu sein‘, in diesem Prozess des Gewahrens, der ohnehin stattfindet. – – –

Wenn wir vom gewöhnlichen Geist sprechen, der die wahre Natur aller Erfahrungen ist, dann sprechen wir von Eigenschaften des Geistes, die sich durch alle Erfahrungen hindurchziehen, die in jeder Erfahrung vorhanden sind. – –

Zulassen und wahrnehmen, wie es ist. – –

Das Erleben ändert sich. Was ist es, das sich nicht ändert? Davon sprechen wir. — — —

Wie ist es, mal hellwach zu sein, dann wieder schläfrig; dann ist da wieder mal Denken, dann ist da kein Denken - und was ist immer da? — — —

Während wir ab und zu so hinfühlen, findet zugleich etwas statt, was uns verändern könnte: Wir hören auf zu kämpfen, hören auf Ziele anzustreben - wie ist das? — — —

Und auch wenn wir uns anstrengen und irgendwo hinwollen, ist der gewöhnliche Geist ebenfalls dabei. — — —

Ganz vielen Dank für eure Praxis.

Die Natur des Geistes verändert sich nicht durch Geschäftigkeit

Wir machen noch nicht weiter im Text, sondern ich spreche noch ein bisschen darüber, was im Hintergrund stattfindet. Das Dilemma des menschlichen Seins und überhaupt des Seins in Samsara ist, dass wir geschäftig sind. Immer unterwegs. Sei es, dass wir Nahrung suchen, Gefundenes verteidigen - irgendetwas ist immer los.

Diese grundlegende Geschäftigkeit des Seins bringen wir normalerweise mit in unsere spirituelle Praxis. Wir haben wieder eine Aufgabe, und zwar zu erwachen. Wieder werden wir uns anstrengen. Wieder werden wir etwas tun, meinen etwas tun zu müssen. Solange das nicht aufhört, sind wir dabei, die Muster, die uns in Samsara gefangen halten, zu reproduzieren.

Wenn wir so meditieren wie jetzt gerade, passiert ja gar nichts. Also es passiert alles, was passieren mag, aber wir begegnen immer wieder unserem Wunsch, etwas zu tun - und zugleich ist da die Erinnerung aktiv an die Erklärung vom gewöhnlichen Geist und vom zugleich Vorhandenen, zugleich Geborenen, dass es nichts zu tun gibt.

Das Vertrauen in diese Unterweisungen ermöglicht uns, sein zu lassen. Ok, der Geist denkt, ist müde, dann wieder klar - sein lassen. Und mit der Zeit kommt unser Streben, diese Geschäftigkeit, immer häufiger zur Ruhe - erst einmal in der Erfahrung von Geistesruhe, und immer mehr zusammen mit Einsicht. Das passiert von selbst. Die kleinen Fragen sind nur dafür da, dass wir ein bisschen wach bleiben, dass das Interesse ein wenig dableibt. Aber der entspannte Geist wird von selbst erkennen, wenn er wirklich entspannt ist.

Wir wissen in dieser Art Meditation nicht mehr, wer wir sind. Wir könnten auch jemand anders sein oder niemand oder all die Bezugspunkte, in denen wir sonst unterwegs sind: „Ich, der ich dieses mache, der das gelernt hat, der jetzt so praktiziert“ - all das wird nicht mehr bedient. Es kann bedient werden, und wer gelernt hat, da hinzuspüren, wird merken: „Wow, der Geist verändert sich ja gar nicht, auch wenn ich in Bezugspunkten unterwegs bin. Auch wenn ich meine, jemand zu sein und hoch aktiv bin im Geist - die grundlegende Natur des Geistes ändert sich ja gar nicht.“ Dass wir so zu Ruhe kommen, ermöglicht es nur, das etwas leichter zu sehen und auch die Kontraste zu erfahren: also mal ganz ruhig, dann wieder ganz aktiv.

Wenn wir nicht zwischendurch mal ganz ruhig werden, dann ist es ein bisschen schwer, dass wir erkennen, was denn nun wirklich die immer vorhandene Natur des Geistes ist. Weil wir ständig aktiv sind, und dann könnten wir meinen, es würde etwas damit zu tun haben, besonders klar, besonders wach, besonders dieses oder jenes zu sein.

Wir müssen auch erfahren – und das ist das, was ich euch natürlich wünsche -, dass etwas auch im dumpfen Sein weitergeht, im trägen Sein, wenn wir uns gar nicht so wach fühlen. Das, was wir als Natur des Geistes beschreiben, setzt sich auch in diesen Erfahrungen fort. Wirklich aufmerksam dafür, wie das so ist, werden wir nur, wenn wir alles zulassen. Keine Wahl mehr treffen: „So muss es sein, das sollte nicht sein.“ Denn das sind genau die Muster des Haben-Wollens und des Nicht-haben-Wollens. Wenn wir in denen beim Meditieren unterwegs sind, wird das in Samsara resultieren.

Durch die Anstrengung in die Anstrengungslosigkeit kommen

Abschließend möchte ich noch sagen: Anstrengungen sind voll ok, auch wenn ich jetzt die ganze Zeit das Anstrengungslose betone. Die Natur des Geistes ändert sich nicht durch Anstrengung. Sie wird weder besser noch schlechter. Durch gar nichts wird sie besser und schlechter, sie ist einfach, wie sie ist, und kann nicht verdorben werden. Anstrengungen sind manchmal ganz gut, um dann wieder das Loslassen zu erfahren, die Anstrengungslosigkeit.

Lama Gendün sagte immer, wie alle anderen Mahamudra-Meister: „Durch die Anstrengung kommen wir in die Anstrengungslosigkeit. Das ist der Weg der Praxis.“ Und Trungpa Rinpoche hatte so ein schönes Beispiel: „Wir laufen die Sohlen der Anstrengung durch“ - wie Ledersohlen, mit denen die Praktizierenden unterwegs sind, und sie latschen und latschen und latschen und meinen, sie würden irgendwo hingehen mit ihrem spirituellen Weg. Eigentlich laufen sie aber nur die Sohlen der Anstrengung durch. Bis sie in solch einem Vertrauen sind, dass sie wissen: Um frei zu sein, braucht es keine Anstrengung.

Einheit von ‘nichtbegrifflichem zeitlosen Gewahrsein’ und ‘gewöhnlichem Geist’

Yang Gönpa, ein anderer berühmter Mahamudra-Lehrer, sagt:

„‘Nichtbegriffliches zeitloses Gewahrsein‘ ist ja ein bekannter Dharma-Ausdruck. ‚Der nackte gewöhnliche Geist‘ oder ‚gewöhnliches Bewusstsein‘ ist das dumme Gerede von Kusalis. In Wirklichkeit sind die beiden dieselben.“

Also: Gewöhnlicher Geist und das nichtbegriffliche zeitlose Gewahrsein sind dasselbe.

Obwohl sie nur hie und da ein paar Ausdrücke aufgeschnappt haben von verschiedenen Meistern der Praxislinie, denken heutzutage einige, dass mit ‚gewöhnlichem Geist‘, ‚gewöhnlichem Bewusstsein‘ nur das Nichtbegriffliche gemeint sei, und erklären das auf diese Art und Weise. Sie scheinen nicht gesehen zu haben, was die eigentliche Bedeutung von gewöhnlichem Geist ist, so wie es der ehrwürdige Onkel und Neffe Dakpo gelehrt haben.

Onkel Dakpo ist Gampopa und Neffe Dakpo ist Gomchung.

Nichts blockieren, nichts erzeugen

Obwohl die verehrten Dakpos lehren, dass die Art und Weise, wie der Geist ist, nicht verschleiert wird durch die gewöhnlichen Gedanken von Subjekt und Objekt, von Wahrnehmendem und Wahrgenommenen, macht es keinen Sinn, dass wir, um den gewöhnlichen Geist zu erfahren, das Begriffliche ausbremsen und versuchen, in einen nichtbegrifflichen Geist hineinzufinden.

Also gewöhnlicher Geist, ungekünstelter Geist bedeutet nicht, dass wir versuchen, speziell einen nichtbegrifflichen Zustand zu erzeugen. Was wir machen - das hatte ich euch vorhin ein bisschen erklärt - ist, dass wir schon den Geist zur Ruhe kommen lassen und ihm keine Aufgaben geben. Unser Geist darf sein, wie er will, aber wir nutzen die Vielfältigkeit geistiger Zustände, um mit dem vertraut zu werden, was immer da ist - der Natur des Geistes. Das heißt, wir erzeugen nicht einen bestimmten Zustand.

Wir wissen, dass vieles Denken dem Geist überhaupt nicht schadet; aber wir lassen den Geist zur Ruhe kommen, ohne das nichtbegriffliche Sein zu erzeugen. Es ist gut, wenn wir es zwischendurch erfahren, denn auch da zeigt sich das gewöhnliche Bewusstsein. Aber eben nicht nur da, wie manche meinen. Manche meinen, es wäre nur da zu finden, was aber nicht stimmt.

Das ist so, wie wenn wir versuchen, die ganze Zeit den Dharmakaya ganz alleine zu finden. Nur den Dharmakaya, und bitte schön ohne Sambhogakāya und Nirmāṇakāya. Das bedeutet, dass wir den Dharmakaya nur als offenen nichtbegrifflichen Raum wollen, aber bitte ohne die Dynamik, die dann zu Erscheinungen und Wahrnehmungen führt. Das geht nicht.

Auf die Dauer geht das nicht. Es kann mal kurze Momente geben, wo solch ein nichtbegriffliches Sein da ist, aber aufgrund der innewohnenden Dynamik des Geistes wird sich das sofort weiterentwickeln, und es werden wieder Erscheinungen und Wahrnehmungen auftauchen.

Und es ist ja wunderbar, dass erneut wieder Erscheinungen auftauchen. Das macht Kommunikation möglich, das macht es möglich, dass wir lieben und mitfühlen können, das macht es möglich, den Dharma zu teilen, ohne dadurch wieder in Verwirrung zu landen, bloß weil wir Begriffe benutzen.

So sagt der ehrwürdige Gampopa in seinen Unterweisungen zu seinem Neffen Acarya Gomchung:

„Um es zusammenzufassen: Blockiere nichts und kultiviere nichts im Verhältnis zum gewöhnlichen Geist, sei es Existenz oder Nicht-Existenz, ob er leer ist oder nicht-leer, ob Gedanken da sind oder Nichtbegrifflichkeit, irgendetwas Gutes oder Schlechtes, etwas Heilsames oder Nicht-Heilsames. Nimm einfach keine Veränderung vor. Der gewöhnliche Geist, der einfach so gelassen wird, wie es kommt, ist von sich aus ungekünstelt - das ist seine Grundnatur.“

Meditation

Lasst uns die frische Inspiration nutzen und wieder praktizieren.

Das bedeutet: Das, was Gampopa gerade gesagt hat, bedeutet genau das. – –

Was wir auf jeden Fall bemerken, ist, dass wir nichts dafür zu tun brauchen, dass das Erleben weitergeht. Die Kontinuität des Erlebens geschieht von selbst. – –

Die sich ständig verändernden Inhalte des Erlebens nennen wir Erscheinungen, Geistesbewegungen. Die verändern sich von selbst. – –

Was immer erscheint, löst sich von selbst ins nächste Erleben auf. Wir brauchen noch nie etwas dafür zu tun und brauchen auch jetzt nichts dafür zu tun. – – –

Unbehindertes Erscheinen. –

Und wenn etwas auftaucht, egal in welchem Sinnesfeld, brauchen wir dem Geist nicht zu sagen: „Nimm wahr“, denn er hat es schon längst wahrgenommen. Er nimmt von selbst wahr, das ist seine Natur. – –

Gibt es da irgendeine Möglichkeit, eine dieser Erfahrungen festzuhalten? –

Können wir irgendeine der Erfahrungen davor bewahren, vom nächsten Erleben abgelöst zu werden? –
–

Erläuterungen zum Mahamudra-Geist

Diese kleinen Unterstützungen, die meine Bemerkungen hoffentlich für euch waren, sind dieselben, mit denen ich euch immer schon anleite. Aber ich möchte euch in diesem Zusammenhang noch einmal erklären, was das für Fragen sind, worauf sie hinzielen. Es dreht sich alles um diesen gewöhnlichen Geist, diesen Mahamudra-Geist, dieses zeitlose Gewahrsein, alles das - immer dasselbe.

Als ich euch darauf aufmerksam gemacht habe, dass sich das Erleben von selbst vollzieht: Das ist auf Tibetisch ein Ausdruck namens ‚rang nang‘ - von selbst erscheinend. Wir brauchen nichts dafür zu tun, dass das nächste Erleben entsteht. Also im Grunde genommen brauchen wir nichts dafür zu tun, dass der Geist weiterlebt. Das nächste Erleben vollzieht sich von selbst.

Solange wir erleben, haben wir das Gefühl, lebendig zu sein, egal ob das in diesem Körper ist oder in einem anderen Körper oder ohne Körper. Dieses Gefühl lebendig zu sein, wahrzunehmen, zu erleben, das sich von selbst einstellt, das nennen wir ‚rang rig‘ - von selbst gewahr, aus sich heraus gewahr. Die Betonung wird bei all diesen Ausdrücken, die ich euch jetzt erkläre, immer auf dem ‚von selbst‘ liegen, dass alles von selbst geht - und deswegen brauchen wir uns nicht anzustrengen.

Dass wir den Unterschied wahrnehmen können zwischen einem Klang und dem nächsten Klang, einer Farbe und einer anderen Farbe, einem Geisteszustand und den kleinen Nuancen des nächsten Geisteszustandes - das nennt man Klarheit. Und das ist auch etwas, was der Geist von selbst mit sich bringt: ‚rang söl‘ - von selbst klar, aus sich heraus klar, aus sich heraus in der Lage, fein zu unterscheiden. Wir denken manchmal, wir müssten uns anstrengen, um fein zu unterscheiden.

Eigentlich erhöhen wir nicht die Klarheit des Geistes, indem wir uns anstrengen, um etwas zu unterscheiden. Wenn es uns gelingt, genauer zu unterscheiden, dann hängt das nur damit zusammen, dass wir dasselbe Gewahrsein, dieselbe Aufmerksamkeit länger im selben Bereich ruhen lassen. Also wenn ich wissen will, was da draußen los ist, hilft mir das Zusammenziehen der Augenbrauen gar nichts - ich muss einfach lang genug hinsehen, aufmerksam sein. Die Schärfe meines Geistes kann ich nicht erhöhen, ich muss nur lang genug verweilen bei dem, was interessiert. Nicht, dass nicht so viele verschiedene Dinge passieren - der Geist bleibt dabei, seine grundlegende Klarheit ist immer dieselbe. ‚Rang sāl‘, von selbst klar.

Dann habe ich euch noch darauf hingewiesen, sogar gefragt: „Können wir verhindern, dass irgendetwas von dem, was wir erleben, vom Nächsten abgelöst wird, sich ins Nächste hinein entwickelt?“ Das geht nicht. Wenn ich etwas weiter erleben möchte, dann muss der Geist die Bedingungen dafür schaffen, dass es immer wieder neu entsteht.

Wenn ich also z. B. ein inneres Bild halten möchte, dass dann immer wieder die Bedingungen dafür zusammenkommen, dass dieses innere Bild entsteht - immer wieder neu. Sobald ich abgelenkt bin und der Geist sich mit etwas anderem beschäftigt, werde ich merken, dass es sich sofort auflöst, sofort weg ist. Und dann kann es wieder entstehen. Solange dieselben Bedingungen zusammenkommen, kann etwas total Ähnliches entstehen und weitergehen, was uns die Illusion von Stabilität gibt.

So schaut ihr mich jetzt an - sei es auf dem Bildschirm oder hier im Raum - und die Illusion entsteht, ich würde ganz stabil hier vorne sitzen. Weder stimmt das innerlich, noch stimmt das im Wahrnehmungsprozess. Tatsächlich braucht es die ganze Zeit eure Aufmerksamkeit. Und wenn man kurz mal auf seine Tasse schaut, dann ist in dem Moment der Lhündrup, der da vorne sitzt, weg. Und dann ist er wieder da, weil die Bedingungen wieder entstehen, dass diese Form von Seh Wahrnehmung entstehen kann.

Das, was bewirkt, dass das eine durch das andere abgelöst wird, dass es sich ständig ins Nächste weiterentwickelt, das nennen wir ‚rang dröl‘ - dass sich alles von selbst befreit oder auflöst, spurlos. Wenn keine Kräfte erzeugt werden, um das Ähnliche wieder zu erzeugen, ist das Alte weg. Auch was wir Erinnerung nennen, ist nicht das Alte, was wieder auftaucht. Sondern das Erzeugen von etwas Ähnlichem, das Entstehen von etwas Ähnlichem in unserem Geist aufgrund von Bedingungen. Es ist nicht das Alte.

‚Rang shar‘, ‚rang nang‘, ‚rang dröl‘, ‚rang rig‘, ‚rang sāl‘ – immer ist dieses ‚rang‘ dabei. Und in der Mahamudra-Meditation – das ist jetzt wahrscheinlich auch euer Lieblings-‚rang‘ –, wird diese Haltung, jetzt einfach mal den gewöhnlichen Geist, das gewöhnliche Bewusstsein zuzulassen und nichts mehr zu machen, ‚rang bab‘ genannt. Das habt ihr immer schon gerne gehabt, die ‚rang bab‘-Meditation: von selbst fallen lassen, ‚rang bab‘, alles entspannt, einfach zulassen, nichts mehr erzeugen.

Natürlich könnte ich jetzt noch viel erzählen zu diesen verschiedenen Aspekten. Aber all das, was von selbst passiert ohne unser Zutun, gehört alles zur Natur des Geistes. Das ist ja das, was immer da ist. Dass sich alles von selbst auflöst und wir es nicht halten können - man nennt das auch die leere Natur der Phänomene. Dass immer Neues entstehen kann, immer Raum da ist für Neues und dass nichts Substanz hat - man nennt das auch das raumgleiche Gewahrsein.

Es gibt so viele Möglichkeiten, das auszuführen. Ich wollte euch nur zeigen, in welche Richtung wir fühlen, um zu merken: „Wow, ja, egal ob ich einen ärgerlichen Gedanken habe oder einen liebevollen Gedanken – es ist genau gleich. Auch wenn ich gar keinen Gedanken habe, ist es immer noch so.“

Das zu bemerken, was alles so unterschwellig begleitet, das nennen wir die natürlichen Eigenschaften des Gewahrens, des Wahrnehmens. Es ist gut, das als Verb auszudrücken, weil wir den Geist nicht finden, nur den Prozess des Gewahrens, des Wahrnehmens.

Bedeutung ‘Gewöhnlicher Geist’

Wir sind unten auf Seite 298:

Der erhabene Gampopa lehrt ebenfalls:

„Wir haben drei Ausdrücke, die oft benutzt werden: ‚gewöhnlicher Geist‘, ‚ungekünsteltes Sein‘ und der ‚innewohnende Zustand‘. Dabei ist gewöhnlicher Geist der ursprüngliche Geist, der nicht von irgendwelchen Anschauungen, Standpunkten, Sichtweisen beeinflusst ist. ‚Ungekünstelt‘ bedeutet, den Geist genauso zu lassen, wie er ist, ohne irgendwelche Änderungen vorzunehmen.“

Wir mögen uns vielleicht fragen, was es denn nun bedeutet, wenn der ehrwürdige Yang Gönpa diesen Ausdruck ‚der nackte gewöhnliche Geist‘ benutzt. Hier steht ‚nackt‘ für die wahre Natur, die essentielle Natur. Da dieser Geist frei von irgendwelchen Denkprozessen ist, wo es um Begriffe und Bezugspunkte geht, und er deswegen keinerlei Fehlern unterliegt, ist es dasselbe wie das nichtbegriffliche zeitlose Gewahrsein. Die wahre Natur aller Dinge im Allgemeinen wird das ‚nichtbegriffliche zeitlose Gewahrsein‘ genannt. Wenn wir das erkennen, und da es die wahre Natur von jedem einzelnen Phänomen ist und darin weilt, werden wir dann die verschiedenen geistigen Erscheinungen, Gedanken, wie auch immer sie auftauchen, als diese wahre Natur, Dharma, die wahre Natur der Phänomene erkennen, die nichts anderes ist als genau dieses zeitlose Gewahrsein. Das ist das Anliegen von Yang Gönpa gewesen, als er sagt:

„Kurz ausgedrückt: Gewöhnlicher Geist – ‚einfach so sein, wie du bist‘, den niemand fabrizieren kann – erkennt sich selbst von selbst. Das nennen wir das Auftauchen von Mahamudra-Meditation.“

Dich selbst so sein lassen, wie du bist. Nicht an uns herumdoktern, auch wenn es gerade schwierig ist. All das einfach so lassen. Und immer gewahr sein: Wie ist es denn in der Tiefe? Ok - vorübergehende Phänomene. Sich nicht auflehnen, sich nicht dranhängen, einfach sein lassen. Dieses ‚Sei, wie du bist, sei wie du wirklich bist‘ ist so ungefähr das Schwierigste, was man gesagt bekommen kann. Wenn jemand zu uns sagt: „Sei doch ganz natürlich.“ - schon ist es eigentlich vorbei mit der Natürlichkeit. Aber da wir das ja viel alleine praktizieren und dann auch in Gemeinschaft, können wir mit der Zeit damit vertraut werden, wie es ist, wenn wir gar nichts beeinflussen.

Meditation

Lasst uns das jetzt nochmals praktizieren.

Wir tun wieder so, als ob wir meditieren würden. –

Genauso wie es jetzt ist, genau da ist unsere Praxis. – – –

Ihr könnt jetzt bei dieser Praxis des Soseins allmählich ruhig eure Methoden wieder dazu holen. Ich schlage euch vor, wir nutzen mal das Körperbewusstsein, also das Gewahrsein des Ein- und Ausatmens. Sich des Einatems (Anfang - Mitte - Ende) bewusst zu sein und dann des Ausatems (Anfang - Mitte - Ende), stört nicht im Geringsten das Sosein. –

Experimentiert doch einmal damit, wie es ist, mit einer solche Stütze zu praktizieren, ganz entspannt, ohne Wollen, einfach nur, dass die Aufmerksamkeit dort ruht, und ob das irgendeinen Unterschied zu vorher macht. –

Einatmend und ausatmend ist da ein Gewahrsein dessen, wie es ist. –

Einatmen und Ausatmen ist alles, wie es ist. –

Vielleicht bemerkt ihr, wie dieses Bewusstsein beim Ein- und Ausatmen ein wenig stabilisierend wirkt, ohne die Grunderfahrung des Seins zu verändern. – – –

Vielen Dank für eure Meditation.

Praktizieren des einfachen Seins mit Nutzung einer Methode

Wenn ihr so experimentiert mit einfachem Sein, und dann nehmt ihr eine Methode hinzu – das könnte auch das Rezitieren eines Mantras sein oder eine Visualisation, hier war es der Atem: Das Sosein verändert sich nicht. Es kann hilfreich sein, dass es unsere Präsenz etwas stabilisiert, dass es euch leichter fällt, einfach so zu sein. Und dabei wird die Methode nicht die Hauptsache. Die Methode ist nur etwas, was hilfreich ist.

Wenn ihr also z. B. etwas visualisiert wie gestern oder vorgestern, als wir einen Gedanken haben entstehen lassen, einen angenehmen Gedanken – und dann löst er sich wieder auf. Und dann visualisieren wir wieder etwas anderes, und dann löst es sich wieder auf. Es strahlt Licht aus, das Licht kommt mit Segen zurück; es strahlt wieder aus, geht zu allen Lebewesen, die Vorstellung entsteht, dass sie alle ebenfalls in ihrer Buddhanatur berührt werden, das Licht kommt wieder zurück. Das Sosein verändert sich bei all dem nicht, die ganze Zeit bleibt die Natur unseres Geistes und die Natur aller Lebewesen dieselbe.

Wenn wir uns vorstellen, dass etwas passiert, ist es einfach der etwas dynamischere Aspekt desselben Geistes. Ohnehin bedeutet es, wenn z. B. Licht zu den Lebewesen geht und sie sich in ihrer Chenresig- oder Tara-Natur erfahren, dass sie in dem Moment ihr Sosein erfahren, ihren gewöhnlichen Geist. Das ist genau das, was dann passiert. In unserem Geist geschieht es. Wir sind vor allem diejenigen, in deren Geist es dann passiert, dass wir uns dafür öffnen, einfach so zu sein. Geist erkennt sich selbst von selbst.

So könnt ihr alle Methoden anwenden, egal was ihr möchtet. Ihr könnt auch jede Aktivität so ausführen. Das Wichtige wäre vermutlich, um in der Offenheit zu bleiben, dass ihr mal im ruhigen Sosein verweilt, und dann z. B. eine Bewegung macht. Ich mache jetzt eine Handbewegung, weil das so schön zu sehen ist auf dem Video. Aber es könnte auch Gehen sein, es könnte eine Asana-Praxis oder Tai-Chi sein. Die Bewegungen sind nicht das Wesentliche.

Das Wesentliche ist, gewahr zu sein, dass die Natur des Geistes bei allem dieselbe ist. Wenn wir angenehme Worte hören, ist sie dieselbe, wie wenn wir unangenehme Worte hören. Wenn wir etwas Anziehendes betrachten, genauso, wie wenn wir etwas aus unserer Sicht Abstoßendes sehen. Es ist kein Unterschied - und dann wieder zurückgehen in das einfache Sein, damit wir damit Kontakt aufnehmen und merken: Es ändert sich gar nichts. Ja, die Wellen auf dem Wasser ändern sich, aber das Wasser bleibt Wasser. Das ist die Bedeutung dieses Beispiels.

Mir ist es deswegen so wichtig, weil es für die allermeisten eine Überforderung wäre – bloß, weil ihr jetzt diese Unterweisungen gehört habt – immer im offenen unstrukturierten Sosein unterwegs zu sein. Das ist eine Überforderung. Das geht mal kurz. Das geht vor allem dann gut, wenn es gerade angeleitet wurde, wenn wir etwas Inspirierendes gelesen haben und dann darin verweilen können.

Aber als andauernde Praxis würden wir uns sehr wahrscheinlich in kurzer Zeit in unseren greifenden Gewohnheitsmustern wiederfinden. Wir würden in irgendwelchen Tagträumen, Gedankenketten landen, in emotionalen Zuständen, weit entfernt von einem Erkennen des gewöhnlichen Geistes. Der ist immer noch da, auch im Greifen, der verlässt uns nie, ist immer die Natur des Geistes. Aber wir würden nicht diese Entspannung haben, diese Offenheit, dass es tatsächlich von innen her so klar werden kann.

Deswegen ist es gut, eine sanft stabilisierende Methode zu nutzen, etwas, was uns dabei hilft - ein Mantra wie ‚Om Ami Deva Hrīḥ‘ oder ‚Om Mañi Padme Hum‘, was auch immer. Es fließt, es bindet ein klein bisschen unsere Aufmerksamkeit und macht sogar die Natur des Geistes noch deutlicher. Das Erscheinen von Klang, das Verstehen von dem Gehörten erscheint und löst sich im Erscheinen schon wieder auf. Das ist ein ständiger Prozess, egal welche Methode wir benutzen.

Was auch immer gerade entsteht, löst sich schon im Erleben ins Nächste auf. Ich sage das deswegen, damit ihr nicht in dem Missverständnis landet, jetzt hier z. B. die unstrukturierte, völlig offene Mahamudra-Meditation gegen eine Meditation mit Methode auszuspielen. Das wäre völlig daneben, weil die allermeisten Methode brauchen, etwas, an dem sich dieses Verstehen wie entzünden kann, wo es unterstützt wird.

Vajrayana-Methode der Entstehungs- und Vollendungsphase

Im Vajrayana sprechen wir ja von Entstehungs- und Vollendungsphase. Also von der Visualisationsphase, wo etwas erzeugt wird, wo Visualisationen, Klang und Mudra eingesetzt werden. Die Vollendungsphase ist dann, wenn wir alle diese Vorstellungen loslassen und alles in uns verschmelzen lassen,

die Projektion nach Hause holen und dann verweilen. Kyerim – Entstehungsphase, Dzogrim – Vollendungsphase. Genau das findet ständig statt, wenn wir denken, fühlen, uns unterhalten – der gestaltende Aspekt unseres Geistes, die auftauchenden Gedanken, das ist die Kyerim-Phase, das ist die Entstehungsphase. Und dass es sich wieder von selbst auflöst, ist die Vollendungsphase. Die sind ständig da. Das ist unser normaler Geist. Im normalen interaktiven Sein sind wir aber nicht der Natur dieses Geschehens gewahr.

Wenn wir mit Methoden arbeiten, wo das bewusst erzeugt wird, bewusst eine Vorstellung z. B. von einem Buddha entsteht, und er löst sich wieder auf, verschmilzt mit uns, dann wird es ganz offenkundig, wie das geht. Hey, es hat sich nie etwas geändert: Die Vollendungsphase – eigentlich dieses offene natürliche Sein – war schon da, bevor etwas entstand, ist da, während es entsteht, und ist da, nachdem es sich aufgelöst hat.

Das sind die Erkenntnisprozesse des Mahamudra, die durch solche Methoden unterstützt werden. Und diese heilsamen Vorstellungen des Vajrayana sind angenehmer Natur; sie öffnen den Geist, sie führen in sich schon dazu, dass weniger Ich-Bezogenheit ist, und machen es ein wenig leichter, dass wir in dieses offene Erkennen eintreten.

Wenn wir in unserer gewöhnlichen Visualisation in unseren Problemen sitzen und immer, wenn wir meditieren, an das denken, was uns im Leben beschäftigt, dann sind wir auch dabei zu visualisieren, wir sind auch in einer Entstehungsphase. Nur ist diese Art des Denkens sehr verstärkend für die Ich-Bezogenheit, weil die Probleme davon leben, dass es jemanden gibt, der oder die meint, er oder sie hätte ein Problem.

Deswegen ist es nicht ganz so einfach im normalen Schauspiel unserer inneren Szenarien, wo wir voller Hoffnung und Furcht sind, die Natur des Geistes zu erkennen. Sie ist genauso da wie bei all den heilsamen Vorstellungen, wie z. B. einer Metta-Meditation (einer Meditation auf die Unermesslichen), sie ist genauso da wie in den Problemen - aber etwas schwieriger zu erkennen, weil wir so mit uns selbst beschäftigt sind. Während Visualisationen und Methoden, bei denen wir nicht mit uns selbst beschäftigt sind, es sehr leicht machen, diese Vorgänge zu durchschauen und die Grundnatur des Geistes in all dem zu erkennen.

Der Atem ist kein Problem, der Atem fließt ja sowieso. Auch jetzt, während wir ihn vergessen haben. Jetzt kommt er wieder ins Bewusstsein. Er ist weder angenehm noch unangenehm, er ist wie er ist. Und das ist eigentlich eine sehr gute Methode, eine sehr gute Grundlage, um einen gewissen Fokus zu haben, etwas, an dem wir merken können, wie es ist, zu dem wir zurückkommen können und es auch wieder sein lassen können. Es geht trotzdem weiter. Es ist ein Symbol für die sich ständig vollziehende Entstehungs- und Vollendungsphase: Ständig einatmen und ausatmen. Einatmen, ausatmen. Eigentlich ein wunderbares Symbol.

Die Grundnatur des Geistes erfahren

Mal schauen, was hier noch steht:

Zunächst müssen wir wirklich erkennen, was diese Grundnatur des Geistes ist, der Geistesbewegungen und aller Erscheinungen. Das gilt es, durch und durch zu verwirklichen. Denn ohne das sind wir wie Blinde, die mit weit geöffneten Augen versuchen, die Umrisse einer Form zu sehen. Sie sehen es einfach nicht. Jetzt, während wir das hören oder lesen, mag es sein, dass wir noch keine Zuversicht und Vertrauen entwickelt haben, was die Natur des gewöhnlichen Geistes angeht, dieses ungekünstelten Geistes. Falls wir doch tatsächlich solche Erkenntnisse haben, werden wir tiefe Gewissheit entwickeln, dass diese Grundnatur des Geistes – der durch nichts verändert oder beeinflusst wird, indem der Intellekt etwas blockiert oder kultiviert – dass diese Grundnatur des Geistes selber das Wesen des gewöhnlichen Geistes ist. Und das ist genau das Wesen des Dharma-kaya, das ist genau das, was wir den Wahrheitskörper nennen. Indem wir das korrekt praktizieren, mit diesem Vertrauen in den gewöhnlichen Geist, wird sich das so manifestieren.

Nicht an Meditationserfahrungen haften

Es wird gelehrt, dass, wenn wir dies auf andere Art und Weise versuchen, es schwierig wird, diese Natur des gewöhnlichen Geistes tatsächlich zu verwirklichen. So wie uns Yang Gönpa erklärt:

„Es gibt viele Gurus, die besondere Meditationserfahrungen und Samādhis in uns hervorrufen können und uns dann sagen, dass es sich dabei um Meditation handelt. Aber Gurus, die es verstehen, den gewöhnlichen Geist aufzuzeigen als Meditation, sind so selten wie Sterne bei Tag.“

Lasst es uns so sagen: Wenn wir mit etwas Anstrengung und Entbehrung praktizieren – also längere Zeit genug Anstrengung machen und genug verzichten auf Ablenkung, mit Methode oder ohne Methoden – dann kommt es auf jeden Fall irgendwann zu besonderen Erfahrungen. Das ist das Prinzip von Sesshins, Retreats, Gruppenretreats: weniger schlafen, mehr meditieren, weniger Essen, nicht unterhalten, keine Ablenkung. Irgendwann – man muss es nur ein bisschen intensivieren, dann kommt es schneller – werden besondere Erfahrungen auftauchen. Einige dieser Erfahrungen entstehen einfach nur, weil Druck aufgebaut wurde. Andere dieser Erfahrungen sind Erfahrungen von Geistesruhe. Manche sind kurze Einsichten.

Aber dieses Vertrauen in den natürlichen Geist, in den gewöhnlichen Geist aufzuzeigen, ist etwas ganz anderes. Da geht es darum, keinen Druck zu machen, Raum zu geben, das Haften am Besonderen aufzulösen, nicht so zu tun, als ob es Stille bräuchte, um das zu erkennen. Alle Sinneserfahrungen sind erlaubt, sie sind auch der gewöhnliche Geist. Alle Emotionen sind zugelassen.

Das Haften an den besonderen Emotionen ist wieder nur Samsara. Das Haften an besonderer Freude, an Glückseligkeit ist Samsara. Klarheit, Nicht-Denken von Shamatha-Praxis, Dhyāna-Erfahrung – ist alles Samsara. Das heißt, es ist alles der dualistische Geist.

Nicht, dass es schlecht ist, es ist nur so, dass es nicht herausführt aus dem Beschäftigt-Sein mit besonderen Erfahrungen. In das gewöhnliche Sein hineinzuführen, wo offenkundig wird, dass es gar niemanden gibt, der eine Erfahrung hat – das ist eigentlich, worum es im Mahamudra geht. Und damit kann sich niemand irgendeine Krone aufsetzen. Niemand kann sich etwas darauf einbilden. Weil es gar niemanden gab in der Erfahrung. Niemand kann etwas vorzeigen.

Es ist nicht einmal durch Anstrengung entstanden. Man kann nicht einmal sagen: Ich habe mich besonders angestrengt. In dem Moment, wo die Mahamudra-Erfahrung auftaucht, ist eine Sache ganz, ganz klar: Ich habe mich nicht angestrengt. Es ist nicht durch mein Zutun entstanden. Endlich einmal habe *ich* nichts getan.

Und es geht jedem Praktizierenden so, der diese Erfahrung macht, dem sie geschenkt wird, dass er zu geben muss: Vorher habe ich mich angestrengt, aber als das passiert ist, da habe ich mich gerade selbst vergessen. Da war keine Anstrengung. Das war einfach mal ein Moment des Loslassens. Ganz gewöhnlich. Ein Loslassen, so wie wenn wir nachts einschlafen, etwas ganz Gewöhnliches. Aber eben tagsüber im Wachzustand.

Zu den besonderen geistigen Erfahrungen, an denen Meditierende hängen, gehören auch körperliche Erfahrungen. Kundalini-Erfahrungen oder was auch immer, also besondere Erfahrungen im Körper. Auch an denen kann man festhalten. Es sind zwar letzten Endes auch geistige Erfahrungen, aber über den körperlichen Sinn. Es gehören auch außerordentliche Wahrnehmungen dazu. All das, woran man sich gerne festhält und wo wir uns auch eine spirituelle Identität aufbauen können: jemand zu sein mit besonderen Erfahrungen.

Das ist das, was hier von unseren Lehrern, diesen Mahamudra-Lehrern angesprochen wird. Und ganz in der Schule von Gendün Rinpoche muss ich sagen, dass wir deswegen auch diesen Stil üben, wo im Grunde genommen nichts Besonderes gemacht wird. Immer wieder nur entspannen, ein wenig gewahr sein, wieder entspannen – und nichts Besonderes in all dem. Keine Geisteszustände ablehnen, keine besonderen Geisteszustände fördern, möglichst im Heilsamen unterwegs sein, damit es leicht ist, die Natur des Seins zu erfahren.

Im Vertraut-geworden-Sein mit dem Sehen der Natur des Geistes

Wir machen noch ein Stückchen weiter unten auf Seite 299. Wie ihr schon gemerkt habt, spielen wir die ganze Zeit eigentlich nur noch mit Worten. Was es jetzt braucht, ist die direkte Erfahrung. Dort unten steht:

Wenn der gewöhnliche Geist erkannt wird, dann benutzt man auch verschiedene andere Ausdrücke, so wie ‚die Natur des Geistes sehen‘. Das ist immer dasselbe. Wenn wir mit dieser Art und Weise des Sehens vertraut geworden sind, wird es schließlich überhaupt nicht wichtig sein, ob ein nichtbegrifflicher Zustand erlebt wird oder nicht: Selbst, wenn der Geist mit Begriffen unterwegs ist, also in Begrifflichkeit, im Denken, – so wie der Geist einer ganz normalen Person ohne irgendeinen Dharma –, wird der Geist erkannt werden und frei sein, frei von allen Schubladen, frei von allem, was ihn verderben könnte. Das ist das, was ich euch eben erklärt habe: Insbesondere das sanfte Einsetzen von Methoden – von Vorstellungen, Atemmeditation und dergleichen – stört überhaupt nicht. Wenn wir einmal spüren, wie dieser gewöhnliche Geist ist, dann zieht sich das durch alles hindurch. Auch beim Denken, beim Sprechen, bei allem.

So wie es der erhabene Gampopa ausdrückt:

„Der wahrnehmende Geist, der mit seiner ganzen Kraft arbeitet, also aktiv ist, ohne irgendwelche Vorurteile, durch nichts verdorben, ist die wahre Lebendigkeit oder Frische der Arme und des Gesichtes der Buddhas.“

„Das Gesicht der Buddhas sehen“ oder „die Arme der Buddhas“ ist ein Ausdruck dafür, wie sich das erwachte Sein ausdrückt, wie wir ihm begegnen können. Der wahrnehmende Geist, der denkende Geist – eigentlich sind das alles Verlängerungen der Aktivität dieses erwachten Geistes. Wir sehen den Buddha, indem wir die Natur der geistigen Bewegungen erkennen.

Und der ehrwürdige Gomchung erklärt:

„Eins – der ursprüngliche Geist,

zwei – der gewöhnliche Geist,

und drei – Geist als das wahrnehmende Subjekt:

Wenn wir diese drei erkennen, ist es der eigene Geist, der sich direkt selbst erkennt. Dieses Sehen ist Weisheit.“

Wo ist der Gag hier ihn dem Ganzen? Wir mögen es „ursprünglichen Geist“ nennen oder „zeitloses Gewahrsein“, wir können es „gewöhnlichen Geist“ nennen, es kann sich aber auch einfach um den Geist handeln, der in Subjekt und Objekt wahrnimmt – und all das ist ein und derselbe Geist. In allem können wir uns erkennen.

„Der Geist selbst, die Natur des Geistes wird als die essenzielle Natur des ungekünstelten innewohnenden Zustandes gesehen, des Seins. Wenn sich das mit Begrifflichkeit verbindet, ist es lebendige Strahlkraft. Um es kurz zu sagen, auch der Geist von jemandem ohne irgendeinen Dharma ist genau das.“

Also keine Dharma-Orden für einen besonderen Geist - gibt es nicht. Diese Natur des Geistes ist allem eigen, wohnt allem inne und kann auch von allen erkannt werden. Es passiert auch gelegentlich, dass spontan so ein Erkennen stattfindet, ohne dass es vorher solche *pointing out instructions* gegeben hat. Es ohne solche unterstützenden Unterweisungen zu stabilisieren ist eher die Seltenheit, aber passieren kann es.

Der ehrwürdige Tsangpa Gyare sagt:

„Der Geist von wirklich irgendeiner alten Person ist der Dharmakaya. *Good old person* heißt nicht, dass die Person alt ist, sondern der Geist von irgendjemandem Dahergelaufenen ist der Dharmakaya. Der Guru kann das aufzeigen, kann das enthüllen. Aber selbst das ist nicht notwendig, du kannst das selbst herausfinden. Du kannst es selbst untersuchen und bestätigen.“

Es gibt zwar noch viele weitere ähnliche Aussagen in der Praxislinie, aber ich werde dies jetzt nicht weiter ausführen, da das alles aus den Erklärungen, die folgen, verstanden werden kann.

Meditation

Und wir üben wieder. Wir sind ja alle so Dahergelaufene, irgendwie in diese Welt gekommen; den Geist haben wir gekriegt, ohne uns darum zu kümmern. Es ist kein besonderer Geist, schon so mancher hat seine Verzweiflung ausgedrückt, was es mit diesem Geist so auf sich hat. Genau dieses Bewusstsein, dieses Gewahrseins, das was wir Geist nennen, diese Prozesse des Gewahrens - das ist unsere Meditation. Und zusammen mit euch tauche ich wieder da ein.

Es geht um eine Art des Sehens, des Schauens, und diese Art des Schauens hat nichts mit den Augen zu tun. Deswegen benutze ich oft ein ‚Fühlen‘ oder ‚Spüren‘: Wir erspüren, welche Qualitäten des Seins immer da sind, egal ob der Geist aktiv ist, dumpf, ruhig, klar, verschleiert. –

Ich erinnere euch nochmal an die Worte vom Anfang der Woche: Dieser gewöhnliche Geist ist raumgleich. Der Raum, das All ist ein gutes Beispiel für eine der Eigenschaften des Geistes. –

Aber da ist mehr als Raum, da ist auch Bewegung. –

Bewegung hat ja so ein bisschen was mit Wind zu tun, mit Dynamik. Raum und die Dynamik im Raum. –

Und diese Dynamik führt zu Erfahrungen: wechselnde Sinneserfahrungen, wechselnde Stimmungen. –

Und diese abwechselnden Stimmungen und Inhalte können wir fein wahrnehmen, so als würde ein Licht die Szene erhellen, so als würden wir dank eines Projektors die Vielzahl der Farben wahrnehmen, die Vielzahl der Klänge. Alles wird innerlich wie erhellt. –

So eine erhellende Klarheit, die alles durchdringt. –

So ähnlich wie ein Feuer, das brennt, oder eine Sonne, die scheint, und in ihrem Licht zeigt sich alles ganz deutlich. – –

Und auch wenn es Lücken im Denken gibt, in den Erfahrungen, so reißt der Strom des Gewahrens doch nicht ab. Er ist kontinuierlich. – –

Dieses Verbindende, ununterbrochen Fließende ähnelt den Qualitäten von Wasser. –

Spürt ihr das? Spürt ihr, wie es gleich Raum ist, dynamisch, bewegt, klar, hell, fließend? – –

Und zu guter Letzt ist das alles total verlässlich, es ist immer so. Das wird auch mit dem Erdelement verglichen: es ist verlässlich und bringt alle Qualitäten hervor. – – –

Völlig vertraut und doch immer wieder frisch. – – –

Kurze Erläuterung zur vorangegangenen Meditation mit den 5 Elementen

Wenn ich mir so anschau, wie ich selbst praktiziere mit diesen Unterweisungen, die mich seit Jahren begleiten, dann ist diese letzte Unterweisung zu den fünf Elementen für mich extrem hilfreich gewesen. Das könnt ihr euch als kleine Unterstützung mit nach Hause nehmen, immer mal daran zu denken: Wie der Raum; bewegt-dynamisch wie der Wind; erhellend und klar wie das Licht von Feuer oder Sonne; fließend, zusammenhängend und auch spiegelklar wie das Wasser; total verlässlich und der Boden aller Qualitäten wie die Erde.

Erinnert euch daran, mitten in der Aktivität. Ihr braucht nicht auszusteigen, es ist immer da. Erinnert euch daran und es führt dann dazu, dass wir uns innerlich zurücklehnen können. Wir vertrauen in diese Grundqualitäten des Geistes, in dem alles ungehindert erscheint, sich alles ungehindert wieder auflöst, wo auf jeden Fall immer wieder auch neue Erfahrungen kommen werden, der Geist von sich aus klar ist, wahrnehmend, erlebend.

Wir brauchen nicht zu kämpfen, wir brauchen wirklich nichts zu tun, nichts zu kultivieren, nichts aufzulösen – wir brauchen es nur zu sehen, wie es ist, zu spüren, wie es ist. Ihr dürft auch gerne hinhören, wie es ist, ihr dürft alle Sinne im übertragenen Sinn einsetzen, um in diesem einfachen Sein anzukommen.

TAG 7

Wir sind unten auf S. 300, wo die Überschrift heißt, dass Dakpo Tashi Namgyal uns folgende Unterweisung geben wird:

c) Erläuterung: Nicht vom gewöhnlichen Geist abzuweichen ist Mahamudra-Meditation

Anders ausgedrückt: immer im gewöhnlichen Geist zu verweilen ist tatsächlich die Mahamudra-Meditation.

Das, was wir ‚Meditation‘ nennen, bedeutet, dass in einem Sein, wo wir den gewöhnlichen Geist erkennen und in diesem Selbstgewahrsein ruhen, unsere Bewusstheit oder Aufmerksamkeit nicht von der Natur des Erlebens abweicht. Wir fördern diesen natürlicherweise gesammelten Geist ohne irgendeine Künstlichkeit oder Anstrengung, egal was passiert oder was sich plötzlich zeigt.

Aufmerksamkeit für die Natur des Seins kultivieren

Also worum geht es? Wir lassen den Geist sich natürlich setzen, das kennt ihr schon. Die erste Bewegung, die passiert, wenn wir das tun, ist, dass wir den Sinneserfahrungen, mit denen wir gerade noch befasst waren, keine Aufmerksamkeit mehr schenken. Die Sinne sind zwar offen, aber wir sind nicht im Greifen nach den visuellen Eindrücken, den Höreindrücken, den Körperempfindungen. Alles darf sich zeigen, und wir lassen den Geist einfach das tun, was er macht, wenn wir ihm keine Aufgaben geben. Das wäre so die erste große Bewegung beim Meditieren.

Damit landen wir in einer entspannten Geistesruhe. Diese ist unabgelenkt, wenn es uns tatsächlich gelingt, uns in Folge nicht wieder von den verschiedenen Erfahrungen ins Greifen verführen zu lassen. Wenn wir nicht wieder ins Greifen kommen, dann bleibt es bei dieser gesammelten Geistesruhe mit einer natürlichen Achtsamkeit, einem natürlichen Gewahrsein.

Darin aber gilt es dann, eine Aufmerksamkeit zu kultivieren für das, wie es ist, die Natur des Seins. Und wir lernen erst mit der Zeit, dass wir diese Aufmerksamkeit ermöglichen können, ohne ins angestrenzte Meditieren zu verfallen.

Diese Lhaktong-Fragen: „Wie ist es?“ usw. sind ja noch ein bisschen künstlich, und mit der Zeit wird es zu einer ungekünstelten Aufmerksamkeit, die im Gewahrsein der Natur des Seins ruht. Das nennen wir dann das Ruhen im gewöhnlichen oder natürlichen Geist.

Diese Übergangsphase kultivieren wir noch etwas. Wir geben dem schon eine gewisse extra Aufmerksamkeit, wie es ist zu sein, um nicht in eine gleichgültige Geistesruhe abzudriften; wir halten dieses Interesse aufrecht. Bei hochmotivierten, hochinteressierten Praktizierenden gibt es fast nichts zu tun, weil wie von innen her von selbst ein Interesse aktiv ist, was auch ganz von selbst dazu führen wird, dass Einsicht entsteht.

Andere, die sich schon damit kennen, dass sie wirklich in diese herkömmliche Dumpfheit abdriften, in der sie gar nichts mehr mitbekommen und der Geist irgendetwas macht, brauchen das, dass sie ihrem Interesse ein wenig Nachdruck verleihen. Ihr könnt da sichergehen, indem ihr abwechselt: mal das Interesse etwas stimulieren, und dann wieder einfach darauf vertrauen, dass der Geist sowieso alles von selbst erkennt, wenn er nur wach, präsent und unabgelenkt ist.

Meditieren ist der unabgelenkte gewöhnliche Geist

Und so sagt Gampopa:

„Sei dir jetzt bewusst, dass Meditieren dieser unabgelenkte gewöhnliche Geist ist.“

Wenn dir die Meditation ein bisschen abhandengekommen ist - das heißt, **wenn du nicht mehr wirklich in diesem natürlichen, offenen, gesammelten Geist bist, mit einem Gewahrsein, das erkennt, wie er einfach so ist, und dann versuchst, etwas zu fabrizieren oder irgendwie wieder herzustellen, was vorher war, ist das nicht wirklich das, was es bedeutet, wenn wir sagen ‚ungekünstelt praktizieren‘. Das wird dann kein Meditieren des Grundgewahrseins.**

Nochmal anders gesagt: Wenn wir bemerken, dass wir abgewandert sind, dass unsere Aufmerksamkeit im Greifen war usw. – wenn wir dann mit einem Ruck von schlechtem Gewissen meinen: „Jetzt werde ich aber meditieren“, dann wird das sicherlich nicht in dieses ungekünstelte Sein führen. Der Weg ist ein anderer, und zwar genau in den jetzigen abgelenkten Zustand hineinzufühlen – wie ist denn das?

Die Natur des Geistes ist ja jetzt gerade da, wir brauchen nicht etwas anderes zu machen oder das Ganze irgendwie zu flicken. Wir waren nicht gewahr, und jetzt sind wir gewahr - und zwar genau dessen, was passiert. Wir versuchen nicht, eine irgendwie geartete Mahamudra-Meditation herbeizuholen. Das wäre wieder nur, mit einer Vorstellung zu meditieren. Stattdessen haben wir Interesse an dem, was ist, wie es ist.

Schaut, dass ihr nicht abgelenkt seid - nicht einmal für einen Moment - durch diesen sehr vertrauten, verwirrten Geist, der wie unsere Routine ist, und der natürlich von selbst immer wieder erstmal ins Greifen kommt.

Die Tendenz zu greifen ist natürlich im Moment bei den meisten stärker ausgeprägt als die natürliche Neigung des Geistes, offen zu verweilen. Deswegen wird noch davon gesprochen: Hey, sei ein bisschen aufmerksam, entwickle dieses Interesse, so dass du den Übergang schaffst von einem Greifen nach Inhalten zu einem Sein ohne Bezugspunkte bei vollem Gewahrsein.

Das ist der Grund, warum wir noch von einer Meditation sprechen, bei der es eine spezielle Form von Sati braucht, von dieser Aufmerksamkeit, die hier aber ein Gewahrsein der Natur der Erfahrungen ist. Also übergangsweise interessieren wir uns dafür: Wie entstehen Gedanken, wie fühlt es sich an, bewusst zu sein, wie ist es, verwirrt zu sein, wer meditiert – all diese Fragen, mit denen wir uns helfen können, etwas wacher zu sein.

Gestern fragte jemand: „Wie ist es denn, wenn wir etwas wahrnehmen: Geht der Geist zum Objekt, kommt das Objekt zum Geist? Wenn ich an jemanden denke, ist die Person dann in meinem Geist oder ist sie außerhalb, bin ich bei der Person?“ Wir schauen ein bisschen hin, wir untersuchen, und manchmal hat das etwas Forschendes, bei dem tatsächlich der Verstand daran beteiligt ist - und dann entspannen wir immer wieder in das interessierte Nichts-Tun.

Interessiertes Nichts-Tun könnt ihr euch so vorstellen: Wenn ihr euch jetzt in die Sonne auf eine Bank setzt, euch zurücklehnt, den Geist ganz offen werden lasst für alle Sinneserfahrungen, und nicht an dem haftet, was das Auge sieht oder was ihr fühlt, sondern wie es jetzt ist, so offen gewahr zu sein - das ist der kleine Unterschied. Die Entspannung und die Freude an dem, was die Sinne erleben, an der Lebendigkeit - das ist alles das gleiche wie sonst. Nur sind wir nicht dabei, die Grashalme zu beobachten, die Vögel beim Fliegen, das Wolkenziehen - diese Achtsamkeit nach außen lassen wir erst mal.

Später, wenn wir nicht mehr Anfänger*innen sind, werden wir spüren, wie es ist zu sein, während wir die Wolken beobachten, während wir den Vögeln zuhören. Während all dieser Sinnesaktivitäten wird zugleich ein Gewahrsein der nicht fassbaren, illusorischen Natur des Seins von selbst da sein, ohne dass wir auch in diesen Sinneswahrnehmungen ein Zentrum erzeugen; wir werden kein ‚Ich‘ mehr erzeugen im Prozess des Wahrnehmens.

Meditieren und Nicht-Meditieren

Der König der Tantras des geheimen Nektars sagt:

„Natürliche, leere Klarheit oder Strahlkraft finden wir nicht durch Meditieren, aber auch nicht durch Nicht-Meditieren.“

Ihr wisst, dass ‚nicht durch Meditieren‘ bedeutet: nicht durch dieses angestrenzte Wollen. Und ‚nicht durch Nicht-Meditieren‘ bedeutet, dass wir einfach denken, wir bräuchten nichts zu tun, es würde sich von selbst zeigen.

„Meditieren ist ein unterscheidendes Gewahrsein. Nicht-Meditieren ist auch unterscheidendes Gewahrsein. Es gibt nicht einmal ein Staubkorn von etwas, auf das es sich lohnen würde zu meditieren, und es gibt nicht den geringsten Moment, der es wert wäre, abgelenkt zu sein.“

Jetzt treiben sie es wirklich auf die Spitze. Versteht ihr, was gemeint ist? Wir brauchen unterscheidendes Gewahrsein, und normalerweise nutzen wir das, um Merkmale zu unterscheiden: *Was ist los, was sehe ich da, was höre ich, was fühle ich?* Das ist, wie wir normalerweise das unterscheidende Gewahrsein einsetzen. Und dann: Was mag ich, was mag ich nicht, was interessiert mich, was interessiert mich nicht? Dementsprechend kommt es zu den verschiedenen Formen des Greifens: Anhaften, Ablehnen, Desinteresse.

Jetzt setzen wir dasselbe unterscheidende Gewahrsein, dieselbe Fähigkeit des Geistes ein, um mitzubekommen, *wie* es ist und wie es nicht ist. Wie ist es zu sein? Wie ist es zu denken, zu fühlen, zu sehen? ‚Wie ist es zu sein‘ bedeutet: Ist da tatsächlich jemand? Ist da Trennung oder ist da Einheit oder trifft beides nicht zu? Diese Fragen werden wir irgendwann ganz klar und auch locker ohne Anstrengung beantworten können, weil unser unterscheidendes Gewahrsein so lange Zeit schon vertraut ist mit dem Sein, wie es ist. Wenn wir nicht unterscheiden würden, gäbe es keine Antwort auf diese Fragen; aber tatsächlich gibt es eine.

Dieses unterscheidende Gewahrsein ist auch genau, was diese Zeilen liest oder geschrieben hat und jetzt versteht. Genau das ist gemeint: eine Fähigkeit des genauen Wahrnehmens. Nichts braucht unsere spezielle Aufmerksamkeit, dass wir darüber meditieren müssten. Und trotzdem gibt es nicht einen Moment des abgelenkten Seins, wo es sich lohnen würde, in ‚ich und du‘ zu haften und in unseren Gedankenketten abzuhängen. Also Absage an die Konzentration auf etwas, und Absage an die Ablenkung, das Nicht-gesammelt-Sein, das Nicht-präsent-Sein.

Jetzt geht es weiter mit Shavaripa, der auch Saraha Junior genannt wird, der jüngere Saraha. Dankenswerterweise ist Martin Böker dem nachgegangen, und in einer Erklärung, die er gefunden hat, wird gesagt, dass der ältere Saraha der Lehrer vom jüngeren Saraha, dem Shavaripa, gewesen sei. Aber das ist ein Name für die, die mit Pfeil und Bogen herumgelaufen sind, die das Outfit eines Jägers hatten. Von daher kann es sich auch um den Lehrer von Maitrīpā handeln, der aber sehr viel später als Saraha gelebt hat.

Über nichts meditieren - in vollem Gewahrsein

Besagter undefinierbarer Śavara lehrt:

„Betrachte nichts als Fehler. Praktiziere nichts, was auch immer. Suche nicht nach Anzeichen für gute Praxis. Auch wenn dir Nicht-Meditation beigebracht wird, werde nicht faul oder indifferent. Meditiere kontinuierlich mit Achtsamkeit, also mit voller Präsenz.“

Das hört sich zunächst wirklich schwierig an, das so umzusetzen. Und das ist eigentlich, was wir üben, wenn wir viele Stunden meditieren, wenn wir tagtäglich meditieren, über Jahre hinweg, egal wie viele Stunden - das hinzubekommen: über nichts was auch immer zu meditieren und trotzdem voll gewahr zu sein. Das unterscheidende Gewahrsein zu aktivieren, ohne ins Greifen nach Inhalten zu kommen, ohne an Unterscheidungen festzuhalten usw.

Man könnte denken, es wäre ein Balanceakt - ist es aber nicht. Es ist kein Balanceakt, sondern bedeutet, alle Qualitäten des Geistes zu nutzen, ohne festzuhalten, ohne ‚ich will, ich will nicht‘ - dieses Subjekt-Objekt-Greifen findet nicht statt. Alle Fähigkeiten des Geistes werden genutzt. Aber das, was Leid und Stress erzeugt und zu vielen Irrtümern führt, lassen wir.

Es ist also ein weises Nutzen unserer geistigen Fähigkeiten – aller geistigen Fähigkeiten: Wir können wieder denken, wir werden unterscheiden, wir können sprechen und Bücher schreiben, Auto fahren, alle körperlichen, geistigen und kommunikativen Aktivitäten nutzen und werden das in diesem ganz wachen, gelösten Gewahrsein tun. Es ist kein Balanceakt, es ist nicht, als ob wir irgendwo herunterfallen könnten.

Wenn wir darin sind, sind wir total stabil, und es reizt uns auch gar nicht mehr zu greifen. Das fühlt sich gar nicht mehr interessant oder gut an, das lassen wir, weil wir merken, dass es jedes Mal Stress auslöst.

Trotzdem ist es zunächst einmal schwer herauszufinden, wie das geht, weil ich in jedem Moment, wenn ich mich nur ein bisschen konzentriere, schon irgendwo wieder im Greifen bin - deswegen ist es zunächst einmal so schwierig. Deswegen habe ich es vom Wort her lieber, wenn wir sagen, wir ‚sammeln‘ uns, wir lassen den Geist sich selbst ‚sammeln‘, statt dass wir uns ‚konzentrieren‘. Wir nutzen die natürliche Freude des Geistes, offen und gelöst zu sein. Das ist etwas, das wir nutzen, statt dass wir uns mit dem Willen bemühen, ein Ziel zu erreichen. Und das ist, was die Mahamudra-Meditation, Dzogchen und ähnliche Meditationsansätze auszeichnet: dass wir die natürlichen Qualitäten des Geistes nutzen, um in immer gelösteres Sein zu finden.

Also kein Training. Es ist kein Geistestraining, bei dem wir Muskeln aufbauen, sondern wir nutzen das, was schon da ist, und entspannen das so, dass wir im gelösten, gewöhnlichen Geist ankommen. Mit der Zeit werden die Gewohnheitsmuster des Greifens dann schwächer und alles andere wird leichter; so ist dann von einer Leichtigkeit zu sprechen, und das ist die Frucht fortgesetzter Praxis.

In dem Text des *Verwirklichens des Sinnes der Meditation* heißt es dann:

„Beim Meditieren meditiere über nichts was auch immer. Dass wir das ‚Meditieren‘ nennen, ist einfach eine Konvention“ - eine übliche Art und Weise sich auszudrücken.

Es ist sogar eine ungeschickte Art, es auszudrücken. Wenn wir ein bisschen zurückgehen in die europäische Geistesgeschichte, wurde der Ausdruck ‚Meditieren‘ von den christlichen Mönchen und Praktizierenden dazu benutzt, um Textstellen zu meditieren, also explizit sich mit etwas gezielt zu befassen. ‚Kontemplieren‘ wäre für das, was wir heute ‚Meditieren‘ nennen, eigentlich der angemessenere Ausdruck. Aber es hat sich nun einmal so eingebürgert, und so lassen wir es - wir stehlen jetzt einfach der Meditation ihren Fokus, und der Rest, dass sie uns mit dem Wesentlichen, mit dem Sinn des Seins verbindet, das bleibt. Das war ja damals auch das Anliegen der christlichen Praktizierenden.

Alles Erleben ist der natürliche Ausdruck des Grundgewahrseins

Wenn wir dann aufwühlende, herausfordernde Bedingungen erleben, sei es, dass wir in reiner Leereheit weilen, in funkelnder Glückseligkeit oder in einem Sturm von Gedanken, oder besonders strahlende Erscheinungen erleben - nichts von alledem wird irgendeine Unsicherheit in uns hervorrufen darüber, dass all dies der natürliche Ausdruck des Grundgewahrseins ist.

Dakpo Tashi Namgyal beschreibt hier Gleichmut, die vierte Qualität der Unermesslichen: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut. Diese vierte ist damit gemeint.

Was auch immer auftaucht, ein Sein, das man nonduale Verwirklichung nennen würde oder ein Sein, das man einen samsarischen Wirbelwind nennen müsste: Wenn wir der Natur und der Erfahrung des Geistes gewahr sind, wird keinerlei inneres Schwanken, keine Unsicherheit oder Mangel an Zuversicht auftauchen.

Stattdessen werden wir den gewöhnlichen Geist erkennen, und dieses selbstgewahre Gewahrsein wird nicht davon abschweifen und wird sich selbst fortsetzen, wird von uns weiter wachgehalten, ohne dass wir irgendetwas künstlich tun müssten, auf ganz entspannte Art und Weise.

Den nächsten Satz spare ich mir für nach der Meditation, der führt uns wieder in einen neuen Bereich. Lasst uns erstmal üben, was wir auf dieser Seite gehört haben.

Meditation

Üben, ohne zu Üben. Meditieren, ohne zu meditieren. Den Geist sich sammeln lassen, ohne ihn zu sammeln, ohne uns zu konzentrieren. Wir werden uns jetzt genau dem widmen. Und ich hoffe, dass ihr total bequem sitzt oder liegt oder angelehnt sitzt, so dass ihr euch nicht um den Körper zu kümmern braucht, so dass der Körper in sich ruht. –

Auch die Sinneswahrnehmungen lassen wir so ganz natürlich offen und frei von Greifen/Erfassen. Ihr könnt gerne zwischendurch die Augen mal schließen. Aber schlussendlich meditieren wir dann doch irgendwann mit offenen Augen, so entspannt, dass der Blick nirgendwo hängenbleibt, sich auf nichts fixiert. Und das bedeutet, dass er ruht, genau wie der Körper ruht. –

Noch ist der Geist ganz wach und angeregt von den Unterweisungen, und das nutzen wir; wir brauchen ihm jetzt gar keine Fragen zu stellen. – –

Wie ich es gestern schon anregte: Bevor ihr in die Ablenkung geratet, nehmt euch eine kleine Stütze - die Atemempfindungen, Geräusche, irgendetwas - wobei ihr bleibt, ohne ins Greifen zu kommen. –

Und wie der Buddha im Anapanasati-Sutta sagt: „Einatmend bin ich des Wandels gewahr, ausatmend bin ich des Wandels gewahr“, so lassen wir das Gewahrsein sich seiner selbst gewahr sein, einatmend und ausatmend. – – –

Diesen kleinen Anker können wir überall nutzen. Wir können, egal welchen Anker wir gerade gewählt haben, hinfühlen und uns fragen: Wie ist es, atmend gewahr zu sein? Wie ist es, hörend gewahr zu sein? Wie ist es, sprechend gewahr zu sein? Und so weiter...

Noch eine kleine Bemerkung zu der gerade angeleiteten Meditation: Ihr habt vielleicht gemerkt, dass es nur ganz wenig braucht in der Meditation, extrem wenig. Die Sinne sind aktiv, die Natur um uns herum ist lebendig, falls ihr draußen meditiert habt - es ist genug Stimulation da. Und es braucht dann nur Gewahrsein, ohne ins Greifen zu gehen, mehr nicht. Gewahrsein ohne Greifen, einfach nur das. Das üben wir.

Nicht ins Nichtbegriffliche hineinfinden wollen

Wir schließen direkt an oben auf S. 302, wo ich in der dritten Zeile aufgehört hatte,

...dass man denken könnte, wir müssten - zum Beispiel, wenn wir draußen meditieren oder drinnen vor unserem Altar - irgendwie ins Nichtbegriffliche hineinfinden.

Das Nichtbegriffliche ist die Verneinung des Begrifflichen und bezieht sich hier auch auf die Geistesbewegungen, die sonst vorhanden sind, wie die im vorbegrifflichen Bereich stattfindenden Bilder, Erinnerungen, Assoziationen, Impulse, die gar nicht so ins verbale Denken gehen. Als müssten wir das verbale bzw. begriffliche Denken stoppen, zusammen mit allen anderen Geistesbewegungen, die auftauchen.

Wenn wir draußen sitzen und der Nachbar vorbeiläuft, haben wir natürlich Assoziationen und wir denken; aber na und - deswegen hört die Meditation doch nicht auf! Wir sehen, wie die Assoziationen auftauchen, wie in uns die Bereitschaft auftaucht, in Kontakt zu treten, oder wie in uns vielleicht das Bedürfnis auftaucht, nicht in Kontakt zu treten - all das bemerken wir und brauchen es nicht zu stoppen.

Wir sehen die wahre Natur von diesen Erscheinungen, die da auftauchen - mehr braucht es nicht. Alles ist willkommen. Wir bleiben nicht daran haften, wir verweilen im Gewahrsein der durchlässigen Natur dieses Schauspiels, dieses spontanen Gestaltens des Jetzt, von dem, was gerade stattfindet.

Wenn wir versuchen würden, unser Denken, das dann entsteht, oder die Sinneserfahrungen, die dann auftauchen, ins Nichtbegriffliche zurückzuholen, dann entspricht das dem, was der verehrte Tsangpa Gyare die ‚Eisenhakenmeditation‘ genannt hat.

Was passiert, ist, dass wir Praktizierenden eine wirklich dualistische Einstellung gegenüber unseren Denkprozessen haben. Wir nehmen diese für so real, dass wir meinen, wir müssten sie jetzt in die leere Natur hereinholen, ins Nichtbegriffliche. Das brauchen wir doch gar nicht! Einfach entspannen. Es braucht keinen Haken, der irgendetwas irgendwohin führt - all diese Erscheinungen befreien sich von sich selbst, es braucht niemanden, der etwas damit tut.

Dieses Bedürfnis, es noch ‚nichtbegrifflicher‘ zu machen, noch leerer, noch irgendetwas, entspringt zwei verkehrten Vorstellungen. Erst einmal sehen wir nicht, dass sie in sich schon leer sind. Und wir sehen nicht - und das ist jetzt ein subtilerer Punkt -, dass die wahre Natur des begrifflichen Denkens nichtbegrifflich ist.

Diese nicht begriffliche Natur ist bereits da, auch der Gedanken, die gerade durch unseren begrifflichen Geist rauschen. Wenn wir in die wahre Natur des Verstehens der Worte - gar nicht mal des tieferen Sinnes - schauen, ist nichts Begriffliches zu finden. Es ist dieser dynamische Gewahrseinsraum, der sich dann auftut. Es sind also zwei Missverständnisse, die in dieser Eisenhakenmeditation offenkundig werden.

Diese Versuche der Eisenhakenmeditation passieren bei Menschen, die schon etwas geübt sind in Meditation, aber irgendwie begrenzt sind darin. Die Natur des Geistes und das sich Manifestieren von Gedanken und Erscheinungen sind keineswegs getrennte Dinge, die auf ihren eigenen Füßen stehen oder ein wirklich separates Sein hätten. Die leere Natur hier und das Erscheinen der Manifestationen dort - nein, sie sind zugleich entstanden, zugleich entstehend.

So wie wir das schon mit den Analogien gehört haben, das Licht, das von der Sonne ausstrahlt, oder der Wellen, die sich auf einem Ozean bilden, sind Denkprozesse und Sinneswahrnehmungen die verschiedenen natürlichen Ausdrucksweisen des Gewahrseins, der Gewahrseinsqualität unseres Geistes.

So können wir also schlussfolgern, dass, was auch immer auftaucht in diesem natürlich gesammelten Geist, letztendlich weder gut noch schlecht ist. Finden wir den Geist in Ruhe, sei dir dieser Ruhe, dieser Gedankenfreiheit bewusst und erkenne in dieser Ruhe die Natur des Geistes. Sei dir gewahr, dass sie jetzt gerade präsent ist als ruhige Erfahrung und bleibe dran mit dieser selbstgewahren Aufmerksamkeit.

Falls Bewegung auftaucht, also falls wir im Denken landen, mache dasselbe mit den Bewegungen, insbesondere, wenn du emotionale Bewegungen hast, die besonders starkes Greifen auslösen.

Kommt es zu Sinneserfahrungen, mache dasselbe mit den Sinneserfahrungen. Du brauchst nichts zu ändern oder zu erzeugen.

So wie es der verehrte Gampopa erklärt:

„Mühe dich nicht, irgendetwas zu verhindern oder irgendetwas zu erzeugen. Gibt es nichtbegriffliche Erfahrungen, ist es in Ordnung; wenn da alle möglichen Gedanken sind, dann ist das in Ordnung. Ohne künstliche Anstrengung zu bleiben, ist in sich selbst frei von dualistischer Wahrnehmung.“

Mit dem Wort *contrivance* ist alles Künstliche gemeint. Und aus der Perspektive des Erwachens ist Greifen künstlich, diese Art des Ergreifens eines vermeintlich existierenden Subjekts zu einem vermeintlich getrennten Anderen wird schon künstlich genannt. Wenn wir also ungekünstelt verweilen, sind wir frei von diesem Greifen. Das ist eine wichtige Begriffsklärung, es geht weiter als das, was wir denken, was ungekünstelt bedeutet. Bei ‚im Denken ungekünstelt‘ denken wir eher so ein bisschen an ‚natürlich‘, ‚frei‘, vielleicht erinnern wir uns an alte Hippie-Zeiten, was auch immer - aber die waren voller Greifen. Das nicht gekünstelte Sein ist, sich nicht als Mittelpunkt zu erzeugen.

„Wenn wir frei sind von künstlicher Anstrengung, ist das natürlicherweise auch frei sein von dualistischer Wahrnehmung. Da mag dann ein Verständnis auftauchen, das sagt: „Ist das nicht das nonduale zeitlose Gewahrsein?“ Ja, tatsächlich, das ist das Erkennen der ureigentlichen Natur des Geistes, seine Grundnatur, sein Wesen. Wenn du das verstehst, brauchst du keine Meditationsobjekte mehr.“

Ohne dass die Meditation weggeworfen wird, ohne dass wir versuchen, dass sie bleibt, geschieht Meditation automatisch, von selbst. Da die verschiedenen Geistesbewegungen ungehindert auftauchen, erscheint das nonduale zeitlose Gewahrsein ebenfalls ungehindert.“

So viel zu Gampopa. Und jetzt meditieren wir das noch ein bisschen gemeinsam, und dann ist Gelegenheit für Fragen.

Meditation

Egal, wo wir sitzen, wir können immer in der Sonne sitzen – und zwar in der Sonne des Gewahrseins. Dieses Gewahrsein, die natürliche Strahlkraft unseres Geistes, scheint auch in der tiefsten Nacht. Alles wird dadurch innerlich hell. Ein klares, nuanciertes Wahrnehmen von dem, was ist, wie es erscheint, und wie es ist. – – –

[Ende Meditation]

Unten auf Seite 302 **sagt der ehrwürdige Gomchung:**

„In der essenziellen Natur von leuchtendem Gewahrsein gibt es nichts, was wir entfernen müssten, darin gibt es kein Wandern – kein Abschweifen – und keine Unterbrechung. In diesem Gewahrsein sind Erinnerungen und Denkprozesse, wie auch immer sie erscheinen mögen, alle von einem Wesen. Wenn der gewöhnliche Geist nicht abgelenkt ist, sind alle Erinnerungen und Gedanken Gewahrsein. Es gibt keinen Grund, sie als Probleme zu betrachten.“

Das Wort ‚Erinnerung‘ ist hier ein sehr breiter Begriff: Dabei handelt es sich nicht nur um das, woran wir denken, wenn wir uns zurückerinnern an etwas Erlebtes, sondern es sind viele Impulse gemeint: all das, was auftaucht als spontane Impulse, Bilder, Klänge und so weiter.

Die Qualität der stufenweisen Praxis

Wir mögen uns dann fragen: Ist es genug, dessen gewahr zu sein, was auftaucht in unserem Geist, von Anfang an, ohne die verschiedenen Stufen der Unterweisung zu durchlaufen – also Shamatha, Vipassana, die verschiedenen Übungen, die vorbereitenden Übungen und dergleichen?

Die Antwort ist ziemlich klar:

Das könnte ausreichen für diejenigen, die zum augenblicklichen Typus der Praktizierenden gehören. Das sind diese Ausnahme-Praktizierenden, die in früheren Leben schon so viel praktiziert haben, dass sie, kaum dass sie den Dharma hören, direkt die Natur des Geistes verstehen. **Diese könnten einfach solch ein Pointing-Out** – eine klare Unterweisung zur Natur des Geistes – **bekommen**, würden es verstehen und könnten dann darin verweilen.

Doch die meisten, die nicht die verschiedenen Stufen entlanggeführt werden, wie es in der traditionellen Unterweisung des stufenweisen Weges ist, werden nicht ihre Fehlinterpretationen über die Grundnatur des Geistes auflösen. Sie werden weiterhin Geist, Geistesbewegungen, Sinneswahrnehmungen nicht als das erkennen, was sie wirklich sind. So werden also die entsprechenden Erfahrungen und auch die Gewissheit des Sehens der wahren Natur von all dem nicht auftauchen.

Sie mögen ein allgemeines Verständnis und auch eine allgemeine Achtsamkeit haben, aber nichts wirklich Transformierendes wird entstehen, weil sie nicht die direkte Erkenntnis und nicht dieses selbstgewahrte Gewahrsein entwickelt haben.

Bis hierhin erst einmal. Das ist vielleicht ein guter Moment, um euch meine Erfahrungen mit dem stufenweisen Weg und den direkten Unterweisungen zu erzählen.

Es ist durchaus möglich, dass ihr zu diesen Unterweisungen Freunde einladet, und es kann passieren, dass jemand sehr inspiriert ist und quasi als erste Unterweisung in so einer Unterweisung über die Natur des Geistes landet. Das kann gerade jetzt stattfinden und ist auch kein Fehler.

Unter denjenigen, denen das passiert, wird es auch einige geben, die damit durchaus etwas anfangen können; die das Gefühl haben: „Wow, ja. Ich spüre intuitiv, dass das genau richtig ist.“

Noch wieder einige von denen – ganz, ganz wenige – mögen in dem Moment sogar eine authentische Erfahrung des Soseins erleben und eventuell merken, dass es genau so ist. Und sie erleben auch eine Gewissheit, die aus dieser Erfahrung entsteht.

Bei Gendün Rinpoche war das regelmäßig der Fall, denn er unterrichtete fast immer die Natur des Geistes, wohin auch immer er reiste. Damals waren ja alle Anfänger im Dharma. Und dann gab es hier und da auch mal jemanden, der danach zu ihm kam und ihm erzählte, was geschehen war – und hin und wieder bestätigte er auch die direkte Einsicht in die Natur des Geistes.

Man muss sich das vorstellen: Hin und wieder – so einer Person unter Tausend – passiert das mal, dass es zu so einem direkten Erkennen schon bei den ersten Unterweisungen kommt. Die anderen, die ich vorher erwähnt habe, haben weniger oder gar keine Gewissheit entwickelt, haben aber Ahnungen, sind vielleicht inspiriert.

Und wiederum einige können überhaupt nichts damit anfangen. Also denkt einfach an einige andere von euren Freunden, wo ihr wüsstest: Wenn ich die zu dieser Woche eingeladen hätte, dem hier zuzuhören, dann hätten sie sich nach einem Nachmittag verabschiedet und sich lieber ins Café gesetzt.

Die Spanne, wie man auf solche Unterweisungen reagiert, ist also sehr groß.

Selbst diejenigen, die eine direkte Erkenntnis während solcher Unterweisungen erleben, müssen sie dann noch stabilisieren, wieder kontaktieren und haben Nutzen davon, mit dieser Erkenntnis verschiedene der Übungen des stufenweisen Pfades auszuführen. Vor allen Dingen brauchen sie Geistesruhe; denn Erkenntnis ist schon da und dürfte sich auch relativ leicht wieder kontaktieren lassen. Aber die Kontinuität des Gewahrseins durch verschiedene Situationen hindurch, wo sehr viele Ablenkungen sind, wo Emotionen sind – das müssen sie auf jeden Fall üben.

Alle anderen nehmen das einfach als Inspiration zu spüren: „Ah, da geht es lang“ – und niemand hat je davon Schaden erlitten, die Übungen von Anfang an zu machen, von den ersten Vorbereitungen an.

Im Grunde genommen ist es das Gefühl, man könnte eine Abkürzung finden, was einen dazu bringt zu sagen: „Nein, ich will direkt auf die Natur des Geistes meditieren, das andere interessiert mich nicht“.

Dem Gefühl hat Gendün Rinpoche häufiger nachgegeben und den Menschen erlaubt, einfach stille Meditation zu meditieren – bis sie an die Schallgrenze kommen, wo es mit ihrer Praxis nicht weitergeht; wo sie das, was sie aus früheren Leben schon leicht zugänglich an Erkenntnis und Geistesruhe haben, wie ausgeschöpft haben.

Dann brauchen sie die vorbereitenden Übungen und alles andere, was die Ich-Bezogenheit auflöst; auch tiefe Übung in Bodhicitta, weil es meistens daran mangelt. Sie müssen also wirklich nachlegen und sich dann Stück für Stück in Methoden üben, die sie vorher gar nicht auf dem Schirm hatten.

Meistens Vajrayana-Übungen, Übungen in Hingabe, Guru-Yoga, Übungen in reiner Sicht, Yidam-Praxis und Übungen in Mitgefühl, tiefes Bodhicitta, Tonglen, Lodjong-Praxis – das ist das, was es dann braucht. Damit weicht das Haften an dem Ich der Praktizierenden auf: Ich, die ich meine stille Meditation ausführen möchte, die mir heilig ist, und so weiter.

Also jahrelange Übung, und dann kommt irgendwann der Punkt, wo man merkt: Jetzt geht es irgendwie nicht weiter, ich trete auf dem Fleck; es geht jetzt schon ein paar Jahre, dass ich merke, dass sich nichts mehr wirklich Wesentliches tut. Da entdeckt man dann die Qualitäten des stufenweisen Weges.

Wer ihn von Anfang an geht, wird die Qualitäten des Weges auch entdecken, es ist kein Fehler. Aber nicht jeder muss an derselben Stelle einsteigen; viele steigen tatsächlich bei der Praxis von Geistesruhe ein, im Stil von Mahāmudra, aber mit Übungen auf den Atem. Und dann kommen allmählich Kontemplationen hinzu auf Vergänglichkeit, kostbares Menschen-Dasein, die Dinge werden allmählich klarer. Und dann enthüllt sich in Zusammenarbeit mit kompetenten Lehrenden, was denn der eigene persönliche Weg sein könnte.

Schlüsselpunkt der Nondualität

Das wurde auch sehr klar vom ehrwürdigen Gampopa ausgedrückt:

„Gibt es einen Unterschied zwischen den gewöhnlichen Gedanken, die weltliche – also noch nicht verwirklichte – Menschen haben, und dem gewöhnlichen Geist und den damit verbundenen Gedanken, die Yogins und Yoginis haben. Wenn da kein Unterschied wäre, dann würden wir uns fragen, warum denn gewöhnliche Menschen nicht von selbst befreit sind. Der Unterschied zu unseren gewöhnlichen Mitbewohnern des Planeten ist, dass sie nicht dieselben Unterweisungen wie die

Yogins und Yoginis erhalten haben und daher die tatsächlich vorhandene Nondualität nicht erkennen.“

Sie leben an dem Schatz des natürlich entspannten offenen nondualen Seins vorbei, der sich ab und zu auch bei ihnen auftut – auf jeden Fall beim Einschlafen nachts, aber auch zwischendurch. Daran leben sie vorbei.

Ihr kennt das berühmte Beispiel von dem Bettler, der jeden Tag Betteln geht und nichts zu essen hat und gar nicht weiß, dass im Boden unter seiner Bettstatt ein großer Klumpen Gold vergraben ist. So trägt jeder von uns den gewöhnlichen Geist in sich – das nonduale zeitlose Gewahrsein –, aber wenn wir nicht darauf aufmerksam gemacht werden, werden wir ihn nicht erkennen. Der gewöhnliche Geist ist wirklich *so* gewöhnlich und unspektakulär, dass er uns nicht auffällt. Er ist zwischendurch immer mal da, aber wir suchen doch immer noch nach etwas Besonderem.

Mir wäre er nicht aufgefallen. Mir wäre nicht klar gewesen, dass es das ist, wenn ich nicht von Gendün Rinpoche und anderen Lehrern direkte Erklärungen dazu bekommen hätte. Ich habe so manches andere vorher für die Natur des Geistes gehalten – spektakulärere Erfahrungen –, aber nicht dieses ganz Einfache, was wir dann das Sosein nennen. Ich weiß also in meinem Fall, dass ich ohne Unterweisung daran vorbeigelebt hätte, vermutlich ein ganzes Leben lang – auch wenn ich alle Unterweisungen zu Shamatha gehabt hätte. Aber ohne die Unterweisung zur Natur des Geistes wäre das nicht klar geworden.

Wenn wir die Natur des Geistes nicht aufgezeigt bekommen haben, bleiben wir in dem, was hier dualistische Wahrnehmung genannt wird. Wir kennen nur das. Wir können uns gar nicht vorstellen, dass Wahrnehmen möglich wäre ohne einen Mittelpunkt, ohne ein Subjekt. Selbst höchst intelligente Menschen streiten die Möglichkeit oft ab. Es scheint nicht vorstellbar, dass Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und vor allem Denken und Kommunizieren weitergeht; dass das möglich ist und sogar besser möglich ist als vorher – ohne ein Ich, ohne ein Ich-Gefühl, ohne ein Subjekt, das sich getrennt fühlt von etwas anderem.

Es sind wirklich große Barrieren da: zum einen, dass man es nicht bemerkt, und zum anderen, dass man es gar nicht glauben kann und es dann noch weniger bemerkt, weil man es sich einfach nicht vorstellen kann, dass es das gibt.

„So bleibt es also für jene, die nie darauf hingewiesen werden, für gewöhnlich dabei, dass sie sich in dualistischer Wahrnehmung bewegen. Und selbst dann, wenn sie solche Instruktionen bekommen, haben sie vielleicht kein Vertrauen, dass dieses nonduale zeitlose Gewahrsein sich als die verschiedenen unvorhersehbaren Erscheinungen und Gedanken zeigt.“

Das heißt wir haben dann noch die Schwierigkeit – selbst wenn es uns erklärt wird –, dass wir uns nicht vorstellen können, dass dieses zeitlose Gewahrsein aktiv ist; dass die Prozesse des Wahrnehmens – also wo wir normalerweise Subjekt-Objekt für gegeben halten, die Prozesse des Denkens – dass die tatsächlich Ausdruck des zeitlosen Gewahrseins sind. Und zwar des zeitlosen Gewahrseins ohne Mittelpunkt – das ist ja mit nondual gemeint.

„Aufgrund dieser Zweifel meinen sie, dass man nie Befreiung erreichen kann mit Hilfe von Gedanken, die ja – ihrer Meinung nach – dualistische Wahrnehmung beinhalten.“

Sie werden es schwierig haben, ihre Denkprozesse als Sprungbrett ins Erwachen zu nutzen, sie zu durchschauen.

„Dharmapraktizierende üben sich mit den Leiden dualistischer Wahrnehmung, die beim Hören, Kontemplieren und Meditieren entstehen.“

Das ist doch ein fantastischer Satz. Wir haben es wieder einmal geschafft, eine Woche lang zu leiden – im Hören, Kontemplieren und Meditieren. Das ist das, was Gampopa gerade sagt. Da ist ein gewisser Humor drin, denn das, was Gampopa da als Leid betrachtet, ist der feine Stress, der mit Dharmapraxis einhergeht.

Zuhören ist mühsam, Studieren ist mühsam, Kontemplieren ist mühsam. Zum Meditieren muss ich mich auch immer erst nochmal bringen – nicht immer, manchmal ist es auch nicht mühsam –, aber während ich meditiere und dualistisch unterwegs bin, ist ständig dieser subtile Stress da, der einfach durch Subjekt-Objekt ausgelöst wird.

Dharma Praxis ist ja noch innerhalb der dualistischen Welt. Dharma Praxis hört auf, wenn wir ins nonduale, zeitlose Gewahrsein eintreten. Da hört sie auf, dann sind wir im Dharma. Dann brauchen wir den nicht mehr zu praktizieren, dann sind wir selbst der Dharma und dann gibt es auch keinen Stress mehr. Dann hört der Subjekt-Objekt-Stress auf.

Der Stress kommt nur vom Wollen, von Subjekt-Objekt, nur davon. Dharma Praxis ist subtil anstrengend, weil sie immer noch, solange es eben Praxis ist, gegen die eingefleischten dualistischen Gewohnheiten geht.

Auch das sogenannte Entspannen ist subtil anstrengend. Deswegen rennen Dharmapraktizierende bei solchen Kursen wie jetzt gerne in die Pause, um sich etwas Gutes zu tun, oft Essen und Trinken. Auch damals bei uns, wenn Gendün Rinpoche uns besucht hat: Er war dann bei uns, zwei bis drei Stunden im Gruppenretreat, es war unglaublich inspirierend, klärend und so weiter – und wenn er weg war, haben wir den Kühlschrank leergeräumt.

Die Köche kannten das Phänomen schon, und die Leute hier im Haus kennen das Phänomen auch: Ihr sorgt dann oft dafür, dass da mal was Süßes steht, wenn man aus der Unterweisung kommt, denn irgendwas scheint da anstrengend zu sein. Unsere Gewohnheitsmuster, die sind es – die werden dabei ständig so geknetet, provoziert und in Frage gestellt; neue Erfahrungen entstehen – viel Neues.

„Echte Yogins und Yoginis hören damit auf, Dinge zu stoppen, zu unterlassen oder zu kultivieren. Deswegen zeigt sich nonduales zeitloses Gewahrsein in der Vielzahl unvorhersehbarer Gedanken oder geistiger Prozesse als die große Freude.“

Dieses nonduale zeitlose Gewahrsein, frei von Stress, frei von Leid – was vorher diese Bemerkung von Gampopa war –, ist dann pure Freude. Die Definition von Freude ist extrem simpel im Dharma: Freude ist, wenn kein Leid ist.

Alle dualistischen Vorgänge sind mit subtilen Formen von Stress behaftet; und wenn es nur das Aufrechterhalten eines Beobachtens ist im Gewahrwerden dessen, was ist. Selbst wenn es nur das ist: die subtile Kontrolle, die bis in die letzten dualistischen Erfahrungen weiter besteht. Diese feine Kontrolle verhindert, obwohl dabei auch Freuden erlebt werden – auch sehr feine und sehr starke und sehr subtile Freuden –, dass es echte Freude ist, echtes Glück.

Wenn die Kontrolle wegfällt, sind wir im Nondualen, und in demselben Moment ist es die große Freude; groß bedeutet hier nondual. Also es ist einfach das Wegfallen aller Formen der Anspannung, aller Formen des Greifens. Und die Freude zeigt sich natürlicherweise; sie hat keine Ursache, sie ist einfach die Natur des Geistes, die Natur des Seins. Es ist eine unspektakuläre, alles durchdringende, immer vorhandene Freude, die nichts mit Überschwang zu tun hat.

„Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen Menschen kommt genau von diesem Schlüsselpunkt.“

Dies beendet die Erklärungen zu dem Prozess des Aufzeigens der wahren Natur.

Meditation

Wieder tun wir unser Möglichstes, um es leicht zu machen. Wir nehmen, was kommt; nehmen, was ist. Und es tut gut, dieses Wort *unpredictable* von Gampopa – dieses Unvorhersehbare – in die Meditation hineinzunehmen. Wir wissen nicht was kommt. –

Wir wissen nicht, was kommt und wir sind nicht wählerisch. Wir nehmen alles, was kommt. –

Jeder von uns erlebt gerade etwas anderes; und zugleich erleben wir alle die gleiche Grundnatur des Seins. –

Grundlegend offen, lebendig, raumgleich in dem Sinne, dass sich alles darin zeigen kann; und das, was auch immer sich zeigt, fein wahrgenommen werden kann. –

Die Wellen auf dem Ozean unseres Geistes entstehen bei jedem ein bisschen anders. Auch die Strömungen, die uns in den mittleren Tiefen bewegen, sind individuell ein wenig verschieden. Aber bei allen ist es dieselbe Geistesnatur.

Die Wellen erheben sich und ebbten wieder ab, ohne je die Natur des Wassers zu verlassen. Geistige Bewegungen bleiben immer Geist. Ob die einen nun Emotionen sind und die anderen vielleicht Dharma-Gedanken, das macht keinen Unterschied, was ihre wahre Natur angeht. — — —

Immer wieder anders und doch vertraut. Manchmal bewegt und zugleich ruhig. Manchmal ruhig und zugleich lebendig. —

Müde und dumpf und doch fein wahrnehmend. —

Ganz weit und zugleich präzise. — —

Immer wenn wir uns dabei erwischen, dass wir dem Schauspiel wie zuschauen, dass wir es beobachten, schauen wir einfach in den Beobachter, in diese vermeintliche Instanz, die beobachtet. Dabei entdecken wir, dass das Beobachten auch nur eine Aktivität des Geistes ist, genauso nondual wie alles andere. Das gilt auch fürs Kritisieren, fürs Kontrollieren, fürs Antreiben, fürs Vermeiden – was immer da so vor sich geht. — — —

[Ende Meditation]

Praxis des Herzatems

Zum Abschluss möchte ich den Bogen schlagen zum Anfang. Ich habe damit begonnen, über das relative und letztendliche Bodhicitta zu erzählen, und da möchte ich mit den Unterweisungen jetzt auch wieder landen.

Es wird Situationen geben, wo ihr euch fragt: Wie soll ich überhaupt meditieren? Ich habe jetzt so viel gehört. Es gab zwar auch viele Zusammenfassungen, aber es wird Momente geben, wo auch die Zusammenfassungen vergessen sind, wo irgendwie gar nichts mehr da ist. Dass wir einfach irgendwo sind und merken: Eigentlich könnte ich – aber wie?

Der absolut beste Weg und sicherste Weg ist, übers Herz zu gehen; über das, was anderswo das relative Bodhicitta genannt wird, also Herzensöffnung. Einfach atmen: einatmen, ausatmen und den Atem durchs Herz fließen lassen. Das geht immer und überall, auch mitten in der Nacht, auch wenn man Schmerzen hat und egal, was gerade los ist – das geht immer und ist der sichere Weg des Erwachens.

Dort, wo das Herz aufgeht, ist das Erwachen ganz nah. Da mag noch ein bisschen sentimentales Anhaften sein, aber das stört gar nicht – einfach weiteratmen, mit dem Herzatem: der Öffnung beim Einatmen, der Öffnung beim Ausatmen.

Und schon sind wir beim letztendlichen Bodhicitta: Es atmet ja von selbst, es nimmt von selbst gewahr, es gibt niemanden, der atmet, es braucht auch niemanden, der atmet; das ist so wunderbar, das ist eine automatische Funktion unseres Seins.

Lasst es einfach atmen und lauscht dem Herzatem. Der Rest kommt dann von selbst.

Dabei praktizieren wir genau das, was uns im Mahamudra und in den Erklärungen empfohlen wurde: Wir nehmen das Jetzt als Praxis. Wir atmen das Jetzt ein und atmen im Jetzt aus, nichts anderes. Wir brauchen kein Mitgefühl zu entwickeln, keine Liebe; wir sind einfach jetzt gerade: Ich mit meinem Nicht-Wissen, mit meinem Schmerz, mit meinem Alleinsein, vielleicht mit meiner Freude, was auch immer ist. Einatmen – das ist das Annehmen, das Öffnen; und Fließenlassen das Ausatmen.

Es gab die Frage: Wie kann ich Bodhicitta zu meiner Hauptpraxis machen? Genau so: Weiteratmen und immer durchs Herz atmen.

Wenn ich Herz sage, meine ich nicht das organische Herz, sondern diese weiche Seite in uns, dieses weiche Sein: Wo wir fühlen, ohne schon Vorurteile zu haben, wo wir einfach sein können, ohne jemand sein zu müssen – das ist was ich mit Herz meine.

Das Herz verbindet uns auch mit Weite und mit Raum. Zugleich verbindet es uns mit dem Lebendigen, dem Pulsierenden. Wenn wir im Herzen sind, wenn wir diesen Herzatem leben, würden wir nie auf die Idee kommen, uns getrennt zu fühlen. Es ist genau das, was das Ende der Trennung bewirkt.

Wichtig ist, dass wir uns im Herzatem nicht anstrengen. Das ist ganz wichtig: nur ja nicht versuchen, daraus eine großartige Meditation der Liebe und des Mitgefühls zu machen. Wir können es *zulassen*, dass Liebe und Mitgefühl sich ausweiten – aber zu machen brauchen wir das nicht.

Also für die Momente, an denen uns sonst nichts mehr einfällt: einfach atmen – und vermutlich kommt dann der Rest von selbst.