

# Mondstrahlen des Mahāmudrā

von  
Dakpo Tashi Namgyal

Kurs 8

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

07. – 15. August 2021



## Inhalt

<b>Tag 1</b>	<b>7</b>
Einführung	7
Kurzer Überblick über die bisherigen und kommenden Unterweisungen	7
Ausblick auf Kapitel 11	8
Erinnerung: Was ist eigentlich Mahāmudrā?	8
<b>Kapitel 11: Wie wir die Erfahrung von Mahāmudrā aufrechterhalten können</b>	<b>11</b>
A) Warum die Mahāmudrā-Meditation aufrechterhalten, wenn das Erkennen der Natur des Geistes bereits stattgefunden hat	11
1) Warum die Meditation des Verweilens im Sosein aufrechterhalten, wenn sie sich schon eingestellt hat	12
Praktizieren ohne Bezugspunkte	14
Meditation	17
<b>Tag 2</b>	<b>17</b>
Einschub: Erläuterungen zu den Vier Unermesslichen	17
Fortsetzung: Praktizieren ohne Bezugspunkte	18
Meditation	22
2) Wie wir allgemein die Mahāmudrā-Meditation unterstützen können mit Gewahrsein, Wachheit und Sorgfalt	23
Gewahrsein	23
Meditation	28
Wachheit	29
Sorgfalt	31
3) Spezifische Erklärungen, wie entscheidend die Praxis von Gewahrsein ist	36
Meditation	37
Kurze Erläuterung zur vorangegangenen Meditation	37
Fortsetzung: Spezifische Erklärungen zur Gewahrseins-Praxis	38
Vier Arten von Gewahrsein	39
<b>Tag 3</b>	<b>41</b>
Einige unterstützende Erläuterungen	41
Was es mit diesem ‚Ich‘ auf sich hat	41
Mahāmudrā-Aktivität, -Sicht, -Meditation	44
Meditation	45
Fortsetzung: Vier Arten von Gewahrsein	46
„Nichtstun“ als Grundlage des Gewahrseins	48
Kurze Zwischenbemerkung zur ‘Passform’ unserer Meditationspraxis	48
Fortsetzung: „Nichtstun“ als Grundlage des Gewahrseins	49

Missverständnis bezüglich ‚Nichtstun‘ klären .....	51
Was bedeutet ‚wahres Nichtstun‘ und was braucht es dafür.....	52
B) Spezifischere Methoden, um diese Art Meditation sowohl im meditativen Gleichgewicht als auch im postmeditativen Erlangen zu praktizieren .....	53
1) Identifizieren, was mit meditativem Gleichgewicht und postmeditativem Erlangen gemeint ist.....	54
‚Vorstadium‘ von meditativer Ausgeglichenheit und postmeditativer Verwirklichung .....	55
Frei von Benennen - Geistesruhe im Stil des Mahāmudrā.....	55
Überflüssige mentale Aktivitäten ablegen .....	56
Mit der leichten Berührung des Gewahrseins üben .....	57
Meditation und Aktivität integrieren - mit den 4 Stufen des Gewahrseins .....	61
Meditation und anknüpfende Erläuterungen.....	62
<b>Tag 4 .....</b>	<b>62</b>
Einschub: Erläuterungen zu Beten und Segen .....	62
2) Das Aufzeigen der allgemeinen Wege, um Mahāmudrā-Meditation wachzuhalten.....	66
Die drei geschickten Übungen .....	66
Körperhaltung – Vertrauen und Motivation – klare Ausrichtung.....	66
Immer wieder frisch in die Natur des Erlebens gehen – „Blase“ vermeiden.....	67
Meditation geschickt pausieren – in der Freude bleiben – Abneigung vermeiden .....	69
Weitere Erklärungen zu den drei geschickten Übungen .....	70
Einschub: Meditation Barlung-Atmung .....	72
Fortsetzung: Weitere Erklärungen zu den drei geschickten Übungen .....	74
3) Die Methoden, um meditative Ausgeglichenheit zu wahren .....	76
a) Methoden, um die Praxis der Natur des Geistes aufrechtzuerhalten.....	76
i) Erklärung der sechsfachen Methode, um die Natur des Geistes wachzuhalten.....	76
Warum die sechs Dharmas von Tilopa so bedeutend für die Meditation sind.....	78
„Nicht meditieren“ bedeutet, meditieren ohne geistiges „Tun“ .....	79
„Nicht analysieren“ – die wahre Natur ist jenseits von Benennungen.....	83
Einschub: Wie findet Mahāmudrā-Meditation eigentlich statt .....	84
„Natürlich verweilen“ – der reine Geist muss nicht verändert werden.....	84
Meditation.....	85
Ergänzende Erläuterungen zur Grundnatur unseres Geistes .....	85
<b>Tag 5 .....</b>	<b>86</b>
ii) Weitere berühmte Methoden des Verweilens in der Natur des Geistes .....	86
Bleibe entspannt.....	86
Meditation.....	90
Verweile in Frische .....	91

Meditation.....	92
Verweile frei .....	93
Verweile gelöst .....	94
Meditation.....	95
<b>Tag 6 .....</b>	<b>96</b>
Fortsetzung ‚Verweile gelöst‘ .....	96
Meditation.....	99
iii) Weitere Arten des Verweilens in der Natur des Geistes .....	100
Beispiele für die Anwendung in der Meditation.....	103
Zusammenfassung der Beispiele zum Verweilen in der Natur des Geistes.....	106
Fortsetzung: Arten des Verweilens in der Natur des Geistes .....	106
b) Schlüsselpunkte, die das meditative Gleichgewicht im Mahāmudrā aufrechterhalten.....	110
i) Der Ansatz, nicht mit geistigen Beschreibungen zu meditieren,.....	110
Sechs Punkte zum Meditieren ohne intellektuelle Vorstellungen .....	111
Kurze Zusammenfassung der sechs Punkte.....	114
Weitere Erläuterungen zum Meditieren ohne Bezugspunkte .....	115
<b>Tag 7 .....</b>	<b>116</b>
Mit der Dharmapraxis die Relationen zurechtrücken .....	116
Es gibt nichts, auf das wir meditieren könnten .....	118
ii) Warum es notwendig ist, unabgelenkt direkt in der wahren Natur zu verweilen.....	119
Einschub: Erläuterungen zu den vier Yogas im Mahāmudrā.....	119
Fortsetzung: ‚Unabgelenkt in der wahren Natur verweilen‘ .....	120
Vier Punkte zu subtilen Erfahrungen des Abgelenktseins .....	122
Einschub zum Thema Mahāmudrā-Aktivität .....	125
Meditation - und Erläuterungen dazu .....	130
Fortsetzung: ‚Unabgelenkt in der wahren Natur verweilen‘ .....	132
iii) Wie diese beiden Ansätze die Schlüsselpunkte des Meditierens zusammenfassen ...	135
Ins meditative Gleichgewicht finden: Über nichts meditieren und nicht abgelenkt sein.	135
Übung: den Himmel ‚sehen‘, auf den Raum meditieren .....	136
Weitere klärende Instruktionen, um möglichen Missverständnissen vorzubeugen.....	137
Meditation.....	142
Erläuterungen zu Mahāmudrā- und tantrischer Praxis.....	142
4) Methoden, in der Nachmeditation die Erfahrung der Natur des Geistes aufrechtzuerhalten	146
a) Das Gewahrsein in der Nachmeditation .....	147
b) Wie dieses Gewahrsein die Meditation unterstützt.....	150
Üben im Alltag .....	150

Einschub: Praktische Tipps zum Austausch bzgl. Meditation in der Aktivität.....	153
Wenn das natürliche Gewahrsein in der Aktivität noch nicht gelingt .....	154
Das Sosein kennen und den Weg der Freude gehen .....	155

## TAG 1

### EINFÜHRUNG

[Nach dem Singen der traditionellen Wunschgebete] Mit diesen Gebeten und vielen anderen mehr hat mein Lehrer Gendün Rinpoche jeweils die Unterweisungen eröffnet, und darum halte ich diese Tradition auch weiter aufrecht. Das ist für mich der Moment, wo ich mich damit verbinden kann, wie wir damals in größeren und kleineren Gruppen die Mahāmudrā-Erklärungen bekommen haben.

Gendün Rinpoche hatte sich gewünscht, dass wir diesen Text hier studieren. Khenpo Chödrag hat ihn uns später erklärt, und vieles ist selbsterklärend in dem Text, wenn man die anderen Unterweisungen erhalten hat.

Diesmal geht es weiter im 11. Kapitel. Ich gebe euch aber einen kurzen Überblick von dem, was vorher war:

#### **Kurzer Überblick über die bisherigen und kommenden Unterweisungen**

Dakpo Tashi Namgyal, ein berühmter Mahāmudrā-Meister aus Tibet, hatte das große Anliegen, endlich einmal Klarheit zu schaffen für alle tibetischen Praktizierenden – nicht nur für die Praktizierenden seiner Linie, der Karma Kagyü-Linie, sondern für alle in Tibet –, worum es denn geht bei dieser berühmten Mahāmudrā-Praxis des natürlichen Verweilens: Das natürliche Verweilen in der Erfahrung von dem, wie es ist, im Sosein.

Möglichst natürlich, einfach so verweilen, das hört sich ganz einfach an, ist es aber nicht. Was genau damit gemeint ist, dem hat er ein ganzes Buch gewidmet – und danach war es irgendwie klar. Das Buch hat also seine Wirkung getan.

Für uns hier gilt: Wenn wir dieses Buch durchgearbeitet haben und uns das alles intellektuell klar geworden ist, und wenn wir beginnen, damit zu praktizieren – dann haben wir eigentlich alles, was es fürs ganze Leben braucht, um weiter zu praktizieren. Da brauchen wir nicht noch weiter zu suchen.

Dieses Buch hier von Dakpo Tashi Namgyal erklärt auch alles, was ihr im *Ozean des Wahren Sinnes* vom 9. Karmapa findet. Der *Ozean des Wahren Sinnes* ist ja normalerweise unsere ‚Bibel‘, das Rückgrat der ganzen Mahāmudrā-Übertragung. Aber darin wird nicht das ‚Warum‘ erklärt, warum man so praktiziert und nicht anders.

Dieser *Mondstrahlen*-Text erklärt überall das ‚Warum‘: Weshalb so und nicht anders? Warum bewährt sich dieses Vorgehen? Warum hat sich dieses andere Vorgehen nicht so bewährt? Deswegen liebe ich dieses Buch so sehr; es hat mich sehr inspiriert, und ich möchte das mit euch teilen.

Wir haben im ersten Teil des Buches bereits die allgemeinen Grundlagen von Geistesruhe und Einsichtsmeditation behandelt. Das war das Kapitel 1: Shamatha und Vipassana. Dann wurde in Kapitel 2 und 3 intensiver auf Geistesruhe und auf Einsichtsmeditation eingegangen. Die Erklärungen dort sind schon extrem tiefgründig; so tiefgründig, dass wir sagen würden, dass da doch schon alles erklärt sei.

Dann kommen wir – nachdem in Kapitel 4 einige Zweifel aufgeräumt wurden – mit Kapitel 5 zum besonderen Mahāmudrā. Da gehen wir nochmal durch den ganzen Weg der Praxis durch: mit den vorbereitenden Übungen, mit der Entwicklung von Geistesruhe und Einsicht. Dakpo Tashi Namgyal beschreibt dabei ganz fein, was jeweils das zusätzliche Element ist: Was kommt zusätzlich zur allgemeinen Praxis, die wir mit allen anderen buddhistischen Traditionen teilen, noch hinzu? Was ist das Besondere?

Nachdem Mahāmudrā allgemein erklärt wurde, wurde in Kapitel 8 und 9 Mahāmudrā-Shamatha erläutert – also die Praxis der Geistesruhe – und die Einsichtsmeditation.

Beim letzten Kurs im Mai haben wir die *pointing out instructions* bekommen, die direkten Instruktionen zur Natur des Geistes – und eigentlich reicht das, könnte man denken.

## **Ausblick auf Kapitel 11**

Und jetzt kommen wir zu der Passage, wo wir eigentlich schon alles erhalten haben.

Mit Kapitel 11 kommen wir nun zu dem Thema, wie wir diese Mahāmudrā-Praxis aufrechterhalten können, wie wir sie weiterentwickeln können.

Das Kapitel richtet sich eigentlich an die Menschen, die schon durch all das, was vorher erklärt wurde, Einsicht in die Natur des Geistes gewonnen haben, und die jetzt mittels dieser Einsicht weiter praktizieren. D.h. sie sind nicht mehr auf der Suche, sondern sie sind Wissende geworden. Sie haben direkte Schau erlebt, direktes Erleben von dem, wie es ist und was mit Mahāmudrā gemeint ist.

Sie sind aber doch auf Grund der vielen Lebensumstände und Herausforderungen in Gefahr, immer wieder ihre Praxis zu verlieren; und sich vielleicht auch etwas voreilig auszuruhen auf dem, was sie schon verstanden haben. Für diese Praktizierenden gibt es jetzt weiterführende Erklärungen.

Das ist für mich auch das Besondere an der buddhistischen Tradition überhaupt: dass sie nicht nur erklärt, wie wir in die Erfahrung des Erwachens kommen – also in das Sehen der Natur des Geistes – sondern auch: Wie geht es dann weiter?

Denn ein erstes Erwachen ist noch längst nicht stabil. Das hat sich noch längst nicht in alle Bereiche unseres Lebens integriert. Also wie geht das, dann die Erfahrung zu stabilisieren? Immer wieder dahin zurückzufinden? Immer wieder Zugang zu finden zu dieser offenen Dimension des Seins, die eigentlich unser natürliches Zuhause ist?

Im Trubel des Geschehens geschieht es mir genauso wie euch, dass ich manchmal sagen muss: Jetzt war ich gerade nicht in der Praxis; jetzt war ich gerade etwas gefangen in zu starker Fokussierung, in ‚Ich und du‘, in ‚Ich und das, was passiert‘. Wie finde ich dann wieder in diesen gelösteren inneren Geisteszustand?

Als ich das Kapitel letzte Woche nochmal durchgearbeitet habe, wurde mir klar, dass Dakpo Tashi Namgyal uns den Gefallen tut und diese Punkte des Weiterentwickelns der Praxis so beschreibt, dass ganz viel vom Wesentlichen von vorher noch einmal wiederholt wird. Das macht es natürlich für uns in dieser Woche wesentlich leichter, weil er das, worauf es ankommt, nochmal beim Namen nennt.

Das war der Überblick über das, was wir bisher gemacht haben.

## **Erinnerung: Was ist eigentlich Mahāmudrā?**

Jetzt ein paar persönliche Worte von mir zu dem, was Mahāmudrā eigentlich ist – als Erinnerung und als Einführung:

„Maha“ heißt „groß“ und „mudrā“ bedeutet „Siegel“ – Mahāmudrā ist also „das große Siegel“. Das weist darauf hin, dass wir das große Siegel erkennen – und zwar immer gerade jetzt. Zum Beispiel bei all den Sinneserfahrungen, die gerade jetzt stattfinden, also Sehen, Hören, Körper-Spüren, Denken, Mitdenken, Verstehen: dass all diese Sinneserfahrungen in ihrer nicht fassbaren, prozesshaften oder auch leeren Natur erkannt werden.

Das ist die Praxis des Mahāmudrā: bei allem, was immer jetzt gerade geschieht, im Sosein zu bleiben, in diesem nicht-greifenden Sein. Nicht nach etwas greifen, was gar nicht greifbar ist. Also nicht in den Irrtum verfallen, diese gegenwärtige Erfahrung festhalten zu wollen oder zu meinen, ich müsste damit kämpfen, wenn jetzt etwas nicht passiert.

Ich kann nur im Prozess Anpassungen vornehmen, ich kann mitgestalten. Und dabei – wenn wir an das Mitgestalten der jetzt stattfindenden Prozesse denken – wäre Mahāmudrā das Gewahrsein, dass es gar kein festes gestaltendes Ich gibt; dass es gar kein Subjekt gibt, was fest und stabil vorhanden wäre. Vielmehr sind diese Kräfte, die wir für gewöhnlich ‚Ich‘ nennen – das, was ich zu sein scheine – genauso Prozess wie alles andere, genauso wenig fassbar.



Das große Siegel wird deswegen ‚groß‘ genannt, weil es sowohl den ganzen Bereich von dem abdeckt, was ich selbst bin, also was diese gestaltenden Kräfte in mir selbst sind, als auch den Bereich aller möglichen Sinneserfahrungen.

Was das Wort ‚Siegel‘ betrifft: Das ist wie ein Siegel von früher, wo auf dem Brief das Siegel des Königs war. Das verbürgt die Authentizität des Inhalts, solange das Siegel nicht gebrochen ist. Wir lernen das Siegel zu lesen in dem Sinne, dass jede Erfahrung eine ganz authentische Erfahrung des Erwachens sein kann.

Das ist also mit Mahāmudrā gemeint: „Ja“ zum Leben, „Ja“ zu jeder Geisteserfahrung, zu jeder Geistesbewegung, zu jeder Sinneserfahrung. In allem ohne Ausnahme schlummert die Möglichkeit des Erwachens. Besser gesagt: Sie ist da, sie schlummert nicht in dem Sinne, dass die Möglichkeit schläft – sondern für uns gilt es, da etwas zu entdecken. Dann enthüllt sich uns das Siegel.

Also jetzt und hier in der Erfahrung zu sein, wie präzise sich alles gestaltet in unserem Erleben, und wie gleichzeitig nichts von all dem fest ist; nichts von all dem ist solide – das ist die wunderbare Botschaft des Mahāmudrā. Es ist einfach nur Einsicht. Es ist nichts anderes als Vipassana oder Einsichtserfahrung. Aber ausgeweitet in alle Bereiche des Erlebens und in alle Bereiche des Gestaltens.

Für mich war das besonders inspirierend, als ich zum ersten Mal die Unterweisung gehört habe über Sicht, Meditation und Aktion – da ging mir ein Licht auf. Vorher dachte ich immer, Meditation dient der Einsicht und dem Frei-Werden. Und schon auch dem Erwachen, indem ich die Illusion durchschaue. Aber dass Meditation der Aktion dient – also der Aktivität, dem Handeln in der Welt – war mir vorher nicht klar gewesen.

Tatsächlich wird Mahāmudrā mit ‚Sicht – Meditation – Aktion‘ sehr, sehr gut beschrieben.

Die Sicht habe ich euch gerade erklärt. Die Sicht ist das Verständnis, mit dem wir in die Meditation eintreten. Diese Sicht besteht in der Haltung: Wollen wir doch mal schauen, wie die Erfahrungen wirklich sind. Wie sind sie jetzt? Jetzt gerade, wo wir hier vor dem Bildschirm oder hier in der Halle sitzen? Wie ist es jetzt gerade zu sein? Wir haben schon ein aufkeimendes Verständnis davon, dass unsere bisherige Vorstellung von Realität nicht so ganz angemessen ist, und wir wollen wissen, wie es wirklich ist.

Manchmal kann man besser fühlen, wenn gerade nicht gesprochen wird [macht eine kurze Pause]. Bekommt ihr schon eine Ahnung davon – obwohl ja außer dem Hören und Verstehen alles andere weitergeht –, wie offen und weit eigentlich unser Erleben ist? Wie in dem Erleben jederzeit Denken stattfinden kann, ohne den Raum des Erlebens zu verändern? Wie Gedanken auftauchen können oder Sinneserfahrungen und dabei so durchsichtig sind wie Regenbögen oder – wie es in der Mahāmudrā-Sprache heißt – wie Zeichnungen am Himmel?

Das untersuchen wir und wir kommen allmählich in der Meditation zu einer direkten Erfahrung davon, was damit wirklich gemeint ist. Wenn ich jetzt so darüber spreche, dann neigt ihr natürlich dazu, euch vorzustellen, wie das ist. Es ist aber nicht diese Vorstellung gemeint, sondern das direkte Erleben davon.

Mit diesem direkten Erleben gehen wir ins Handeln, in die Aktivität, in die Aktion. Das ist natürlich eine besondere Herausforderung. Gerade Anfängerinnen und Anfängern passiert das sehr leicht: kaum muss ich etwas tun, verengt sich wieder mein Geist, bin ich schon wieder im Fixieren. Kaum spreche oder kommuniziere ich mit jemandem – schon bin ich wie in den alten Mustern unterwegs.

Frei zu bleiben von diesen stark prägenden Mustern, während wir konkret handeln, wäre dann Mahāmudrā-Aktion. Also in diesem panoramischen Gewahrsein zu bleiben bei ganz feinem Handeln, auch im Detail, mit einem Mitgefühl, einer Liebe, die keinen Mittelpunkt hat, sondern die frei fließt, ohne dass sich jemand damit identifiziert – das würden wir Mahāmudrā-Handeln nennen.

Diesem mitfühlenden Handeln dient das Meditieren. Mitfühlend bedeutet eigentlich nur ein Handeln aus dem Verbunden-Sein mit allem heraus. Das ist kein aufgesetztes Mitgefühl; es gibt da niemanden, der noch Mitgefühl erzeugt, sondern das, was uns früher gehindert hat, ganz offen zu sein, entspannt

sich, und wir werden durchlässig. Wir werden ein Schwingungskörper, und unser Herz-Geist erlebt dieses Verbunden-Sein – und aus dem heraus entsteht dann das Handeln.

Wenn es ganz befreit ist, nennen wir das Buddha-Aktivität. Das ist ein Versuch, mit diesen Begriffen zu beschreiben, wie denn der Buddha oder andere erwachte Meisterinnen und Meister handeln konnten und können, ohne sich erneut in Mustern zu verfangen, im sogenannten Samsara. Wie ist das möglich? Wie können wir dahin kommen?

Mahāmudrā ist also ein Weg für die, die dann auch ins Handeln gehen möchten. Es ist nicht gedacht als ein Weg des Ausstiegs, sondern des Einstiegs ins Leben, so dass wir das Leben mit seinen vielen Erfahrungen auch ganz nutzen können; dass jede Erfahrung für uns eine Hilfe wird zu sehen, wie es wirklich ist und uns noch weiter zu öffnen.

Das Wichtigste, das es dafür braucht, ist, dass wir einen Sensor entwickeln, um zu spüren, wann wir uns verspannen. Wir brauchen ein Gefühl für den Unterschied: Wann ist dieser Organismus ganz offen und entspannt, und wo beginnen die kleinen Spannungen hereinzukommen.

Diese Spannungen, die wir ja normalerweise weghaben wollen, sind eigentlich unsere Lehrerinnen, die zu Besuch kommen. Die sind eigentlich genau das, woraus es zu lernen gilt. Im Mahāmudrā wird also den angespannten Geisteszuständen besonders gedankt.

Das Denken ist ein großer Lehrer. Die gerade vorhandene Emotion ist eine große Lehrerin. Genau da findet die Praxis statt. Nicht weg davon, sondern hinein – ohne darin gefangen zu sein - um es zu durchschauen. Hinein, um zu erleben, wie es wirklich ist. Um dann frei zu sein. Um vor noch einer Emotion weniger Angst zu haben. Um immer freier zu werden, so dass wir mit mehr und mehr Situationen umgehen können. Das ist das Ziel. Frei zu sein in so vielen Situationen, in denen wir jetzt noch subtile Spannungen spüren. Wir brauchen also diesen Spannungs-Sensor.

Diesen Sensor entwickeln wir beim Meditieren. Wir merken dabei ja: Es geht gut, wir sind ganz entspannt, alles wunderbar – und dann kommt ein emotionaler Gedanke und ich merke, wie sich eine Spannung bemerkbar macht, kurz oder auch sehr deutlich und sehr intensiv. Dann beginnt damit die Praxis von Einsichtsmeditation und Geistesruhe – genau dort.

Genau dort entwickeln wir auch Bodhicitta, also den Geist des Erwachens. Wir kommen in dieses mitfühlende Schwingen hinein; in dieses Verwoben-Sein von diesem Energiefeld mit allen anderen, die mit uns im Raum der Wahrnehmung sind. So sind wir zum Beispiel jetzt nicht nur hier im geographischen Raum miteinander verwoben, sondern dadurch, dass Bild und Sprache in die vielen verschiedenen Zimmer transportiert werden, sind wir auch mit den Menschen dort verbunden. Das ist eigentlich das Entwickeln von Bodhicitta: zu merken, wie wir ohnehin mit allem verwoben oder verbunden sind; dass niemand von uns getrennt existiert.

Dieses Verbunden-Sein nutzen wir dann für größtmögliche Weite, für ein offenes Herz, ohne etwas zu beabsichtigen. Wir lösen uns aus dem Clinch, also aus dem Uns-schützen-Müssen vor all dem, was uns beeinflusst. Wir lösen den Schutz auf oder die Angst vor dem, was zu viel sein könnte, und werden durchlässig, so dass es nie Schaden anrichtet; eine große, komplette innere Durchlässigkeit. Damit löst sich auch das Greifen auf, also das Haben-Wollen in Beziehungen, weil wir innerlich schon vollkommen offen sind. Wir brauchen gar nicht mehr das Äußere, um glücklicher zu sein.

Mahāmudrā-Praxis ist also auch zu entdecken, wie dieser Geistesstrom vollkommen glücklich ist, wenn er nur loslässt; wenn sich darin dieses offene, fließende Gewahrsein manifestiert.

Um all das geht es bei diesen Unterweisungen und bei dem, was wir Mahāmudrā nennen.

Bitte denkt nicht, dass es irgendetwas anderes ausschließt, bloß weil es Mahāmudrā genannt wird: Es mag sein, dass ihr dieselben Erklärungen schon unter einem anderen Namen gehört habt. Dharma und das Wissen um das Sosein findet sich vielerorten und ist nicht gepachtet von irgendjemanden, von keiner Religion, von keiner Tradition. Denn das ist ja schließlich so, wie wir einfach sind. Das Wissen um

unser natürliches Sosein taucht daher an vielen Orten, in vielen Gruppen, in vielen Geistesströmen dieser Welt auf.

Das waren meine persönlichen Worte der Einführung.

Wir gehen auf Seite 305 an den Anfang von

## **KAPITEL 11: Wie wir die Erfahrung von Mahāmudrā aufrechterhalten können**

Wenn es da in der Überschrift heißt, **iii. *The way to sustain the practice of meditation***<sup>4</sup>, dann ist hier mit Meditation die Mahāmudrā-Meditation gemeint: frei von allem unnützen Beiwerk, frei von allen Komplikationen, frei von unnötigen Kommentaren, frei von Ichbezogenheit – also wie man die Erfahrung des Erwachens aufrechterhalten kann.

Da gibt es vier Abschnitte:

- A) Die Notwendigkeit, die Mahāmudrā-Meditation aufrechtzuerhalten, wenn das Erkennen der Natur des Geistes bereits stattgefunden hat**, also, warum das so wichtig ist.
- B) Spezifischere Methoden, um diese Art Meditation sowohl im meditativen Gleichgewicht als auch im postmeditativen Erlangen zu praktizieren** Immer wenn da *postmeditative attainment* steht, also Nach-Meditations-Erlangen oder -Verwirklichung, dann ist die Aktivität gemeint. Also, wie erhalte ich Mahāmudrā aufrecht beim stillen Praktizieren, also wenn ich mich sammeln kann, und wie halte ich Mahāmudrā aufrecht, wenn ich in meiner Pausenaktivität bin. Die Pausen können schon ziemlich lang sein. Aber wir werden noch darauf hingewiesen, dass es gut ist, rechtzeitig wieder in die Praxis zurückzufinden, also so bald, dass die alten Muster des Greifens nicht allzu sehr wieder Auftrieb bekommen.
- C) Abweichungen von der Praxis und Irrwege auflösen**
- D) das eigentliche Fördern der Praxis**, indem wir immer wieder die Erkenntnis auffrischen durch eine direkte Schau, **dass der Geist selbst ungeboren ist** – also weder Anfang noch Ende hat und kein Ding ist, von dem man sagen könnte: Da ist der Geist entstanden, dort verweilt er und irgendwann wird er sich auflösen. Das nennt man das Erkennen der Natur des Geistes.

Wir werden diese vier Punkte ausführlich behandeln und beginnen mit

### **A) Warum die Mahāmudrā-Meditation aufrechterhalten, wenn das Erkennen der Natur des Geistes bereits stattgefunden hat**

Also im Grunde genommen ist die Frage: Übe ich weiter, auch wenn das initiale Erwachen schon stattgefunden hat? Und wenn ja, warum ist es nötig und wie mache ich das dann? Das ist, worum es konkret geht.

Da gibt es auch wieder drei Abschnitte:

- 1) Die Gründe, warum es so notwendig ist, die Meditation des Verweilens im Sosein aufrechtzuerhalten, wenn sie sich schon einmal eingestellt hat**
- 2) Eine allgemeine Erläuterung, wie wir die Mahāmudrā-Meditation unterstützen können mit Gewahrsein, Wachheit und Sorgfalt**
- 3) Spezifischere Erklärungen, die präsentieren, wie entscheidend, wie essenziell die Praxis von Gewahrsein ist**

Jetzt kommen wir zum ersten Punkt,

## **1) Warum die Meditation des Verweilens im Sosein aufrechterhalten, wenn sie sich schon einmal eingestellt hat**

**Es heißt in den Texten früherer Meisterinnen und Meister: Wenn schon einmal solche tiefe erwachte Meditation, solches Erkennen entstanden ist, und wir dann fortfahren zu leben wie gewöhnliche Menschen, die noch nicht diese Einsicht entwickelt haben, oder wenn wir uns in schädlichem Handeln verwickeln, dann wird es uns trotzdem so gehen wie den meisten völlig verstrickten Menschen.**

Das ist ein ganz wichtiger Satz zur Eröffnung. Wie oft begegne ich der Anschauung, wenn jemand mal eine authentische Erfahrung des Erwachens gemacht hat, dass andere von dieser Person meinen oder auch diese Person selbst meint: „Jetzt ist alles gut. Jetzt brauche ich nicht mehr zu praktizieren, ich habe es ja jetzt verstanden“ – und sie sich dann sorglos und achtlos, ohne weiter zu üben, wunderbar aufs Neueste verstrickt. Da können viele Jahre folgen, in denen so ein Mensch – trotz gemachter Erkenntnis – vom Weg abkommt.

Was ich bisher gesehen habe, ist schon, dass sie dann irgendwann auch wieder zurückfinden; es ist nicht so, dass es vergessen wurde, dieser Eindruck ist schon sehr stark. Aber sie brauchen die Erfahrung, dass es, ohne dieser Praxis weiter speziellen Raum zu geben, nicht geht; dass wir ein Minimum an Praxis brauchen. Gleich wird beschrieben, wie das aussehen soll.

Dakpo Tashi Namgyal fügt hinzu, **dass unsere heilsamen Qualitäten abnehmen werden und wir erneut in Samsara gefangen sind.**

**So wie es auch der große Brahmane Saraha es beschreibt:**

**„KYE MA. Auch wenn du das natürliche Verweilen verwirklicht hast: Wenn du dich dann wieder dem nicht wirklich wertvollen Handeln widmest, bist du so wie der König, der sich im Dreck wiederfindet – oder, wie es hier heißt – als würdest du mit dem Besen im Dreck herumwühlen. Du vernachlässigst das unerschöpfliche große Glücksgefühl – die große Freude – und wirst wieder gefangen genommen von dem Anhaften an den Freuden Samsaras“.**

Uns würde das Beispiel mit dem König und dem Reinigungsdienst wohl nicht so entsprechen. Damit ist gemeint, dass wir unserem eigenen Sein nicht gerecht werden; es ist so, als würde unsere innere Würde verloren gehen.

Wenn wir in den Raum des Mahāmudrā eingetreten sind, sind wir echt zu Hause angekommen, sind frei von Ichbezogenheit in dieser Erfahrung, und wir merken, dass das zutiefst heilig ist. Es ist zutiefst heil und gesund.

Wenn wir uns dann hemmungslos wieder verstricken, ist es so, als ob wir diesen Schatz, den wir entdeckt haben, gar nicht würdigen. Wir werden unserer eigenen Grundnatur nicht gerecht. Es ist so, als würden wir sie in den Dreck stoßen.

Wir können es aber auch positiv ausdrücken, als Ermutigung: Haben wir einmal die Erfahrung gemacht, wie es ist zu sein in aller Einfachheit, ohne Ichbezogenheit – lässt uns so weiterleben. Lässt uns das als den Leitstern nehmen, der von da an all unser Üben, all unsere Praxis bestimmt, unsere Kontakte mit anderen. Lässt uns das auch in den anderen sehen. Dann sind wir geschützt vor den Irrungen, diese Erfahrung zu vernachlässigen.

Ihr wundert euch vielleicht, dass so gesprochen wird, daher erkläre ich euch nochmals die sogenannte Erfahrung des Erwachens: Das sind zunächst bei den meisten Menschen kurze Momente, wo völlig klar wird, wie es ist. Es ist ein wirkliches Aufwachen zu dem, wie einfach es ist zu sein, frei von Mittelpunkt, frei von dieser Subjekt-Objekt-Spannung.

Diese Momente, diese kurzen Phasen setzen aber bei den allermeisten Praktizierenden noch nicht die Kraft völliger innerer Transformation frei. Das wäre naiv zu denken, dass diese Erfahrungen gleich diese Kraft entwickeln, uns völlig zu transformieren. Wir hören manchmal solche Geschichten, dass es bei Einzelnen so passiert ist, und das gibt es auch – aber es sind eher Ausnahmen. Die meisten gehen durch eine Reihe von mehr und mehr solcher Erfahrungen.

Die Erkenntnis ist zu Anfang überhaupt noch nicht stabil. Aus meiner Erfahrung würde ich sagen, bei 99% der Menschen passiert es auf die Weise, dass es nicht die erste Erfahrung ist, die dann schon so stabil ist, um zu solch einer inneren Transformation zu führen, dass sie ab dem Punkt tatsächlich frei bleiben von Ichbezogenheit. Das ist nicht angemessen, sich den spirituellen Weg so vorzustellen.

Der ehrwürdige Tsangpa Gyare sagt dazu:

**„Eine Meditation, die ohne Besitzer gelassen wird, wenn sie einmal entstanden ist, ist wie Reichtum, den der Wind davonträgt, oder ein Löwe, der mit den Hunden streunt, oder ein kostbares Juwel, das im Schlamm verloren geht“.**

Dakpo Tashi Namgyal sagt:

**Nicht nur das, es heißt auch: Wenn wir die Schau der Einfachheit – also des nicht ausschweifenden Denkens, des Seins frei von Komplexität – entdeckt haben und dann trotzdem noch versuchen, Anstrengungen zu machen, die vorwiegend auf Bezugspunkte ausgerichtet sind – seien es Praktiken mit dem Körper oder mit der Rede und dergleichen –, verpassen wir den Kernpunkt. So wie jemand, der Glasperlen hinterherrennt, wenn er doch schon echte Juwelen gefunden hat.**

Ich bin mir sicher, ich muss das ein bisschen erklären:

Wenn die Natur des Seins in uns offenkundig wird, dann ist das eine Erfahrung, die sowas von einfach ist, sowas von ohne jeglichen Kommentar, ohne dass ein Mittelpunkt kreierte wird, ohne dass sich jemand als Beobachter absondert vom Rest der Erfahrung. Es ist so grund-einfach und auch so völlig frei. Es ist ein echtes Juwel.

Auf Englisch wird das hier *nonelaboration* genannt – frei sein von *prapañca* auf Sanskrit und *tröpa* auf Tibetisch. Damit ist gemeint, dass sich alles Unnötige, Überflüssige, Trennende aufgelöst hat. Trungpa hat das als Einfachheit übersetzt, was eine gute Übersetzung ist, da es den Kern der Erfahrung trifft: völlige Einfachheit im Sosein.

Es kann vorkommen, dass einem diese Erfahrung schon klar geworden ist und wir dann Praktiken üben, wo wir uns auf einen Bezugspunkt ausrichten – mir zum Beispiel ist das auch passiert, dass ich da einen Rückfall hatte, den mir Gendün Rinpoche gespiegelt hat:

Ich war im zweiten Retreat, bin nochmals durch die vorbereitenden Übungen gegangen und wir sprachen in der Gruppe über Fragen. Dabei wurde Gendün Rinpoche klar, dass ich meine Niederwerfungen, also die körperliche Aktivität, doch wieder in den alten Mustern machte und nicht mit der Erfahrung des völlig offenen Seins im Mahāmudrā, die ich schon kannte.

Er hat mich darauf hingewiesen: „Sag mal, hast du's vergessen? Hast du nichts gelernt? Du praktizierst so, als würdest du wieder voll in diesen Bezugspunkten aufgehen von ‚Ich muss ein Ziel erreichen, ich muss etwas richtig machen‘, also immer dieses ‚Ich und meine Praxis‘“.

Es war gar keine große Sache, dieser kleine Hinweis von ihm: „Sag mal, hast du das vergessen?“ Diese Frage von ihm mitten in der Gruppe, weil ich eine Frage gestellt hatte - die hat mich wieder voll auf die richtige Bahn zurückgebracht. Und von da an machte ich meine Niederwerfungen immer als Praxis von Mahāmudrā, nicht um irgendwo hinzukommen, um Zahlen zu machen oder was auch immer, obwohl da meine volle Energie reinkam. Also dieselbe Praxis machen, aber nicht mehr mit Bezugspunkt ‚ich und meine Praxis‘.

Das Gleiche könnte uns mit Mantras passieren. Das war dann die nächste Praxis, Vajrasattva, also das 100-Silben-Mantra. Da ging es auch wieder darum, nicht mehr so zu praktizieren wie jemand, der die Natur des Geistes noch nicht erlebt hatte, sondern ganz anders: herauszufinden, wie das geht, frei von

Ichbezogenheit voller Vertrauen in dieser Praxis zu sein. Und während dieser verbalen Praxis - natürlich habe ich meine hunderttausend langen Mantras gemacht – aber nicht wieder in dieses Haften an ‚Ich und die anderen‘ hineinzufallen oder in ‚Ich und was ich zu bekennen habe‘ oder ‚Ich und mein Streben nach Reinheit‘.

Eigentlich wäre es für alle zu wünschen, dass wir so praktizieren, aber zu Anfang geht das noch nicht. Wenn wir aber die Erfahrung gemacht haben, dann ist das so eine zentrale Unterweisung! Diese gemachte Erfahrung zeigt uns, wie es wirklich sein könnte. Dann ist es das Kostbarste überhaupt; es ist so ein Juwel, das wir gefunden haben, das sollten wir nicht im Schlamm der alten Gewohnheiten wieder untergehen lassen.

So könnte euch das auch passieren. Wir Lehrer\*innen achten darauf. Wenn jemand in diesen Bereich kommt, wo diese Erfahrung wirklich gemacht wird und wir das Gefühl haben: „Jetzt ist sie entstanden“, dann beginnen wir die Praktiken etwas anders zu unterrichten; der Schwerpunkt wird woanders gelegt. Es geht nicht mehr darum, Ziele zu erreichen, gut zu visualisieren, viele Mantra-Zahlen zu machen oder körperliche Übungen – all das tun wir weiter, aber mit einer Haltung, die innerlich völlig frei ist, so wie der Himmel oder der offene Raum.

Da wir die authentische Erfahrung kennen, wissen wir auch, wenn wir noch nicht wieder ‚drin‘ sind. Wir erspüren unseren Weg; wir suchen. Wir suchen nach dem inneren Zugang zu dieser Dimension und merken, wenn wir darin ankommen und können darin alle Anstrengungen loslassen.

Das ist genau das, wodurch die Integration passiert: Wir sitzen also nicht einfach still und gehen im offenen Raum auf, sondern wir praktizieren etwas; wir wenden auch Methoden an. Dabei lernen wir, eine gewisse Aktivität mit Körper, Rede und Geist auszuführen und dabei zugleich in der Erfahrung völlig offenen Seins aufzugehen.

### Praktizieren ohne Bezugspunkte

Jetzt ging es erstmal darum, warum es so wichtig ist. Aber da ist auch schon der Hinweis, wie man es macht. Also dieses Praktizieren mit starken Bezugspunkten, mit der Haltung „Ich möchte von A nach B, ich möchte von hier ins Erwachen“ – das muss aufhören. Das Erwachen ist nirgendwo anders zu finden als in ‚A‘, jetzt gerade; nicht von ‚A nach B‘, sondern hier, im jetzigen Sein – das ist das Minimum, was klar sein muss. Wenn das nicht klar ist, war das vorher keine authentische Erfahrung.

Also ein Praktizieren, ein Üben, im Jetzt zu bleiben, ohne Bezugspunkte anzusteuern und ohne Bezugspunkte zu nutzen, die dann doch wieder nur unsere Ichbezogenheit verfestigen. Wir hören noch mehr darüber, ich werde mich in diesem Kurs bestimmt hundert Mal wiederholen.

Wieder der **große Brahmane Saraha**. Hier wird immer ‚großer Brahmane Saraha‘ gesagt, weil er sich völlig anders verhalten hatte, als es die Brahmanen-Kaste vorschrieb. Er war ja mit einer Kastenlosen zusammen, die Pfeile für Jäger herstellte; er hatte diesen Beruf auch gelernt und wird deswegen oft mit Pfeil und Bogen abgebildet. Es ist aber der Pfeil des Gewahrseins, der ins Zentrum der Natur des Seins geht, also eine andere Form von Pfeil und Bogen.

Saraha lebte in äußerster Einfachheit und wäre vom Maharadscha wegen unwürdigen Verhaltens ins Gefängnis geworfen worden, wenn er ihm nicht Mahāmudrā-Unterweisungen gegeben bzw. gesungen hätte: Gesang für die Königin, Gesang für den König, Gesang fürs Volk – das sind die drei größten Gesänge, die von ihm erhalten sind.

Dieser Saraha erklärt:

„**KYE MA.**“ KYE MA ist ein Ausruf des Leidens, also so etwas wie ‚Ach‘ oder ‚Ach nee, muss denn das sein‘. KYE heißt so viel wie ‚hört‘, aber das MA dahinter bedeutet ‚ach, geht’s denn nicht auch anders‘.

„**Yogins und Yoginis, die ihren eigenen Geist frei von Komplikationen gesehen haben und damit fortfahren, elaborations** – also diese Komplikationen, diese Bezugspunkte – **zu verfolgen, sind wie**

**jene, die Glasperlen suchen, obwohl sie bereits ein kostbares Juwel gefunden haben. Obwohl sie sich anstrengen, werden sie nie das erreichen, worum es wirklich geht, den Schlüsselpunkt.“**

Also nochmal dasselbe, was schon vorher erwähnt wurde.

**Tilopa**, Lehrer von Naropa, auch ein indischer Mahasiddha aus dem 11. Jahrhundert, **sagt:**

**„Das Sein jenseits des Intellekts, jenseits des Verstandes, kann nicht gesehen werden durch intellektuelle Phänomene, durch intellektuelle Geistesbewegungen. Das Sein des Nicht-Handelns wird nicht verwirklicht durch das Phänomen, durch die Aktivität des Handelns.“**

Wir wollen uns genauer anschauen, was damit gemeint ist:

Der Intellekt, von dem hier die Rede ist, ist derselbe Intellekt, mit dem wir jetzt gerade zuhören und sprechen. Das ist ein Intellekt, der mit Begriffen arbeitet und in dem auch das Gefühl entsteht: „Ich habe verstanden.“

Dieser sehr nützliche Intellekt mit seinen Worten und seiner begrifflichen Aktivität wird *nie* das einfache Sosein verstehen. Es ist nicht etwas, was gedacht werden kann. Es kommt aus dem innersten Erleben, es ist ein inneres Erleben, das stattfindet. Und im Grunde genommen kapituliert unser Intellekt bei dem Versuch, es beschreiben zu wollen – zum Beispiel die Qualität des Soseins jetzt hier im Raum, jetzt beim Zuhören. Wir können zwar die Worte wiederholen, die der Intellekt hört, wir können auch ein Verständnis ausdrücken. Aber die Qualität des Soseins jetzt gerade können die Worte nicht einfangen.

Dieses zutiefst Einfache, für das es nicht einmal ein ‚Ich‘ braucht, das wahrnimmt und beobachtet, kann nicht von dem beobachtenden Intellekt erlebt oder beschrieben werden.

Im zweiten Satz wird vom Nicht-Handeln gesprochen: Nicht-Handeln bedeutet hier nicht, nicht zu handeln, sondern Nicht-Handeln bedeutet hier ein Handeln, ohne dass es jemanden dabei gibt, der sich für den Handelnden hält. Es ist also ein Handeln ohne Bezug zu nehmen auf eine Ich-Instanz, die jetzt spricht, die jetzt zuhört, die jetzt den Fuß bewegt, die jetzt den Kopf neigt. Dieses ‚Zentrums-Gefühl‘ von einem Ich als Handelnden hat sich aufgelöst, und dadurch entsteht ein fließendes Nicht-Handeln, wobei das Nicht-Handeln gemeint ist im Unterschied zu allen Handlungen vorher.

Gehandelt wird natürlich. Aber wenn wir meinen, durch immer mehr Denken und geistiges Handeln – also ich-bezogene Geistesbewegungen, wie der Intellekt sie erzeugt – irgendwann in dieser Einfachheit des Soseins zu landen, irren wir uns. Das ist die Botschaft hier. Es geht nicht so sehr um das physische Handeln, es geht um das geistige Handeln.

Für uns jetzt, als Ermutigung, geht es darum, dieses Tun, dieses Machen zu lassen – das ist unser Üben. Das ist was wir schlussendlich immer üben, auch als Anfänger\*innen. Immer. Wir üben von Anfang an mit Methoden, die unsere geistige Aktivität und unsere körperliche Unruhe und dergleichen ein wenig kanalisieren und in die Praxis hinein lenken.

Das eigentliche Anliegen darin ist, im Nicht-Handeln anzukommen und aus dem Machertum auszusteigen; daraus auszusteigen, mich zu definieren als jemand, der zum Beispiel praktiziert: „Ich bin der oder die Praktizierende. Ich habe drei Stunden praktiziert“ – das ist die Identifikation des Machenden.

Das ist schlussendlich nicht hilfreich, obwohl es bestimmt gut ist zu üben – wenn wir dann üben, genau diese samsarischen Muster aufzulösen. Darum geht es bei der Praxis, auch schon bevor wir überhaupt die Erfahrung der Natur des Geistes gemacht haben. Denn dieses Loslassen unserer eigenen Wichtigkeit ermöglicht es, dass so etwas dann spontan auftreten kann.

Auch der **ehrwürdige Atiśa**, der eine ganz wichtige Rolle dabei gespielt hat, den Dharma nach Tibet zu bringen, **sagt:**

**„Wenn dein Geist in die Stabilität hineinfindet im meditativen, ausgeglichenen Verweilen, dann betone nicht mehr die körperlichen und verbalen heilsamen Handlungen“.**

Die Bedeutung erschließt sich uns nur, wenn wir wissen, wie viele Menschen zum Beispiel in der Mantra-Routine gefangen sind oder in einer anderen Form des Tuns, wie Mandalas opfern, Niederwerfungen machen, den Altar schön machen und dergleichen.

All das ist sicher gut, aber wenn wir tatsächlich in meditative Ausgeglichenheit im Sosein hineingefunden haben, dann ist das das Wichtigste. Alles andere tritt zurück. Das können wir machen, aber es ist viel weniger wichtig als vielleicht vorher.

Die Prioritäten verschieben sich, weil wir jetzt beim Verweilen in Meditation nicht mehr in unseren verstrickenden Mustern verweilen, sondern tatsächlich im Sosein, in völliger Einfachheit. Dann gibt es nichts Wichtigeres als das, damit sich unser ganzes Sein daran gewöhnt, so einfach unterwegs zu sein.

Denn unsere normalen Muster, die wollen etwas *tun*. Die wollen wieder Mantras rezitieren oder wieder eine äußere Aktivität machen – alles das, was wir geübt haben und was uns normalerweise Bestätigung gibt, gut zu sein. Das lassen wir; es wird zweitrangig.

Wir machen weiter damit, auch als Praxis in diesem einfachen Sein. Es geht jetzt um diese Integration.

### **Djetsün Milarepa, der große Yogi, singt:**

**„Wenn das Freisein von Komplikationen in deinem Geist dämmert, dann jage nicht nach Begriffen und Ausdrücken. Denn da ist die Gefahr, dass du stecken bleibst in den Mustern der acht weltlichen Anliegen, acht weltlichen Dharmas.“**

Lasst uns das nochmal bedenken. Es tut jetzt gerade sehr gut, weil heute der erste Tag des Kurses ist.

Wenn es schon beginnt, dass dieses einfache Sein sich in uns zeigt wie die Morgendämmerung, wenn es schon beginnt, heller zu werden und sich in uns eine Ahnung verdichtet, wie es ist, einfach so zu sein – dann bitte versucht nicht, das mit noch besseren Begriffsdefinitionen oder mit noch mehr intellektuellem Studium irgendwie besser zu machen. Das geht nicht; das wäre kontraproduktiv.

Dieses Haften an Begriffen und Definitionen ist eines der größten Hindernisse auf dem Weg. Definitionen sind gut, sie helfen, klar zu kommunizieren. Aber sie sind weniger als zweitrangig im Erleben dessen, worum es eigentlich geht.

Die Begriffe, die ich in diesem Kurs gebrauchen werde, sind nur Ausdruck des Bemühens, hinzuweisen auf das, wie es eigentlich ist. Es hat sich eine Begriffssprache eingebürgert, die recht hilfreich ist – aber denkt nie, dass es euch mangelt am begrifflichen Verständnis, um dann Mahāmudrā erfahren zu können.

Die eigentliche Unterweisung findet auf der nicht-begrifflichen Ebene statt. Jeder von euch kann sich ‚ein-tunen‘ und hinter den Worten zuhören – hinter den Worten zuhören und die Worte als Hinweise nehmen: „Ah, da geht’s lang.“ Dann spürt ihr mit dem Herzen, ihr spürt mit eurem inneren Ahnen. Ihr fühlt hinein in diese Richtung, was da wohl gemeint sein kann.

Ich lade euch ein, das ständig zu machen in diesem Kurs, wo ich so viele Worte gebrauchen werde – immer hineinfühlen. Stellt euch ruhig bewusst die Frage „Was meint er denn jetzt eigentlich?“ und zwar nicht intellektuell. Aus welcher Dimension spricht der Lhündrup oder – besser noch – aus welcher Dimension singt hier Milarepa? Aus welcher Dimension heraus sprechen diese Meister? Was ist ihre Erfahrung? Es geht um dieses Interesse, hinter ihren Worten zu erspüren, wo sie gerade unterwegs sind:

Also zum Beispiel, das Mitgefühl zu spüren, das hier bei all diesen Meistern zu uns spricht, ihre Sorge, dass Menschen, die schon das Kostbarste gefunden haben, nochmal vom Weg abkommen, und zwar unter Umständen für lange Zeit – das zu spüren. Und was ist denn eigentlich dieses Kostbarste?

Manchmal ist es dann besser, ein Gebet zu machen, als begrifflich noch mal nachzuhaken – etwa nochmal Englisch und Deutsch zu vergleichen und dann das Sanskrit und das Tibetische. Auf diese Weise kommen wir dem nicht wirklich näher. Ja, wir können besser kommunizieren. Aber als Hilfestellungen, um in unserer Praxis weiterzukommen, nehmen wir das, was wir jetzt verstehen und fühlen dem so nach.



### **Meditation**

Jetzt will ich mit euch noch meditieren. Wenn so sage: „Lasst uns meditieren“, dann kehrt mehr von Bewusstsein in den Körper zurück, und ihr macht es euch erneut bequem. Ihr könnt euch auch nochmal strecken und räkeln, wenn euch das gut tut.

Es wäre natürlich toll, wenn dann, wenn ich aufhöre zu reden, bei euch gleichzeitig auch alles Verstehen-Wollen aufhört; dass ihr gar nicht mehr den Sätzen nachhängt, sondern aufmacht für das, wie es jetzt gerade ist. – –

Wenn euch irgendetwas bei euch auffällt, fragt euch einfach: Geht es noch einfacher, kann ich noch einfacher da sein. – – –

## **TAG 2**

### **Einschub: Erläuterungen zu den Vier Unermesslichen**

Dieser letzte Vierzeiler, den wir [bei den anfänglichen Zufluchts- und Wunschgebeten] dreimal wiederholt haben, ist dafür gedacht, in uns die vier unermesslichen Qualitäten anzurühren oder zu wecken: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Das ist der Inhalt dieser vier Wünsche, ausgedrückt in dem Wunsch: Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen. Das ist Liebe, die das wünscht. Unser liebendes Herz wünscht allen, dass sie glücklich sein mögen und in unserem Mitschwingen und Mitfühlen wünschen wir natürlich auch, dass sie frei von Leid sein mögen.

Und mehr noch als das, dass wir alle in wahre Freude eintreten, dass wir die wahre Freude kennenlernen, die durch nichts bedingt ist. Und um diese Freude geht es im Mahāmudrā. Die Erfahrung von Mahāmudrā entsteht in einem offenen Herzen, in einem offenen Herzgeist, der in diesem liebevollen Mitgefühl sich selbst so weit öffnet; dieser Geistesstrom verliert den inneren Mittelpunkt, das ‚Ich‘, und geht ganz in der Liebe auf, in diesem Mitschwingen, Mitfühlen – und darin kommt es dann zur Erfahrung einer Freude. Einer Freude, die dadurch entsteht, dass es gar nichts mehr gibt, was den Geist beengt.

Und eine Art Mahāmudrā zu erklären ist, dass es die Erfahrung der großen Freude ist, *Mahasukha* auf Sanskrit. Große Freude bedeutet hier nicht groß im Sinne von Quantität, sondern wie beim *Mahāmudrā* groß im Sinne von ‚frei von Bezugspunkten‘, jenseits von den Bezugspunkten ‚ich und meine Freude‘, ‚ich und die anderen Lebewesen‘ – auch das löst sich auf.

Dieses Freisein von einem vermeintlichen Mittelpunkt, in dem wir völlig offen sind, ohne Beschränkungen durch einschränkendes Denken oder durch einschränkende Vorstellungen, das wird Mahāmudrā genannt. Das ist da, wo die verschiedenen Erklärungswege des Mahāmudrā (Sutra-Mahāmudrā, Tantra-Mahāmudrā, Essenz-Mahāmudrā) alle miteinander verschmelzen: in der Erfahrung der Einheit von Liebe, Mitgefühl, Freude. Und wir hatten ja noch den Gleichmut.

Der Gleichmut entsteht durch das Erkennen der leeren, nichtfassbaren Natur aller Erfahrungen. Es ist diese tiefe Gelöstheit, dieses Gelöste, Gelassene in uns, das dadurch entsteht, dass wir gar nicht mehr ins Greifen kommen. Es kommt nichts in uns ins Greifen nach dem Nichtgreifbaren.

Das bewirkt, dass die Freude, die da erfahren wird, nicht auch wieder ein Gegenstand des Ergreifens ist, dass sich niemand mit dieser Freude identifiziert. Wir sprechen deswegen auch von nichtbedingter Freude. Sie ist an Regentagen genauso gut zu erfahren wie an sonnigen Tagen, sie ist mit leerem Bauch genauso gut zu erfahren, wie mit vollem Bauch, bei glücklichen Beziehungen wie bei unglücklichen Beziehungen.

Sie hängt nicht von äußeren Bedingungen ab. Sie zeigt sich immer dann, wenn unser Geistesstrom sich aus allen einengenden Vorstellungen befreit; dann zeigt sich diese innere Erfahrung, die wir auch Mahāmudrā nennen können – eigentlich die Einheit der Vier Unermesslichen, dieser vier unermesslichen Qualitäten. Wenn diese alle gleichzeitig in uns schwingen, kann man sie gar nicht mehr

unterscheiden. Wir können dann gar nicht mehr sagen: Ach ja, das ist jetzt die Freude und das ist das Mitgefühl. Das ist dann ein Geschmack in dem Zusammenklang dieser vier Qualitäten.

Die hat der Buddha immer wieder gelehrt als die eigentliche Zuflucht, als die eigentliche Meditationspraxis. Als das, was uns hilft, in tiefe Offenheit hineinzufinden, in die verschiedenen Samadhi-Zustände oder das, was sich dann einstellt, wenn wir aus den Samādhis, den meditativen Versenkungen, hineintreten in die aktivere Welt. Dann sind die Vier Unermesslichen unsere ständigen Begleiter.

Wir können sie einzeln üben, aber immer mit dem Verständnis, dass sie dann irgendwann zusammenfließen werden. Wir werden keinen Unterschied mehr feststellen zwischen Liebe und Mitgefühl, und das wird so freudig sein und frei von einer Ichbezogenheit, dass wir auch nicht mehr den Unterschied zwischen Freude und Mitgefühl spüren können. Es ist dann wirklich von einem Geschmack.

Das ist der große Unterschied zu einem Gleichmut, den wir uns wie anerziehen, wo wir sagen: Ich bleibe jetzt mal gleichmütig, obwohl mich einiges nervt. Das ist nicht der Gleichmut, von dem wir sprechen. Es ist dieses natürlich gelöste Sein, voller Freude, eine freudige Dynamik. Aber keine freudige Dynamik, die uns immer die Banane ins Gesicht kommen lässt, sondern eine völlig gelassene innere Haltung.

Das ist es, was wir bei den wirklich großen Meisterinnen und Meistern erleben können: Dass sie so in diesem gelassenen Sein unterwegs sind, dass der Geist nirgendwo festhängt, nirgendwo hängenbleibt, auch wenn es gerade mal eng wird - scheinbar für uns im Gespräch - aber nicht für sie. Diese gelassene Dynamik voller Liebe geht einfach weiter, und so konnten wir damals auch unseren Lehrer Gendün Rinpoche ständig erleben in dieser Einheit der Vier Qualitäten.

Das war eine kleine Einführung, um euch auch nochmal zu verbinden mit den Gebeten, die wir zu Anfang machen und mit dem, was unser großes Anliegen ist: Mahāmudrā zu verwirklichen. Mahāmudrā ist, wenn wir uns ganz loslassen.

### **Fortsetzung: Praktizieren ohne Bezugspunkte**

Ich bin im Text auf S. 307, beim zweiten Zitat von **Milarepa** auf dieser Seite, wo er **fortfährt** und singt:

**„Wenn du Mahāmudrā meditierst, dann strenge dich nicht an in spirituellen Praktiken, mit dem Körper oder der Rede. Denn dann besteht die Gefahr, dass das nichtbegriffliche Gewahrsein, die nichtbegriffliche Weisheit verschwindet. Bleibe in dem ungekünstelten innewohnenden Sein.“**

Eigentlich nochmal dieselben Hinweise, wie wir sie von den anderen zitierten Meistern schon gehört haben. Wenn wir Mahāmudrā meditieren oder üben, dann machen wir überhaupt keine Anstrengung. Nicht nur keine Anstrengung mit dem Körper und der Rede, sondern auch keine Anstrengung mit dem Geist.

Für uns Anfänger\*innen braucht es da vielleicht noch eine kleine Erinnerung, uns dann keine Ziele mehr zu setzen. Wir sind in der eigentlichen Mahāmudrā-Praxis ohne Ziele unterwegs, ohne zu vergleichen, ohne irgendwohin zu wollen. Das meint Milarepa mit *uncontrived* im Englischen, mit diesem ‚ungekünstelten‘. Das ist, wo wir nichts mehr machen, um etwas Besonderes zu erzeugen.

Das besondere außergewöhnliche Mahāmudrā-Sein ist das ganz gewöhnliche Jetzt. Immer jetzt, nie woanders, nicht am Ende der Unterweisung – jetzt. Also nutzt jede Gelegenheit, um jetzt, immer jetzt, in diesen Zustand einzutauchen. Wir brauchen nicht zu warten, bis es eine Gruppenmeditation gibt. Wir können jederzeit diesen Hinweisen folgen.

Milarepa singt ja auch von diesem ‚nichtbegrifflichen Gewahrsein‘. Nichtbegrifflich bedeutet hier, dass wir nicht im begrifflichen Denken unterwegs sind. Da ist eine Dynamik, der Geist ist dynamisch, Wahrnehmen findet statt – aber wird nicht mehr mit Begriffen belegt, es braucht niemanden mehr, der oder die kontrolliert, was da stattfindet. Wir sind im Vertrauen des Soseins angekommen.

Das ist etwas ganz Kostbares. Das ist so kostbar, dass wir – wenn das noch wie ein kleines Pflänzchen ist, das sich gerade zeigt, wenn die ersten Mahāmudrā-Erfahrungen auftauchen – es nicht stören mit

irgendwelchen körperlichen Aktivitäten oder mit dem Rezitieren von Gebeten oder Mantras. Wir lassen es einfach, wie es ist. Wir lassen diese Dimension sich zeigen in unserem Geist.

Ihr merkt das selbst: Das sind diese Momente in eurer Praxis – sie können zuhause auf dem Kissen entstehen oder auf dem Relax-Sessel oder nachts oder in der Natur – wenn sich eine unbeschreibliche Einfachheit einstellt. Dann lasst es einfach zu.

Dieses ganz gelöste einfache Sosein, lasst es einfach zu. Meint nicht, dass ihr dann noch schnell Zuflucht nehmen müsstet oder was auch immer euch dann in den Sinn kommt, dass ihr jetzt noch schnell Tara einladen müsst, damit das alles noch besser wird. Nein, bitte nicht. Macht gar nichts mehr in diesem Moment. Lasst es einfach zu, ergebt euch noch mehr dieser Erfahrung, so dass sie vertraut wird, so dass sie sich ausweiten kann. Darum geht es den verschiedenen Lehrern gerade, in dem, was sie uns da erklären.

**Zugleich** - fährt Dakpo Tashi Namgyal fort – **sollten wir aber fortfahren mit dem Üben, solange wir noch nicht die befreienden Qualitäten des Geistes vervollkommen haben. Genauso wie wir Stöckchen so lange gegeneinander reiben müssen, bis das Feuer entsteht.**

Also, das ist jetzt die andere Seite: Sind wir noch nicht in dieser freien offen gelösten Erfahrung, dann üben wir weiter mit all dem, was es uns ermöglicht, da hineinzufinden. Das Feuer soll ja entstehen. Das Feuer, um das es hier geht, ist das Feuer des zeitlosen Gewahrseins, das Weisheitsfeuer. Das ist das Feuer, um das es jetzt im übertragenen Sinne geht.

Man könnte sagen, dass es dafür Bedingungen braucht. Aber die Bedingungen sind am besten beschrieben durch das Wegfallen von allem, was dieses Feuer hindert. Die Übungen, die wir machen – ob wir jetzt Zuflucht nehmen, Gebete rezitieren, etwas visualisieren, mit dem Atem praktizieren – all das dient zum Vereinfachen der inneren Prozesse, zum Kontaktieren der befreienden Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, ein freigebiges Strömenlassen, eine tiefe Entspannung, ein tiefes Einssein mit dem, wie es ist. All diese befreienden Qualitäten werden durch die Methoden im Dharma unterstützt.

Wenn dann das Feuer entsteht, wenn das Weisheitsfeuer sich zeigt, dann hören wir auf, die Stöckchen zu reiben. Aber wir stören es dann auch nicht, wie vielleicht dadurch, dass wir plötzlich zu früh dickes Holz drauflegen würden oder ähnliches. Wir lassen dieses kleine Flämmchen sich entwickeln. Das ist diese feine Übergangsphase, in der wir einfach nur lassen. Später dann, wenn das Feuer stark ist, können wir auch wieder dicke Scheite drauflegen. Das ist dann so, als würden wir in die dicke Aktivität einsteigen.

Vorher machen wir kleine Stöckchen. Wir können zum Beispiel anfangen, Mantras zu rezitieren oder zu visualisieren, wir können das alles innerhalb dieses Feuers tun. Aber ganz zu Anfang müssen wir Raum geben, so dass es belastbar wird, dass wir nicht gleich wieder aus der Erfahrung herausfallen.

**Ein Übermaß an Merkmalen** – also an Praxis mit Merkmalen, mit Bezugspunkten – **ist nicht wirklich hilfreich in diesem feinen Zustand, weil das unser Gewahrsein des Nichtvorhandenseins von Merkmalen nicht gerade fördert.**

Das ist ein Satz, den ihr kaum verstehen könnt, weil er Bezug auf philosophische Ideen nimmt. Merkmale sind zum Beispiel: Jetzt habe ich hier meine Brille, die setze ich immer auf und ab, die hat Merkmale von Durchsichtigkeit, von Berührung, fühlt sich wie Glas an, hat die Farben Blau und Weiß und so weiter – das sind all die Merkmale.

Alle Objekte, einfach alles – egal auf was wir uns beziehen, was auch immer wir nehmen – hat Merkmale: Merkmale beim Anfassen, beim Hinschauen, beim Riechen... Das sind die Merkmale. Wenn wir von Bezugspunkten sprechen – das ist ja auch so ein allgemeiner Begriff – meinen wir etwas, das sich durch irgendwelche Merkmale auszeichnet. Wir meditieren zum Beispiel auf den Buddha. Strahlend sitzt er vor uns und dann haben wir Gesicht, Licht, die Haltung der Beine, die Haltung der Hände, die Ohren und so weiter – das sind alles Merkmale.

Also etwas, das als Bezugspunkt dient, zeichnet sich durch Merkmale aus. Und wir sind im normalen Fall als Menschen so dualistisch programmiert, dass das Bezogen-Sein auf Merkmale zugleich auch das Gefühl von einem ‚Ich‘ erzeugt: *Ich* sehe den Buddha, *ich* sehe die Brille.

Die Erfahrung von Mahāmudrā ist aber, dass wir ‚Brille‘ oder ‚Buddha‘ anschauen können – und im gleichen Moment des Schauens, des Riechens, des Fühlens ist da ein Gewahrsein der nicht fassbaren Natur dieser Erfahrungen. Ein Gewahrsein bei all den Merkmalen, all den verschiedenen Aspekten unserer Wahrnehmung, dass sie keine wirkliche Existenz haben, dass sie ein Strom des Wahrnehmens sind.

Ständig findet Sehen statt. Ich sehe gar nicht die Farbe Blau, sondern Sehen von Licht, was hier durchsichtig wirkt, da blau wirkt – das findet ständig statt. Es gibt nicht das einmalige Sehen, sondern Sehen ist Prozess, und dieser Prozess hört nie auf. Es bleibt auch nichts von dem, was wir gesehen haben, wenn es verschwindet. Wir müssen es wieder produzieren; ein neuer Prozess findet statt.

Dieses Gewahrsein des eigentlichen Nicht-Vorhandenseins von Merkmalen – dass diese keine konkrete Existenz haben, sondern nur vorübergehend aufleuchten, wie Bilder in einem Traum – ist recht subtil und wird leicht gestört dadurch, wenn wir uns in dieser Übergangsphase stark auf Merkmale konzentrieren.

Wenn wir also da in das Bezogensein auf Merkmale hineingehen – so wie jetzt, wo ich euch anschau, ich sehe euch, ihr seht mich, ihr seht auch die anderen – könnte es sein, dass allein dadurch, dass wir einander sehen, das Gewahrsein der raumhaften Natur des Seins vorübergehend verschwindet. Dass wir nicht mehr spüren, wie fließend das Ganze ist, und dass nichts von all dem festgelegt ist. Es kann sehr leicht passieren, dass das verschwindet.

Und das findet besonders dann statt, wenn ich jetzt ein Wort sagen würde, das ihr nicht versteht. Dann hakt der Geist, der die Bezugspunkte erkennen und somit das Gehörte verstehen möchte, da sofort ein und kommt so bisschen ins Stocken. Dann merkt man ganz genau, wie dieses Greifen – speziell nach etwas, was ich noch nicht erkannt und noch nicht verstanden habe – zu diesem Greifen nach dem vermeintlich Existierenden führt. Das ist, was hier in dieser Übergangsphase des Mahāmudrā zu vermeiden ist.

Wir brauchen in diesen Phasen, wo das Subtile sich zu zeigen beginnt, dieses ‚wie es eigentlich ist‘, ganz viel zurückgelehnte Meditation. Da braucht es eigentlich eine Haltung, dass uns alle Merkmale der Welt völlig egal sind. Bezugspunkte sind uns sowas von schnurzpieegal, wir brauchen sie nicht in dem Moment. Wenn wir dann aufstehen und Hunger bekommen, brauchen wir sie wieder; das wird schon auch wieder wichtig. Und dann werden wir hoffentlich ein wenig mehr dieses gelassene Sein in die konkrete Erfahrung hineinholen.

Wir meditieren das natürlich gleich wieder, aber ich gehe noch bisschen weiter im Text.

**Das Acarya-Sutra sagt:**

**„Wenn du immer wieder unterbrichst, wird durch die Reibung kein Feuer entstehen. Genauso ist es auch mit dem Prozess der Yoga-Praxis – Mahāmudrā-Yoga ist ein Name für die Praxis: Hör nicht auf, bevor du das erreichst, was so außergewöhnlich ist.“**

Also übe weiter mit all dem, was du bisher gelernt hast, bis sich dieses außergewöhnlich einfache Sosein zeigt. Unser Problem ist schon ein bisschen so, wie da beschrieben, dass wir bereits manchmal Phasen haben, wo wir ganz gut unterwegs sind und die Stöckchen aneinander reiben, und es wird auch schon ein bisschen warm. Und dann kommt etwas anderes, dann entsteht wieder eine Praxis-Pause. Irgendwann machen wir wieder weiter, wir fangen dann wieder ganz kühl an, werden wieder warm.

Und es geht darum, weiter zu praktizieren, die Intensität der Praxis aufrechtzuerhalten, bis es tatsächlich zum Glimmen kommt, bis das Feuer entsteht. Und dann auch noch weiter zu praktizieren – aber nicht mehr reiben, sondern nur noch schützen, also bewahren, einfach wie einen Schutzraum geben für diese

feine Praxis, die sich da zu zeigen beginnt. Nicht in dem Moment das Retreat verlassen, sondern weitermachen, weitergehen, Raum geben, bis es sich entfalten kann.

Und irgendwann ist das Feuer dann so stark – aber das sind dann normalerweise viele Jahre – dass es extrem belastbar wird. Also dass viele, viele schwierige Situationen auftauchen können, und dass es auch eine ganze Reihe Tage hintereinander geben kann, wo wir gar nicht bewusst praktizieren, und das Feuer dabei trotzdem nicht ausgeht. Also das Weisheitsfeuer – wir sind jetzt nicht bei den Waldbränden in der Türkei oder Griechenland. Aber man sagt dann schon in der Mahāmudrā-Sprache, dass schlussendlich das Feuer so stark wird wie ein Waldbrand und alle Kleshas, alle emotionalen Verstrickungen auflöst bzw. im Gewahrseinsfeuer verbrennt.

**Deswegen preisen alle Meister das wiederholte Kontemplieren und Kultivieren eines Meditationsobjektes über eine ganze Zeitdauer.**

Nehmen wir ein Beispiel, damit ihr konkret wisst, was gemeint ist, zum Beispiel Atemmeditation: das Praktizieren mit Formen der Atemmeditation, die uns mit den inneren Qualitäten verbinden, was sich dann weitet in ein Gewahrsein der Natur der Dinge – immer verbunden mit dem Ein- und Ausatmen, so wie ich euch das schon oft mit dem *Anapanasati* erklärt habe. Wir können das auch mit anderen *Pranayama*-Praktiken verknüpfen. Es geht um dieses Entwickeln der verschiedenen Stufen des Gewahrseins, also Gewahrsein der körperlichen Prozesse, Gewahrsein der geistigen Prozesse, Gewahrsein der Qualitäten des Geistes und ein Gewahrsein der Natur der Erfahrung. Das sind die vier gewesen. Diese vier – körperliche Prozesse, geistige Prozesse, Geist selbst, die Qualitäten des Geistes und die Natur der Erfahrung – sind die vier Stufen, einfach ausgedrückt, in der *Satipatthana*-Praxis.

Das wäre so eine Übung, die hier sehr gut hineinpassen würde, und die wir kultivieren und immer verfeinern – immer feiner werden damit, immer subtiler – bis sich die innere Erkenntnis der nicht fassbaren prozesshaften Natur allen Seins zeigt.

**So heißt es im *Schmuck der klaren Verwirklichung*:**

**„Der Weg der Meditation besteht aus wiederholtem Bedenken, Entscheiden und Bestätigen, während der Stufen des sich Vergewisserns und auf den Pfaden des Sehens und Meditierens.“**

Das muss ich euch auf jeden Fall erklären, in diesem Zitat steckt sehr viel:

Wir wollen ja wissen, wie sich der Weg der Meditation vollzieht, und tatsächlich braucht es dort ein wiederholtes Bedenken. Das wiederholte Bedenken hier ist aber nicht das Denken an etwas, sondern es entspricht hier dem Reflektieren über die Sicht, über das Gehörte, über das, was wir gelernt haben, worum es eigentlich geht beim Meditieren – dieses Bedenken, Reflektieren, wie es eigentlich ist, immer mit einer forschenden Grundhaltung. Wir reflektieren in Bezug auf das, was jetzt gerade beim Meditieren stattfindet.

Der englische Ausdruck *deliberation* hier bedeutet, dass wir zu einer Gewissheit kommen durch unsere eigene Erfahrung: Ah, genau, da geht's lang, das fühlt sich richtig an! Wir folgen den Pfaden und überprüfen immer wieder – auch anhand des Gehörten und in Gesprächen mit den Meditationslehrern – ob denn das jetzt wirklich der richtige Weg ist. Das ist das *validation* hier, das ist das Bestätigen der aufkeimenden Erkenntnisse.

Auf dem Pfad der Vorbereitung und Verbindung zeigen sich diese ersten Ahnungen von dem, wie es ist, da tauchen Ahnungen auf von der Natur des Geistes. Das habt ihr vermutlich immer wieder: so ein Ahnen, wie einfach und offen es sein könnte und manchmal auch ist. Dieses Ahnen von eurer eigenen Grundnatur, von der eigenen Natur des Geistes – führt euch dann in die Praxis, und ihr spürt selbst, wo ihr im Greifen seid. Und wir spüren auch, wo wir frei sind, im Fließen sind. Es wird immer deutlicher, worum es eigentlich geht, und es beginnen erste Erkenntnisse aufzutauchen.

Wenn diese Erkenntnisse wirklich ganz klar sind, ganz einschneidend – also dieses intuitive Erkennen – dann betritt man den Pfad des Sehens. Dieser Pfad des Sehens wird genährt durch weiteres Meditieren in der Schau dessen, wie es ist, also im Sosein.

Das ist der Pfad der Meditation, und dadurch entsteht eine ständige Gewissheit, wie es ist. Sie wird unumstößlich, eine ständige Bestätigung – was hier mit *validation* übersetzt wurde, das ist ein gutes Wort dafür – eine ständige Ausweitung des Verständnisses.

Da findet auch zum Beispiel eine Ausweitung unserer Erkenntnis statt auf andere Geistesströme, also wie es anderen geht. Zu Anfang sind wir noch sehr mit uns selbst beschäftigt, aber mit der Zeit weitet sich unser Gewahrsein und wir werden sicher und gewiss, nicht nur durch Austausch, sondern auch durch intuitives Erkennen, dass es für andere genauso ist.

Das weitet sich in alle Bereiche des Seins hinein aus und bezieht auch andere mit ein. Bis es schließlich am Ende des Weges so ist, dass völlige Gewissheit besteht bei einem Buddha, dass alle Geistesströme diese Qualitäten haben, so funktionieren, sich so in Leid verfangen und so Befreiung erlangen. So dass es nicht mehr nur eine persönliche Erkenntnis ist, sondern sich ausgeweitet hat und tatsächlich auch die Erfahrungen anderer miteinbezieht.

### **Meditation**

Es ist Zeit ein bisschen zu meditieren.

Wenn ich das dann so sage, dann setzt ihr euch so hin, wie es euch guttut. Ihr könnt euch nochmal räkeln oder was auch immer, und dann nehmt ihr die entspannteste Haltung ein, die euch möglich ist. Entspannt und zugleich so aufrecht und präsent, dass unser Geist in seine natürliche Klarheit finden kann.

[Lange stille Meditation]

Bei dieser Art der Meditation gebe ich normalerweise keine weiteren Instruktionen. Das sind keine geführten Meditationen, weil es um das komplette Nichtstun geht. Wenn ich euch dann auch noch führe in der Meditation, dann denkt ihr doch wieder, es gäbe etwas richtig zu machen oder falsch oder jetzt so, wie er es sagt. Dabei braucht es eigentlich nur ein – wie soll man sagen – wohlinformiertes Nichtstun: zu wissen, dass Nichtstun ja nicht bedeutet, wegzudämmern, sondern bedeutet, sich dem Sein zu überlassen.

Dann kommen Impulse, etwas tun zu wollen – und genau die gilt es zu entspannen. Genau das Denken: „Ach, ich weiß gar nicht, wie es geht“ – genau das gilt es zu entspannen. Der Geist weiß schon, wie es geht. Der kehrt von selbst in seiner eigenen Grundnatur ein, der hat überhaupt keine Mühe damit – wir sollten ihn nur lassen.

Es kommt mir manchmal ein bisschen so vor wie ein Gummiband, unser Gummiband ist der Geist, und der ist immer so ein bisschen angespannt. Du brauchst einem Gummiband nicht zu sagen, wie es in seinen entspannten Zustand zurückfindet. Einfach lassen, aufhören an ihm zu ziehen, und es findet in seinen natürlichen Zustand. So ist das mit unserem Geist auch.

Es ist verflixt einfach. Es ist so verflixt einfach, dass wir manchmal daran verzweifeln, wenn wir immer noch denken, es hängt von unserem Tun ab. Das ist die Botschaft im Mahāmudrā: Es hängt nicht von unserem Tun ab. Dieses Üben besteht darin, alles so weit zu lockern, dass der Geist sich immer mehr entspannen kann. Dass diese Ich-Wichtigkeit allmählich nachlässt und wir über Hingabe, Liebe, Mitgefühl, Freude – was auch immer die Eintrittspforten sind – in dieses gelöste Sein hineinkommen.

So viel zur Erklärung auch meiner Stille während der Meditation. Es ist schon gut, wenn dann Heiko oder Johann – wer auch immer die Meditation leitet – Instruktionen geben. Das ist schon richtig, das soll so sein. Die Idee ist nicht, einfach nur sich hinzusetzen, sondern wir geben schon eine gewisse Richtung. Aber da ich ja vorher gerade alles erklärt habe: Wenn wir dann meditieren, gibt es nichts mehr zu sagen.

Wir sind jetzt unten auf S.307 und bekommen dort

## 2) Wir wir allgemein die Mahāmudrā-Meditation unterstützen können mit Gewahrsein, Wachheit und Sorgfalt

Ihr habt ja schon mitbekommen, dass viele Dharmalehrer davon abkommen, das Wort *sati* auf Pali oder *smṛti* auf Sanskrit mit ‚Achtsamkeit‘ zu übersetzen. Das deckt nämlich gar nicht ab, was eigentlich gemeint ist. Es geht um das Entwickeln von Gewahrsein, also auf Englisch *awareness*. Immer, wo hier *mindfulness* steht, ist diese zentrale Qualität gemeint, von der der Buddha sagte: Das ist der eine Weg, Ekayana, das eine Fahrzeug – das Entwickeln von Gewahrsein. Das ist das Zentrale, was es braucht, um ins Erwachen zu finden. Und da reicht es nicht aus, achtsam zu sein. Da geht es um ein tiefes Gewahrsein der Natur des Seins. Deswegen ist es also für euch ganz gut – das könnt ihr auch in eurem Buch eintragen – dass dieses wichtige zentrale Wort besser mit ‚Gewahrsein‘ zu übersetzen ist.

**Jedes Mal, wenn wir meditieren, wäre es gut, wenn dabei Gewahrsein, Wachheit und Sorgfalt am Werke sind, so wie es in den Sutras heißt:**

**„Wenn du dich immer auf Gewahrsein und Wachheit verlässt, wirst du nicht von irreführenden Anschauungen beeinflusst werden.“**

**Oder wie Shantideva im *Eintritt in die Praxis der Bodhisattvas* rät:**

**„Jenen, die ihren Geist schützen möchten, rate ich: Wahre Gewahrsein und Wachheit, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht. Gelobe dir, genau das zu tun.“**

Wie wär’s denn damit? Seid ihr bereit dazu? Sind wir bereit dazu? Wie viel von unserer Zeit wollen wir abhängen, ohne gewahr und wach zu sein? Das stünde jetzt auf dem Spiel. Also, ich ertappe mich ja auch manchmal dabei, dass ich nicht so ganz gewahr bin und auch ganz gerne nicht so gewahr bin. Aber sehr hilfreich ist das nicht.

Also, das ist der springende Punkt: Wer schnell ins Erwachen finden möchte, tut gut daran, in jeder Situation – d.h. bei allem, was wir erleben – dieses Gewahrsein zu fördern. Begleitet von der Wachheit, die schon erahnt, welche möglichen Herausforderungen auftauchen könnten, die uns in die Ablenkung führen.

### Gewahrsein

Beginnen wir zunächst mit diesem **Gewahrsein**, dem berühmten *sati* auf Pali, *dränpa* auf Tibetisch. Definiert wird es als **der Geistesfaktor, nicht das Objekt der Praxis zu vergessen** - nicht das Anliegen der Praxis zu vergessen.

Ich erinnere mich noch sehr gut an die Erklärung von Gendün Rinpoche zu diesem Begriff, wo er uns sehr deutlich gemacht hat: Zunächst beginnt *sati/dränpa* mit der Achtsamkeit, sich achtsam die Zähne zu putzen, achtsam etwas zu lesen, achtsam zu gehen. Aber dann wird es ein Gewahrsein, *wie es ist* zu gehen, *wie es ist* zu sprechen, *wie es ist* zu sein.

Dann sprach er weiter: „Wisst ihr, diese äußeren Aktivitäten, da achtsam zu sein – das ist gar nicht das Entscheidende. Es geht darum, ständig der eigenen Motivation gewahr zu sein.“ *Sati/dränpa* richtet sich auf Bodhicitta, richtet sich auf die Motivation, mit der wir unterwegs sind. Sind wir wirklich mit Liebe und Mitgefühl unterwegs? Das ist viel wichtiger, als zu wissen, wo man seine Pantoffeln vor der Tür abgestellt hat. Viel wichtiger ist es, sich an den Geisteszustand zu erinnern, in dem man seine Pantoffeln ausgezogen hat und mit dem wir den Raum betreten, mit dem wir jetzt gerade sprechen und zuhören.

Das hat einen ganz tiefen Grund: Wenn das Gewahrsein der eigenen Motivation gewahr wird, dann merken wir auch sofort, wenn wir in Ichbezogenheit abdriften. Wir bekommen es sofort mit und können diesen Bereich entspannen. Das ist viel wichtiger, als äußerlich achtsam zu sein. Es ist schon wichtig, auf der Herdplatte nichts anbrennen zu lassen. Aber viel wichtiger ist das Gewahrsein, wenn es uns dann mal passiert, dass das alles nicht tragisch ist und dass sich dafür niemand zu schämen braucht, niemand

angeklagt zu werden braucht und so weiter. Die Geisteshaltung ist viel wichtiger als das Äußere. Das Äußere ist wie die Voraussetzung: Okay, das ist der äußere Rahmen. So geht das Gewahrsein weiter.

Ihr werdet euch denken: Ja, was ist denn hier jetzt im Kontext von Mahāmudrā mit Achtsamkeit oder Gewahrsein gemeint? Hier ist das Gewahrsein immer darauf gerichtet, nichts zu tun. Nicht schon wieder irgendwie unseren Geisteszustand manipulieren zu wollen, irgendwie das Sein beeinflussen zu wollen, noch etwas an mir herumdoktern zu wollen, damit es noch einen Tick besser geht. Das Gewahrsein ist genau auf die subtilen samsarischen Muster gerichtet, ob sie da sind oder nicht – das ist die Wachheit.

Und das eigentliche Gewahrsein richtet sich auf die nichtfassbare Natur allen Erlebens. Dort ruht das Gewahrsein – wie es tatsächlich ist, zu sein. Das hat gar nichts mehr mit Achtsamkeit zu tun. Es ist ein Gewahrsein dessen, wie es wirklich ist, ohne dabei einen Mittelpunkt zu erzeugen. Das hatte Gendün Rinpoche uns damals als das höchste *drānpa*, das höchste *sati* erklärt: das Gewahrsein der Mahāmudrā-Natur, der Mahāmudrā-Erfahrung in allen Situationen.

Die wichtigste Vorbereitung dafür: das Gewahrsein, im Bodhicitta unterwegs zu sein. Zunächst einmal im relativen Bodhicitta, dann mit immer weniger Bezugspunkt, immer weniger Bezug auf ein ‚mich mit anderen‘, bis das relative Bodhicitta dank dieses fortgesetzten Gewahrseins ins letztendliche übergeht. Dann sind wir im Mahāmudrā. Das ist die eigentliche Praxis, die der Buddha gemeint hat, als er davon sprach: „Es gibt nur ein Fahrzeug – Ekayana, einen Weg ins Erwachen – *sati*.“ Er hat nicht die äußere Achtsamkeit gemeint. Die ist auch gut, aber die führt nicht wirklich ins Erwachen.

**Hier in diesem Zusammenhang ist mit Gewahrsein spezifisch der Geistesfaktor bzw. die geistige Aktivität gemeint, die gegen alles Nichtheilsame schützt und sich im Heilsamen engagiert, so wie es auch in der Antwort des Buddhas auf die Fragen von Ratnacuda heißt.**

„Nicht heilsam“ ist hier ganz fein zu verstehen. Es ist nicht heilsam, sich unnötig in Anspannung zu versetzen. Jedes bisschen unnötige Anspannung bzw. Ichbezogenheit ist hier nicht heilsam. Das ist, was gemeint ist – jedes bisschen. Heilsames ist das, was ins Erwachen führt. Also alles, was ins Heilsame führt, das kultivieren wir, darauf lassen wir uns ein. Und das andere lassen wir sein.

Im erwähnten Sutra steht:

**„Gewahrsein erlaubt es nicht, dass es zu emotionalen Verstrickungen kommt, dass wir uns in Schleiern verfangen.**

**Gewahrsein gibt dem Wirken der Maras – der Gegenkräfte des Erwachens - keine Chance.**

**Gewahrsein führt nicht die niederen Pfade herunter und führt nicht auf Irrwege.**

**Gewahrsein öffnet keine Tür, keine Möglichkeiten für nichtheilsame Geisteszustände oder Aktivitäten. Das ist wahres Gewahrsein.“**

Nochmal kurz zusammengefasst: Wo Gewahrsein ist, können einengende Emotionen nicht auftauchen, weil ihnen die Basis der Identifikation entzogen wird. Gewahrsein bedeutet, dass wir der Natur des Seins gewahr sind, und deswegen fallen wir nicht auf täuschende Projektionen herein.

Gewahrsein gibt den Maras keine Chance – das bedeutet: Identifikation mit Emotionen hat keine Chance, Identifikation mit den Aggregaten, mit den Wahrnehmungsprozessen und den gestaltenden Prozessen, die zu verschiedenen Bewusstseinszuständen führen, hat keine Chance; keine Angst vor dem Tod, weil Gewahrsein da ist. Gewahrsein ist auch bei den Sinneserfahrungen aktiv und bewirkt, dass wir weder an angenehmen noch an unangenehmen Sinneserfahrungen anhaften oder uns damit identifizieren.

Gewahrsein ist so die Garantie dafür, dass wir immer auf dem Pfad des Befreienden, des Heilsamen unterwegs sind und vor allen Irrwegen bewahrt. Denn Irrwege sind dadurch charakterisiert, dass sie mangelndes Gewahrsein beinhalten. Wenn wir nicht voll gewahr sind, dann kommt es zu irrigen Anschauungen, zu hastigen Kurzschlüssen über die Natur des Seins, zu Annahmen, die sich überhaupt nicht bestätigen lassen.



Zum Beispiel nehmen wir an, es gäbe ein solides ‚Ich‘, wo keins zu finden ist; wir gehen von der Trennung zwischen mir und anderem aus, obwohl diese gar nicht besteht; wir halten Emotionen für wirklich, obwohl sie aus sich heraus nicht die Spur von Kraft und Macht haben, sie können aus sich heraus nicht eine Mikrosekunde bleiben. Das sind die irrigen Annahmen, zu denen es kommt auf Grund von mangelndem Gewahrsein.

Wenn wiederum volles Gewahrsein da ist, dann gibt es keine Möglichkeit, dass wir irgendwie im Nichtheilsamen landen. Alles nichtheilsame Handeln und Sprechen kommt aus: Ich will das und ich will das nicht. Es kommt aus Ichbezogenheit: Ich bin wichtig, ich bin wichtiger als du, ich bin wichtiger als alle anderen und so weiter. Das sind die nichtheilsamen Geisteszustände. Und bei Gewahrsein kommt es nicht dazu.

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort:

**Es gibt viele Aspekte von Gewahrsein. So gibt es im *Kompendium der Dharma Sūtras* eine Beschreibung des Gewahrseins, das Teil ist von dem Weg des Erwachens, und eine Liste der verschiedenen Formen von Gewahrsein.**

Das Kompendium sagt dann:

**„Was ist wahres Gewahrsein auf dem Weg des Erwachens? Es ist das Gewahrsein, das die Phänomene versteht, realisiert, die Natur der Erfahrungen. Es ist das, was Erfahrungen, also Phänomene kennt und unterscheidet. Es ist das, welches Phänomene untersucht. Es ist das, was alles Erleben, alle Phänomene begleitet. Es spiegelt Phänomene, es gibt Phänomene wieder, es gibt Erleben wieder und es bedenkt Phänomene. Gewahrsein erkennt, verwirklicht, die Merkmale eines jeden einzelnen Phänomens.“**

Wenn hier ‚Phänomen‘ übersetzt wird, ist das das Sanskritwort ‚Dharmas‘. Also nicht Dharma im Sinne von Lehre des Buddhas, sondern etwas, was beschreibbar wird. Ein Erleben, das sich zeigt, wird Phänomen genannt. Wir könnten einfach sagen: ‚alle Dinge‘. Gewahrsein ist das, was alle Dinge kennt, in ihrem Auftauchen und in ihrer wahren Natur. So kann man es auch ausdrücken, wenn man als ‚Ding‘ nicht etwas Dinghaftes versteht, sondern alles, was jetzt gerade erfahrbar wird.

Zum Beispiel die Phänomene unseres jetzigen Erlebens: Wir haben ein visuelles Erleben, was sich aus ganz vielen Aspekten des visuellen Erlebens zusammensetzt – verschiedene Formen, Gestalten und Farben. Wir haben Phänomene des Hörerlebens. Wir haben Phänomene des körperlichen Erlebens, wie wir jetzt gerade hier sitzen, wie wir uns gerade körperlich spüren. In jedem dieser Bereiche gibt es viele verschiedene Aspekte dieses Erlebens.

Es ist nicht *ein* Erleben, sondern ganz viele Phänomene gleichzeitig. Alles das sind die Dharmas. Jeder visuelle Eindruck, jeder Klangeindruck. Zum Beispiel das ‚Ein‘ und das ‚druck‘: Das wird dann erst zusammengesetzt zu einem Wort, aber eigentlich sind es akustisch eine Serie von Dharmas, von Eindrücken.

Und bei all dem gibt es dann auch noch emotionale Dharmas, die auftauchen: Verstehen und Nichtverstehen, gleichzeitig Vergleichen mit dem, wie ich die Welt sehe, was ich schon erlebt habe, was meine Erfahrung ist. Das läuft ja alles jetzt gleichzeitig ab. Das alles nennt man Dharmas, Phänomene. Und sie alle zu erkennen, zu unterscheiden, zu bedenken, in ihrer wahren Natur zu verstehen – das alles ist Gewahrsein. Also alles, was da stattfindet, ist Gewahrsein.

Das ist schon eine Menge, nicht wahr? Und das Wichtigste bei all dem ist, fein wahrzunehmen – also dieses unterscheidende Gewahrsein und die wahre Natur dessen gleichzeitig auch noch zu erkennen. Wenn die beiden zusammenkommen, dann sind Relatives und Letztendliches vereint. Das Relative ist immer das bedingte Entstehen der verschiedenen Erfahrungen. Und sie in ihrer durchlässigen, traumgleichen Natur zu erkennen, wo wir völlig frei bleiben – wir sind gar nicht gezwungen, irgendwie emotional zu reagieren, nichts zwingt uns zu greifen und abzuwehren, wir können ganz frei bleiben – dieses Erkennen ist das Letztendliche, ist die eigentliche Dimension dessen, was da stattfindet.

So heißt es dann im *Sutra*, also in der Antwort des Buddhas **auf die Fragen von Akṣayamati zu den Unterscheidungen von wahren Gewahrsein auf dem Weg der Edlen**, also derer, die den Weg des Erwachens bereits gehen:

**„Was ist wahres Gewahrsein? Es ist das Gewahrsein, das eng mit etwas verbunden bleibt. Es ist unbeirrbar, direkt und schwankt nicht. Es sieht die Nachteile von Samsara. Es führt auf den Weg, der mit Nirvana verbindet. Das, was gewahr und gesund ist und den Weg der Edlen nicht vergisst, nennen wir ‚wahres Gewahrsein‘.“**

Übersetzen wir uns das mal in unsere Sprache: Was hier im letzten Satz mit *mindful* gemeint ist, ist das, was bewusst ist, was klar gewahr ist. Und ‚gesund‘ bedeutet heilsam, was uns guttut. Das Gewahrsein, das ins Erwachen führt, ist kein Stress.

Ich hoffe, das könnt ihr richtig gut hören. Wenn euch die Praxis anstrengt, läuft irgendetwas verkehrt. Es darf mal anstrengend sein, aber es ist eine gesunde Anstrengung, und ihr könnt das unterscheiden. Jeder von uns hat ein Gefühl dafür: Wo bin ich noch im gesunden Üben, in einem gesunden Kultivieren von Gewahrsein, und wo mache ich mir Stress. Stress ist ungesund, da geht die Freude verloren. Wenn die Freude weg ist, bin ich nicht mehr auf dem Weg des wirklich Gesunden, des wirklich Heilsamen.

‚Dieses Gewahrsein vergisst den Weg der Befreiung, des Erwachens nicht‘ bedeutet, dass dieses Gewahrsein immer verbunden ist mit dem tiefsten inneren Wissen in uns, das den Weg des Erwachens kennt. Das ist das, was wir den inneren Buddha nennen, den inneren Guru.

Das ist das eigentliche Anliegen all dieser Kurse und dieser Retreats: dass der oder die innere Guru in uns wach wird; dass er/sie wach so wird, dass wir das deutlich unterscheiden können von emotionalen Stimmen oder von Stimmen unserer Neigungen und Muster. Manchmal nennen wir das auch den inneren Heiler, die innere Heilerin. Wir spüren tief in uns, was der Weg des Erwachens ist, und dieses Gespür wird geschult in solchen Begegnungen, wo wir den Dharma miteinander austauschen. Das ist die eigentliche Schulung des Herzens, die stattfindet. Dann geht jeder mit einem noch feineren Gefühl nach Hause, noch feiner zu spüren, was eigentlich guttut und was nicht guttut.

Der äußere Lama oder der äußere Guru tut gut daran, diesem Gefühl in den Schülerinnen und Schülern zu trauen und das zu stärken. Denn da kommt die eigentliche Kraft der Praxis her. Es wäre gut, wenn ihr euch da ebenfalls trauen würdet. Dass ihr nicht nur misstrauisch gegenüber den inneren Impulsen seid, sondern unterscheiden lernt – das genau ist dann Gewahrsein –, was aus den emotionalen Reaktionen kommt und was aus einer noch tieferen Schicht des Wissens. Dieses Unterscheidungsvermögen gilt es zu kultivieren – das ist Gewahrsein.

Und so heißt es dann **weiter im Kompendium der Dharma Sūtras zu den Grundlagen des Gewahrseins eines Bodhisattvas**:

**„Kind von guter Familie, was ist die Grundlage des Gewahrseins von Bodhisattvas, also von Praktizierenden des Erwachens? Was ist überhaupt Gewahrsein? Wo weilt Gewahrsein? Ich werde diese Fragen beantworten. Kind von guter Familie, Gewahrsein ist des Bodhisattvas Erkennen, dass Phänomene ungeboren sind.“**

Eine ganz wichtige Aussage des Buddhas. Zu erkennen, dass Phänomene – also unser jetziges Erleben mit allem, was es beinhaltet – ungeboren sind, bedeutet: Da ist nie ein Ding, was geboren wird, dann besteht und irgendwann aufhört. Wir können Phänomene bzw. die Aspekte unseres Erlebens nicht für einen Moment dinghaft machen. Alles ist durch und durch Prozess, durch und durch Wandel, ohne für einen Moment innezuhalten.

Dieses Gewahrsein ist genau das Gewahrsein, das der Buddha im *Satipatthana Sutta* und im *Anapana-sati Sutta* beschreibt, also auch im Theravada-Buddhismus: das Gewahrsein der unbeständigen Natur allen Seins. Genau darum geht es als erstes und wichtiges Beispiel von dem, was Gewahrsein ist.

**„Bodhisattvas haben den Wunsch, das Ungeborene zu kennen. Ihr Gewahrsein wird immer weiter entwickelt durch das Erkennen der ungeborenen Natur allen Seins. Stets unbeirrbar, ist ihr**

**Gewahrsein ohne Schwanken. Seine Tiefe und Grenzen sind nicht aufzufinden.** Es gibt keine Grenzen für dieses Gewahrsein. **Es ist schwierig für weltliche Wesen oder auch Śravakas oder Pratyekabuddhas, das zu verstehen.“**

Kurze Erklärung, damit es sich nicht so anhört, als ob die es nicht blicken: Das Anliegen von Śravakas und Pratyekabuddhas, was ja höchst entwickelte Praktizierende auf dem buddhistischen Weg des Erwachens sind, ist, sich zu befreien, schnell diese Welt zu verlassen. Das führt dazu, dass sich ihr Gewahrsein zwar wunderbar entwickelt und völlig realisiert, dass es da gar keinen Wesenskern hat, dass es niemanden gibt, der erwacht. Aber das Gewahrsein, dass die sogenannte samsarische Welt durch und durch Nirvana ist, dieses Gewahrsein ist noch nicht aufgetreten.

Die Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana ist das, was es den Bodhisattvas und Buddhas erlaubt, aktiv zu sein in dieser Welt, ohne sich zu verheddern in samsarischen Mustern. Das ist ja das große Rätsel, das wir lösen wollen: Wie können wir in dieser Welt aktiv sein, ohne immer wieder im Strudel der emotionalen Muster, der Projektionen und all dem, was wir Samsara nennen, zu landen.

Die Lösung ist: Das Gewahrsein muss all diese Bereiche, in denen wir uns verheddern könnten, durchdringen. Also alle Aspekte von Beziehungen, Geburt, Alter, Krankheit und Tod, Berufsleben, Privatleben, Tag und Nacht – alles, ohne Ausnahme. Alles muss durchdrungen und in seiner wahren Natur erkannt werden. Das ist ein umfassendes Ziel, aber genau darum geht es im Mahāmudrā.

**Es gibt viele solcher Auflistungen, schreibt Dakpo Tashi Namgyal, aber was jetzt gerade relevant ist, wären die folgenden drei Arten von Gewahrsein. Es gibt ein Gewahrsein oder ein Sich-Erinnern, das das Vergangene anschaut, so wie es im *Prajñāpāramitā* in Vierhundert Versen erwähnt wird:**

**„Das, was wir sehen, erscheint nicht wieder – Dinge tauchen nicht wieder auf – und der sie wahrnehmende Geist taucht auch nicht wieder auf, erscheint auch nicht wieder. Wenn wir das Gewahrsein nennen würden - wenn das mit Gewahrsein gemeint wäre - dann wäre das einfach Getäuscht-Sein durch ein täuschendes Objekt.“**

Also sich an etwas Vergangenes zu erinnern und das für Achtsamkeit oder Gewahrsein zu halten, ist es nicht. Wollen wir es gerade mal mit einem Beispiel versuchen: Erinnert euch an das letzte Wort, das ich jetzt sage: „Sage, sage, sage“ – das nennen wir Erinnerung. Erinnert euch kurz mal an die Handbewegung, die ich jetzt mache. Wir können das, was gerade stattgefunden hat, wieder wachrufen in unserem Geist – diesen Eindruck haben wir, Eindruck, Eindruck... Tatsächlich erzeugen wir es aber neu. Es ist gar nicht das Wiedererscheinen des Vorhergehenden, sondern das Erzeugen von etwas Ähnlichem - Ähnlichem, Ähnlichem...

Es ist nicht identisch mit dem, was vorher war, und der Geisteszustand von eben - ist schon wieder anders beim nächsten ‚eben‘. Merkt ihr: Das Alte kommt nicht wieder. Gewahrsein kann also nicht sein, dass etwas Altes wiederkommt – es ist nicht das, was mit Erinnern gemeint ist. Erinnern können wir uns immer nur frisch, nicht an etwas Altes. Erinnern ist ein neues Erleben.

So ist auch das Erinnern an die Natur des Geistes immer ein neues Erleben der Natur des Geistes, nicht das von gestern. Das ist ganz wichtig, weil das tibetische Wort *drānpa* wie *sati* im Pali und *smṛti* im Sanskrit ‚erinnern‘ bedeutet – aber das ist nicht gemeint. Wir erinnern uns an die Essenz, an das Wesentliche, und entdecken das neu. Wir bleiben dran, wir erinnern uns an das Wesentliche – aber das ist immer frisch, ist also nicht das Vergangene. Wenn ich bewusst ein- und ausatme und dann meine, ich sei besonders achtsam, wenn ich mich im Nachhinein noch an die Qualitäten des Ein- und Ausatmens erinnern kann – das ist nicht gemeint.

Mit Gewahrsein, Achtsam-Sein im Atmen ist gemeint, dass ich jetzt gerade voll und ganz in der Erfahrung bin, voll und ganz erlebe, ohne dass es überhaupt eine Erinnerungsspur braucht. Ich bleibe also beim Wesentlichen. Und wenn ich beim Ein- und Ausatmen das Gewahrsein der raumgleichen Natur allen Erlebens auch noch in dem Moment frisch erlebe, dann bin ich schon ein Stückchen näher an der

eigentlichen Natur des Seins. Das Gewahrsein verfeinert sich. Gewahrsein ist immer jetzt, immer in der frischen Erfahrung, also kein Erinnern von etwas Vergangenem.

**Dharmakirti spricht über ein Gewahrsein, das etwas wahrnimmt, indem es frühere und spätere Erfahrungen miteinander verbindet:**

**„Es gibt ein Bewusstsein, das nicht die getäuschte Sinneswahrnehmung selbst ist, und dieses Bewusstsein verbindet Wahrgenommenes, es identifiziert sie nicht als verschieden und ist verwirrt, ist getäuscht. Das ist ein Gewahrsein, das wir begrifflich nennen.“**

Ein schwieriger Satz, aber es ist dasselbe, was eben gemeint wurde: Wenn ich nicht meine Erinnerung an etwas Gehörtes unterscheiden kann von dem, was ursprünglich war.

Eine typische Situation etwa in einer Beziehung: „Du hast gesagt, dass ...“ Ja gut, in meiner Erinnerung hat sie gesagt, dass..., hat er gesagt, dass... – und genau so war es. Aber echtes Gewahrsein würde bedeuten: In meiner jetzigen Erinnerung ist es so, dass du das gesagt hast; jetzt habe ich diese Überzeugung, dass du das gesagt hast. Ich bin mir aber bewusst, dass es natürlich nicht die Original-Situation ist, die ich jetzt innerlich wieder erlebe, sondern dass es meine schon interpretierte nachbearbeitete Version des ursprünglichen Erlebens ist.

Gewahrsein würde bedeuten, dass wir uns des Unterschieds zwischen aktuellem Erleben und dem erneut fabrizierten erinnerten Erleben voll bewusst sind. Das wäre Gewahrsein. Alles andere ist begrifflicher Geist, der den Begriff, die Vorstellung, die wir von etwas haben, mit dem eigentlichen Erleben verwechselt.

Beispielsweise könnte ich die Lampe hier oben jetzt abspeichern als: „Die Lampe ist grell.“ Dann habe ich vielleicht eine Erinnerungsspur, dass da eine grelle Lampe rechts oben war, als ich unterrichtet habe. Das Erleben davon, wie sie ist, ist aber viel nuancierter und ständig fortsetzend ein anderes. Die Lampe ist gar nicht immer grell, die meiste Zeit vergesse ich sie sogar. Also das eigentliche Erleben, was sich fortsetzt, und meine begriffliche Abbildung davon brauchen gar nicht übereinzustimmen. Das ist nur ein momentaner Ausschnitt, den ich fixiert habe. Darauf beziehe ich mich dann später im Gespräch, wenn ich zum Beispiel zu Adrian sage: „Kannst du da noch was machen?“ Wenn wir Begriff und Erleben verwechseln, sind wir im begrifflichen fixierenden Geist unterwegs – das hat nichts mit Gewahrsein zu tun. Das passiert ständig, das ist unser Alltag.

Wenn wir jetzt an Zuhause denken, ist das Zuhause eine Vorstellung und keine gelebte Erfahrung von dort, sondern das, was wir jetzt frisch über unser Zuhause projizieren, was wir jetzt an Geistesinhalten über unser vermeintliches Zuhause erzeugen. Das ist vielleicht schon längst überschwemmt worden oder sonst etwas, hat sich schon längst verändert. Wir können nicht einmal sicher sein, dass es noch existiert. Aber wir sind vollkommen sicher, dass es existiert. Wir sind alle so hundertprozentig sicher, obwohl wir das gar nicht sein können. Merkt ihr? Das ist Vertauschen von Wirklichkeit und jetzigem Erleben, was wir denken, was es ist und was es (vielleicht) ist.

### **Meditation**

Nehmen wir uns noch einen Moment. Nehmen wir uns – lustige Formulierung – Zeit fürs Jetzt:

--

Immer frisch.

Das Erleben wandelt sich ja unaufhörlich, das brauchen wir ihm nicht einmal zu erlauben. Das tut es, ohne uns zu fragen. Es wandelt sich.

Gewahrsein bedeutet, ganz offen dafür zu sein, was sich jetzt zeigt und wie es sich zeigt.

--

Vielen Dank. Nehmt diese Übung des zeitlosen Jetzt überall hin mit.

Wir fahren unten auf Seite 309 fort:

**Im höheren Abhidharma, das heißt im *Abhidharma-Kompendium*, wird dieses besondere Gewährsein erklärt, das sich der Objekte vergewissert:**

**„Was ist Gewährsein? Oder man könnte vielleicht sogar sagen ‚Gewahr-Bleiben‘: Ein bekanntes Objekt nicht zu vergessen. Seine Funktion ist, unabgelenkt zu bleiben.“**

Bei ‚Objekt‘ immer daran denken, dass das hier philosophische Fachsprache ist: Mit ‚Objekt‘ ist hier der Inhalt des Gewährseins gemeint. Also etwas Vertrautes nicht zu vergessen. Wenn wir das auf Mahāmudrā beziehen, bedeutet das, dass wir die vertraut werdenden Erfahrungen des einfachen Soseins nicht vergessen und immer wieder den Weg da hinein zurückfinden. Es ist kein begriffliches Sich-Erinnern, sondern es geht darum, nicht zu vergessen, worum es wirklich geht, und dem dann zu folgen, dabeizubleiben.

**Die beiden zuerst erwähnten Formen des Gewährseins sind begriffliches Gewährsein, begriffliche Achtsamkeit, und sie werden gebraucht, während wir etwas untersuchen und analysieren.“**

Es ist ganz klar: Wenn wir uns mit dem dualistischen Bewusstsein ausrichten – etwas betrachten, erfassen, analysieren –, dann bleiben wir auch dran, verlieren den Faden nicht, sind unabgelenkt. Aber das ist noch im begrifflichen Bereich, und wie Dakpo Tashi Namgyal fortfährt:

**Diese beiden sind jedoch aufzugeben, während man dann in meditativer Ausgeglichenheit verweilt.**

Also, in der eigentlichen Meditation wird nicht mehr untersucht, wird nicht mehr analysiert, wir ruhen im einfachen Sein – und das ist dann eine andere Form von Gewährsein. Achtsamkeit bzw. Gewährsein entwickelt sich von einem sich unabgelenkt Beschäftigen mit Bezugspunkten hin zu einem unabgelenkten Verweilen im Sosein, was dann das Wichtigste in dem Moment ist. Und dann gibt es die vielen Zwischenformen, z.B. immer der inneren Geisteshaltung, der Motivation gewahr zu bleiben, so wie ich heute Morgen erklärt habe.

## Wachheit

Jetzt kommen wir zur Wachheit, was man auch Aufmerksamkeit nennen kann, *scheschin* auf Tibetisch. Ich sage kurz ein paar Worte vorweg. Diese Funktion unseres Geistes ist auch Gewährsein und wird auch manchmal zusammengefasst unter ‚Gewährsein‘, ist aber mehr als das Dranbleiben: Es ist dieses Erspüren, wo Ablenkung oder ein Abgleiten schon wie im Voraus erahnbar wird. Der Geist wird instabil und wir merken: Ah, jetzt könnte es gleich zur nächsten Ablenkung kommen. Das ist ein Wachsein, was merkt, dass der eigene innere Geisteszustand jetzt gerade kurz davor ist, in die nächste Ablenkung zu gleiten.

Das merkt ihr gut bei einer einfachen Achtsamkeitsübung, z.B. wenn ich mir sage, dass ich jetzt den Atem zähle: ein kompletter Atemzug ein-und-aus entspricht ‚eins‘ [atmet], dann ‚zwei‘ [atmet]... und dann merke ich, wie es zwischendurch wie anklopft: Jetzt könnte der Geist auf andere Gedanken kommen. Das, was merkt, dass jetzt die Stabilität des Verweilens mit dem Ein- und Ausatmen nicht mehr so komplett ist, sondern dass es ein bisschen *shaky* wird – das nennt man *scheschin*. Das ist diese Wachheit, die merkt, da könnte jetzt eine Ablenkung kommen, etwas, das mich vom Wesentlichen ablenkt. Das ist wie so ein innerer kleiner Warnmelder, ein Rauchmelder oder so, der anschlägt.

Und wenn wir ganz fein damit unterwegs sind, dann kommt es zu einer leichten Korrektur. Die Korrektur, die es im Mahāmudrā braucht, ist ein Korrigieren durch tieferes Entspannen. Wir merken: Ah, jetzt kommt eine kleine Anspannung, und ich bin in meinem Durst, zu denken kurz davor, etwas zu ergreifen – und ich lerne, diesen Durst, mich begrifflich vergewissern zu wollen, zu entspannen. Oder ich bemerke eine kleine Unsicherheit mit dem Bedürfnis nach Kontrolle – und wieder kommt das Entspannen.

Das ist dann die Wachheit, die bemerkt, dass da etwas beginnt; und das Gewährsein führt mich zurück in das Eigentliche. Die beiden spielen also zusammen, sie werden als zwei unterschiedliche Faktoren beschrieben. Im normalen Sprachgebrauch würde man das alles unter Achtsamkeit/Gewährsein

subsummieren, man würde dafür nur einen Begriff benutzen. Aber tatsächlich sind das doch deutlich unterscheidbare geistige Vorgänge.

Hören wir mal, was Dakpo Tashi Namgyal da zusammengestellt hat:

**Auf der Grundlage dieses Gewährseins untersuchen wir das Verhalten unserer drei Tore – Körper, Rede und Geist – und lassen diese Wachheit entstehen – wir kultivieren diese Wachheit –, die unterscheidet, was es zu kultivieren und was es aufzugeben gilt.**

Das ist also diese Wachheit, die eine unterscheidende Fähigkeit hat zu merken: Das ist nicht dienlich – und da geht es in die dienliche, heilsame Richtung.

**Und so schreibt Shantideva im *Eintritt in die Praxis der Bodhisattvas*:**

**„Wenn Gewährsein am Tor des Geistes sitzt, dann wird Wachheit kommen, um dieses Tor zu behüten.“**

Wachheit ist wie der Hüter unserer Meditation. Das Gewährsein führt die Meditation aus, und die behütende, schützende Funktion wird von Wachheit übernommen.

**Shantideva gibt auch eine Definition von Wachheit:**

**„Untersuche immer wieder die Verfassung deines Körpers und Geistes. Das reicht, um die Definition zusammenzufassen, was mit der schützenden Wachheit gemeint ist.“**

Also immer wieder unsere körperliche und geistige Verfassung zu betrachten, um zu bemerken, wo wir dabei sind, wieder in Anspannung oder Fixierung zu geraten, wo wir Mustern aufsitzen, all das – und zwar schon, *bevor* es erscheint.

Ich gebe euch jetzt noch das Beispiel, was Gendün Rinpoche uns damals gegeben hat. Ich habe fast gedacht, es sei mein eigenes, aber ich glaube, es stammt wirklich von ihm:

Ein Vater schickt seinen Jungen los, um Brötchen einzukaufen und zum Frühstück zurückzubringen. Der Junge geht zum Bäcker, hat sein Geld dabei und den Auftrag zurückzukommen. Diesen Auftrag auszuführen und achtsam dabei zu bleiben, das ist die Gewährseinspraxis; sich daran zu erinnern, dass es wirklich darum geht, zum Bäcker zu gehen und dann wieder zurückzukommen.

Die dabei notwendige Wachheit ist: Er muss an den Häusern von zweien seiner Freunde vorbei. Er weiß, wenn er in die Nähe der Häuser kommt: Jetzt muss ich besonders wach sein, denn eigentlich hätte ich den Wunsch, dort zu klingeln und mit ihnen zu spielen – also: unabgelenkt weitergehen. Und diese Wachheit bewirkt eine erhöhte Achtsamkeit, ein Gewährsein, um am ersten Haus vorbeizukommen. Dann ist wieder Stabilität da, er kann die Wachheit etwas entspannen. Aber dann kommt die nächste Herausforderung, bleibt auch da, bis er zum Bäcker kommt – und dann dasselbe nochmal auf dem Rückweg.

Versteht ihr jetzt, wie das zusammenspielt? Das eine hält den Faden und das andere ist der Hüter des Tores und passt auf, dass da keine ablenkenden Einflüsse hereinkommen. Wenn wir diese beiden Faktoren stärken, sind wir sehr, sehr gut bedient.

**Hier im Zusammenhang mit Mahāmudrā ist es dann wichtig, vorwiegend diese Form des Gewährseins und der Wachheit zu kultivieren, die das Verweilen in der Natur des Geistes unterstützen und die sich darum kümmern, auf die rechte Weise alles aufzugeben, was es aufzugeben gibt, und das zu kultivieren, was es für die Aktivität braucht, für das Verhalten auf dem Weg.**

Dakpo Tashi Namgyal weist damit darauf hin – und das ist für mich ein wichtiger Satz – dass Gewährsein/Achtsamkeit und Wachheit natürlich auch in den Anfänger-Meditationen präsent sind, und dort gilt es dann zum Beispiel einfach zu sagen: Ich bleibe beim Zählen des Atems – eins, zwei... – und ich bringe mich immer wieder dahin zurück. Das ist auf der einfachsten Ebene schon das Anwenden dieser beiden Prinzipien.

Aber hier geht es ja um etwas viel Subtileres: Im Sosein aufzugehen und zu bemerken, wenn der Geist ein bisschen flatterig wird, und ihn wieder zu entspannen; wieder in das Vertrauen hineinzufinden, dass es nichts braucht, dass ich nichts zu tun brauche, dass es keinerlei Eingriff von meiner Seite aus braucht – das immer wieder zu lernen, bis solch eine Stabilität und Gewissheit entstanden sind, dass es sich von selbst fortsetzt. Wir machen nichts Künstliches, wir brauchen nichts zu erzeugen; wir brauchen nur zu schauen, dass uns die anspringenden ichbezogenen Muster nicht unnötig herausholen aus dem völlig offenen Sein.

**Es ist schon ein Problem, wenn solches Gewahrsein und solche Wachheit fehlen, wie es Shantideva im Eintritt in die Bodhisattva Praxis ausdrückt:**

**„Jene, deren Geist nicht diese Wachheit besitzt, mögen zuhören, kontemplieren und meditieren, aber so wie Wasser, das aus einer gesprungenen Vase herausfließt, wird bei ihnen nichts im Gedächtnis hängen bleiben.“**

Also, während ihr mir jetzt zum Beispiel zuhört: Das wäre ja toll, wenn wir wie eine geschlossene Vase sind. Das heißt, unsere Aufmerksamkeit bzw. unsere Präsenz ist so vollständig, dass wir im besten Fall nach der Unterweisung quasi alles wiederholen können, was gesagt wurde. Das wäre toll, es gibt solche Leute. Dafür müssen wir aber unabgelenkt sein. Jeder Moment der Ablenkung, speziell, wenn er mitten in einem Satz passiert – wenn also die Ablenkung mitten in einem dieser Sätze, die ich gerade spreche, hineinkommt – führt dazu, dass dieser Satz wahrscheinlich gerade ein bisschen unverständlich geworden ist, weil der Geist ja kurz woanders war.

Das ist so ein kleiner Spalt in der Vase, ein Riss, da entgeht uns dann etwas, wir können das nicht ganz halten. Und das kann sich auch ganz durchziehen: Stellen wir uns mal vor, ihr hättet gerade eine heftige Auseinandersetzung gehabt. Ihr seid zwar trotzdem hierhergekommen und hört zu, aber das geht euch noch so durch den Geist, und es ist nicht möglich, präsent zu sein und das zu entspannen und loszulassen – dann kann es auch sein, dass wir gar nichts mitbekommen von der Unterweisung.

Das Dranbleiben, also das Interesse an der Unterweisung, wäre das Gewahrsein, das Sati, das *dränpa*. Und zu merken, wenn ich abdrifte, das wäre die Wachheit; die führt uns immer wieder zurück, die behütet das. So bekommen wir dann alles mit, was in einer Situation geschieht, und wir bekommen auch zugleich unsere eigenen inneren Prozesse mit – wir sind umfassend gewahr.

**„Diejenigen, die den Dharma studieren, die Vertrauen haben und viel Ausdauer, aber leider mit dem Makel eines Mangels an Wachheit versehen sind, werden sich auf Irrwegen wiederfinden. Sie werden es nicht merken, wenn sie abdriften und sich dann plötzlich ganz woanders wiederfinden.“**

**Der Dieb ‚Mangel an Wachheit‘ wirft den Schatten eines verminderten Gewahrseins. So wie ein Dieb, der alle Verdienste stiehlt, die wir angesammelt haben, sendet uns dieses mangelnde Gewahrsein in negative Geisteszustände.“**

Das unterstreicht nochmal, was wir bereits gesagt haben: Wir tun gut daran – zu unserem eigenen Nutzen – alles, was wir tun, in der Kombination dieser beider Qualitäten, also Gewahrsein plus Wachheit, auszuführen. Jede Aktivität, die einfachste und die komplizierteste, hat unglaublichen Nutzen davon, wenn wir voll da sind. Dann können wir sie genießen. Etwas mit halber Präsenz zu machen, ist nicht einmal halb so schön. Also, es geht jetzt nicht nur um den Dharma, es geht um alles. Es ist dann auch jedes Gespräch, das wir miteinander führen, es ist jeder Spaziergang, den wir machen, jedes Essen, das wir kochen oder zu uns nehmen – es ist alles viel schöner. Es wird einfach voll dadurch, dass wir diese Präsenz haben.

## Sorgfalt

Jetzt kommt noch ein dritter Faktor – das ist die Sorgfalt, *bagjō* auf Tibetisch:

**Jene, die diese Art von Gewahrsein und Wachheit haben, entwickeln Sorgfalt. Die Essenz - das eigentliche Wesen – der Sorgfalt ist, dass sie den Geist vor emotionaler Verwicklung schützt und uns ermöglicht, in vollem Umfang weltliche Qualitäten zu entwickeln und Qualitäten, die über die**

**Welt hinausgehen. So heißt es im *Sutra über die unvorstellbaren geheimen Unterweisungen der Tathagatas*:**

**„Sorgfalt behütet unseren Geist, schützt den Geist anderer, vertreibt unsere Neigungen zur emotionalen Verstrickung und stimuliert unsere Freude im Dharma.“**

**Und fährt fort:**

**„Auf diese Art sorgfältig zu sein, bedeutet, keine unangemessenen Gedanken zu haben und keine Denkprozesse, die nichtheilsame oder gar negative Eigenschaften aufweisen.“**

Eigentlich folgt diese Sorgfalt der Wachheit. Wenn wir nämlich ganz genau analysieren, dann ist ja das Gewahrsein das Interesse an dem, worauf wir uns ausrichten, die Wachheit bemerkt, wo eine Gefahr droht, und die Sorgfalt ist dann das, was tatsächlich die Bewegung macht, uns zurück auf den Weg zu bringen. Die drei folgen so aufeinander.

Die dritte braucht man nicht unbedingt nochmal separat zu erklären, aber eigentlich ist das eine das Hauptinteresse, das andere ist das Bemerken der möglichen Ablenkung, und das dritte ist die korrespondierende Bewegung, wieder auf den Weg zurückzukommen. Das nennt man Sorgfalt.

Und schlussendlich münden die ersten beiden im dritten – dass immer, wenn wir merken: „Ups, jetzt bin ich gerade dabei, auf einen Abweg zu kommen“, etwas in mir sagt: „Nee, zurück! Zurück zum Eigentlichen, zu dem, was mir eigentlich Freude macht, was mich eigentlich inspiriert.“

Das ist, wie wenn ich abends nach Hause komme, völlig müde bin, und dann mein Muster sagen würde: „Ach, jetzt ein Bier, Fernsehen, was auch immer...“ Dann merkt das die Wachheit: „Ah, das klopft jetzt gerade an.“ Und die Sorgfalt ist das, was mich dann zurückbringt und sagt: „Setz dich doch erst mal aufs Sofa und entspanne.“ Und die Sorgfalt macht das, die kümmert sich um mein Wohlergehen; die bringt mich dann zu einer Entspannung, wo das andere – diese Muster, die da angeklopft haben – sich entspannen können.

**Das Mondlicht-Sutra lehrt:**

**„Die Wurzel all der Qualitäten, von denen es heißt, sie seien heilsam – wie heilsames Handeln, das Hören und Studieren des Dharmas, Freigebigkeit, Geduld und so weiter –, ist Sorgfalt.“**

**Der Buddha – ‚der in die Freude Gegangene‘, das ist die Übersetzung von *Sugata* - nannte Sorgfalt die ‚Gewährerin des Schatzes‘ – die, die uns den Schatz eröffnet.**

**Nagarjuna schreibt im *Brief an einen Freund*, an einen König in Südindien:**

**„Folgende Kräfte solltest du als deine Feinde betrachten: Geiz, betrügerische Haltung, Faulheit, offenkundigen Stolz, Begierde, Aggression und eine aufgeblasene Haltung in Bezug auf deine Familie, dein Aussehen, deine Gelehrsamkeit, deine Jugend oder deine Macht.“**

In dieser Passage geht es um die wahren Feinde. Es geht nicht um die Feinde draußen, die der König zu bekriegen hat, also andere Leute, sondern es geht um das, worum man sich eigentlich kümmern sollte. In dem Brief heißt es dann weiter:

**„Der Muni – der Mächtige, damit ist der Buddha gemeint – erklärte, dass Sorgfalt die Quelle des nährenden Nektars ist – wie sie vorher auch Quelle des Schatzes genannt wurde – und Mangel an Sorgfalt ist die Wohnstätte des Todes.“**

Das müssen wir im spirituellen Sinne verstehen, das ist der spirituelle Tod. Wo diese Sorgfalt ganz fehlt, sind wir spirituell unsensibel geworden. Wir sind gar nicht mehr mit dem Wesentlichen, mit unserem innersten Wesen, mit unserem Kern, mit unserem Anliegen verbunden. Wir sind einfach nur mechanisch unterwegs, folgen den Mustern, ohne Selbstbestimmung, ohne Orientierung am Wesentlichen.

**„Deshalb bleibe die ganze Zeit in der Sorgfalt, bleibe sorgfältig gewahr, voller Respekt, so dass die heilsamen Qualitäten zunehmen können.“**



**Auf der Grundlage dieser Ansätze gibt es einige Aussprüche in der Praxislinie, in der Kagyü-Linie, die wir kennen sollten** - berühmte Sätze, die ihr wahrscheinlich schon gehört habt:

- **„Abkehr oder Entsagung ist der Fuß oder der Besitzer der Meditation.“**  
Also sich abwenden von allem Nichtheilsamen, von allem, was uns und anderen nicht wirklich guttut.
- **„Hingabe ist der Kopf der Meditation; das, was die Meditation verstärkt.“**
- **„Gewahrsein ist der Wachposten oder die Hauptpraxis der Meditation.“**
- **„Liebe oder Güte, Mitgefühl und Bodhicitta sind die Aktivität der Meditation.“**
- **„Fürsorge oder gutes Bedenken und Integrität, Authentizität sind die Rüstung der Meditation.“**  
Gut zu bedenken und wirklich zu dem zu stehen, was die eigene innere Weisheit mir sagt – das ist hier mit Integrität gemeint. Dass unsere innere Überzeugung und unser Handeln wirklich stimmen, dass sie eins werden. Also, dass wir nicht nur so tun, als würden wir praktizieren, sondern dass wir tatsächlich praktizieren.

**Dabei ist entscheidend, dass wir uns wirklich darum kümmern, Ablenkungen aufzugeben und die Meditation üben, in der wir unseren Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen** oder einkehren lassen.“

Gibt es Fragen dazu, ist da irgendetwas unklar?\* Wenn ich jetzt weitergehe, müsste ich davon ausgehen können, dass ihr das Zusammenwirken dieser drei Faktoren verstanden habt.

Ihr dürft sie gerne als eine Einheit sehen. Auch für eure Praxis wäre es wichtig zu verstehen: Es geht nicht nur darum, Interesse zu entwickeln für das Eigentliche, also für das Sosein, das Verweilen darin. Es geht auch darum, wach zu sein, was mich immer wieder in die verkehrte Anstrengung reinbringt, in die Kontrollen. Und es geht darum, die Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit zu haben, dann tatsächlich auch ganz authentisch in Einklang mit meiner inneren Ausrichtung zurückzugehen: Ja, und jetzt lass ich das sein, ich kümmere mich jetzt nicht um *das* innere Drama und *die* wunderbare Ablenkung, sondern jetzt praktiziere ich genau das, wofür ich mich entschieden habe. Ihr entscheidet selbst, und dann bleibt ihr eurer Entscheidung treu – darum geht es; mit Gewahrsein, Wachheit und Gewissenhaftigkeit.

*Frage: Ist es möglich, diese drei getrennt oder einzeln zu praktizieren?*

Eigentlich nicht. Denn damit wir überhaupt von einer Ablenkung sprechen können, muss es etwas geben, auf das wir uns ausrichten wollen; diese Ausrichtung auf das, wo wir hinwollen, braucht es als allererstes. Also ohne diese kontinuierliche Ausrichtung, die wir Achtsamkeit oder Gewahrsein nennen, können die anderen beiden gar nicht aktiv werden. Wenn deine Ausrichtung aber ganz klar ist und schon jahrelang auch so geblieben ist, dann kannst du natürlich jetzt mal in den Meditationen speziell die anderen beiden üben.

Das Üben von Wachheit sieht so aus: Wachheit können wir üben, indem wir die gewisse Instabilität in uns bemerken, die die Vorankündigung der Ablenkung ist. Wir bemerken: „Ah, jetzt beginnt es schon“, vielleicht ist es auch schon der Anfang der Ablenkung. Und dann üben wir gleichzeitig – ich würde die beiden immer zusammen üben – das gewissenhafte, also unserem eigenen Gewissen verpflichtete, unserer eigenen Entscheidung verpflichtete Zurückkehren zum Eigentlichen.

Du könntest also jetzt diese beiden anderen Faktoren ins Zentrum deiner Praxis rücken, aber du brauchst natürlich die grundlegende Ausrichtung. Du brauchst eine Praxis, die dich wirklich inspiriert und bei der du bleiben möchtest.

Wir können in uns herausfinden, dass wir in einem der drei Bereiche vielleicht besonders schwach sind. Es kann sein, dass einigen von uns nicht ganz klar ist, worauf wir uns wirklich ausrichten wollen. Also,

---

\* Generell werden in diesem Transkript keine Fragen und Antworten übernommen – diese hier sind eine Ausnahme, weil sie elementare Erläuterungen und Praxisunterweisungen enthalten, die wir als wertvoll für das Gesamt-Verständnis erachten. (Anm. der Lektorin)

was ist eigentlich mein Herzensanliegen in der Meditation? Worum geht es mir eigentlich? Ich muss nicht das machen, was hier vorgeschlagen wird.

Vielleicht ist mein Herzensanliegen tatsächlich Herzensöffnung, und ich möchte beim Meditieren – zum Beispiel, wenn ich die Tonglen-Praxis mache, dieses liebevolle, mitfühlende Ein- und Ausatmen – ganz dabeibleiben und möchte echte Herzensöffnung erfahren. Das könnte zum Beispiel ein Anliegen sein. Oder ich möchte einfach mal ganz unabgelenkt mit meiner Aufmerksamkeit auf einem äußeren visuellen Objekt verweilen. Ich weiß, das tut mir jetzt gut, das ist eine Übung, die ich ausführen möchte. Also, jeder muss für sich definieren, was jetzt das Hauptanliegen ist. Was ist meine Meditation, was möchte ich üben?

Dann könnte es auch sein, dass jemand nie mitbekommt, wie sich Ablenkung einstellt. ‚Plötzlich war ich wieder in Gedanken, ich habe überhaupt nicht mitgekriegt, wie es dazu gekommen ist. Dann bin ich zwar interessiert, eine bestimmte Übung auszuführen, aber mir fehlt der zweite Faktor. Ich bin nicht wach genug, um die Nuancen in meiner Befindlichkeit mitzubekommen, wo diese Instabilität reinkommt.‘ Dann würde ich das mal gezielter angehen. Ich muss also wissen: Ich möchte jetzt drauf achten, die kleinen Fluktuationen in meiner Stabilität wahrzunehmen, während ich in der Meditation bin. Es läuft noch gar nichts schief, es ist nur so, dass ich zum Beispiel beim Betrachten eines äußeren visuellen Objektes einfach merken möchte, wann die Impulse aufkommen, vielleicht doch woanders hinzugucken.

Oder am Rande des Gesichtsfeldes fliegt ein Schmetterling vorbei – so war das bei mir früher, als ich im Wald geübt habe. Da merkte ich: Da ist jetzt ein Reiz, dem Schmetterling nachzuschauen. Ich habe ihm noch nicht nachgeschaut, aber ich merkte, dass das Bedürfnis da war. Und dann sagte ich mir: „Entspann dich, es ist gar nicht wichtig, jetzt bleib hier“, und bin wieder zurückgekehrt.

Diese Fluktuationen mitzubekommen, wo wir quasi die nächste innere Bewegung ‚einladen‘. Wir sind bereit und können es auch merken, dass wir gerade in diesem Zustand sind, wo uns jede Ablenkung willkommen wäre. Jetzt gerade wäre ich so richtig froh, etwas würde im Geist auftauchen, was mich von der Meditationsübung wegholt – genau das merken wir. Und die Sorgfalt ist dann, das zu entspannen.

Dann gibt es die Menschen, die kriegen das genau mit, dass sie jetzt gerade ein bisschen wacklig sind, und denen mangelt es gar nicht an dieser Form des Gewahrseins, aber die geben sich liebend gern der Ablenkung hin. Ja, sie lieben ihre Tagträume, ihre Gedanken – und denen fehlt es am dritten Faktor. Die müssen diese innere Sorgfalt, diese Gewissenhaftigkeit üben: Wenn sie es doch schon merken, dann auch tatsächlich den nächsten Schritt zu tun und zur Praxis zurückzukehren.

Oder sie sollten die Meditation beenden und sich ganz dem widmen, wozu sie eigentlich Lust haben. Also ehrlich sein, nicht mir selbst vorgeben, ich würde jetzt meditieren, dabei sitze ich da und tagträume. Das bringt ja nichts. Dann setz dich doch hin, um tagzuträumen, das macht doch viel mehr Sinn. Oder dann geh doch gleich fernsehen oder ruf einen Freund an oder mach irgendetwas, das dir guttut. Aber nenn es nicht Meditation. Wenn, dann praktiziere lieber kurz und präzise, aber mit den drei Faktoren.

*Auf die Frage eines Teilnehmers hin:*

Er weist nochmal darauf hin: Wenn unser eigentliches Anliegen ist, im Sosein zu verweilen, dann geht es nicht darum, wenn ich das bemerke, etwas zu tun, sondern es geht genau darum, das sich ankündigende Tun zu lassen, also wieder zu entspannen. Völlig richtig. Die Beispiele, die ich gerade gewählt habe, waren aus den einfacheren Formen der Meditation, wo wir noch ein bisschen was tun. Aber in der Mahāmudrā Meditation ist es genau das Seinlassen von allem Tun, das dann das Entscheidende ist. Also je nachdem, welche Art Meditation wir ausführen, gibt es eine andere Konsequenz aus dem, was wir bemerken.

Natürlich, wenn wir zum Bäcker gehen wollen und Brötchen holen, dann müssen wir weiterlaufen und Brötchen kaufen. Das ist natürlich nicht die primäre Übung im Mahāmudrā. Nur, wenn du als Mahāmudrā-Yogi für deine Familie zum Bäcker gehst, dann geht es nicht darum, die Übung wie der

kleine Junge zu machen, sondern du wirst dann sagen: Ich nehme mir jetzt das Fahrrad und fahre zum Bäcker und meine Übung dabei ist, während dieser Zeit im weitestmöglichen Gewahrsein zu bleiben und trotzdem zu erledigen, was ich zu erledigen habe. Was ja in sich überhaupt kein Problem ist – aber im weiten Gewahrsein zu bleiben, das ist eine Herausforderung. Denn auf dem Rad könntest du ja in jede Richtung denken und dies fixieren oder das und dich hiermit beschäftigen oder damit usw. Das wäre also die entsprechende Mahāmudrā-Übung.

*Frage: Wenn meine Grundintention ist, im offenen Gewahrsein zu bleiben, ist dann nicht der Schmetterling Teil des Ganzen?*

Prima, genau. Damals war ich noch in einer Praxisphase, die man Shamatha – Geistesruhe – nennen würde und war noch nicht in der Mahāmudrā-Praxis. In der Mahāmudrā-Praxis ist der Schmetterling nicht eine Ablenkung, sondern eine Herausforderung, auch die flatternde Bewegung in diesem offenen Gewahrsein ‚drinnen‘ zu lassen, sie nicht auszuschließen. Und die fortgesetzte Übung wäre sogar, dann nicht am visuellen Objekt kleben zu bleiben, sondern den flatternden Schmetterling genauso offen und nicht fixierend zu erleben wie vorher den ruhenden Blick auf die Wiese. Das hast du völlig richtig errahnt, aus Mahāmudrā-Perspektive ist ein Schmetterling nie eine Ablenkung.

Auch ein Denkvorgang ist keine Ablenkung, sondern wird dann zum Teil der Mahāmudrā-Praxis. Wir würden das so beschreiben: Das dann auftauchende Denken, die dann auftauchende Sinneserfahrung wird in ihrer sich von selbst befreienden Natur erlebt. Da gibt es gar nichts, was uns beschäftigen müsste. Es taucht auf, wandelt sich und etwas anderes kommt.

*Frage: Aber wenn man sich in dem Moment dann in Gedankenschleifen verfangen würde, dann wäre es eine Ablenkung von der Mahāmudrā-Praxis, oder?*

Das ist richtig. Erstmal würde man denken, dass ich, wenn ich mich in Gedankenschleifen verfange, dann natürlich abgelenkt bin – es sei denn, auch diese Gedankenschleifen werden in ihrer wahren Natur erkannt. Dann ist auch das keine Ablenkung. Die dann auftauchenden Gedanken sind dann sozusagen der nächste Schmetterling, der innerlich produzierte Schmetterling. Und wenn dabei wieder dieses offene Gewahrsein ist, dann werden sie sich auch auflösen, und es kommt dann tatsächlich nicht zu Schleifen, sondern: da war dann ein Gedanke. Zum Beispiel das Benennen „Schmetterling“ oder: „Ah, das ist jetzt meine Praxis.“ Dieser Gedanke, wenn wir praktizieren: „Ah, da ist ein Schmetterling. Das ist jetzt meine Praxis“ – dieser Moment ist die Ablenkung. Nicht der Schmetterling, sondern dass ich mir sagen muss, dass das die Praxis ist. Das ist dieses völlig Unnötige, denn das vorher ist ja schon zeitloses Gewahrsein. Also sind das alles unnötige Verzögerungen.

*Frage: Wenn ich mir die ganze Zeit der Geistesbewegung bewusst bin, dann ist es doch keine Ablenkung.*

Ja und nein. Es ist kein ‚jein‘, sondern je nachdem, wie du praktizierst. Also für eine Person, die zu meditieren beginnt, würde ich sagen: „Super, genau, das ist keine Ablenkung. Du bist dir bewusst, was innerlich vor sich geht.“ Für eine Mahāmudrā-Praktizierende würde ich sagen: „Erleb doch mal genauer, wenn du voll gewahr bist, dass jetzt Denken stattfindet: Was passiert dann mit dem Denken? Geht das überhaupt weiter? Welche Art Denken geht weiter, welche Art Denken hört sofort auf?“

Denn: Ein neurotisches, emotional motiviertes Denken kollabiert sofort, wenn diese Form des Gewahrseins präsent ist. Das kann gar nicht weitergehen, die Bewegungen würden sich nicht fortsetzen. In einem vollen Gewahrsein können aber alle sinnvollen Gedanken auftauchen, um zum Beispiel mit jemandem zu kommunizieren, um etwas verständlich zu machen und etwas zu verstehen. All das kollabiert nicht. Es ist spannend. Dieses offene Gewahrsein lässt alles Ichbezogene kollabieren und das andere eben nicht. Also da geht es dann weiter.

Wir kommen jetzt zu dem Abschnitt, wo es Dakpo Tashi Namgyal darum geht, uns noch einmal

### 3) Spezifische Erklärungen, wie entscheidend die Praxis von Gewahrsein ist nahezubringen.

**Allgemein gesagt, ist Gewahrsein wichtig, um den Dharma zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren. Es ist besonders wichtig, um die Meditation zu nähren, zu kultivieren. Es ist wichtig dabei, den Geist zu fokussieren, einsgerichtet zu werden und gewahr zu sein. Denn wenn wir unser Gewahrsein verlieren, verlieren wir gleichzeitig auch den Fokus unserer Meditation – das Meditationsobjekt ‚rutscht weg‘.**

Eigentlich findet dann gar kein Üben statt. Wenn wir von Praxis sprechen, dann üben wir ja, in dem zu verweilen, was wir als heilsam erleben, was wir uns ausgesucht haben. Und wenn es uns dabei an den entsprechenden Qualitäten von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Gewahrsein, Sorgfalt usw. fehlt, dann gibt es halt kein Üben – dann gibt es auch keinen Fortschritt. Wenn Menschen Fortschritte im Leben machen, ist das, weil sie an etwas dranbleiben – und das ist beim spirituellen Üben genauso wie in allen anderen Dingen.

Und so heißt es im bereits zitierten *Brief an einen Freund von Nagarjuna*:

**„Ehrwürdiger, der zur Freude Gegangene – der Buddha – lehrte, dass Gewahrsein, das den Körper untersucht, der *eine* Pfad ist – Ekayana –, dem wir folgen. Halte dich daran und schütze es aufs Beste. Aller Dharma wird durch Mangel an Gewahrsein – durch Verlust von Gewahrsein – zerstört.“**

Die Grundaussage von Buddha ist einfach die, dass dieses Gewahrsein, dieses *sati*, der eine/einzige Pfad ist, dem wir folgen. Das Spezielle hier ist, dass das Gewahrsein in dem Brief an den König an dieser Stelle auf den Körper bezogen wird: also durch den Körper wandern und immer wieder spüren, wie es ist.

Das finde ich einen extrem hilfreichen Hinweis, weil der Körper so oft beim Meditieren vernachlässigt wird – und zwar die vielen, vielen Botschaften des wachen Spiegels, den unser Körper darstellt. Wir können alles spüren: Jegliche geistige Bewegung spiegelt sich in den subtilen Energiebewegungen im Körper wider, in Änderungen im Körperempfinden, Spannungszuständen, auftauchenden Empfindungen, Zuckungen und so weiter. Und die Gewahrseinspraxis, die das körperliche Sein mit einbezieht, ist sehr viel effektiver als eine Gewahrseinspraxis ohne den Körper.

Das möchte ich in dieser Deutlichkeit nochmal gesagt haben, weil doch gerade unter Buddhisten eine gewisse Kopflastigkeit oder „Geistlastigkeit“ zu bemerken ist; und wir tun gut daran, den Körper zu integrieren.

Man könnte so sagen: Der Körper lügt nicht. Was wir da spüren, was uns da an Körperempfindungen gespiegelt wird, ist unglaublich präzise, und es macht mich oft aufmerksam auf feine Nuancen, feine Änderungen in Geisteszuständen, die mir einfach so, durch Gewahrsein meines Geistes, noch gar nicht aufgefallen waren.

Da merke ich zum Beispiel ein leicht beginnendes feines Ziehen in der Schläfe wie die allerersten Anzeichen eines Kopfschmerzes – und dieses körperliche Zeichen hilft mir hinzuschauen: Wo warst du jetzt gerade angespannt? Wo hast du jetzt gerade gegriffen? Wo ist die geistige Anspannung, die zu diesem körperlichen Zeichen beigetragen hat? Wo ist das geistige Korrelat zu dem, was jetzt gerade im Bauch stattfindet, oder im Rücken, in den Schultern, im Nacken? Der Körper macht uns aufmerksam – und dann entdecken wir höchstwahrscheinlich Zusammenhänge.

Bisher war bei der Gewahrseinspraxis der Körper noch gar nicht angesprochen worden, und hier wird er zum Glück erwähnt. Das erst macht die Praxis vollständig. Aus buddhistischer Sicht sind Körper und Geist, solange wir in diesem Körper unterwegs sind, nicht getrennt. Es gibt keine geistige Bewegung ohne eine gleichzeitige Prana-Bewegung, eine Bewegung der subtilen Energien in unserem körperlichen Sein. Dieser Zusammenhang ist untrennbar und unauflösbar, solange wir in diesem Körper verweilen.

Diese Prana-Bewegungen hören erst auf mit dem, was wir Tod oder den großen Übergang nennen. Bis dahin sind sie uns ein wunderbarer Spiegel.

**Der ehrwürdige Gampopa sagt:**

**„Der König des Gewahrseins meditiert die Sicht frei von Ablenkung.“**

Das ist genau das, was Gendün Rinpoche uns immer gelehrt hat: Die höchste Form von Gewahrsein, deswegen König genannt, ist das Meditieren, also das Üben, in der Schau des Eigentlichen – mit *view* ist hier die Mahāmudrā-Sicht gemeint – und das völlig unabgelenkt.

**„Widme dich dem, ohne durch die verschiedenen Umstände abgelenkt zu werden. Suche nach nichts anderem als nach diesem Strom des nicht schwankenden Gewahrseins.“**

Das ist so etwas Einfaches. Ich möchte wirklich, dass ihr das an euch herankommen lasst: Das Einzige, worauf es ankommt, ist der Strom des ununterbrochenen gewahren Erlebens – das ist das Einzige, worauf es ankommt.

Gewahr zu sein, nicht nur, *was* stattfindet – das ist die äußere Achtsamkeit –, sondern gewahr zu sein, *wie* sich alles zeigt und wieder auflöst, *wie* das Spiel des Lebens abläuft, *wie* es sich von innen her anfühlt, ganz weit und durchlässig zu sein. Dieses Erleben, nichts zu tun bei vollem Gewahrsein, nirgendwo einzugreifen. Diese innere Freiheit, dieser Strom des gewahren Seins, das ist, worauf es ankommt. Alle Methoden dienen nur dazu, uns da hineinzuführen.

Lasst es uns doch eine Weile praktizieren.

### **Meditation**

--

Der Blick darf irgendwo ruhen, aber er darf auch schweifen – nur ist es völlig unwichtig, was wir sehen.

–

Was immer an Sinneswahrnehmung auftaucht: All das ist einfach Teil unserer Gewahrseinspraxis. --

–

Manchmal klopft ein bisschen Ablenkung an. Aber kaum sind wir gewahr, ist es schon keine Ablenkung mehr. –

Einige von euch haben etwas mit Müdigkeit zu tun. Einfach gewahr zu sein, wenn ihr gerade etwas dumpf seid im Geist, das reicht. Ihr braucht das nicht zu ändern. Im dumpfen Geisteszustand gewahr sein. --

Gar nichts suchen, einfach nur sein. --

Ich möchte euch einladen, kleine Bewegungen mit dem Kopf zu machen, mit den Augen – und im Gewahrsein zu bleiben, während ihr schaut oder euch umschaut. Ein bisschen Aktivität zulassen, ein bisschen Input. –

Vielleicht bemerken einige dabei, dass wir, während wir uns umschaun, eine kleine Spannung aufbauen: Ah, jetzt muss ich das Gewahrsein festhalten, während ich mich umschaue. Wir brauchen nichts festzuhalten: Das Gewahrsein ist von selbst da, wenn wir es einfach nur zulassen. Der Geist ist von selbst unabgelenkt. –

[Ende der Meditation]

### **Kurze Erläuterung zur vorangegangenen Meditation**

Wenn ihr das zuhause macht, würdet ihr zum Beispiel üben, euch auf dem Sitz zu bewegen oder vielleicht andere Haltungen einzunehmen, und immer diesen weit offenen Geist dabei zuzulassen. Wir können ihn nicht festhalten, wir können ihn nur immer wieder zulassen.

Zu Anfang sind wir ganz vorsichtig, machen sanfte kleine Bewegungen; aber Gewahrsein kann auch schnelle Bewegungen ertragen. Wir brauchen nicht wirklich zu verlangsamen. Bloß, je schneller wir unterwegs sind, desto mehr sind wir auf Grund der Herausforderung der Aktivität wieder im Fokussieren und im Kontrollieren, was ja auch sehr verständlich ist. Und dann entsteht die Frage: Wie viel Kontrolle, wie viel Fokus braucht es eigentlich, und was von der Anspannung, die da entsteht, ist überflüssig? Also, wie locker oder gelöst kann ich diese Aktivitäten eigentlich machen, auch bei hoher Geschwindigkeit und auch bei hoher Kraftanstrengung?

Das ist im Sinne des Mahāmudrā unsere Praxis: immer nur die *nötige* Anstrengung zu leisten, nicht mehr als nötig. Damit die Tasse nicht herunterfällt, muss ich sie festhalten, ist ja logisch. Aber wie viel braucht es, und was braucht es nicht? So ist es bei allen Aktivitäten. Immer lassen wir das Übermaß, das Unnötige weg. Und dann merken wir, wie sich allmählich eine andere Art des Seins einstellt.

Das Gleiche gilt für das berühmte „Arbeiten mit Emotionen“: Eigentlich ist es einfach überflüssige Spannung, die wir erzeugen – aus Angst, aus Wollen... Was davon wollen wir behalten, was wollen wir gehen lassen? Wie wichtig ist sie uns, diese Anspannung? Es ist gar nichts anderes als im Körper. Sehr einfach – im Prinzip.

### **Fortsetzung: Spezifische Erklärungen zur Gewahrseins-Praxis**

**Der Ehrwürdige Pakmo Drupa**, einer der Nachfolger von Gampopa, **sagt:**

**„Wenn du in diesem Leben nicht gewahr bist, werden dich die vier Mara-Diebe einkreisen, und du bist in Gefahr, das Juwel der Weisheit zu verlieren.“**

Die vier Maras sind:

- *Klesha-Mara*: die Identifikation mit unseren emotionalen Zuständen
- *Skandha-Mara*: die Identifikation mit den fünf verschiedenen Aggregaten; im Grunde genommen die Prozesse des Wahrnehmens und Gestaltens
- *Mriti-Mara*: der Herr des Todes. Das ist die ganze existenzielle Angst und der Überlebenstrieb – darin gefangen zu sein
- *Devaputra-Mara*: das Sich-Identifizieren mit und Festhalten an Sinneserfahrungen – und auch an spirituellen Erfahrungen

Wenn wir gewahr sind, bekommen wir das mit, wie sich gerade wieder diese typische Spannung aufbaut, die Anzeichen dafür ist, dass diese Maras aktiv sind – und dann entspannen wir wieder. Wir merken es, und in dem Moment können wir wieder loslassen.

**Der ehrwürdige Drikungpa (Jigten Sumgön)**, Begründer der Drikung-Kagyü-Linie, **lehrt:**

**„Der Hauptweg aller Buddhas der drei Zeiten ist ununterbrochenes Gewahrsein. Wenn du das ununterbrochene Gewahrsein nicht kennst, wird nichts herauskommen bei dem, was du mit Worten oder mit dem Körper tust.“** – weil unsere körperlichen Handlungen und unsere Rede-Handlungen dann keine Kohärenz haben. Wir werden zwischendurch abgelenkt sein, fangen wieder von vorne an; das macht dann alles keinen Sinn.

Dass wir kohärent reden und etwas gestalten können – dass wir als einfaches Beispiel im Garten etwas beginnen und zum Abschluss bringen –, das hat damit zu tun, dass wir fortgesetzt dranbleiben und uns nicht ablenken lassen von etwas, das sich dazwischenschieben will.

Und so ist es bei allen Dingen im Leben: Diese Fähigkeit dranzubleiben – den Faden einer Unterhaltung zu spinnen, einen Satz zu Ende zu sprechen, einen Gedanken zu Ende zu denken – ist immer das Gewahrsein, was da ‚am Start‘ ist. Genau diese Fähigkeit, die uns auch im Alltag so hilft, nutzen wir auf dem Weg des Erwachens, genau dieselbe Fähigkeit. Bloß richtet sich das Ziel nicht auf den Garten draußen, sondern auf das Kultivieren des inneren Gartens der heilsamen Qualitäten.

Und Dakpo Tashi Namgyal schreibt:

**Mindfulness** – also Gewahrsein – **wird als zweierlei erklärt: das Gewahrsein, das ins Gewahrsein führt, und das Gewahrsein, das sich auf Gewahrsein ausrichtet.**

Jetzt wollen wir doch mal genauer hören, was er damit meint:

**Die erste Form des Gewahrseins ist einfach, die Absicht hervorzubringen, dessen gewahr zu sein, was unser eigentliches Anliegen ist.**

Das wird hier das ‚Objekt‘ genannt. Also eigentlich ist diese Form von Achtsamkeit einfach nur der Anfang. Es ist: „Ich will achtsam sein“, und richtet dann den Geist aus.

**Die zweite Form ist das eigentliche Gewahrsein, das dann unser Anliegen – das sogenannte Meditationsobjekt – tatsächlich im Geist hält und sich nicht davon ablenken lässt.**

Das ist eine ganz gute zusätzliche Unterscheidung, weil wir manchmal den Wunsch, achtsam zu sein, mit dem tatsächlichen Achtsam-Sein verwechseln. Das erste ist es ja noch gar nicht. Gewahrsein ist dieser Strom des gewahren Seins und nicht nur die Absicht. Durch die Absicht, einen schönen Garten zu haben, ist der schöne Garten noch nicht entstanden. Dem muss noch einiges folgen. So ist auch so manche\*r schon als Möchtegern-Achtsamkeits- oder -Gewahrseins-Praktizierende\*r gestartet, aber irgendwo dann gestrandet. Um das wirklich zu erleben, braucht es diese ununterbrochene Erfahrung – also über längere Zeit.

### Vier Arten von Gewahrsein

**... Die Praxis-Linie – die Kagyü-Linie – bezieht sich auf diese Arten von Gewahrsein als Gewahrsein mit Anstrengung und Gewahrsein ohne Anstrengung. Die erste Form des Gewahrseins oder der Achtsamkeit, heißt es, ist diejenige, die verdinglicht, die etwas verfestigt, oder auch forcierte Achtsamkeit, und das Gewahrsein, das sich der leeren Natur aller Dinge widmet, ist das Gewahrsein, das diese leere Natur dann auch erkennt. Diese letzte Form des Gewahrseins ist das wahre Gewahrsein oder das Gewahrsein der Einheit. Und dieses Gewahrsein ist frei vom Intellekt, ist jenseits des Intellekts. So können wir also von vier Arten von Gewahrsein oder Achtsamkeit sprechen, die wie folgt beschrieben werden:**

Das ist jetzt eine schöne Liste, mit der wir ganz gut leben können, die würde ich euch ans Herz legen. Ich gehe sie jetzt durch und erkläre dabei die vier dann nochmal präziser:

- **„Die erste Form des Gewahrseins (die zu diesem Verfestigen führt, die mit Anstrengung einhergeht) ist, wenn wir mit einer gewollten Achtsamkeit – wenn wir also absichtlich gewahr sind – in eine kontinuierliche Erfahrung hineinfinden, die auch eine Gewissheit entstehen lässt.“**

Diese erste Form von Gewahrsein/Achtsamkeit ist das, was den allermeisten Menschen zugänglich ist. Das ist – um ein einfaches und oft geübtes Beispiel zu nehmen – die Fähigkeit: ‚Ich bemühe mich jetzt ein bisschen und zähle 21 unabgelenkte Atemzüge. Dann übe ich das ein bisschen und irgendwann schaffe ich das: 21 Atemzüge gewahr zu bleiben, ohne dass sich Gedanken dazwischenschieben.‘ Das ist offenkundig mit Anstrengung und Fokussierung verbunden. Und, ehrlich gesagt, werden die Atemzüge da ganz schön wichtig und vergegenständlicht. Und auch das dann errungene Ergebnis, die Frucht, ist ganz schön konkret: ‚Ich habe es geschafft, 21 Atemzüge achtsam zu bleiben!‘ Das ‚Ich‘ ist ganz schön vergegenständlicht, die Atemzüge sind extrem wichtig und die Achtsamkeit ist auch noch so ein Ding, was wir jetzt geschafft haben. Aber es besteht Gewissheit darüber, dass ich das jetzt kann.

Das ist ein Fortschritt, das ist gut – bloß aus der Perspektive von Mahāmudrā ist das Ganze extrem künstlich und führt nicht unbedingt ins Erwachen. Das ist eigentlich nicht sehr viel mehr, als unabgelenkt bei irgendetwas Interessantem zu bleiben. Sich nicht stören zu lassen bei irgendeiner Aufgabe, die man sich vorgenommen hat, führt noch nicht ins Erwachen. Aber es ist eine Form dieser unabgelenkten Achtsamkeit, dieses Gewahrsein, und beinhaltet auch, immer wieder zurückzukommen.

Wenn ich das zum Beispiel mit einem visuellen Objekt mache: Ich stelle eine Blume vor mich hin und lasse den Geist darauf ruhen, was ja eine Praxis der Geistesruhe ist. Zu Anfang ist es wirklich so, als ob die Blumen tatsächlich da seien, ich bin der Meditierende, der auf die Blumen schaut, und da ist ein gewisses Maß an unabgelenkter Achtsamkeit, was sich einstellt – das alles ist ganz schön gegenständlich.

Sehr im Unterschied zu einem ganz entspannten Gewahrsein, in dem bei derselben Situation – der Blick ruht also auf ‚dem da‘ – das wird jetzt gar nicht mehr vergegenständlicht als Blumen. Sondern [das Gewahrsein] ist einfach da, wo der Blick ruht; und da ist auch niemand mehr, der sich anstrengt, jetzt fokussiert zu bleiben.

Das Vertrauen stellt sich ein, dass der Geist von selbst da verweilt, wo er platziert wird, wohin er sich ausrichtet, und es tun sich Dimensionen auf, die gleichzeitig unendliche Weite und Offenheit erfahren lassen. Der Geist ist völlig ruhig – das ist eine ganz andere Art von Meditation. Es löst sich unter Umständen sogar der Fokus auf. Es ist dann gar nicht mehr wichtig, dass da irgendetwas vor dem Blick ist – der Geist geht einfach in die mittelpunktlose Weite. Das wäre dann eine spätere Form von Gewahrsein, ganz etwas anderes.

Wenn ihr den Unterweisungen vom 9. Karmapa im *Ozean des Wahren Sinnes* folgt, dann habt ihr wahrscheinlich gemerkt, dass da vorher schon die ganzen Instruktionen zur entspannten Meditation kommen, bevor solche Meditationen gelehrt werden. Damit wir nicht in diese fokussierende Achtsamkeit hineingehen, sondern von Anfang an ganz entspannt praktizieren, also mit einem ganz weiten Geist. Das ist auch das Anliegen von Tashi Namgyal hier, dass er uns sagt: „Schaut, das gibt es, das hat Früchte, ja, aber es geht noch weiter.“ Und zwar:

- **„Die zweite Form von Gewahrsein (die sich auf die leere Natur der Phänomene ausrichtet) stellt sich dann ein, wenn all das, was von selbst erscheint, erkannt wird als leer von Substanz – als nicht fest, als Prozess –, und die Kontinuität dieses Gewahrseins bleibt über längere Zeit erhalten, mit einer sich immer weiter vertiefenden Gewissheit über die wahre Natur von Erscheinungen.“**

Ob da das Wort ‚leer‘ steht oder ob da steht, dass es sich von selbst befreit: Unser Gewahrsein ruht in dem Erkennen von dem, wie sich Erleben vollzieht. Das ist so, dass dieser Übergang beim Meditierenden immer noch mit einem gewissen Beobachten einhergeht, als würden wir die leere Natur der Erfahrungen beobachten: Jemand anderes – also die Meditierende/der Meditierende – nimmt wahr, wie sich alles von selbst auflöst. Das ist noch nicht die wahre Erkenntnis der leeren Natur. Deswegen geht es auch noch weiter:

- **„Die dritte (wahre Form von Gewahrsein oder das Gewahrsein der Einheit) zeigt sich dann, wenn sogar das ganz subtile Aufrechterhalten von Anstrengung und Gewissheit sich als Weisheit befreit, und die Verwirklichung der Einheit natürlicherweise erscheint, ohne überhaupt noch achtsam gewahr sein zu müssen.“**

Also keinerlei Anstrengung mehr. Jetzt erst, wo keinerlei Anstrengung da ist, sind wir in der Erfahrung des Erwachens. Erwachen hat nichts mehr damit zu tun, dass wir noch eine Anstrengung kultivieren, den Geist auf etwas ausrichten, uns noch an die leere Natur erinnern müssten und dergleichen.

Das sind Vorstufen, wenn da noch Formen der subtilen Anstrengung oder Ausrichtung aktiv sind. *Unification* auf Englisch, das Wort für Einheit oder Zusammenbringen, *sungdjuk* auf Tibetisch, bedeutet hier, dass das Gewahrsein der wahren Natur simultan vorhanden ist mit dem Erleben, dass es nicht im Moment später kommt. Es ist zugleich da. In der vorhergehenden Form von Gewahrsein ist es ein nachträgliches ‚Kurz-danach‘-Erkennen.

Hier ist es zugleich als Einheit. Es gibt in dieser Phase des Erlebens kein Erleben, das nicht schon unmittelbar als leer, substanzlos, prozesshaft erkannt wird. Da ist auch kein benennender Intellekt, der sich sagt: „Aha, alles prozesshaft, alles leer.“ Das gibt es alles nicht mehr – völlige Einfachheit des Erkennens.



- **„Die vierte Art von Gewahrsein (die frei ist vom Intellekt, jenseits des Intellekts) ist, wenn alle Geisteszustände – die ein Meditationsobjekt und einen Meditierenden beinhalten – in der Natur der großen innewohnenden Dimension der Gleichheit gereinigt werden, und wenn kontinuierliches Gewahrsein zum Rad der Weisheit wird.“** - also zum Rad des zeitlosen Gewahrseins.

*Wisdom* steht in diesem Text da, wo ich normalerweise ‚zeitloses Gewahrsein‘ benutze, was dem tibetische Begriff *yeshe* entspricht. Das hier ist die dritte Form in ihrer Ausweitung in alle Daseinsbereiche, als kontinuierliche Erfahrung. Es ist nicht noch mal etwas Neues; es ist die dritte Form des Gewahrseins, die dann ununterbrochen aktiv ist und so zum Rad – wie ein Wasserrad oder ein Dharmarad – des zeitlosen Gewahrseins wird, wodurch uns in allem, was wir erleben, der Dharma begegnet, also das Verständnis von dem, wie es ist – und das vollkommen ohne Anstrengung.

## TAG 3

### Einige unterstützende Erläuterungen

Wir kommen wieder zur Fortsetzung unserer Unterweisungen zur Natur des Geistes, zur Praxis des natürlichen Verweilens in der Natur des Geistes. Ich möchte aber heute Morgen nicht direkt mit dem Buch weitermachen, sondern noch ein paar wichtige Dinge mit euch teilen, die euch vielleicht helfen, den Weg mit diesen Unterweisungen zu finden.

#### Was es mit diesem ‚Ich‘ auf sich hat

Hinter dem, was hier offenkundig gelehrt wird, geht es immer um die Frage: Wer bin ich? Das ist im Hintergrund ständig aktiv. Die Botschaft dieser Unterweisungen ist, dass das Verweilen in der wahren Natur unseres Seins das Erwachen ist. Wer bin *ich* dann, dieser normale Lhündrup Tilmann? Wer bist du (Name) in all diesem Mahāmudrā-Prozess? Wie geht das eigentlich mit der Praxis?

Auf der philosophischen Ebene wird diese Frage beantwortet mit dem Zusammenspiel zwischen relativer, bedingter Ebene und der letztendlichen Ebene unseres Seins, dem letztendlichen Aspekt. Aber ich möchte es in noch einfacheren Worten ausdrücken, denn es geht jeden von uns an. Schlussendlich müssen wir uns auch fragen: Wer praktiziert da eigentlich? Wer geht diesen Weg? Wie vollzieht sich der Weg?

Aus Dharma-Sicht ist es erstmal so – das war auch früher in den Debatten der indischen Philosophie ein Grundsatz –, dass das Offenkundige nicht in Frage gestellt wird. Also erstmal ist klar: Ja, jeder von uns *ist*. Ja, wir sind wirklich einfach erstmal die Person, für die wir auch gehalten werden. Wir stellen das nicht in Frage: Ich bin der Tilmann Lhündrup, der jetzt hier oben sitzt. Das ist offenkundig. Das kann man anfassen, und das wird nicht in Frage gestellt.

Diese Person, die wir ‚Ich‘ nennen, ist gewachsen, ist gestaltet durch viele Kräfte, die in diesem Geistesstrom zum Wirken gekommen sind. Wir wissen nicht, wie weit das zurückgeht. Es kann sein, dass es schon vor der Empfängnis gestaltende Kräfte gab – das wird immer behauptet, das können wir ja mal offenlassen, dass es davor auch schon etwas gab. Aber spätestens seit der Empfängnis, dann der Embryonalzeit, dann als Baby, frühester Kindheit, usw. sind ständig gestaltende Kräfte am Werk. Und das hat nicht aufgehört, auch mit 80 noch nicht, und geht einfach weiter.

So können wir sagen, dass wir dieses ‚Ich‘ als gestalteten Prozess betrachten und auch erleben; dass es nichts in uns gibt, was sich außerhalb dieses dynamischen Prozesses befindet. Alles in uns ist Dynamik. Es ist eine Dynamik, die zu immer wieder neuen Manifestationen des Ichs führt. Ich *jetzt* gerade ist der einzigartige Moment, wo ich jetzt gerade *so* bin. Soeben war ich noch ein bisschen anders – und jetzt bin ich schon wieder ein wenig anders.

Aber aufgrund der gestaltenden Kräfte, die sich nicht völlig rabiāt ändern, gibt es zum Glück etwas, was mich dich jetzt erkennen lässt, obwohl wir uns ein paar Monate nicht gesehen haben. Da ist eine Kontinuität. Die Kontinuität bedeutet aber nicht, dass das, was Kontinuität erzeugt, stabil ist; sondern es bedeutet, dass zum Beispiel genetisch immer noch dieselben Informationen und Kräfte in mir aktiv sind, die diese Physiognomie aufrechterhalten.

Es gibt Kräfte, die wir Überzeugungen nennen, Prägungen, Muster, die diesen Menschen erkennbar ähnlich gestalten wie damals, als ich ihn das letzte Mal getroffen habe, egal wie weit das zurückliegt. Man sieht, dass die gestaltenden Kräfte – die biologischen, physiologischen gestaltenden Kräfte, die Umweltkräfte, die Kräfte der Motivation, der Überzeugung, der Liebe, der Einsicht und so weiter – tatsächlich eine wahrnehmbare Kontinuität des Seins erzeugen.

Das ist sehr ähnlich wie bei einem Fluss: Wir erkennen die Dreisam, den Rhein, den Bodensee als ähnlich zu dem, den wir bereits vorher einmal gesehen haben. So ist es auch mit dem Menschensein. Und wir, das Ich, der oder die Praktizierende, gestalten diesen Prozess mit. Wir sind nicht die einzigen gestaltenden Kräfte, aber wir haben großen Anteil daran, worauf sich unser Geist, unsere Aufmerksamkeit ausrichtet.

Gestern hatten wir es mit den drei Faktoren Gewahrsein, Wachheit und Gewissenhaftigkeit/Sorgfalt zu tun, die dafür sorgen, dass unser Geist beim Wesentlichen bleibt; bei dem, was uns ein wirkliches Anliegen ist. Das ist die größte gestaltende Kraft des Universums: dass Geistesströme, also Lebewesen mit ihrem Geistesstrom, sich auf etwas ausrichten und dranbleiben. Damit gestalten sie. Sie gestalten ihr eigenes Erleben.

Wenn ihr euch zum Beispiel ständig auf diese weiße Leinwand ausrichten und nie wegschauen würdet – euer Erleben wäre natürlich ein ganz anderes als das derjenigen, die ständig den Sprechenden anschauen. Die Aufmerksamkeit geht woanders hin. Oder ihr habt nur eine Person im Blick, in die ihr gerade völlig verliebt seid – ein völlig anderes Erleben in diesem Saal. Oder ihr hättet eine Person im Blick oder im Herzen, die euch gerade furchtbar genervt hat – auch das ist ein völlig anderes Erleben.

Da, wo die Aufmerksamkeit hingeht, ist die größte gestaltende Kraft am Werk. Und wenn diese Aufmerksamkeit stabil gehalten wird, dann entfalten diese Gestaltungskräfte ihr volles Potential, ihre volle Kraft. Sie werden nicht unterbrochen, werden nicht abgelenkt. So hat das, worauf sich unsere Aufmerksamkeit und unser Interesse gerichtet hat, diesen Geistesstrom bis heute gestaltet und wird ihn weiter gestalten in die Zukunft hinein.

Wenn wir die Gestaltungskräfte, die in einem Geistesstrom aktiv sind, gut kennen, dann können wir fast schon voraussagen: ein Mensch mit dieser Motivation, mit diesem Interesse, mit dieser Energie und diesem Einsatz wird sehr wahrscheinlich in zehn Jahren da und da sein – innerlich. Man kann die Entwicklung fast vorausahnen, wenn wir die inneren Gestaltungskräfte kennen.

Wenn uns die inneren Gestaltungskräfte unbekannt sind, dann wissen wir nicht, ob wir den Menschen überhaupt wiedererkennen, wenn wir ihn in zehn Jahren wiedertreffen. Es kann auch etwas anderes passiert sein; etwas, das vorher nicht aktiv war, kann zum Vorschein gekommen sein.

Wir sind also ein Prozess, der gestaltet wird von vielen äußeren Bedingungen – sozialen Bedingungen, genetischen Bedingungen –, tragen unseren Teil dazu bei, wie sich dieser Gestaltungsprozess vollzieht und sind der einzige Faktor, auf den wir entscheidenden Einfluss haben. Das Einzige in unserem Leben, worauf wir echt Einfluss haben, ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wo unser Interesse hingeht, wo unser Gewahrsein verweilt.

Darum ging es gestern; und ob wir es schaffen, das Gewahrsein stabil in diesem Bereich zu halten, also *dynamisch* stabil, stabil im Sinne von kontinuierlich. Wenn wir die ganze Zeit dranbleiben in dem Bereich, der uns am wichtigsten ist, wird sich dieser Bereich immer mehr entfalten in unserem Bewusstsein. Er bekommt nämlich die ganze Kraft unserer Aufmerksamkeit, er wird ständig genährt.

Wer seine gestaltende Kraft nicht nutzt, ist wie ein Blatt im Wind unter dem Einfluss von den verschiedenen Bedingungen – karmischen Bedingungen, die äußerlich zusammenkommen, karmischen

Mustern, die innerlich aktiv werden – und wird hin und her geblasen: Mal geht die Aufmerksamkeit dorthin, mal dahin, nichts wird stabilisiert, alles wird mit emotionalen Reaktionen noch ein bisschen intensiviert, und es entsteht ein großes Chaos in unserem Leben.

Es gibt dann keine Stabilität, weil wir den verschiedenen Bedingungen überhaupt nichts entgegensetzen – keine stabile innere Ausrichtung. Stabile innere Ausrichtung ist das A und O des Gestaltens von dem, was wir ‚Ich‘ nennen, von diesem Geistesstrom, der auch erwachen könnte.

Das Potential des Erwachens wohnt diesem Geistesstrom inne – genau deswegen, *weil* alles dynamisch ist. Denn weil alles dynamisch ist, löst sich alles auf. Nichts bleibt.

Es ist immer die Frage, was die nächsten gestaltenden Kräfte sind. Alles, was in unserem Geist auftaucht, befreit sich von selbst. Das ist das Grundprinzip der Dynamik. Das ist keine Überraschung, es kann nur so sein. Es löst sich auf, aber nicht in eine Leere hinein, wo dann nichts weiter ist, sondern die dann gestaltenden Kräfte sind entscheidend dafür, was als nächste Erfahrung entsteht.

Nun können wir noch präziser den Blick darauf werfen: Was sind denn diese gestaltenden Kräfte, die wir normalerweise ‚Ich‘ nennen – der Mensch mit seinem Willen, der Mensch mit seiner Motivation? Da merken wir, dass auch diese Kräfte dynamisch sind. Sie schwellen manchmal an, sie sind manchmal ganz stark präsent; auch die Überzeugungen, ‚Ich‘ zu sein, sind manchmal ganz stark da. Dann werden sie wieder schwächer, manchmal sind sie fast gar nicht wahrnehmbar.

Sie sind gar nicht konstant immer als Gleiches, Stabiles, als eine Einheit, als ein Wesenskern wahrnehmbar. Die Ich-gestaltenden Kräfte sind *auch* dynamisch und unterliegen den Einflüssen unserer Einsichten, unserer Herzensregungen, unserer Motivationen.

Also kommt das, was wir Willen nennen, nicht aus *einem* stabilen Ich, sondern auch aus einer Summe von Kräften, die in unserem Herzensgeist priorisiert werden. Wille ist wieder Ausrichtung von unserem Gewahrsein auf das, was die Kräfte der Einsicht, der Liebe, des Mitgefühls jetzt gerade für wichtig halten. Also ist es nicht eine autonome Instanz, die wir ‚Ich‘ nennen, die dann einen Willen hervorruft und das ansteuert; sondern dieses Ich, aus dem die entscheidenden Impulse kommen, ist ebenfalls dynamisches Geschehen.

Wenn wir weiter und weiter beobachten, wie sich das genau abspielt, dann merken wir, dass wie ein unendlicher innerer Geistesraum spürbar wird. Wir könnten ihn den Raum alles Möglichen nennen. Auf Sanskrit nennen wir das Dharmadhatu, Raum der Phänomene. Das ist ein Möglichkeitsraum und es bedeutet, dass prinzipiell alles möglich ist in diesem Geist: völliges Verstricktsein und völlige Freiheit, bunte Szenarien und völlige Stille – es ist alles möglich. Dieses Potential ist das Grundpotential von jedem von uns, von jedem Lebewesen – ein unendlicher Raum der Gestaltungsmöglichkeiten.

In diesem Raum sind Impulse zu bemerken, das sind Geistesbewegungen. Wir haben also einen Geistesraum und wir haben Bewegungen, also Wahrnehmbares, in diesem Raum. Und jetzt sind Kräfte dabei, die einzelnen dieser Geistesbewegungen viel mehr Aufmerksamkeit schenken als anderen. Und die Motivation, warum den einen mehr Aufmerksamkeit als den anderen geschenkt wird, ist auch wieder dynamisch, ist auch wieder nichts Stabiles.

Wenn wir hineinschauen in den vermeintlichen Ursprung dieser Motivationen, dieser Ausrichtung, dieses Interesses, landen wir immer wieder im offenen Raum. Das kann jeder von euch in der Meditation überprüfen, dass wir nicht an einem Ort landen, wo fest vorbereitete Motivationen darauf warten, quasi an den Start zu gehen. So etwas finden wir nicht, es gibt nur diese offene Dimension.

Wir merken, dass dieses Geschehen, was wir unser Leben nennen, die Summe all der verschiedenen geistigen Bewegungen ist, gestaltet durch die Kräfte der Aufmerksamkeit, durch die Kräfte von Liebe, Weisheit, Einsicht usw., die die Aufmerksamkeit lenken – und dass es in all dem gar keinen Mittelpunkt gibt; dass Resonanzphänomene *die* entscheidende Rolle spielen.

Zum Beispiel schaue ich dir ins Gesicht, und es löst sofort etwas bei mir aus: Sofort beginnt dieser Geistesstrom mit seiner Erfahrung in deinem Gesicht zu lesen. Und du liest in meinem Gesicht, während

wir uns anschauen. Das wird erst einmal von gar niemandem gesteuert, das Steuern setzt erst später ein. Wir sehen, kaum dass wir die Augen aufmachen, wir hören, ob wir hören wollen oder nicht, unser Körper fühlt, ob wir wollen oder nicht. Wir können dann die Aufmerksamkeit abziehen, aber eigentlich vollziehen sich diese Prozesse spontan.

Wenn diese Prozesse ständig von den Kräften der Resonanz bestimmt werden – von Liebe und Mitgefühl, von dem Mitschwingen und Sich-einfühlen-Können in das, was um uns herum ist –, dann gestalten diese spontanen Resonanzkräfte unser Sprechen, wohin wir schauen, was unsere Aufmerksamkeit bekommt, unser Handeln... So wie bei einer Mutter oder einem Vater, die sich aus ihrer Resonanz heraus um ein Baby kümmern. Das braucht man ihnen normalerweise nicht zu sagen, es sei denn, es gibt Kräfte, die die natürliche Aufmerksamkeit abziehen.

### **Mahāmudrā-Aktivität, -Sicht, -Meditation**

Damit sind wir bei Mahāmudrā-Aktivität. Mahāmudrā-Aktivität ist, diesen offenen Geistesraum immer wieder zu erspüren, also im Bewusstsein zuzulassen, dem auch Aufmerksamkeit zu schenken. Da ist immer dieser Gestaltungsraum.

In diesem Gestaltungsraum sind sich selbst befreiende geistige Bewegungen: die visuellen Eindrücke – wenn ich dahin schaue, sehe ich die eine Sache, und wenn ich dorthin schaue, sehe ich eine andere. Das, was ich eben gesehen habe, hat sich schon befreit, damit das Neue gesehen werden kann. Das gleiche gilt auch für das Hören: Das zuletzt Gehörte hat sich schon aufgelöst, das jetzt Gehörte kann voll gehört werden. Das zuletzt Gedachte hat sich schon aufgelöst, das jetzt Gedachte wird gerade gespürt, gedacht, gefühlt – Selbstbefreiung in diesem Raum aller Möglichkeiten.

So weit würden wir sagen, ist das eine Beschreibung des letztendlichen Aspektes: dass sich alles selbst befreit, letztendlich alles die Natur hat, im Dharmadhatu zu erscheinen – also dieser Raum des Möglichen zu sein, auch während es erscheint, und in diesen Raum des Möglichen zurückzukehren. So wie Wellen im Wasser.

Und dann ist *zugleich* die relative Wirklichkeit am Werk: die Ursache- und Wirkungsbeziehung, die Bedingungen, die dazu führen, dass äußere Bedingungen und innerlich Gestaltetes – also unsere Biografie, unsere Überzeugungen, unser Wissen, Erfahrung – bedingend mitgestalten. Dass wir in diesem potenziell freien Raum dann doch nicht so frei sind, weil ja Kräfte am Werk sind, die wir schon ein ganzes Leben lang oder auch noch länger kultiviert haben, und die uns typischerweise zu der Person machen, die wir jetzt gerade sind.

Und diese Person ist so frei dann auch nicht. Sie ist potenziell frei, aber konkret kommen immer wieder Muster bzw. Kräfte zum Wirken, wo wir vielleicht erstmal etwas Mühe haben, sie sich selbst befreien zu lassen, loszulassen, ihnen nicht aufzusitzen und aus einer größeren Gestaltungsmöglichkeit heraus zu handeln. Das ist das sogenannte Relative, das Bedingte.

Aber das erwachte Wirken findet in dieser bedingten Welt statt: möglichst freies Gestalten in einer Welt, die durchaus Bedingungen unterworfen ist - keine Illusion von *totaler* Freiheit. Freies Handeln vollzieht sich in der bedingten Welt.

Und auch unser sogenannter freier Wille sind diese Kräfte, wie wir uns ausrichten, und dass wir uns tatsächlich von anderen Kräften lösen können. Wir lassen sie sich auflösen, sich selbst befreien und richten unsere Motivation, unsere Aufmerksamkeit, in die Richtung, in der wir *jetzt* gestalten wollen.

Das ist Mahāmudrā-Praxis.

Das zu verstehen, zu durchdringen, ist die *Sicht* – ich habe euch jetzt also nochmal die Sicht erklärt aus der Perspektive der großen Frage: Wer bin ich eigentlich und welche Freiheiten habe ich?

Dann kommt die *Meditation*, das ist das Üben. Üben bedeutet, erstmal zuzulassen, dass alles, was auftaucht, auch auftauchen darf, dass nichts blockiert wird. Üben bedeutet dann, zu bemerken, dass alles,

was auftaucht, sich selbst befreit. Nichts bleibt – ich kann einfach sitzenbleiben und ich kann mir sicher sein, dass alles, was eben aufgetaucht ist, gleich nicht mehr da ist.

Aber diese Sicherheit, die brauchen wir. Keine Emotion bleibt aus sich heraus. Wir müssen das wissen. Wir müssen wissen, dass Stolz gar kein Problem ist. Der löst sich genauso auf wie der Ärger, genauso wie die Begierde. Wir müssen es *wissen*, erfahren haben, bis zu einer Gewissheit hin.

Und dann können wir in diesem dynamischen Prozess mitgestalten. Da kommen wir jetzt in die *Aktivität*. Und auch da ist es wichtig zu wissen, dass alles, was wir gestalten, sich im nächsten Moment schon wieder selbst befreit. Da gibt es keine Ausnahme. Was wir gestalten, bleibt nämlich auch nicht. Es ist nur eine Kraft, die den Strom des Geschehens mitgestaltet. Darum sind die einmal gemachten Erfahrungen in der Meditation direkt danach schon wieder vorbei. Sie hinterlassen Spuren der Erkenntnis, des Vertrautwerdens – aber nichts bleibt.

Was bleibt, ist nur die Grundnatur des Seins. Also das, was ich euch gerade beschrieben habe, das bleibt. Das ist immer so. Aber die Inhalte bleiben nicht. *Wie* es sich gestaltet – *dass* da Kräfte am Werk sind, dass nichts davon stabil ist, dass alles dynamisches Fließen ist, ein Prozess – darauf könnt ihr vertrauen.

Das ist verlässlich. Dass es diesen Raum gibt mit den geistigen Erscheinungen, mit dieser Dynamik, mit der Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auszurichten, darauf ist 100 % Verlass. Es ist in keinem einzigen Geistesstrom anders. Das ist bei jedem so. Deswegen ist das die wahre Zuflucht. Die wahre Zuflucht ist die Natur des Seins – darauf ist Verlass.

Mahāmudrā-Praxis bedeutet, in diese Erkenntnis einzutauchen und dann aus der Resonanz heraus, die natürlicherweise gegeben ist, weil wir von allen mit beeinflusst werden – wir sind in diesem wechselseitigen Austausch aus dieser Resonanz heraus –, in die Aktivität zu gehen.

Das nennen wir dann ‚Bodhicitta-Aktivität‘ oder ‚Bodhisattva-Aktivität‘, weil da diese Aktivität, dieses Handeln, frei von Illusionen ist; frei von einer Täuschung, die glaubt, da wäre konkret ein Ich unterwegs und da wäre konkret jemand anderes, den man irgendwie finden könnte. Die Bodhisattva-Aktivität befreit Lebewesen, die von dynamischer Natur sind, in das Gewahrsein ihrer eigenen dynamischen Natur hinein. Das sind keine festen Lebewesen.

Das war mir ein Anliegen. Es war entstanden durch die vier Gespräche, die ich heute Morgen geführt habe, wo ähnliche Themen angesprochen wurden, und es erschien mir wichtig, euch da nochmal den Überblick zu geben, was wir eigentlich mit dem Mahāmudrā vorhaben.

Jetzt ein paar Minuten Meditation, bevor es in die Pause geht.

### **Meditation**

--

Das, was sich eröffnet, sobald wir still werden und so eine gewisse Weite erleben, ist noch nicht der Dharmadhatu – es ist aber die erste Ahnung davon, eine zunehmende Weite. Und wenn sich darin gar niemand mehr wichtig nimmt, wenn keine Kräfte mehr aktiv sind, die das beobachten und kontrollieren wollen, dann kommt es zur kompletten Erfahrung des Dharmadhatu. --

Vielleicht bemerkt ihr jetzt gerade, wie sich durch den wechselnden Bezug eurer Aufmerksamkeit das Erleben ändert. Kaum geht die Aufmerksamkeit woanders hin, ist im selben Moment, absolut gleichzeitig, das Erleben ein anderes. --

Und je mehr diese Aufmerksamkeit gewahr ist, dass das Wahrgenommene gar keine Substanz hat, desto weniger Greifen ist im Geist. --

[Ende der Meditation]

Wir sind unten auf Seite 313:

### **Fortsetzung: Vier Arten von Gewahrsein**

**Der gelehrte Verwirklichte Orgyenpa setzt diese vier Arten von Gewahrsein in Beziehung zu den vier Yogas der Meditation – also den 4 Stufen der Verwirklichung – und stellt dies als eine Abfolge von 12 Yogas dar, wobei die vier Arten Gewahrsein sich ständig verbessern oder vertiefen. Und er sagt, dass Meditation dann wirklich tiefgründig wird, wenn die späteren Arten des Gewahrseins sich als die natürliche Folge der früheren Arten des Gewahrseins zeigen.**

Nochmal zur Erinnerung:

Die erste Form des Gewahrseins war diese fixierende Form des Gewahrseins, die noch stark das Begriffliche nutzt. Diese Form des Gewahrseins – zu der würde man wirklich auch noch ‚Achtsamkeit‘ sagen – gilt es zu üben. Das ist die erste Stufe: dass wir uns willentlich mit einer gewissen Anstrengung ausrichten und lernen, bei etwas zu bleiben. Das ist so, wie wir unseren Enkeln oder Kindern beibringen, ihre Hausaufgaben zu machen und nicht ständig den Geist woanders zu haben. So machen wir ebenfalls unsere Hausaufgaben.

Dann entsteht die zweite Form des Gewahrseins, die bereits die Qualität des Seins erspürt, das erahnt, was wir die leere Natur oder die nicht fassbare Natur nennen. Zunächst ist auch dieses Erahnen, Erkennen und Gewahrbleiben der nicht fassbaren Natur davon abhängig, dass wir uns häufiger dahin zurückbringen, dass wir uns erinnern und bewusst darauf ausrichten. Also, auch das ist fein.

Bitte lasst es nicht sein, solange nicht die dritte Form des Gewahrseins entstanden ist, die Weiterentwicklung davon: dass das Gewahrsein in der Natur des Geistes ruht, in der Natur der Phänomene, ohne dass es Anstrengung braucht.

Ihr werdet merken, dass es je nachdem, wie ihr drauf seid, eine dieser drei Formen der Gewahrseinschulung braucht.

Auch mir geht es manchmal so, dass ich mich nicht auf die dritte verlassen kann, sondern mein Geist durch irgendetwas aufgewühlt ist – das können auch körperliche Phänomene sein – und dann bin ich eben für ein paar Minuten mit der ersten Form von Achtsamkeit und Gewahrsein. Es kommt dann auch mal alle paar Monate vor, dass ich einfach mal meinen Atem zähle, weil ich weiß, dass das dann guttut.

Es ist also nie ausgeschlossen, dass wir eine frühere Form der Achtsamkeits- oder Gewahrseinspraxis brauchen, auch wenn wir schon sehr vertraut sind mit späteren Formen der Gewahrseinspraxis.

Die vierte Form des Gewahrseins ist ohnehin erst auf den weit fortgeschrittenen Stufen des Erwachens zu erleben: dass sie sich kontinuierlich manifestiert, Tag und Nacht, auch im Tiefschlaf, tagsüber bei allen Aktivitäten und völlig anstrengungslos. Das ist das Gewahrsein der Bodhisattvas, so etwa ab der achten Bodhisattva-Stufe – so ungefähr; die sind auch nicht so festgelegt, nur dass ihr das einordnen könnt.

Dieses zweite Gewahrsein, was die leere Natur der Phänomene erkennt, ist am Übergang von den Anfängerstufen in den Yoga der Einfachheit hinein, also zur ersten Bodhisattva-Stufe. Dort ist diese Aufmerksamkeit zu finden, diese Form von Gewahrsein.

Aber bitte versucht nicht, es allzu sehr festzulegen, denn jeder von uns hat spontane Erfahrungen, die auch mal recht kontinuierlich sein können. Und dann wieder fallen wir heraus. Wir bewegen uns eben in diesen verschiedenen Formen, Gewahrsein zu kultivieren.

Das sagt Dakpo Tashi Namgyal auch nochmal:

**Unter diesen Formen der Gewahrseinspraxis ist bei Anfängern das Hauptaugenmerk auf Gewahrseinspraxis mit Anstrengung. Später, sobald wir sicher sind, dass alles ungeboren erscheint und sich von selbst befreit, reicht es, dieses auf die leere Natur der Phänomene ausgerichtete Gewahrsein zu praktizieren. Beide – also diese ersten beiden Formen von Gewahrseinspraxis – brauchen zunächst eine gewisse Anstrengung.**

Er schreibt hier sogar ‚große Anstrengung‘. Also das ist das, wo wir manchmal das Wort ‚Disziplin‘ benutzen: dass wir wirklich diszipliniert dabeibleiben und uns sozusagen an die Zügel nehmen.

**Dann kommt es aber bei allen diesen Formen von Achtsamkeit/Gewahrsein dazu, dass sie sich von selbst ganz natürlich zeigen.**

Also, auch die erste Form der Gewahrseinspraxis zeigt sich in den fortgeschrittenen Erfahrungen der Geistesruhe als völlig anstrengungslos – obwohl es noch kein Gewahrsein der leeren Natur ist. Da kann jemand ohne weiteres stundenlang in diesem gesammelten Geisteszustand ruhen, ohne dass es irgendeine Anstrengung braucht. Der Geist ruht einfach dort, wo er sich gesammelt hat, ohne überhaupt nur irgendeine Versuchung zu spüren, in eine Ablenkung hineinzugehen.

**Der ehrwürdige Götsangpa betrachtet die erste Form der Gewahrseinspraxis als eine kontinuierlich aufrechterhaltene Achtsamkeit, die so ist, wie wenn ein Kormoran einen Fisch fängt.**

Ihr kennt die Reiher, wie sie am See stehen und das Wasser unter der Oberfläche genau beobachten – und plötzlich zuckt ihr Schnabel vor. Das ist mit kontinuierlich aufrechterhaltender Achtsamkeit oder Gewahrsein gemeint. Ganz ähnlich wie die Katze vorm Mauseloch, was wir auch als Beispiel nehmen können.

**Götsangpa bezeichnet es auch so, dass wir ‚Achtsamkeit auf Achtsamkeit türmen‘, weil zusätzlich zu der Kraft des vorhergehenden Momentes von Achtsamkeit oder Gewahrsein das Gewahrsein erneut erzeugt werden muss.**

Auch das ist Euch nur verständlich, wenn ihr ein bisschen Abhidharma studiert habt: In diesen dynamischen Gestaltungsprozessen, von denen ich vorhin gesprochen habe, gibt es in jedem Moment des Erlebens eine Kraft, die ähnlich gelagerte Momente des Erlebens bevorzugt. Etwas wie ein Trägheitsphänomen, aber etwas Dynamisches: Wenn ich beispielsweise jetzt ärgerlich bin, ist es leichter, im nächsten Erleben auch noch ärgerlich zu sein. In dieser Dynamik ist eine Art Trägheit, ein Beharrungsvermögen, wodurch Ähnliches leichter erzeugt wird als etwas völlig Verschiedenes.

Das ist auch bei der Achtsamkeits-/Gewahrseinspraxis so, dass es eine innewohnende Dynamik gibt, dass ein voll präsent Erleben von ‚Jetzt‘ im nächsten ‚Jetzt‘ – also im nächsten Moment – auch wieder in voller Präsenz mündet. Je länger das anhält, je länger also jemand unabgelenkt präsent war, desto weniger Kraft braucht es, um das aufrechtzuerhalten. Der Geist ruht wie von selbst in diesem vollen unabgelenkten Gewahrsein, und es braucht schließlich keine wahrnehmbare Anstrengung mehr.

Das ist etwas ganz Wunderbares. Es ist blöd, wenn es sich um verstrickende Muster handelt, aber es ist etwas Wunderbares, wenn es dann die Kräfte der Buddha-Natur sind, die das Erleben gestalten. Wenn wir damit ganz vertraut werden, dass in uns die Kräfte von Liebe und Mitgefühl gestalten, dann werden diese auch in überraschenden Momenten weitergestalten.

Wenn also auf einen liebevoll-mitfühlenden Geist ein überraschendes Ereignis trifft, was normalerweise Ärger auslösen würde, ist die Chance groß, dass sogar das, was sonst Ärger auslösen würde, liebevoll-mitfühlend erlebt wird und eine liebevoll-mitfühlende Reaktion entsteht.

Das ist dieses Beharrungsvermögen in dieser Dynamik. Das nutzen wir, und es führt dazu, dass, wenn wir alles Künstliche entspannt haben – also all diese ich-bezogenen, dualistischen Muster – und wenn dann die Natur unseres Geistes *die* gestaltende Kraft ist, dass wir irgendwann auch nicht mehr zurückfallen können, weil es einfach ganz normal und natürlich ist, in dieser offenen mitschwingenden Geisteshaltung unterwegs zu sein. Es braucht dann tatsächlich keine Anstrengung mehr.

In beide Richtungen ist da also ein gewisses Beharrungsvermögen. Und im Abhidharma heißt es sogar, dass der jetzige Moment des Gewahrseins den nächsten Moment des Gewahrseins erzeugt, also dass Gewahren immer weiter zu Gewahren führt. Darüber kann man diskutieren, aber es ist eine schöne Form, das zu erklären.

### **„Nichtstun“ als Grundlage des Gewahrseins**

**Wir fragen uns jetzt vielleicht: Hier heißt es, dass Gewahrsein so wichtig ist. Was bedeuten dann die vielen Aussagen in den Schriften, darunter auch in dem berühmten Text *Die Intention der Erwachten offenbaren*, wenn es dort heißt, dass wir Nicht-Gewahrsein und Nicht-Achtsamkeit üben sollten? Diese Hinweise beziehen sich auf das meditative Verweilen, und die Bedeutung von „Nicht-achtsam-Sein“ sollte in diesem Zusammenhang verstanden werden.**

Das wird gleich noch klarer.

**Die Antworten auf die Fragen von Sagaramati sagen:**

**„Die Grundlage der Achtsamkeit oder des Gewahrseins, heißt es, ist Nicht-Gewahrsein, Nichtstun – der tibetische Ausdruck ist hier *ji la mi dje pa* – und nichts mit dem Geist bewusst unternehmen.“**

Das ist mit *nonattention* gemeint. Das ist also nicht Nicht-Aufmerksamkeit, sondern da müsste ‚nichts unternehmen‘ oder ‚nichts tun‘ stehen. Also ‚kein *sati*‘ und ‚nichts tun‘ ist die Grundlage von *sati*, von Achtsamkeit/Gewahrsein. Das macht Sinn.

Ihr kennt das vielleicht: Angestregtes Gewahrsein oder angestrenzte Aufmerksamkeit ist gar nicht diese Qualität, um die es uns hier geht. Mit unseren Achtsamkeits- und Gewahrseinsübungen wollen wir ja Zugang finden zu der natürlichen Qualität unseres Geistes, beim Wesentlichen zu verweilen.

Solange das mit Anstrengung einhergeht, ist es das noch nicht. Die eigentliche Grundlage für Achtsamkeitspraxis ist, dass der Geist *ohnehin* von sich aus immer da verweilt, wo das größte Interesse hinget – das, was in diesem Geistesstrom gerade wesentlich ist. Und das braucht gar keine Anstrengung.

Das können wir sehen bei den Kindern, die z. B. mit dem Nintendo unterwegs sind, oder bei Leuten, die gerne etwas machen – die brauchen keine Anstrengung, um stundenlang am Computer zu spielen oder sich Fußball reinzuziehen oder was auch immer sie gerade interessiert. Keinerlei Anstrengung! Denn das ist eine natürliche Funktion des Geistes.

Unsere Aufgabe ist eigentlich, dass wir spüren, was für uns tatsächlich wesentlich ist, und zunächst, wenn starke andere Muster aktiv sind, dieses Interesse am Wesentlichen wachrufen können. Dann wird es leicht. Wenn das Interesse tatsächlich dort ist, was unser Herzensanliegen ist, wird die Praxis leicht.

### **Kurze Zwischenbemerkung zur ‘Passform’ unserer Meditationspraxis**

Eine kurze Zwischenbemerkung noch zur Meditationspraxis von allen von uns: Wenn unsere Meditationsübung, also unsere formelle Praxis, an unserem Herzensanliegen quasi vorbeigeht – wenn die formelle Praxis nicht ganz das eigentliche Herzensanliegen trifft –, dann ist es immer ein Kampf, diese Praxis auszuüben; es ist immer eine Anstrengung. Und wir fragen uns, warum.

Es ist nicht so, dass mit uns etwas verkehrt ist, sondern dass es keine richtige Passform gibt. Es ist kein *Match*, es passt nicht zueinander. Das heißt, unser Herzensanliegen – also das, worum es uns wirklich geht – und die Übung, die wir machen, müssen übereinstimmen, so dass die Übung wirklich das freisetzt, worum es uns in der Tiefe unseres Wesens geht.

Das ist die Arbeit, die wir z.B. im Ekayana machen, wo wir sagen: individualisierte Praxis. Jeder bekommt und findet die Praxis, die zu ihr oder zu ihm passt. Nicht eine Praxis für alle, nicht immer dieselbe Praxis für alle – sondern in verschiedenen Phasen des Lebens oder in verschiedenen Momenten, wo uns dieses oder jenes mehr bewegt, schauen wir, dass die Übung das begleitet, was das Herzensanliegen ist.

Darum gibt es Menschen mit unterschiedlichen äußeren Praxisformen und innerhalb derselben Praxis praktiziert jede Praktizierende wieder anders als ihre Kollegin. Überall findet individuelle Anpassung statt. Dann kommt es zu einer guten Passform, dann passen Praxis und Herzensanliegen zusammen, und dann wird die Praxis leicht, dann brauchen wir nicht mehr so viel Anstrengung, um uns zu motivieren.



### **Fortsetzung: ‚Nichtstun‘ als Grundlage des Gewahrseins**

Also: Nichts tun müssen mit dem Geist, nicht noch extra Aufmerksamkeit erzeugen zu müssen, das ist die Grundlage für das Verweilen in dieser klaren, stabilen Präsenz.

**So heißt es im *Sutra über die Aussagen des Buddhas*:**

**„Manjushri wurde gefragt: ‚Wie ist es, in der Grundlage der Achtsamkeit oder im Kultivieren vom Gewahrsein zu verweilen?‘ Er antwortete - Manjushri antwortet hier anstelle des Buddhas: ‚Es gibt kein Gewahrsein der Phänomene. Es gibt kein Handeln, wir machen nichts mit dem Geist.‘“**

Das ist wieder derselbe Ausdruck von vorher. Wir könnten vielleicht auf Deutsch sagen: Es gibt kein Aufmerken – also ein Verb, wo wir etwas tun, um etwas mitzubekommen oder etwas zu gestalten. Wahres Gewahrsein ist nicht dualistisch, deswegen ist es auch nicht das Gewahrsein *von* etwas. Wir *sind* das Erleben, wir beobachten nicht das Erleben – das ist mit dem ersten Satz gemeint.

Dabei gibt es nichts zu tun. Wir müssen uns nicht anfeuern, aufmerksam zu sein. Wenn ich das in der Praxis umsetze, dann achte ich darauf, dass ich die Barrieren zwischen mir und meinem Erleben wegschmelzen lasse. Natürlich merke ich, wenn das Ich sich hinsetzt und meditieren will, und weiß inzwischen genau: Das ist das Hindernis: Ich und mein Erleben – das sind irgendwie zwei zu viel.

Loslassen vom Ich, von dieser Selbstwichtigkeit, von diesem Etwas-tun-Müssen und Loslassen von der Idee, dass es ein getrenntes Erleben gibt. Dann stellt sich diese natürliche Präsenz ein. Wir nennen das auch die Erfahrung der Einheit oder Nondualität. Es ist das Wegschmelzen der Barrieren, die diese dualistische Aufmerksamkeit nötig machen.

**Manjushri fährt fort:**

**„Kultiviere das Gewahrsein der Buddhas – das Erinnern der Buddhas, das ist die Übersetzung von *sati* –, das ohne Achtsamkeit ist und ohne Aufmerken, ohne etwas zu tun.“**

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort und sagt:

**Vielerorts finden wir solche Lehren über Nicht-achtsam-Sein und Nicht-Aufmerken, Nichtstun, als das wahre Sich-Erinnern – das wahre Gewahren – und die Grundlage des Gewahrseins. Wie bereits oben beschrieben wurde, zeichnet sich wahres Gewahrsein dadurch aus, dass es die natürlicherweise vorhandene Grundlage des Gewahrens ist, dass es unerschütterlich ist, direkt, nicht schwankend, bewusst, gesund und den Weg nicht vergisst.**

Das sind – wenn wir das ein bisschen genauer beschreiben wollen – nochmal die Worte, mit denen wir das, worum es geht, ein wenig einkreisen können.

**In diesem Zusammenhang beschreiben wir das Zur-Ruhe-Kommen der Ablenkungen schwankenden Erinnerns – schwankenden Zurückfindens ins Wesentliche – und die damit verbundenen Gedanken mit dem Begriff ‚Nicht-Gewahrsein‘.**

*Non-mindfulness* – nicht aufmerksam zu sein, nicht achtsam zu sein – beschreibt also, dass all diese unsteten Prozesse wegfallen, die uns immer wieder zum Objekt unserer Aufmerksamkeit zurückführen. Wenn das alles wegfällt – all diese Geistesbewegungen, die uns auf der Spur halten und erinnern, und die Gedanken dazu, dass es jetzt wieder darum geht –, dann sind wir in dem natürlichen Gewahrsein, was man hier auch Nicht-Gewahren nennt: nicht mehr aufmerken, nichts mehr tun.

Wie so oft im Dharma wird die Verneinung benutzt, um das Eigentliche zu beschreiben. Das ist genau so, wie wenn ich sage: „Wahres Meditieren ist Nichtstun.“ Das bedeutet, dass alles künstliche Tun wegfällt. Das heißt nicht, dass der Geist nicht aktiv ist oder dass wir faulenzten, sondern dass wir in einem Gewahren unterwegs sind, das keinerlei Anstrengung mehr braucht – das nennen wir dann ‚Nichtstun‘.

**Es ist also mit ‚Nicht-Gewahrsein‘ keineswegs eine Art Verwirrung gemeint, die das Wesentliche aus den Augen verliert oder vergisst oder diese Form von mangelnder Bewusstheit, die auftritt, wenn wir bewusstlos werden oder schlafen.**

**Was eigentlich gemeint ist mit Nicht-Achtsamkeit oder Nichtstun, beschreibt die folgende Passage aus *Dharani: Zugang zum Nicht-Begrifflichen*. Dort heißt es:**

**„Kind aus guter Familie – also aus der Bodhisattva-Familie –: Warum wird die Dimension des Nichtbegrifflichen Nicht-Gewahren oder Nichtstun genannt? Die Antwort ist: Wenn die Merkmale des begrifflichen Erfassens tatsächlich transzendiert werden, ist es genau das, was dann erscheint. Da dies die wahre Transzendenz des Begrifflichen zeigt, wird es auch als ‚Nichtstun‘ oder ‚Nicht-Aufmerken‘, ‚Nicht-Gewahren‘ beschrieben.“**

Ich hoffe, dass euch diese Übersetzung des Textes nicht aus dem bereits vorhandenen Verständnis herausholt. Es ist nichts Neues, was hier gesagt wird, sondern Dakpo Tashi Namgyal nimmt diese Zitate, um zu untermauern, dass er das nicht erfunden hat, und dass es nicht nur eine Textstelle ist, die davon spricht, sondern viele.

Ich fasse nochmal zusammen, was hier im letzten Zitat stand: Wahre Aufmerksamkeit, wahres Gewahrsein, lässt das Begriffliche hinter sich, braucht kein ‚Anschubsen‘ mehr durch einen kleinen Denkprozess wie zum Beispiel: „Jetzt komm doch mal zum Wesentlichen zurück, jetzt komm doch mal wieder zum Meditationsobjekt zurück“. Das ist nicht mehr nötig.

Auch ist in diesem Nicht-mehr-Aufmerken keine Schwankung mehr zu spüren. Es ist nicht manchmal mehr präsent und manchmal weniger, so ein bisschen flatterhaft – all das hat sich aufgelöst, Gewahrsein ruht in sich selbst. Das ist das wahre Gewahrsein, ohne dass es noch einen Antrieb braucht.

**Kamalashila schreibt im ersten Band zu den *Stufen der Meditation*:**

**„Wenn die eben zitierte *Dharani: Zugang zum Nicht-Begrifflichen* sagt: ‚Indem wir nichts mit dem Geist tun, werden die Merkmale von Formen usw. losgelassen‘, dann bedeutet dieses Nichtstun mit dem Geist das Nicht-Beobachten, welches sich zeigt, wenn die befreiende Weisheit *Prajñā* aktiv ist, wenn wir mit Weisheit schauen. Es ist nicht eine bloße Abwesenheit von Achtsamkeit.“**

Kamalashila definiert das noch ein wenig genauer – der Text stammt ungefähr aus dem 8./9. Jahrhundert – und sagt: „Dieses Gewahrsein fixiert sich nicht mehr auf äußere Merkmale, sondern es durchschaut mit Weisheit die wahre Natur von all dem, was auftaucht. Das passiert spontan – es ist ein spontanes Sehen –, ohne dass es dafür Anstrengung braucht.“

Damit haben wir gleichzeitig auch etwas gelernt über diese befreiende Weisheit. *Prajñā* ist ja das, worum es geht: Denn wenn das *Prajñāpāramitā*, die befreiende Weisheit, voll in uns aktiv ist, dann sind wir im Mahāmudrā – das sind also Synonyme. Diese Weisheit erkennt nicht aus einem Willensimpuls heraus und erkennt nicht in einem begrifflichen, irgendwie besonders großartigen Gedankengang, sondern ist ein ganz natürliches, von selbst stattfindendes Erkennen dessen, wie es ist. Das wird ‚Schauen mit Weisheit‘ genannt, oder auch ‚wahres Gewahrsein‘ oder ‚Nicht-Gewahren‘ oder ‚Nicht-mehr-achtsam-Sein‘ – was nicht bedeutet, dass die Achtsamkeit weg ist, sondern dass sie jetzt keinerlei Anstrengung mehr braucht.

**In gleicher Weise beschreibt der Ausdruck ‚Nicht-Aufmerken‘ oder Nichtstun, dass wir alle Geistesbewegungen loslassen und uns ganz aus dem begrifflichen Erfassen des Seins lösen. Das bedeutet aber nicht, dass dies eine komplette Abwesenheit geistiger Aktivität wäre oder geistiger Funktionen, wie auch der grosse Brahmane Saraha sagt:**

**„Yogis und Yoginis, bleibt eins mit dem innewohnenden Geist!“**

Ich finde, das ist ein super Satz. Ich hoffe, ihr könnt ihn verstehen.

Sein Schüler Śāvara – der zweite Saraha oder auch Saraha Junior – **erklärt:**

**„Wann immer der innewohnende Geist gereinigt ist – und zwar gereinigt von der dualistischen Trennung –, dann ist das Erwachen.“** So würde der Satz weitergehen.

Ich komme nochmal zurück zur Stelle vom ersten Saraha: Also, wir sind die Yogis und Yoginis. Unsere Aufgabe ist, eins zu bleiben mit dem innewohnenden Geist. Das ist das, was ich vorhin gemeint habe: Eins zu sein, eins zu werden mit dem Erleben.

Wenn wir ‚Geist‘ hören, dann bedeutet Geist immer Erleben. Es gibt keinen Geist, es gibt nicht etwas, was wir Geist nennen können; und all die Forscher werden nie einen Geist finden. Es ist völlig unmöglich, weil es nur das dynamische Erleben, das Gewahren gibt. Es gibt kein Gewahrsein, das irgendwo sitzt. Es gibt nur das Gewahren.

Und ganz *eins* zu werden, also ohne dualistische Trennung, ohne jemanden, die das noch beobachtet – darum geht es. Das ist, was dann den wahren Yogi oder die wahre Yogini ausmacht: Eins zu sind, geeint im Erleben. Das nennt man auch das Reinigen des Geistes von dualistischen Vorstellungen.

Ich habe euch gesagt, dass ich viele Male dasselbe sagen werde. Es ist so, dass Dakpo Tashi Namgyal uns mit immer neuen kleinen Nuancen den Weg entlangführt, er bringt immer ein kleines bisschen mehr hinein. Jedes Mal muss ich etwas erklären, aber im Grunde genommen dreht es sich immer um dasselbe.

Wenn ihr also zwischendurch mal etwas nicht ganz versteht, wartet einfach aufs Nächste – es kommt sowieso wieder. Ihr seid die Beifahrer, ich sitze am Steuerrad. Also deswegen: Sitzgurte an und entspannen.

**Zudem erklärt der Text *Śrāvakabhūmi*, also die Stufen der Hörer, die Bedeutung von Nicht-Gewahren und Nicht-Aufmerken bzw. Nichtstun so, dass es bedeutet, frei von Merkmalen zu sein und nicht in Begriffen zu verweilen:**

**„Um frei zu werden von Merkmalen – um also die Merkmale hinter sich zu lassen – und frei von Ablenkungen zu sein, sei von Anfang an fokussiert und zugleich ohne Achtsamkeit und ohne etwas zu tun.**

Das ist auch schön. Also: Bleibe fokussiert, ohne etwas zu tun. Das ist der ganze Trick an der Geschichte! Das Meditieren wäre sonst so anstrengend – aber Meditieren ist eben überhaupt nicht anstrengend.

Es gilt nur, hierzubleiben im Erleben des Jetzt, ohne dies noch irgendwie verbessern zu wollen, ohne dem noch irgendetwas hinzufügen zu wollen. Einfach nur Hierbleiben - das ist fokussiert. Fokussiert bedeutet hier, im Jetzt zu bleiben, nicht woandershin zu verschwinden. Ohne Begriffe über das Jetzt zu erzeugen, ohne das Jetzt zu analysieren – einfach ganz ins Erleben eintauchen und sich darin auflösen. Dann brauchen wir es nicht von außen zu beobachten.

### **Missverständnis bezüglich ‚Nichtstun‘ klären**

Wir sind auf Seite 316; dort sagt *Kamalashila* im dritten und **letzten Band von *Stufen der Meditation*:**

**„Wenn Nicht-Gewahrsein und Nichtstun reine Abwesenheit von Gewahrsein und Tun oder Aufmerken wären, dann müssen wir genau hinschauen, wie denn solche Abwesenheit stattfindet. Etwas, was nicht existiert oder was abwesend ist, kann nicht die Ursache von etwas anderem sein.“**

Also wenn es eine bloße Abwesenheit von Gewahrsein wäre, dann würde das nicht eine Ursache des Erwachens sein können.

**„Kommt Nicht-Begrifflichkeit denn wirklich von der Abwesenheit von Merkmalen und der Abwesenheit von Gewahrsein? Wenn solche bloße Abwesenheit schon Nicht-Begrifflichkeit wäre – Frei-Sein von Begrifflichkeit – dann würde ja jemand, der bewusstlos wird, in diese Nicht-Begrifflichkeit eintreten und somit dem Erwachen schon deutlich näherkommen. Denn in dem Moment, wo wir bewusstlos sind, sind ja weder Gewahrsein noch geistiges Handeln, also Aufmerksamkeit, präsent.“**

Das ist einfach zu verstehen, wir hatten es bereits: Dieses spezielle Nicht-Gewahrsein oder Nichtstun ist eigentlich das wahre Gewahrsein und eine geistige Aktivität frei von Absicht. Es ist wirklich wichtig, das nicht falsch zu verstehen. Offenbar haben es in der Diskussion in Tibet immer wieder auch gelehrte Menschen missverstanden. Sie haben an diesen Begriffen etwas ganz anderes aufgehängt und gedacht,

das wäre sozusagen ein ‚nichts tuendes Wegsacken‘ in eine Form von Bewusstlosigkeit, was dann als Mahāmudrā verkauft wird.

Bitte kultiviert nicht eure Meditation in diese Richtung, das ist nicht das, was gemeint ist. Es ist dieses Gewahren und Einswerden mit dem Erleben, ohne im absichtsvollen Handeln gefangen zu bleiben.

### **Was bedeutet ‚wahres Nichtstun‘ und was braucht es dafür**

**Um diese vielen verschiedenen Erfahrungen zusammenzufassen, heißt es, dass Nicht-Gewahrsein und Nichtstun sich darauf beziehen, den Strom der nichtbegrifflichen Weisheit – des nichtbegrifflichen zeitlosen Gewahrseins – aufrechtzuerhalten. Das wird überhaupt erst entdeckt durch das Eintreten in Prajñā, in diese befreiende Weisheit, diese befreiende Schau.**

Das ist jetzt die Definition, worum es geht: den Strom nichtbegrifflichen Erkennens aufrechtzuerhalten.

Ebenfalls im dritten **Buch von Stufen der Meditation** heißt es:

**„Daher geht diesem Nicht-Gewahren und Nichtstun, das wir im authentischen Dharma lehren, jeweils das unterscheidende Erkennen von dem voraus, was wahr ist, von dem Eigentlichen. Von daher ist nur dieses unterscheidende Erkennen von dem, was wahr ist, in der Lage, Nicht-Gewahren und dieses wahre Nichtstun hervorzubringen – nichts anderes.“**

Das ist auch für uns wichtig: Wenn wir diese Instruktionen hören, dann müssen wir darauf achten, dass wir sie nicht zu früh zum Einsatz bringen – in einer Phase, wo wir noch die kontinuierliche Achtsamkeit brauchen mit dem Ausrichten des Geistes und den Geist immer wieder darauf hinlenken.

Aber, es ist jetzt schon wichtig zu wissen, dass dieses Bemühen um aufmerksame Präsenz nur vorübergehend auf dem Weg notwendig ist; dass wir nicht unser ganzes Leben so weitermachen, uns zu bemühen und anzustrengen. Sondern dass die Phase kommen wird, wo wir im natürlichen Gewahrsein nichtstehend ruhen können, und das weise Erkennen der Natur der Dinge weitergeht.

Wir wissen also, dass es nicht ‚das Ende der Fahnenstange‘ ist, sich ständig zu bemühen und zu versuchen, einen aufmerksamen Geist zu haben, sondern dass das nur vorübergehende Schulung ist, bis die Selbstläufer eintreten; also, bis die Dynamik so weit kommt, dass es immer leichter wird, immer weniger Anstrengungen nötig sind und immer mehr von selber kommt, weil die Natur des Geistes selbst die Führung übernimmt. Deswegen ist es wichtig, das jetzt schon zu verstehen.

Es hilft uns auch, mit Unterweisungen weise umzugehen: Zum Beispiel, wenn ich jetzt – wie andere Lehrer\*innen in der Welt das tun – nur den Aspekt lehren würde, dass alle Phänomene von leerer Natur sind, nicht fassbar, ähnlich wie ein Traum; dass es auch gar keine Erleuchtung zu erreichen gibt und es niemanden gibt, der Erleuchtung erreicht; dass Meditation gar nicht notwendig ist, weil Gewahrsein natürlicherweise in sich selber ruht und dergleichen... – das wäre eine wahre Unterweisung, und man kann sie auch nicht kritisieren.

Aber es mangelt ihr der Bezug zu eurer aktuellen Situation. Denn: jetzt einfach nichts zu tun und keine Aufmerksamkeit zu entwickeln, sondern einfach bloß abzuhängen, würde nur das Kreisen in Samsara verlängern. Es wäre keine Hilfe. Wir würden weiter in unseren Mustern unterwegs sein, weil wir noch gar nicht den Einblick haben, was das wirkliche Nichtstun ist, diese nonduale Präsenz.

Erst wenn wir diesen Geschmack haben, dann wissen wir: „Ah, das ist, was gemeint ist, und genau das nehme ich jetzt als Leitstern – da geht’s lang.“ Ich erinnere mich ganz, ganz deutlich daran, dass ich zwar ständig von Gendün Rinpoche gesagt bekommen habe, dass die Erfahrung der Natur des Geistes völlig anstrengungslos ist und nicht aus Anstrengung geboren werden kann. Aber erst, als ich es erfahren habe, wusste ich, was damit gemeint ist.

Auch der Versuch, anstrengungslos zu sein, ist immer noch ein Versuch – das ist nicht der Weg. Denn der Versuch, anstrengungslos zu sein, ist wieder nur eine andere Form, den Geist geschickt zu manipulieren, irgendwie um die Kurve zu kommen. Aber es geht nicht darum, um eine Kurve zu kommen,

sondern es geht darum, uns aufzulösen – also dieses Bestreben zu lockern, zu lösen; dabei aber nicht abzudriften in irgendwelche Tagträume oder dumpfen Geisteszustände, sondern ganz wach, präsent zu bleiben, so wie jetzt. Diesen wichtigen Unterschied meint gerade Kamalashila in diesem Zitat.

**„Wenn Yogins und Yoginis mit wahrer Weisheit schauen, dann sehen sie keine Phänomene, die in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auftauchen.“**

Sie sind nicht getrennt von den Phänomenen, dem Erleben, sie betrachten es nicht von außen, und Bezugspunkte auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – dieses Vergleichen findet auch nicht statt. Das Erleben findet im Jetzt statt, ohne in ein begriffliches Vergleichen hineingeholt zu werden.

**„Da treten sie ein in das, was wir das Nicht-Gewahren und Nichtstun nennen. Wenn sie da eintreten, dann verwirklichen sie die leere Natur. Wenn sie das verwirklichen, löst sich das Netz der irrigen Anschauungen auf.“**

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort und sagt:

**So gilt es zu verstehen, wie wir das Erinnern an das Wesentliche, die damit verbundenen Gedanken und die Aufmerksamkeit, die mit Wahrgenommenem und dem Wahrnehmer einhergeht – also diese dualistische Aufmerksamkeit – aufgeben können. Und wie wir diese kontinuierliche, nichtbegriffliche Achtsamkeit und dieses nichtbegriffliche Gewahrsein unterstützen können, wie wir das kultivieren können. Es wäre nicht angebracht und sogar absurd, wenn wir jede Form von Gewahrsein und Aufmerksamkeit oder geistigem Handeln als etwas betrachten würden, was es aufzugeben gelte oder was man stoppen müsse.**

Es ist dieses besondere nonduale Gewahrsein, was auf jeden Fall dann weitergeht. Es gibt ja spirituelle Richtungen, die aus jeglicher geistigen Bewegung aussteigen wollen, die eine Offenheit, einen leeren Raum anstreben, in dem nichts mehr los ist. Das ist keineswegs etwas, das im Mahāmudrā Thema wäre.

Geistesbewegungen ja, aber frei von diesem Bezug auf ein vermeintliches Zentrum. Denn ohne Geistesbewegungen könnten Erwachte nie unterrichten. Es gäbe keine Handlung des Mitgefühls, es gäbe keine Begegnung, es gäbe nicht die Möglichkeit, dass sich die Erfahrung des Erwachens an andere weitergeben ließe – das alles gäbe es nicht. Denn dazu braucht es Geistesbewegungen, dazu braucht es Resonanz, dazu braucht es die Fähigkeit, in der Erfahrung des Erwachens zu bleiben, während Kontakt stattfindet.

Jetzt kommen wir zum zweiten Teil, da geht es um

## **B) Spezifischere Methoden, um diese Art Meditation sowohl im meditativen Gleichgewicht als auch im postmeditativen Erlangen zu praktizieren**

Das ‚postmeditative Erlangen‘ ist das Verwirklichen des Mahāmudrā in der Aktion, in der Aktivität. Nachmeditation heißt immer Aktivität.

Ihr könnt aus diesem Begriff ‚Nachmeditation‘ schon die Gewichtung erahnen: Diese Lehren stammen von Yogis und Yoginis, die den ganzen Tag rund um die Uhr meditiert haben, auch nachts. Nachmeditation waren zunächst die kleinen Pausen zwischen den Meditationen. Meditation ist im Moment des bloßen Seins ohne Aufgaben, und Nachmeditation ist, wenn wir uns den Aufgaben widmen. Dann ist es relativ leicht, die Erfahrung aus der Meditation in die Aktivität zu integrieren.

Wenn die Aktivität aber den größten Teil des Tages ausmacht und die Meditation nur einen ganz kleinen Teil, dann wundert euch nicht, wenn das ein bisschen schwierig ist, die viel weniger starken Erfahrungen aus der Meditation in die Aktivität hinein weiter zu kultivieren.

Das ist auch der Grund, warum Retreats immer noch einen großen Sinn machen: Weil wir dort wie in eine Art Labor eintreten, in eine geschützte Umgebung, wo wir die geistigen Prozesse sehr viel genauer mitbekommen; wo wir genauer mitbekommen, wann wir in subtiler Anstrengung landen, wann wir frei sind davon. Das sind diese Momente der Stille, diese Zeiten der Stille.

Und dann sollte mit der Zeit die Aktivität zunehmen und es auch zunehmend zu einer Integration dieser völlig offenen entspannten Geisteshaltung in die Aktivität kommen.

Wir werden uns diesem Thema nähern in **fünf Schritten**:

- 1) **Identifizierung, was genau mit meditativem Gleichgewicht und postmeditativem Erlangen gemeint ist.**
- 2) **Aufzeigen der allgemeinen Wege, um Mahāmudrā-Meditation wachzuhalten**
- 3) **Die Methoden, um meditative Ausgeglichenheit zu wahren**
- 4) **Die Methoden, um postmeditatives Erlangen – also postmeditatives Mahāmudrā – zu unterstützen,**
- 5) **Ausführungen darüber, wie wir meditative Ausgeglichenheit und Nachmeditation miteinander verbinden können.**

Das verspricht ziemlich interessant zu werden, und zeigt euch, wo es langgehen wird. Denn ich hoffe sehr, dass alle von uns noch in diesem Leben klare Erkenntnisse der Natur des Geistes haben werden; dass wir in die Lage kommen werden, dann auch die Praxis weiterzuführen, und wirklich frei von Ich-bezogenheit auch in die Aktivität zu gehen.

Fangen wir an mit den Definitionen an zum Thema

## **1) Identifizieren, was mit meditativem Gleichgewicht und postmeditativem Erlangen gemeint ist**

**Diese beiden können eigentlich erst dann richtig unterschieden werden, wenn wir in unserer Praxis die Stufe des Freiseins von Komplikationen erlangt haben.**

Das heißt, wenn wir den Eintritt in den Pfad des Sehens erlangt haben, wo wir zum ersten Mal ganz deutlich nonduale Erfahrungen machen. ‚Nondual‘ ist einfach ein anderer Ausdruck dafür, dass wir keine unnötigen Komplikationen mehr erzeugen. Oder – was hier *mental elaborations* genannt wird – dass wir diese ganzen Ausschweifungen der dualistischen Projektion einfach nicht mehr nötig haben. Die *prapañca* fallen da weg.

Tatsächlich gibt es überhaupt kein postmeditatives Erlangen – also Erfahrungen in der Aktivität, wo wir ins nonduale Sein eintauchen –, wenn sich das nicht schon irgendwann einmal klar vollzogen hat – und das ist doch meistens dann in einem Moment von Meditation. Und wahre Meditation, also Mahāmudrā-Meditation beginnt eigentlich erst *damit*.

Von Mahāmudrā-Meditation zu sprechen, bevor das nonduale Sein erfahren wurde, ist noch nicht angemessen. Anstatt zu sagen: „Ich meditiere Mahāmudrā“, ist es daher besser zu sagen: „Ich meditiere im Stil des Mahāmudrā.“ Das eigentliche Mahāmudrā setzt voraus, dass es niemanden mehr gibt, der meditiert – dass diese Erfahrung sich schon ganz klar gezeigt hat – und dass eine tiefe Gewissheit entstanden ist, wie sich das anfühlt, wenn sich dieser völlig offene Geisteszustand ohne jegliche Anstrengung gezeigt hat.

**Die vorangehende Phase der einsgerichteten Praxis, wo wir mit Shamatha unterwegs sind, also in Geistesruhe, ist eine Phase, in der wir vorwiegend meditative Erfahrungen haben.**

Da tauchen diese *nyams* auf, diese vielen verschiedenen Erfahrungen der Meditation. Ihr kennt den Dreiklang von Freude, Klarheit und Nicht-Denken – das sind die drei klassischen Familien von Meditationserfahrungen. Es tauchen aber auch ganz viele sonstige Erfahrungen auf, also körperliche Erfahrungen von Energieströmen, Lichterfahrungen, Hörerfahrungen, Traumerfahrungen. Auch Verstimmungen gehören zu den meditativen Erfahrungen, bestimmte Blockaden, die sich zeigen, Ängste... – all das gehört zu den meditativen Erfahrungen, die sich bei uns zeigen, wenn wir beginnen, lockerer zu werden, gelöster zu werden.

Jeder Schritt der Lockerung in unserem System führt dazu, dass sich das, was vorher in Schach gehalten wurde, zu zeigen beginnt. Das zeigt sich energetisch im Körper, das zeigt sich in unserem Geist, es zeigt

sich in den Geistesbewegungen, und führt auch zu diesen Erfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken – die charakterisieren den Weg in der dualistischen Praxis, also einer Praxis mit beobachtender Aktivität. Da findet immer wieder ein Beobachten, Kontrollieren und Steuern statt.

### **„Vorstadium“ von meditativer Ausgeglichenheit und postmeditativer Verwirklichung**

**Von daher können wir in dieser Phase nicht von wahrer meditativer Ausgeglichenheit sprechen und auch gar nicht von postmeditativem Erlangen oder postmeditativer Verwirklichung. Dennoch heißt es, dass es möglich sei, meditative Ausgeglichenheit und postmeditative Verwirklichung bereits auf dieser Stufe zu unterscheiden.**

Hört also gut zu, es kann sein, dass es euch wirklich direkt angeht, denn viele sind ja auf dieser Stufe unterwegs.

Während der Praxis von Geistesruhe **ist meditative Ausgeglichenheit, wenn wir frei von den Fehlern von Dumpfheit und Aufgewühltheit in der Natur der zugleich entstehenden Dimension des Geistes ruhen, die uns vorher bereits aufgezeigt wurde.**

Ich komme nochmal zurück auf die Mai-Unterweisungen: Da war ja das wichtigste Wort dieses „zugleich Entstandene“, „zugleich Vorhandene“ von Verwirrung und Freiheit, von Samsara und Nirvana, von Erscheinung und leerer Natur.

So gibt es auch in der Śāmatha-Praxis – bei einigen von euch hier weiß ich ganz genau, dass ihr darin unterwegs seid – schon ein gutes Verständnis dafür, wie die Erscheinungen bzw. das, was wir erleben, nicht fassbar ist, wie es keine Substanz hat.

Viele von euch wissen, wovon ich spreche: dass die Erfahrungen beim Meditieren, die Gedanken, die Emotionen, die Bilder, die auftauchen, wie durchscheinend wirken, und es in uns, während wir das erleben, eigentlich gar keinen rechten Glauben mehr gibt, dass diese Erfahrungen irgendeine besondere Aufmerksamkeit bräuchten. Wir sind schon so entspannt damit, dass wir sie auftauchen und vergehen lassen. Das passiert einfach, und nichts bei uns greift mehr danach.

Wir sind zwar noch in einem beobachtenden Modus unterwegs, aber ruhen schon in dem Vertrauen, dass all diesen Erfahrungen innewohnend ist, dass sie sich von selbst befreien und keine Substanz haben. Wir können darin ruhen; und das ist eine tiefe Gelassenheit, eine tiefe Ruhe, ein gelöstes Sein, was sich da einstellt, und was auch schon vielen Herausforderungen gewachsen ist – obwohl wir noch im Dualen unterwegs sind.

Diese Geistesruhe, die wir in der Meditation erfahren aufgrund unserer immer tiefer werdenden Ahnung von dem, wie es wirklich ist, begleitet uns tatsächlich auch schon in den Alltag: Wir sind deutlich entspannter und gelöster unterwegs; wir reagieren nicht mehr so intensiv auf die alten Trigger. Auf manche Knöpfe, wenn sie gedrückt werden, reagieren wir schon gar nicht mehr; auf andere schon. Aber wir haben deutliche Nachwirkungen in die Aktivität hinein.

So kann man also, auch bevor die total transformierende, durchgreifende Erkenntnis entstanden ist, schon sagen: Da gibt es bereits vorher diese ganze Vorphase, wo sich die Ahnungen verdichten, und wir wie in der Morgendämmerung unterwegs sind, bevor die Sonne tatsächlich aufgeht. In dieser Phase vorher werden die Dinge schon klarer, heller, durchsichtiger, leichter, gelöster – nicht nur in der Meditation, sondern auch in der Aktivität.

### **Frei von Benennen - Geistesruhe im Stil des Mahāmudrā**

**Dann, ohne dass wir das mit entgegengesetzten Korrekturen, Gedanken oder Aufmerksamkeit begleiten müssten, verweilt unser Geist in seinem natürlichen Zustand, solange, wie diese Ablenkungen des Benennens – also des Benennens von Merkmalen – oder des begrifflichen Denkens nicht auftauchen. Atiśa, der ehrwürdige Meister, sagt in seinen *Unterweisungen zum Mittleren Weg*, zum Madhyamaka:**

**„Alles, was ein Makel sein könnte (so wie Dumpfheit oder ein aufgewühlter Geist), wurde bereits aufgelöst. In dieser Phase denkt unser Geist an nichts, was auch immer, und greift nicht nach irgendetwas. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind nicht nötig – werden beiseitegelassen. Solange, wie der Feind oder der Dieb des Charakterisierens – d.h. des Benennens von Merkmalen – und des begrifflichen Erfassens sich nicht zeigt, ruht der Geist auf diese Weise.“**

Das ist eine wunderschöne Beschreibung von tiefer Geistesruhe. Das ist eine Geistesruhe im Stil des Mahāmudrā. Das ist nicht die Geistesruhe, für die es notwendig ist, die Sinne zu blockieren.

Diese Geistesruhe ist mit offenen Sinnen und beinhaltet, dass die Praktizierenden frei sind von Greifen, schon so weit, dass nur eine ganz stille, nichtbegriffliche beobachtende Präsenz da ist. Wir sind wach, es ist immer noch ein gewisses Beobachten unserer eigenen Meditation zu bemerken. Aber ansonsten kein Problem. Es findet kein Greifen statt; und solange nicht irgendwelche Umstände dazu führen, dass wir erneut in Begrifflichkeit, in diesem Fassen und ‚Ich und Du‘ usw. landen – solange ist alles gut.

Das hat dazu geführt, dass dieses Sein, diese Erfahrung von manchen auch schon für Erleuchtung gehalten wurde – obwohl es noch weit entfernt davon ist. Aber es geht uns schon verflüxt gut auf dieser Stufe.

### **Überflüssige mentale Aktivitäten ablegen**

Die Frage ist jetzt:

**Wie können wir diese forcierte Achtsamkeit, dieses geistige Handeln in Richtung auf Gewahrsein auflösen, sein lassen? Wie bereits erklärt wurde, geht es nicht darum, dass wir das Gewahrsein oder die geistigen Aktivitäten – das Aufmerken – auflösen, die ja dazu beitragen, dass wir immer bei der Stütze oder bei dem Inhalt unserer Meditation verweilen können. Sondern vielmehr geht es darum, all die überflüssigen mentalen Erinnerungen, all die Denkprozesse, mit denen wir uns wie den Dharma erzählen und uns wieder zurück auf den Weg bringen, all diese geistigen Aktivitäten, die momentweise auftauchen, aufzulösen.**

Ich spreche jetzt wieder zu eurer Erfahrung: Ihr alle kennt eure eigenen Versuche, aufmerksam zu meditieren. Und während ihr aufmerksam meditiert, euch anstrengt, euch aufrichtet, da hört ihr euren kleinen inneren Lama – innerlich spürt ihr sein: „Bleib schön bei der Stange, jetzt hast du schon fünf geschafft, mach weiter“, „Es ist ganz wichtig, konzentriert zu bleiben.“

All diese kleinen Pep Talks, die innerlich ablaufen, um uns immer wieder auf den Weg zu bringen. Oder dann sagt einfach unsere innere Stimme: „Nur der Atem ist jetzt wichtig, nichts anderes zählt, bleib dabei.“ All das ist mit diesem Erinnern und den geistigen Prozessen gemeint, die bei tieferer Geistesruhe wegfallen sollen – die sind überflüssig. Sie werden ersetzt durch das Vertrauen in die natürliche Fähigkeit des Geistes, in sich selbst oder bei irgendetwas zu verweilen.

Also zunächst habt ihr diese ermutigenden, erinnernden Stimmen in euch aktiv – das ist wichtig, das ist gut. Aber es bleibt nicht so. Manche haben zum Beispiel die Methode des Benennens gelernt: Dass ihr, wenn zum Beispiel ablenkendes Denken auftaucht, dann sagt: „Denken“ oder „Ärger“ oder einfach „abgelenkt sein“. Auch das, all diese Extraaktivitäten, alles, was eigentlich gute Erinnerungen sind, um wieder auf den Weg zu kommen – die sollten mit der Zeit nachlassen, wenn wir auf dem Weg sind.

Denn sie sind Ausdruck davon, dass wir immer noch kontrollieren wollen. Es ist so wie der offiziell ernannte Kontrollfreak, der jetzt die innere Lama-Stimme spielt und dafür sorgt, dass wir alle bestens unterwegs sind. Aber der darf dann auch abtreten, den lassen wir auch zur Ruhe kommen. Und dann erst wird unsere Geistesruhe sich weiter vertiefen.

**Solange unsere Aufmerksamkeit nicht wandert, also nicht abgelenkt ist, werden keine Gedanken auftauchen.**

Auch das ist eine Erfahrung, die ich Euch sehr wünsche: dass ihr jederzeit in dieses unabgelenkte Sein eintreten könnt, wo keine weiteren Gedanken auftauchen – nur dieses Grundgewahrsein.



**Aber, wenn wir auch nur leicht abgelenkt sind, kommen sofort wieder Geistesbewegungen auf. Wenn wir sehr abgelenkt sind, tauchen alle Arten von Gedanken und Erfahrungen auf, die mit dem Festhalten an Merkmalen zu tun haben.**

Irgendetwas interessiert uns – das ist damit gemeint. Was hier *characterizing process* genannt wird, ist der Prozess des Wahrnehmens und Benennens und sich Interessierens für Merkmale. Etwas interessiert uns. Etwas in einer Erinnerung, an einem Bild interessiert uns – Beginn einer Gedankenkette. Etwas in unserem visuellen Erleben, vor den Augen, interessiert uns – Beginn einer Gedankenkette. Etwas, was wir hören, interessiert uns – Beginn einer Gedankenkette über das Gehörte. Etwas im Körper beschäftigt uns – usw.

Man nennt das „Festhalten an Merkmalen“. Oder ein bisschen näher an der Erfahrung übersetzt: Es ist ein Interesse für das, was jetzt eigentlich gar nicht wesentlich ist. Es braucht jetzt gar nicht unsere Aufmerksamkeit zu bekommen, aber es ist wie so eine nette Gelegenheit, vom Wesentlichen abzukommen.

Da werden wir in der Meditation wacher, und sehen auch, dass unser ständig aufgewühlter Geist damit abhängt, dass aufgrund des ständig wechselnden Interesses unsere Aufmerksamkeit ebenfalls ständig umherspringt. Da, wo das Interesse ist, dort geht die Aufmerksamkeit hin. Es geht nicht, dass die beiden in unterschiedliche Richtungen gehen: Was mich gerade interessiert, dort ist meine Aufmerksamkeit – die sind immer zusammen. Also braucht es bei uns diese Entspannung gegenüber all den wahrgenommenen Merkmalen unseres Erlebens.

**Diese vielen verschiedenen Geisteszustände, die durch dieses Festhalten an Merkmalen auftauchen, sind einfach verwirrte Geisteszustände, die wir den normalen postmeditativen Geist nennen** – das ist dieser hüpfende, abgelenkte Geist in Aktivität – **und das sind die normalen postmeditativen Erscheinungen.**

### **Mit der leichten Berührung des Gewahrseins üben**

**Wenn wir dann wieder unsere frühere Achtsamkeit** – unser früheres Gewahrsein – **stimulieren und diese unbehinderten Denkprozesse und diese unbehinderten Erscheinungen/Erfahrungen mit der leichten Berührung des Gewahrseins erleben** – hier heißt es ‚halten‘, also ergreifen im Sinne von berühren –, **dann werden die Gedanken und Erscheinungen zur Einheit von leerer Natur und Erscheinungen, unaufhörlich, ohne irgendeine identifizierbare Essenz.**

Diese Passage ist extrem wichtig. Sie zeigt uns, was wir tun können. Ganz besonders wichtig ist dieses *„the light touch of mindfulness“*; the light touch - die leichte Berührung. Die leichte Berührung des Gewahrseins ist keine greifende Achtsamkeit, sondern... [Sprechpause]

Bevor ich weiterspreche, machen wir es einfach mal zusammen:

--- Ihr habt ja jetzt gerade die Augen oder zumindest die Ohren offen.

Das, was jetzt an Klängen hereinkommt oder an visuellen Eindrücken: Statt das zu fixieren und mit einem kontrollierenden Geist erfassen zu wollen, lehnt euch wie innerlich ein bisschen zurück und geht in diese sanfte Aufmerksamkeit, die das, was wir jetzt gerade sehen, und das, was wir jetzt gerade hören, zugleich mit dem Sehen und Hören in seiner nicht fassbaren Natur erkennt.

Jetzt gerade ist es so, es ist immer so.

Jetzt gerade, während wir hören und sehen, ist die leichte Berührung des Gewahrseins da und lässt uns erahnen, dass das, was wir jetzt gerade erleben, eine innere Show ist. Es ist unsere innere Welt, die sich jetzt gerade zeigt, und schon im nächsten Moment wieder anders ist; sie verwandelt sich. ---

Es geht um dieses leichte Gewahrsein, diese leichte Berührung. Das ist ein schöner Ausdruck: Diese leichte Berührung ist, dass unser normales Erleben, also das, was jetzt gerade stattfindet Unterstützung erhält: Unser normales Gewahrsein erhält Unterstützung durch einen zusätzlichen Aspekt des Gewahrseins, der uns aufmerksam macht auf die Qualität des Erlebens.

Das ist so, wie wenn etwas Zusätzliches hineinkommen würde: eine leichte Berührung, so wie ein Hauch, könnte man sagen – ein zusätzlicher Hauch von Gewahrsein der wahren Natur der Dinge, der durch das ohnehin stattfindende Erleben wie hindurchgeht und uns gewahr sein lässt, dass das, was jetzt gerade passiert, nicht zwingend eine emotionale Reaktion braucht; dass es eigentlich gar nicht erfasst oder ergriffen werden kann, sondern ein sich entfaltender Prozess ist.

Wenn wir dieses leichte Gewahrsein üben, dann kommen wir aus der Geistesruhe in die Einsichtsmeditation. Das ist der Übergang, der jetzt gerade beschrieben wird: ein ruhiger Geist, wahrnehmen von dem, was ist – und dann kommt dieses leichte zusätzliche Gewahrsein von dem, wie wenig fassbar das alles ist, wie durchlässig der eigene Geist ist, wie viel Weite jetzt gerade da ist; obwohl wir noch genauso sehen, hören, den Körper fühlen und denken wie vorher. Alles wird ein bisschen weiter, alles wird ein bisschen weniger solide.

Damit treten wir ein in die Praxis der Einsichtsmeditation, die jetzt noch ein bisschen gestützt wird dadurch, dass wir diesem speziellen Gewahrsein wie Nachhilfe geben. Wir unterstützen es mit leichter Hand, ohne uns zu überreden, sondern es ist, wie wenn uns jemand zuflüstern würde: „Hey, schau doch mal. Schau doch mal, wie es wirklich ist.“ So ganz, ganz sanft...

Später wird diese Erinnerung unnötig sein, weil es selbstverständlich geworden ist, die Weite und die Durchlässigkeit wahrzunehmen, während wir die Sinne offen haben. Zu Anfang ist es aber nicht selbstverständlich, und es braucht diese kleine Erinnerung. Das ist genau das, was wir in den geführten Meditationen ständig mit euch machen: Wir sind dann diese kleine Stimme der Erinnerung; und wenn ihr selbst praktiziert, dann müsst ihr es auch selbst machen. Da ist zunächst einmal diese leichte Berührung des Gewahrseins notwendig.

Das würde uns dann hineinführen in die Erfahrung der ‚geeinten Qualität von Erscheinen und leerer Natur‘.

**Da dies wieder erlangt wird, auch wenn zwischendurch eine Lücke war** – auch wenn wir zwischendurch wieder im dualistisch greifenden Bewusstsein sind –, **[nennt man es nachmeditatives Erlangen]**.

Stellen wir uns vor, ihr seid jetzt gerade zurückgefallen in das normale aktive greifende Bewusstsein, ihr könntet jetzt, mitten in der Aktivität, wieder diese leichte Berührung des Gewahrseins spüren – und schon seid ihr wieder zurück in dem Gewahren der nicht fassbaren, weiten, dynamischen Natur des Seins. Weil das so ist – weil wir alle mal ‚drin‘ sein können, dann die alten Muster wieder zupacken, wir dann aber wieder zurückfinden können – nennt man dieses Zurückfinden ‚nachmeditatives Erlangen‘: Wir erlangen es wieder, wir finden es wieder, obwohl es zwischendurch verschwunden war.

So müssten wir eigentlich auch in der Aktivität vorgehen: Wenn wir irgendetwas von der Meditation in die Aktivität integrieren wollen, dann gilt es immer wieder für kurze Momente, dies sanft ins Bewusstsein zu bringen, uns darin einzuschwingen – dann sind wir weiter in der Aktivität. Wenn wir es verloren haben, erinnern wir uns wieder daran.

Das ist die Gewahrseinspraxis in der Aktivität. So oft wie möglich, so häufig, wie wir können.

**Es heißt dabei für gewöhnlich, dass meditative Ausgeglichenheit so wie Raum ist** – sich so wie Raum anfühlt – **und dass das postmeditative Erlangen sich wie eine Illusion anfühlt.**

Das habt ihr beides, glaube ich, gerade erlebt. Vielleicht konnte ich das vermitteln, ich habe euch da mit den Worten so ein bisschen hingeführt.

Beim Meditieren ist das Typische, dass alles ganz weit wird. Und weil wir so entspannt sind beim Meditieren, tauchen auch nicht so viele Erfahrungen auf. Deswegen ist [hier?] das Beispiel von Illusion oder traumgleich zwar zutreffend, aber nicht so zentral.

Während wenn wir in der Aktivität sind, haben wir ja eine extreme Fülle von Sinneserfahrungen, von geistigen Prozessen. Dann ist der Vergleich mit Illusion oder Traum sehr angemessen, dann ist es genau das. Dann ist die Weite die zusätzliche Qualität im Hintergrund, und das, was wir erleben, erinnert uns

sehr an die Träume in der Nacht, wo wir normalerweise voll drauf reinfallen und dann merken: War ja doch nicht so wirklich, ich hätte mich ja auch entspannen können.

So ist es auch tagsüber in unserer Aktivität: Wenn wir in dem Gewahrsein sind, nehmen wir die Dinge nicht so persönlich und merken: „Ach, ich kann mich ja trotzdem entspannen.“ Wir können trotzdem offen und fließend bleiben.

Noch etwas zu den beiden Stichworten ‚raumgleich‘ und ‚illusionsgleich‘ aus dem ersten Satz auf Seite 318: Wir können das auch ersetzen durch ‚traumgleich‘ – also raumgleich und traumgleich.

Das ist es, worauf wir achten, wenn wir die Erfahrung mitnehmen in die Aktivität: dass wir uns immer wieder an die Weite erinnern und an die trügerische Echtheit von dem, was uns unsere emotionale Welt vorgaukelt. Dass wir merken: Meine Emotion fühlt sich sehr wahr, sehr echt, sehr berechtigt an – und gleichzeitig bin ich doch in einem Film unterwegs.

**Wenn wir völlig unabgelenkt oder einsgerichtet in der Natur des Geistes weilen, so ist das meditative Ausgeglichenheit – so wird das Meditation genannt –, selbst wenn es in der Pause zwischen Meditationssitzungen auftaucht.**

Ein Moment des Verweilens in der Natur des Geistes mitten in der Aktivität ist also eigentlich ein Moment der Meditation. Das ist insofern wichtig, als dass Meditation nicht etwa dann stattfindet, wenn wir auf dem Kissen sind, sondern immer dann, wenn Gewahrsein in sich selbst ruht – dann ist das Meditation, dann sind wir meditativ ausgeglichen.

Jetzt kommt das Korrespondierende zur Meditationspraxis:

**Wenn wir tatsächlich unsere Meditationssitzung ausführen und der Natur des Geistes mit der leichten Berührung des Gewahrseins gewahr werden, wenn wir zunächst abgelenkt waren, dann ist das eigentlich postmeditatives Erlangen.**

Wir waren kurz abgelenkt und in der mentalen Aktivität unterwegs, und dank eines kleinen führenden Erinnerns des Gewahrseins finden wir wieder zurück in das, wie es eigentlich ist. So kann also auch das, was auf dem Kissen stattfindet, dem entsprechen, was wir Nachmeditation nennen – es muss nicht unbedingt Meditation sein.

**Der ehrwürdige Kyeme Zhang, Zhang Rinpoche, sagt:**

**„Die meditative Ausgeglichenheit des ersten Yogas, also des Yogas der Einsgerichtetheit, ist, in unaufhörlicher leerer Klarheit zu weilen, vibrierend, frisch, ohne Mitte oder Grenzen, so wie die nicht zu findende Mitte des klar offenen Raumes.“**

**„Wenn darin ein Gedanke auftaucht, selbst wenn du gerade auf deinem Kissen meditierst, so ist das postmeditatives Erlangen. Wenn du beim Reden, dich Bewegen oder Herumsitzen in vibrierender, frischer, klarer Leerheit verweilst, bist du in einem Zustand der Meditation.“**

Diese zusätzlichen Erklärungen lösen unsere Vorstellungen davon auf, dass Meditation mit Kissen und Sitz zu tun hat und Nachmeditation immer in der Aktivität sein muss. Meditation kann in der Aktivität stattfinden – das sind diese Momente voller Präsenz, wie sie gerade beschrieben wurden. Und da wir während unserer Meditationssitzung auf dem Kissen so abgelenkt sein können, wird das Wieder-Zurückfinden in die eigentliche Meditation postmeditatives Erlangen genannt.

**In dieser Phase, da wir jetzt mit dem Strom des Gewahrseins vertraut geworden sind, wird so etwas wie das sich Sich-Vermischen von Ausgeglichenheit und postmeditativem Erlangen auftreten. Das ist noch nicht die wahre Einheit von meditativer Ausgeglichenheit und postmeditativem Erlangen, wird aber das ‚kontinuierliche Fließen des Erlebens‘ genannt.**

Auch da denke ich, dass es für einige hier in der Hörerschaft zutreffen dürfte, dass ihr davon gelegentlich schon einen Geschmack gehabt habt; dass ihr über längere Phasen in einem ganz fließenden, gelösten Erleben wart. Dieses gelöste Erleben ohne ein Greifen, das irgendwie bemerkbar wäre – völlige Präsenz und extrem wohltuend.

Es kann auch gut sein, dass ihr das dann auch in der Aktivität erlebt habt. Also nicht nur auf dem Kissen in der sogenannten Meditation, sondern dass sich das fortgesetzt hat. Einige von euch haben mir auch erzählt, dass sie das schon tagelang erlebt haben. Das ist dieser *constant flow of experience*, dieses kontinuierliche Fließen des Erlebens, ohne dass es zu Unterbrechungen, Greifen, Kaskaden, Hindernissen und dergleichen kommt. Das ist auf jeden Fall etwas, was in Reichweite liegt.

Wie wir von da ins Mahāmudrā kommen, kommt im nächsten Abschnitt:

**Hier ist der Punkt des Mahāmudrā, dass wir das Ganze nicht verderben oder beeinflussen durch unser Erkennen des natürlichen Zustandes von dem, was auch immer auftaucht, egal ob es sich um begriffliches oder nichtbegriffliches Erleben handelt – dass wir es unterlassen, irgendwelche Änderungen vorzunehmen, irgendetwas zu kultivieren oder zu unterlassen; das ist nie hilfreich.**

Um aus dieser Erfahrung des konstanten Fließens des Erlebens weiterzugehen, gilt es die Natur – also die nicht fassbare leere, offene Qualität – dieses Erlebens zu erkennen und jegliches ‚Rummachen‘ sein zu lassen.

Nichts festhalten, nichts verbessern, nichts aufgeben – egal was kommt. Egal, ob gerade das Denken angeregt ist, ob wir im Nichtbegrifflichen unterwegs sind, ob sich der Körper schmerzhaft oder leicht anfühlt – all das ist völlig egal. Weitermachen und nicht versuchen, den Geisteszustand zu beeinflussen.

Genau das führt ins Mahāmudrā: dass wir bedingungslos alles nehmen, wie es ist.

**Aber wenn wir jetzt als Anfänger praktizieren und noch nicht meditative Ausgeglichenheit und Nachmeditation der Verwirklichung miteinander vermischt haben, sollte unser Hauptanliegen während der Meditationssitzungen sein, in wirkliche meditative Ausgeglichenheit zu finden, d.h. einsgerichtet bzw. unabgelenkt der Natur des Geistes gewahr zu werden.**

**Zu allen anderen Zeiten, zwischen den Meditationssitzungen, sollte dieses postmeditative Erlangen unser Focus bzw. unser Hauptanliegen sein – d.h., was auch immer an Denkbewegungen oder Geistesbewegungen auftaucht und was auch immer an Erscheinungen auftaucht, auf den Weg des Erkennens zu bringen.**

„Auf den Weg bringen“ heißt hier, auf den Weg des Gewahrseins zu bringen, in das Gewahrsein der wahren Natur der Dinge hineinzubringen, immer wieder.

Diese Beschreibungen dienen dazu, den Übergang zu schaffen von einer ganz leichten gelösten Praxis der Geistesruhe mit aufkeimender Einsicht in sich immer weiter ausdehnende Einsicht.

**Das sollten wir als die Sichtweise der Praxislinie betrachten. Die meisten von uns werden dies sehr hilfreich finden, weil es eine gute Grundlage für meditative Ausgeglichenheit gibt und zu wirklichem postmeditativen Erlangen führt.**

Also dass wir klar erfahren können, wenn sich auch in der Aktivität – in der Nachmeditation – unsere Art der Präsenz ändert, wenn wir wieder in dieses ganz offene, gelöste Gewahrsein finden. Wir beginnen, klar zu erfahren, wann wir wirklich gelöst und wann wir dann doch im Greifen sind. Es ist wichtig, dass uns dieser Unterschied klar wird, denn der macht den Unterschied zwischen Freisein und Gefangensein aus.

**Da beide dieser Praktiken sich gegenseitig unterstützen und fördern, ist dies eine sehr effektive Art und Weise, die Meditation weiterzuentwickeln. So werde ich – sagt Tashi Namgyal – also noch einige weitere Erklärungen geben, die diesen Ansatz der Praxis weiter ausführen.**

Das war jetzt die allgemeine Erklärung zu Meditation und Aktivität.

Wie ihr merkt, ziehe ich das Wort ‚Aktivität‘ gegenüber ‚Nachmeditation‘ vor. Es macht es erst einmal klarer, weil wir damit die Idee des Aktiv-Seins, des Handelns verbinden. Aber eigentlich geht es schlussendlich darum, dass alles zu einer natürlichen Meditation wird; dass wir, wenn die Meditation zwischen-durch verloren ging, wieder in das postmeditative Erlangen kommen, was dann wieder die Meditation eröffnet.

## **Meditation und Aktivität integrieren - mit den 4 Stufen des Gewahrseins**

Ich glaube, eine Frage von euch hierzu könnte lauten: Muss ich denn warten mit dem Integrieren von Meditation und Aktivität, bis ich an die Schwelle dieser Erkenntnis gekommen bin, oder geht das auch vorher?

Die Antwort ist: Es geht auch vorher – und zwar genau mit diesen vier Stufen des Gewahrseins, die vorhin erklärt wurden.

Ihr würdet in der Aktivität anfangen damit, diese Achtsamkeit mit etwas willentlicher Anstrengung zu kultivieren: also zunächst gewahr zu sein, was ich eigentlich tue und sage, auf äußerer Ebene. Das ist diese Achtsamkeitsübung: Achtsamkeit im Handeln, in den körperlichen Bewegungen, Achtsamkeit im Sprechen.

Dann wird sich diese Achtsamkeit weiter verlagern in eine Achtsamkeit auf meine Geisteszustände. Da können wir dann besser von Gewahrsein sprechen. Wir werden immer mehr gewahr, welche Geisteszustände gerade in uns aktiv sind, wie wir gerade ‚drauf‘ sind und welche Motivation uns gerade beseelt – und können angespannte Geisteszustände und ichbezogene Motivationen entspannen beziehungsweise weiten, mehr in den Wir-Modus kommen, dass wir die Situation flexibler betrachten, verschiedene Standpunkte einnehmen, panoramischer werden, weiter werden.

Das sind Formen des Entwickelns von Gewahrsein, die alle diese innere Stimme brauchen, die uns erinnert; die uns zeigt, wie es geht, die uns wieder auf den Weg zurückführt.

Wenn wir wirklich vertraut damit sind, unsere geistige Aktivität, unsere Motiviertheit wahrzunehmen, dann gehen wir weiter in ein Gewahrsein der Natur des Erlebens. Da kommt dann das hinein mit ‚Weite‘ und ‚traumgleich‘, also der illusorischen Qualität des Erlebens.

Dann nähren wir immer mehr das, was wir in der Meditation schon gelernt haben: In der Aktivität – also zum Beispiel beim Zuhören, beim Kaffeetrinken, beim Autofahren oder auch im Beruf – laden wir immer wieder die Weite des Gewahrseins ein. Immer wieder öffnen wir uns, während wir weiter aktiv sind.

Wir laden als Brücke oder als Bild vielleicht ein, dass wir wie in einem Schauspiel unterwegs sind, auf der Bühne des Lebens, auf der wir bestimmte Rollen erfüllen – aber wir sind nicht diese Rolle. Wir sind Mutter, aber wir sind nicht wirklich Mutter, wir sind nicht identifiziert. Wir sind Lehrerin, sind aber nicht identifiziert damit. Wir sind Partner, sind aber nicht identifiziert damit. Wir sind Tilmann, sind aber nicht identifiziert damit. Das ist nur das Gefäß, in dem jetzt gerade dieser Lernprozess stattfindet.

Das ist mit Weitung gemeint, damit, andere Sichtweisen einzunehmen. Das üben wir, in der Aktivität; wir bleiben so oft, wie es irgendwie geht, in diesem Gewahrsein, wie auf einer großen Gestaltungsbühne unterwegs zu sein.

Damit nähern wir dem an, was ich heute Morgen erklärt habe: Wir treten ein in ein Gewahrsein des Raumes aller Möglichkeiten. Eigentlich ist unser Geist dieses Spielfeld, der Raum, wo sich alles Mögliche vollziehen kann – nicht die äußere Welt.

In der äußeren Welt müssen wir gut darauf achten, dass wir niemanden zu Schaden kommen lassen, dass wir unseren Verantwortungen gerecht werden usw. Die eigentliche Bühne ist die innere Bühne, wo wir tatsächlich hineinfließen können in dieses erwachte Bewusstsein.

In dieser Phase ist Yidam-Praxis besonders hilfreich: dass wir uns daran erinnern, eigentlich Tara zu sein oder Tschenresi; dass wir die Buddha-Natur in uns spüren, zulassen, ihr vertrauen und diesen Qualitäten Raum geben, sich auszudrücken.

Das alles ist Gewahrseinspraxis in der Aktivität und führt allmählich immer mehr zu einem Aktivieren der Erkenntnisse, die wir bereits in der Meditation gemacht haben. Die wirken natürlich nach; und wenn wir Aktivität dafür nutzen, immer wieder Räume und Möglichkeiten zu schaffen, dann wird sich dieses Erkennen immer wieder frisch und neu zeigen. Immer wieder werden sich neue Freiräume zeigen, so erleben wir das: als eine innere Freiheit des Seins. So geht es dann weiter.

Nachher wird es immer leichter, weil wir uns nicht mehr so zu erinnern brauchen. Es geht eigentlich nur noch um offen sein oder eng sein. Also: Bin ich offen? Oder bin ich gerade noch irgendwo angespannt?

Wenn wir irgendwo angespannt sind, dann kennen wir jetzt schon die Wege, uns zu lockern, zu entspannen, und es bleibt einfach dieses Vertrauen in die natürlich aktiven Qualitäten in uns. Wir brauchen nicht mehr so stark einzugreifen, unser Wirken in dieser Welt zu kontrollieren und anzuschubsen oder dieses und jenes an uns herumzudoktern – das ist alles gar nicht mehr nötig. Die inneren Qualitäten machen den Job dann viel besser, als wir das je könnten aus dem Ich heraus.

### **Meditation und anknüpfende Erläuterungen**

Um die Begriffe von vorhin noch klarer zu machen: Das, was jetzt gerade passiert, ist erstmal Nachmeditation, postmeditatives Erlangen. Die meisten von uns waren in der Aktivität des Zuhörens, des Verstehens, des Mitlesens, des Notierens. Und kaum sage ich: „Lasst uns mit der Meditation beginnen“, geschieht erstmal das Wiederhineinfinden in diese Weite und Offenheit. Wenn sich das fortsetzt und vertieft, dann können wir von Meditieren sprechen. – –

Mit ganz leichter Hand unterstützen wir unser Gewahrsein.

Vielleicht können wir es so sagen: wie ein Hauch des Erinnerns, worum es eigentlich geht. – – –

Und gelegentlich wieder dieses sanfte Erinnern, das sanfte Gewahrwerden. – – –

[Ende der Meditation]

Dieses leichte, sanfte Erinnern/Gewahrwerden macht den Unterschied aus zum Abhängen in der Meditation. Dass wir uns sanft zurückführen und es auch vermeiden, eine Überkorrektur vorzunehmen. Es ist nicht unbedingt nötig, dass wir – wenn wir uns entspannt haben und uns dann erinnern – uns plötzlich wieder gerade aufsetzen oder so. Das findet in der jeweiligen Sitz- oder Liegehaltung statt.

Diesen Weg aus der Ablenkung, dem Nicht-so-gewahr-Sein oder Nicht-gewahr-Sein, zurückzufinden in die Präsenz – diesen Weg gilt es zu lernen. Wenn uns der vertraut wird, ist er auch ganz leicht in der Aktivität zu gehen.

Wie geht das: gewahr werden? Wie geht das: entspannen? Wie geht das: den Geist sich weiten zu lassen?

Wenn wir die Antwort kennen, wenn unser Organismus die Antwort kennt und weiß, wie es geht, geht es immer schneller, immer einfacher, bis es von selbst passiert. Denn der entspannte offene Geisteszustand, der gewahr ist, ist das, wie der Geist natürlicherweise ist.

Der Rest sind Schleier, angespannte Geisteszustände. Dass ist gar nicht, wo der Geist sich aufhalten möchte, sondern nur, wo Anspannung ihn immer wieder hineinbefördert. Das natürliche Sein ist dieses entspannte Sein. Das war das Ding mit dem Gummiband: Das Gummiband ist in seinem natürlichen Zustand, wenn man es lässt, wenn es entspannen kann. So ist unser Geist auch.

Die Muster, die den Geist immer wieder unter Anspannung bringen, werden durch dieses leichte Gewahren „Fhhh...“ [lässt den Atem hörbar entweichen] entspannt. Es ist so, als ob die Luft herausgehen würde. Wir sind in so einer kleinen, greifenden, haftenden Blase unterwegs – und das Gewahren, diese kleine Berührung, bewirkt, dass die überflüssige Spannung hinausgeht.

## **TAG 4**

### **Einschub: Erläuterungen zu Beten und Segen**

Habt ihr schon gemerkt, dass die Gebete, die wir zu Anfang und zum Schluss machen, gar nichts mit Religion zu tun haben? Beten ist nicht Religion. Beten ist ein tiefes Wissen darum, wie Gebet unser

Herz öffnet, uns innerlich ausrichtet und uns die Verbundenheit spüren lässt, die ohnehin da ist; aber die wird zwischendurch gerne mal vergessen.

Wir verwechseln manchmal Gebet mit Religion. Das kommt daher, dass wir vielleicht geschädigt sind von einer Art des Betens, bei der man betet, um etwas zu bekommen. Das ist hier aber gar nicht gemeint. Wir beten nicht, um etwas zu bekommen – wir beten, um uns zu geben.

Wir beten, um erinnert zu werden an das Wesentliche. Wir erinnern uns selbst an das Wesentliche, indem wir aus dem Herz heraus beten. Wir richten uns aus.

Sozusagen ‚das Krasseste‘ beim buddhistischen Gebet ist: Wir beten und verpflichten uns dabei selbst, uns genau dafür einzusetzen, was der Inhalt des Gebets ist. Also statt etwas zu bekommen, sagen wir: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein“, und das bedeutet – das ist das Kleingedruckte –, dass ich alles tun werde, damit es so wird. Wir sagen: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.“ Das Kleingedruckte bedeutet: „... und ich setze mich zu 100% dafür ein.“ Dadurch funktioniert das Gebet, weil wir unser ganzes Engagement mit hineinbringen.

Auch wenn wir sagen: „Ich nehme Zuflucht“ – was eigentlich eine sehr unglückliche Übersetzung ist, es müsste eigentlich heißen: „Ich begeben mich in die Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha“, – dann heißt das, ich begeben mich ins Erwachen; ich begeben mich in die Wahrheit; und ich begeben mich in die Freundschaft, die die Sangha ausmacht. Ich nehme also nicht etwas, sondern ich begeben mich da hinein und ich werde Buddha, Dharma, Sangha mit allen Lebewesen, die ich treffe. Das ist wieder das Kleingedruckte.

Das ist buddhistisches Gebet – da geht es nicht darum, etwas zu bekommen.

Die Herzensöffnung, die dabei entsteht, wenn ich mich darauf besinne, dass ich zusammen mit allen Lebewesen unterwegs bin im Erwachen – diese Herzensöffnung bewirkt dann, dass ich Segen erlebe.

Der Segen wird nicht geschickt. Es gibt da nicht irgendwo einen Gebets-Rezeptor bei den Buddhas, die, wenn dann gebetet wird, den Segen losschicken. Sondern der Segen ist schon da, bevor wir überhaupt anfangen zu beten. Wir öffnen uns durch das Gebet für das, was ohnehin immer da ist.

Segen ist *immer* vorhanden, für jeden, egal welcher Couleur, welcher Glaubensrichtung, für Atheisten genauso wie für Theisten – das spielt überhaupt keine Rolle. Segen ist die Erfahrung, dass der Geist völlig aufgeht und wir eine Inspiration erfahren, die uns mit einer inneren Wärme durchfluten lässt, so dass alles selbstverständlich und einfach wird. Das ist Segen: Alles wird ganz klar und deutlich.

Manchmal ist Segen so stark im Kontrast zu dem Vorher, dass sich die Härchen aufstellen, da wir es kaum fassen können, wie anders die Sicht der Welt plötzlich ist als die, die wir vorher hatten.

Und manchmal ist Segen wieder so etwas Selbstverständliches, dass wir kaum einen Unterschied merken. Selbstverständlich im Segen unterwegs zu sein, ist gar nichts Besonderes – denn Segen ist in diesem Moment einfach Vertrauen. Vertrauen in die Natur des Geistes, in unser wahres Sein und in das wahre Sein der anderen – und das ist vollkommen selbstverständlich. Es ist so, als ob jede unserer Bewegungen und jedes unserer Worte zum Gebet werden.

Wenn wir darin unterwegs sind, gibt es durch mehr Beten auch nicht mehr Segen, denn wir sind schon in ihm. Es ist nicht so: „Je mehr ich bete, desto mehr Segen kommt“, sondern der Segen ist immer und überall da und immer in voller Kraft vorhanden. Er wird nicht mehr durch mehr Beten, sondern unser Herz geht nur weiter auf; wir richten uns weiter aus, öffnen uns für diese Dimension des Nicht-Ich, für das andere in uns, für das andere im Universum. Dafür öffnen wir uns; und da dadurch alles sehr viel einfacher wird – weil wir aus dem Ich herausfinden – erleben wir Segen.

Gebet ist besonders dann wirkungsvoll, wenn es über uns hinausweist. Wir dürfen aber schon in der Ich-Form beten, das ist vollkommen in Ordnung: „Hey Buddhas, ich blicke es überhaupt nicht! Schickt mir doch bitte euren Segen, dass ich ein bisschen klarer sehe.“ Das ist vollkommen in Ordnung, so zu bitten.

Das ist auch gar kein ichbezogenes Gebet, obwohl es sich so anhört, wenn man sagt: „Schickt mir doch bitte den Segen, segnet mich“. Denn dahinter ist ja der Wunsch, dass ich aus meiner kleinen, engen Sicht heraustreten kann, dass ich hineinfinde in eine weite Sicht. Und allein schon der Wunsch, in die weite Sicht und ins Bodhicitta hineinzufinden, bereitet ja vor, dass es passiert.

Von daher sind die meisten Gebete selbsterfüllend. Da im Beten bereits die Bereitschaft zum Ausdruck kommt, genau das zu erleben, ist das Tor dann weit offen; es braucht nur noch ein Etwas-mehr-Zulassen, ein Mich-noch-etwas-mehr-Loslassen – und schon ist der Segen erfahrbar.

Es ist aber leider nicht ein totaler Selbstläufer, sondern es gibt eine Art zu beten, wo ich zwar intensiv bete, aber gleichzeitig die Tür zuhalte. Wo ich mich also nicht wirklich hingebe, sondern ein bisschen wie ein nörgelndes Kind bete: „Helft mir doch, helft mir doch, es ist alles so schwierig“, aber ich halte dabei so richtig daran fest, wie schwierig das ist.

Da ist es dann mit dem Segen ein bisschen schwierig, weil wir widerstreitende Kräfte in uns spüren können. Wir wollen zwar, dass es irgendwie besser geht, aber gleichzeitig halten wir sehr daran fest, dass wir total beschränkte Wesen sind, voller Leid, und dass uns eigentlich gar niemand helfen kann.

Das Gebet im Dharma, wie ich es gelernt habe von Gendün Rinpoche, ist also immer ein Bejahen unserer eigenen Buddha-Natur; also die Öffnung für das, was jenseits des kleinen Ich liegt, für das wahre Selbst, für das, wer wir wirklich sind.

Wenn wir jetzt gleich beten, bedeutet das Guru Yoga dabei nicht, dass da der große Guru ist, der auf meinem Kopf sitzt, und hier ist das kleine Tilmännchen und empfängt den Segen. Sondern wenn ich sage: „Ich bete zu dir, kostbarer Wurzellama, der du über meinem Scheitel sitzt“ usw., dann ist die Botschaft die, dass der Wurzellama mir immer sagt: „Du bist genauso wie ich. Gut, dass du dich darauf ausrichtest. Eigentlich steht Wurzellama für das Erwachen, und das Erwachen ist in dir.“

Und kaum sind diese vier Zeilen vorbei, verschmilzt er auch schon in uns. Das heißt, die Bestätigung kommt direkt. Wir öffnen uns dafür, dass wir gerade so sind wie das Unglaubliche, auf das wir uns ausrichten; dass das Erwachen bereits in uns ist.

Genau so geht es mit all den anderen Gebeten. Dass ich mit euch diese traditionellen Gebete mache, ist eigentlich nur wie ein Platzhalter für das persönliche Gebet, was jede\*r für sich aus dem Herzen heraus entwickeln kann. Diese Platzhalter sind eine Möglichkeit zu lernen, wie man betet; aber man kann es auch noch viel besser mit eigenen Worten machen.

Zu Beginn einer jeden Praxis und zum Schluss einer jeden Praxis ist es sehr zu empfehlen, sich im Gebet zu öffnen und dies im Gebet noch einmal zu besiegeln. Welche Worte wir dann dafür wählen, ist völlig zweitrangig. Es geht um diese Herzensöffnung zu Anfang, Aussteigen aus aller Identifikation, *bevor* wir praktizieren. Und noch einmal zum Schluss, aussteigen aus aller Identifikation, *nachdem* wir praktiziert haben – und es widmen, es allen schenken.

Eigentlich sind Anfang und Ende identisch, es ist Anfang mit Bodhicitta und Ende mit Bodhicitta. Es sind also eigentlich gar nicht zwei verschiedene Sachen: die Zuflucht zu Anfang und die Widmung zum Schluss. Zu Anfang stellen wir uns darauf ein, und am Ende schließen wir es im selben Geiste wieder ab und gehen damit weiter.

Ich wollte ein bisschen darüber sprechen, damit ihr nicht denkt, wir hätten da plötzlich irgendein religiöses Element und ihr müsstet jetzt irgendetwas glauben und mitbeten und so tun, als ob ihr gute



Buddhisten seid. Das brauchen wir alle gar nicht. Vielmehr ist es ein tiefes Wissen darum, wie unser Geist funktioniert, wie unser Herz funktioniert.

Wahres Gebet öffnet. Aber nur diese Sätze nachplappern öffnet nicht wirklich – nur, wenn sie von Herzen kommen, wenn sie euch ausnahmsweise gerade mal entsprechen. Ihr könnt daher gerne in der Zeit, wo einige von uns diese Gebete rezitieren, innerlich euer eigenes Gebet sprechen, eure eigene innere Ausrichtung visualisieren oder euch da hineinfinden.

Noch ein paar weitere Sätze zum Beten.

Einige von uns haben klare Erfahrungen damit, dass das Gebet wie aus dem Herzen kommt – wenn wir das energetisch lokalisieren wollten, dann kommt es aus dem Herzchakra. Natürlich merken wir den Unterschied, wenn das Gebet aus dem Kopf kommt, also wenn es weiter oben sitzt; dann erfasst es weniger von unserem Sein. Wenn es tiefer geht, ins Herz, merken wir, dass wir da schon sehr viel ge-einter sind.

Ich möchte euch darauf hinweisen, dass wir auch aus dem Bauch beten können und auch aus dem Wurzelchakra – also aus dem Nabel Chakra und aus dem Chakra, was vier Finger unterhalb des Nabels ist und noch weiter darunter. Ihr werdet merken: Je tiefer ihr eure Aufmerksamkeit beim Beten verlagert, desto stärker landet ihr in einem Selbstvertrauen. Wir beten aus unserer ganzen Kraft heraus, nicht aus einer Schwäche. Die eigentliche Kraft im menschlichen Körper, um sich zu bewegen – ihr kennt vielleicht aus der Kampfkunst das Hara oder das Chi oder auch die Stelle, wo wir im Tibetischen die Tummo-Energie lokalisieren, oder die ‚Drei Erwärmer‘ in der Akupunktur usw. – all das bezieht sich auf diesen Bereich unterhalb des Nabels. Da sitzt unsere Kraft.

Wenn wir beten in der Dharma-Praxis, gehen wir nicht in eine Haltung der Schwäche. Wenn wir uns gerade schwach fühlen, ist das auch voll okay, dann beten wir daraus. Wir können aber auch wirklich beten wie ganz selbstbewusste, mutige Bodhisattvis/Bodhisattvas – ich hätte jetzt beinahe das Wort Krieger/Kriegerin gesagt, dann wäre es eine Kriegerin des Herzens – also richtig aus der Verwurzelung heraus mit unserem ganz vollen Sein, in dem wir gut unsere Basis spüren. Auch jetzt, wenn wir auf dem Stuhl sitzen oder auf dem Boden: gut dieses Dreieck spüren, aus dem heraus die Kraft kommt.

Beten ist eine kraftvolle Handlung. Es muss uns nicht in etwas Abhängiges bringen oder in etwas Schwaches oder darin gar gefangen halten. Ich habe das bei Gendün Rinpoche erlebt und auch bei anderen Lehrern, was für ein mächtiges Gebet da spürbar wurde. Nicht in der Lautstärke, sondern aus dem ganzen Wesen heraus: Das ganze Wesen vibriert mit den Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Weisheit – und dann der Freigebigkeit, das zu teilen.

So hat uns Gendün Rinpoche auch viele Male gesagt: „Eure Meditationspraxis ist ein Gebet. Wenn ihr meditiert, seid ihr in einer Handlung der Freigebigkeit. Schenkt eure Praxis dem Wohle aller. Vor allem, wenn ihr Mantras oder Gebete in den Sadhanas rezitiert, dann rezitiert ihr sie gar nicht nur für euch, sondern ihr rezitiert, sprecht und singt die Mantras für alle, die zuhören. Stellt euch immer vor, dass das ganze Universum zuhört und mitvibriert!“

Vielleicht erinnern sich einige beispielsweise an den Tschenresi-Kommentar: Darin steht, dass alle Pflanzen, Bäume und auch die Felsen mit der Mantra-Energie mitschwingen, dass sie alle mitrezitieren, ganz zu schweigen von den Lebewesen, also den Insekten, den Fischen, den Vögeln usw. – alles schwingt mit.

So können wir das, was ich jetzt als Gebet beschreibe, als eine Brücke nehmen, um in das Verständnis zu kommen, wie Liebeskraft das Universum durchdringt. Unser ganzes Sein kann zum Gebet werden; und das kann das ganze Universum durchdringen und alles um uns herum mit in Schwingung versetzen.

Ich möchte euch ermutigen, das auszutesten, das zu spüren, ab und zu Erfahrungen damit zu machen. Es gibt Momente, wo es leichter spürbar ist, und dann kann es sein, dass wir es lange Zeit nicht spüren

– aber dann finden wir auch wieder hinein, und es gibt wieder häufiger Situationen, wo das erlebbar wird. Und da geht es hin.

Gendün Rinpoche hat bis an das Ende seines Lebens kontinuierlich gebetet. Er war *der* Mahāmudrā-Meister per se, also derjenige, den der 16. Karmapa ausgesucht hatte als seinen besten Mann, um ihn nach Europa zu schicken. Aber er hat nicht einfach nur stillgesessen, sondern er hat beispielsweise die ganze Zeit die Mala in der Hand gehabt und Mantras gemacht, und sogar noch Mandala-Opferungen, um Hindernisse für die Sangha in der Zukunft aufzulösen. Und immer, wenn wir in sein Zimmer kamen, war er in der einen oder anderen Form des betenden Miteinanders.

Das kann total still und regungslos sein, es kann mit Sprache sein, es kann mit körperlicher Aktivität einhergehen – ihr findet selbst heraus, welche Form gerade für euch angemessen ist.

Das ist Mahāmudrā. Denkt nicht, dass das anders wäre als das, was ich euch im Text erkläre – das gehört alles zusammen. Dakpo Tashi Namgyal setzt voraus, dass uns das alles vertraut ist, wenn er uns hier in die Wissenschaft des Geistes einführt. Er teilt ja ein unglaubliches Wissen mit uns, ganz im Detail, so dass wir wissen, was wir mit unserem Geist tun können.

Wir sind auf Seite 319, wo nochmal geht um

## **2) Das Aufzeigen der allgemeinen Wege, um Mahāmudrā-Meditation wachzuhalten**

### **Die drei geschickten Übungen**

**Wie wir allgemein Meditation wachhalten können, wird vom ehrwürdigen Gampopa mit dem Ausdruck ‚Die drei geschickten Übungen‘ beschrieben. Zunächst geht es darum geschickt zu sein, wie wir die Meditation beginnen.**

#### **Körperhaltung – Vertrauen und Motivation – klare Ausrichtung**

Kurz zusammengefasst bedeutet das: **Sitze in ein einer geeigneten Körperhaltung.**

Diese gute richtige Körperhaltung ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ich sitze gerade ausnahmsweise mal aufrecht [lacht] – das wäre etwa eine gute Körperhaltung. Die einzunehmen ist natürlich nicht für jeden möglich, wir können das auch genauso gut auf einem Stuhl machen.

Wichtig ist, dass wir eine Körperhaltung wählen, die uns in eine gute einfache Präsenz hineinfinden lässt. Speziell wenn wir müde sind oder den Akzent mehr auf die Entspannung legen, kann das auch mal angelehnt sein oder liegend oder stehend – ihr findet es selbst heraus.

Aber wenn wir sagen: „Jetzt praktiziere ich volle Präsenz“, dann suchen wir uns auch eine Körperhaltung aus, in der volle Präsenz möglich ist. Das wissen nur wir, welche Haltung dann gerade für uns richtig ist. Wenn wir beginnen wegzudösen, weil wir uns hingelegt haben, dann ist die Zeit vorbei, in der das die ideale Haltung war. Dann empfiehlt es sich, sich wieder aufzusetzen oder sogar aufzustehen, um wieder frischer zu werden.

**Dann, so wie es bereits vorher gelehrt wurde, als wir über Shamatha gesprochen haben, erwecken wir starkes Vertrauen und die Motivation, indem wir uns die Vorteile – die guten Qualitäten – von Samadhi – vom meditativen Verweilen – klarmachen.**

Ich falle also nicht irgendwie in meine Meditationssitzung hinein, sondern ich setze mich hin, sage mir: „Jetzt meditiere ich gleich“, und ich mache mir nochmal klar, was ich jetzt vorhabe:

Ich übe jetzt, unabgelenkt präsent zu sein; ich weiß, dass mir das guttut, ich habe das schon viele Male erlebt. Ich führe mir nochmal vor Augen, was für einen Unterschied es macht, voll präsent zu sein oder abgelenkt präsent zu sein.

Ich sage: „Jetzt, für so und so lange“, und ich wähle eine kurze Zeitspanne, die nicht zu lang ist, zum Beispiel zehn Minuten, eine Viertelstunde oder eine halbe Stunde. „Jetzt bin ich ganz dabei – alles andere zählt jetzt gerade nicht, das ist nachher wieder wichtig – jetzt bin ich ganz beim Wesentlichen“. Und ihr wisst ja, das Wesentliche bestimmt ihr selbst – aber *da* sind wir dann unabgelenkt.

**Löse die Leiden von anderen Geisteszuständen auf, und weile genau darin.**

Also alles, was uns das Herz und den Kopf füllt, was Spannung auslöst: Wende dich dem kurz zu. Wenn du kannst, löse es auf; sonst nimm die Haltung ein: „Ich kümmere mich später darum“. Denn entweder kümmere ich mich jetzt darum, dann ist das meine Hauptpraxis, oder ich sage: „Darum kümmere ich mich später.“ Wir müssen selbst wissen, was jetzt für uns das Wesentliche ist.

Wenn wir sagen: „Jetzt übe ich Samadhi, unabgelenktes Sein, und zwar im Stil von Geistesruhe, Mahāmudrā – jetzt übe ich Einsichtsmeditation“, dann ist das ganz klar im Geist.

Die meisten Praktizierenden leiden unter mangelnder Klarheit, was sie eigentlich machen während der Meditation. Die haben sich irgendwann einmal vorgenommen, jeden Tag eine Stunde zu meditieren, und das machen sie auch ganz brav. Aber wenn sie sich hinsetzen, haben sie ein bisschen vergessen, was sie in der Stunde eigentlich machen wollen.

Das muss richtig klar sein. Das kann sich auch ändern von Tag zu Tag; aber es muss uns klar sein, was wir eigentlich üben.

Ihr geht ja auch nicht ins Fitnessstudio und taumelt so von einem Gerät zum anderen, sondern da wisst ihr: „Davon mache ich drei Serien, hier mache ich mindestens drei Sätze à acht Wiederholungen, dort mache ich dann drei mal zwölf, hier mache ich einmal zwanzig – und ich weiß genau, worauf es ankommt.“ Das machen wir bei allem, uns ist ganz klar, was wir wollen.

Aber beim Meditieren stellt sich so etwas wie eine Routine ein: „Ich meditiere jeden Tag eine Stunde“ – das habe ich irgendwann mal kapiert, dass das gut ist. Aber wenn ich dann da sitze, geht doch die Hälfte der Zeit irgendwie flöten, weil ich völlig abgelenkt bin und gar nicht weiß, was ich eigentlich möchte. Dann sage ich mir vielleicht: „Ups, gleich ist die Zeit vorbei – also jetzt nochmal zehn Minuten richtig präsent sein“ – und diese zehn Minuten waren dann genau die, wo ich meditiert habe. Alles andere war Absitzen, ein bisschen Verdauen, ganz nett, vielleicht ein bisschen Wachwerden, dass der Tag kommen kann und so...

Das ist also das Geschick, die Meditationssitzung auf eine gute Art und Weise zu beginnen.

**Immer wieder frisch in die Natur des Erlebens gehen – „Blase“ vermeiden  
Schließlich – als zweites – brauchen wir das Geschick, wie wir die Erfahrung kultivieren.**

Jetzt geht es um die Mahāmudrā-Erfahrung, da steht dann:

**Ganz nackt und direkt widme dich der Natur des Geistes. Mache kleine Anpassungen, was geistige Dumpfheit oder Aufgewühltsein angeht.**

Also diese klitzekleinen Korrekturen, so dass wir weder in dumpfe noch in aufgewühlte Geisteszustände hineingleiten.

**Bleibe frei von dem leeren Bewusstsein, dem völlig sinnlosen Verweilen in stagnierenden Erfahrungen.**

Damit meint Dakpo Tashi Namgyal: Achte darauf, dass du dir es nicht in irgendeiner Blase einrichtest. Stagnierende Meditationserfahrungen – also Meditationserfahrungen, die nicht weiterführen – sind Erfahrungen, wo wir das Gefühl haben: „Ah, da geht es mir jetzt gerade ganz gut, jetzt hab‘ ich‘s“ – und dann richte ich mich darin ein.

Mit diesem Gefühl: „Jetzt hab‘ ich‘s, das fühlt sich gut an“, verlieren wir die Frische, und wir grenzen andere Faktoren aus. Vor allen Dingen verlieren wir die Frische. Es kann dann lange Zeit vergehen, es mag auch sein, dass wir lange Zeit ohne Geistesbewegungen sitzen, ohne Gefühle zu spüren. Dann ist die Zeit vergangen, und irgendwann kommen wir aus der Blase heraus und schließen die Praxis ab. Das ist verlorene Zeit.

Geschickt zu sein beim Meditieren bedeutet also, immer wieder in die Natur des Erlebens zu gehen. Das ist gemeint, wenn hier *essence of mind* steht. Das Wort *essence* von Elisabeth steht für das, was ich oft Natur nenne: die essenzielle Natur des Geistes, also allen Erlebens; Geist ist ja Erleben.

Halte immer den Blick wach für das, wie es ist zu sein, wie es ist zu erleben; wie die Erfahrungen auftauchen, wie manchmal Anhaften entsteht, wie es sich wieder auflöst; Anspannung, Lösung, und wie sich alles von selbst befreit... Erlebe! Sei ganz frisch, immer offen für das Neue, nie in einer Blase.

Wir holen uns also richtig heraus aus Blasen, in denen wir uns vielleicht aufhalten.

Die müsst ihr selbst herausfinden. Ich kann euch zwar jede Menge von Blasen beschreiben, aber ob ich genau eure erwische und beschreiben kann, das bezweifle ich. Denn jeder hat seine eigene Art, es sich geschickt in der Meditation einzurichten, knapp vorbei am Herausfordernden; knapp vorbei an dem, was für euch unangenehm ist.

Das ist oft die Frische des eigenen Geistes; die Aktivität des eigenen Geistes ist oft das Unangenehme. D.h. mit dem Meditieren sind viele Praktizierende dabei, sich ein bisschen von ihrer eigenen Frische und Lebenskraft wegzumeditieren – um möglichst nicht so viel im Geist zu erleben, um das Ganze möglichst ein bisschen herunterzuschrauben – und sie dimmen dabei ihre Lebenskraft ab, wie mit einem Dimmer am Licht: Es wird mir hier alles zu grell und zu hell und zu farbig – lass uns das doch mal ein bisschen herunterstellen.

Das kann man manchmal sogar äußerlich sehen, wenn man in Meditationsräume kommt: Ich mag es zwar auch, in ganz natürlichem Licht zu meditieren, also ohne z. B. die Deckenlampen anzudrehen – aber in manchen Kontexten habe ich das Gefühl, dass hier mal richtig Licht hinein muss. Die wollen alle im Dunkeln abhängen und schließen auch noch die Augen; und wenn sie könnten, würden sie auch die Ohren schließen; und wenn sie könnten, würden sie auch noch weitere Sinne ausschließen – das ist ‚Blasen-Verhalten‘. Das ist unsere Sehnsucht, in einer gemütlichen Blase zu sein.

Bitte achtet darauf! Dieses ‚zweite Geschick‘ beim Meditieren bedeutet, den eigenen Versuchen auf die Spur zu kommen, in solchen Blasen unterwegs zu sein. Es ist Stagnation im Hinblick auf den Weg des Erwachens.

Es ist zwar schon okay für das normale Mensch-Sein, aber es bringt uns nicht weiter in irgendeine Form von Einsicht, denn es ist ja die Manifestation von Ablehnung eines Teils unseres Lebens. Ein Aspekt unseres Lebens wird abgelehnt – deswegen die Blase, deswegen eine kleine Schutzhülle, denn das andere soll nicht hineinkommen. Achtet darauf!

**Meditation geschickt pausieren – in der Freude bleiben – Abneigung vermeiden**

**Das dritte Geschick ist, geschickt darin zu sein, Meditation zu unterbrechen, abzuschließen.**

Das ist vielleicht etwas, voran ihr noch gar nie gedacht habt. Also:

**Immer wieder kultivieren wir Meditation mit hoher Klarheit für kurze Zeitperioden. Dann verlassen wir unsere Meditation, solange es gut geht.**

Wir warten nicht ab, dass unsere Meditation eng wird, dass sie an Klarheit verliert – wir hören auf, wenn es am besten ist, wenn noch Freude da ist. Das ist das wichtigste Zeichen: Es ist noch Freude da, Inspiration, und genau dann – ohne süchtig zu werden nach dem Schönen, was wir gerade erleben – schließen wir es ab.

**Lasst es nicht zu, dass ihr beginnt, eine gewisse Abneigung eurer Meditation, eurer Praxis gegenüber zu spüren.**

Wenn ihr an den Punkt kommt, wo sie euch zu viel wird, wo sie euch zu mühsam wird, dann seid ihr schon über den Punkt hinaus, wo es eigentlich gut gewesen wäre, aufzuhören. Ihr habt euch quasi selbst über den Tisch gezogen. Wir haben versucht, die inspirierte Zeit zu verlängern, wir hatten irgendeine Idee: „Ich muss doch noch mehr machen“.

Also achtet drauf, dass Meditieren kurz, intensiv und mit hoher Frische und Klarheit geschieht.

Macht kleine Pausen. So eine kleine Pause könnte zum Beispiel sein: einfach sich mal strecken, bewegen, Kopf oder Schultern schütteln, vielleicht was trinken oder auf die Toilette gehen... Und dann seid ihr eventuell schon wieder frisch für die nächste Sitzung.

Wer sehr geübt darin ist, die Meditation pausieren zu lassen, dem merkt man von außen gar nichts an: Der oder die sitzt einfach – das äußere Sitzen geht also weiter –, aber innerlich geht der Geist mal für eine Weile in Pausenstimmung. Also keine Anforderung an den Geist, den Geist vagabundieren lassen, Augen schließen, einfach nichts mehr kultivieren. Wie die Pausentaste drücken. Äußerlich merkt man dem Praktizierenden gar nichts an, aber innerlich ist etwas anders.

Dann merken wir, dass dadurch, dass wir jetzt völlig entspannen, der Geist wieder in seine Frische findet. Wie ein Pferd, das uns zu verstehen gibt, dass es jetzt bereit ist, wieder etwas zu lernen, wieder etwas zu unternehmen. Es ist ein bisschen herumgelaufen, hat sich erholt, und jetzt ist wieder Frische da. So ist unser Geist auch: wie ein Kind, was jetzt wieder Lust hat: „Papa, Mama, schaut mal hier...“

So ist es auch in unserem Geist. Wir merken in unserem Bewusstsein, dass wieder ein neugieriges Interesse auftaucht: „Okay, jetzt fühle ich mich wieder ausgeruht und frisch.“

Dann brauche ich wieder das zweite Geschick: Jetzt, wo sich die natürliche Frische zeigt, bitte nicht zu viel machen. Nur sagen: „Okay, jetzt bleibe ich wieder unabgelenkt in dieser Frische“, ohne sie auszulutschen, ohne sie wieder überzubeanspruchen.

Stattdessen werden die Frische selbst und die Freude, die damit verbunden ist, gewürdigt, ohne festgehalten zu werden. Ich bin in diesem natürlichen Sein, wo alles sein darf, ganz präsent – und schon höre ich wieder auf, schon mache ich wieder eine Pause, schon kommt das dritte Geschick. Nur nicht zu viel davon.

**Diese Bemerkungen, – diese Erklärungen, die gerade gegeben wurden, – sind für Anfänger.**

Sagen wir ruhig mal, dass wir alle Anfänger sind, wir sind Anfänger im Mahāmudrā.

## Weitere Erklärungen zu den drei geschickten Übungen

**So sagt der ehrwürdige Gampopa:**

**„Zunächst entspanne deinen Geist und Körper zutiefst. Unternimm überhaupt keine Anstrengung, versuche auch nicht, irgendetwas zu praktizieren.“**

Dakpo Tashi Namgyal fährt fort und sagt:

**Verweile ganz natürlich, ohne in deiner Körperhaltung übertrieben angespannt zu sein. Lasse auch deinen Geist frei von Ansprüchen oder Ehrgeiz – also Ziele erreichen zu wollen – und überhaupt irgendeiner Anstrengung, die sich auf das Objekt deiner Meditation bezieht, also auf das, worauf du meditierst. Lass deinen Geist in seinem eigenen grundlegenden Sein entspannen, weit und lebendig vibrierend.**

Das wären jetzt Meditationsinstruktionen, die gezielt für Mahāmudrā sind.

Wahrscheinlich beschäftigt einige von euch die Frage: „Wann ist denn der richtige Zeitpunkt für mich, das zu praktizieren?“ Eigentlich immer.

Aber denkt an die Instruktionen von gestern: Manchmal müssen wir uns ein bisschen an die Zügel nehmen, uns ein bisschen stärker ausrichten. Und dann wieder spüren wir: Mein Geist würde es jetzt genießen, überhaupt nicht mehr gegängelt zu werden. In diesem Vertrauen Einkehr zu halten, dass alle Qualitäten von innen kommen – wenn ihr diese Sehnsucht in euch spürt, dann ist es der richtige Zeitpunkt, so zu meditieren.

Dann meditieren wir ohne Anspannung im Körper: Wir versuchen nicht, irgendwie besonders gerade oder besonders konzentriert zu sitzen, sondern wir lassen innerlich eine bisschen los. Und tatsächlich – obwohl wir gerade bleiben und der Blick genauso entspannt vorne weilt – hat sich innerlich etwas entspannt. Die Schultern haben sich ein bisschen entspannt; es ist so, als ob wir jetzt auch im Körper vertrauen, dass der Körper von selbst gerade sitzen bleibt – und das tut er auch.

Das Gleiche findet auch mit dem Geist statt: Anstatt den Geist zu fokussieren, erlauben wir ihm, sich in seinem eigenen Sein niederzulassen. Der Geist bleibt ganz entspannt und lässt sich in sich selbst nieder; und innerlich geht das mit einer Haltung von totalem Vertrauen einher. Wir vertrauen der Natur des Geistes, dass sie sich jetzt zeigt und die Führung übernimmt.

Das ist also das Erste, was wir machen: Wir praktizieren nichts Bestimmtes mehr, wir überlassen uns dem Sosein.

**Dann fährt Gampopa fort:**

**„In der Mitte verweile in dem natürlich frischen Sein ohne irgendein Zögern, ohne irgendwelche Zweifel oder Zaudern.“**

Damit bezieht er sich auf die Erfahrung, dass dann – wenn wir so anfangen, wie ich es gerade beschrieben habe, uns also ganz in dem natürlichen Sein des Geistes niederlassen – der Geist von selbst frisch bleibt oder noch frischer wird. Nichts behindert mehr das lebendige, dynamische Gewahrsein. Es gibt nichts mehr, was es ausbremst; es ist ganz offen, alles wird zugelassen...

Wir haben sprachlich Mühe, das gut zu beschreiben: Es ist in dem Sein nicht möglich, das zu wahren, da irgendwie etwas zu halten. Dieses Verweilen darin ist keine Anstrengung, sondern unser Bewusstsein verweilt von selbst in seinem natürlichen Zustand, ist dabei ganz frisch. Das Einzige, was wir vielleicht beitragen können, ist, auftauchende Ängste, Zweifel oder irgendetwas anderes, was uns zögern lässt, damit weiterzumachen, weiter zu entspannen.

Johann erzählte mir, dass es in einer der Fragen, die am ersten Tag auftauchte, genau darum ging: Was passiert, wenn ich loslasse – und dann kommt diese Angst, dann kommt so ein Schreckmoment oder etwas, was wieder Kontrolle ausüben möchte?

Das ist mit *hesitations* hier im englischen Text gemeint. Diese *hesitations* beziehen sich darauf, dass wir ein bisschen Angst haben, was passiert, wenn ich noch weiter loslasse und die Kontrolle noch weiter abgebe; wenn ich das wirklich alles dem Geist selbst überlasse – das ist gemeint.

Dem begegnen wir mit Vertrauen. Das ist wie ein Vertrauen, das von Generation zu Generation weitergegeben wird: Ja, wir haben das alle praktiziert, und keiner ist verrückt geworden.

Nicht durch diese Praxis wird man verrückt. Verrückt wird man durch Greifen und Festhalten an den geistigen Inhalten, nicht durch das Loslassen in völlige Entspannung hinein. Dadurch ist noch nie jemand verrückt geworden; das tut sogar Menschen in der Psychose gut, wenn sie das dann praktizieren können. Das gibt es gelegentlich, dass jemand das praktizieren kann. Da braucht ihr keine Sorge zu haben, da passiert nichts Schlimmes; das Festhalten führt zum Chaos.

Das ist also das, was wir in der Mitte machen. Die Erklärung dazu von Tashi Namgyal ist:

**Lasse alle Zweifel beiseite darüber, was ist und was nicht ist**, was der Geist sein könnte und was der Geist nicht ist.

Du brauchst gar nichts mehr zu untersuchen. Damit meint er auch: Lass alle Versuche beiseite herauszufinden, was es denn nun wirklich gibt und was nicht. Lass es zu, dass das Gewahrsein in diesen Bereich eintritt, wo es nicht mehr darum geht, die Dinge festzumachen; lass sie in ihrer dynamischen Natur; lass das Erleben so wenig fassbar, wie es eben ist.

Er fährt fort:

**Verändere nicht den ursprünglichen, natürlichen Zustand deines Geistes**, so wie der Geist natürlicherweise verweilt, **seine frische Natur, genau so, wie er ist**.

Also nichts verändern, nichts manipulieren, einfach nur sein. Zulassen, zulassen, zulassen – in der ganzen Frische!

Da so manche Meditationsunterweisungen vorwiegend über Geistesruhe gegeben werden, denken manche Praktizierende – oder vielleicht sogar viele –, der Geist würde dabei ruhig werden. Der Geist wird aber nicht ruhig dabei, er ist wirklich frisch, voller Lebenskraft. Das bedeutet nicht, dass immer ganz viel los ist, dass viele Inhalte auftauchen, aber es können auch mal viele Inhalte auftauchen – das spielt überhaupt keine Rolle.

In diesem Entspannen und Loslassen wird der Geist nicht weniger lebendig, sondern immer lebendiger. Das bedeutet aber nicht, dass immer mehr Denken auftaucht, weil durch diese Entspannung die Sucht oder der Durst zu denken natürlich auch entspannt wird; dann taucht nicht so viel auf. Aber wir kriegen sehr viel mit, es taucht so einiges auf – und das ist ganz normal. Versucht also dann nicht, das zu stoppen.

Seid aber auch nicht überrascht, wenn plötzlich Phasen auftauchen, wo außer dieser vibrierenden Frische gar nichts sonst im Geist zu bemerken ist. Es kann wirklich sein, dass Freiheit von begrifflichem Denken über lange Zeit da ist oder auch Freiheit von emotionalen Impulsen – dass all das für eine Weile entspannt ist.

Wenn solche Impulse und Denkformen dann wieder auftauchen, steuert nicht dagegen – sie sind wie Zeichnungen am Himmel oder im Wasser: sie tauchen auf, etwas wird wahrnehmbar, und schon ist es wieder weg. Zulassen, nicht eingreifen.

**Gampopa sagt abschließend:**

**„Schließlich erkenne alle Eindrücke und Empfindungen als ungeboren.“**

Dakpo Tashi Namgyal erklärt dazu, **dass dieses Gewahrsein, das alle Eindrücke und Empfindungen als ungeboren wahrnimmt**, vor allen Dingen dann notwendig ist, **wenn Erfahrungen von aufwühlenden Bedingungen** oder Umständen gemacht werden.

*Unsettling circumstances:* Das ist das, was uns ein bisschen aus dem meditativen Gleichgewicht bringt; etwas, was uns anrührt oder uns triggert. Etwas in uns löst Interesse aus, und schon sind wir in Fixierung.

Genau dann ist es wichtig zu sehen, wie substanzlos diese inneren geistigen Bewegungen sind und dass sie gar nichts brauchen, um sich aufzulösen – das tun sie von selbst.

Sobald sich so etwas manifestiert oder so eine stärkere geistige Bewegung auftaucht, **haben sie keinerlei Wesenskern in ihrem Erscheinen, Verweilen und Verschwinden. Sie sind völlig frei von so etwas wie einem innewohnenden Kern** oder etwas Bleibendem – und das reicht.

Wohlgemerkt: Wir sind jetzt gerade in der Mahāmudrā-Praxis und nicht in der Praxis, mit den verschiedenen Stufen mit Emotionen zu arbeiten. Wir sind jetzt in einer Praxis, die Natur der Erfahrungen zu sehen. Für Diejenigen unter euch, die sich auskennen mit den fünf verschiedenen Weisen, mit Emotionen zu arbeiten: Wir sind jetzt gerade bei der vierten Form, die Natur der Erfahrung zu sehen.

Also verwechselt die Instruktionen nicht: Jetzt geht es um die einfachste Art und Weise, mit Emotionen umzugehen bzw. mit allen Geistesbewegungen, die irgendwie von Festhalten gekennzeichnet sind, was hier ‚Emotion‘ genannt wird – alles Festhalten ist eine Emotion. Wenn so etwas auftaucht: Das Einfachste ist, es zu lassen. Es löst sich in seiner eigenen Natur auf, da brauchen wir gar nichts zu tun. Je weniger wir tun, desto schneller wird offenkundig, dass diese Geistesbewegungen keine Substanz haben.

**Gampopa sagt ebenfalls:**

**„Bleibe so weit offen wie der Himmelsraum.“**

Dakpo Tashi Namgyal kommentiert:

**Lass dein Wahrnehmen der Erfahrungen, deine Sicht so weit und vibrierend lebendig sein wie der Raum.**

### **Einschub: Meditation Barlung-Atmung**

Wir werden Barlung praktizieren. Das ist eine Form der Mahāmudrā-Meditation bzw. der zu Mahāmudrā hinführenden Meditation, die den unteren Bauchraum miteinbezieht. Da ist es gut, wenn eure Kleidung euch nicht einengt, gerade im Bauchraum, und ihr auch so sitzt, dass sich der Bauch entspannen kann.

Barlung kann man in jeder Aktivität ausführen, auch wenn ich jetzt zu euch spreche.

Es beginnt damit, dass wir unser Bewusstsein, unsere Aufmerksamkeit in den Bauch verlagern – in den ganzen Bauch, also alles von unterhalb des Rippenbogens bis zum Beckenrand. Ihr könnt euch vorstellen, dass das wie eine Art Ballon oder Fußball ist.

Tatsächlich beginnen wir damit, dass wir die Bauchdecke sich ein bisschen nach außen wölben lassen; wir helfen ein bisschen nach, so dass wir sicher sind, dass wir die Bauchdecke nicht mehr nach innen ziehen.

Ihr könnt die Hand darauflegen, den Knopf der Hose habt ihr ja schon geöffnet. Und wenn ihr die Hand auflegt, könnt ihr wie in die Hand hineinatmen. Ihr könnt auch beide Hände nehmen, aber eine Hand ist schon ganz gut.



Wir erleben dabei durch den Kontakt mit der Handfläche eine Wärme. Und wie es sich emotional anfühlt, ist ein gutes Beispiel dafür: so, wie sich ein sattes Baby ganz entspannt im Bauch öffnet, wenn sich eine warme, schützende Hand darauflegt.

Beim Ausatmen verzichten wir auf ein ganz tiefes Ausatmen, so dass dieser untere Bauchraum immer ein wenig gefüllt bleibt, auch wenn sich die Bauchdecke bewegt; eine Restrundung ist immer zu spüren.

Die Fülle des Bauchraums kommt dadurch zustande, dass wir beim Einatmen das Zwerchfell sich ganz absenken lassen. Aber wir arbeiten nicht mit Anstrengung. Allein dadurch, dass unsere Aufmerksamkeit jetzt im Bauchraum verweilt, verlagern sich die Atemempfindungen genau dorthin.

Wir gehen jetzt mit der Aufmerksamkeit von der Bauchdecke mehr ins Innere des Bauchraums, in die Mitte des Bauchraums, etwa vier Querfinger unterhalb des Nabels. Da findet ihr einen Bereich, der sehr empfindsam ist, der sehr wach ist. Dieser Bereich ist nicht an ein Organ gebunden. Manchmal entdeckt ihr ihn dadurch, dass ihr dem Gefühl der Wärme nachgeht, da, wo die innere Wärme des Bauchraums zu finden ist.

In diesen Bereich atmen wir hinein; aus diesem Bereich atmen wir heraus. Er ist ganz lebendig. Natürlich spüren wir auch dieses Vibrieren, das wir auch sonst anderswo im Körper finden.

Wir lassen uns im übertragenen Sinn an diesem Ort nieder, als würden wir von dort aus die Welt betrachten. –

Völlig entspannt und ganz frisch. –

Wenn ihr euch da eingefunden habt, dann könnt ihr auch gerne wieder die Augen öffnen und weiter verbunden bleiben.

Sicherlich möchten einige von euch auch die Hand wieder ablegen. Es braucht die Hand nicht, sie gehört nicht wirklich dazu. Die Wärme der Hand und die Berührung helfen uns zu Beginn, in diese Bauch-Präsenz hineinzufinden. Und wenn für uns der Bauch noch ein Ort ist, in dem eine hohe Abwehrspannung zu spüren ist aufgrund von angsterzeugenden Erlebnissen in unserem Leben, dann tut es auch gut, die Hände länger dort liegenzulassen.

Der Bauch bzw. die Bauchdecke ist der weichste Körperteil. Und genau in dieses weiche Sein führt uns diese Praxis. –

Sanft, offen, warm und mitschwingend mit allem. Der Bauchraum ist ja auch so ähnlich wie eine doppelseitig gespannte Trommel. Dort können wir sehr gut spüren, wie wir schwingen.

Nehmt bitte auch die rückwärtige Begrenzung dieses Raumes mit dazu, also die Ausdehnung des Bauchraumes hinten am Rücken, im unteren Rücken. Und die Seiten. Und den Beckenboden. Genauso wie die Bauchdecke. –

Wenn es eine Qualität gäbe, die besonders wichtig wäre in diesem Bauchraum, könnten wir vielleicht Vertrauen nehmen. Vertrauensvoll aus diesem atmenden Raum in die Welt hineinfühlen. –

Dies ist eine Form von Pranayama, also von Üben mit den subtilen Energien und dem Atem, und wir bleiben während der ganzen Übung mit diesem lebendigen Strömen im Bauchraum verbunden. Äußerlich die Bewegung der Bauchdecke mit dem Atem; dazu gehört auch das Öffnen der Flanken und zu merken, wie die Bewegung im Rücken ankommt, im Beckenboden. Das wird immer feiner. Wir verbinden unsere Aufmerksamkeit mit dem Gefühl von Weite und Wärme, die wir für gewöhnlich im Bauchraum finden.

Wer so in seinem Empfinden der subtilen Körperempfindungen diesen Ort gefunden hat, in der Mitte des Bauchraums, kann dann dort verweilen; in eine noch größere Ruhe eintreten.

Ruhe, Weite, eine lebendige Wärme. –

Es kann manchmal vorkommen, dass dadurch, dass wir uns so im Bauchraum entspannen, kurze Schmerzen auftauchen. Dann hat es sich bewährt, ganz weit und durchlässig dafür zu werden; sich nicht zu verkrampfen gegen den Schmerz, sondern diese Entladung zuzulassen, durchlaufen zu lassen. –

Auch wenn Wärme oder feurige Gefühlsempfindungen spürbar werden, werden wir noch weiter; lassen es zu, ohne danach zu greifen. – –

Traut euch auch, sanft umherzuschauen, und gleichzeitig weiter im Bauchraum zu spüren. –

[Ende Meditation]

Diese Art zu meditieren ist schon etwas anders als die vielen herzbetonten Meditationen, die wir kennengelernt haben. Das macht ein bisschen etwas anderes mit uns.

Vielleicht möchten einige von euch diese Praxis zuhause weiterführen. Es gibt nichts Zusätzliches mehr dazu zu erklären, ich habe euch jetzt gerade alles erklärt. Ihr könnt das einfach zuhause so machen.

Einige von euch sind ja sehr intensiv mit Metta-Meditation – also mit Meditation der liebevollen Güte – unterwegs, oder mit Chenresig – stark herzbetont. Und es ist auch schon vorgekommen, dass wir unser Herz, unsere Herzensenergie ein wenig zu stark belastet oder herausgefordert haben. Und dann tut es richtig gut, wenn wir den Bauchraum dazunehmen.

Ich erlebe das dann oft so, dass die Lebensflamme, das Lebensfeuer, ganz sanft von unten her das Herz erwärmt – wie eine Energie, die aufsteigen kann und dem Herzen Kraft gibt. Alles ein bisschen im übertragenen Sinne, nehmt das nicht zu wörtlich. Aber das sind so die inneren Empfindungen. Und das kann noch weiter aufsteigen, das kann unseren ganzen Körper füllen.

Also einfach als ein kleines Geschenk an diejenigen, die nach einer Alternative suchen. Es ist eine Atem-Meditation, eine Form des Arbeitens mit subtilen Energien, und zugleich ist es eine super Brücke in die entspannte Mahāmudrā-Meditation.

Es ist deswegen eine Brücke, weil wir noch kleine Bezugspunkte haben; wir haben noch ein bisschen etwas, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten. Das ist die Erfahrung dieses atmenden Ballons, dieses atmenden Bauchraums. Aber das ist so sanft und es ist auch eine so große Oberfläche, ein so großer Raum – das ist ganz anders, als wenn ich ganz präzise an den Nasenflügeln am Eingang der Nase bin. Es ist viel weiter. Und es ist so leicht zu spüren, wie weit eigentlich der Geist ist.

Manchmal kann es passieren, dass wir diesen Bauchraum spüren, als wäre er so weit wie das Universum; dass sich die Grenzen des Bauchraums nicht mehr so richtig definieren lassen, weil wir so ganz angekommen sind in dieser weiten dynamischen Erfahrung. Und die ist sinnbildlich dafür, wie wir in diesem Raum aller Möglichkeiten ein- und ausatmen; wie sich dort etwas gestaltet und wieder auflöst, gestaltet und wieder auflöst... Das ist ein sehr schöner Übergang in die eigentliche Mahāmudrā-Praxis.

Wer damit ganz vertraut wird, kann mit so einem warmen Bauch am Computer arbeiten, Gespräche führen, Auto fahren, Spaziergehen, Radfahren, was auch immer – es braucht uns nie zu verlassen. Das ist eine Praxis, die wir überallhin mitnehmen können. Und es war eine der Lieblings-Praktiken von Gendün Rinpoche für uns. Er hat sich immer gefreut, wenn wir das praktiziert haben.

### **Fortsetzung: Weitere Erklärungen zu den drei geschickten Übungen**

Jetzt noch ein paar Zitate. Wir sind auf Seite 320 in der Mitte, und wir hatten gerade von Gampopa die Instruktion: „**Sei so weit offen wie der Himmelsraum.**“

Das machen wir jetzt alles im Barlung; Ihr seid jetzt weiter im Barlung, während ich spreche, und ich ebenso.

So weit offen wie der Himmelsraum – das holen wir uns jetzt in die Praxis hinein, in den Bauchraum – und **so unendlich weit wie die Erde**. Das ist ein Gefühl von Erdung im Barlung und in unserer Praxis,

aber auch weit in dem Sinne von “Wir kennen ja gar nicht die ganze Erde”. Das ist so *phhhhhhhh* [atmet lange hörbar aus], so unermesslich weit.

Zugleich sagt Dakpo Tashi Namgyal:

**Lasse die Schau deines Gewahrseins**, das Ausmaß deines Gewahrseins, **ganz weit werden**; ein ganz weites, gewahres, **waches Sein**.

Dann: „**Sei dabei so stabil wie ein Berg.**“

Das könnt ihr auch spüren oder ihr habt es vielleicht gerade eben gespürt: Wir sitzen da mit unserem Fußball, und irgendwie betont das noch dieses Gefühl von Richtig-angekommen-Sein im Sitz bzw. da, wo wir gerade sind. Und speziell, wenn wir in dieser klassischen Meditationshaltung sitzen, haben wir das Gefühl, wie ein Berg zu sein: unten die breite Basis, oben in den Himmel hinein zulaufend – große Stabilität.

Das gilt für alle Mahāmudrā-Praxis: Wir erzeugen nicht die Stabilität, aber dadurch, dass es zu keinem Greifen kommt, kann passieren, was will – das ist eine ganz stabile Erfahrung. Da bringt uns gar nichts aus der Ruhe.

Wir dürfen das Bild vom Berg ruhig auch verfeinern: Wir wissen, dass Berge leben. Berge stagnieren nicht, Berge sind lebendig und sie verändern sich. Aber mit gehöriger Langsamkeit, eben wie ein Berg. Er verändert sich schon, lebt auch innerlich, hat aber viel Gewicht. Das bedeutet, dass wir **unseren Geist** frei von Haften lassen, ohne in Schwankungen zu kommen; ihn **unbeweglich lassen** in dem Sinne von ‚ohne uns durch die Sinneserfahrungen und die geistigen Eindrücke beeindrucken zu lassen‘.

**Und** zugleich – nächstes Zitat von Gampopa –:

**“Sei so leuchtend klar wie eine Kerzenflamme.”**

Es ist wichtig, das mitzunehmen: Auch hier drin im Barlung kann es leuchten, als würde dort eine Kerze aufgestellt sein, ein kleines Licht. Da gibt es viele Visualisationen im Vajrayana, wo wir eine leuchtende Keimsilbe vier Finger unter dem Nabel haben. Die hat die Qualität von Feuer, orange, rot, heiß, lebendig, als Ausdruck von dem Bodhicitta, das dort atmet, dort lebendig seine Quelle hat, seinen Ursprung.

Dakpo Tashi Namgyal sagt:

**Wecke eine scharfe Klarheit**, eine präzise Klarheit, **die wahre Natur des Gewahrseins**.

**Schließlich:**

**„Bleibe so frei von Makeln wie ein wunderbarer Kristall, wie ein Juwel.“**

‚Frei von Makeln‘ bedeutet hier, frei von aller Verstrickung, von allem Greifen; auch von dem Greifen, was dann die Schleier verursacht. Also lass den Geist ganz frei werden von allen Schleiern.

**Lass den Geist in seiner lebendigen Strahlkraft ruhen, frei von den Verdunkelungen durch Erfahrungen.**

*Free from the obscurations of experiences* bedeutet: frei von den Schleiern des Greifens nach dualistischen Meditationserfahrungen.

Das könnte zum Beispiel beim Barlung auftreten, wenn wir da etwa Freude erleben oder in eine besondere Wärme hineinfinden würden, in eine Klarheit – und dann würde das Greifen danach direkt die nächsten Schleier auslösen. Wir machen aber immer nur weiter und erlauben allem, sich zu zeigen, ohne an irgendetwas festzuhalten.

Es werden sich eine ganze Reihe verschiedener Erfahrungen manifestieren – die betrachten wir dann als Reinigungserfahrungen, etwa auch eine aufschießende Hitze. Manchen Leuten wird bei dieser Meditation plötzlich ganz heiß am ganzen Körper, dann wird ihnen wieder ganz kalt – durchlassen, durchlassen, durchlassen. Es ist nicht wichtig. Es sind einfach nur vorübergehende Meditationserfahrungen. Nicht danach greifen, nicht damit kämpfen – das alles würde einfach Schleier erzeugen und verstärken.

Das, was ich jetzt anhand des Barlung erklärt habe, könnt ihr auf jede andere Meditationspraxis übertragen. Das gilt für alle Meditationen. Ich habe jetzt nur eine konkrete Praxis gewählt, damit das erlebbar wird, wovon wir sprechen.

Das sagt auch Dakpo Tashi Namgyal hier:

**Diese Art zu praktizieren ist – für die allermeisten Aspekte – geeignet für jede Art von meditativer Ausgeglichenheit oder postmeditativem Erlangen, also Aktivität, und wird deswegen als der allgemeine Weg unterrichtet, Mahāmudrā-Meditation zu unterstützen.**

Das ist doch eine gute Stelle, um innezuhalten.

[Stille]

Ich glaube, wenn alle Menschen mit einem warmen Bauch herumlaufen würden, gäbe es keinen Krieg und vieles andere auch nicht. Wenn sich der Bauchraum entspannt und öffnet, dann ist es leicht, sich zufrieden zu fühlen, glücklich, ausgeglichen; wir suchen dann nicht mehr so sehr im Außen, wir handeln nicht aus Angst heraus.

Wir sind auf Seite 321 oben:

### **3) Die Methoden, um meditative Ausgeglichenheit zu wahren**

Wir gehen direkt in den ersten von zwei Teilen:

#### **a) Methoden, um die Praxis der Natur des Geistes aufrechtzuerhalten**

**Dies hat drei Abschnitte:**

- i) Die Erklärung der sechsfachen Methode, um die Natur des Geistes wachzuhalten**
- ii) Die Erklärung weiterer berühmter Methoden des Verweilens in der Natur des Geistes**
- iii) Die Erklärung weiterer Arten und Weisen, in der Natur des Geistes zu verweilen**

Kommen wir zum ersten Punkt:

#### **i) Erklärung der sechsfachen Methode, um die Natur des Geistes wachzuhalten**

Hier handelt es sich um die **berühmten sechs Instruktionen von Tilopa** – die sechs Dharmas von Tilopa, ein Paket von sechs Instruktionen – **wie wir immer wieder in die Essenz – ins Wesentliche – zurückfinden können**, ins Herz der Praxis.

**„Denk nicht nach, denke nicht, überlege nicht, meditiere nicht, analysiere nicht – bleibe natürlich“** oder verweile natürlich.

**„Nicht nachzudenken“ bedeutet, keinerlei Gedanken zu verfolgen über etwas, was schon vergangen ist; das führt nur dazu, dass unser Geist abgelenkt wird.**

**„Nichts zu bedenken“ bedeutet, nichts zu fabrizieren, keinerlei Beurteilungen oder Wertungen über die gegenwärtigen geistigen Erfahrungen abzugeben; das wird nur dazu führen, dass unser Geist, der eigentlich ausgeglichen verweilen sollte, ins diskursive Denken kommt – dass unsere Meditation abhängig wird von Bedingungen.**

**„Nicht zu spekulieren“ oder „nicht zu überlegen“ bedeutet, nicht der Zukunft entgegenzueilen, nicht mit unserem Denken vorwegzunehmen, was dann wohl in Zukunft sein wird. Wenn wir uns so aufs Spekulieren - Denken an die Zukunft - einlassen, wird unser Geist zu diesen Inhalten gehen und seine Stabilität verlieren.**

**Diese drei Punkte sind wirklich sehr bekannt, und wir können es auch so zusammenfassen wie der große Brahmane Saraha:**

**„Lass das Denken sein und das Festhalten an den Inhalten des Denkens – an den Objekten – und du wirst dann verweilen wie ein kleines Kind“,** sorglos wie ein kleines Kind, einfach in diesem offenen Erfassen des frischen Jetzt.

Er sagt auch:

**„Dieser Geist – das, was wir Geist nennen – kann nicht äußerlich erfasst werden, gesehen werden, er kann auch nicht innerlich gesehen werden, durch Denken können wir ihn nicht erfassen, und er wird auch nicht zu dem, was wir denken – er lässt sich also durch die Denkprozesse einfach nicht erfassen. Ich singe diesen Gesang des Vajra-Gipfels darüber, natürlich zu verweilen.“**

Das alles dürfte für die meisten von uns Wiederholung sein; ich fasse nochmal zusammen:

Selbstverständlich lernen wir aus der Vergangenheit, und es gibt selbstverständlich Zeiten in unserem Tag, wo wir über das, was wir erlebt haben, nachdenken und daraus lernen.

Dies gilt aber nicht für die eigentliche Zeit des Meditierens. Das ist anders. Wenn wir sagen: „Ich meditiere jetzt“, dann kontemplieren wir nicht unsere Handlungen – das, was wir gehört haben, was wir gedacht haben, was wir gemacht haben; wir kontemplieren nicht das, was schon war. Nicht einmal den gerade eben vergangenen Gedanken. Nicht einmal das, was gerade eben war. Denn auch das ist ein Nachhängen, ein ‚Wiederherholen‘ von dem, was schon längst gegangen ist.

Wir möchten beim Meditieren ganz da sein. Das Vergangene ist aus und vorbei, da bringt es nichts, darüber nachzudenken. Das wird hier als klare Vergeudung von Zeit eingestuft. Wohlgemerkt: es geht nicht um das Lernen aus dem Vergangenen, was sonst eine ganz bewusste Dharma-Praxis ist zu einer anderen Zeit – das nennen wir dann aber nicht Mahāmudrā-Meditation.

Bei der Mahāmudrā-Meditation, da sind wir völlig gelöst, was immer jetzt auftaucht und sich ins nächste Jetzt entwickelt. Deswegen verschwindet ja das, was jetzt gerade noch ist: Das verschwindet immer in dem Maße, wie das Neue auftaucht.

Keinerlei Anhaften, überhaupt kein Kurz-mal-noch-wieder-Herholen und Vergewissern, und kein „Was war da gerade?“ und „Was war das für ein Gedanke, worüber habe ich gerade nachgedacht?“ – nein, gar nichts. Weder die ferne Vergangenheit noch die Vergangenheit der letzten Millisekunde – nichts von dem ist es wert, noch zusätzliche Aufmerksamkeit zu bekommen. Ich bitte euch, wenn ihr so meditiert, da ganz radikal zu sein.

Wenn wir dann z.B. abends sitzen und unseren Tag überdenken, dann nennen wir das nicht Mahāmudrā-Meditation, sondern dann kontemplieren wir, wie der Tag gelaufen ist, was hätte besser sein können; wir bereiten uns für den nächsten Tag vor. Das ist eine ganz andere Situation. Wir dürfen das nicht vermischen. Es ist wichtig zu wissen, was wir wann tun. Sonst entwickeln wir nämlich nicht diese radikale Möglichkeit, jederzeit voll und ganz präsent zu sein.

Mit der Gegenwart ist es genauso. Dieses Nicht-Bedenken des jetzt Erlebten bedeutet: Wir verzichten bei dem, was wir jetzt gerade erleben – wo wir einander gegenüber sitzen, ihr im Hören, ich im Sprechen – darauf, jeglichen zusätzlichen Diskurs ablaufen zu lassen: „Mag ich, mag ich nicht; es ist soundso...“; wir verzichten auf dieses ganze Zusätzliche, den ganzen Zirkus dessen, was uns aus dem unmittelbaren Erleben herausholt. Auch das ist dann einfach Ablenkung.

Wenn wir in der Mahāmudrā-Meditation sind – das sind wir jetzt ja nicht, ihr seid jetzt im Studieren, im Hören und ein bisschen Kontemplieren – vertut ihr das, was ich gerade erkläre. Während ich es erzähle, hört ihr nicht nur, sondern ihr seid schon ein bisschen in der Anwendung. Aber das ist eine Kontemplation; wir sind jetzt nicht in der Mahāmudrā-Meditation.

Wenn wir in die Mahāmudrā-Meditation eintauchen, dann würden wir sofort alles eben Gehörte sein lassen und auch das, was jetzt passiert, nicht mehr unseren beobachtenden Benennungen unterziehen – keine Bewertungen, kein Für-gut-Finden, kein Für-schlecht-Finden. All das sind schon wieder Prozesse des Anhaftens. Es geht dann nur darum, die wahre Natur von dem zu spüren, wie es gerade ist.

Das Gleiche gilt natürlich auch für die Zukunft. Wir sitzen nicht in der Meditation und spekulieren, was gleich sein wird oder was nach der Meditationssitzung sein wird oder wie ich in Zukunft sein werde oder wie eine Situation in der Zukunft sich entwickeln wird. All das – diese Spekulationen, dieses Überlegen von dem, was noch gar nicht ist – lassen wir sein. Auch da sind wir radikal. Die Zukunft kommt sowieso anders, als man denkt. Es hat keinen Zweck, sich jetzt irgendwie damit zu befassen.

Das ist ganz anders, als wenn wir uns hinsetzen und zum Beispiel eine Vision für ein Projekt entwickeln oder überlegen, wie wir Dinge in Zukunft gestalten möchten – das ist dann wieder Nachdenken und Kontemplieren. Das ist etwas anderes. Es ist wichtig, dass wir das klar bekommen, dass wir das nicht vermischen.

Wir müssen zu jeder Zeit wissen, was wir tun – und es dann auch *können*. Das heißt, die meisten können ganz gut nachdenken – zwar unter Umständen nicht sehr konstruktiv, aber immerhin. Das Nachdenken und Vorseilen in die Zukunft geht alles wie von selbst, das Bewerten der Gegenwart geht auch wie von selbst und *the running commentary*, der ständig laufende Autokommentar, funktioniert auch ziemlich gut – das brauchen wir erstmal nicht zu üben. Das können wir zwar noch üben, damit das ein bisschen weiser und mitfühlender wird, aber beim Meditieren ist das alles überflüssig.

Das sind diese Ausschweifungen – dieses ausschweifende, diskursive Denken, das aus der Ich-Neurose heraus gespeist wird, aus dem Hunger und Durst zu denken. Jeder dieser Gedanken, jede dieser Bewegungen dient auf einer fast geheimen Ebene der Selbstbestätigung. Und genau das lassen wir sein. Keinerlei Selbstbestätigung mehr durch Denken an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir verweilen nicht in unseren Meinungen, nicht in unserer Biografie, nicht in unseren Visionen, nicht in unseren gemachten Erfahrungen, sondern sind einfach nur da.

Wir meditieren nicht, das ist der vierte Punkt. Das heißt, wir erzeugen keine Meditation über die wahre Natur der Dinge oder erzeugen kein Gewahrsein der leeren Natur.

Und wir analysieren nicht, ob wir das auch gut hinbekommen haben, ob das jetzt das Verweilen in der Natur der Dinge ist oder nicht – all dieses Analysieren, ob ich es gut mache oder nicht, lassen wir auch weg.

Denn dieses angestrenzte Meditieren und das Analysieren sind auch wieder nur Mechanismen, um die Ichbezogenheit zu zementieren. Damit halten wir subtil genau die Identifikation aufrecht, von der wir uns eigentlich wünschen, dass wir mal davon frei sind.

Darum bleibt als einzige positive Instruktion: „Verweile natürlich“, das ist der sechste Dharma von Tilopa. Dieses „Verweile natürlich“ ist so entsetzlich einfach, dass unsere Ichbezogenheit nichts hat, woran sie sich festhalten könnte. Als Anfänger suchen wir verzweifelt danach: Was ist es denn jetzt? Wie ist denn das, wenn ich natürlich verweile? Und wir finden es nur heraus, wenn wir die ersten fünf sein lassen. Das, was dann bleibt, das ist es.

### **Warum die sechs Dharmas von Tilopa so bedeutend für die Meditation sind**

Diese sechs Dharmas von Tilopa können nicht oft genug erklärt werden. Sie sind vermutlich die allerwichtigste Instruktion zum Meditieren, die es überhaupt gibt. Ich habe sie mir sowas von hinter die Ohren geschrieben, damals, und würde auch jetzt noch darauf zurückkommen, wenn sie nicht ohnehin schon so integriert wäre.

Es ist das Allerallerwichtigste. Macht ernst damit! Vergeudet eure Zeit nicht, herumzudrucken und das nur zu 50 % anzuwenden. Wenn wir das ‚ein bisschen nicht anwenden‘, verhindern wir, dass irgendwelche Früchte entstehen, weil wir immer noch meinen: „So ein bisschen bewerten schadet ja nicht, so ein bisschen über das, was eben war, nachdenken schadet ja nicht, so ein bisschen in die Zukunft planen, schadet doch nicht – und das kann ich doch alles ganz natürlich tun“. Da kommen wir nicht ins Mahāmudrā. In diesen fünf Bereichen des Unterlassens gilt es, radikal zu sein.

Dann merkt ihr, wie sich ein Raum von einer solchen Einfachheit auftut, so simpel und so natürlich, wie es sich die Philosophen nicht vorstellen können. Vielleicht haben es die einen oder anderen erfahren; aber dieser Raum des Nichtdenkens, in dem geistige Regungen auftauchen können, aber sich sofort wieder auflösen, wo es niemanden gibt, der etwas tut, und das Leben geht trotzdem weiter – dieser Raum ist den meisten nicht vertraut. Das ist da, wo das Erwachen stattfindet.

Deswegen ist das die wunderbare spezifische Methode, wie wir es genau machen. Im ‚*Ozean des wahren Sinnes*‘ vom 9. Karmapa, unserer ‚blauen Bibel‘, wird diese Instruktion ausführlich gelehrt.

**„Nicht meditieren“ bedeutet, meditieren ohne geistiges „Tun“**

Ich bin oben auf Seite 322, wo Saraha im zweiten Zitat fragt:

**„Wenn wir uns jetzt frei machen von meditativer Konzentration – also von Anstrengung beim Meditieren, auch von der Anstrengung, fokussiert zu bleiben - was wird da überhaupt geübt, was wird da kontempliert?“**

**Śavara, Saraha Junior, erklärt:**

**„So ist es also, in allen drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – das innewohnende Sein frei von allen Extremen wachzuhalten, ohne ein geistiges Tun – nicht ohne *mental activity*, also nicht, dass da nichts passiert, aber es ist kein ‚Machen‘, kein geistiges Tun. Das nennen wir dann Meditation.“**

Also Meditation – ob nun früher, jetzt oder in Zukunft – ist immer, in diesem natürlicherweise innewohnenden Sein – dem, was sich natürlicherweise eröffnet – zu verweilen, frei von irgendeinem Fabrizieren, Tun oder Machen. Das ist hier mit Mahāmudrā-Meditation, also mit eigentlicher Meditation gemeint.

**„Nicht zu meditieren“ bedeutet hier, dass wir nicht auf oder über irgendetwas meditieren, das eine geistige Vorstellung wäre, ein Objekt des Intellekts, also ein Gegenstand der Vorstellung – so etwas, das Merkmale hat oder etwas ohne Merkmale.**

Für etwas, das Merkmale hat, nehme ich mal das Beispiel von Chenresig: In dem Moment, wo wir in der Meditation Chenresig visualisieren, haben wir eine Meditation mit Merkmalen. Da ist etwas zu sehen, und die Merkmale von Chenresig – zum Beispiel die vier Arme – lösen Assoziationen aus mit den vier unermesslichen Qualitäten.

Das ist noch keine Mahāmudrā-Meditation. Das ist eine Brücke. Wenn dann Chenresig in uns verschmilzt und wir frei von Benennungen verweilen – das ist, wo die Mahāmudrā-Meditation auftauchen kann. Deswegen ist immer die Verschmelzung so wichtig. Nachdem wir über solche Brücken in einen heilsamen Geisteszustand gefunden haben, ist dann die Verschmelzungsphase das Wichtigste – da, wo wir eigentlich hinkommen wollten mit der Brücke.

Wir können das aber jederzeit machen. So wie Gendün Rinpoche sagte auf Tibetisch: *„Kätschig kät-schig“* – das heißt „von Moment zu Moment“. Wir lassen die Visualisation entstehen, halten sie aber nicht fest, und sie löst sich immer wieder auf; und in diesen Momenten, wo sie immer wieder verschmilzt mit uns – zurückverschmilzt in den Geist – sind wir uns gewahr, dass all das keine Substanz hat. Das ist Mahāmudrā-Meditation.

Also nicht das krampfhaftes Festhalten – dass ich meine, ich müsste Chenresig oder Tara kontinuierlich meditieren, und ich strengte mich an, dass sie stabil vor meinem inneren Auge sind. Das ist Achtsamkeit oder Gewahrsein mit Fokus und Anstrengung. Das ist die erste Form von Gewahrsein, von den vier, die wir gelernt haben.

Wenn wir gewahr werden, dass das, was wir visualisieren, überhaupt keine Substanz hat und dass es gar nichts ausmacht, wenn es sich auflöst – dass es genauso wieder entstehen kann, dass all das wie Zeichnungen am Himmel sind – dann kommen wir in die zweite Form von Gewahrsein: dem Gewahrsein der leeren Natur aller Dinge.

Wenn das dann spontan passiert, anstrengungslos, sind wir in der dritten Form von Gewahrsein, wo ein tatsächliches inneres Wissen, ein Erkennen der Natur geistiger Bewegung entsteht. Das würden wir genauso mit den auftauchenden Gedanken machen. Was auch immer an Sinneserfahrungen im Geist auftaucht, nehmen wir in diese offene Geisteshaltung hinein, wo sich alles von selbst befreit. Dann wird es zur Mahāmudrā-Meditation – das ist gemeint damit.

Es ist nicht wirklich frei von geistiger Aktivität, aber es ist frei von geistigem Tun. Da sind Bewegungen im Geist, aber sie spielen keine Rolle, sie bekommen keinen Kommentar; es gibt kein Haften, oder keine Abneigung dagegen. Sie erscheinen – und so, wie sich der Himmelsraum nicht um die Wolken kümmert und auch nicht um die Satelliten, die da kreisen, genauso wenig kümmert sich unser weiter Geist um die Inhalte, die da auftauchen.

Das ist etwas, was wir zu lernen haben, damit wir es dann einsetzen können, wenn wir es brauchen. Jetzt zum Beispiel lasse ich nicht mitten im Satz die Aufmerksamkeit los, die den roten Faden der Unterweisung knüpft. Diese Aufmerksamkeit brauche ich, sie ist notwendig. Das ist, was die Kontinuität des Erlebens macht – auch für euch –, die Verständlichkeit der Unterweisung. Aber beim Meditieren spinne ich keine solchen kontinuierlichen Fäden.

Wenn wir das zusammenbringen, dann bringen wir dieselbe Entspannung, dieses ganz offene Sein zusammen mit der Präzision des Handelns. Dann sind wir in einem kontinuierlichen Handeln, aber ohne uns zu identifizieren und ohne, dass gleichzeitig lauter Kommentare laufen wie: „Hast du gut gemacht“ oder „Was die jetzt wieder denken“ oder „Wie war das noch“ – dass ich mich, während ich spreche, innerlich wie selbst kommentiere und in Frage stelle usw. All das ist weg, das brauchen wir ja nicht; das ist genauso überflüssig wie beim Meditieren.

Das Einzige, was es braucht, ist, die Handlung auszuführen. Das ist das Einzige. Das haben wir gelernt beim Meditieren, indem wir *erstmal* nicht handeln. Und dann haben wir dieselbe entspannte Grundhaltung, *während* wir handeln, *während* wir sprechen, *während* wir denken. Alles Überflüssige fällt weg.

Wenn wir nach etwas suchen würden, das ohne Merkmale ist – ohne Merkmale wäre zum Beispiel, über die leere Natur des Seins zu meditieren, das wäre eine Meditation über eine Qualität; oder ich meditiere jetzt die liebende Güte oder ‚so weit wie der Raum‘ – dann sind das Meditationen ohne Merkmale.

Zwar ist das eigentlich ohne Merkmale, aber es ist doch wieder eine Fokussierung auf etwas, was wir beabsichtigen. Und auch das ist nicht Mahāmudrā.

All diese Fokussierungen beim Meditieren führen zu einem, wie er hier sagt, ‚mental Tun‘ – dieses Aufmerken, dieses Lenken – wodurch es dann wieder zu Wahrgenommenem und Wahrnehmendem kommt, der dualistischen Auftrennung des Erlebens.

### **Das sagt auch der große Brahmane Saraha:**

**„Kye ma. – Oje – Sag doch nicht, dass die Soheit frei von einem eigenen Wesenskern in der Meditation vorhanden sei. Wenn du einen Inhalt der Meditation und einen Meditierenden wahrnimmst, dann ist das Dualität. Der Geist, der in der greifenden Dualität verweilt, verstößt das Bodhicitta. Leute, die so praktizieren, verraten sich selbst.“**

Offenbar hat Saraha dabei an Leute gedacht, die zu ihm gekommen sind und gesagt haben: „Ich meditiere über die Soheit“, „Ich meditiere über Prajñāpāramitā“, die transzendente Weisheit. Er sagt dazu: „Ach du meine Güte! Wenn das so ist, dann ist ja die Soheit oder die transzendente Weisheit – das Erkennen der Leerheit – zu einem Gegenstand deiner Meditation geworden. Dann gibt es ja sofort ein Ich, einen Wahrnehmenden, der über etwas Wahrgenommenes meditiert. Das heißt, mit deiner schönen Meditation über Leerheit, Sosein oder Weisheit kultivierst du einfach nur dualistische Geisteszustände. Lass das doch bitte sein, denn durch das, was du da tust, versetzt du dem Bodhicitta, das deinem Geist innewohnt, einen Fußtritt.“



Ich werde euch das erklären: Bodhicitta in einer einfachen Form zeigt sich in uns als das Vertrauen in unsere eigene Grundnatur und in die Grundnatur aller anderen Lebewesen. Bodhicitta erkennt die Buddha-Natur in uns selbst wie auch in anderen und weiß, dass das Erwachen in jedem schon innewohnt.

Wenn wir meinen, etwas dafür tun zu müssen – zum Beispiel, dass es mehr zum Vorschein kommt, wenn wir über die Soheit meditieren – drückt das eigentlich einen tiefsitzenden Zweifel aus darüber, dass es wirklich innewohnend ist. Wir denken, wir müssten etwas tun dafür, wir müssten es erzeugen.

Aber nein, das brauchen wir eben nicht. Die Erfahrung zeigt, dass genau dieses Meditieren über Inhalte – über etwas, was wir meinen, was es zusätzlich bräuchte – verhindert, dass wir die Grundnatur unseres Seins erleben, und es drückt unser Misstrauen aus – dass wir nicht wirklich vertrauen, dass unsere wahre Natur tatsächlich unsere wahre Natur ist. Es ist nur ein Lippenbekenntnis. Unsere Anstrengungen beim Meditieren zeigen, dass wir es noch nicht so ganz glauben; dass wir immer denken, wir müssten etwas tun.

Ich habe jetzt aus der Mahāmudrā-Perspektive gesprochen. Ich sehe es in einigen Gesichtern hier: Einige von euch sind gerade ziemlich ‚bedröppelt‘. Nehmt es nicht so tragisch. Ihr könnt euch mit dieser dualistischen Meditation abstrampeln so lang, wie ihr wollt. Ihr kommt nicht drumherum, euch so abzustampeln – aber dank solcher Unterweisungen lasst ihr es dann irgendwann mal sein.

All diese Anstrengungen, so zu meditieren, führen dazu, dass wir es irgendwann einmal sein lassen. Aber lasst dann bitte nicht das Meditieren sein, sondern verweilt natürlich. Dann findet ihr in die eigentliche Meditation hinein.

Wenn ihr Brücken/Methoden benutzt, benutzt sie bitte nur als Methoden, nicht als Selbstzweck:

Wenn ihr etwa Anapanasati nutzt – also das Kultivieren von Gewahrsein mit dem Atem – hängt bitte nicht am Atem, sondern lasst ihn los, wenn sich das natürliche Sein offenbart. Wenn ihr Visualisationen nutzt, benutzt sie als Brücken, um in offene Geisteszustände zu kommen – und wenn ihr dort seid, lasst sie wieder los, haltet nicht an ihnen fest. Wenn ihr Asanas oder Niederwerfungen benutzt als Brücken, um in ein offenes, frisches Sein zu kommen – wenn ihr dann drin seid, macht nichts weiter. Es gibt da nichts zu verbessern. Lasst es einfach zu, wie es ist.

Also, was auch immer für eine Methode und dualistische Praxis wir haben, die geeignet sind als Brücken: Wenn wir den Zenit der Brücke, den Scheitelpunkt überschritten haben und in den Bereich hineinkommen, wo es dann von selbst weitergeht – bitte gebt dann nach. Lasst es zu, dass sich die Praxis, also eure Grundnatur, von selbst enthüllt.

Anstrengung braucht es nur, bis wir auf dem Scheitelpunkt der Brücke sind. Da brauchen wir ein bisschen Anstrengung, ein bisschen Methode – und dann öffnet sich ein Raum. Dann loslassen, hinübergleiten in das einfache Sosein.

Zum Beispiel bei den Niederwerfungen/Verbeugungen: Ja, dafür braucht es Anstrengung. Achtet aber schon immer darauf, dass ihr in den ganz natürlichen Strom des Herzens kommt als Ausdruck der Hingabe, als Ausdruck des Vertrauens; dass ihr merkt, ihr braucht niemandem irgendetwas zu beweisen.

Geht hinein in diese Verbeugungen – und dann kommt irgendwann der Punkt, wo ihr merkt: Jetzt einfach nur hinsetzen. Und dann bitte nichts mehr tun, einfach nur sein lassen. Vorher können wir noch die Visualisation in uns verschmelzen lassen als eine zusätzliche Brücke, um im Vertrauen zu ruhen, dass ja alles schon da ist, dass der Buddha in uns meditiert – und dann lassen wir den Buddha in uns meditieren.

Das gilt für alle Praktiken – egal, welche Praxis ihr macht.

Saraha sagt auch:

**„Der Geist, der nicht meditiert und frei ist von einem Inhalt der Meditation, ist frei von jedem Wesenskern. Das ist die höchste Form der Meditation, das Letztendliche, frei von Hoffnungen und Befürchtungen ist es der Vajra-Geist – der unzerstörbare Vajra-Geist.“**

*Vajra* bedeutet hier so viel wie ‚unzerstörbar‘. Das ist der Geist aller Buddhas.

**Saraha Junior, Śavara, sagt:**

**„Nicht verwirklichte Geistesströme haben nichts, über das sie meditieren könnten. Und verwirklichte Geistesströme haben weder ein Objekt der Meditation noch einen Meditierenden, so wie Raum nicht den Raum betrachten kann.“**

Der erste Satz bedeutet: Da die noch nicht Verwirklichten noch gar nicht wissen, worum es geht, haben sie auch nichts, worüber sie meditieren können. Da die Verwirklichten wissen, worum es geht, haben sie auch nichts, worüber sie meditieren, weil es weder einen Meditierenden gibt noch eine Meditation.

Also gehüpft wie gesprungen – wir haben dieselbe Praxis. „So wie Raum nicht den Raum betrachten kann.“ Oder so einfach, wie das Sehen keinen Sehenden braucht, wie das Hören keinen Hörenden braucht usw.

Nagarjuna hat das alles am Beispiel des Gehens aufgezeigt: Braucht es zum Gehen einen Geher? Und was ist mit dem Geher, wenn sich der Körper dann hinsetzt – wird der Gehende dann zu einem Sitzenden? Wird der Sitzende dann zu einem Denker? Und gibt es im Gehen einen Geher und auch noch einen Denker? Allein schon, wenn ihr über diese Dinge nachdenkt, merkt ihr, wie absurd das ist.

Das alles, und auch komplexe Vorgänge, finden wunderbar durch die enorm vielen Kräfte statt, die in uns aktiv sind. Und keine einzige dieser Kräfte, die zu einer Entscheidung führen – etwa ob ich nach rechts oder nach links gehe – hat irgendetwas Bleibendes.

Von den einfachsten Entscheidungen, ob ich aufstehe oder sitzenbleibe oder nach rechts oder nach links gehe, bis hin zu komplexen Entscheidungen, wie ich meine Zukunft gestalte, ob ich den Vertrag annehme oder nicht usw. – auch diese komplexen Entscheidungen beruhen nicht auf einer Instanz von einem Jemand, den man finden könnte, oder von einem Ich, das diese Entscheidungen fällt. Sondern eine Summe von Geistesbewegungen, von inneren Kräften, führt dazu, dass sich innerlich eine Entscheidung abzeichnet.

Es ist die Summe dieser Kräfte, die zu Klarheit oder Unklarheit führt oder dazu, aus Wissen oder aus Nichtwissen heraus oder aus Emotionen heraus zu handeln – die Summe dieser Kräfte ist für Entscheidungen zuständig, nicht eine solide Ich-Instanz, die man dann verantwortlich machen könnte in der Art: „*Ich* habe falsche Entscheidungen getroffen, *du* hast falsche Entscheidungen getroffen“. Diese Ich-Instanz ist in dem Moment, wo wir uns an sie richten, schon wieder eine andere, hat sich schon wieder weiterentwickelt.

Trotzdem kann man Geistesströme zur Verantwortung ziehen, aber besser nicht in dem Denken daran, dass es immer noch derselbe ist, der vor uns steht.

**Virupa sagt** – auch ein ganz berühmter Mahasiddha aus Indien:

**„In der Weite des Soseins des Geistes gibt es nichts, das ‚dieses‘ ist. Deswegen gibt es kein Objekt der Meditation und keinen Meditierenden.“**

Dieses Wort *this* im Englischen – ‚das, dieses‘ – wurde in der Mahāmudrā-Sprache von Saraha und anderen benutzt, um zum Beispiel manchmal zu sagen: „Meditiere einfach ‚das‘“ – und das ‚das‘ wird nicht weiter erklärt. Das ‚das‘ ist die Summe des jetzigen Erlebens.

Aber dieses jetzige Erleben gibt es nicht als ein ‚das‘. Das finden wir nur heraus, wenn wir alles andere loslassen und merken: Das Erleben entfaltet sich die ganze Zeit, und es ist genau ‚das‘. Aber wir können nicht sagen, es sei existent als ein Etwas. Es ist kein Etwas, es ist dieses sich entfaltende Erleben. Wir können aber auch nicht sagen, es sei nicht existent oder es wäre nicht da, weil es ja erlebt wird. Es ist frei von diesen Extremen.

Ich hatte vergessen, das in einem früheren Zitat zu erklären, was mit dieser Freiheit von Extremen gemeint ist: Frei von den extremen Positionen „da ist etwas“ – Existenz – oder „da ist nichts“ –

Nichtexistenz – oder irgendeiner Kombination der beiden. ‚Das‘ ist nicht einmal Etwas. Das ist, was Virupa hier meint.

Er bezieht sich auf andere Mahāmudrā-Äußerungen, dass dieses berühmte ‚das‘, über das es zu meditieren gilt – dieses Sosein – nirgendwo zu finden ist. Es gibt kein Sosein, das können wir nicht finden. Es ist eine Qualität des Seins, die pure Einfachheit. Es gibt aber auch keine Einfachheit, denn Einfachheit lebt auch wieder von dem Kontrast mit etwas Komplexem. Das Sosein ist auch nur eine Beschreibung davon, dass wir endlich völlig entspannt im Erleben sind. Und dieses Erwachen, von dem wir immer sprechen, gibt es auch nicht als ein Etwas. Es ist nur dieses einfache Sein, was nicht mit Worten eingefangen werden kann.

### **„Nicht analysieren“ – die wahre Natur ist jenseits von Benennungen**

**‚Nicht zu analysieren‘ bedeutet, dass wir beim Verweilen in Mahāmudrā, in dieser Dimension, wo alles diskursive Denken, alle Komplikationen zur Ruhe gekommen sind, nicht schon wieder untersuchen und analysieren. Wenn wir das dann tun würden, würden unsere intellektuellen Bemühungen – unsere Bemühungen mit dem Verstand – einfach dualistische Erscheinungen erzeugen und uns wieder in diese Verwicklung mit Merkmalen hineinführen – in das Benennen von Merkmalen.**

Das ist das Ende jeglichen Philosophierens. Philosophieren führt nicht zum Erkennen der Natur des Geistes. Es muss aufhören, damit der Raum erlebt werden kann – so wie es ist. Und das, was da erlebt wird, entzieht sich immer der Beschreibung durch Worte, egal wie geschickt die Tradition in diesen zweieinhalbtausend Jahren geworden ist, das zu umschreiben. Alle sind sich bewusst, dass keines dieser Worte es tatsächlich beschreiben kann.

Wir brauchen diese Worte auch wieder als Brücken, um darauf aufmerksam zu machen: Da ist eine Dimension des Erlebens, die total frei und glücklich macht. Entdeckt sie für euch, versucht nicht, sie zu ergreifen. Sie ist immer da, ihr könnt darauf vertrauen. Sie ist die wahre Natur unseres Seins, lässt sich aber nicht festhalten. Sie wird verschleiert durch all die Versuche des Festhaltens – und zeigt sich in aller Frische und Klarheit, sobald wir aus dem Greifen draußen sind.

**So erklärt der große Brahmane Saraha:**

**„Die makellose Essenz, unverdorben durch Extreme – das heißt durch die Anschauung von Existenz und Nichtexistenz – ist kein Gegenstand der Analyse. Ihr Wesen ist ursprünglich rein. Wenn du analysierst, beißt dich eine giftige Schlange. Das ist alles.“**

**Er sagt auch:**

**„Wenn wir den Geist untersuchen – analysieren – im Hinblick darauf, ob er Eins ist – also ein einziger Geist oder ein Geist in vielen Momenten – lässt das die Strahlkraft des Geistes erlöschen und führt den Prozess des Werdens fort – d.h. verlängert den samsarischen Werdeprozess. Die, die bewusst in diese Grube steigen, verdienen unser Mitgefühl.“**

Das ist jetzt das Mitgefühl der Yogis für die Gelehrten – die ‚nur Gelehrten‘ ohne persönliche Verwirklichung, die in die Fallgrube der begrifflichen Analyse steigen. Die verdienen unser Mitgefühl, weil sie ja eigentlich nach Glück suchen, aber am falschen Ort.

**„Der nicht analysierende Geist verweilt wie der Raum. Raum hat aber keinen Ort, an dem er zu finden ist. Er ist jenseits von Benennungen. Es gibt keinen Grund – es gibt keine Notwendigkeit –, den freien Geist zu untersuchen oder zu analysieren.“**

Śavara sagt:

**„Der analysierende Geist fesselt den eigentlichen Geist.“**

Virupa sagt:

**„Die wahre Natur ist ,unausdrückbar‘. Das wahre Wesen ist jenseits aller abhängig entstehenden Phänomene. Sie können nicht untersucht und analysiert werden und keinerlei Beispiele können sie aufzeigen – die wahre Natur und das wahre Wesen unseres Geistes.“**

### **Einschub: Wie findet Mahāmudrā-Meditation eigentlich statt**

Eben kam die Frage auf: Eine Mahāmudrā-Meditation kann ja eigentlich gar nicht angeleitet werden, oder? Das wäre ja so, als würden wir uns selber anleiten können – geht nicht. Es geht ja darum, alles Anleiten sein zu lassen. Also kann ich mit euch keine Mahāmudrā-Meditation machen.

Man nennt den Ersatz dafür *pointing out instructions*, also Unterweisungen, die die Natur des Geistes andeuten. Diese Andeutungen, diese Worte oder diese Symbole, die da benutzt werden, wie etwa ein Spiegel oder ein Juwel oder der Raum – das sind solche Brücken.

Das eigentliche Mahāmudrā findet sich jenseits der Brücke. Das ist dann der Intuition unseres eigenen Geistesstroms überlassen, dann sozusagen ins Mahāmudrā hineinzufallen – auf die jenseitige Seite der Brücke hinüberzugehen und nicht mehr an dem gerade Gehörten, nicht mehr an der Brücke, nicht mehr an der Methode, nicht mehr an den Worten zu haften, sondern jenseits der Worte das zu spüren, worum es eigentlich geht.

### **„Natürlich verweilen“ – der reine Geist muss nicht verändert werden**

Weiter geht es unten auf Seite 323.

**„Natürlich zu verweilen“ bedeutet, ohne jegliche Künstlichkeit in der Geistesnatur zu verweilen, in der Grundnatur, dem Sosein, wie auch immer das ist. Dies nicht zu tun, korrumpiert – verdirbt – den natürlichen Geisteszustand mit intellektuellen Konstrukten, also mit begrifflichen Vorstellungen, mit etwas künstlich Erzeugtem.**

**Der große Brahmane (Saraha) erklärt:**

**„Verweile natürlich: Sei so, wie du bist. Die Frucht ist unbehindert anwesend von Anfang an in dir selbst.“**

Die Frucht – das Ergebnis unserer Praxis, das wir anstreben – ist jetzt schon da, wo wir auf die Idee kommen, es anzustreben. Sie wohnt uns jetzt schon inne, ist gar keine Frucht, die es irgendwie zu erlangen gilt, sondern nur etwas, was freizulegen ist.

**Er sagt auch:**

**„Verdirb den natürlich reinen Geist nicht mit meditativer Konzentration. Du weilst bereits in großer Freude – in Glückseligkeit –, also quäle dich nicht.“**

**Saraha der Jüngere, Śavara, erklärt:**

**„Der natürlich reine Geist muss nicht verändert werden. Greife nicht nach ihm, lass ihn nicht los, lass ihn einfach, wie er ist.“**

Lassen – zulassen, fließen lassen – einfach lassen.

**Virupa lehrt:**

**„Das eigentliche natürliche Sein, frei von Anhaften, gilt es zu kultivieren. Gib nichts auf, praktiziere nichts, fixiere nichts, übe nichts, blockiere nichts. Ganz entspannt, komfortabel, kultiviere deine eigene Natur. Das ist der authentische höchste Seinszustand.“**

**Maitrīpā sagt:**

**„Weile in der ungekünstelten Natur, im natürlichen Sein.“**

Diese Methoden, den Geist verweilen zu lassen, beinhalten die meisten Schlüsselpunkte, um der Natur des Geistes fortlaufend unabgelenkt gewahr zu sein, und sind wunderbare Methoden, um die Natur der Phänomene definitiv zu erkennen.

**Tilopa sagt:**

**„Denke nicht, überlege nicht, analysiere nicht, meditiere nicht, tue nichts, falle nicht in Hoffnung oder Furcht. All die geistigen Gestaltungen des Haftens befreien sich in ihrer eigenen Natur – in ihrem eigenen Sosein – und verweilen dadurch direkt im ureigentlichen Dharmata – in der ureigentlichen Natur aller Dinge.“**

Diesen letzten Hinweis werde ich noch ein bisschen ausführen, da es sehr wichtig ist. Das, was uns Probleme macht, diese geistigen Prozesse des Anhaftens, befreien sich in ihrer eigenen Natur und führen uns *direkt* in dieses Sosein, ins Mahāmudrā. Also das, womit wir uns herumschlagen, was es auch ist: Wenn wir es lassen, wie es ist, eröffnet sich uns Dharmata, die Natur aller Phänomene.

Ich mache den Wunsch, dass wir *alle* das nutzen können: dass genau das, was uns plagt, wenn wir es nur lassen, sich in dieser Grundnatur befreit, um die es uns geht, die die Natur unseres eigenen Geistes ist. Das ist absolut wunderbar.

Ihr könnt innerlich laut „Ich“ schreien und auch noch daran glauben. Lasst diesen Ich-Schrei sich in seiner eigenen Natur auflösen oder seht ihn, wie er wirklich ist – und ihr seid mitten in der Natur aller Phänomene. Er stört nicht. Das stärkste Greifen, die stärkste Abneigung – nichts stört wirklich. Es ist in seiner wahren Natur genau dieselbe Geistesnatur wie jeder wunderbare heilsame Geisteszustand, wie jede Dharma-Erkenntnis. Die Geistesnatur wird nicht besser, ob wir nun etwas erkennen oder ob wir uns verstricken.

Das ist, was hier gemeint war mit diesem Satz, dass diese anhaftenden geistigen Gestaltungen sich an ihrem eigenen Ort, in ihrer eigenen Natur befreien.

**Meditation**

--

Da mögen Gedanken auftauchen, irgendwelche geistigen Prozesse. Sie bekommen von uns keinerlei Aufmerksamkeit. Sie sind einfach nicht wichtig. ---

Vielleicht schauen wir mal kurz, ob wir noch frisch präsent sind oder irgendwo in einer Blase abhängen.

---

Was auch immer wir jetzt gerade erleben, die wahre Natur davon ist genau *das*. –

Und du erkennst es am besten, wenn du nicht eingreifst, nicht daran anhaftest, es ganz sich selbst überlässt. --

Und jetzt. –

Und auch jetzt. –

Nichts Geheimnisvolles, nichts Besonderes.

**Ergänzende Erläuterungen zur Grundnatur unseres Geistes**

Ich möchte euch darauf aufmerksam machen, dass sich das Leben in der letzten knappen halben Stunde von selbst fortgesetzt hat. Die Erfahrungen des Seins haben sich einfach fortgesetzt, wir brauchten nichts dafür zu tun.

In dieser ganzen Zeit hat sich auch alles, was wir erlebt haben, gleich wieder aufgelöst, ohne dass wir das Geringste dafür getan haben, einfach von selbst.

Die ganze Zeit über waren wir auch mehr oder weniger bewusst – ganz von selbst. Manche sind vielleicht ein bisschen eingeschlafen und dann wiedergekommen – schon war das Bewusstsein wieder da. Das lässt sich gar nicht verhindern.

Es lässt sich nicht verhindern, dass sich das Erleben fortsetzt, es lässt sich nicht verhindern, dass das Erleben sich auflöst ins nächste Erleben, es lässt sich gar nicht verhindern, dass erlebt wird, also dass Gewahrsein wahrnimmt. Das alles hat mit der Grundnatur unseres Geistes zu tun. Das ist sie.

Die schert sich überhaupt nicht darum, ob es da ein Ich gibt, oder zwei Ichs oder fünf – oder keins. Das macht überhaupt keinen Unterschied. Die sogenannte Ichbezogenheit sind nur Kräfte, die das verschleiern, weil wir so fokussiert sind auf ein vermeintliches Etwas, getrennt von allem andern – aber eigentlich ändert das überhaupt nichts an der Geistesnatur. Wir brauchen also auch nicht damit zu kämpfen. Einfach lassen und nicht weiter bedienen, und dann löst sich auch diese Komplikation noch auf.

Überhaupt waren vermutlich die meisten von euch mit sehr wenig Ich-Anhaften unterwegs, sozusagen ‚Erschöpfung durch Konzepte‘: So viel gehört und dann völlig erschöpft. Was ein Glück – nicht mehr zuhören müssen, nichts mehr denken müssen...

Da ist sie schon, die Grundnatur, von der wir immer sprechen. Sie ist da. Jetzt. Immer. Die ganze Zeit. Sie war eben da – vielleicht ein bisschen weniger, verdeckt durch Aktivität, durch Zuhören, durch Denken – aber auch jetzt beim Zuhören und Denken ist sie da.

Merkt ihr eine gewisse Frische, die zurückkommt, indem ihr so entspannt verweilt? Das wäre ein schönes Anzeichen dafür. In der Grundnatur des Geistes zu weilen, ist sehr erfrischend. So einfach und natürlich und wirklich erfrischend.

## TAG 5

Wir sind auf Seite 325 oben und kommen jetzt zu:

### ii) Weitere berühmte Methoden des Verweilens in der Natur des Geistes

**So präsentiert Gampopa in seinen *Dharma-Vorlesungen: Über grenzenloses Heilsames vier Methoden*:**

**„Wenn du in die Natur des Geistes schaust: Lass den Geist entspannt verweilen. Verweile frisch. Verweile frei. Verweile gelöst.“**

Das hört sich doch gut an, oder? Entspannt, frisch, frei und gelöst: Diese vier werden wir nun der Reihe nach durchgehen.

### **Bleibe entspannt**

Was ist hier mit *lōpa* – also mit ‚entspannt‘ – gemeint?

**„Bleibe entspannt“:** Tatsächlich ist es eine sehr tiefgründige, subtile Methode zu wissen, wie wir den Geist entspannen, um alle irrigen Vorstellungen zu durchtrennen in Bezug auf die Art und Weise, wie der Geist ist und was seine ungekünstelte Natur ist, sein ungekünsteltes Wesen.

**Gampopa sagt dazu:**

**„Die beste Entspannung ist die beste Meditation.“**

Das hören wir natürlich gerne und wir denken, wir wüssten schon, was gemeint ist. Ich vermute aber, wir wissen es noch nicht so ganz. Da gibt es noch etwas zu lernen, sonst wären wir schon in der besten Meditation angekommen.

**„Mittelmäßige Entspannung bringt durchschnittliche Meditation. Geringe Entspannung führt in geringere Meditation.“**

Es scheint also einen direkten Zusammenhang zu geben zwischen dem Ausmaß unserer Entspannung und der Qualität unseres Meditierens.

**Wir mögen uns fragen: Wie kommt es dazu?**

Gampopa – bzw. hier an dieser Stelle Dakpo Tashi Namgyal – beschreibt den Prozess:

**Wenn wir die Dinge fließen lassen können, ...**

Hier auf Englisch steht ‚let go‘: Das bedeutet, das Haften an dem, was sich gerade zeigt, loszulassen. Wir müssen nicht die Dinge loslassen – die lösen sich von selbst auf; wir lassen sie fließen, wir lassen sie in ihrem natürlichen Prozess. Was wir loslassen, ist unser Greifen danach – und entspannen dadurch. Wo kein Greifen ist, ist entspannter Geist.

**... entspannen wir auf natürliche Weise – und jetzt kommt das Entscheidende – genau in das hinein, was auch immer erscheint oder im Geist auftaucht.**

Das habe ich schon viele Male versucht zu erklären: dass wir uns nicht ‚wegentspannen‘ von dem, was gerade auftaucht. Das ist die Bewegung in unsere innere Blase: Wegzugehen von dem, was gerade ist, und es sich anderswo in der Ruhe einzurichten.

Wir entspannen in das hinein, was gerade auftaucht.

Nehmen wir mal an, mich würde das Licht blenden. Wenn ich daran nichts ändern kann, dann entspanne ich mich *in* die Erfahrung hinein. Wenn ich mich wegentspanne, dann bedeutet das, ich brauche Energie, um diese schützende Blase aufrechtzuerhalten.

Oder wenn wir schlafen wollen, beispielsweise auf einem Campingplatz, wo viel los ist. Jetzt können wir uns, wenn wir diese Instruktion anwenden, *in* diese Geräuschkulisse hineinentspannen. Wenn wir versuchen, *weg* davon zu gehen, bauen wir eine innere Anspannung auf – und die wird bleiben, auch wenn wir irgendwo durch geschicktes Ausrichten unseres Geistes auf die Atmung oder auf den Körper zur Ruhe finden. Aber wir haben versucht, uns wegzuentspannen, uns woandershin zu konzentrieren. Wir haben die herausfordernde Erfahrung dadurch nicht wirklich integriert.

Umso mehr noch, wenn ich vielleicht Ärger spüre, dass ich nicht schlafen kann und andere so laut sind und keine Rücksicht nehmen. Es gibt ja genügend Gründe, dass ich ärgerlich sein kann. Dann würde ich mich bei so einer starken emotionalen Geistesregung in den Ärger hineinentspannen. Das ist etwas anderes als vom Ärger wegzuentspannen.

Das gilt für alle Geistesregungen, für alle Sinneserfahrungen. Bitte nehmt das mit in eure Praxis. Es macht eine wirkliche Revolution in der Praxis, wenn wir ‚Entspannen‘ nicht mehr verstehen als ein ‚Wegentspannen‘, sondern als ein ‚Hineinentspannen‘. Es gibt wenige Sätze in der Literatur, wo das so deutlich steht wie hier.

**Das tun wir, ohne irgendwelche Erwartungen zu erzeugen.**

Die Erwartung hier wäre, dass das, was uns gerade herausfordert, verschwindet. Wir entspannen uns aber nicht in den Ärger hinein, damit er verschwindet, sondern um ihn in seinem wahren Wesen zu erkennen. Wir entspannen uns nicht in die immer wieder auftauchenden Geistesbewegungen, damit wir keine Geistesbewegungen mehr haben, sondern um aus dem Greifen herauszufinden – mögen dabei so viele Geistesbewegungen, Gedanken oder Gefühle da sein, wie eben einfach da sind aufgrund unseres karmischen Feuerwerks. Wenn wir das tatsächlich ohne Erwartung tun, erzeugen wir keine weitere Anspannung im Geist.

**Dann werden die verschiedenen Bewusstseinsprozesse zur Ruhe kommen. Wir werden uns jenseits von Begriffen – frei von Begriffen – in einer ganz weiträumigen Ruhe wiederfinden. Wenn dann zu dieser Zeit die Präzision oder Schärfe des ungeborenen Gewährseins nicht unterbrochen wird, erfahren wir das wahre Wesen von Shamatha und Vipassana – also Geistesruhe und Einsicht – in ihrer Untrennbarkeit. Das ist die innewohnende zugleich entstandene Natur des Geistes selbst.**

Dakpo Tashi Namgyal setzt hier voraus, dass wir das vorherige Kapitel gut gelesen und integriert haben. Da ging es um die Einheit von Geistesruhe und Einsicht, von Shine und Lhaktong, Shamatha und Vipassana. Es ging um die zugleich entstandene bzw. zugleich vorhandene Einheit von dem, was

vermeintlich das Problem ist – Samsara – und zugleich das zeitlose Gewahrsein – die Lösung, das Erwachen.

Wir können das so sehen, dass unsere Fähigkeit, das genau wahrzunehmen, was jetzt im Geist auftaucht, Shamatha bzw. Geistesruhe ist. Diese Präzision der Wahrnehmung kommt durch einen ruhigen, unabgelenkten Geist. Und das Erkennen von dem Wahrgenommenen in seiner wahren Natur, das gleichzeitig stattfindet – das ist Einsicht, Einsichtsmeditation, Vipassana, durchdringende Einsicht.

Unsere Fähigkeit zu durchdringender Einsicht kann nur dann wirklich seine volle Kraft entfalten, wenn sie von einem unabgelenkten Geist eingesetzt wird. Geistesruhe und Einsicht arbeiten also zusammen. In einem sehr geübten Geist braucht es keine äußere Geistesruhe. Aber die innere Geistesruhe besteht darin, egal wie viel Aktivitäten im Geist gerade vor sich gehen, innerlich ganz ruhig und unabgelenkt zu bleiben.

Für einen Anfängergeist braucht es solch eine Entspannung und ein gewisses Verringern der geistigen Aktivitäten, eine gewisse auch äußere Ruhe im Geist, um präzise wahrnehmen zu können und immer die Natur dessen, was erscheint, zu erkennen. Dann sind Geistesruhe und Einsicht eins.

Das geht gleichzeitig. Wir sollten nicht denken, das wären zwei Geistesmomente, sondern das Erkennen geschieht in dem Moment, wo gesehen wird. Also nicht erst sehen und dann erkennen. Wenn wir von zugleich entstehendem zeitlosem Gewahrsein sprechen, dann bedeutet das: im selben Moment des Wahrnehmens ist bereits das Gewahrsein der wahren Natur.

Das alles als Erklärung dazu, wie wir entspannen. Ihr merkt, das ist eine ganz andere Nummer als die Wellness orientierte Entspannung. Das ist eine noch viel tiefere Entspannung als das, was wir nach einer guten Massage oder Sauna erleben. Es ist eine noch viel tiefere Entspannung, weil es zu keinerlei Greifen mehr kommt und weil es auch nicht mehr abhängig von angenehmen Sinneserfahrungen ist. Und es wird sogar mit herausfordernden Sinneserfahrungen erlebt.

#### **Der große Verwirklichte Zhang lehrt:**

**„Wenn dein Geist loslässt und entspannt, dämmert eine Erfahrung von Klarheit, frei von Begriffen, so wie die Mitte des klar offenen Himmelsraumes. Das ist der Dharmakaya, das klare Licht oder die erhellende Klarheit des Geistes.“**

So einfach ist das. Loslassen, entspannen. Der Geist wird klar, Begriffe hören auf. Das Haften an Begriffen hört nämlich auf, und deswegen entstehen auch keine weiteren Begriffe mehr. Diese berühmte Mitte des Himmelsraumes ist eine nicht aufzufindende Mitte; es gibt sie nicht. Der Geist findet sich im mittelpunktlosen, weiten Gewahrsein; in der natürlichen Strahlkraft. Das wird hier mit *luminosity* übersetzt. Das ist früher als ‚klares Licht‘ übersetzt worden, jetzt übersetzen wir es als ‚erhellende Klarheit‘. Und das ist der Dharmakaya, die Erfahrung des Erwachens.

#### **Der große Brahmane Saraha sagt dazu:**

**„Wenn der Geist, der sich verknotet hat, der sich verstrickt hat, entspannt, ist er frei – kein Zweifel.“**

„Wenn der verstrickte Geist sich entspannt, ist er frei – kein Zweifel.“ – dieses Zitat taucht beim Neunten Karmapa im *Ozean des wahren Sinnes* ungefähr dreimal auf, so wichtig ist ihm dieses Zitat.

Lehrer wie Gendün Rinpoche führen das noch weiter aus und beschreiben das so: Egal, in wie viele Knoten der Geist sich verknotet und verstrickt hat, egal wie intensiv sich das anfühlt – wenn das Greifen aufhört, also wenn wir entspannen, dann lösen sich alle Knoten samt und sonders. Einfach, indem der Geist vorwärts fließt, weiter in die nächste Erfahrung hineinfließt. Da nichts festgehalten wird, löst sich alles, was eben noch als so verstrickt und verknotet erfahren wurde.

Das Beispiel aus Indien dafür ist eine Schlange, die sich zwischendurch in Knoten gelegt hat. Wenn sie dann vorwärts gleitet, lösen sich die Knoten einfach auf. Für diejenigen, die keine Schlangen mögen, ist dies vielleicht kein so tolles Beispiel, aber genau so passiert es im Geist.



Wir lassen einfach zu. Wir lassen das jetzige Erleben – ‚Jetzt‘ und das neue ‚Jetzt‘ – einfach zu. Wir brauchen uns nicht darum zu kümmern, Knoten zu lösen. Indem wir uns nicht mehr mit ihnen identifizieren und es erlauben, in die nächste Erfahrung des ‚Jetzt‘ einzutreten, löst sich alles, was vorher war.

Unsere emotionalen Muster der Identifikation bewirken dann, dass wir uns ohne unsere Knoten ziemlich nackt und unbedarft fühlen, und dass wir sie uns schnell wieder holen und in unser ‚Knotenhemd‘ schlüpfen. Das ist leider so, bis wir dann mal einfach sein können, ohne uns mit unseren Verstrickungen zu identifizieren.

Wir haben es ja wahnsinnig gern, ein paar Probleme im eigenen Leben zu haben. Irgendetwas muss doch nicht stimmen, sonst wäre ich doch nicht ich. So bekommen wir es dann hin, doch wieder Knoten zu erzeugen, weil wir erneut ins Greifen gehen.

Aber die Lösung steht uns zur Verfügung: Weiter gehen, weiter fließen lassen. Lass das, was eben noch war, hinter dir, ohne danach zu greifen. Fließe vorwärts.

Ich gebe euch ein einfaches Beispiel: Ihr wurdet gerade beleidigt, jemand hat euch richtig heftig angeschrien, völlig zu Unrecht. Nicht identifizieren, nicht greifen, nicht daran hängenbleiben, einfach weiterfließen. Es gibt eigentlich gar keinen Grund, warum der Geist deswegen verschattet sein sollte.

Noch ein anderes einfaches Beispiel: Wir meditieren, und siedend heiß fällt uns etwas ein, was wir völlig verpatzt haben. Es ist zu spät, daran etwas zu ändern – weiterfließen. Nicht dabei bleiben, keine Schuldgefühle, Scham, Selbstvorwürfe und das ganze Theater. Nichts mehr zu ändern – weiterfließen.

Es bleibt nichts von dem, was vorher war. Wir haben es gesehen, wir haben es angenommen, wir fließen weiter. Dass daraus manchmal so lange Geschichten werden, hängt mit unserem Greifen zusammen und mit nichts anderem. Es gibt keine Notwendigkeit, länger dabei zu verweilen. Wir haben es voll und ganz gesehen, voll und ganz wahrgenommen – und das reicht.

**Saraha sagt weiterhin:**

**„Wenn der Geist verstrickt ist, bist du gefesselt. Er kann befreit werden – kein Zweifel. Was die Dummen fesselt, befreit die Weisen.“**

Wir würden uns natürlich gerne auf die Seite der Weisen schlagen. Denn wir könnten das ja persönlich nehmen, dass wir hier dumm genannt werden. Aber tatsächlich sind wir alle damit gemeint, mich inklusive, immer wenn wir uns völlig unnötig identifizieren, völlig unnötig in etwas verweilen.

Etwas passt uns nicht, jemand verhält sich nicht so, wie wir es wollen, etwas tut uns weh oder verletzt uns – das ist schon schwierig genug. Wenn wir jetzt auch noch ein dickes Ding daraus machen, gehören wir zu denen, die nicht weise sind und viel Leid dadurch erfahren.

Es ist so, als würden wir uns selbst Leid zufügen: Zusätzlich zu dem Leid, das wir ohnehin erfahren, kommt das ganze Nachspiel, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, wie mir das weh getan hat, mir und anderen Vorwürfe zu machen, die Welt noch ändern zu wollen usw.

Das könnten wir uns doch sparen, das wäre weise. Wir wären sehr viel schneller – also sofort – wieder in der Lage, vom Herzen her heilsam gestaltend in dieser Welt unterwegs zu sein. Denn so lange wir da verstrickt sind, ist unsere Fähigkeit, freudig gestaltend in dieser Welt aktiv zu sein, eingeschränkt. Wir sind nicht ganz so frei.

Wir können es etwas höflicher so ausdrücken: Die wenig Geschickten identifizieren sich und sind dadurch gefesselt. Und die Weiseren würden in genau derselben Situation wissen, wie es geht, loszulassen und sich zu entspannen – und dadurch Freiheit finden. Und zwar eine immer stabilere Freiheit. Denn die Fähigkeit loszulassen, wächst mit jeder Herausforderung, in der wir das geschafft haben. Das Loslassen wird immer einfacher. Die Nicht-Identifikation wird immer leichter mit jeder Erfahrung, die uns darin bestätigt, wie gut das tut.

**Tilopa sagt:**

**„Verweile entspannt in dem ungekünstelten innewohnenden Sein. Entspanne die Fesseln und es gibt keinen Zweifel: Du bist befreit.“**

**Er fährt fort:**

**„Der sogenannte Geist ist wie die Mitte des Raumes jenseits davon, ein Gegenstand der Betrachtung zu sein. Verweile entspannt in diesem Sein, in dieser Dimension, ohne etwas aufzugeben und ohne etwas festzuhalten. Wenn der Geist frei von Bezugspunkten ist, ist das Mahāmudrā. Wenn du dich daran gewöhnst und damit vertraut wirst, verwirklichst du das unübertreffliche Erwachen.“**

„Ohne Bezugspunkte zu sein, das ist Mahāmudrā“ bedeutet, dass Subjekt- und Objektfixierungen entspannt sind. Die gehören ja immer zusammen.

Die Bezugspunkte hier sind: Ich als Bezugspunkt, das Subjekt. Und alles andere als Bezugspunkt für das Subjekt, sind die Objekte meines Wahrnehmens: Ich und meine Gedanken, ich und meine Wahrnehmungen, ich und mein Erwachen – all das gilt es zu entspannen. Bezugspunkte entspannen bedeutet auch, die auftauchenden Ich-Gefühle bzw. die immer wieder auftauchenden Ich-Bezogenheiten zu entspannen.

Lasst uns das mal üben. So richtig üben kann man das jetzt so auf die Schnelle zwar nicht. Aber wir werden es ein bisschen anwenden, um ein Gefühl dafür zu bekommen.

### **Meditation**

Richtet es euch wieder so ein, dass ihr für eine Weile bequem, entspannt und zugleich aufrecht sitzen könnt – so, dass der Geist eine Chance hat, in seine natürliche Klarheit zu finden.

Ich werde während der Meditation wohl ein paar Sätze sagen. Aber traut eurem inneren Piloten bzw. eurer inneren Pilotin und lasst euch mal darauf ein, zu erforschen, zuzulassen, wieweit sich dieser Geist eigentlich entspannen kann.

Ich erinnere euch daran, dass die Sinneserfahrungen, die jetzt noch da sind – Licht, Geräusche, Körperempfindungen – eine Einladung sind, sich in sie *hineinzuentspannen*. Wir können auch sagen: uns ganz in sie *hineinzulassen*. –

Ihr dürft ruhig die Augen schließen. Es fällt den meisten wohl erstmal leichter, sich so zu entspannen.

Vielleicht übersetzen wir uns das immer wieder in andere Worte: dass wir uns ganz in das Jetzt hineinöffnen, in das jetzige Erleben hineinöffnen. – –

Da bei einigen von euch die Entspannung in eine Schläfrigkeit abrutschen könnte: Vielleicht arbeitet ihr mit einer inneren Ermutigung, sich ganz ins *wache* Gewahrsein hineinzuöffnen; das wache, klare Gewahren willkommen zu heißen. –

So wie der hellklare Himmelsraum, frei von Mitte und Grenzen. – –

So entspannt wie kurz vor dem Einschlafen – und so wach, klar und präsent wie mitten am Tag. –

So, als würde sich etwas in uns freuen – sich freuen an der Weite und Strahlkraft des Seins. – –

Entspannte Frische. – –

[Ende der Meditation]

Schreibt euch vielleicht die Sätze auf, die euch gutgetan haben. Es gibt hier und da eventuell ein Wort oder eine Formulierung, die euch guttut zum Meditieren, an die ihr euch erinnern möchtet.

Ihr wisst ja aus früheren Unterweisungen, dass wir – so erklären es die Meister – bei jedem Einschlafen kurz durch den Dharmakaya gehen. Aber wir bekommen das nicht mit. Jede\*r von uns kennt den Dharmakaya, aber unbewusst.

Was wir brauchen, ist die Entspannung wie beim Einschlafen, bei gleichzeitiger voller Präsenz. Das ist Mahāmudrā. Wenn wir von entspannter Frische sprechen, ist das damit gemeint.

### Verweile in Frische

**„Verweile in Frische“ – *somar schakpa* auf Tibetisch – bedeutet, ausgeglichen in dem ursprünglichen Sosein zu verweilen, in der ursprünglichen Natur des Geistes. Lass das wahre Wesen oder die Natur der zugleich entstandenen Natur des Geistes – die vom Guru aufgezeigt wurde und die von Anfang an frei von allen Komplikationen oder Ausschweifungen ist und zugleich nicht identifizierbar – lass diese Natur des Geistes einfach sein, wie sie ist.**

Das sind alles Synonyme.

Die Instruktion hier ist: Traue deinem eigenen Geist. Dein Geist, unser Geist, der Geist von jedem einzelnen von uns hat diese selbe Geistesnatur. Traue dem. Lass es zu. Lass sie, wie sie ist, ohne etwas daran zu verändern.

Wichtig erscheint mir auch, dass ihr wisst: Wenn ihr zum Beispiel entspannt und euch dann eine Instruktion gebt, wie die, euch in das wache Sein zu öffnen – das verändert nichts an der Natur des Geistes. Ihr könntet auch einschlafen – die Natur des Geistes ist immer da. Ihr dürft euch anstrengen – die Natur des Geistes ist immer da. Ihr strengt euch nicht an – sie ist trotzdem da. Es ändert nichts daran.

Dieser kleine Impuls, ein bisschen wacher und frischer da zu sein, verdirbt die Natur des Geistes nicht. Sie macht sie auch nicht unbedingt deutlicher – sie ist einfach immer da. Für uns hat das aber den Vorteil, dass, wenn wir so wach sind, wir sehr viel deutlicher spüren, als wenn wir in dumpfe Geisteszustände abgleiten – in denen die Natur des Geistes ebenfalls erfahrbar ist, aber eben nicht mit derselben Klarheit und Sicherheit wie bei ganz wachem Bewusstsein.

Selbst beim völlig verstrickten Geist, auch jetzt – in einigen eurer Augen meine ich große Fragezeichen zu sehen – genau die Natur dieser Fragezeichen, das ist die Natur des Geistes. Sie ist nie weg, sie ist immer da. Und in dem Moment, wo wir uns zum Beispiel in die ungelöste Frage hinein öffnen, ist da wieder der offene Raum, wieder der klare, offene, stets vorhandene dynamische Geistesraum. Immer die wahre Natur dessen, was wir gerade erleben, das ist auf Englisch mit *primordial* gemeint. Wir könnten das mit ‚ursprünglich, uranfänglich‘ übersetzen; eigentlich bedeutet es ‚anfangslos, schon immer da‘.

**Die Analogie hierfür ist reines Gold, dessen Goldnatur, seine ursprüngliche Beschaffenheit, nicht verändert wird, egal ob wir das Gold schmelzen, schneiden, bearbeiten und so weiter.** Es wird immer seine Eigenschaft, Gold zu sein, behalten.

Das könnten wir auf jedes andere ähnliche Element übertragen. Egal, welche Depressionen, Psychosen, Verwirrungen oder Emotionen durch diesen Geist rauschen und ihn verschatten – die Grundnatur des Geistes wird nie verändert, ist immer dieselbe, und kann mitten in solchen Verstrickungen, mitten in einer Psychose, mitten in einer Depression erfahren werden. Wir brauchen nicht zu warten, bis es vorbei ist.

Inmitten dieser Erfahrung, im Erkennen dessen, wie es wirklich ist, tut sich dieser offene, klare Raum auf, ohne Mittelpunkt. Das wäre dann der Dharmakaya.

Das ist eine zutiefst heilsame Erfahrung, die natürlich dazu beiträgt, dass wir immer weniger zurückrutschen in die Muster, die vorher unsere Verstrickung ausgemacht haben. Diese gehen dann nicht weiter, so als ob nichts gewesen wäre. Diese klare Erfahrung von dem, wie es ist, verändert natürlich unsere Art, in der Welt zu sein.

Das ist anders als die Erfahrung nachts beim Einschlafen, die nichts verändert, weil wir da nur so durchrauschen und dann gleich in der Ignoranz des Tiefschlafes landen oder im Haften der Traumgestaltungen.

**In manchen Fällen, bei manchen Praktizierenden, wird dieses Ruhen in der frischen Qualität des Geistes beschrieben als ein Sein ohne zu zögern, so wie eine Taube ohne Zögern in ihr Nest geht. Andere sagen, es bedeutet, völlig ungekünstelt zu sein.**

Lasst uns mal überlegen oder spüren, was das in unserer Meditation ausmachen könnte, wenn wir völlig, ohne zu zögern praktizieren. Ich lade euch noch einmal ein, mit mir in eine ganz kurze meditative Besinnung zu gehen.

### **Meditation**

Ohne zu zögern bedeutet, völlig offen zu sein. Ohne die geringste Ablehnung oder Angst, was die unbekannte nächste Erfahrung des Jetzt angeht. –

Völlig offen, ohne zu zögern, im fließenden Erleben des immer frischen Jetzt. –

*Zen mind, beginner's mind* – das ist damit gemeint. Der Anfängergeist. Ganz offen im Nicht-Wissen. –

[Ende der Meditation]

Im Deutschen gibt es ja den Ausdruck ‚Schwellenangst‘. Ihr kennt das: „Ich bin an einer Schwelle in unserem Leben“, wie an einer Türschwelle, und manchmal sagen wir dann auch noch: „Ich muss mich jetzt mal öffnen, für das, was kommt.“

Schwellenangst ist aber das, was die meisten Meditierenden auf feine Art und Weise beim Praktizieren immer mit sich tragen. Eine gewisse Zurückhaltung – das bedeutet Kontrolle – eine gewisse Zurückhaltung oder Reserviertheit gegenüber dem, was jetzt vielleicht kommen mag. Sich bedingungslos zu öffnen, für das, was auch immer kommen mag, wäre das Ende dieser Schwellenangst.

Die Schwelle ist hier dieser nicht fassbare Übergang zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dieses sich ständig entwickelnde Jetzt, in dem es kein Verweilen gibt.

Der greifende Geist bzw. dieser ichbezogene Geist neigt dazu, momentweise zu verweilen, sich kurz zu vergewissern, ob noch alles in Ordnung ist, und sich dann wieder auf das Neue einzulassen. Ich habe das in anderen Unterweisungen manchmal als ‚Stakkato-Phänomen‘ bezeichnet: Kurzes Greifen, Loslassen, Weitergehen. Kurzes Greifen, Loslassen, Weitergehen usw.

Das ist dieses Vergewissern, wo Kontrolletti innerlich immer checkt: Alles noch in Ordnung? Ja, alles noch in Ordnung. Alles gut, du kannst entspannen. Versteht ihr? Ich hoffe, euer Lachen bedeutet, dass ihr euch wiedererkennt. Denn so sind wir ja unterwegs. Das beschreibt dieses *with hesitation*, also mit Zögern unterwegs zu sein.

Völlig ohne Zögern unterwegs zu sein, *without hesitation*, ist diese angstfreie Frische. Eine Frische völlig frei von Hoffnung und Furcht – das, was ja auch angesprochen wurde. Darin ist die Erfahrung von Mahāmudrā leicht zu finden, wenn sich das einstellt.

Wir sind auf Seite 326 in der Mitte und wir fahren mit dem Zitat des großen Brahmanen **Saraha** fort:

**„Für all jene, die das Sosein kontemplieren ohne irgendeine Wurzel, ist es ausreichend, die Instruktionen des Gurus zu erhalten.“**

Das bedeutet: Da braucht man gar nicht viel zu studieren, wenn es darum geht, die Natur des Geistes bzw. des Soseins direkt zu erfahren.

Wenn der Zugang dazu allerdings schwierig ist bzw. wenn es uns nicht möglich ist, einfach durch die *pointing out instructions* – diese aufzeigenden Instruktionen der Meisterin oder des Meisters – in die Erfahrung einzutreten, dann gilt es, dem stufenweisen Weg zu folgen. Dann ist es auch gut, Grundlagenstudium zu machen und sich mit all dem, was auch zum Dharma gehört, zu befassen.

**Saraha sagt ebenfalls:**

**„Meditiere das zeitlose Gewahrsein, hier als Weisheit übersetzt, von selbst erscheinend, jenseits aller Vorstellungen, und du wirst zugleich alle Früchte meditieren, kultivieren.“**

Alle Früchte der Dharmapraxis zeigen sich aus dem zeitlosen Gewahrsein. Alles entsteht daraus. Aller Dharma-Unterricht entsteht daraus. Alle Methoden sind daraus entstanden; alle Qualitäten wie Freigebigkeit, Geduld, heilsames Verhalten, freudige Ausdauer usw. Alles zeigt sich dank des zeitlosen Gewahrseins – und wird das meditiert/kultiviert, erfährt man alle damit verbundenen Früchte, die Resultate.

**Śavara, Saraha der Jüngere, erklärt:**

**„Wenn der innewohnende Geist freigelegt oder gereinigt wird, hast du mich verwirklicht, den Śavara.“**

Dann bist du eins geworden mit dem Guru. Guru-Yoga bedeutet: eins zu werden mit dem zeitlosen Gewahrsein; einzutreten in das zeitlose Gewahrsein. Das ist der eigentliche Guru.

**Virupa sagt:**

**„Da es uns von Anfang an innewohnt, gibt es nichts irgendwo anders zu suchen: Die Natur des Geistes ist leer von Namen, Bezeichnungen, frei von allem Zusätzlichen – Mahāmudrā.“**

*Elaborations* sind all die Bezeichnungen oder Gedanken, die man darüber haben könnte. Die Natur des Geistes ist frei davon. Nach all dem, was schon erklärt wurde, glaube ich, dass so ein Zitat jetzt klar ist.

Für so manche von uns wie auch mich selbst, die wir viel studiert haben, sind solche Instruktionen ein Hinweis darauf, alles Gelernte, Gedachte, Gehörte hinter uns zu lassen, und direkt in die Erfahrung zu gehen, die keinerlei Begriffe braucht. Wir könnten es dann so sagen: „Das jetzige Erleben, frei von Begriffen und Komplikationen, ist Mahāmudrā.“

Immer. „Kein Zweifel“, würde Saraha sagen.

### **Verweile frei**

Die dritte Instruktion heißt: **„Verweile frei.“**

Das Tibetische heißt *rangar schakpa* und bedeutet hier auch so etwas wie ‚natürlich‘: „Verweile frei und natürlich.“ *Rangar schakpa* bedeutet, aus sich selbst heraus verweilend, natürlich verweilend. Und in dem Sinne auch frei, weil es selbstbestimmt ist und von nichts abhängt.

**„Lass den natürlichen Zustand des Geistes – seine Art zu sein, wie auch immer die ist – auf natürliche Weise verweilen, so wie es angenehm ist. Wenn sie, diese Grundnatur des Geistes, wie der Geist von sich aus verweilt, gefesselt oder gebunden wird durch Bezugspunkte und Erwartungen, dann wird sie unauffindbar.“**

Wenn wir in Bezugspunkten wie Subjekt und Objekt oder Hoffnung und Furcht unterwegs sind, dann ist die Natur des Geistes nicht mehr spürbar, weil das andere so wichtig ist.

In dem Moment aber, wo wir uns in die Hoffnung oder in die Furcht hinein öffnen und wo nicht mehr der Inhalt von dem, was wir erhoffen oder befürchten, wichtig ist, sondern wir in die Natur der Erfahrung gehen, zeigt sich sofort wieder die Natur des Geistes.

Um also Schritte zu machen, die wahre Natur unseres Erlebens zu erfahren, gilt es, sich von den Inhalten zu lösen, von Erwartungen, von Anschauungen, von Begriffen, und die Qualität des Erlebens unmittelbar zu erfahren. Immer wenn wir etwas wollen oder nicht wollen, dann ist das eigentlich ein Zwang, dann sind das Bezugspunkte. Das engt den Geist ein durch die Fixierung, die damit verbunden ist.

**Das ist so ähnlich, als würden wir jemanden ins Gefängnis sperren, der dann nur noch den Wunsch hat zu entkommen. Aber wenn wir ihm die Freiheit geben, dann wird er ganz entspannt verweilen.**

Da braucht niemand mehr davonzulaufen. Und tatsächlich verhalten wir uns mit unserem Geist so ungeschickt.

Es ist leichter zu sehen, wenn wir Kinder erziehen oder Kinder betreuen. Dann merken wir, dass Zwang Gegenreaktionen auslöst. Aber bei Erwachsenen ist das genauso. Je mehr die Impfpflicht zum Diskussionspunkt wird, desto mehr kommt die Rebellion zum Vorschein. Das ist immer so: je mehr Druck, desto mehr Gegendruck. Das machen wir ständig in unserem eigenen Geist, und dann machen wir das auch noch mit anderen.

Im eigenen Geist machen wir das auf die Art, dass unsere Fixierungen die Kreativität des Geistes derartig einengen, dass wir uns gar nicht mehr erlauben, so zu sein, wie wir eigentlich sind. Wir sind ständig unterwegs in Befürchtungen, was andere von uns denken, wie wir wohl sind, wenn wir einfach nur entspannen, wenn wir loslassen. Und in Hoffnungen, dass wir durch unser angepasstes, künstliches Verhalten irgendwelche schönen Ziele erreichen: gemocht werden, geliebt werden usw. Nichts riskieren – das ist dann wieder die Angst. So sind wir ständig unterwegs. Das ist unser Gefängnis.

Dieses Gefängnis besteht aus unseren Hoffnungen und Befürchtungen. Normalerweise sagen wir dazu ‚Anhaften und Abneigen‘. Aber ‚Hoffen und Befürchten‘ lässt das Ganze noch einmal ein bisschen lebendiger werden.

Auch jetzt, wenn die Hoffnung da ist, das doch endlich mal zu verstehen, was der Lhündrup da erzählt, dann macht genau das gerade den Geist eng und verhindert, dass es so einfach entstehen kann. Aber sich sorglos entspannt einfach hier reinzusetzen, zuzuhören und zu schauen, was kommt, ist eigentlich die beste Haltung, die es überhaupt gibt.

Gar nicht mehr als notwendig eine fleißige Schülerin oder ein fleißiger Schüler sein zu wollen; das bringt es eigentlich gar nicht. Gestern lag da dieser weiß bekleidete Herr vor mir – sehr entspannt und den größten Teil der Unterweisung auf dem Rücken. Ich hatte meine Freude daran, das ist wunderbar.

Wir gehen so mit uns um, dass wir möglichst offen sind, möglichst wenig Gefängnis erzeugen. Und dann braucht auch niemand in uns zu rebellieren oder kommt auf die Idee davonzulaufen. Das gibt es gar nicht. Wir verweilen gerne, weil kein Zwang ausgeübt wird. Lasst uns so auch meditieren.

**Der große Brahmane Saraha sagt:**

**„Was gefesselt ist, möchte in alle zehn Richtungen wegrennen. Wenn wir es loslassen, bleibt es ruhig und bewegungslos. Ich verstehe diese kamelähnlichen Eigenschaften oder Dilemma.“**

Also: Ich bin ein ziemliches Kamel, wenn ich mich selbst fessele. Und es geht mir deutlich besser, wenn ich diesem Geist alle Freiheiten gebe. Dann brauche ich mich nicht zu wehren gegen dieses Gefesselt-Sein, damit mache ich ja alles nur noch schlimmer.

Niemand außer uns selbst hat diese Fesseln erzeugt. Und wenn wir in die wahre Natur dieser fesselnden Geistesvorgänge oder Geistesbewegungen hineinschauen: in dem Moment sind wir befreit. Wir brauchen sie gar nicht abzustreifen, sondern nur ihre wahre Natur zu erkennen. Etwa bei irrigen Annahmen darüber, wer wir sind und wer wir zu sein haben.

So beschließt Dakpo Tashi Namgyal die Beschreibung:

**Das ist sehr ähnlich zu dem früheren Punkt, natürlich zu verweilen.**

### Verweile gelöst

‚Verweile gelöst‘ ist der vierte Punkt, den Gampopa angesprochen hat – *lugpar schakpa* auf Tibetisch.

**Lass den Geist sich bewegen, ohne irgendeine Fixierung, ohne irgendein Greifen, ohne die Fesseln des Blockierens von irgendetwas oder des Kultivierens von irgendetwas. Nimm den Geist nicht als ein Etwas. Betrachte ihn nicht als positiv oder als ein Problem. Genauso, wie wir die Kordel durchtrennen, die ein Strohbandel zusammenhält – und das Strohbandel dann auseinanderfällt – genauso**

**lass den Geist ganz gelöst in seinen natürlichen Zustand finden und darin verweilen, was auch immer dann dieser natürliche Zustand ist.**

Hier ist ‚gelöst‘ also wirklich verbunden mit dem Bild, etwas Gebundenes zu durchtrennen, und es löst sich, es kommt zu dieser Lösung – Anspannung und Lösung.

Wir haben eine ambivalente Haltung unserem eigenen Geist gegenüber: Eigentlich finden wir unseren Geist und die Art, wie er funktioniert, ganz gut; aber irgendwie ist er auch ein ziemliches Problem. Beides ist nicht sehr hilfreich.

Denn ob wir unseren Geist gut finden oder problematisch: Beides sind Bewertungen. Der Geist ist einfach, wie er ist. Aus sich heraus hat er dieselbe Geistesnatur wie bei allen anderen, wie bei allen Erweachten. Er ist einfach so. Diese Bewertungen unseres eigenen Geistes und all der verschiedenen Geisteszustände führen überhaupt nicht weiter, sie sind Teil unseres Gefängnisses.

Immer wollen wir woanders hinkommen. Auch jetzt. Vielleicht sind einige hier im Saal die letzten Tage schon verzweifelt an ihrem eigenen Geist, weil etwas nicht verstanden wurde oder „weil ich es immer noch nicht checke“ und dergleichen. Genau diese Bewertungen, diese Hoffnungen, diese Suche – genau das gilt es zu durchtrennen. Lasst den Geist in seine natürliche Dimension sozusagen ‚hineinfallen‘, sich lösen.

**Der große Brahmane Saraha sagt dazu:**

**„Gibt es ein Anhaften, lass es gehen.“**

**Er sagt auch:**

**„Aus der Sicht der Buddhas, der Sugatas, sind Wesenheiten und Nichtwesenheiten Fesseln. Indem sie Existenz und Gleichheit nicht trennen, verweilen Yogins und Yoginis eins mit dem innewohnenden Geist.“**

**Zusätzlich sagt der ehrwürdige Gampopa:**

**„Von Zeit zu Zeit ruhe frisch, ungekünstelt, völlig gelöst.“**

Das machen wir jetzt.

### **Meditation**

Als ich damals diese Unterweisung mit der Garbe aus Getreide oder Stroh gehört habe, habe ich mir immer wieder vorgestellt, mein Geist wäre diese Garbe und ‚Dak‘ [lautmalerisch] – ich würde die Korde durchtrennen. Das hat mir sehr geholfen. Ich habe meinen Geist dann einfach machen lassen, was er tun wollte. Ich wollte euch das mal weitergeben. Lasst es doch einfach mal entstehen: ‚Dak‘ – einfach so sein.

Immer wieder. – –

Immer mal wieder das Strohband auseinanderfallen lassen. Ganz gelöst. – – –

[Ende der Meditation]

Die Botschaft hier ist eindeutig, nicht wahr? Wir meditieren frei, gelöst, als freie Menschen, ganz natürlich, entspannt. Wir machen uns keinen Stress durch die Dharmapraxis. Wir können ‚Ja‘ sagen zu unserem Geist, so wie er ist, ohne uns irgendwie einen anderen Geist wünschen zu müssen. So wie er ist, ist alles da, was wir brauchen.

## TAG 6

### Fortsetzung ‚Verweile gelöst‘

Wir sind auf Seite 327 unten beim allerletzten Satz. Dort heißt es:

**Obwohl das ungekünstelte Verweilen dem frischen Verweilen eigentlich ganz ähnlich ist, bedeutet es – das ungekünstelte Verweilen – hier: Wenn etwas Aufwühlendes – etwas Herausforderndes – passiert oder wenn eine herausfordernde Erfahrung gemacht wird und wir das einfach völlig ungekünstelt – also ohne einzugreifen – geschehen lassen, dann wird es sich selbst in dem spontan vorhandenen innewohnenden Zustand – der innewohnenden Natur – befreien.**

**Ungekünstelt zu verweilen** – wir könnten auch sagen: ohne etwas zu tun zu verweilen – **ist klares Erleben**, ist Klarheit ohne Greifen, **so wie im Geist eines kleinen Kindes.**

Dieses kleine Kind wurde schon einmal erwähnt in einem anderen Beispiel aus dem Mahāmudrā, wo es heißt: So wie ein Kind, das staunend zum ersten Mal einen bunten Tempel betritt, alles sieht und einfach völlig baff ist und vor lauter Offenheit und Erstaunen erst einmal gar nicht ins Greifen kommt – das ist, was hier mit kleinem Kind gemeint ist.

Es ist dieses frische, unbedarfte Wahrnehmen von allem, was ist, ohne schon zuzuordnen, zu benennen usw. Das ist die Bedeutung von kleinem Kind hier; nicht die vielen anderen Verhaltensweisen von Kleinkindern, die ja auch extrem anhaftend, greifend, voller Abwehr usw. sein können – das alles ist nicht gemeint.

Da wurde auch gerade das Wichtige erwähnt, wie ihr Mahāmudrā-Praxis zu eurer Praxis machen könnt. Wir haben ja hier die berühmten Unterweisungen, entspannt, natürlich, frisch und gelöst zu verweilen. Wir sind gerade noch beim Erklären dieser vier.

Auch heute in den Einzelgesprächen war es ein wichtiges Thema, wie wir denn das in unsere persönliche Praxis zu Hause hinein holen können – auch weil wir uns ja vielleicht noch nicht so ganz ‚mahāmudrāmäßig‘ fühlen.

Das Wichtige ist, dass wir erstmal den klaren Anfang der Meditation hinbekommen:

Die meisten von uns haben einen recht vollen Alltag, und wir brauchen vielleicht eine Viertelstunde zu Anfang der Meditation, wo wir den Geist einfach mal sich selbst überlassen, vagabundieren lassen; wo alles kommen kann, alles bedacht werden kann; wo alles sozusagen auch verdaut wird; wo ich den Geist über Dinge nachdenken lasse, ohne einzugreifen.

Dann aber braucht es irgendwann den klaren Punkt, wo ich sage: „Jetzt beginnt die formelle Praxis.“

Formelle Praxis bedeutet hier, dass ich ab jetzt den Geist nicht mehr einfach vagabundieren lasse, sondern aktiv das Verständnis der Natur dieser Geistesbewegung zum Einsatz bringe. Wir könnten das ‚das Aktivieren der Sicht‘ nennen.

Wir aktivieren unser bereits vorhandenes Verständnis, dass alle Geistesbewegungen dieselbe Natur haben wie der Geist selbst. Die Natur des Geistes geht also durch; alles befreit sich von selbst. Das wurde hier oben auf Seite 328 gerade angesprochen: *It will free itself within the spontaneously existent intrinsic state* – es wird sich von selbst in dem spontan vorhandenen innewohnenden natürlichen Sein befreien.

Es geht hier um dieses Verständnis, das aufkeimt, während ihr diesem Mahāmudrā-Bombardement zuhört. Diesen vielen, immer wieder gleichen Unterweisungen über die Natur des Seins, immer wieder – und irgendwie keimt dieses Verständnis in euch.

Wenn es dann euer eigenes geworden ist – durch intellektuelles Verständnis und persönliche Erfahrung, ohne schon Verwirklichung zu sein, aber immerhin schon Erfahrung – dann könnt ihr es dann, wenn die Meditation beginnt, aktivieren.

Das heißt, ihr wärmt kurz eure Herdplatte auf; ihr erwärmt diesen heißen Stein, auf dem sich dann die Schneeflocken nicht mehr ansammeln können. Ihr aktiviert die Sicht so weit, dass sich dann in dieser



frischen Sicht, wo alles in seiner nicht fassbaren Natur wahrgenommen wird, tatsächlich keine kristallinen Strukturen wie Schneeflocken mehr ausbilden. Das Greifen findet nicht mehr statt, und wir meditieren in der Sicht. D.h. wir meditieren in dem Wissen oder der Schau dessen, wie es tatsächlich ist.

Das machen wir für eine kurze Zeit – sagen wir mal zehn Minuten, um nur eine Zahl zu nennen; es kann auch kürzer oder länger sein. Dabei achten wir darauf, dass wir nicht nur das bereits Verstandene aktivieren, sondern sagen: „Ja, wie ist es denn jetzt gerade – ist es wirklich so?“ Dieses aufmerksame Interesse führt zu einem Gewahren dessen, wie es tatsächlich ist.

[Kurze Pause] Wenn ich das jetzt gerade so mache, dann entsteht bei mir ein Gefühl wie in dieser Eintrittsphase in die Meditation; ich bin wie Zeuge der Geschmeidigkeit des eigenen Geistes. Mir wird also klar, wie geschmeidig und gelöst das Gewahren tatsächlich ist; dass dieses Erleben ohne Zutun einfach weiter fließt, dass sich alles von selbst auflöst.

Was ich dann als nächsten Schritt mache, das wäre dann auch für euch: nicht mehr so bewusst die Sicht kultivieren, sondern noch weiter dahinein zu vertrauen, mich dahinein weiter zu öffnen. Dann bin ich nicht mehr Zeuge und Beobachter dieses geschmeidigen, gelösten Erlebens, sondern dann wird alles eins; dann kommt es zu einem geeinten Erleben. Das wäre dann die eigentliche Mahāmudrā-Meditation.

Zunächst also das Aktivieren, die Erinnerung an das bereits Verstandene; und dann hinschauen, wie es wirklich ist. Und in dem aufkeimenden Erkennen noch weiter loslassen in das Vertrauen hinein, dass es tatsächlich so ist. Dann brauchen wir nicht mehr einzugreifen, und greifen auch nicht ein.

Das Ende dieser Meditation wäre, wenn wir merken, dass dieses gelöste Sein, in dem wir gerade geruht haben, wie zu einem Ende kommt; dass der Stein nicht mehr so heiß ist und sich doch wieder Schneeflockchen ansammeln.

Bevor wir uns dann anstrengen, schließen wir die Meditation lieber ab; machen eine kleine Pause, trinken etwas – und gehen wieder in die Praxis, wenn wir dazu bereit sind. Oder wir gehen eben in die Aktivität, mit dem frischen Verständnis, was gerade eben kontaktiert wurde.

Wir üben das gleich nochmal; ich möchte aber erst noch ein bisschen mehr Text mit euch durchgehen.

**So sagt auch Śavara, Śavari, Saraha Junior:**

**„Der gewöhnliche Geist in seinem ureigenen innewohnenden Sein oder Zustand wird nicht durch künstliches Fokussieren verdorben. Der natürlicherweise reine Geist braucht aber keine künstliche Anstrengung.“**

Dieses ‚aber‘ habe ich eingeflochten, denn so machen die beiden Satzteile Sinn.

Unser gewöhnlicher Geist – *tamal gyi shepa* – ist ein Ausdruck für den Mahāmudrā-Geist, für die Geistesnatur; der ganz gewöhnliche Geist, wenn wir nicht so verrückt unterwegs sind wie die samsarischen Wesen. Dieser gewöhnliche Geist, wenn wir endlich mal normal geworden sind – der wird nicht verdorben.

Der ist nicht zu verderben, auch wenn wir noch so viel Anstrengung machen, uns noch so viel künstlich fokussieren. Die Geistesnatur bleibt immer gleich. Das heißt auch ein angestregtes Festhalten verdirbt nicht die Geistesnatur. Sie ist in dem Festhalten für den geübten Praktizierenden sogar unmittelbar wahrnehmbar.

Das ist ungefähr so, wie wenn ich mit voller Kraft auf meinem Rad den Berg hochfahre und mir dabei dann irgendwann einfällt: „Erinnere dich doch mal ans Mahāmudrā“ – und in dem Moment in diesen Geisteszustand voller Anspannung schaue: Die Geistesnatur ist immer dieselbe, egal wie viel Anstrengung gerade läuft.

Dasselbe auch bei anderen Arbeiten: Viele von uns dürften Mühe haben, bei der Computerarbeit wirklich präsent zu bleiben in diesem gelösten Gewahrsein. Auch diese Fokussierung stört das natürliche Sein überhaupt nicht – wir könnten es darin wahrnehmen. Es verschwindet nicht, es ist nur etwas

schwieriger wahrzunehmen, weil wir so sehr dualistisch fixieren, dass wir gerade keinen Raum haben für subtileres Erleben von dem, was wirklich ist.

Aber – oder denn – der natürlich reine Geist braucht keinerlei solche Anstrengung; und das hier ist die Erinnerung daran: Denkt nur ja nicht, ihr könntet den natürlichen Geisteszustand – dieses Mahāmudrā-Sein – irgendwie durch Anstrengung erzeugen.

**Er sagt auch:**

**„Halte nicht deinen Atem an.“**

Also stoppe nicht deinen Atem, wie es in manchen Prāṇāyāma-Techniken gemacht wird, zum Beispiel bei der Vasenatmung, wo wir ausatmen, einatmen, den Atem halten und in diesem Zustand Mahāmudrā meditieren können.

**„Fessele nicht deinen Geist. Lasse deinen ungekünstelten Geist so wie den eines kleinen Kindes“**

– wieder wie dieses unbekümmerte Kind, dieses ganz offene, völlig sorglose, unbekümmerte Kind, frei von allen Anstrengungen.

Hier führt Śavara deutlich aus, dass es jenseits aller Techniken – so gut und bewährt sie auch sein mögen – schlussendlich darum geht, ohne jegliche Technik, ohne jegliche Anstrengung ins Sosein einzutreten.

**Maitrīpā**, der berühmte Mahāmudrā-Meister aus Indien, **sagt:**

**„Der ungekünstelte, innewohnende Geist ist der Dharmakaya, der Wahrheitskörper, die Dimension des Soseins. Der angestrenzte gekünstelte Geist wird nie die natürliche Einheit, den natürlichen Yoga verwirklichen. Lass ihn also in dieser glückserfüllten Dimension, in diesem freudigen Sein.“**

Hier kommt jetzt Freude (,bliss‘) mit hinein, was ich schon manchmal habe einfließen lassen. Wir haben nicht nur das Mahāmudrā der Hingabe, sondern es gibt auch das Mahāmudrā der Freude – das ist ein weiterer Zugang ins Mahāmudrā.

Wir erkennen, dass wir die vorhergehenden Instruktionen wirklich angewendet haben und uns entspannt haben, natürlich und gelöst geworden sind, ins frische Sein eintauchen – wir erkennen dies an der sich zeigenden natürlichen Freude. Wer den natürlichen Geisteszustand kennt, erlebt auch, dass gleichzeitig immer dieser Geschmack von Freude auftaucht.

Eine Freude ohne Grund.

Wenn man einen Grund suchen würde, dann würde der nur darin bestehen, dass wir entspannt sind; sie hängt nicht von äußeren Bedingungen ab. Der gelöste Geist ist immer freudvoll. Lässt den Geist in diesem freudvollen Zustand.

Wenn euch die Praxis die Freude verdirbt, dann ist das auch ein klares Zeichen: Dann weiß ich, dass ich auf jeden Fall etwas falsch mache. Wenn die Freude weg geht, dann ist irgendwo in meiner Praxis der Wurm drin. Dann muss ich herausfinden: Wo ist jetzt gerade das Greifen, die Identifikation, die die Freude verschwinden lässt, die Leichtigkeit? Wodurch ist das Gelöste verschwunden? Denn wenn Freude da ist, diese subtile feine Leichtigkeit, dann weiß ich: Ich bin auf dem richtigen Weg.

**Noch einmal Maitrīpā:**

**„Es gibt nichts anderes zu tun, als unabgelenkt zu verweilen; abgesehen davon gibt es nichts mit dem Körper oder der Rede zu tun, und gibt es auch keine Meditation. Wir mögen vielleicht sagen: ‚Ich ruhe ausgeglichen‘ oder ‚Ich ruhe nicht, ich verweile nicht.‘ Aber wie es auch sei, ob wir nun gerade ausgeglichen verweilen oder uns eben gerade nicht ausgeglichen verweilend fühlen, es gibt nichts zu beheben oder zu tun mit einem Gegenmittel und es gibt nichts zu meditieren.“**

Selbst wenn du bemerkst, dass du gerade aufgewühlt bist oder dumpf – wenn du Mahāmudrā meditierst, gibt es an diesem Zustand nichts zu ändern. Doktere bitte nicht an dir herum. Schau in die wahre Natur dieses Geisteszustandes, wie er eben gerade ist, und verwende kein Gegenmittel.

Das widerspricht nicht den vielen Unterweisungen über geschickte Methoden, wie wir mit Dumpfheit und aufgewühltem Sein umgehen, die können wir alle anwenden. Speziell wenden wir sie an, wenn wir merken, dass uns der Zugang zur Mahāmudrā-Meditation gerade überhaupt nicht möglich ist – dann sollten wir besser geschickte Mittel anwenden.

Denn man könnte sagen, dass das, was ich euch hier erkläre, sehr anspruchsvoll ist – aber es ist natürlich das Einfachste von allem. Es klappt aber nicht immer; bei mir auch nicht.

Wenn ich nachts wach liege, ist es meistens schön: Dann schaue ich einfach in meinen Geisteszustand, in die Natur des Geistes – alles bestens. Aber manchmal geht das irgendwie nicht, manchmal löst sich das nicht, irgendwie ist es da zu aufgewühlt oder so. Und dann zähle ich lieber Schäfchen. Dann bin ich lieber mit der Achtsamkeit bei den Atemzügen, bis ich wieder einschlafe. Dann gehe ich zurück zum einfachsten Gegenmittel, das noch immer geholfen hat: ganz aufmerksam bei etwas Präzisem zu verweilen.

Das möchte ich euch auch empfehlen. Obwohl ihr jetzt diese Unterweisung erhaltet, bleibt es immer noch eine wichtige Frage, ob und wann ihr diese Unterweisung anwenden möchtet und könnt, wann der richtige Zeitpunkt ist.

Probieren könnt ihr es immer, einen Versuch ist es immer wert. Wenn ihr dadurch in tiefes, gelöstes Sein hineinfindet – bestens; dann war es das Richtige. Dabei braucht ihr auch nicht zu schauen, ob es nondual oder dual ist. Bitte schaut nicht nach. Es reicht, wenn ihr euch gelöst fühlt und freudig. Wenn ihr einfach wieder in diesen Zustand hineinfindet, wo alles wieder fließt und offen ist – bitte schaut nicht extra noch nach. Es reicht, dass es so sich wieder geöffnet hat.

Denn wenn es das nicht tut, wenn die Verwirrung weitergeht, wenn wie so innere Wolken oder Schleier bemerkbar sind – dann wendet ein Mittel an: Rezitiert ein Mantra, betet, richtet die Achtsamkeit auf etwas, findet irgendwie Zugang zu einem heilsamen Geisteszustand, und stabilisiert euch darin.

### **Meditation**

Lasst uns das alles mal anwenden:

--

Jetzt wäre ein guter Moment, um sich noch einmal zu erinnern – an das Verständnis, das ihr schon entwickelt habt.

Ich sage es mal mit einem Bild:

Wir verstehen, dass Geistesbewegungen eigentlich wie Zeichnungen im Wasser sind: Kurz erscheinend – und im selben Moment ihres Erscheinens wandeln sie sich schon und lösen sich auf. –

Ist es tatsächlich so? –

Und wenn es so ist, dann können wir noch tiefer in dieses Erkennen hinein loslassen. --

Und bevor es zu lange geht, bevor wir uns doch wieder anstrengen, sagen wir: Ok, ciao, bis zum nächsten Mal. Ich freue mich schon auf die nächste kurze Meditation.

[Ende der Meditation]

Für diejenigen, die das Gefühl haben, sich überhaupt noch nicht angestrengt zu haben, die wirklich so gelöst waren: Wenn jetzt das diskursive oder begriffliche Denken gerade so wieder auftauchen würde, dann würde es reichen, sich einfach wieder genau dem zuzuwenden, in die Natur dieser Geistesbewegungen hineinzuspüren, sich dahinein zu öffnen. Und dann kann es durchaus sein, dass diese kleine Welle gleich wieder abebbt und wir noch eine Weile länger im offenen Sein verweilen, wo der Stein weiter hübsch heiß ist, so dass die verschiedenen Sinneseindrücke und Geistesbewegungen immer nur kurz auftauchen und keine weitere Beschäftigung auslösen.

Damit wäre die Methode des Mahāmudrā eigentlich ausreichend erklärt. Das, was ich eben erklärt habe, ist genau das, wie man dahinein finden kann, wie es jedem möglich ist. Einfacher bekomme ich es auch nicht hin.

Es gibt die anderen Zugänge: beten, verschmelzen lassen, den Buddha meditieren lassen, Liebe entwickeln, Liebe in alle Richtungen verströmen, empfangen, mit allen Lebewesen verbinden, und dann in der Nachwirkung dieser Liebe ruhen. Das sind Zugänge über verschiedene Qualitäten.

Das, was ich euch jetzt gerade gezeigt habe, war der Zugang über das Aktivieren der Sicht.

Ich bin jetzt unten auf Seite 328.

### iii) Weitere Arten des Verweilens in der Natur des Geistes

**Nagarjuna gibt eine vierfache Methode: frei von Begriffen zu sein, ohne zu meditieren, ungekünstelt und locker:**

Das ist auch nicht viel anders als das, was wir schon gehört haben. Aber es sind etwas anders zusammengestellte Gruppen von Instruktionen, weshalb Dakpo Tashi Namgyal diese noch einmal aufführt. Wir sind aber eigentlich immer noch beim Selben.

Nagarjuna erklärt das so:

**„Denke überhaupt nicht, überlege nicht über irgendetwas. Erzeuge nichts – also mache nichts extra, mache nichts Gekünsteltes – sondern bleibe natürlich locker. Ungekünsteltes Sein ist der natürliche, ungeborene Schatz, der nonduale Weg der Prajñāpāramitā, der befreienden Weisheit.“**

Ich lasse das Zitat gerade noch einmal wie auf der Zunge zergehen. Ich spüre noch einmal hinein, was es mit mir macht, ob noch etwas Zusätzliches auftaucht. Während ich da so hineinspüre, merke ich: Das Zusätzliche, was hier drinsteht, ist, dass es der natürliche, ungeborene Schatz ist. Alles andere ist eigentlich so, wie wir es schon erklärt bekommen haben.

Wir haben Zugang zu einem Schatz, zu einer Quelle des Reichtums. Es ist die Quelle aller Qualitäten, so offen zu verweilen. Da können sich alle innenwohnenden Qualitäten zeigen – und das ist der wirkliche Schatz.

Dieser Schatz ist auch ungeboren, das bedeutet: Auch dieser Schatz, diese Quelle aller Qualitäten, hat keine Substanz, hat keinen Wesenskern, ist nichts Konkretes, ist auch von leerer Natur.

Wir kommen also nicht nur nach Hause, sondern in diesem natürlichen Sein, was unser natürliches Zuhause ist, entdecken wir einen unglaublichen Schatz an Qualitäten – an Geistesqualitäten, an Freude, an Glück, an Liebesfähigkeit, an all dem. Und das alles hat keine Substanz; auch das wird gleichzeitig als leer erkannt; auch das wird nicht vergegenständlicht.

Das ist der Weg der befreienden Weisheit, frei von der Dualität von Subjekt und Objekt.

Der Text *Gelöstheit in der Natur des Geistes zu finden* oder *Genesung in der Natur des Geistes* **zählt drei Arten und Weisen auf zu praktizieren: frei von Ablenkung zu bleiben, ungekünstelt und frei:**

**„Höre mein Kind, was deine Geistesbewegungen angeht:“**

‘Thoughts‘ übersetze ich immer mit ‘Geistesbewegungen‘, denn da ist im Hintergrund das tibetische Wort *togpa* oder *namtog* – das sind alle dualistischen Geistesbewegungen; all das, was wir an begrifflichen und nicht begrifflichen Impulsen im Geist wahrnehmen.

**„Da sie hier weder ein Selbst fesseln noch ein Selbst befreien, bleibe einfach unabgelenkt, ungekünstelt und frei. KYE HO. Deine Erschöpfung wird gelindert, du wirst genesen.“**

Das Neue hier in dem Zitat ist die Aussage, dass Geistesbewegungen nicht ein Selbst binden, dass sie das Selbst nicht fesseln.

Wie oft kommen Menschen zu mir und sagen mir – oder wie oft habt ihr vielleicht selbst schon gedacht: „Ich fühle mich meinen Gedanken völlig ausgeliefert. Ich fühle mich wie gefesselt. Ich fühle mich im Gefängnis meiner eigenen Projektionen, Emotionen, ...“ Ich denke, das ist ein Gefühl, das wohl vermutlich alle hier teilen können – und es drückt einen völligen Mangel an Gewahrsein aus.

Gehen wir ruhig einmal davon aus, dass es ein Ich gibt, das sich so gefesselt, gefangen oder gebunden fühlt, so ist doch der Irrtum ganz offenkundig: Denn keine dieser Geistesbewegungen hat irgendwie auch nur die geringste Kraft, irgend jemanden zu fesseln.

Alles, was auftaucht, alle Sinneserfahrungen, all die Emotionen – wenn wir sie einfach lassen, wie sie sind, befreien sie sich von selbst. Nur das Ich, das sich damit identifiziert, das mit ihnen kämpft und das sie nährt, das sich in sie verstrickt, nur dieses Ich ist gefangen und gefesselt.

Man könnte sagen: selbst schuld, das hast du selbst angerichtet. Wenn wir schon mal annehmen, es gäbe ein Ich, dann können wir wenigstens erkennen, dass die Geistesbewegungen sich von selbst befreien.

Das Zweite, das hier angesprochen wird, ist, dass diese Geistesbewegungen auch keinesfalls ein vermeintliches Ich oder Selbst befreien:

Also, wenn ich schon davon ausgehe, es gäbe ein Ich oder ein Selbst, dann haben Geistesbewegungen nicht die Kraft, dieses Ich zu befreien – etwa durch noch geschickteres Denken oder durch noch geschickteres Gestalten meiner emotionalen Befindlichkeit, ob ich da irgendwie frei werden könnte. Das geht gar nicht. Dieses Ich wird nur einfach etwas andere Gestaltungen erleben, sich weiter damit identifizieren und sich weiter für ein Ich halten. Ein geschickteres Denken führt keinen noch so guten Philosophen zum Auflösen der Ich-Bezogenheit – das geht nicht.

Weder schadet es, noch hilft es – das ist was hier gesagt wird. Die Geistesbewegungen sind weder schädlich, denn sie binden niemanden, sie fesseln niemanden; aber sie befreien auch niemanden. Sie haben aus sich heraus keine Kraft, weder im Guten noch im Schlechten. Das ist eine spannende Aussage, die ich für wahr halte.

Jetzt kommen wir zu dem, was dann die Folge ist von dieser Instruktion: Wenn wir sehen, dass Geistesbewegungen weder schaden noch nutzen, dann hören wir auf, uns mit ihnen zu beschäftigen; das ist die Folge davon. Wir verlieren das Interesse daran.

Das ist ja unser Hauptinteresse. Unser Hauptinteresse gilt dem, was uns immer so durch den Kopf oder das Herz geht. Wenn wir merken, dass das überhaupt keinen Unterschied macht, entspannt sich etwas in uns, und wir lassen es einfach, wie es ist.

Dann lösen sich auch die ichbezogenen Geistesbewegungen, genauso wie alle anderen. Dieses Ich-Gefühl ist auch nur wieder eine Geistesbewegung, die sich auflöst. So erfahren wir immer häufiger Räume frei von solchen Bewegungen, die die Illusion oder die Täuschung eines konkreten Ichs oder von einem konkreten Selbst erzeugen.

Dadurch ist der letzte Satz hier wahr: unsere Erschöpfung und unser Abgekämpft-Sein, unsere Sorge mit Samsara, all das, was unsere samsarische Krankheit ausmacht, wird allmählich behoben. Wir genesen. All das wird sich mit der Zeit wandeln.

Wir Menschen sind extrem erschöpft – egal, wie lange die Ferien gerade waren; egal, wie lange wir gerade Zeit hatten, unbelastet ohne irgendetwas zu sein. Denn die allermeisten wissen nicht, wie wir innerlich entspannen können, in diese Sorglosigkeit uns selbst gegenüber finden können. Wir kommen in den Ferien vielleicht für eine Weile heraus aus den beruflichen Sorgen – aber die ganze emotionale Dynamik geht weiter – und vor allem diese ziemlich anstrengende Subjekt-Objekt-Trennung, die wir im Erleben ständig vornehmen. Die ist auf subtile, aber sehr deutliche Weise sehr anstrengend.

So sind Menschen, die in Samsara gefangen sind, in der Tiefe eigentlich erschöpft. Sie suchen nach so vielen Möglichkeiten, sich äußerlich und auf tieferen Ebenen zu entspannen. Aber da die tiefste Ebene nicht erreicht wird, ist das mit dem Entspannen immer eine sehr kurzfristige Sache. Es braucht nur eine Kleinigkeit, und der ganze Salat ist wieder da.

Und dann denken wir immer, die äußeren Bedingungen seien verantwortlich: Weil ich zu viel arbeite, weil ich zu viel Menschen kenne, weil ich zu viel dieses und jenes. Und wir versuchen dann, dieses ‚zu viel‘ zu reduzieren.

Aber, was den großen Unterschied machen wird, ist gar nicht die Quantität von dem, was wir da reduzieren. Sondern es geht darum, dass unsere Entspannung – d.h. unser Loslassen – an die Wurzel geht, dahin, wo wir immer dieses ‚ich und andere‘ aufbauen, Subjekt und Objekt. Da hinein muss die Entspannung gehen. Dann können wir gut mit vielen äußeren Situationen umgehen, das ist dann gar nicht mehr so anstrengend.

Mich haben dieses Zitat und ähnliche Zitate aus demselben Text, die im *Ozean des wahren Sinnes* stehen, zutiefst berührt, als ich sie zum ersten Mal gelesen habe. Ich war damals 27 oder 28 Jahre alt und habe gemerkt, wie ich junger Mensch total erschöpft war, obwohl ich im Wald lebte, nichts drum herum, ohne Aufgaben. Aber in der Tiefe fand ich mich da total wieder.

Ich fand es auch so zutreffend, den Weg da heraus als Genesung zu beschreiben – aus einer schon ewig anhaltenden Krankheit, bei der ich schon dachte, es gibt gar keine Heilung; man könnte verzweifeln an Samsara.

Aber wie es geht, wurde uns ja gerade beschrieben. Darum geht es. So zu praktizieren, dass die Entspannung endlich an den Wurzeln ankommt. Man kann das auch so sagen, dass die Erkenntnis an der Wurzel ankommt – die Erkenntnis dessen, wie es wirklich ist, was diese entspannende, lösende Wirkung hat.

Auf der Seite 329 heißt es im zweiten Absatz:

**Der ehrwürdige Gampopa lehrt einen dreifachen Ansatz, frei von Begriffen zu verweilen, bewegungslos und in hellwachem Gewahrsein, strahlendem Gewahrsein.** Er sagt dazu:

**„Verweile wie der wolkenlose Himmel. Verweile wie ein Ozean ohne Wellen. Verweile wie eine Kerzenflamme in unbewegter Luft, in ruhiger Umgebung.“**

Lassen wir das kurz mal auf uns wirken:

Das erste Beispiel – der wolkenlose Himmelsraum – macht immer etwas Besonderes mit uns. Wenn der Himmel ganz wolkenlos ist, sei es tagsüber oder nachts, erlebe ich es tatsächlich so, als ob es dann auch die innere geistige Öffnung unterstützt. Als würden wir uns da ein wenig in dem offenen Himmelsraum wiederentdecken. Dass da keine Wolken sind, bedeutet, dass da keine Schleier aktiv sind; dass wir an nichts festhalten; dass sich der Geist ganz und gar geweitet hat, ohne Mittelpunkt.

Das nächste war der Ozean ohne Wellen – unaufgewühlt, ruhig, tief, klar. Oft wird auch das Bild der spiegelnden klaren Oberfläche des unbewegten Ozeans benutzt. Vor allen Dingen bedeutet das auch, dass wir jetzt gerade mal keine Wellen erzeugen; dass wir es zulassen, dass unser geistiger Ozean mal ruhig wird.

Es erscheint mir wichtig, dass wir alle diese Erfahrung machen, einen unbewegten Ozean zu erleben. Denn nur, wenn wir das mal erleben, sind wir für eine kurze Zeit ausgestiegen aus dem ständigen Tun. Die Wellen in unserem inneren Ozean sind immer durch ein gewisses Greifen ausgelöst – ich muss immer noch irgendwie strampeln. Da ist dann aber kein Tun mehr, kein Machen – deswegen ist der Ozean unbewegt. Später dann wird die Aktivität der Erwachten so beschrieben, dass, obwohl sie aktiv sind, der innere Ozean immer unbewegt und ruhig bleibt, da es keine ichbezogene aufgewühlte Geistesaktivität ist.

Das dritte Bild war das Licht der Flamme – der tibetische Text sagt natürlich nicht Kerze, sondern Butterlampe – diese Flamme, die ganz ruhig brennt. Wieder das Element der Ruhe, aber hier ist es ein ruhiges Leuchten, das gemeint ist, eine ruhige Strahlkraft.

Wenn ich mich auf dieses Bild einlasse: Habt keine Angst vor der Flamme, lasst euch selber zur Flamme werden. Wir schauen sie nicht von außen an, sondern wir werden selbst zu dieser ruhigen Lichtquelle

und verbinden uns dadurch mit der Qualität des Geistes, erhellend zu sein. Überall, wo sich Gewahrsein ausbreitet, findet etwas statt, was wir erhellend nennen können. Es wird uns klar; wir verstehen Dinge.

Diese erhellende Klarheit des Geistes lässt sich am ehesten mit einer Lichtquelle vergleichen. Aber wenn wir in unseren Geist hineinspüren, gibt es dort nirgendwo eine Lichtquelle – er ist einfach aus sich heraus überall hell. Gewahrsein ist überall hell und hat kein Zentrum, von dem aus das Licht kommt. Deswegen ist es wichtig, in die Flamme hineinzugehen und in diesem strahlenden Leuchten, das uns dann ganz ausfüllt, wirklich aufzugehen.

Es wäre eigentlich zu schade, jetzt weiterzumachen – das ist ein so schönes Bild. Wollen wir es doch gerade mal praktizieren.

### **Beispiele für die Anwendung in der Meditation**

Ich nenne euch noch einmal kurz die drei Beispiele – ich möchte es dann gerne euch selbst überlassen, sie zu aktivieren:

Der wolkenlose Himmelsraum. Der Ozean ohne Wellen. Das stille Leuchten – – –

Unendlich weit. Völlig ruhig. Alles erhellend. – –

Wenn wir so meditieren: Das, was sich dann offenbart, wenn es uns wirklich möglich ist, diese drei Qualitäten gemeinsam zu erleben, können wir das Grundgewahrsein nennen. Das ist das, was allen Lebewesen innewohnt: Grundgewahrsein, manchmal wird es das klare Licht genannt, die erhellende Klarheit oder Mahāmudrā.

Das ist die Erfahrung, die wir auch im Tod machen werden, also wenn sich Körper und Geist trennen, wenn wir durch den Auflösungsprozess in dieses ganz offene Sein eintreten, wo die nicht Vorbereiteten bewusstlos werden, aber die anderen in dieser Grundnatur des Seins aufgehen können.

Diese Grundnatur des Seins, dieses Grundgewahrsein – das ist das, aus dem heraus oder in dem sich alles andere gestaltet.

Auch jetzt, während wir hier miteinander unterwegs sind, ist es gerade aktiv. Es ist immer da, es geht gar nicht ohne. Nur – es enthält Wolken, Wellen, Wind, Luftzug usw., die den Himmel etwas anders gestalten, die den Ozean etwas anders gestalten, und die Flamme flackert etwas und bewegt sich. Weil da im Normalfall so viel Bewegung drin ist, ist nicht so leicht zu sehen, wie die Grundnatur ist.

Dieses Zur-Ruhe-Kommen, dieses Sich-ganz-Weiten, wo gar nichts mehr erzeugt wird – das lässt uns die Grundnatur erfahren. Und dann – so wie Menschen, die den Himmel, den Ozean oder das Feuer kennen – sind wir ganz vertraut damit, und werden natürlich die Grundnatur von Weite, Ruhe und Licht auch inmitten der Aktivität wiedererkennen.

Wir müssen nicht ständig in die Bewegungslosigkeit gehen. Das machen wir nur, um wieder mit dieser Grundnatur vertrauter zu werden. Man spricht da vom klaren Licht der Meditation und vom klaren Licht des Tiefschlafes, vom klaren Licht des Todes, wo sich Mutter- und Kind-Klares Licht begegnen. Das alles bezieht sich auf genau das. Diese drei Beispiele sind wie kleine Brücken, die wir nutzen können, um da hineinzufinden.

Wir sind auf Seite 329, wir machen weiter mit den *Unterweisungen zu den vier Silben von Mahāmudrā*. Darin werden **sechs Arten des Verweilens in der Natur des Geistes** gelehrt:

**„Ruhe anstrengungslos im ungekünstelten, innenwohnenden Sein, so wie ein Garuda, der durch den Raum segelt oder fliegt.“**

Ein Garuda ist ein mystischer Vogel von enormer Kraft, sozusagen ein Riesenadler. Das Bild ist hier von weit ausgebreiteten Schwingen, die den Eindruck eines völlig anstrengungslosen Fluges vermitteln. Aber auch ein Garuda würde abstürzen, wenn er die Flügel nicht ausbreitet. Die ausgebreiteten Flügel sind die weite Sicht und das Vertrauen, dass es trägt.

So segeln wir auch; wir gleiten wie ein Garuda im Erleben des Jetzt, völlig anstrengungslos oder fast anstrengungslos, immer im Vertrauen in die Natur des Seins. Und wie ein Adler oder wie ein Garuda können wir dann, falls es mal ein bisschen *shaky* wird, ein bisschen aufgewühlt, mit kleinen Flügelbewegungen im Gleichgewicht bleiben. Das sind minimale Anpassungen, die wir als Mahāmudrā-Praktizierende dann vornehmen.

Das nächste Beispiel kennen wir schon:

**„Verweile bewegungslos, so wie ein Ozean ohne Wellen“** – also ohne etwas zu tun.

Tatsächlich würde ich euch empfehlen, dass ihr das übt, auch im Körper bewegungslos zu verweilen. Körper und Geist – das ist sozusagen eine flexible Bewegungslosigkeit.

Wir würden ja nicht sagen, dass sich ein Baum oder ein Grashalm bewusst bewegen, aber sie sind auf ihre Art flexibel. Sie sind nicht starr – das ist der Unterschied. Das Starre vermeiden wir. Aber die Fähigkeit, einfach zu sein, ohne etwas zu tun, die wollen wir entwickeln. Denn nur wer nichts tun kann, wer völlig loslassen kann – nichts mit dem Körper und Geist tun –, nur der ist wirklich frei im Tun. Nur der kann wirklich frei handeln – weil wir auch die Möglichkeit haben, nichts zu tun.

Ihr werdet merken, dass die vielen körperlichen Bewegungen eigentlich fast alles emotionale Impulse sind, die sich in Körperbewegung umsetzen. Deswegen lassen wir auch den Körper zur Ruhe kommen – und den Geist.

Wir werden im Geist erleben, dass die vielen geistigen Impulse auch Ausdruck von feinen Formen des Greifens sind. Und dass, wenn wir wirklich total entspannen, diese zum Erliegen kommen. Dass sie aufhören, weil es gar nichts mehr gibt, was ihr Auftauchen einlädt, begrüßt oder begünstigt.

Das heißt, wir sind nicht auf Dauer dazu „verdammt“, ständig irgendwelche Gedankenketten zu haben, bloß weil wir meinen, wir hätten einen aktiven Geist. Unser aktiver Geist kann völlig ruhig werden, wie ein unbewegter Ozean.

Es ist keineswegs so, dass er ständig Inhalte produzieren muss. Das ist mit Kreativität gar nicht gemeint. Das ist unser ‚Werde-Durst‘, wie man im Buddhistischen sagt. Das ist der Drang, sich zu bestätigen – durch das Denken, durch das Imaginieren, durch etwas, das vor sich geht.

Wenn dieser Durst zum Erliegen kommt oder wenn er nicht aktiv ist, dann bleibt der Geist zwar wach und kreativ, er kann alles Mögliche denken und erzeugen – aber für diesen Moment tiefer Entspannung nutzt er diese Möglichkeit gerade nicht.

Und wenn das Mitgefühl angeregt wird und wir wieder in Resonanz treten, dann wird wieder irgendetwas entstehen als Bewegung.

**„Verweile mit glitzernder Klarheit, mit sprühender Klarheit, so wie die Sonne, frei von Wolken.“**

Da wird jetzt das Beispiel des Lichtes oder der Flamme von eben auf die Sonne übertragen. Das ist so wie vorhin, als wir wirklich in die Flamme hineingegangen sind: Die Intensität der Klarheit, dieser erhellenden Kraft unseres Geistes ist wirklich so, dass wir das eigentlich mit der Sonne vergleichen können.

Wir lassen uns in unserem offenen, ruhigen Mahāmudrā-Verweilen auf den strahlend klarsten Geisteszustand ein, den es nur gibt. Das ist aber keine dualistische Erfahrung von Klarheit und Leuchten, sondern wir lassen uns auf das wachste Bewusstsein ein, das es überhaupt gibt.

Mahāmudrā findet sich nicht, indem wir die geistige Wachheit wie mit einem Dimmer herunterschrauben und so ein bisschen im Halbschlaf meinen, da kommen wir vielleicht näher rein ins Mahāmudrā, sondern es ist wirklich die volle Präsenz bei völlig wachem Geist. Deswegen so ähnlich wie die Sonne, die nicht von Wolken verdeckt wird.

**„Verweile im Erkennen, dass alles Erleben, also alle Eindrücke und Empfindungen, Geist sind, so wie Wellen im Wasser.“**



Genauso, wie wir wissen, dass Wellen natürlich Wasser sind, genauso selbstverständlich ist es auch, dass alle Geistesbewegungen Geist sind.

Natürlich versteht der Intellekt bzw. der Verstand das sofort, aber unbewusst machen wir doch einen Unterschied. Die Geistesbewegung wollen wir nicht, aber den ruhigen Geist, den wollen wir haben. Dabei sind sie von derselben Natur.

Wenn wir schon erkennen würden, dass sie von derselben Natur sind, dann würde unsere Abneigung und auch unser Greifen nach den Geistesbewegungen nachlassen. Diese Bevorzugung des einen Geisteszustandes im Unterschied zum anderen zeigt, dass wir noch nicht wirklich verstanden haben, dass alles die Natur von Wasser hat.

Wer das wirklich verstanden hat, der durchschaut alle Bewegungen, Impulse, Emotionen, Gedanken, die auftauchen, und weiß: Alles befreit sich von selbst. Alles hat dieselbe Geistesnatur, ist von leerer Natur, nicht fassbar.

**„Ruhe in ungehinderter Klarheit, frei von allem Haften, so wie ein kleines Kind sich im Tempel umschaut.“**

Das Beispiel hatten wir ja schon. Das Wichtige hier ist das Ungehinderte. Das bedeutet hier:

Stellen wir uns vor, da wäre ein bunter Tempel mit lauter Buddhas, Gottheiten, irgendwelchen Tiergestalten auf vorspringenden Pfeilervorsprüngen und überall Mandalas. Das Kind versteht natürlich überhaupt nicht, was da los ist – und das ist auch gut so, denn es kommt nicht zu einem ‚Einrasten‘ wie bei uns in der Art: „Ah, da ist Akṣobhya. Ah, da ist das Kalachakra-Mandala. Ah, und was ist das da oben?“

Das unvoreingenommene Kind schaut sich um, bemerkt all die vielen Eindrücke und ist dabei ganz wach und kann alles klar sehen. Aber es ist in dem Moment nicht in diesem einrastenden Denken, in diesem Immer-wieder-Benennen, Sich-Vergewissern, Gut- oder Schlecht-Finden.

Das ist mit dem Beispiel gemeint: Dass wir dieses wache Interesse haben, ganz offen für das unmittelbare Erleben, ohne gleich ins Benennen zu gehen.

Die letzte Instruktion ist:

**„Verweile in dem Gewahrsein, das keine Spuren hinterlässt. So wie ein Vogel durch den Himmel gleitet.“**

Das ist ein so schönes Beispiel. Wenn ich das anwende in meiner Meditation, dann kriege ich einen Geschmack dafür, was es bedeutet, als Niemand zu meditieren.

Wir sind präsent, wir sind ganz offen und wach – und wir hinterlassen keine Spur. Spuren hinterlassen wir, wenn wir anfangen zu greifen, zu reiben...

Wir merken im Himmel nicht, wo vorher ein Vogel geflogen ist; er hinterlässt keine Spur. Aber wo wir Menschen normalerweise durchpflügen, da ist nachher ein Planet verwüstet. Das ist der große Unterschied hier in diesem Beispiel. Natürlich hinterlässt auch ein Vogel Kot – also von daher das Beispiel nicht überstrapazieren. Es geht um das Gleiten im Himmel.

Wir sind offenkundig jemand, der oder die meditiert – das ist klar, so wie ein Vogel auch fliegt – aber es gibt nichts in uns, was irgendein Aufhebens macht. Nichts, was sich wichtig nimmt. Keine extra Pirouetten, um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Dieses Beispiel hat eine Bedeutung, die wir leicht nachvollziehen können, wenn wir die Lehren zu Karma kennen. Wir erzeugen dann karmische Auswirkungen, also Spuren, wenn Ichbezogenheit da ist. Ohne Ichbezogenheit werden keine karmischen Spuren erzeugt. Das ist in diesem Beispiel mit enthalten: Wir sind im nondualen Sein, ohne Jemand zu sein, ohne uns als Mittelpunkt des Ganzen zu fühlen – und deswegen wird keine karmische Spur gezogen.

Diese Passage ist natürlich wieder voller wunderbarer Meditationsinstruktionen in diesen Beispielen, daher lasst uns meditieren.

Lasst uns einen Moment nehmen. Schaut noch einmal in den Text und entscheidet euch, mit welchem Beispiel ihr die nächsten Minuten meditieren möchtet. Ich sage sie euch noch einmal kurz:

### **Zusammenfassung der Beispiele zum Verweilen in der Natur des Geistes**

Anstrengungslos, ungekünstelt – wie ein Garuda der durch den Raum segelt.

Bewegungslos – wie ein Ozean ohne Wellen.

Strahlend klar – wie die Sonne, nicht verdeckt von Wolken.

In dem Erkennen, dass alle Geistesbewegungen Geist sind – so wie die Wellen im Wasser.

Unbehinderte Klarheit ohne jegliches Anhaften – so wie ein Kind, das sich im Tempel umschaut.

In einem Gewahrsein, dass keine Spuren hinterlässt – so wie ein Vogel, der durch den Himmel fliegt.

Nehmt euch einfach eines der Beispiele und lasst euch davon einige Minuten führen. Das Einzige, was wir zu tun haben, ist, uns vielleicht gelegentlich an das Bild zu erinnern, und an die Bedeutung von diesem Bild.

So würdet ihr das auch zu Hause machen. Praktiziert mit all den Beispielen; lernt von ihnen. Sie haben uns oft mehr zu sagen und sie erreichen uns leichter als die abstrakten Worte. Sie sprechen direkt zur Erfahrung, zum Herzen. Und sie wecken unser intuitives Gespür dafür, was denn da wohl gemeint sein könnte.

### **Fortsetzung: Erklärung Arten des Verweilens in der Natur des Geistes**

**Der gelehrte verwirklichte Chegompa erklärt viele Punkte, bezüglich dieser Methoden zu verweilen, darunter die folgenden:**

- **„Die Vierergruppe beinhaltet: Ruhe in strahlender Klarheit, frei von Denken, makellos und ohne Stütze. Man könnte auch sagen ‚unverdorben und ohne Stütze‘.**
- **Dann die Dreiergruppe: Ruhe ungekünstelt, unverfälscht oder nicht verändert, im Inne-wohnenden.**
- **Noch eine Dreiergruppe: Ruhe frisch, locker, in der natürlichen Strahlkraft.**
- **Dann die beiden Instruktionen: Verweile in Nicht-Meditation und Nicht-Ablenkung.“**

**Es scheint, dass all das auf Grund von dem, was bereits erklärt wurde, leicht verstanden werden kann. Deswegen, sagt Tashi Namgyal, werde ich dies nicht noch einzeln weiter ausführen.**

**Die Lehren der frühen Kagyü Meister enthalten verschiedene Methoden, um die Erkenntnis der Natur des Geistes zu unterstützen. Einige betonen dabei die Qualität der Ruhe, der Stille, die dann als quicklebendig, weit, ruhig, strahlend und locker beschrieben wird.**

Die Ruhe, die Stille, wird also als reich an Erleben beschrieben. Also keineswegs eine stagnierende Stille, sondern voller Leben, weit, ruhig strahlend und gelöst, locker.

**Andere betonen den Aspekt der großen Klarheit, der intensiven Klarheit, die als lebendig, vibrierend, strahlend, knusprig frisch, nackt und scharf beschrieben wird.**

Diese unglaubliche Frische in der Klarheit weckt so eine Freude. Das ist wie eine Freude im Erleben der Natur des Geistes selbst.

Je nachdem, aus welchem Blickpunkt wir es betrachten: Wenn wir aus dem aufgewühlten Geisteszustand Samsaras kommen, dann ist der ruhige Aspekt vielleicht im Vordergrund. Und wenn wir aus der Dumpfheit herausfinden, dann ist der Klarheitsaspekt im Vordergrund. Tatsächlich sind all diese Qualitäten gleichzeitig präsent.

Die Worte, die dafür benutzt werden, werden je nachdem gewählt, um bestimmte Irrtümer und Sackgassen aufzuzeigen und deren Gegenteil.

Wenn es also zum Beispiel heißt, dass diese Klarheit scharf oder präzise ist, dann dient das dazu klarzumachen, dass das keine vage Klarheit ist, wo wir einfach so in einer großen vagen Helligkeit unterwegs sind – sondern in einem ganz präzisen Wahrnehmen, bei großer Weite des Geistes.

Wenn wir sagen, dass es frisch und lebendig ist, dann bedeutet das, dass jedes Gefühl von Dumpfheit, von Stagnieren, von ‚Unlebendigkeit‘ abwesend ist, und dass das glatte Gegenteil gemeint ist. Wir dimmen also nicht unsere Lebendigkeit herunter, um ins Mahāmudrā einzutreten, sondern es ist die volle Lebenskraft am Werke.

Ihr könnt jeden dieser Ausdrücke auch so lesen, dass ihr euch überlegt: Was ist da wohl das Hindernis in der Meditation; was ist der meditative Zustand, den diese Instruktion beheben helfen soll.

**Hier in diesem Buch liegt unser Fokus darauf, Anfänger darin zu unterstützen, unabgelenkt, einsgerichtet, die Natur des Geistes in Meditation aufrecht erhalten zu können. Deswegen empfiehlt es sich, die folgenden Unterweisungen von Gampopa zu Herzen zu nehmen:**

**„Wenn du übst, dann kultiviere als erstes diese vibrierende, lebendige, geistige Klarheit.“**

Wir würden das so sagen in unseren Instruktionen: Gib zunächst deiner ganzen Lebendigkeit den Raum, der Klarheit und Schärfe deiner Präsenz. Damit von vorneherein ganz klar ist, dass wir uns nicht in weniger klare Geisteszustände – also dumpfe, schläfrige Geisteszustände – hineinbegeben.

**„Dann übe dich als nächstes darin, unabgelenkt zu sein.“**

Unabgelenkt bedeutet hier – ich bringe es euch noch einmal in Erinnerung –, dass wir unabgelenkt die Natur dieses lebendigen, klaren Erlebens wahrnehmen; also die nicht fassbare, leere, dynamische Natur dieses Geschehens, wo sich alles von selbst befreit. Übe also das als nächstes.

Aber erlaube zunächst mal deiner Lebendigkeit und Klarheit, in ihrer vollen Präzision und Schärfe da zu sein. Werde also ganz wach – und dann, während du wach und lebendig bist, übe dich darin, unabgelenkt die Natur der Erscheinungen zu sehen. Beziehungsweise überhaupt unabgelenkt zu sein – denn wie ich gerade sehe, kommt als nächstes:

**„Dann übe dich, nie von der Natur des Gewahrseins abgelenkt zu sein.“**

Dieses Nicht-abgelenkt-Sein wird also noch einmal in zwei Schritte unterteilt: Das eine wäre, nicht abgelenkt zu sein, indem ich ins Greifen komme, in Gedankenketten – also diese Form von lebendiger, wacher Präsenz zu üben. Erst das nächste ist dann, der Natur des Erscheinens gewahr zu werden.

**„Wenn du dich daran gewöhnt hast, dann wird Vertrauen, Gewissheit, aufsteigen.“**

Ich finde diese Instruktionen sehr, sehr hilfreich, weil sie ein gutes Gegenmittel sind für unsere gewöhnliche Tendenz, uns in so etwas weniger Klares, weniger Frisches hineinzumeditieren – weniger lebendig, als wir es sonst sind.

Leider sieht man es doch vielen Meditierenden an, die ein Leben lang meditiert haben, dass sie irgendwie unfrisch geworden sind. Das ist dann doch schade, weil es da nicht langgeht; die haben ihre Lebenskraft wie heruntergeschraubt. Das ist nicht der Weg der Befreiung.

Das war ganz offenkundig bei Gendün Rinpoche: Der war sowas von frisch und quicklebendig und scherzend. Man muss nicht scherzend sein – aber es geht um diese Frische, dieses Lebendige. Da merken wir, dass unser Geist gar nicht alt werden kann. Unser Geistesstrom wird nicht alt. Der bleibt immer genauso frisch und beweglich, wie er es auch in jungen Tagen war.

Was alt wird und was uns richtig alt macht, ist, dass wir unsere Lebenskraft ausbremsen; dass wir sie wie herunterschrauben, weil wir irgendwelche Vorstellungen entwickeln: „Das sollte ich nicht denken, das sollte nicht sein, so wäre es besser...“ Wir sind also in einem sehr ausgefeilten Prozess, uns immer wieder selbst zu korrigieren und an uns herumzudoktern.

Wir sind nicht in dem Vertrauen, dass all das sich von selbst befreit und dass die Kreativität des Geistes eigentlich Ausdruck des Mitgefühls ist, unserer normalen Resonanz mit der Umwelt. Dieses Mitschwingen, Mitfühlen ist das, was eigentlich die Quelle der Kreativität ist. Und wir denken, irgendwie wäre vielleicht etwas falsch. Das ist das eine.

Dann haben wir die andere Sorte von Menschen, die völlig an ihrer Kreativität haften und sie sich nicht frei entfalten lassen, sondern meinen, jedem Gedanken noch mehrere hintendran hängen zu müssen. Das ist dann ein sehr aktiver, vermeintlich kreativer Geist, der aber auch nur emotional impulsiv unterwegs ist; wo man gleich jeden Gedanken oder jede Analyse, die einem durch den Kopf kommt, für das Non-plusultra hält. Das ist auch nicht der Weg; das ist nicht die Kreativität, von der hier die Rede ist. Das ist nicht die Lebendigkeit. Die Lebendigkeit ist eine *befreite* Lebendigkeit, in der sich alles zeigen kann und sich nichts verfestigt, wo es immer frisch bleibt, dynamisch.

Also schaut gut, wie es sich verhält. Zu verschiedenen Zeiten sind wir vielleicht mal in dem einem Extrem, mal in dem anderen. Und die Mitte ist es auch nicht.

Das ist unsere Forschungsfrage: Wie ist der Geist? Wie ist unser Geist, wenn er ganz frei ist? Platt gesagt: Wie bin ich? Wie ist mein Geistesstrom, wenn da völlige Freiheit ist, wenn sich alles frei zeigen kann, wie es ist? Wie fühlt sich das an?

Das ist eine Forschungsaufgabe, die nicht vom Intellekt zu lösen ist. Die können wir nur durch Erfahrung lösen, durch Ausprobieren. Im Ausprobieren lernen wir: „So. Nein, so doch nicht. So. Nein, nicht ganz so, war schon besser, aber...“ Allmählich merken wir, wie sich das in uns lockert, wie Freiräume dazu kommen, wie innere Beweglichkeit zunimmt. Und dann entsteht dieses Vertrauen, mit dem Gampopa seine Unterweisung abschloss.

**Er sagte auch** - jetzt kommt noch etwas Spannendes:

**„Vibrierende Klarheit**, diese leuchtende Klarheit, **ist eine Erfahrung**“ – das ist noch nicht Verwirklichung.

Wenn ich von vibrierender Klarheit spreche, denkt ihr vermutlich an dualistische Erfahrung von vibrierender Klarheit. Das ist noch nicht das, worum es wirklich geht. Das kann sich noch weiter befreien, und zwar vom Beobachten, von dem noch vorhandenen Kontrollieren, Bewerten, Gut-Finden, vom Haben-Wollen – von all dem muss es sich befreien.

**„Nicht davon abgelenkt zu werden, ist Ruhe**, ist Geistesruhe. **Verwirklichung ist, wenn die Weisheit sieht, dass es da keinen Wesenskern gibt**, dass es da keine Essenz zu finden gibt.“

**Kurz gesagt: Freude, Klarheit und Nicht-Denken, die nicht direkt mit der Natur des Geistes verbunden sind, so wie ein Felsbrocken Knochen zu Staub zermalmt, sind – egal wie gut sie sind – einfach Erscheinungen, die keine Gewissheit hervorrufen.**

Es sind also meditative Erfahrungen – diese berühmten *nyams*, die dualistischen Meditationserfahrungen von Freude, Klarheit und Nicht-Denken.

Wenn Freude mit der Natur des Geistes verbunden ist, dann ist es eine Freude ohne Zentrum. Der Unterschied ist leicht zu spüren. Es ist nicht Freude über etwas, sondern mittelpunktlose raumgleiche Freude.

Das Gleiche gilt für die Klarheit: Die Klarheit ist nicht die Klarheit von jemandem, der etwas erkennt oder etwas denkt oder etwas sieht. Es ist die unbeschreibliche Klarheit des völligen Gewahrseins dessen, wie es ist.

Nichtbegrifflichkeit oder Nicht-Denken ist auch nur eine meditative Erfahrung, wenn es dabei noch ein feines Kontrollieren, ein ganz feines, stilles, schweigendes Beobachten gibt.

Mahāmudrā-Nichtbegrifflichkeit kann sich der Begriffe sogar bedienen, kann also denken. Das Mahāmudrā-Nicht-Denken kann mit Denken einhergehen, ohne dass den Denkinhalten geglaubt wird, die Wirklichkeit mit dem, was sie beschreiben, tatsächlich abzubilden. Das heißt, es ist zugleich ein

Gewahrsein der illusorischen Natur aller Gedanken vorhanden, aller Geistesbewegungen. Keine wird für eine stimmige Abbildung der Realität missverstanden.

Dieses Nicht-Denken ist zugleich auch eine völlige Ruhe, egal welche geistige Aktivität gerade stattfindet. Manchmal ist es Abwesenheit von solchen Geistesbewegungen, aber sobald es nötig oder sinnvoll ist, können alle Geistesbewegungen genutzt werden, um mitfühlend in dieser Welt zu kommunizieren oder zu handeln, ohne dass diese erwachte Person wieder in ein ichbezogenes Greifen hineinfällt.

Das ist also der Unterschied zwischen Erfahrung und Verwirklichung.

In diesem Beispiel von einem Felsbrocken, der Knochen zermalmmt, ist ja so etwas Unerbittliches drin: Da sind noch die Knochen, da sind noch die Reste einer Existenz – und zwischen einem Felsbrocken, der bewegt wird, und einem Felsbrocken, der als Basis dient, werden die Knochen zu Pulver zermalmmt.

Das heißt im übertragenen Sinne: Für den Meditierenden sind Freude, Klarheit und Nicht-Denken sozusagen die heiligen Kühe. Das ist, woran ich als Meditierender bis zum Schluss haften wollte: meine Erfahrungen, meine Meditationserfahrungen. Alles andere ist mir ja schon egal. Mein Ruf ist schon ruiniert, ich lebe völlig ungeniert. Es ist mir auch sonst alles ganz egal – aber bitte nehmt mir nicht meine Meditationserfahrungen. Darin versteckt sich dann das Ich.

Die Erkenntnis der Natur des Geistes befreit uns von dieser Identifikation mit den subtilsten und glücklichsten Erfahrungen, die Lebewesen in Samsara überhaupt machen können. Die Erkenntnis der Natur des Geistes zermalmmt diese Erfahrungen und zeigt, dass sie auch nur Staub sind; dass sie genauso leer sind wie Erfahrungen von Trauer, von Dumpfheit und von jeder Menge Denken. Das ist dieselbe Geistesnatur, da ist kein Unterschied.

**Selbst wenn diese drei Arten von Erfahrungen – Freude, Klarheit, Nicht-Denken – sich direkt mit dem Erkennen der Natur des Geistes verbinden – wenn wir nicht eingesenkt in ihnen verweilen, sind sie sogar bloßes begriffliches Verstehen.**

Wer es also noch nicht erfahren hat und nur so klitzekleine Ahnung davon hat und sich das mit Begriffen klar macht, ist eigentlich noch kein Stück weiter.

**So heißt es bei Djetsün Milarepa, dem ehrwürdigen Meister:**

**„Was auch immer das ist, es ist es nicht. Es ist der Stamm, nicht die Frucht. Es ist eine gute Qualität, aber sie ist nicht nichtbegrifflich.“**

So viel zu den Meditationserfahrungen. Was immer sie auch sein mögen, sie sind noch nicht das, wovon wir als Erwachen sprechen. Sie gehören zum Stamm, das heißt sie sind wichtig als Teil des Weges, als Teil dessen, was später dann die Frucht der Verwirklichung hervorbringen wird. Also ja, geht da hindurch, nutzt die Kraft und auch das gewisse Vertrauen in den Geist, das dadurch entsteht.

Seid euch aber dessen bewusst, dass das noch nicht die Früchte der Praxis sind. Es sind gute Qualitäten, aber nicht im wirklichen Sinne jenseits von Begriffen und Vorstellungen, weil immer noch ein Subjekt etwas erlebt, betrachtet, einordnet, sich davon fasziniert fühlt, sich damit identifiziert...

All das nennt Milarepa hier ‚begrifflich‘. Es ist noch nicht wirklich nichtbegrifflich, weil sich die Vorstellung von einem Ich noch überall mit hineinmischte.

**Es wird auch gelehrt, dass egal, wie lange wir bereits in der Lage sind, in Meditation zu verweilen, also in Samadhi zu verweilen, der Schlüsselpunkt ist, dass wir unser klares Gewahrsein direkt in die Natur des Geistes hineinbringen – oder andersrum gesagt: dass wir die Natur des Geistes als die wahre Natur dieses klaren Gewahrseins erkennen – und dabei die geistige Ruhe entwickeln, nicht davon abgelenkt zu werden, nicht von diesem Erkennen der wahren Natur abgelenkt zu werden.**

**Um es ganz kurz zu sagen: Für Anfänger ist dies der eingesenkte Geist, in dem Geistesruhe und Einsicht untrennbar sind.**

Wir sind bei Punkt

### **b) Schlüsselpunkte, die das meditative Gleichgewicht im Mahāmudrā aufrechterhalten**

Da werden wir uns mit drei Abschnitten befassen:

- i) Der Ansatz, nicht mit geistigen Beschreibungen zu meditieren.**
- ii) Warum es notwendig ist, unabgelenkt in der Natur des Geistes zu verweilen.**
- iii) Wie diese beiden Erklärungen die Schlüsselpunkte zur Meditation zusammenfassen.**

Gehen wir zum ersten Punkt

#### **i) Der Ansatz, nicht mit geistigen Beschreibungen zu meditieren,**

also zu den Instruktionen, nicht mit Begriffen oder mit geistigen Formulierungen zu arbeiten, zu meditieren.

Wir sind jetzt oben auf Seite 331.

**Um Mahāmudrā-Meditation aufrechtzuerhalten und zu vertiefen, sollte unser Geist einfach nicht abweichen von seinem natürlichen Zustand, von seiner natürlichen Art und Weise zu sein, wie auch immer das sein mag,** wie auch immer wir das beschreiben mögen.

Noch einfacher ausgedrückt:

Mahāmudrā findet immer dann statt mit der Mahāmudrā-Meditation, wenn wir den Geist so lassen, wie er ist – und jede Abweichung davon ist nicht mehr Mahāmudrā. Der fabrizierte, gekünstelte Geisteszustand einer dualistischen, ergreifenden Meditation ist kein Mahāmudrā.

**Wir haben bereits erklärt, warum dieser natürliche Zustand des Geistes nicht irgendwie neu erzeugt werden muss oder neu erzeugt werden kann, indem wir uns mit dem Intellekt abmühen, indem wir in begrifflichem Denken unterwegs sind, und dann über diese Vorstellung meditieren.**

Dieses natürliche Sein lässt sich nicht erzeugen und wird sich nicht finden, solange wir über Vorstellungen meditieren.

Da habe ich gerade wieder den Ausdruck ‚natürliches Sein‘ benutzt. Dann könnten wir uns ja sagen: „Ich meditiere jetzt im natürlichen Sein.“ Das geht schon in die verkehrte Richtung, weil ich mir beim Zuhören eine Vorstellung davon gemacht habe, wie das natürliche Sein wohl ist – und dann nehme ich mir vor, so zu meditieren.

Nein, es geht vielmehr darum, sich erneut zu fragen: Wie ist es denn, wenn alles Fabrizieren und alle Vorstellungen abfallen – wie ist es dann? Es geht also um das Einladen einer frischen Erfahrung – neu, jetzt gerade. Wie ist es denn?

Und das bei den vielen verschiedenen Erfahrungen, die wir da machen. Wir machen das ja Hunderte von Malen; Hunderte und Tausende von Malen lassen wir den Geist, wie er ist. Mal lehnen wir uns so zurück, dann sitzen wir wieder ganz gerade. Mal ist um uns herum laut, mal ist um uns herum leise. Mal sind wir müde, mal sind wir frisch. Immer machen wir das, immer dieselbe innere Bewegung des ‚Puh‘ [atmet hörbar aus] – wirklich alles Tun loslassen.

Mit der Zeit bekommen wir ein Gefühl für die Qualität des Seins, die immer da ist, in all diesen verschiedenen Erfahrungen, die sich da auftun. Etwas ist immer da, eine bestimmte Qualität des Seins – unabhängig von den Eintrittspforten in die Meditation oder den Begleitumständen der Meditation. Da ist etwas, das immer mitschwingt. Da sind Qualitäten, die immer da sind, immer mitschwingen. Mit der Zeit entsteht dafür ein Gefühl: „Ah, natürlich, ja...“

Und dann haben wir Vertrauen; wir können immer mehr darin loslassen. Das verfeinert sich immer mehr und wird zu einer spontanen Erfahrung ohne Mittelpunkt. Das beginnt dann für uns, so etwas wie der Leitstern zu sein. Wir wissen dann, was eigentlich gemeint ist, unabhängig von den Bedingungen, unter denen wir meditieren.

Zurück zum Text. Es wurde ja bereits erklärt, warum das so wichtig ist und warum man dies nicht produzieren kann.

**Aber**, sagt Dakpo Tashi Namgyal, **ich werde es doch noch einmal ansprechen**, und er nennt uns sechs Punkte – das Beste kommt immer zum Schluss.

### Sechs Punkte zum Meditieren ohne intellektuelle Vorstellungen

Erster Punkt:

**Da es im natürlichen Sein keine Vorlieben gibt, meditiere nicht mit Vorurteilen oder Parteinahme in Bezug auf seine Manifestationen** – also das, was der Geist hervorbringt – **seien es Erfahrungen, Erscheinungen, Leerheit, Gewahrsein**, was auch immer die Aspekte des Geistes sind, mit denen du gerade zu tun hast.

Das ist ein wichtiger Hinweis.

Die Grundnatur unseres Geistes hat keine Vorlieben. Also lasst uns auch ohne Vorlieben meditieren: ohne den aktiven Geist und den ruhigen Geist gegeneinander auszuspielen; ohne den einen dem anderen vorzuziehen; ohne die eine oder andere geistige Erscheinung den anderen vorzuziehen. Lasst uns vorurteilslos mit allem und in allem praktizieren, was auch immer sich zeigt.

Zweiter Punkt:

**Da es in diesem natürlichen Gewahrsein nichts gibt, was wir identifizieren können** – nichts, von dem wir sagen könnten: ‚das ist es‘ –, **lasst uns frei von Identifikationen meditieren, ohne irgendetwas festzulegen als ‚das ist es‘ und ‚das ist es nicht‘, ‚das sollte ich kultivieren‘ oder ‚das sollte ich lassen‘.**

Noch einmal mit einfachen Worten:

In diesem grundlegend offenen Gewahrsein, das wir die Natur des Geistes nennen, gibt es nichts, was wir als Wesenskern finden können, nichts, was wir identifizieren können – weder Farbe noch Form, es gibt keinen Ort, wo es verweilt; es gibt nichts, was wir greifen könnten.

Da das doch so ist, sagen uns die Erwachten, ist es so sinnvoll, beim Meditieren ebenfalls nach nichts zu greifen, nicht zu identifizieren, uns nicht zu verirren in ‚Das ist Mahāmudrā und das ist kein Mahāmudrā; das ist leer und das ist nicht leer; das ist gut und das ist schlecht.‘ – alles frei von Zugriff auf einen vermeintlichen Wesenskern. Das ist die Grundhaltung.

Ihr merkt, dass wir in einer Wiederholung sind. Aber die Wiederholung bringt noch einmal zusätzliche Aspekte mit hinein: In natürlichem Sein gibt es nichts, mit dem wir uns identifizieren könnten oder das wir identifizieren könnten – also lasst uns doch direkt so herangehen, ohne uns mit etwas zu identifizieren.

Dritter Punkt:

**Da es in der Natur des Geistes nichts gibt, über das wir Gewissheit entwickeln sollten** – nichts, was sicher bestimmt werden kann –, **meditiere ohne solch einen Versuch, etwas mit Sicherheit zu bestimmen, und ohne Bezugspunkte, wie z.B. manches sein zu lassen und anderes beizubehalten.**

Das ist eine Nuance anders als das, was vorher war. Wir sprechen ja darüber, dass wir eine Gewissheit entwickeln müssen. Aber diese Gewissheit ist nicht *über* etwas, was es da tatsächlich zu sehen gäbe. Die Gewissheit ist eher so, dass es da nichts zu sehen, nichts zu greifen, keine Identität zu finden gibt.

Deswegen lasst uns von Anfang an so praktizieren, dass wir gar nicht nach dem rettenden Anker schauen, dass wir nicht nach dem rettenden Bezugspunkt in der Natur des Geistes suchen. Die Natur des Geistes so offen lassen, wie sie ist, wie sie eben immer ist, ohne in ihr nach dem einen entscheidenden Klick zu suchen, nach dem Punkt, der dann die Gewissheit auslösen würde. Wir suchen also nicht nach Merkmalen.

Vierter Punkt:

**Da es in der Natur des Geistes überhaupt nichts gibt, was wir transformieren müssten, meditiere nicht mit Zweifeln und Urteilen wie die, die aus Hoffnung und Furcht geboren sind.**

Das ist noch so ein Punkt: Wir sprechen gerne von einer Transformation, die passiert, wenn wir die Natur des Geistes erkennen.

Aber eigentlich wird gar nichts transformiert – es fällt nur etwas weg: Irrige Anschauungen fallen weg, nicht hilfreiche Einstellungen zur Realität und zum Sein fallen weg. Es wird nichts transformiert.

Auch in der Natur des Geistes wird nichts transformiert. Sie transformiert auch nichts von dem, was in uns ist. Sie transformiert keinen Ärger, sie transformiert keinen Stolz, sie macht nicht aus Begierde Gold – das macht sie nicht. Sie ist immer schon die wahre Natur von Ärger, Stolz, Begierde und so weiter.

Also die Idee, dass dadurch etwas anders wird oder dass die Natur des Geistes etwas anders macht, die sollten wir gleich mal – schon vom Verstand her – den Bach `runterschicken; die brauchen wir nicht mehr. Wir entdecken einfach, wie es ist. Da transformiert sich nichts; es wird nur endlich erkannt, wie es ist.

Merkt ihr den Unterschied? Es sind nur Täuschungen, die wegfallen.

Da kommt mir gerade ein Beispiel: Wir sehen etwas im Halbdunkel, irgendetwas, das sich bewegt, und wir denken, es wäre eine Person. Dann wird es heller und heller, und wir sehen, dass es bloß ein Busch war, der sich im Wind bewegt hat. Da hat sich aber nicht die Person in einen Busch verwandelt, da hat keine Transformation stattgefunden – sondern es ist einfach nur klarer geworden, was da ist.

So denken wir auch, dass da Ärger und Hass sind, dass das ganz schlimm ist und dass man wirklich etwas dagegen unternehmen muss, Gegenmittel anwenden usw. – da ist ein echter Feind. Indem das Gewahrsein zunimmt, merken wir dann aber: einfach lassen. Kämpfen ist völlig überflüssig, das löst sich von selber auf. Der Ärger hat sich nicht transformiert, der wurde nur in seiner wahren Natur erkannt.

Das ist jetzt alles aus der Mahāmudrā-Perspektive gesprochen für den Ärger, den wir in uns selbst wahrnehmen. Transformiert wurde da gar nichts. Nur endlich sind wir uns bewusst, dass es da nichts zu transformieren gibt.

Für mich war wohl das Wichtigste die Erkenntnis, dass ich meinen Stolz nicht zu transformieren oder aufzulösen brauche, sondern dass er nur in dem Maße solide war, wie ich ihn als mein Problem betrachtete. Und da, wo der Stolz nicht mehr durch Gegenhalten, Korrigieren-Wollen, Mich-dafür-Schämen usw. so viel Nahrung erhielt, war es nämlich dem Ich-Praktizierenden auch nicht mehr wichtig, frei von Stolz zu sein – was ja auch schon wieder eine Form von Stolz ist. All das fällt dann in sich zusammen.

Stolz taucht auf – und löst sich genauso schnell wieder auf, wenn er nicht weiter bedient wird, wenn keiner mit ihm kämpft, wenn keiner sich mit ihm identifiziert. Alles kein Thema.

Das sind ganz wichtige Dinge für mich gewesen. Denn ich dachte wirklich – in dem Moment, als mich Gendün Rinpoche mit vierunddreißig Jahren als einen der Verantwortlichen der Retreat-Zentren ernannte –, dass das die große Sackgasse ist, weil ich jetzt nie wieder aus meinem Stolz herausfinden würde; weil das ständig den Stolz alimentiert, da jetzt so viele Leute vor mir sitzen. Man würde ja denken, dass das den Stolz nährt.

Aber nein, überhaupt nicht. Es ist nicht zwangsläufig so, dass eine Situation, wo die Leute einen mögen und einem zuhören, den Stolz nährt.



Es ist wichtig, dass ich nichts transformiert habe – es ist nur ein Erkennen von dem, wie es wirklich ist, was es braucht, damit Stolz wirkt, und wie es kommt, dass er sich auflöst. All das kann man verstehen und sehen, wie es wirklich ist.

Das gilt für jede geistige Regung, für egal welche Emotion: Auch wenn ihr an eurer Begierde leidet, an irgendwelchen süchtigen Impulsen oder krassen Ängsten – all das braucht sich nicht zu transformieren, sondern es muss letzten Endes nur durchschaut werden. Dann verliert es seine Kraft – weil wir sehen, dass es aus sich heraus keine Kraft hat.

Es ist nicht so, dass es vorher Kraft hatte und nachher keine mehr. Sondern wir sehen, dass es nie Kraft hatte, aber dass wir, das andere Kräfte dem immer so eine Wichtigkeit gegeben haben – und deswegen hat das Ganze so eine Dynamik entwickelt.

Das ist ein sehr wichtiger Punkt, dass sich nichts transformiert!

Die Natur des Geistes ist auch kein Agens, also kein Mittel, was wir in die Situation hineinbringen in der Art: „Und jetzt bitte schön, Natur des Geistes, transformiere meine schlimmen Muster.“ Nein, sie ist schon die Natur dieser Muster, sie ist die Natur jeder einzelnen Geistesregung in Verbindung mit diesem Muster. Wir brauchen sie nicht erst zu importieren, sie ist schon da. Auch die Muster werden nicht anders, sie werden nur erkannt als das, was sie sind.

Das ist wirklich ein so wesentlicher Punkt, daher war es mir ein Anliegen, darüber etwas länger zu sprechen.

Fünfter Punkt:

**In der Natur des Geistes**, in dieser Grundnatur unseres Seins, **gibt es nichts Positives und nichts Negatives. Also brauchen wir auch nicht so zu meditieren, dass wir Positives fabrizieren** oder erzeugen **und Negatives blockieren** oder stoppen **müssten**.

Im Gewahren der Grundnatur des Geistes merken wir, dass das gar keinen Unterschied macht – aus dieser Perspektive. Der Unterschied ist zu finden in den Auswirkungen in der Gesellschaft, auf andere usw.; da ist die Auswirkung, die ethische Dimension, da ist Ursache und Wirkung in unserem Verhalten, Denken, Fühlen usw.

Aber als geistige Regung trägt keine unserer geistigen Regungen ein Schildchen ‚positiv‘ oder ‚negativ‘, was die Natur des Geistes angeht. Sie haben alle dieselbe Geistesnatur. Ob wir die Geistesnatur bei einem heilsamen geistigen Prozess erkennen oder bei einem nichtheilsamen Prozess, spielt überhaupt keine Rolle.

Eine meiner ersten wichtigen Erfahrungen war mitten im Ärger. Es war ein nichtheilsamer Geistesprozess, in dem sich mir die Natur des Geistes zeigte. Ein anderer war ein völlig neutraler Moment des bloßen Seins, in der Meditation beim Ausatmen, einfach so ein Moment, nichts besonders Umwerfendes.

Wir brauchen daher nicht einen speziellen heilsamen Geisteszustand, um dann die Natur des Geistes zu erkennen. Wir müssen das also nicht unbedingt fördern, damit es dann passiert. Unser Geist ist nur etwas flexibler in heilsamen Geisteszuständen.

Aber es mag euch durchaus auch so passieren wie mir, dass ihr mitten in einem krassen Anhaften oder in einer Angst plötzlich dieses Nicht-Solide, dieses Nicht-Greifbare der jetzigen Bewegung erfahrt.

Etwas als ich anfing Traumyoga zu praktizieren: Die Träume, die am leichtesten als Träume zu durchschauen waren, waren die Träume, in denen Angst auftrat. Die waren besonders leicht als Träume während des Träumens zu erkennen, weil die Energie bzw. die emotionale Ladung sehr hoch war und das Gewahrsein stimuliert hat. Das ist alles.

Stärkere Emotionen haben eine höhere Ladung. Das kann völlig schiefgehen, indem wir mit dieser Ladung und mit dieser Intensität ins Anhaften gehen. Es kann aber auch zu höherer geistiger Klarheit führen und zu einem ganz schnellen Durchschauen der Situation, des Erlebens.

Sechster Punkt:

**Da es in der Natur des Geistes nichts gibt, auf dass wir uns konzentrieren müssten – fokussieren müssten –, meditiere also ohne irgendetwas, das durch Konzentration oder Anstrengung erzeugt wird.**

Das ist eine wunderbare Zusammenfassung, ihr könntet sie euch dick markieren. Wenn ihr sie versteht, ist sie für euch sehr hilfreich.

Die grammatikalische Konstruktion ist nicht ganz so einfach: Weil das und das so ist – und dann wird immer die Natur des Geistes beschrieben, die eben so und so ist – lass es deswegen gleich mal sein, so und so zu meditieren. Das ist eine aus der Erfahrung des Erwachens abgeleitete Instruktion dafür, wie wir meditieren können.

Unser Verstand bekommt das schon hin, das zu verstehen, wenn wir ein gewisses Vertrauen haben in diese Beschreibung dessen, was die Natur des Geistes eben alles nicht ist. Im Grunde genommen stehen da lauter Sachen, die sie nicht ist – und deswegen lassen wir es auch gerade mal sein, so zu meditieren, als ob es darauf ankäme.

Denn es kommt nicht darauf an – nochmal zur Wiederholung:

#### **Kurze Zusammenfassung der sechs Punkte**

- Es kommt nicht darauf an, irgendwelche Vorurteile oder Vorlieben zu entwickeln.
- Es kommt nicht darauf an, sich mit irgendetwas zu identifizieren.
- Es kommt nicht darauf an, irgendwelche Bezugspunkte zu entwickeln, über die wir dann Gewissheit finden müssten.
- Es gibt nichts zu transformieren, wir brauchen also nicht in der Meditation der Natur des Geistes an uns herumzudoktern.
- Es gibt nichts Positives und Negatives; es gibt keine besseren oder schlechteren Eintrittspforten, um die Natur des Geistes zu erkennen; sie ist in positiven oder negativen Geisteszuständen nicht mehr oder weniger anwesend.
- Und sie ist unabhängig von Anstrengung und Konzentration, lässt sich nicht durch mehr Konzentration besser erfahren. Also lass es gleich sein.

Das ist eigentlich, was hier steht – einfach zusammengefasst. Diese Instruktionen, glaube ich, tun euch ziemlich gut, auch alles, was wir die Tage schon besprochen haben.

Sie könnten sich aber in Gift für euch verwandeln, wenn ihr nur noch so meditieren wollt und noch nicht an dem Punkt seid, wo ihr die Dinge wirklich sich selbst befreien lassen könnt.

Beispielsweise wenn wir Ärger haben und denken: „Ich meditiere jetzt mit meinem Ärger mit Mahāmudrā. Ich gehe das jetzt mit Mahāmudrā an.“ Das wäre wunderbar, wenn ihr das wirklich tun könntet. Aber wenn wir das nicht hinbekommen, dann werden wir den Geist offen und entspannt lassen, der Ärger wird aufsteigen, er wird seinen Lauf nehmen, wir sind in unseren ärgerlichen Szenarien unterwegs, und das wird sich immer mehr aufbauen.

Es wäre in dem Moment besser, den Geist zu straffen, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten, dann ein Gegenmittel einzuladen; also zum Beispiel eine Kontemplation darüber, wie sehr ich selbst daran beteiligt bin, dass so eine ärgerliche Situation entsteht – nur um eines der vielen Gegenmittel zu nennen. Es wäre besser, wir würden auf dieser sehr viel relativeren, einfacheren Ebene mit unserer Emotion umgehen, als zu versuchen, ihre Natur zu durchschauen – weil es uns vielleicht gerade nicht möglich ist.

Das möchte ich sehr betonen: dass ihr genug inneres Urteilsvermögen habt, dass ihr das unterscheiden könnt, welche Art des Umgehens mit den herausfordernden Emotionen für euch gerade am besten ist. Ihr könnt immer als erstes das hier probieren – kein Problem. Innerhalb von wenigen Sekunden wisst ihr, ob es funktioniert oder nicht. Dann könnt ihr immer noch das andere probieren.

### **Weitere Erläuterungen zum Meditieren ohne Bezugspunkte**

**Um es zusammenzufassen: Da dieses Grundgewahrsein, dieser natürliche Geist, die Natur des Geistes, nichts hat, über das man meditieren könnte, meditiere über nichts.**

Da es nichts gibt, worüber man da meditieren könnte, lass das Meditieren über etwas sein.

**Wenn du (mit Bezugspunkt) meditierst – egal was für eine Art Meditation du machst, wird es einfach weitere geistige Gestaltungen, Stützen der Meditation, Merkmale, Anhaften und Fixieren erzeugen. Diese sind völlig ungeeignet für die Sicht und Meditation der grundlegenden Natur des Seins. So wie es auch in den Sutras heißt:**

**„Auf Prajñāpāramitā, die befreiende Weisheit, zu meditieren, bedeutet, auf nichts was auch immer zu meditieren.“**, auf kein Phänomen zu meditieren.

**Das Guhyasamaja-Tantra sagt:**

**„Da es keine Wesenheiten gibt, gibt es keine Meditation.**

Mit Wesenheiten ist gemeint: Da es nichts gibt, was Substanz hat, gibt es auch keine Meditation über etwas.

**„Meditieren bedeutet, nicht zu meditieren. Da die Dinge ohne Dinghaftigkeit sind, ist Meditation nicht zu beobachten.“**

Das ist auch spannend: Wir dürfen gerne über Dinge sprechen, über die Phänomene, die Dinge, die wir erleben. Aber all diese vermeintlichen Dinge, die wir erleben, haben keine Dinghaftigkeit.

Wenn wir hineinschauen, merken wir, einfach gesagt, dass sie Prozess sind, präziser gesagt, dass sie nicht für einen Moment wahre Existenz haben, irgendetwas Verlässliches, das man auch nur für einen Moment ergreifen könnte.

Da das so ist, ist wahres Meditieren das Gewahr-Werden der nicht greifbaren Natur aller Erfahrungen. Und solche Meditation ist nicht beobachtbar. Sie ist ein Gewahren ohne Zentrum, ohne Beobachter, ohne ein Merkmal, kann in jeder Situation stattfinden, hat keine Merkmale. Dieses Gewahren selbst ist auch von leerer Natur. Es ist nicht ein Etwas.

**Der Text der Vajra-Panjara sagt:**

**„Meditiere nicht über die leere Natur, über Leerheit. Und meditiere auch nicht über Nicht-Leerheit.“**

**Der große Brahmane Saraha sagt:**

**„Wenn du irgendwo ein Anhaften hast, lass es gehen.“**

**Er sagt ebenfalls:**

**„Worauf auch immer du dich ausrichtest, worauf auch immer du dich konzentrierst, es wird die Befreiung verschleiern.“**

Konzentriere dich auf etwas, und du kannst dir sicher sein, dass du gerade die Befreiung verschleierst. Krass, oder?

Ich gebe euch mal ein Beispiel – eine der heiligen Kühe der buddhistischen Geistesschulung:

Wir konzentrieren uns auf die Metta-Meditation. Liebe strahlt aus, in die Richtung vor mir. Sie durchdringt alle Welten in östlicher Richtung, in südlicher Richtung, in westlicher Richtung und nördlicher Richtung. Sie strahlt nach oben und nach unten und durchdringt alles dazwischen.

Das ist so ein ‚Verschleiern des Erwachens‘, der Fokus hier: „Ich meditiere superfeines Metta oder Bodhicitta.“ Aus der Perspektive von Mahāmudrā bin ich gerade dabei, etwas zu erzeugen. Das ist ein wunderbar heilsamer Geisteszustand, aber ziemlich künstlich. Ich bin nicht im Kontakt mit dem natürlicherweise vorhandenen Bodhicitta oder natürlicherweise vorhandenen Metta. Ich denke, ich müsste etwas erzeugen – das ist damit gemeint.

Oder ich meditiere über so eine Super-Gottheit, z.B. Chenresig: Ich kann ihn mit seinen vier Händen genau sehen. Dieses Leuchten, dieses Strahlen, seine Liebe – das berührt mich zutiefst. Völlig fokussierte Praxis; ich und meine Erfahrung; Chenresig und die ganzen Merkmale, auf die ich meditiere. Das ist subtil anhaftende Meditation – anhaftend in super heilsamen Geisteszuständen.

Das bei der Praxis zu durchschauen, darum geht es jetzt. Ja, meditiert auf Chenresig, meditiert euch selbst als Chenresig – aber bitte mit dem Chenresig-Gewahrsein. Mit dem Gewahrsein der nicht soliden Natur all dieser Erfahrungen, mit dem Gewahrsein, dass niemand diese Liebe, dieses Mitgefühl, diese Freude, diesen Gleichmut erzeugt oder erlebt als Mittelpunkt.

Geht in dieses mittelpunktlose Gewahrsein, für das Chenresig steht, oder wie der Buddha eigentlich das Metta, die liebende Güte verstanden haben wollte. Geht bitte in das *eigentliche* erwachte Gewahrsein, und nehmt es nicht als einen Bezugspunkt, um sich dann gut zu fühlen, so und so praktiziert zu haben.

Das ist ein wichtiger Punkt. Ich will euch jetzt nicht alle euren Praktiken zerschießen – sie sind hiermit alle schon zerschossen. Da brauche ich gar nicht mehr alles weitere noch aufzuzählen. Lasst euch nicht entmutigen, aber bitte bringt in diese Praktiken mehr Verständnis hinein.

Sie sind alle Mahāmudrā – sie können gar nichts anderes sein. Alle Praktiken finden in der Natur des Geistes statt; es gibt nichts, was außerhalb stattfinden könnte. Die Natur des Geistes ist nirgendwo anders zu finden. Also erlaubt ihr, sich zu zeigen. Erlaubt ihr, dass sie sozusagen die inneren Bezugspunkte beseitigt, dass wir nicht mehr krampfhaft festhalten, sondern in den Strom eintreten – zum Strom werden.

## TAG 7

Wieder einige kleine Erinnerungen ans Mahāmudrā. Wir haben ja eigentlich schon das erträgliche Maß erreicht oder überschritten, die vielen Mahāmudrā-Unterweisungen sind jetzt bei allen sozusagen angekommen; ein bisschen weiter machen wir noch.

Wir sind auf Seite 332 in der Mitte, da ist die Fortsetzung der Zitate von Saraha:

**Und er sagt:**

**„Wenn unser Geist denkt: ‚Oh, das ist interessant, das ist attraktiv, das interessiert mich‘, und sich dann damit beschäftigt, es ins Herz nimmt und es wertschätzt, ihm folgt, sich damit beschäftigt – dann wird sogar ganz kleiner Schmerz oder ganz kleiner Kummer – im übertragenen Sinne von der Größe eines Sesamsamens – konstantes Leid und konstante Verstrickung auslösen.“**

### Mit der Dharmapraxis die Relationen zurechtrücken

Damit weist Saraha auf den Mechanismus hin, der uns allen wohlbekannt ist: Das, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet, wird größer und beginnt, den ganzen Geist einzunehmen; unser ganzes

Befinden wird davon dominiert. Das geschieht selbst dann, wenn uns etwas ganz geringes Schwieriges widerfahren ist, oder etwas ganz Kleines oder relativ Unwichtiges unsere Faszination oder unser Interesse auslöst.

Immer dort, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht, wird etwas größer; das kann so weit gehen, dass es unseren ganzen Geist einnimmt.

Kollektiv kann es auch passieren, dass man Unwichtiges völlig in den Vordergrund spielt, nur noch damit beschäftigt ist, und es alles andere überdeckt.

Wichtig ist, dass wir uns dieser Mechanismen bewusst sind – dann können wir uns daraus lösen.

Dharma hat auch viel damit zu tun, immer wieder die Relationen zu sehen. Wir vergessen so gerne das, was im Moment nicht aktuell ist – also im Moment liegen wir noch nicht im Sterben und machen ein Riesendrama darum, dass wir beispielsweise Fußpilz oder sonst etwas haben. Das beschäftigt uns, ist ein Riesending – dabei ist es völlig unwichtig. Die Relationen müssen wieder zurechtgerückt werden.

Deswegen beginnen wir unsere Tage mit Kontemplationen, die die Relationen, die Verhältnisse wieder zurechtrücken. Wir beginnen das kostbare Menschendasein zu bedenken und was es dafür alles braucht; wie viele Gründe es gibt, dankbar zu sein; so unglaublich dankbar für die Chance, den Dharma zu praktizieren unter Bedingungen wie jetzt gerade. Unser kleines Unwohlsein, unser Kopfschmerz, unsere schlaflose Nacht usw. sind verschwindend unwichtig im Vergleich dazu.

Im zweiten Gedanken kontemplieren wir Vergänglichkeit/Unbeständigkeit. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir in jedem Alter sterben können, und dass Menschen um uns herum das tatsächlich auch tun. Ich saß heute Morgen mit einer Mutter zusammen, die vor drei Monaten ihr Kind tot geboren hat, ganz kurz vor dem offiziellen Geburtstermin, also aus der vollen Schwangerschaft heraus. Und auch heute Morgen hat mich die Nachricht erreicht, dass gestern Nacht unser lieber Freund K. gestorben ist, nach einem Schlaganfall, zwei OPs und dann einer Lungenembolie.

Es ist wichtig, das zu wissen; wichtig, sich diese Spanne klarzumachen: Kinder können sterben, Menschen im reifen Alter sterben – das ist alles normal, das passiert, das gehört zum Leben dazu.

Auch die anderen Kontemplationen – die Kontemplation über Ursache und Wirkung, über die Prioritäten im Leben, die wir meistens als die Kontemplation über Karma bezeichnen, und die Kontemplation über die Unzulänglichkeiten von Samsara – rücken unsere Perspektive zurecht.

Wir denken daran, was wirklich wichtig ist, wo wir unsere Energie hinlenken möchten, und wo wir kein wahres Glück finden: die vielen Dinge im Leben, die oft so wichtig erscheinen, die solche großen Proportionen einnehmen, und die eigentlich keine wahre Priorität haben und auch keine wahre Quelle von Glück sind.

Das ist das, was Dharma-Unterweisungen machen: Sie rücken Perspektiven zurecht und machen uns darauf aufmerksam – und das ist jetzt die Perspektive der Sicht des Mahāmudrā –, dass alles, worauf wir uns fixieren, Quelle von Leid wird. Das kann auch etwas ganz Kleines sein, das zur Quelle von ganz großem Leid wird, das unseren ganzen Geist einnimmt – und doch hat es an sich überhaupt keine Substanz.

Das ist das große Zurechtrücken, das Aufräumen mit der großen Illusion: ich – Zentrum der Welt, ich – der/die Wahrnehmende, ich – der/die Leidende, ich – der/die Glückliche; all diese Täuschungen.

Dharma ist von A bis Z Aufräumen mit Täuschungen; das ist, worum es geht. Die irrigen Anschauungen werden angesprochen. Es wird versucht aufzuzeigen, wie es wirklich ist, soweit das überhaupt möglich ist, das mit Worten zu beschreiben – wir sind hier ja ständig an der Grenze dessen, was möglich ist. Mit der Zeit kommt dann unser ganzes Sein hinterher, und wir entdecken, wir sehen mit eigenen Augen, wie es wirklich ist – und das ist das Ende der Täuschungen. Dann sind wir frei von Täuschungen und können frei von Täuschungen handeln.

**Es gibt nichts, auf das wir meditieren könnten**

**Śavara sagt** – Saraha Junior:

**„Im Mahāmudrā, wo es für den Geist nichts zu tun gibt, gibt es nicht einmal ein Atom, das es wert wäre, dass wir darauf meditieren würden. Also meditiere nicht.“**

Es gibt nichts, was es wert wäre – nicht auch nur ein kleines bisschen –, dass darauf meditiert wird. Ganz im Gegenteil: Wir entdecken, dass über etwas Meditieren genau diesen dualistischen Prozess fortsetzt, den die Mahāmudrā-Meditation ja eigentlich durchleuchten soll und auflösen wird.

**Virupa sagt:**

**„Wir weichen von der eigentlichen Meditation ab, wenn wir uns den Grundzustand ins Bewusstsein rufen, wenn wir uns auf Erfahrungen fixieren, wenn wir fokussieren oder wenn wir auf die Soheit meditieren.“**

Alles, was ein Gegenstand des Betrachtens sein könnte, ist aus Sicht des Mahāmudrā eine Verirrung, weil es wieder die Trennung zwischen Betrachter und Betrachtetem kultiviert. Die Botschaft des Mahāmudrā ist, dass unser Erleben ursprünglich geeint ist, ursprünglich eins ist, ohne die Trennung von Subjekt und Objekt.

Jetzt sind wir in unserer westlichen Welt so daran gewöhnt, in Subjekt-Objekt zu denken, dass es uns wie eine philosophische Unmöglichkeit erscheint, dass wir gut ohne ein Subjekt bzw. ohne ein Ich durch die Welt gehen könnten. Manchmal höre ich in dem Kontext: „Das zeigt uns doch schon die Sprache, beispielsweise bei ‚ich sehe etwas‘ – es braucht doch ein Ich, um zu sehen.“

Braucht es das wirklich? Braucht es ein Ich, um zu hören? Wie ist das genau? Untersucht das mal. Braucht es ein Ich, um zu gehen? Braucht es ein Ich, um Rad zu fahren? Überlegt es euch, schaut mal hin. Braucht es das wirklich oder ist das in dem Zusammenspiel der verschiedenen Bewusstseinskräfte ohne ein fixes Ich vielleicht viel besser möglich?

Schauen wir also hin. Es gibt ganz tief verankerte Grundannahmen über das Sein, die durch die Konfrontation mit solchen Dharma-Unterweisungen angegangen und letzten Endes natürlich nicht dadurch ausgehebelt werden – sondern ausgehebelt werden sie erst durch die direkte persönliche Erfahrung; die hebelt diese Überzeugungen aus. Dann lässt sich die Annahme eines Ichs überhaupt nicht mehr aufrechterhalten – das wäre vollkommen absurd.

Wer erlebt hat, wie viel besser wir in der Welt unterwegs sind, ohne uns als Mittelpunkt des Geschehens zu fühlen, der will nie wieder zurück in diese alte Ichbezogenheit; da gibt es nicht auch nur den geringsten Wunsch, da je wieder hin zurückzukehren – während sich die anderen das überhaupt nicht vorstellen können, wie denn das sein soll.

Für nichts in der Welt würde man da zurücktauschen wollen, so in der Art: „Ach, hätte ich doch diese Erkenntnis nicht gemacht.“ Nein, sie ist durch und durch befreiend, denn damit geht eine schwer vorzustellende Einfachheit einher: so einfach, so unkompliziert, so fließend, so dynamisch wird alles. Und die Freude am Leben wird umso größer, weil sie nicht mehr geschmälert wird durch dieses „Ich freue mich“ oder „Ich liebe dich“. Stattdessen fließt es, und es wird gleichzeitig mit allen geteilt; es ist kein persönlicher Besitz, was wir erleben.

All das schwingt in diesen Zitaten mit, dass es nichts gibt, auf das wir meditieren könnten.

**Tilopa rät uns:**

**„Denke nicht, sei einfach der Erfahrung des Durchbruchs gewahr.“**

„Phänomen“ hier bedeutet „Erfahrung“, die Erfahrung des Dharma. Also: „Sei dir des Dharmas gewahr, wie es ist, jenseits gekommen zu sein.“ Übersetzen wir das in eine andere Art und Weise es auszudrücken: „Bleibe einfach gewahr, wie es ist, jenseits von Subjekt und Objekt zu sein.“

**Maitrīpā sagt:**

**„Abgesehen davon, dass wir ohne Ablenkung verweilen oder uns niederlassen, gibt es keinerlei körperliche oder sprachliche Dinge, die wir tun müssten, und abgesehen davon gibt es auch keine Meditation, gibt es nichts zu üben.**

**Wenn wir sagen: ‚Ich verweile ausgeglichen‘ oder ‚ich verweile nicht‘ – egal, welches von beiden zutrifft –, gibt es da nichts, was wir dabei mit einem Gegenmittel beheben müssten, und es gibt darin keine Meditation.“**

Ich bin an dieser Stelle nicht mit dem Einschub in eckigen Klammern einverstanden, wo es im Englischen heißt ‚despite saying‘. Es heißt einfach „wenn wir sagen“; wir hatten nämlich diese Stelle vorher schon mal. Unabhängig davon, welcher Geisteszustand sich in der Mahāmudrā-Meditation gerade zeigt, gibt es nichts, was wir mit Gegenmitteln beheben müssten. Es gibt nichts, worauf wir uns dann speziell fokussieren müssten, auf das wir meditieren müssten.

Wir gehen in das nächste Unterkapitel:

## **ii) Warum es notwendig ist, unabgelenkt direkt in der wahren Natur zu verweilen.**

Da schreibt Dakpo Tashi Namgyal:

**Obwohl es nichts gibt, über das wir meditieren würden, das vom Geist erzeugt werden könnte, brauchen wir dennoch unabgelenkte Präsenz, unabgelenktes Gewahrsein, das uns davor bewahrt, in den ganz gewöhnlichen, fixierenden Geisteszustand abzugleiten.**

‚Unabgelenkt‘ bedeutet hier – das hatten wir ja schon –, dass wir auch ganz wach gewahr sind, wo solch ein Abgleiten droht, wo es also wie anklopft, sich schon anbahnt; und dass wir, wenn wir so ins dualistische Fixieren gegliitten sind, es sorgfältig und gewissenhaft direkt korrigieren.

**Solange es nicht zu einem völligen Vertrautsein mit gewahrem Sein gekommen ist, wird der nicht abgelenkte Geist aus sich heraus nicht in der Lage sein zu unterscheiden: Wann bin ich in den gewöhnlichen dualistischen Zustand abgeglitten und wann ist das nicht der Fall.**

Anders ausgedrückt: Um das überhaupt unterscheiden zu können, muss ich natürlich erst einmal klar erfahren haben, klar vertraut sein damit, was es bedeutet, im nondualen Gewahrsein oder im zeitlosen Gewahrsein aufzugehen; wie sich das anfühlt. Erst dann können wir unterscheiden und bemerken, wann der Geist wieder im Greifen ist. Es braucht die Kontrasterfahrung. Wer die Kontrasterfahrung noch nicht gemacht hat, kann das noch nicht unterscheiden.

**So geht es also darum, dass wir in jeder Phase der vier Yogas der Meditation das entsprechende Gewahrsein besitzen, das nicht abgelenkt wird von der essenziellen Meditation, die für diese Stufe entscheidend oder angemessen ist.**

## **Einschub: Erläuterungen zu den vier Yogas im Mahāmudrā**

Um es nochmal mit anderen Worten zu sagen, weil ihr die vier Yogas im Mahāmudrā vielleicht gerade nicht präsent habt:

Der erste heißt ‚Yoga der Einsgerichtetheit‘. Das ist die Praxis der Geistesruhe, die in die Einsicht einführt. Da ist zunächst das unabgelenkte Verweilen bei der Stütze der Meditation ganz wichtig. Dann bringen wir da dank dieses unabgelenkten Verweilens die forschenden Fragen der Einsichtsmeditation hinein: Wie ist es zu sehen usw.; wir untersuchen die geistigen Prozesse auf ihre wahre Natur.

Es entstehen die verschiedenen Erfahrungen des unabgelenkten Verweilens in Freude, in Klarheit und Nichtdenken. Die Aufgabe ist dabei, sich immer wieder bewusst zu werden, wie es genau ist, das jetzt zu erleben. Dadurch laden wir den Blick ein, die innere Schau, das innere Hineinfühlen, wodurch es zu einem neuen Erkennen kommen kann.

Das nächste Yoga, also quasi die Stufe 2, wird das ‚Yoga der Einfachheit‘ genannt oder das Yoga des Freiseins von Komplikationen/unnötigen Denkprozessen. Wenn wir da ankommen, dann beinhaltet das,

dass wir bereits eine klare Erfahrung des nondualen Seins gemacht haben. Auf dieser Stufe üben wir uns unabgelenkt darin, all die überflüssigen dualistischen Projektionen sich befreien zu lassen, sie nicht weiter zu nähren, und immer wieder in dieses einfache Sein hineinzufinden.

Danach geht es ganz von selbst hinüber in den ‚Yoga des Einen Geschmacks‘ – das ist die dritte Stufe. Da bleiben wir auch wieder in einem unabgelenkten Gewahrsein, aber diesmal bleiben wir unabgelenkt bei dem Einen Geschmack aller Erfahrungen.

Das bedeutet hier, dass wir der zugleich entstandenen Einheit von dem, was sich gerade im Geist zeigt – was ja eine Versuchung wäre, das dualistisch zu ergreifen –, und seiner leeren Natur ständig gewahr sind – also dieser Einheit von Erscheinen und leerer Natur.

Also auch Einheit von dem, was nach dualistischer Erscheinung schmeckt, und zeitlosem Gewahrsein; dass wir in allem, was wir die Erscheinungen Samsaras nennen, des zeitlosen Gewahrseins – also des Grundgewahrseins – gewahr werden. Das ist der Eine Geschmack aller Erscheinungen; das ist eine lange, lange Phase der Praxis.

Daran schließt sich dann als vierter Mahāmudrā-Yoga der ‚Yoga der Nichtmeditation‘ an, des Nicht-mehr-Meditierens, wo es nichts mehr zu kultivieren gibt. Das ist die Phase für weit, weit fortgeschrittene Bodhisattvis und Bodhisattvas, wo die Erfahrung von Einem Geschmack so präsent und natürlich geworden ist, dass sie nicht mal mehr formelle Praxis brauchen. Sie brauchen sich nicht aufs Kissen zu setzen, sie unterscheiden nicht mehr zwischen Nachmeditation und Meditation.

Dieses Gewahrsein findet im Yoga der Nichtmeditation immer weiter in alle Daseinsbereiche, in alle Aktivitätsbereiche hinein, durchdringt alles; und am Ende dieses Yogas der Nichtmeditation sprechen wir dann vom vollkommenen Erwachen.

Diese letzten drei Yogas sind Yogas des Erwachens; und der Yoga der Einsgerichtetheit ist vor der klaren Erfahrung des Erwachens.

So konntet ihr vielleicht sehen, was Dakpo Tashi Namgyal meint: Auf jeder dieser vier Stufen des Mahāmudrā-Yogas gibt es ein unabgelenktes Gewahrsein – aber auf welche Art und Weise es unabgelenkt ist, das ändert sich. Zunächst ist es schon noch eine unabgelenkte Konzentration; dann wird diese Unabgelenktheit immer natürlicher, wir lassen immer mehr die nicht notwendige Anstrengung heraus, wir gehen in immer weniger Anstrengung hinein.

Weil wir immer natürlicher werden, immer mehr zu dem werden, was die Natur unseres Geistes ohnehin ist, brauchen wir immer weniger Anstrengung – bis es zum Schluss gar keine mehr braucht: Im Yoga der Nichtmeditation gibt es gar keine Anstrengung mehr.

Bis dahin gibt es auf jeder Stufe unterschiedliche Formen des Sich-Erinnerns:

Zuerst ist es ein recht grobes Sich-Erinnern an die Meditationsaufgabe; dann ist es ein Sich-Erinnern an das Interesse, die Natur des Seins wahrzunehmen; dann ist es ein Erinnern an die Natur des Seins; dann wird auch dieses Erinnern an die Natur des Seins überflüssig, dann gibt es nur noch ein Erinnern, wieder zurückzufinden in den ganz offenen Zustand, weil wir den Kontrast merken zwischen dem, was ein bisschen enger ist und dem, was völlig offen ist – bis es in der Stufe der Nichtmeditation kein bewusstes Erinnern mehr gibt, weil das wirklich ein Selbstläufer geworden ist. Der Geistesstrom ist von selbst immer sofort dabei, in die größtmögliche Offenheit zu finden, braucht keine Stimulation mehr, um das zu tun.

#### **Fortsetzung: ‚Unabgelenkt in der wahren Natur verweilen‘**

Das versteckte sich hinter diesem Satz in der Mitte dieses Absatzes auf Seite 333.

**Hier – an diesem Punkt in den Erklärungen im Buch hier – geht es darum, unabgelenkt zu bleiben von der sich zugleich zeigenden Natur des Geistes selbst, worüber wir schon früher gesprochen haben. Doch als Anfänger, die wir vielleicht noch nicht unsere Fehlinterpretationen darüber**



**durchschaut haben, wie die Dinge sind, sollten wir unabgelenkt verweilen mit den Erfahrungen, die sich auf unserer jeweiligen Stufe einstellen, wie z. B. die Erfahrung eines einsgerichteten Geistes.**

Damit nimmt er Bezug auf den Yoga der Einsgerichtetheit.

**Der Große Brahmane Saraha ruft aus:**

**„KYE MA. Schau: Der Geist enthüllt sich selbst das Sosein oder er zeigt sich selbst.“**

Oder, weil das Wort ‚Geist‘ hier offenbar nicht im Tibetischen steht, können wir auch sagen: „Das Sosein enthüllt sich selbst. Es zeigt sich von selbst, offenbart sich von selbst.“

**„Wenn du unabgelenkt bist, dann löst sich das Schauen des Geistes auf, dann rutscht es weg, dein abgelenkter Geist wird das Sosein, die Soheit, nicht verwirklichen. Du wirst das Juwel der Soheit im Dickicht der Objekte, im Dickicht der Bezugspunkte, verlieren.“**

Auf diese zweite Zeile möchte ich nochmal Bezug nehmen:

Wenn wir unabgelenkt sind, dann – was die Übersetzerin hier mit ‚slips away‘ formuliert hat – gleitet das fokussierende Schauen weg, dann gibt es irgendwann kein Schauen mehr. Da würde man sprachlich fast einen Widerspruch vermuten.

Das unabgelenkte Verweilen, von dem wir hier im Mahāmudrā sprechen, ist dieses Verweilen in dem Schauen, wo es nichts zu sehen gibt und wo es keine Intention mehr gibt, etwas zu sehen; eine klare Schau, ein klares Erleben, ohne die Intention, etwas zu sehen.

Der Wunsch, etwas zu sehen, zusammen mit dem damit verbundenen Hinschauen – das geht weg, weil wir ganz unabgelenkt in dem nichtschauenden Gewahrsein ruhen. Das klingt paradox, ist es aber überhaupt nicht. Denn wenn ich sagen würde: „Wenn wir ganz unabgelenkt in dem schauenden Gewahrsein ruhen“, dann würden alle sofort verstehen, dass es da etwas zu sehen gibt. Gibt es aber nicht.

Von daher sprechen wir von einem nichtbetrachtenden, nichtschauenden Gewahrsein, das genau sieht, wie es ist. Irgendwann wird euch das absolut klar sein, was mit diesen Worten gemeint ist.

**Śavara sagt:**

**„KYE MA. Der unabgelenkte Geist sieht sich selbst.“**

Es ist ja ein Unding, dass etwas sich selbst sehen kann. Die Augen können sich nicht selbst sehen – das ist das Einzige, was sie nicht sehen können. Also zu sagen, etwas kann sich selbst sehen, weist auf eine Art des Sehens hin, die nicht von einem Punkt zum anderen geht. Es ist also nicht ein Sehen von hier nach dort.

Wir sprechen über ein Erkennen, Erleben im Sein selbst; im Erleben, das ja von Natur aus gewahr ist, findet dieses Gewahren statt. Das nennt man das Sehen der wahren Natur des Geistes.

**Virupa lehrt:**

**„Verweile unabgelenkt in einem Sein, wo es nichts zu denken gibt, wo nichts existiert oder nicht existiert.“**

Wo wir nicht mit Annahmen unterwegs sind, wie ‚das ist‘ oder ‚das ist nicht‘, ‚das ist jetzt das Erwachen‘ oder ‚das ist es nicht‘. All dieses ‚existent‘, ‚nicht existent‘, ‚es ist‘, ‚es ist nicht‘ – das lassen wir sein. Wir bleiben in diesem subtilen Gewahren, wo die dynamischen Erfahrungen nicht vergegenständlicht werden. Denn wenn wir sie vergegenständlichen, dann scheint es etwas zu geben; dann ist etwas, dann existiert etwas, weil wir es vergegenständlicht haben.

Wenn wir es lassen, wie es ist, dann treffen die Ausdrücke von Existenz und Nichtexistenz nicht mehr zu. Das Erleben – das, was sich da vollzieht – ist deutlich klar zu erleben, ohne je auch nur für einen einzigen, winzigen Moment als ein Etwas zu existieren.

**Tilopa sagt:**

**„Unabgelenkt zu sein ist der König der Meditation.“**

Also, irgendwie kommen wir nicht drum herum. Wir tun gut daran, die uns entsprechende Form unabgelenkten Gewahrseins zu kultivieren.

Bitte macht euch jetzt keinen Knoten mit den einfacheren Formen des Gewahrseins – z.B. wie schon erwähnt, ganz unabgelenkt bei einer Meditationsaufgabe zu bleiben, ganz unabgelenkt ein Mantra zu rezitieren, ganz unabgelenkt etwas zu visualisieren, ganz unabgelenkt bei den Körperempfindungen zu bleiben, ganz unabgelenkt die körperlichen Gestaltungen wie Atem usw. wahrzunehmen, wie sich die geistigen Gestaltungen zeigen und auflösen.

Egal, was die Meditationsaufgabe ist - Unabgelenktheit ist immer gut und wird uns jetzt, da wir diese Unterweisungen kennen, in die nächste subtilere Form unabgelenkten Gewahrseins hineinführen.

Irgendwann interessiert es uns nicht mehr, ob wir in der Nasenspitze oder im Bauchraum atmen, ob es gerade ein tiefer oder ein kurzer Atem ist. Es interessiert uns nur noch, wie es ist zu erleben; wie dieser Prozess des Erlebens sich vollzieht. Wie ist das eigentlich, lebendig zu sein? Und wie ist es eigentlich, zu sein?

Das Sein selbst, die Qualitäten des Seins bekommen dann unsere unabgelenkte Aufmerksamkeit – bis wir merken, dass wir selbst in diesem subtilen Interesse noch eine Distanz mit dem Erleben aufrecht-erhalten.

Und so entspannen wir unabgelenkt auch diese ganz offene, interessierte Haltung. Da sprechen wir dann oft davon, dass wir eins werden mit dem Erleben; oder dass das Gewahrsein beginnt, in sich selbst zu ruhen, ohne diese interessierte Schau aufzubauen.

Die Zitate wiederholen sich.

**Maitrīpā sagt:**

**„Etwas anderes, als ohne Ablenkung zu ruhen...“** gibt es nicht.

**Einige, die nicht ganz so scharf sind in ihrer Wahrnehmung, mögen Erfahrungen von unabgelenktem Verweilen haben, merken dabei aber nicht, dass sie abgelenkt sind von der Natur der Erfahrung.**

Das bezieht sich jetzt auf die Shamatha-Praktizierenden, die bis in die Dhyānas hineinmeditieren, also in die meditativen Versenkungen, und wirklich überzeugt sind, völlig unabgelenkt zu sein.

Aus der Perspektive von Shamatha stimmt das, weil keinerlei begriffliches Denken auftaucht, weil das Interesse an den Sinneserfahrungen sich völlig aufgelöst hat. Aber sie sehen nicht die wahre Natur des Erlebens, sie sind immer noch subtil abgelenkt und merken nicht, dass sie abgelenkt sind durch eine feine Fixierung auf ‚ich, die Meditierende‘, ‚ich, der Meditierende‘, ‚ich und meine unabgelenkte Meditation‘ – das nennt man Ablenkung aus Sicht des Mahāmudrā.

**Vier Punkte zu subtilen Erfahrungen des Abgelenktseins****Wir mögen uns jetzt fragen: Was sind denn wohl solche Erfahrungen?**

Wahrscheinlich kommt jetzt eine Liste von Erfahrungen des Abgelenktseins.

Zunächst mal das Abgelenktsein durch Inhalte des begrifflichen Verstehens: Das könnte irgendetwas sein, was wir hier in der Dharma-Unterweisung gehört haben und was dann in der Meditation auftaucht, und wobei wir denken: „Oh, super, ich erinnere mich gerade an die Dharma-Unterweisung – und die führt mich, die leitet mich.“ Aus der Perspektive des Mahāmudrā bin in dem Moment aber gerade abgelenkt, weil ich mich mit Objekten des begrifflichen Erfassens beschäftige.

Die Übersetzung des Satzes hier heißt:

- **Da die Grundnatur des Geistes kein Objekt – kein Gegenstand – begrifflichen Verstehens ist, bist du ein wenig abgelenkt von der Natur des Geistes, wenn dein Intellekt und dein Denken die Objekte begrifflichen Verstehens betrachten und ihnen Aufmerksamkeit schenken.**

Um es ganz klar auszudrücken:

Wenn ich beim Meditieren darüber nachdenke, was die wunderbaren Qualitäten des Erwachens sind, bin ich abgelenkt von der Natur des Geistes. Das, was sonst eine wunderbare Qualität der Meditation ist – die Qualitäten des Erwachens zu kontemplieren und mich davon inspirieren zu lassen – muss dann aber irgendwann losgelassen werden, um in den Qualitäten des Erwachens anzukommen; erst dann kann es zu diesem unabgelenkten Erleben kommen.

Gehen wir in den zweiten Punkt:

Hier wird es noch einen Tick subtiler, und zwar geht es nicht mehr um das begriffliche Verstehen, sondern genau das, was wir auf Deutsch auch das ‚Bewusstsein von etwas‘ nennen. Solange ich bewusst bin, was die Erfahrung ist, ist wieder Ablenkung da. Dieses ‚Ich bin mir dessen bewusst‘, dieses ‚ich‘ und ‚dessen‘ – das ist diese Subjekt-Objekt-Spannung.

- **Da die Natur des Geistes nicht etwas ist, dessen wir bewusst sein können, bist du ein wenig abgelenkt von der Natur des Geistes, wenn dein Intellekt oder dein Denken sich mit Objekten, mit Dingen, abgibt, die von einem Bewusstsein wahrgenommen werden, die von einem Bewusstsein erkannt werden.**

Das ist nochmal deutlich subtiler, denn wir sprechen jetzt nicht mehr über begriffliches Denken, wir sprechen jetzt über das nichtbegriffliche Wahrnehmen von etwas – und das ist genau das, was in den Dhyānas passiert, in den tiefen dualistischen Versenkungen:

Dort handelt es sich um ein nichtbegriffliches, nicht kommentierendes, nicht wertendes Bewusstsein vom jeweiligen Meditationszustand – also ein feines Bewusstsein, wie es jetzt gerade ist, so zu sein. Die Benennungen, die Beschreibungen dieser Bewusstseinszustände finden im Nachhinein statt oder auch mal beim Eintritt in diese Versenkungsstufen, aber nicht während der Versenkungen. Während der Versenkungen ist da eine totale Ruhe mit einem nichtbegrifflichen Beobachten.

Das wäre also die zweite Stufe gewesen – die zweite Art, doch noch immer abgelenkt zu sein.

Jetzt geht es um die Heilmittel, die uns eigentlich aus diesem feinen dualistischen Wahrnehmen in das Nonduale hineinführen sollen. Als Hilfen, um diesen Übergang zu schaffen, wird die leere Natur der Erfahrungen, das Nicht-Selbst gelehrt; es wird gelehrt, dass es gar keine Dinge gibt, die wirklich geboren werden und für eine Weile bestehen, um sich dann aufzulösen; es werden uns viele Begriffe und Beispiele und Bilder und Worte zur Verfügung gestellt, um uns aus der subtilen dualistischen Fixierung zu lösen.

Wenn bzw. solange wir aber noch bei diesen Hilfsmitteln verweilen, sind wir abgelenkt. Also auch das Denken an die leere Natur, an das Ungeborene, an das Zeitlose, an das Göttliche, an das Tao – was auch immer eure Begriffe sind – auch das müssen wir lassen, um es dann direkt zu erfahren.

Der dritte Satz lautet:

- **Da die Natur des Geistes kein Objekt des Bedenkens oder Untersuchens ist, bist du ein wenig abgelenkt von der Natur des Geistes, wenn dein Intellekt oder dein Denken sich mit der leeren Natur, dem Ungeborenen usw. befassen, die Objekte der Untersuchung und der Analyse sind.**

Dasselbe jetzt auf der Erfahrungsebene – das davor waren die intellektuellen Brücken.

Es gibt auf der Erfahrungsebene die Erfahrung von Freude, Klarheit und Nichtdenken. Wenn ich die als Bezugspunkte nehme und sage: „Da geht’s lang, da will ich hin und da geht’s hindurch zum

Mahāmudrā“ – solange ich mich mit solchen Vorhaben beschäftige, mich darauf ausrichte, Freude, Klarheit und Nichtdenken zu erfahren, bin ich ein wenig abgelenkt. Ich bin wieder im Fixieren auf etwas.

Der vierte Satz lautet:

- **Da die Natur des Geistes kein Bezugspunkt ist, bist du ein wenig abgelenkt von der Natur des Geistes, wenn dein Intellekt oder dein Denken sich auf Erfahrungen ausrichtet wie Freude, Klarheit und Nichtdenken, Nichtbegrifflichkeit, die spezifisch genutzt werden als Bezugspunkt** – sie gelten für uns als Referenz, als Bezugspunkt für unsere Praxis, ob sie in die richtige Richtung geht.

Ich denke, so viel Überraschendes war da jetzt nicht für euch dabei – es ist eine schöne Zusammenfassung von den subtilen Aspekten, abgelenkt zu sein.

Es schmerzt mich immer besonders, wenn ihr schon so viele solcher Unterweisungen gehört habt und dann immer noch an Begriffen festhaltet – also, wenn die Begrifflichkeiten das persönliche Erleben überschatten.

Eigentlich sind Begriffe nur dazu da, um das Erleben besonders gut zu kommunizieren, also es gut zu beschreiben, so dass wir uns verstehen können. Es wird uns nicht helfen, die Definition zu lernen, was gute Mahāmudrā-Meditation ist. Es wird uns nicht helfen, Definitionen zu lernen von Dharmakāya, Sambhogakāya, Nirmāṇakāya, den drei Aspekten des Erwachens.

Wir können ein bisschen begrifflich aufräumen und dadurch Texte ein wenig besser verstehen. Aber worum es geht, um Fortschritte beim Meditieren zu machen, ist, dass wir die Erfahrungen erahnen, von denen da gesprochen wird. Vielleicht konntet ihr davon, wie ich diese vier Stufen eben erklärt habe, ein bisschen erahnen, wovon ich spreche – denn natürlich kenne ich diese vier Sackgassen, diese vier Arten, abgelenkt zu sein.

Ich hoffe, es wird etwas klarer, wie man sich mit diesen vier Dharma-Ablenkungen davon abhalten kann, die wahre Natur des Geistes tatsächlich zu erfahren:

Dharma-Begriffe war der erste Punkt; dann ein Dharma-Bewusstsein, also ein stilles Bewusstsein dessen, wie es ist – immer noch dualistisch; dann, dass wir die Heilmittel, z.B. die Lehren über leere Natur, Nicht-Selbst usw. viel zu sehr in den Vordergrund rücken und nicht die Erfahrung, die damit gemeint ist; oder dass wir an Meditationserfahrungen festhalten.

All das sind Identifikationen, Bezugspunkte, die uns Sicherheit geben. Eine Identifikation ist ein Bezugspunkt, der uns Sicherheit gibt. Wir nutzen Fixierungen, um weniger Angst zu erleben. Wir sind also nicht aus bloßer Spielerei in diesen Fixierungen unterwegs.

Immer, wenn wir Fixierungen lockern, kommen wir in einen Bereich hinein, wo wir unsicher werden, wo wir nicht mehr richtig wissen – und genau darum geht es im Mahāmudrā. Wir gehen mit dieser Praxis – mit aller Praxis in allen wirklichen Dharma-Traditionen – in den Bereich, wo wir nicht wissen, wo wir nicht mehr kontrollieren. Und unsere Angst ist, dass dann etwas Schlimmes passieren könnte – so wie beim Sterben, wo wir nichts mehr halten, nichts mehr kontrollieren können.

Wir öffnen uns – aus den Sicherheiten unserer Begriffe hinausgehend, aus den Sicherheiten unserer dualistischen Erfahrungen hinausgehend; das lassen wir hinter uns. Wir lassen die Hilfsmittel hinter uns, die eigentlich als Brücken gedacht sind; wir gehen wirklich über die Brücken in das unbekannte Land hinein – in das Land, in dem es kein zentrales Ich mehr gibt, in dieses Land des nondualen Erlebens.

Da wir das nicht kennen, ist das zunächst mit Angst verbunden; es mangelt uns also an Vertrauen. Und diese Unterweisungen sind nun nicht nur dazu gedacht, uns zu helfen, die Hindernisse aufzulösen – sondern auch dazu, Vertrauen zu erzeugen, dass uns da gar nichts Schlimmes passieren kann.

Wir haben nur uns selbst verloren – was uns sehr bedrohlich erscheint. Aber das ist eigentlich die gute Nachricht.

Wenn wir aus der Erfahrung des Erwachens die Welt betrachten, dann ist es schwer zu sagen, wer ich eigentlich bin. Natürlich haben wir unsere Biographie, wir haben unsere Geschichten, wir haben unsere Freunde, unsere Familie; aber mit zunehmender Resonanz, also mit zunehmendem Mitschwingen werden wir bemerken, dass wir immer mehr im Grunde genommen das sind, was gerade schwingt.

Mehr noch als das: Wir sind nicht nur das jetzige Erleben, sondern auch die Resonanz darauf – also das, wie unser Geistesstrom auf dieses jetzt Erlebte reagiert, was da für eine hilfreiche Wechselwirkung entsteht. Und im nächsten Moment können wir schon wieder jemand ganz anderes sein, weil wir mit etwas anderem mitschwingen.

Es gibt da nicht mehr dieses Gefühl einer hohen individuellen Kontinuität, sondern es stellt sich mehr ein Gefühl ein von einer durchgehenden Kontinuität des Schwingens mit allem Möglichen, was uns umgibt, was uns begegnet, von dem wir erfahren...

Die alte Vorstellung oder die alte Überzeugung eines ‚Ich bin das, ich bin so‘ lässt sich dann nicht mehr finden, lässt sich gar nicht mehr erzeugen. Da gibt es dann keinen Weg zurück. Aber dafür sind wir viel mehr verbunden mit allen, denen wir begegnen, und allem, was uns umgibt. Das ist das Neue, was da auftaucht, was sich zeigt.

### **Einschub zum Thema Mahāmudrā-Aktivität**

Ich möchte einen kleinen Themenwechsel vornehmen: Nachdem wir eben so viel über Mahāmudrā-Meditation gesprochen haben, möchte ich nun ein wenig über Mahāmudrā-Aktivität sprechen.

Ich möchte so darüber sprechen, dass es auch für euch vielleicht inspirierend ist; denn natürlich können wir von echter Mahāmudrā-Aktivität nur sprechen, wenn wir echte Mahāmudrā-Meditation erfahren, wir immer wieder dahinein zurückfinden können. Das würde bedeuten, dass wir in der Nachmeditation immer wieder in dieses offene Sein hineinfinden können.

Gehen wir doch ruhig einmal in dieses Thema hinein, wie wir als Dharma-Praktizierende, die wir vom Mahāmudrā inspiriert sind, das in der Aktivität umsetzen können:

Ihr habt schon so oft gehört, dass es in der Mahāmudrā-Praxis keine Vorlieben und Vorurteile und keine Bewertungen gibt, dass aus Mahāmudrā-Perspektive alle Phänomene den gleichen Geschmack haben, dass es dann kein ‚positiv‘ und ‚negativ‘ gibt.

In der Aktivität ist das auf der letztlichen Ebene immer noch so – aber es gibt natürlich heilsames und nichtheilsames Verhalten; es gibt ein Handeln, dessen Folgen viel heilsamer sind als ein Handeln, das wirklich krasses Leid verursacht. Das nennen wir das Gewahrsein von Ursache und Wirkung oder von dem bedingten Entstehen, welche Bedingungen zu welchen vorübergehenden Erfahrungen und zu welchen Ergebnissen führen.

Aktivität im Stil des Mahāmudrā bedeutet vor allen Dingen, dass unser eigener Geist, unser eigenes Bewusstsein extrem flexibel ist; dass wir die Scheuklappen ablegen; dass wir also nicht mehr eine verengte Sicht haben, sondern eine weite Sicht bekommen – und zwar nicht nur hier oben [*Kopf*], sondern dass wir auch die verengte Sicht des Herzens in eine weite Sicht des Herzens hineinführen können.

Um euch ein Beispiel zu geben: Wir sind jetzt gerade einen Monat vor den Wahlen, und hier im Raum und bei den Zuhörern auf dem Zoom gibt es ein breites Spektrum von politischen Anschauungen, die mir alle vertraut sind.

Als Mahāmudrā-Praktizierende sind wir auch Bodhisattvas; wir sind mit einer hohen Schwingungsfähigkeit unterwegs und wir können all diese verschiedenen Anschauungen und Einstellungen verstehen. Das heißt, wir können uns überall einfühlen und sehr gut spüren, wie man zu dieser Einstellung kommen kann. Das macht es natürlich nicht einfach zu sagen: „Da habe ich den und den Standpunkt“ oder „Ich gehöre dazu und es kommt für mich nur das in Frage.“

Im Grunde genommen ist es die Zusammenschau all dieser verschiedenen Sichtweisen – der verschiedenen Ängste, die dazu beitragen, der verschiedenen Bedürfnisse, die da mitschwingen –, die dann zu einem Handeln führen würde.

So ist es auch im Kleinen, wenn ihr beispielsweise Teamleiterin seid und verantwortlich für eine Gruppe oder Teilnehmende in einer Gruppe. Mahāmudrā zu praktizieren bedeutet, dass wir ganz bewusst diese Flexibilität praktizieren, uns auf verschiedene Sichtweisen einzuschwingen, und versuchen nachzuvollziehen, wie sich das aus dieser oder jener Perspektive anfühlt.

Zu guten Gesamtentscheidungen können wir eigentlich erst kommen, wenn wir alle gespürt haben. Wir können niemanden weglassen. Wenn wir in einer Gruppe eine Person, die eine besondere Position oder Haltung vertritt, weglassen, ausblenden oder leugnen, wird es nicht zu einer wirklich harmonischen Entwicklung kommen.

Diese Person muss das Geschehen auch nicht dominieren – aber es ist ein bisschen so, wie wenn wir in unserem inneren Erleben all unsere Teilpersönlichkeiten an den Tisch rufen und sagen: „Hier kommt Kontrolletti mit an den Tisch, da kommt der Wilde, auch der Vagabund ist da und der Aggressive, der Weltverbesserer, der Meditierende, der Einsiedler...“ – sie kommen alle miteinander an den Tisch. Und nur, wenn wir das in jeder Situation praktizieren, dann kommen wir in ein Gestalten hinein, wo wir nicht direkt schon wieder Aspekte von uns, der Gesellschaft oder Teile einer Gruppe ausklammern.

Mahāmudrā-Aktivität ist also höchste Flexibilität, immer wechselnde Bezugspunkte – und eine ganz klare, eindeutige Motivation. Nicht die Motivation ist flexibel – die ist vielmehr völlig eindeutig: Das größtmögliche Wohl für alle. Und das nicht nur für die Menschen, sondern für alle Lebewesen; das sind alle, die von unserem Handeln betroffen sind.

Das heißt also: Die Motivation – das Bodhicitta, diese Ausrichtung – und dass hinter dem äußeren Wohl der Wesen ihr emotionales Wohl und Glück steht, und dass dahinter eigentlich die Befreiung und das Erwachen angestrebt werden – das ist eindeutig, und das wird sich nie ändern. Es war auch nie anders in den Zeiten, von denen wir Berichte haben, wo Bodhisattvas und Bodhisattvis in dieser Welt aktiv waren.

Die Motivation ist immer, möglichst viele Lebewesen ins Erwachen zu bringen; sie zu inspirieren, zu ihrer eigenen Natur zu erwachen – zu dem, wie sie wirklich sind – und möglichst nicht weiter in leid-schaffenden Mustern unterwegs zu sein.

Was wir als weise Menschen auch immer im Bewusstsein haben, ist, dass wir es mit Samsara zu tun haben. Es handelt sich also nicht nur um die Welt des 21. Jahrhunderts, sondern wir haben es mit einem grundlegenden Phänomen zu tun, wo sich speziell Menschen, aber auch Tiere und andere Lebewesen in extremer Ichbezogenheit verirren und für sich selbst und für andere unaufhörlich Stress erzeugen – so sehr, dass sie den stressfreien Zustand, das stressfreie Sein, überhaupt nicht kennen.

Im Grunde genommen sind wir als Bodhisattvis und Bodhisattvas in dieser Welt unerkant unterwegs als Menschen, die ein Wohl anstreben – also die Befreiung von diesen Mustern, die ich gerade angedeutet habe, und das damit verbundene Erwachen der Herzensqualitäten. Wir sind unerkant unterwegs und arbeiten für ein Wohl aller, was noch nicht einmal explizit ausgedrückt wurde; was noch nicht einmal im Bewusstsein derjenigen, für die wir uns einsetzen, angekommen ist.

Wenn wir vom Erwachen sprechen würden, würden sie uns den Vogel zeigen und sagen, dass es beispielsweise in der Politik nicht ums Erwachen geht. Oder dass es darum geht, wie wir jetzt etwa unser Krankenteam auf Station organisieren – aber doch nicht ums Erwachen.

Aber doch, ganz eindeutig!

Wir als Mahāmudrā-Praktizierende wissen, dass wir diese Grundmuster Samsaras, die auch jetzt gerade unseren Planeten aus dem Gleichgewicht bringen, nicht wirklich einfach mal so durch geschickte Entscheidungen oder geschicktes Handeln aushebeln können. Wir werden das nicht wirklich ändern.

Wir sind immer so unterwegs, dass wir versuchen, diese ganz starken ichbezogenen Kräfte mit ihren zerstörerischen Auswirkungen – wie die großen Kriege, die wir schon erlebt haben, die vielen Bürgerkriege, die Hungersnöte, die durch Ausbeutung entstehen usw. – zu mäßigen. Wir versuchen, immer noch irgendwie ein Gleichgewicht zu halten.

Im Grunde genommen wir sind als positive Kräfte unterwegs, als Kräfte des Heilsamen, in einer Welt, die immer wieder ins zutiefst Nichtheilsame abrutscht.

Nach einer ganz großen Krise, wie dem letzten Weltkrieg, gab es einen gewissen Ruck. So haben wir jetzt die tolle Situation, dass wir seit 1945 in diesem Bereich der Welt keinen Krieg hatten; das ist eine lange Zeit. Aber schon geht das verloren: das Wissen darum, wie grausam es ist, wenn wir eine Diktatur haben, wie grausam es ist, wenn wir nicht diese demokratischen Prinzipien in Freiheit leben können.

Wir als Bodhisattvas sind immer auch ein bisschen dabei, immer wieder in Erinnerung zu rufen: „Hey, unterschätzt nicht die Kräfte beispielsweise der Profitsucht. Seid auch nicht so naiv, einfach zu denken, das Gute im Menschen wird schon siegen.“

Wir können das beobachten, solange wir zurückblicken können: Es gibt gar kein Gleichgewicht, was sich je einstellt zwischen den Kräften des Heilsamen und des Nichtheilsamen, sondern es ist immer wieder ein Zusammenwirken von sehr gemischten Handlungen.

Die völlig reine, heilsame Handlung gibt es auch nicht: Wir können nicht als Helfende in dieser Welt unterwegs sein, ohne gleichzeitig Leid zu verursachen – das ist ein Ding der Unmöglichkeit. Jede Entscheidung bringt auch Leid mit sich. Wir sprechen beispielsweise von Strukturwandel, von wirtschaftlichem Strukturwandel oder der Hoffnung auf Wandel der Denkstrukturen, dass wir in einem größeren ‚Wir‘ ankommen.

Aber seien wir nicht naiv. Wir merken ja schon, wie schwierig der Strukturwandel bei uns selbst ist, in unserer eigenen Psyche – lässt uns daher nicht träumen, was den Strukturwandel im Denken in der Gesellschaft angeht.

Andererseits werden wir aber auch nicht in den Pessimismus verfallen, dass da nichts zu machen ist, weil wir ein Bewusstsein für die Möglichkeiten haben, die Buddhanatur – dieses heilsame Potenzial, das Potenzial des Erwachens – anzuregen.

Die Kunst des Handelns als Mahāmudrā-Praktizierende besteht darin, so zu handeln, dass es genau dafür inspirierend wirkt, dass wir irgendwie in Kontakt kommen mit dem, was sich als heilsames Potenzial im anderen entfalten möchte.

Eigentlich ist Mahāmudrā-Aktivität immer eine subversive Aktivität. Denn hinter dem äußeren Tun und den äußeren Worten ist ein Anliegen aktiv, im anderen die Herzensqualitäten zu erreichen – so dass dann, wenn diese stimuliert oder erreicht sind, der Rest wie von selbst geht.

Aber wenn wir diese nicht erreichen können – wie so viele Umweltaktivisten in die Konfrontation gehen, wie auch ich früher –, dann erzeugt Druck Gegendruck, und wir sind wieder im samsarischen Geballer unterwegs – für ganz hehre Ziele. So wie für hehre Ziele schon Millionen von Menschen gestorben sind.

Ich möchte euch auf folgendes aufmerksam machen, nämlich, dass dieses Bodhicitta, von dem wir immer sprechen, und das ja *die* Motivation fürs Handeln ist – die Ausrichtung auf das größtmögliche Glück für alle in Richtung wahres Glück, also Befreiung und Erwachen für alle – dass diese Ausrichtung immer da ist; das ist der große Strom, das ist der große Treibstoff, der große Motor unseres Handelns.

Aber die Wege, die es dann nimmt, müssen sich immer anpassen; wir müssen immer schauen, wie wir Kontakt zu den Herzensqualitäten in anderen bekommen, wie wir das schaffen können.

Manchmal werden wir provozieren müssen, manchmal werden wir nachgeben müssen – und immer werden wir Kompromisse machen müssen. Denn das kompromisslose Handeln in dieser Welt gibt es auch nicht, genauso wenig wie es ein leidfreies Handeln gibt. Wir können uns ja nicht mal in der Welt bewegen, ohne Leid zu erzeugen. Wir können durch keine Wiese gehen, ohne ein Insekt zu zertreten.

Ganz zu schweigen vom Leben in unserer Asphalt- und Betonwelt, die unendlich viel Leiden erzeugt, ohne dass wir direkt ein Insekt töten – aber die Emissionen töten Unzählige.

Daher werden auch die Verbesserungen, die uns so ein Anliegen sind, Spannungen erzeugen, werden ein Knirschen im Getriebe des Strukturwandels erzeugen, und werden Leid verursachen. Und hier braucht es dann auch unsere Aufmerksamkeit. Wir brauchen eine Aufmerksamkeit für alles, was da in Bewegung ist.

Mahāmudrā-Handeln ist dieses weitsichtige, langfristige Handeln. Und wie wir schon bei der Ekayana-Präsentation gesehen haben: Es ist auch jetzt schon ein Handeln, das sich auf die Zeit bezieht, nachdem wir es geschafft haben, den schlimmsten Klimanotstand abzuwenden. Wir werden das schon irgendwie schaffen – aber danach muss auch noch etwas übrig sein, für das es sich lohnt, zu leben.

Es reicht also nicht, wenn wir dann in Lebensumständen unterwegs sind, die deutlich eingeschränkter sind als jetzt; vielleicht zwar immer noch lebbar, aber wir haben nichts mehr, für das es sich lohnt zu leben. Das Lebenswerte – das, was wir wahres Glück und Erwachen nennen, und das Wissen darum, wie wir das leben können – muss in die Zeit danach getragen werden.

Daher werdet ihr manche Mahāmudrā-Praktizierende und auch spirituelle Meister\*innen erleben, die scheinbar wenig tun, um z.B. die Klimakatastrophe aufzuhalten. Denn sie wissen, dass es im Rahmen der samsarischen Gesetzmäßigkeiten eigentlich schon vorprogrammiert ist, dass der Überlebenstrieb des Menschen irgendwann seine ganze Intelligenz auf den Plan rufen wird, um genau das, was man schon 40 Jahre vorher hätte unterlassen können, endlich jetzt zu unterlassen und neue Lösungen zu finden.

Das ist einfach der völlig offenkundige Überlebenstrieb des Menschen – darum brauchen sich die spirituellen Meister nicht zu kümmern. Das lässt sich auch kaum beschleunigen, weil die samsarische Beharrlichkeit in alten Mustern so träge ist, dass jedes vorzeitige Engagement fast ohne Wirkungen zu hinterlassen verpufft. Jetzt gerade ist eine gute Zeit, weil wir scheinbar eine kritische Masse erreicht haben, wo man vielleicht hier und da etwas beschleunigen kann. Also geben wir mehr unsere Energie da hinein.

Aber eigentlich ist das Anliegen, immer diejenigen herauszufischen und denen Bedingungen zu geben, die jetzt so weit sind, deren innere Entwicklung so weit gekommen ist, dass sie jetzt den Schritt aus Samsara heraus machen können – also aus diesen Mustern der Ichbezogenheit heraus in ein ganz freies Sein.

Das ist das, was wir behalten müssen. Das ist für die Zeit danach, und das ist für alle Zukunft. Das gilt es zu behalten; das gilt es, wo auch immer, zu wahren und weiterzugeben, egal in welchem Universum wir unterwegs sind. Das ist gar nicht von diesem Planeten abhängig.

Das, worum es Mahāmudrā-Praktizierenden geht, ist nicht wirklich abhängig von den Bedingungen auf diesem Planeten, sondern ist eine Notwendigkeit, die sich aus dem ergibt, wie der Geist funktioniert:

Da, wo Festhalten ist, ist Druck, ist Spannung, ist Leid – das ist das, was der Buddha mit *dukkha* meinte. *Dukkha* ist überall da, wo Fixierung ist, wo Ichbezogenheit die beherrschende Kraft ist; dort ist dieser Stress, diese Anspannung. Und egal, ob es in dieser Galaxie stattfindet oder in einer anderen: Wo immer Geistesströme sind, sind diese Mechanismen zu bemerken. Und wer es schafft, sich aus *dukkha*, aus diesen Stressmustern zu befreien, ist frei.

Es geht um die volle Entfaltung unserer Qualitäten, der Qualitäten des Herzens, wie wir gerne sagen. Aber auch ohne einen physischen Körper wohnen uns diese Qualitäten inne, die Qualitäten des Erwachens, der Buddhanatur. Darum wird es überall gehen, das ist das Kostbarste überhaupt.

Ich denke oft daran, was ihr sicherlich auch schon gehört habt, dass es in den Texten immer wieder heißt, dass es Zeiten ohne Buddha und ohne Dharma gibt. Das nennt man die dunklen Zeitalter. Das sind Zeitalter, in denen es Menschen gibt und andere Lebewesen – aber es gibt kein aktives Wissen darum, wie es eigentlich ist, unser wahres Potenzial zu leben. Das sind wirklich bedauernswerte Zeitalter.



Wir haben ja wunderbare Errungenschaften – etwa dieses digitale Vernetztsein ist ja auch unheimlich gut, um Zugang zu all dem spirituellen Wissen auf dieser Welt zu haben. Aber stellt euch vor, es wäre nur digitale Vernetzung ohne diese positive Seite, ohne dass wirklich Nahrung für den inneren Weg ankommen würde. Was für eine traurige Welt wäre das? Ohne das Licht am Ende des Tunnels, ohne zu wissen: „Ah, da geht es lang, dafür lohnt es sich zu leben.“

Wenn ihr daher fragt, was Mahāmudrā-Aktivität ist: Mahāmudrā-Aktivität ist Bodhicitta, ist die Motivation des Bodhicitta, die sich umsetzt in einem umsichtigen Handeln, wo wir alle mitnehmen; wo wir wirklich schauen, was es braucht, um insgesamt in eine gute Richtung zu gehen.

Und wir wissen, dass es gute Lebensbedingungen braucht, damit innerhalb dieser guten Lebensbedingungen genug Raum ist zum Atmen, um etwas genauer hinzufühlen; genug Raum, um sich dem Wesentlichen zuzuwenden, dem, was tatsächlich glücklich macht, dem, was tatsächlich zu Erfahrungen des Freiseins führt. Das ist, was wir brauchen.

Das eben war meine heutige Morgenmeditation, was mir da durch den Sinn ging, weil ich immer wieder auch hinschaue, was politisch gerade in unserer Landschaft aktuell ist, um was es eigentlich gerade geht – und welchen Beitrag wir leisten können.

Dieser Beitrag ist, kurz zusammengefasst, dass wir an uns selbst arbeiten und zu inspirierenden Vorbildern werden.

Das ist ein großer Beitrag – dass also unser Sprechen und Handeln übereinstimmen, dass wir das wirklich leben, wofür wir verbal einstehen. Und wenn wir innerlich immer freier werden, immer lockerer, immer mitfühlender, immer einfühlsamer, dann ist das sehr inspirierend.

Wir zeigen auch konkrete Vorbilder im Handeln, zum Beispiel bei dem, was wir uns kaufen. Wir nehmen es etwa auf uns, ein bisschen mehr Mühe aufzubringen, um Produkte herauszufinden, die gut sind. Darin sind wir Vorbild für andere und können ihnen sagen, wo man die guten Produkte zu finden kann, die zum Beispiel nachhaltig, fair usw. sind. Wir machen das nicht nur für uns oder aus einem allgemeinen Idealismus für die Welt. Denn auch wenn wir wissen, dass es vielleicht nur eine verschwindend geringe Wirkung hat, ist das unser täglicher Stimmzettel, damit gehen wir in die Welt durch unsere Kaufentscheidung, und wir lassen es auch noch andere wissen und schauen, ob sie dadurch inspiriert sind.

Das ist so der persönliche Bereich – wir entwickeln uns, werden immer freier und wir lassen Dharma durchsickern. Ihr seid in so vielen verschiedenen Berufen unterwegs, das ist so wunderbar. Wir sind eine Gemeinschaft von ganz vielseitigen Menschen, und jeder von uns kann in seinem Bereich Dharma durchsickern lassen – also eine Ahnung davon, was wirklich glücklich und frei macht. Wir ermutigen auch zu diesen langfristigen Perspektiven – immer dazu, was weit vorausschauend handelt und auch frühzeitig Schwierigkeiten ausräumt.

Wir werden diese Art des Denkens und Handelns unterstützen, und da, wo wir es sehen, werden wir uns punktuell auch mit voller Kraft hineinwerfen und sagen: Okay, ein paar Monate oder ein paar Jahre meines Lebens gehören jetzt dieser Aktivität, da gebe ich mich voll und ganz hinein, das macht jetzt gerade Sinn – aber ich bin nicht identifiziert damit.

Als Mahāmudrā-Praktizierende bin ich nicht identifiziert mit der Aktivität des heilsamen Handelns. Sie dient nicht dafür, mich besser zu fühlen. Sie dient nicht dafür, meine Ichbezogenheit zu stärken. Wir sind nicht dabei, durch die Hintertür im heilsamen Handeln wieder Samsara zu kultivieren – nein.

Diese heilsame Aktivität, für die ich mich entscheide – auch der Beruf, in dem ich unterwegs bin – dient als Dharma-Praxis. Genau dort und genau darin praktiziere ich Mahāmudrā; genau darin praktiziere ich diesen flexiblen Geist voller Energie, aber immer ‚in tune‘: immer im feinen Erahnen, Erfühlen von dem, was es gerade braucht, sei es unsere Kraft oder unsere Sanftheit, was auch immer gerade benötigt wird. Ohne identifiziert zu sein, werden wir auch sehr viel wirksamer sein.

So eine Mahāmudrā-Praktizierende in der Aktivität wird auch gut auf sich selbst schauen und sich immer wieder Verschnaufpausen gönnen; Erfrischungspausen, in denen wir weiter genesen können, so dass wir uns nicht so in der Aktivität verstricken, dass wir dann krank und ungenießbar werden.

### **Meditation - und Erläuterungen dazu**

Lasst uns ein wenig praktizieren.

Wir beginnen, indem wir unseren Körper in eine angenehme Haltung bringen. –

Wir spüren all die Empfindungen, die mit dem Einatmen einhergehen; all die Empfindungen, die dann mit dem Ausatmen einhergehen. –

Der ganze Körper beteiligt sich an diesem Atemprozess. –

Bis zu den Fußsohlen und Zehenspitzen - bis zum Scheitel des Kopfes - bis in die Fingerbeeren und in die Handflächen atmen wir. Alles atmet, alles vibriert, dank des Sauerstoffs, den die Luft uns zur Verfügung stellt. –

Da sind so viele verschiedene körperliche Empfindungen. Und wir öffnen uns für all diese Empfindungen. Vielleicht ist es so, als ob wir hineinatmen würden. –

Ich lade euch ein, den Bauchraum etwas bewusster wahrzunehmen, so, wie wir das mit dem Barlung praktiziert haben: der ganz entspannte volle Bauchraum - wie so ein ganz entspannter chinesischer Buddha. –

Da ist so viel Wärme im Bauchraum. Wer will, kann gerne auch eine Hand auflegen, um die Wärme der Hand im Bauch zu spüren. –

Dieses warme, liebevolle Gewahrsein im Bauchraum ist völlig entspannt. Und es dehnt sich aus. Es nimmt den ganzen Beckenraum mit hinein. Bis in die Beine hinunter und nach oben hin fließt das warme, liebevolle Gewahrsein ins Herz, ins Herzchakra, das ja direkt oben auf diesem Barlung-Ballon thront.

Das liebevolle Gewahrsein füllt den Brustraum. Brust, Bauch, Becken und der gesamte Rücken von unten bis ganz nach oben in die Schultern wird von diesem liebevollen Gewahrsein durchdrungen. –

Die Arme wie die Beine, bis in die Spitzen der Extremitäten. Hals und Nacken bis hinauf in den Kopf, das gesamte Gesicht. Der Hinterkopf bis hinauf in den Scheitel.

Dieses liebevolle, annehmende, fürsorgliche Gewahrsein ist überall im Körper. Bis zur Nasenspitze, bis in die Augenbrauen, bis in die Ohrläppchen.

Es macht auch gar nicht Halt an der Körperoberfläche. Wir erlauben, dass es hinausgeht: Im Hören - überall dorthin, wo wir etwas hören. Im Sehen - überall dorthin, wo wir etwas sehen. Im Riechen. Im Denken - überall dorthin, wo unsere Gedanken hingehen.

Das unterstreichen wir dadurch, dass wir den Ausatem aus Bauch- und Brustraum wie bewusst dorthin fließen lassen. Und mit dem Einatem uns für all das öffnen, was aus allen Richtungen des Universums zu uns kommt. –

Mitfühlend einatmen, liebevoll ausatmen. –

Was immer an körperlichen oder geistigen Empfindungen auftritt, wird in dieses sanfte Gewahrsein hineingeholt oder wird vom sanften Gewahrsein durchdrungen. –

Die Basis ist im Bauchraum, die Barlung-Praxis mit diesem weiten, entspannten Bauchraum. Und von dort geht es ins Herz, in alle Welt, in alle Richtungen. –

Die Qualität dieses Gewahrseins ist wie das Mahāmudrā. Offen, frei von Anhaften, frei von Hoffnung und Furcht, also frei von Greifen und Ablehnen; frisch, natürlich, gelöst. –

Und obwohl ich so ruhig spreche, brauchen wir in keine Trance zu verfallen; wir brauchen keine Blase, nichts vor irgendetwas zu schützen. –

In diesem Bewusstsein, in diesem Atmen ist alles willkommen: die Katastrophenmeldungen genauso wie die glücklichen Erfahrungen des Miteinanders. Der letzte Streit genauso wie der letzte Moment der Liebe. –

Es ist eigentlich eine Ganzkörper-Tonglen-Mahāmudrā-Praxis. Der ganze Körper atmet, ohne an der Körperoberfläche Halt zu machen. Alles kann im Bewusstsein auftauchen, auch der eigene Schmerz, subtilere Gefühle. –

Was auch immer auftauchen mag: Es erscheint und vergeht zugleich, es löst sich im Erscheinen bereits auf; im Erleben wandelt es sich schon ins nächste. Das zu erleben ist Mahāmudrā. Ganz darin aufgehen... – –

Ganz offen, in völlig natürlichem Mitfühlen, Mitschwingen. Wir lassen dieses gelöste Gewahrsein fließen. Das ist unser Geschenk an die Welt. Wir lassen es fließen, ohne noch in ‚mich‘ und ‚die Welt‘ zu unterscheiden. Offenes Gewahrsein. – –

Vermutlich spürt ihr, wie das ist, wenn wir den Buddha meditieren lassen. – –

Wie ein segelnder Adler nehmen wir kleine Anpassungen vor, eigentlich anstrengungslos: ein bisschen Frische, wenn der Geist dumpf wird; ein bisschen mehr Wachheit, falls wir uns in einer Blase wiederfinden; ein bisschen nachgeben, falls irgendwo Spannung auftaucht – und ansonsten fühlen, wie es ist, von innen her. Gewahrsein, das in sich selbst ruht. – –

[Ende der Meditation]

Das war die eierlegende Wollmilchsau. Habt ihr die verschiedenen Elemente erkannt? Das ist eine Praxis, die völlig natürlich ist, und wenn wir sie uns ein bisschen genauer anschauen, dann waren da Elemente vom Anapanasati drin, Barlung-Praxis, Metta-Meditation/Mitgefühls-Liebes-Praxis, Tonglen, Mahāmudrā, Guru-Yoga, den Buddha meditieren lassen...

Das alles verwebt sich so. Ihr habt das gerade erfahren, dass es völlig fließende Übergänge sind vom einen zum andern; das sind gar keine getrennten Praktiken. Nur das, worauf wir den Akzent legen, was wir etwas stärker betonen – das macht dann die Methode aus.

Aber eigentlich ist es ja wohl das Selbstverständlichste der Welt, den ganzen Körper teilhaben zu lassen; den Atem, der ja ohnehin nach außen fließt und von außen kommt durch unser ganzes Sein als einen Atem des liebevollen Gewahrseins zu praktizieren, der in alle Richtungen geht.

Uns nicht damit zu identifizieren, sondern im Mahāmudrā zu bleiben, im Erkennen dessen, wie es wirklich ist: dass Liebe und Mitgefühl auch keine Substanz haben; dass die Gedanken, die auftauchen – die Menschen, die Katastrophen, die Glücksgefühle, all das – wirklich einfach traumähnliche Bilder sind. Auch wenn wir die Augen aufmachen und wenn wir hören, die Sinne öffnen – immer bleiben wir in diesem Grundgewahrsein.

Wir könnten weitergehen und dann anfangen zu summen oder zu singen: OM oder OM MANI PEME HUNG oder was auch immer uns als Ausdruck in den Sinn kommt, um dieses erwachte Mitgefühl in die Welt hinein zu kommunizieren.

Es ist ein ganz natürliches liebevoll gewahres Sein, was wir da gerade miteinander geteilt haben, was den ganzen Menschen miteinbezieht, von Kopf bis Fuß.

Apropos ‚Kopf bis Fuß‘: Eben waren da auch noch Body-Scan-Elemente wie im Vipassana mit dabei. Ich hatte mir das nicht vorgenommen, ich hatte mir nur vorgenommen, einem Teilnehmer den Wunsch zu erfüllen, die Barlung-Praxis mit der Herzensmeditation zu verbinden – und dann ist viel mehr draus geworden.

Ich hoffe, es gibt euch ein klares, direktes Gefühl, eine persönliche Erfahrung, wie auch eure Praxis sein kann; wie natürlich sie sein kann, anstrengungslos.

**Fortsetzung: ‚Unabgelenkt in der wahren Natur verweilen‘**

Ich bin auf Seite 334 im vorletzten Absatz. Dakpo Tashi Namgyal schreibt dort:

**Kurz gesagt ist die Grundnatur des Geistes jenseits aller Arten von Aufmerksamkeit oder geistiger Aktivität. Deshalb wird alles, worauf wir den Geist lenken, alles, was einen künstlichen Bezugspunkt herstellt durch unseren Verstand, durch unsere Denkprozesse, ob es jetzt etwas ist mit oder ohne Charakteristika, ohne Merkmale, als eine Form von Aufmerksamkeit am Ziel vorbeigehen.**

Wir werden dadurch nicht mehr über die Grundnatur des Geistes erfahren, solange wir Bezugspunkte nehmen.

Das war die Zusammenfassung von den vier Arten von Bezugspunkten, die vorher erwähnt wurden.

Hier ist ein wichtiges Sternchen im Text, wo die Übersetzerin erklärt, dass sie den tibetischen Ausdruck *ji la dje pa* – also etwas mit dem Geist tun – hier als ‚geistige Aktivität‘ oder auch als ‚Attention‘, also ‚Aufmerksamkeit‘, übersetzt. Damit ist das Bezugnehmen auf etwas gemeint, einen Bezugspunkt erzeugen, eine Aufmerksamkeit erzeugen.

**Selbst der Gedanke: „Ich werde verweilen, ohne irgendetwas mit dem Geist zu tun“, erzeugt bereits eine geistige Aktivität und lenkt dich ein wenig von der Natur des Geistes ab.**

**So sagt der Große Brahmane Saraha:**

**„Wenn die Makel geistigen Handelns, geistigen Tuns, gereinigt sind, dann ist das das innewohnende Sein, das zugleich Entstandene. Dann wirst du nichts Störendes mehr entdecken, dann wirst du nichts Störendem mehr begegnen.“**

Kurze Rückbesinnung: Wann stört uns etwas? Wenn wir darauf Bezug nehmen, es nicht mögen, es in unsere geistigen Prozesse hineinholen. Wer das sein lässt, ist nicht gestört, verstrickt sich nicht.

Unsere emotional-geistigen Verstrickungen entstehen dadurch, dass wir aufgrund einer inneren Disposition – wir können das innere Muster nennen – auf etwas Bezug nehmen, das wir entweder haben wollen oder nicht haben wollen – und schon sind wir verstrickt.

Der schnellste Weg aus so einer Verstrickung heraus ist: lassen, also die Beschäftigung damit lassen. Damit zeigt sich sofort, dass dieser Inhalt keine Kraft aus sich heraus hat, und dass das, was uns stört, sich von selbst befreit – und der Geist ist wieder frei, frei von Greifen, und wir können in *dem* Moment bereits wieder lachen und fröhlich sein usw.

Alles andere sind die anderen Arten und Weisen, mit Herausforderungen umzugehen: wo wir uns erst einmal beim Zügel nehmen, innehalten, wo wir vielleicht Gegenmittel anwenden oder irgendetwas, was uns dabei guttut, oder unsere Sichtweise ändern, eine andere Haltung einnehmen gegenüber dem auslösenden Gefühl oder der auslösenden Situation. Das sind die anderen geschickten Weisen, mit den Herausforderungen umzugehen.

Aber direkt zu erkennen, dass es sich um etwas handelt, was gar keine Substanz hat, das ist Mahāmudrā. Und wer das zuverlässig einsetzen kann, den wird nie wieder etwas stören. Ich bin da noch nicht, aber das ist das, was Saraha, der vollkommen verwirklichte Meister, beschreibt. So geht es dann ganz leicht: immer die wahre Natur schauen.

**Er sagt auch:**

**„Wenn das geistige Tun, die geistige Aktivität, nicht länger ein Tun ist, dann ist das unübertreffliche Erwachen erlangt.“**

Damit nimmt er Bezug auf die geistige Aktivität von Erwachten. Ein Buddha oder eine völlig erwachte Meisterin hat natürlich geistige Aktivität. Das ist ja klar: Er oder sie kommuniziert ja, hört zu, versteht Dinge, sieht Dinge, läuft herum, die Sinne sind aktiv – da ist geistige Aktivität. Aber es gibt kein Handeln in dem Sinne mehr, kein Tun, das aus einer Ich-Illusion heraus geboren wird. Man nennt dies dann

auch spontane Aktivität oder Buddha-Aktivität, im Unterschied zu dieser Aktivität aus Bezugspunkten heraus, Subjekt - Objekt.

Das ist hiermit gemeint: Geistige Aktivität ist frei von Tun, von *ji la dje pa*, davon, aus dem dualistischen Geist heraus zu handeln. Dann ist das die unübertreffliche Erleuchtung.

**Virupa**, ein anderer Mahasiddha, einige Jahrhunderte später, **sagt:**

**„Wenn du dich auf Soheit mit geistigem Tun einlässt, wenn du dich im geistigen Tun mit Soheit beschäftigst, und in die beiden Extreme fällst, dass Soheit entweder existiert oder nicht existiert, dann wirst du in Samsara kreisen, umherwandern. Denn das sind die Wurzeln des Werdens.“**

Dieser Ausdruck ‚existence‘ ist nicht gut, wir müssten da auf Englisch ‚becoming‘ hinschreiben, also: ‚Those are the roots of becoming.‘ Damit ist der Werdekreislauf gemeint.

**„Betrachte die wahre Natur des geistigen Tuns, die Basis und Wurzel von all dem. Wenn du dann nichts findest, was erblickt werden könnte, und frei von weiterem geistigen Tun verweilst, dann bist du mit Sicherheit befreit.“**

Also: Über Soheit zu meditieren, darüber nachzudenken, darüber zu spekulieren, vielleicht zu diskutieren, bedeutet, dass wir es für *etwas* halten, für ein Ding. Das ist das Extrem der Existenz, es gibt eine Soheit.

Oder wir sagen in unseren Spekulationen: Mit Sosein ist eigentlich die Abwesenheit von allem Existierenden gemeint, da existiert gar nichts. Dann fallen wir in die nihilistische Sicht.

Eins von beiden wird der Fall sein – und damit sind wir wieder völlig in den Fixpunkten, und die Lehre über das Sosein bzw. die Soheit hat uns überhaupt nicht geholfen.

Das ist in sich kein Problem, wenn wir in *dem* Moment in die wahre Natur dieser Fixierungen schauen, in die wahre Natur dieses geistigen Tuns, dieses Bezugnehmens auf etwas. Dann entdecken wir, dass im vermeintlichen Zentrum des Tuns wieder dieses offene, gewahre Sein ist, das nicht zu beschreiben ist; dass es nichts an sich zu sehen gibt. Damit hat sich das geistige Tun befreit – und wir sind befreit. Das ist also der Rat, wie man dann damit umgeht.

**Virupa sagt auch:**

**„Wenn du dich mit irgendetwas geistig beschäftigst – sei es die Leerheit, das Ungeborene, das jenseits vom Intellekt, das, was jenseits aller Extreme ist – so wirst du keineswegs in diesem Grundgewahrsein, in diesem natürlichen Sein verweilen, sondern leider sehr weit davon entfernt sein.“**

**Śavara rät uns:**

**„Schau! Schau! Schau nicht auf irgendetwas. Meditiere! Meditiere! Meditiere nicht auf irgendetwas.“**

Das finde ich ein tolles Zitat. Wir würden es vielleicht auf Deutsch so übersetzen: „Schau! Schau! Aber schau nicht hin. Meditiere! Meditiere! Aber meditiere gar nichts.“ Das wäre näher an unserer Sprache dran. Es ist also die absolute Aufforderung, tatsächlich wach zu sein für das, wie es ist – und dabei nicht in den Irrtum zu fallen, einen neuen Bezugspunkt zu erzeugen; nicht *etwas* zu sehen und nicht *etwas* zu meditieren.

**Wir mögen uns nun fragen: Was sollen wir als Anfänger, deren Geistesstrom diese Transzendenz des Verstandes noch nicht kennt, denn dann tun, wenn sich doch in uns das, was jenseits des dualistischen Erfassens ist, noch nicht gezeigt hat?**

Die Antwort ist: **Solange diese Grundnatur**, dieses grundlegende Sein, **das eben beschrieben wurde**, sich noch nicht in uns gezeigt hat, **solange wir noch keine Verwirklichung davon haben, empfiehlt es sich in der Zwischenzeit, unsere Erfahrung und Gewissheit zu nähren in Bezug auf diese zugleich entstehenden Qualitäten**, die sich zugleich zeigenden Qualitäten des Geistes.

‚Connateness‘ ist, wie ihr noch wisst, das innewohnende zugleich Entstandene, das im Kapitel 10 erklärt wurde.

Das hier ist ein wichtiger Hinweis für uns: Dieses Erinnern und dieses Kultivieren von Erfahrung und Gewissheit besteht darin, immer wieder das, was so deutlich zu sein scheint, anzuschauen – insbesondere alles, was uns emotional beschäftigt, also die Emotionen, das *Klesha*; dass wir da hineinfühlen und so wiederholt die Erfahrung machen – eine leicht dualistisch gefärbte Erfahrung –, dass sich da nichts finden lässt.

Das ist ja nicht gleich Verwirklichung. Die Erfahrung, dass da nichts zu finden ist, lässt sich ja relativ leicht machen, wenn wir ins Zentrum des Erlebens gehen.

Das ist übrigens auch die Grundlage der Focusing-Therapie: dass wir mit dem Bewusstsein der Emotion Körperempfindungen aufsuchen, in die Emotion mit einer Frage tiefer hineingehen – und dann diesen Shift erleben, wo sich uns zeigt: Wow, im tieferen Erkennen dessen, was ist, löst sich die vorher bestehende Emotion auf, sie hat keine Substanz; und damit löst sich auch gleichzeitig das Körperempfinden.

Diese Erfahrung immer wieder zu machen, führt zu einer zunehmenden Gewissheit des Verstandes – dieser Instanz oder Kräfte in uns, die verstehen –, dass es so ist; dass alles, während es uns so konkret und so solide erscheint, gleichzeitig tatsächlich leer ist – zugleich erscheinend und leer, zugleich Problem/Samsara und zeitloses Gewahrsein. Wir werden vertraut damit, und damit bereiten wir den Übergang in dieses zeitlose Gewahrsein vor.

Das heißt, wenn wir starke Emotionen haben, schauen wir häufig hinein. Wir brauchen nicht zu hoffen oder zu erwarten, dass die Blase der Illusionen komplett platzt – es reicht schon, dass wir nichts finden können. Es muss sich nicht gleich dieser Zustand, diese Erfahrung der vollkommenen Offenheit einstellen; es reicht, wenn wir merken, dass in dem Moment, wo sich die Aufmerksamkeit ins Zentrum der Erfahrung wendet, sie sich auflöst.

Das immer und immer wieder zu machen ist sozusagen der Gang über die Brücke. Da gehen wir über die Brücke, bis irgendwann offenkundig wird, wie es tatsächlich ist. Das ist dann nochmal freier als das, was wir bei diesen Erfahrungen erfahren.

**Es empfiehlt sich dabei, die Hindernisse der irrigen Anschauungen und der Irrwege aufzulösen. Dann wird sich irgendwann durch den Prozess der Praxis der Yogas der makellose, fehlerfreie Grundzustand des Seins zeigen jenseits des Intellekts, frei vom Zugreifen des Verstandes. Wir können dies anhand der Analogien des Mondes am ersten Tag nach dem Neumond verstehen oder mit dem Beispiel des Löwenwelpen oder von einem kleinen Kind. Und wir werden es auch verstehen durch die Erklärungen, die jetzt kommen.**

Das erste Beispiel bedeutet, dass der Mond am ersten Tag ja nur eine winzige Sichel ist und die Nacht noch nicht wirklich erhellt – aber es ist schon der Mond. Und so dämmt es auch uns, so geht auch uns allmählich die Erkenntnis auf – auch wenn sie zu Anfang nur so eine aus Erfahrung geborene Ahnung ist –, wie es sich verhält mit diesem Innewohnenden, mit der leeren Natur. So geht dann im Laufe der Praxis – der kommenden Tage – der Mond allmählich immer deutlicher auf.

Mit den Löwenwelpen ist das genauso: Sie sind noch wunderbare, herzige Kätzchen, mit denen wir herumspielen können; und so wenig Kraft die Welpen am ersten Tag haben, so ist es auch bei uns mit unserer gerade aufkeimenden Verwirklichung. Aber wenn das weitergeht – wenn wir die Welpen nähren, wenn wir unsere Erkenntnis nähren und ihr die Gelegenheit geben, sich zu entwickeln –, dann sind wir irgendwann richtige Löwen.

Das Beispiel mit dem kleinen Kind bezieht sich meines Wissens auf einen Prinzen, der ein kleines Kind und noch kein König ist: Das Notwendige ist schon da, und irgendwann im Laufe des Wachstums wird sich das kleine Kind als voll ausgewachsener Meister zeigen. Es ist kein kleines Kind mehr, sondern seinem Potenzial gemäß ganz in seine Kraft hineingewachsen.

So ist es auch mit der Verwirklichung. Verwirklichung wächst, und man wird stärker, belastbarer, ist mehr Situationen gewachsen; manchmal wackelt sie, manchmal hat man das Gefühl, dass sie plötzlich verschwunden ist, und dann ist sie wieder da und wird kräftiger und kräftiger, leuchtender und leuchtender.

### **iii) Wie diese beiden Ansätze die Schlüsselpunkte des Meditierens zusammenfassen**

Das ist der dritte Unterpunkt.

#### **Ins meditative Gleichgewicht finden: Über nichts meditieren und nicht abgelenkt sein**

**Wenn wir davon sprechen, nicht zu meditieren und nicht abgelenkt zu sein, dann sind darin alle bisher beschriebenen Methoden des Verweilens beinhaltet.**

Also in zwei Worten: nicht meditieren, also nicht über etwas meditieren, und nicht abgelenkt sein dabei.

**Nicht über irgendetwas zu meditieren beinhaltet, nicht zu überlegen, nicht über die Vergangenheit oder die Gegenwart nachzudenken, nicht über die Zukunft zu spekulieren, nichts künstlich zu erzeugen, nichts zu verändern, nichts zu analysieren usw.**

- all diese Instruktionen, die wir gehört haben. Das ist alles in der Instruktion enthalten, nicht über irgendetwas zu meditieren.

**Unabgelenkt zu bleiben von der Natur des Geistes beinhaltet, frisch zu bleiben und locker, ganz natürlich zu verweilen, des Grundgewahrseins gewahr zu sein, seiner fundamentalen Natur usw.**

**Den Geist, diesen Geistesstrom, in seinem natürlichen Sein zu lassen, ohne zu meditieren, ist Shamatha, ist Geistesruhe. Nicht von der wahren Natur des Geistes abgelenkt zu sein ist Vipassana, Einsicht. Die beiden wollen wir zusammenbringen.**

**Nicht zu meditieren und dabei nicht abgelenkt zu sein, entwickelt in uns dann die Erfahrung des einen Geschmackes, des gleichen Geschmackes, in dem alle Instruktionen über die Einheit, über das Zusammenbringen von Shamatha und Vipassana enthalten sind.**

Ich nehme noch einmal Bezug auf die Meditation, die ich vorhin mit euch geteilt habe: Wir haben uns zu Anfang vorwiegend in dem Bereich der Geistesruhe aufgehalten. Wir haben dieses liebevolle Gewahrsein im Bauchraum entwickelt, im Herz ausgedehnt. Wir hatten so viel Stütze, so viel Erinnerung, dass vermutlich viele von euch relativ wenig ablenkende sonstige Gedanken hatten.

Wir konnten in die Geistesruhe eintreten, und mit der Zeit gab es ein wenig mehr Instruktionen, ein wenig mehr Erinnerungen an die Mahāmudrā-Qualität dieser Praxis. Das war das Einladen der Vipassana-Seite, der Einsichts-Seite.

Es mag sein, dass ihr die Einheit der beiden als völlig natürlich erlebt habt: dieser ruhige, gewahre Geist, der natürlich in der Schau verweilt, wo es keine Anstrengung braucht, wo Geistesruhe und Einsicht eins geworden sind.

Sie bedingen sich gegenseitig: Die Geistesruhe ermöglicht die Einsicht, die Einsicht vertieft die Geistesruhe, und so ergänzen sich die beiden Qualitäten und bilden ein gemeinsames Ganzes, wie sie es ursprünglich auch sind. Denn Geistesruhe ohne Einsicht braucht Anstrengung, und Einsicht ohne Geistesruhe ist nur punktuell, kann nie kontinuierlich sein. Die beiden müssen zusammenkommen, sonst wäre die Einsicht immer wieder durch Ablenkungen plötzlich verschwunden.

**Im Kontext der Prajñāpāramitā-Sutras beschreibt man diese Einheit von Nichtmeditation und Nichtablenkung als nichtbegriffliche Weisheit oder nichtbegriffliches und fehlerfreies Gewahrsein, oder auch als Leerheit der innewohnenden Natur, also leer von einem innewohnenden Wesen oder Wesenskern.**

Im tantrischen Zusammenhang – hier „Mantra“ genannt – im **Mantra-Zusammenhang spricht man darüber als das innewohnende zeitlose Gewahrsein** – ‚wisdom‘ hier ist ‚yeshe‘, das zeitlose Gewahrsein – **als klares Licht** oder natürliche erhellende Klarheit **oder als das völlige Leersein von irgendetwas**, das man finden könnte.

Hier **in diesem Zusammenhang** unserer Mahāmudrā-Unterweisung **nennen wir es das zugleich Entstandene**, die zugleich vorhandene Qualität der Natur **des Geistes selbst**, wir nennen es **die Essenz** oder die essenzielle Natur **des Geistes, das Grundgewahrsein usw.** So sind also diese beiden – **nicht zu meditieren und nicht abgelenkt zu sein** – eine wunderbare Zusammenfassung der Art und Weise, wie wir ins meditative Gleichgewicht hineinflinden können.

### Übung: den Himmel ‚sehen‘, auf den Raum meditieren

**Die Verse, mit denen das Prajñāpāramitā-Sutra zusammengefasst wird, sagen:**

„Die fühlenden Wesen, die Lebewesen, sagen: ‚Ich sehe den Raum, ich sehe den Himmel.‘ **Aber wie wird der Himmelsraum gesehen? Untersucht das genau.** Denn der *Tathāgata*, der Buddha, lehrte, dass es genauso ist, die Phänomene zu sehen, die Dharmas zu sehen. **Keine andere Analogie kann solch ein Sehen besser ausdrücken. Diejenigen, die auf diese Weise sehen, sehen alle Phänomene, sehen die Natur allen Seins.**“

Wir können uns auf den Rücken legen irgendwo an einem schönen Ort, wo uns die Sonne nicht blendet und ein bisschen weg von der Sonne in die andere Richtung des Himmels schauen. Wenn wir da in den Himmelsraum schauen, einfach hochschauen in den Himmel: Wie ist denn das eigentlich mit dem Sehen? Das wäre eine gute Übung für uns, also übt das mal.

Ich muss das jetzt für die Übertragung kurz erklären: Wir denken, wir sehen einen Himmel. Aber ist da oben ein Himmel? Ist da jemand, der das sieht? Wie ist das genau? Da oben ist irgendwie so eine Farbe, so etwas Blaues, Hellblaues, Graues, je nachdem, was für ein Tag es ist. Wir wissen, dahinter ist das All, da ist Raum. Aber Raum kann gar nicht gesehen werden. Eigentlich sehen wir, dass da oben gerade nichts ist außer einem gewissen Farbspektrum, aber kein Gegenstand.

So ist es eine gute Andeutung von dem, was uns passiert, wenn wir in irgendeinen Gedanken hineinschauen, in irgendeine Geistesbewegung, in die Emotion, welche auch immer gerade da ist – wir entdecken Raum, etwas Raumähnliches, eine raumähnliche Erfahrung. Konkretes ist da nichts zu sehen; und es ist auch nicht, dass jemand etwas sieht.

Ich lade euch ein, dieser Analogie zu folgen. Es ist eine ganz berühmte und wichtige Methode, sich so auf den Rücken zu legen und in den Himmel zu schauen, immer wieder. Ihr braucht ein bisschen Zeit, bis sich die Augen daran gewöhnt haben. Bitte schaut am besten in nördliche Richtung, also weg von der Sonne, damit ihr nicht geblendet werdet, damit sich die Augen daran gewöhnen können, so zu schauen – und dann lasst das mal auf euch wirken: Wie ist das mit dem Sehen des Himmels?

Für die nächste Wanderung, den nächsten Tag draußen im Freien ist das eine wunderschöne Übung. Macht das immer wieder, ich habe es auch viel praktiziert. Das sage ich nicht nur einfach so: Wenn ich sage, ich habe etwas viel praktiziert, dann ist das nicht mit einmal Machen getan. Bitte übt auch all das immer, immer wieder – einmal reicht nicht – bis ihr zu einer ganz klaren Gewissheit findet, wie es denn tatsächlich ist.

**Im Samputa wird gelehrt:**

„Wenn du im nichtbegrifflichen Samadhi verweilst, verweilst du frei von Makeln wie der Raum.“

**Der Bodhicitta-Kommentar erklärt:**

„Der Geist frei von Bezugspunkten verweilt mit den Merkmalen des Raumes. Auf den Raum zu meditieren wird beschrieben als Meditieren der leeren Natur.“



Denn Raum hat ja gar keine Merkmale – das ist der springende Punkt. Frei von Bezugspunkten zu verweilen ist, wie Raum zu meditieren. Raum ist das nicht Fassbare; das, wo nichts zu finden ist, wird Raum genannt. Deswegen ist es eine gute Analogie, um zu sagen, das ist wie das Erleben der leeren Natur der Phänomene.

**Der Text *Lobpreisungen des Dharmadhatu* sagt:**

**„Sobald wir Begriffe und das, was begrifflich im Geist erfasst wird, aufgeben, das Hauptphänomen, sollten wir über das Nichtwesen des Phänomens meditieren – die Abwesenheit eines Wesenskerns, einer Wesenheit in diesem Phänomen, in dieser Erfahrung meditieren – als Dharmadhatu.“**

Um es mit einfachen Worten zu sagen: Zunächst geben wir den Versuch auf, etwas mit Begriffen zu erfassen. Also wenn ich mich zum Beispiel ärgere, dann lasse ich es jetzt sein, den Ärger, meine Wut, meine Enttäuschung mit Worten zu erfassen und darüber nachzudenken – und stattdessen wird dieses Hauptphänomen, dieser Hauptgegenstand meines Erlebens, jetzt zum Inhalt einer Meditation, die nicht mehr nach einem Wesenskern sucht, sondern danach, wie es sich tatsächlich verhält. Und da entdecke ich den Dharmadhatu, den Raum aller Möglichkeiten, den Raum aller Phänomene. Das ist dieser Gewährseinsraum.

Also: Das Beschäftigtsein mit der Emotion müssen wir als erstes loslassen; dass wir sie und den Anlass für diese Emotion nicht mehr weiter kultivieren, sondern uns hineinwenden in diese beispielsweise abgrundtiefe Enttäuschung oder Verzweiflung. So würden wir es mit Begriffen beschreiben.

Aber wir gehen jetzt in das direkte Fühlen ohne Begriffe, gehen mit unserer Aufmerksamkeit in das vermeintliche Zentrum hinein, dort, wo der Wesenskern vermutet wird. Dort machen wir die Entdeckung, was dann ist. Dieses Nichtvorhandensein eines Wesenskerns wird leere Natur genannt; das ist auch zugleich die Entdeckung des Dharmadhatu, dieses Gewährseinsraumes.

So viele Worte, die umschreiben und hindeuten. Die Praxis muss dann jeder von uns selbst ausführen.

**So heißt es im *Bodhicharyavatara*:**

**„Wenn weder Wesenheiten noch Nichtwesenheiten im Geist gegenwärtig sind – dass es dann keine anderen Formen gibt, ist Frieden, frei von Bezugspunkten.“**

Nichts wühlt dann den Geist mehr auf, weil wir nicht mehr im Greifen nach etwas Existierendem oder Nichtexistierendem sind.

**Der Ehrwürdige Herr, Atiśa, rät uns:**

**„Im Dharmadhatu, im Raum der Phänomene, frei von allen Komplikationen, von allem unnötigen Denken, lass den Geist frei von Komplikationen verweilen.“**

**Wir könnten auch noch die vorherigen Zitate von Texten der Mahāsiddhas anführen, aber ich werde das jetzt nicht weiter ausführen.**

#### **Weitere klärende Instruktionen, um möglichen Missverständnissen vorzubeugen**

Wir sind auf S. 337 beim letzten Absatz:

**Was es für uns als Anfänger zu verstehen gilt: Wenn wir der Instruktion ‚nicht zu meditieren‘ folgen, was in eine tiefe Entspannung führt und mit Shamatha/Geistesruhe verbunden ist, dann kann das, wenn es übertrieben praktiziert wird, zu Dumpfheit des Geistes führen,**

Diese Instruktion ‚meditiere nicht, lass alles sein, entspanne dich‘ wird natürlich sehr leicht dumpfe Geisteszustände einladen, weil für uns entspannen mit Einschlafen einhergeht. Daher haben wir das schon etwas korrigiert: Wir verbinden das Wort ‚entspannen‘ mit ‚sich öffnen‘ und ‚sich in die Erfahrung öffnen‘, und wir sprechen gar nicht so viel über ‚entspannen‘. Vielmehr öffnen wir uns völlig entspannt ins wache Sein, wir öffnen uns ins Erleben. Damit vermeiden wir, dass wir in die dumpfen Geisteszustände abdriften.

**Wenn wir hören, wir sollten unabgelenkt sein, dann ist das ja eine Unterstützung für Vipassana, also für Einsicht.**

Unsere Muster hören bei „Sei unabgelenkt“ aber ein bisschen etwas wie eine Über-Ich-Stimme, es geht ein Über-Ich-Ruck durch uns hindurch, und wir spannen uns dann doch wieder an.

**Dies kann im Extremfall einen aufgewühlten Geist produzieren.**

Dem wirken wir dadurch entgegen, dass wir nicht sagen: „Bleibe unabgelenkt“ – was ja eigentlich eine Negation ist, genauso wie „Mach etwas nicht“, „Sei nicht abgelenkt“, „Lass dich nicht ablenken“ – sondern wir drücken das so aus: „Entwickle Interesse.“ Die Unabgelenktheit ist immer sofort die Folge von vermehrtem Interesse.

Wenn wir also im wach-offenen Sein, sicherlich völlig entspannt, weiterhin offen interessiert einladend bleiben für das, was wir erleben, dem ‚Wie ist es, zu sein‘, mit Interesse begegnen, dann sind wir überhaupt nicht Über-Ich-gesteuert. Stattdessen verknüpfen wir uns mit dem Herzensinteresse ‚Wie ist es eigentlich, erwacht präsent zu sein? Wie ist es, entspannt da zu sein? Wie ist es, ohne etwas zu tun, einfach mal da zu sein?‘. Das ist solch ein Herzensanliegen von uns, dass es sich überhaupt nicht nach irgendwelchen Vorgaben anhört, die wir befolgen müssten.

‚Nicht-Meditation und Unabgelenktheit‘ übersetzen wir uns in ‚völlig entspanntes Sich-Einlassen, Sich-Öffnen für das Erleben und ein Interesse am Erleben wachhalten: Wie ist es zu sein? Wie ist es zum Beispiel, als Buddha zu meditieren?‘

**Wir sollten die Wege kennen, um Dumpfheit und Aufgewühltheit aufzulösen und Geistesruhe und Einsicht gleichermaßen zu unterstützen usw., mit all dem, was bereits in den allgemeinen Erklärungen zu Shamatha und Vipassana am Anfang des Buches erklärt wurde.**

**Wenn es jetzt heißt, dass wir das meditative Gleichgewicht wahren, indem Anspannung und Entspannung ausgeglichen sind, in gutem Gleichgewicht, so nehmen wir dafür gelegentlich das Beispiel eines Brahmanen, der ganz entspannt seine Brahmanen-Schnur spinnt.**

Ich weiß nicht, wie sehr ihr mit Indien vertraut seid. Wenn man Brahmanen begegnet, tragen sie eine Art lockere Baumwollkordel, bestehend aus mehreren Baumwollfäden, die ganz locker etwas ineinander verschlungen sind. Sie ist etwas dünner als ein kleiner Finger und sie tragen sie um den Hals herum. Bei denen, die ich gesehen habe, geht sie bis zum Bauchnabel und ist für sie eine Erinnerung an ihre Praxis.

Sie steht als Beispiel für dieses Zusammenhalten: Etwas hält zusammen, ist aber zugleich völlig entspannt und angenehm, so dass man es beim Tragen eigentlich völlig vergisst; man hat nicht das Gefühl, etwas auf dem Körper zu haben. Die Einstellung beim Spinnen der dazugehörigen Baumwollfäden entspricht offenbar schon dem, was das Resultat sein soll; und so werden wir auch versuchen, zu meditieren.

Vielleicht auch mit dem Beispiel des großen Vogels, dem König aller Vögel, dem Adler oder dem Garuda: so, wie sie sich in den Lüften auskennen und wie sie sich mit ganz feinen Veränderungen ihres Gefieders und der Flügelhaltung durch die Luft bewegen, so gleiten wir im Erleben mit minimalen Änderungen der Aufmerksamkeit – indem wir also vielleicht etwas aufmerksamer werden, vielleicht stärker das Interesse betonen oder stärker in die Öffnung gehen. Wenn wir merken, dass wir immer noch subtil angespannt sind, dann betonen wir das Loslassen und Vertrauen.

Das sind innere Bewegungen, die wir automatisch vornehmen, weil jeder der Zustände, die wir korrigieren mit einer subtilen Anspannung verbunden ist. Dumpfheit ist eine Anspannung. Aufgewühltheit ist eine Anspannung. Wenn wir das merken, wird unser Geistesstrom von selbst danach suchen, wie auch diese Spannung noch aus unserem System herauskann, wie sie sich in unserem Erleben auflösen kann.

**Es gibt viele ähnliche Zitate, wie auch das folgende von Gampopa:**

**„Erzeuge nichts absichtsvoll: Bleibe gelöst. Sei nicht auf der Suche: Bleibe frei. Mache nichts mit deinem Geist: Verweile ohne Bezugspunkt.“**

Eine schöne Erinnerung an das, was wir schon mehrfach gehört haben.

**Der ehrwürdige Pakmo Drupa, ein Schüler von Gampopa, lehrt:**

**„Den innewohnenden Dharmakaya, den Wahrheitskörper, zu meditieren, ist so wie das Spinnen der Bramahnenschnur: Bleibe gelöst in ungekünstelter Frische.“**

Diese Worte sind eine wunderbare Zusammenfassung: „Bleibe gelöst in ungekünstelter Frische.“ Solche Sätzchen habe ich mir früher auf mein Tischchen gelegt oder im Buch unterstrichen und es vor mich hingelegt, um einfach einige Tage lang mit einer solchen Instruktion zu meditieren. Das hinterlässt dann Spuren.

Erstmal ist es wie ein Kōan, wie diese berühmten Zen-Aufgaben im Rinzi-Zen, wo wir eine Frage gestellt bekommen, die nicht mit dem Intellekt zu beantworten ist. Wie es ist, gelöst in ungekünstelter Frische zu verweilen, ist eigentlich so ein Kōan, den wir nur im Erleben lösen können. Der Intellekt führt uns kein Stückchen weiter.

Stellt euch vor, wir kommen dann zum Zen-Lehrer, und das einzige, was er macht, ist, dir deine Kōan-Frage zu stellen: „Wie ist es, gelöst in ungekünstelter Frische zu verweilen?“. Er schaut dich dabei an, und du weißt: Worte bringen es jetzt nicht. Wie ist das zu vermitteln?

Naja, dann bleibe ich halt gelöst in ungekünstelter Frische und schaue, ob ich damit durchkomme. Wenn dann noch eine Spur von Anstrengung zu bemerken ist, dann ertönt das Glöckchen – was bedeutet, dass du wieder gehen kannst, und du musst noch ein bisschen weiter üben. Das sollten wir mal einführen, ich hätte große Freude daran – meine Gesprächstermine wären so viel kürzer... [Gelächter]

Es geht weiter mit Pakmo Drupa:

**Falls irgendwelche verschleiern den Fehler auftauchen, wie zum Beispiel, dass du das Gefühl hast zu stagnieren, wenn du verweilst, oder abzudriften, wenn du loslässt, dann kultiviere die Einheit mit dem innewohnenden Zustand, dem zugleich Entstehenden, zugleich Vorhandenen.**

Dass wir uns stagnierend fühlen, ist schon Beginn der Dumpfheit, dass wir in einer Blase sind, dass wir abgelenkt sind, auf Gedankenketten unterwegs abdriften – das ist ein Anzeichen, dass der aufgewühlte Aspekt stärker beginnt. Und wir erinnern uns daran, dass es darum geht, in dem jetzt stattfindenden Erleben – sei es das Stagnierende, sei es das Abdriftende, diese abgelenkte Aktivität – genau *darin* wieder die wahre Natur dieses Erlebens zu erkennen.

Die Mahāmudrā-Unterweisung zu der Korrektur bzw. Hilfe, die es dann braucht, ist nicht: „Wende ein Heilmittel an“, sondern das Heilmittel ist: „Erkenne die Natur dieses Geschehens“. Das ist, worum es dann wirklich geht: Wieder den immer vorhandenen Aspekt der leeren, nicht fassbaren, offen gewahren Natur des Erlebens mitzubekommen. Darum geht es! Es geht nicht darum, dass sich irgendetwas auflöst und verschwindet und nicht mehr sein sollte.

**In Bezug hierauf hat eine gewisse Person gesagt oder behauptet:**

**„Gelöst in ungekünstelter Frische zu verweilen so, wie ein Brahmane seine Fäden spinnt, heißt für einige, das sei Mahāmudrā. Aber wenn ich untersuche, was das bedeutet, kommt es mir so vor, als wäre das Ruhen in Frische wie die Baumwolle. Diese Baumwolle in Fäden zu spinnen, ist doch gekünstelt. Von daher lässt sich diese Analogie doch gar nicht benutzen, sie ist fehl am Platze.“**

Dakpo Tashi Namgyal antwortet:

**Aber es scheint mir, dass dieser Jemand derjenige ist, der etwas missversteht: Denn er scheint nicht zu bemerken, dass das Spinnen der Fäden eine Analogie dafür ist, wie wir Anspannung und Entspannung – also Lockerheit – ins Gleichgewicht bringen.**

Ich habe früher auch mal gesponnen. Wenn man zu feste zieht, reißt der Faden ab, es kommt nicht zu einem Baumwollfaden, er kann sich nicht wirklich verdrehen; aber wenn man zu locker ist, dann gibt es immer diese Knötchen. Beim Spinnen muss man straff genug bleiben, aber locker genug zugleich. Das ist, worum es eigentlich geht.

Wenn man das gut hinbekommt, dann sieht es völlig anstrengungslos aus: Vor kurzem habe ich mal einer älteren Frau im Engadin beim Spinnen von Wolle zuschauen können, und das gleitet durch die Finger, während es sich aufwickelt, und sieht so aus, als ob es gar keine große Kunst sei. Kaum versucht es aber jemand anderes, geht alles durcheinander. Es ist also diese Kunst, den richtigen Tonus zu finden.

Der Buddha sprach damals von der richtig gestimmten Saite auf einer Laute oder einem ähnlichen Instrument, die ja nur klingen kann, wenn sie gespannt genug ist, dabei aber nicht reißen darf; sie darf aber auch nicht zu locker sein, denn sonst wird sie keinen Klang mehr abgeben. Jeder, der ein Saiten-Instrument spielt, weiß, dass es auf die genau richtige Spannung ankommt – wir würden das den Tonus nennen.

Für Mahāmudrā-Meditierende – und das ist die Diskussion zwischen diesen beiden Lehrern hier – bedeutet das: Bei der Mahāmudrā-Meditation ist Tonus nicht gleich künstlich sein. Wir sitzen z.B. hier im Raum aufrecht, vielleicht abgestützt, aber ohne umzufallen. Das ist dem Grund-Tonus unseres Körpers zu verdanken; es gibt einen Aufrichte-Tonus in uns, der es uns auch ermöglicht zu gehen. Wir würden ja nicht sagen, dass diesen Tonus zu leben gekünstelt ist, sondern das ist Ausdruck von Lebenskraft.

Es braucht Tonus, um einzuatmen, dass sich die Lungen weiten können; und aufgrund dieses Tonus, der da entsteht, kommt es auch wieder zum Ausatmen. Auch der Herz-Tonus, der bewirkt, dass wir einen gewissen Blutdruck aufrechterhalten – das ist die Lebenskraft, die das macht.

Mahāmudrā-Praxis bedeutet, dass wir einen gesunden geistigen Tonus wachhalten. Diese Worte habe ich noch nie so benutzt, aber es ist mir schon lange klar, dass es auch in meiner Praxis um diesen gesunden Tonus geht: entspannt, aber zugleich nicht dumpf werdend; interessiert, aber nicht greifend.

Das erlebe ich ganz klar als Ausdruck der natürlichen Dynamik und Vitalität der innewohnenden Natur des Geistes. Dafür brauche ich gar nichts zu tun, sondern es geht darum, diesen Grund-Tonus zuzulassen.

Wenn ich nach einem langen Tag des Unterrichtens mit vielen Gesprächen nach Hause komme und müde bin, dann bin ich in dieser Müdigkeit eigentlich ein klein bisschen angespannt. Was es dann braucht, ist: Raum geben – und dann findet der Geist wieder in seinen gesunden Tonus, in das, was wirklich ein ausgeglichener innerer Tonus ist.

Die Kunst wäre, den ganzen Tag über darin verweilen zu können. Aber ich habe mir abgeschminkt, irgendein Ideal zu verfolgen – als könnte ich mich den Tag über um viele Menschen kümmern und lehren, und abends wäre ich dann immer noch nicht müde. Auch bei unseren Lehrern habe ich es nicht so erlebt – das ist nicht das Ziel der Sache.

Vielmehr ist das Ziel zu schauen, was der Geist jetzt braucht. Was ist jetzt das, was den guten Übergang schafft aus Aktivität in Nicht-Aktivität? Wie kann die Frische wieder entstehen nach so viel Kontakt und Austausch? Da ist dann das Alleinsein ganz wichtig, wo der Geist wieder ganz in sich ruhen kann. Und dann kommt wieder die Bereitschaft, in Kontakt zu gehen.

All das – wie unser Geist so durch das Leben mäandriert und fließt – sind spannende Ausgleichsbewegungen zwischen In-Kontakt-Gehen und Alleinsein, sich einlassen und sich zurückziehen. Das gehört alles dazu; und alles hat etwas damit zu tun, wie wir die Vitalität unseres Geistes erleben. Um die geht es: dass sie sich frei ausdrücken kann, dass sie frisch bleibt, dass sie nicht abgestellt oder runterreguliert wird, sondern sich ganz ausdrücken kann.

Das ist die Analogie des Spinnens eines Fadens, um das richtige Maß von Anspannung und Lockerlassen auszudrücken, und **ist auch der wahre Sinn von Frische**. Der erwähnte Kritiker **scheint nicht zu verstehen, dass einfach nur ein bisschen Verweilen noch längst kein Mahāmudrā ist**.

**Zudem wird die Art und Weise, meditatives Gleichgewicht zu kultivieren, so gelehrt wie vom ehrwürdigen Götsangpa. Dort heißt es:**

**„Schaue nackt, direkt, auf deinen Geist. Durch solches Sehen ist nichts zu sehen, dort ist kein Ding, da ist kein Etwas. Verweile gelöst in der Dimension des Nicht-Seins. Verweile, ohne an bloßer Offenheit anzuhaften.“**

Der letzte Satz ist das wichtige Neue hier in diesem Zitat – gibt es doch einige unter uns, die gerne die bloße Offenheit hätten.

Gerne bloße Offenheit haben wollen bedeutet, wir sind Fans der Offenheit, der raumgleichen Erfahrung unseres Geistes – aber bitte ohne, dass mir da Menschen hineinlaufen. Natur ist okay, Bäume, Pflanzen usw. nehme ich vielleicht noch in Kauf in diesem Offensein, eventuell auch mal einen Hund oder eine Katze, die nicht allzu viel reden – aber bitte offenes Sein möglichst, ohne gestört zu werden durch Menschen, die dann die Knöpfchen bei mir erwischen.

Das ist kein Mahāmudrā.

Mahāmudrā ist nicht einfach nur bloßes, offenes Sein, ist also keine Neuauflage der *Dhyānas* in der Shamatha-Praxis, sondern ein offenes, dynamisches Sein, in dem alle Erfahrungen, die auftauchen, zur Quelle der immer noch tieferen inneren Schau werden. Und zwar die Schau dieser innewohnenden Einheit, dieser zugleich vorhandenen Einheit von Erscheinungen und leerer Natur.

Unsere geliebten Mitmenschen fordern uns ja immer wieder heraus. Oft schaffen es gerade diejenigen, die wir am meisten lieben oder gerne lieben würden, uns aus dieser verflucht guten, offenen Gelöstheit herauszubringen – und dann stehen wir wieder vor einer Aufgabe in unserer Mahāmudrā-Meditation und fragen uns verzweifelt, wo diese geblieben ist.

Sie ist genau in ebendiesem Erleben, genau im Erleben des Knöpfchendrucks. Wenn zum Beispiel meine Partnerin oder mein Partner etwas sagt, was er oder sie genau nicht hätte sagen sollen ☺ – reagiert da jemand, identifiziert sich da jemand hinter dem Knöpfchen, oder können wir *da* den offenen Raum spüren, können wir in dem Moment in den offenen Raum gehen?

Es ist so, als würde der Knöpfchendruck nicht die Identifikation auslösen, sondern dank Übung die Nicht-Identifikation. Wenn wir merken, dass es jetzt gerade heiß wird: öffnen, erleben, durchrauschen lassen – aber Kontakt eingehen, Kommunikation findet statt. Wir sausen nicht weg in eine Blase hinter dem Knöpfchen, sondern wir bleiben im Kontakt und sind auch bereit, dass da nochmal draufgedrückt wird.

Denn meistens insistieren unsere geliebten Menschen, weil sie sich noch nicht ganz gehört fühlen, und legen oft noch nach. Deswegen braucht es in unserer Praxis auch eine gewisse Stabilität, immer wieder neu in diesem offenen Sein zu verweilen; dass wir nicht in den automatischen Reaktionen hängenbleiben oder diese überhaupt gestartet werden.

Ohne an bloßer Offenheit anzuhaften, **wenn der Geist den Geist direkt** – also nackt, unmittelbar – **betrachtet, ist keine Natur des Geistes zu sehen.**

Die Natur des Geistes, über die wir sprechen, ist nicht zu sehen, sie ist nur als Qualitäten des Seins zu erleben.

**Es gibt da nicht ein Etwas.**

Qualitäten sind kein Etwas, es sind Grundeigenschaften des Seins.

**In dieser Erfahrung lasse das Gewahrsein gelöst in seiner natürlichen Verfassung. Lass das nicht abgleiten in einfach ein neutrales Sein, sondern bleibe mit bloßer, also reiner Achtsamkeit und Gewahrsein.**

Da ist, wo das Interesse hereinkommt; diese Bereitschaft zu erleben, wie es ist – das ist mit Interesse gemeint. Kein kratzendes Interesse, das versucht, etwas freizulegen oder etwas Begriffliches zu erzeugen, sondern diese bereits beschriebene Bereitschaft, dass wir an der Schwelle des Jetzt – wo es vom gerade noch Erlebten in das noch nicht Erlebte hinübergeht, immer an dieser Schwelle, an der sich das Jetzt vollzieht – offen sind für das Unbekannte, was sich jetzt gerade zeigt.

Diese Bereitschaft ist die Frische. Das wird hier benannt als ‚nicht neutral‘, denn das ist im tiefsten Sinne heilsam, uns so offen auf das Unbekannte einzulassen. Das Jetzt ist ja, bevor es entsteht, quasi unbekannt; das sind die Kräfte, die wirken und immer jetzt gerade ihre Auswirkungen zeigen.

Das ist ein zutiefst heilsames Sein, denn daraus entsteht alle Einsicht, darin wird Mitgefühl erlebt, darin geschieht heilsames Handeln. Von daher brauchen wir also da diese ganz offene Bereitschaft.

**Wenn unsere Meditation keine Bezugspunkte aufweist, dann ist sie offen. Verweile ohne Fixierungen oder Anhaften an irgendetwas, das vermieden oder blockiert werden müsste, oder an etwas, das erzeugt werden müsste.**

All das ist unnötig.

**Das war eine kurze Zusammenfassung der Schlüsselpunkte, die die Zustimmung von vielen Meistern findet**, mit denen die anderen einverstanden sind, und sie diese Art, die Dinge zusammenzufassen, zutiefst wertschätzen.

### **Meditation**

Lasst uns etwas meditieren.

Ihr könntet jetzt kurz in euch hinein spüren:

Wenn ich jetzt sage: „Lasst uns mal meditieren“ - gibt es da, jetzt gegen Ende des Kurses, ein klares Wissen, wie das geht mit dem sogenannten Meditieren?

Spürt mal hinein, wenn ich jetzt keinerlei Instruktionen gebe. Wie fühlt sich das in euch an? Ist da ein klares Gefühl, wie ihr jetzt meditieren würdet? –

Ja, das scheint doch zu gehen...

Wer sich noch ein wenig unsicher fühlt, kann den Blick auf die letzten Notizen fallen lassen – dort steht eigentlich alles Wichtige drin. – – –

[Ende der Meditation]

### **Erläuterungen zu Mahāmudrā- und tantrischer Praxis**

Wieder einmal möchte ich darüber sprechen, wie Mahāmudrā-Praxis und tantrische Praxis eins sind:

Es ist nicht so, dass Mahāmudrā dann anders wird, aber Tantra-Mahāmudrā sagt ‚Ja‘ zu Symbolen, zur Praxis mit Selbstvisualisation als Buddha – hinter mir ist zum Beispiel ein Bild von Chenresig, wir können auch Vajrayoginī, Tara oder Medizin-Buddha als Beispiel nehmen.

Bei den Erklärungen zu Mahāmudrā habt ihr schon mitbekommen, dass es Brücken ins Mahāmudrā gibt. Bisher haben wir das Essenz-Mahāmudrā miteinander geteilt, was Elemente von Sutra-Mahāmudrā und Tantra-Mahāmudrā aufgenommen hat.

Diese Brücken waren bisher sehr viele Worte gewesen, die aber auch zum Teil Gleichnisse benutzt haben, wie die Analogie des Raumes, der Brahmanen-Schnur, des Garudas oder des Wassers mit seinen Wellen – also Analogien, die uns auf die wahre Natur unseres Geistes aufmerksam machen.

Beim Zusammentreffen von Umständen ist es immer wieder dazu gekommen, dass Praktizierende der Natur des Geistes, Mahāmudrā-Praktizierende, Prajñāpāramitā-Praktizierende oder Praktizierende des Dharma schlechthin in ihrem Geist Visionen gehabt haben von einem Buddha, der sie unterrichtet.

Die Visionen sahen manchmal so aus wie der Buddha, den es vor zweieinhalbtausend Jahren gab: ein vermutlich sehr hagerer, kräftiger, sehniger Mensch, der barfuß durch Nordindien wanderte, eine erstaunliche Lebenskraft hatte und damals trotz dieser unermüdlichen Aktivität – immer draußen schlafend – 80 Jahre alt wurde und 45 Jahre lehrte.

In anderen Visionen erschien ihnen der Buddha nicht mehr in menschlicher Form, sondern in Lichtform – fragt mich nicht, wie das möglich ist. Man nennt das die Sambhogakāya-Form, die Freudenkörper-Form, eine Licht-Form. Eigentlich sind diese Lichtformen viel näher an der Wirklichkeit, denn sie zeigen uns noch eindrücklicher die wahre Natur des Geistes – sie sind solche Brücken. Aber die Brücke geht jetzt nicht mehr über Worte.

Wenn wir Chenresig praktizieren – oder Tara als weibliches Pendant –, spricht diese Lichtform zu uns auf einer Ebene, wo wir unmittelbar verstehen, was eigentlich gemeint ist; speziell, wenn wir Erklärungen bekommen haben – das sind dann wieder beschreibende Worte – zu all den Qualitäten, die damit einhergehen.

Dann hat es mal einen Moment gegeben, wo sich visueller Eindruck und inneres Erleben miteinander verbunden haben – so, als wären wir so einer Person begegnet.

Zum Beispiel Chenresig: Wir haben gehört, dass eigentlich kein Thangka oder keine Abbildung Chenresig darstellen kann, denn Chenresig ist so weiß und so strahlend wie frisch gefallener Schnee im unverhüllten Sonnenlicht. Das habt ihr vielleicht schon erlebt, da kann man eigentlich gar nicht hinschauen. Diese Strahlkraft der weißen Lichtgestalt ist so reich, dass wir gleichzeitig darin die verschiedenen Farben des Regenbogen-Farbspektrums sehen – insbesondere die fünf Farben der fünf Buddha-Familien, die auch für die fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins stehen.

Wenn wir auf Chenresig praktizieren – vor uns oder über uns – ist das eine mächtige Erfahrung. Wenn wir uns mit unserer Vorstellungskraft darauf einlassen, transportiert uns das direkt in einen Bereich, wo wir die Natur des Geistes in ihrer Fähigkeit erleben, ein eigentlich nicht fassbares Erleben erlebbar zu machen. Unglaublich – eine überwältigende Lichterscheinung.

Wir können dann noch weitergehen: Wir entwickeln Vertrauen, öffnen uns für diese Lichterscheinung und wissen, dass die vier Hände – die beiden vor dem Herzen und die beiden anderen – für die unermesslichen Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut stehen

Wir erinnern uns, dass diese Lichtgestalt in Visionen zu den Praktizierenden gesprochen hat: Die Chenresig-Übertragung ist ja nicht einfach so entstanden, da hat nie jemand etwas erfunden. Vielmehr ist Chenresig den Praktizierenden erschienen und hat ihnen gesagt, wie sie mit ihrer eigenen Chenresig-Natur in Berührung kommen und wie sie Chenresig als ihre eigene Geistesnatur praktizieren können.

Aus einer Vision, die gesprochen hat, ist dann später eine *Sadhana* geworden, eine Visualisation mit Mantra, Gebeten usw. Aber *wie* so ein Buddha-Aspekt oder *Yidam* – so nennt man das auf Tibetisch – praktiziert wird, das haben die Visionen den Praktizierenden selbst erklärt.

Und dann beginnt das zu vibrieren – mit deren Liebe und Weisheit, in diesen unendlichen Geistesräumen. Tantrische Praktizierende, die Mahāmudrā praktizieren, nutzen diese Praxis als Brücke, um ins Mahāmudrā hineinzufinden, in diesen offenen, gelösten, weiten, nicht mehr greifenden Seins-Zustand, den wir vor uns oder über uns erleben als Vor-uns-Visualisation – aber dann im Anuttara-Yoga-Tantra auch als Selbst-Visualisation: Auch wir selbst sind Medizin-Buddha, Tara oder Chenresig.

Dann geschieht etwas ganz Spannendes: Unser Bewusstsein schafft es erst überhaupt nicht, unser enges, normales Selbst und dieses unermessliche Buddha-Sein als eins zu erleben.

Ich kleiner Mensch mit meiner Ich-Bezogenheit – wie soll ich denn Tara oder Chenresig sein? Zweifel tauchen auf, und in der Praxis mit solchen Yidams, solchen starken Brücken in die Natur des Geistes, schwanken wir zwischen „Ja, genauso ist es“ und „Nein, das kann doch nicht sein“. Wir arbeiten eigentlich mit unserem schwachen Selbstbewusstsein, mit diesen Selbstzweifeln; und es können auch nur Menschen mit diesen Methoden arbeiten, die ein ausreichendes Vertrauen in ihre eigene Buddha-Natur haben, um überhaupt diese Dimension erwachten Seins in sich zulassen zu können.

Wer dieses Vertrauen nicht hat, tatsächlich voll und ganz die Buddha-Natur zu besitzen, der arbeitet lieber mit den Visualisationen, bei denen die Buddha-Aspekte noch außen bleiben und wo wir uns nicht schon selbst als diese visualisieren. Übergangsweise geht es dann vielleicht schon, sie sich auflösen und

das Licht mit sich verschmelzen zu lassen. Aber so eine zaudernde Praktizierende schafft es noch nicht, sich als Yidam zu fühlen, als Tara, als Vajrayogini.

Oder *der* Praktizierende schafft es nicht, sich als Tara zu fühlen, weil er meint: „Ich bin doch ein Mann, ich kann mich doch nicht als Tara fühlen“. Das ist eine völlige Fixierung. Wer ist denn schon ein ‚Mann‘? Das ist vorübergehend eine kurze Erscheinung während der Jahre des Lebens in diesem jetzigen Körper, aber dieser Geistesstrom ist doch nicht ‚Mann‘ oder ‚Frau‘. Vielmehr sind das vorübergehende Erscheinungsformen, in die dieser Geistesstrom hineinfließt und worin er sich ausdrückt – aber es ist nicht die wahre Natur des Geistes.

Deswegen ist es sehr hilfreich, wenn Männer auf Vajrayogini praktizieren und Frauen auf Chenresig, nachdem wir zunächst mal Konzessionen machen und sagen: „Ja, du bist eine Frau, da kommt Tara schon gut in Frage für dich“. Das ist aber eine Konzession an das anhaftende Bewusstsein, denn darum geht es eigentlich gar nicht. Frauen brauchen keinen weiblichen und Männer keinen männlichen Yidam.

Wir brauchen eine Praxis, die uns hilft, über die Brücke zu gehen, ins Mahāmudrā hinein – das ist immer das Wesentliche.

Da gibt es dann Visualisationen in denen durch Licht mit den Buddhas Kontakt aufgenommen und deren Segen eingeladen wird, oder andere Visualisationen, in denen das Licht zu allen Lebewesen geht, sie in ihrem Buddha-Sein berührt und erweckt und von dort zurückkommt; dazu dann Mantras und Gebete und vieles mehr.

Und nach all dem – was auch immer da stattfindet in der erwachten Kommunikation – gibt es immer eine Auflösungsphase. In dieser Phase, wenn sich all das, was wir in diesem Land der Reinen Sicht erleben, auflöst und mit uns verschmilzt: dann ist Zeit für Mahāmudrā frei von erzeugenden Erscheinungen.

Vorher ist es Mahāmudrā-Praxis, in der wir lernen, Erfahrungen entstehen zu lassen, und wir sehen, wie sie sich ständig von selbst befreien: Denn eine Visualisation bleibt keinen Moment länger, als die Kräfte des Geistes sie wachhalten.

Deswegen ist Visualisieren von Moment zu Moment und keine Übung in Festhalten – dass wir meinen, etwas stabilisieren und fixieren zu müssen, und glauben, wir sind dann gute Praktizierende, wenn wir das stabil hinbekommen. Keineswegs – wenn ich das versuche, bin ich auf einem Abweg. Vielmehr geht es um diese Dynamik.

Wir lassen die Dynamik zu – und dann löst sie sich auf, das Licht verschmilzt mit uns, und dann sind wir in diesem völligen Nichts-Tun, unbegleitet, so wie wir es in den letzten Unterweisungen gehört haben. Wir verweilen darin ganz gelöst und erkennen, wie es wirklich ist – intuitiv, kein begriffliches Erkennen, es findet kein Denken statt.

Wir holen die Projektion nach Hause – das ist das tantrische Prinzip: Wir erkennen, dass alles, was im Geist entsteht, ob es nun die Vision eines Buddhas ist, einer Gottheit, eines Reinen Landes oder Titisee-Neustadt – wir erkennen es als dasselbe. Es gibt keinen Unterschied.

Mit dieser wachsenden, aufkeimenden Erkenntnis löst sich bei den Praktizierenden allmählich die Aversion gegen Erscheinungen auf, die Aversion gegen Interaktion und die Zweifel an der eigenen Grundnatur lösen sich, weil wir immer mehr merken: Mahāmudrā *ist* ja der kreative Geist.

Denn aus dem völligen Ruhen und Verweilen in Gewahrsein geht es weiter. Die Dynamik des Geistes wird wieder stärker, und erneut entstehen wir in unserer aktiven Form, um in der Welt das zu tun, was notwendig ist – und sei es nur, auf Toilette zu gehen – irgendetwas werden wir zu tun haben.

Wer motiviert ist, tatsächlich etwas zum Wohl aller beizutragen, wird auf jeden Fall in die Aktivität gehen, und wenn es ‚nur‘ die Paarbeziehung ist oder die eigenen Kinder – ‚nur‘ dabei in Anführungsstrichen. Denn das ist schon viel, da findet ja intensivste Kommunikation statt.



Wenn dabei Knöpfe in uns gedrückt werden und die Ich-Identifikation ausgelöst wird, könnte das als Erinnerung fungieren – und das ist die Absicht dieser Praxis – sich an sein Chenresig- oder Tara-Sein zu erinnern: sich erinnern, wer wir wirklich sind in dieser Symbolsprache.

Mich als Tara zu sehen oder zu visualisieren – was ich auch gerade jetzt tue –, spricht mich viel unmittelbarer an, als wenn ich mir jetzt gerade Worte sagen würde, die meine wahre Natur beschreiben. Diese Worte, die ich mir sagen könnte über mein Tara-Sein, kommen mir im Gegensatz dazu sowas von oberflächlich und abgeschmackt vor – sie treffen gar nicht so richtig das, was das Erleben von Tara in der inneren Vorstellung in mir auslöst.

Von daher sagen wir im tantrischen Buddhismus, auch im tantrischen Mahāmudrā: Visualisationen, das sind Imaginationen, die alle Sinne beinhalten.

Tara-Sein aktiviert auch meinen Körpersinn: Die Frische, die sie ausstrahlt, erlebe ich gerade in dem leichten Luftzug der Lüftung, die von oben kommt, aber da ist jetzt gerade die Frische des Tara-Bewusstseins aktiviert. Die entspannte Dynamik, die ihr Körper ausdrückt, erlebe ich von innen her, weil ich dank der Imagination bzw. der umfassenden Vorstellung so etwas wie eine Brücke habe, um in diesen jugendlich-frischen Tonus hineinzugehen, der Ausdruck des jugendlich-frischen Tonus‘ unseres Geistes ist, unserer Geistesnatur.

Der Körper ist dann nur die Brücke oder das Vehikel, um die Geistesqualitäten zu erfahren:

So wird Tara ja als furchtlos und mutig beschrieben. Wenn wir da hineinfühlen, dann merken wir: Sie ist gar nicht mutig und braucht auch keinen Mut, denn sie durchschaut ja die Erscheinungen. Wo braucht es da noch Mut? Wenn wir die wahre Natur der Erscheinungen durchschauen, braucht es gar keinen Mut. Das ist Furchtlosigkeit dank Erkenntnis, nicht aufgrund von Naivität.

Wenn ich das jetzt mit Worten beschreibe, dann fühlt es sich so an, wie wenn man etwas Nachgemachtes isst oder berührt, und man kennt das Echte: Es bringt es einfach nicht, es ist ein Fake. So sind die Worte, die das eigentliche Erleben beschreiben, etwas, das ich am liebsten sein lassen würde. Das echte Tara- oder Chenresig-Sein ist so viel lebendiger, es ist in allen Kanälen, Feldern, Dimensionen des Seins gleichzeitig zu spüren – da kommen Worte nie heran.

Das Einzige, was einen da noch retten kann, wäre Poesie, Dichtung. Sie könnte ein wenig diese tiefe Freude des Seins andeuten; die Freude, frei von Anhaften, die da spürbar wird.

Das alles ist tantrisches Mahāmudrā: Wir benutzen als Brücke nicht mehr Worte, sondern Vorstellungen. Wir gehen in eine innere Welt, die zutiefst heilsam ist, und die durch kein Ich erzeugt wurde. Das waren spontan entstandene Visionen, die zu diesen Bildern und Visualisationen geführt haben. Da ist also kein guter Pädagoge dahinter, und deswegen kann man auch zwischen den verschiedenen Tantras nicht wirklich eine völlige Übereinstimmung herstellen.

Zum Glück ist da kein Pädagoge dahinter, denn dann könnte ja unser Verstand wieder einhaken und meinen: Ich könnte noch etwas verbessern. Besser wird da gar nichts. Ich muss warten, bis ich selbst die erste authentische Vision habe, dann gibt es eine direkte Erfahrung; und es war dann auch wieder nicht der innere Pädagoge, der sie erzeugt hat.

Wir arbeiten mit Bildern, die die Dimension des Erwachens anderen schon kommuniziert haben; wir leben in diese innere Welt hinein und lassen uns da hinüberführen in das So-Sein, in das Eigentliche. Dieses So-Sein ist, worum es geht.

Es ist auch da in der ganzen Yidam-Praxis. Die ganze Zeit ist Mahāmudrā da, und man nennt es das zugleich Vorhandene, das zugleich Entstehende; das, was sich zugleich zeigt; immer erscheint etwas und befreit sich zugleich, ist zugleich leer. Das üben wir, das ist tantrische Praxis.

Eigentlich reichen diese paar Erklärungen auch schon, um für euch die Verständnisbrücke zu schlagen, wie sie zusammengehören. Einige von euch praktizieren ja solche Praktiken; für diejenigen, die sehr gerne still meditieren, ist es so, dass ihr vielleicht merkt, dass das Geistesbewegungen sind. Tantrische Praxis ist also offenkundig eine Methode, um Geistesbewegungen zu durchschauen.

So nutzen wir heilsame Vorstellungen und praktizieren auf ihre wahre Natur; und da wir sie bewusst entstehen lassen, ist es auch leichter, sie sich wieder auflösen zu lassen. Das Anhaften ist weniger stark ausgeprägt, als wenn in mir das innere Bild von einem Menschen auftaucht, den ich voller Faszination liebe oder gegen den ich eine völlige Aversion habe. Das ist weniger leicht loszulassen – aber es geht genauso wie mit den Visualisationen. Und das lernen wir.

All das sind Erscheinungswelten. Wir lassen uns auf erwachte Erscheinungswelten ein und verweilen zum Schluss immer im natürlichen Sein.

Wir sind ein bisschen wie Kinder, wenn wir so praktizieren. Wir lassen uns auf eine andere Welt ein – ein bisschen so, wie wenn uns Märchen erzählt werden. Yidam-Praxis ist ein bisschen so, wie in eine Welt der Phantasie einzusteigen. Und so wie jedes gute Märchen total wahr ist, genauso sind auch diese Visionen, diese inneren Vorstellungen, total wahr, wenn wir ihre Botschaft verstehen.

Ob nun Chenresig vier Arme hat oder tausend – wer weiß. Vielleicht wechselt er die Anzahl seiner Arme je nach Belieben – keine Ahnung, und es ist auch völlig unwichtig. Wichtig ist, die innere Erfahrung zu machen, immer so viele Arme zu haben, wie es gerade braucht.

Meditation

Lasst uns abschließend noch für einen Moment still verweilen. – – –

Wir sind auf Seite 339 im Unterkapitel

#### **4) Methoden, in der Nachmeditation die Erfahrung der Natur des Geistes aufrechtzuerhalten**

- also in der Aktivität.

Zu diesen Erklärungen gibt es vier Aspekte:

- a) **Beschreibung, was genau das Gewahrsein in der Nach-Meditation ist**
- b) **Wie dieses Gewahrsein die Meditation unterstützt**
- c) **Wie wir Gedanken als Pfad nehmen können und**
- d) **Auf welche Weise das post-meditative Erlangen als täuschungsgleich oder illusorisch beschrieben werden kann.**

Das ist gerade zum Schluss des Kurses nochmal sehr spannend, weil wir damit in den Übergang gehen zu der Aktivität, die wieder in vermehrtem Maße auf uns wartet. Aber wir müssen uns doch auch klar werden, dass das, was hier beschrieben wird, nicht ganz unsere Situation ist: Dakpo Tashi Namgyal geht davon aus, dass wir den ganzen Tag und nach Möglichkeit auch den größeren Teil der Nacht meditieren, und dass wir hin und wieder Aktivitätspausen haben.

Selbst wenn wir jetzt so einen Kurs machen mit vier Stunden Erklärungen und den zwei Stunden mit Heiko und Johann, ist der größte Teil des Tages und der Nacht bei uns in der sogenannten Nachmeditation. Da rutscht natürlich das Gewahrsein sehr schnell weg. Denn die Zeit des Übens – wenn wir genauer hinschauen, wie viel wir eigentlich in diesen sechs Stunden wirklich üben, wie viel wir da eigentlich gewahr sind – ist sehr kurz.

Um also wirklich auf den Geschmack zu kommen, was es bedeutet, die Mahāmudrā-Praxis in die Aktivität hineinzubringen, müssten wir erstmal damit anfangen, Mahāmudrā ganztags zu üben. Aber ein bisschen ist auch schon gut. Und was jetzt noch nicht ist, kann ja später noch kommen.

Schauen wir erst einmal auf die

### a) Das Gewahrsein in der Nachmeditation

**Wir mögen uns fragen, wie wir denn praktizieren sollten in den Phasen zwischen den Meditationssitzungen, nachdem wir in einsgerichteter Ausgeglichenheit in der Natur des innewohnenden Grundgewahrseins des Geistes als unsere Hauptpraxis in der Meditationssitzung meditiert haben.**

Wie sieht das dann aus?

**Als erstes sollten wir unsere ganze Entschlossenheit wachrufen und in kontinuierlicher Achtsamkeit und Wachheit üben, so wie der verehrte Drikungpa Jigten Sumgön uns rät:**

**„Wenn du in Gewahrsein geübt bist, bist du in Meditation geübt. Meine Kinder, schätzt euer Gewahrsein“, schätzt diese gewahre Präsenz.**

Also das Wichtigste dürfte sein, dass wir – so, wie wir nichts dazwischenkommen lassen, unseren Kaffee aus der Maschine rauszulassen – nichts dazwischenkommen lassen, das Gewahrsein zu üben. Oder so dringend, wie wir auf Toilette müssen, genau so dringend sollten wir es mit dem Gewahrsein halten. Das ist mit ‚arouse your exertion‘ gemeint, mit dieser Entschlossenheit.

Da gibt es echt etwas zu tun für uns: Die Entschlossenheit, gewahr zu sein – und zwar der Natur des Erlebens gewahr zu sein, während wir unterwegs sind –, könnte noch deutlich zunehmen, und wird dann natürlich die entsprechenden Früchte tragen. Darum geht es.

Gendün Rinpoche sagte öfters zu uns: „Es gibt nichts Kostbareres in dieser Welt als einen klaren Geist“, und damit meinte er genau das. Ein klares Gewahrsein, genau wahrzunehmen, was ist – das ist das Allerkostbarste der Welt. Da möchte ich uns alle ermutigen, mich selbst inbegriffen, dies weiterhin zutiefst wertzuschätzen und alles daranzusetzen, immer subtiler gewahr zu sein.

Das wird im nächsten Absatz noch genauer ausgeführt:

**In diesem Zusammenhang, im Zusammenhang dieser Unterweisung hier, bedeutet gewahr zu sein, dass der Inhalt unseres Gewahrseins vorwiegend die Erfahrung der innewohnenden Natur des Geistes ist, und die Gewissheit, dass es genauso ist. Das wurde vorher schon erklärt. Dennoch ist da jetzt ein kleiner Unterschied im Vergleich zur Meditation.**

**Während so ein Moment des Gewahrseins auftaucht, bewahre die Energie oder diese leichte Berührung des Gewahrseins deiner spirituellen Praxis und lasse es dabei nicht zu irgendeinem Vergegenständlichen kommen.**

‚Do not entertain any reification‘ bedeutet ‚mache aus nichts ein Ding‘ – kein Verfestigen dessen, was wir erleben.

Das heißt, **blockiere nichts, was entsteht, verfolge aber auch nichts** – also kultiviere nichts speziell. Und das **in Bezug auf all die Gedanken und Sinneseindrücke, die unvermittelt in herausfordernden Situationen auftauchen, oder die verschiedenen sehr lebhaften Eindrücke von Formen, Klängen und so weiter. Das ist so wie zum Beispiel der Geist eines kleinen Kindes, das sich im Tempel umschaut.**

Wir haben gerade unsere Mittagspause hinter uns. Vermutlich haben wir fast alle etwas gegessen und getrunken; wir sind an Menschen vorbei gegangen; wir haben uns unterhalten, uns vielleicht ausgeruht; vielleicht wart ihr auch schwimmen – das sind die äußeren Aktivitäten. In all dem waren unsere sechs Sinne aktiv: sehen, hören, riechen, schmecken, mit dem Körper fühlen und jede Menge geistige Prozesse: im Austausch, mögen, nicht mögen, überlegen, antworten, sprechen usw.

Die erste Praxis, die ihr euch auch notieren könnt, ist, alles das mit dem ‚light touch of mindfulness‘, der leichten Berührung des Gewahrseins zu machen, also bei allem mit einer Leichtigkeit dranzubleiben. Das wäre das erste, das bekommen wir als Gefühl ja hin.

Trungpa Rinpoche nannte das zum Beispiel „die Praxis des touch and go“: kurz berühren und gehen lassen; kurz gewahr werden und gehen lassen. Ich finde es super, das so auszudrücken. Wenn wir kurz

wahrnehmen, kurz spüren, und gleich schon wieder ins Fließen kommen, dann kommt es kaum zu Stockungen. Es kommt kaum dazu, dass sich etwas vergegenständlicht, wir bleiben nicht hängen

Damit sind wir bei dem zweiten Punkt: nicht vergegenständlichen. Das bezieht sich natürlich auf alles, was irgendwie anders läuft, als wir es geplant haben, was dann also zu einer Herausforderung wird. Etwas ist nicht so, wie wir es erhofft haben – dann daraus kein Problem zu machen. So sagt man ja auf Deutsch: „Mach daraus kein Problem.“

Oder – dritter Punkt –: Nimm es nicht persönlich. Das eine ist mehr objektbezogen, das andere ist mehr subjektbezogen.

Das Nicht-Vergegenständlichen bedeutet, aus dem Prozess, der gerade stattfindet, nicht ein Ding zu machen, an dem ich entweder festhalte, völlig fixiert darauf bin und gar nicht mehr von loskomme, oder voller Ablehnung und Ärger auf etwas reagiere. Dieses Anhaften und Abneigen ist das Vergegenständlichen, von dem wir sprechen.

Und das Nicht-persönlich-Nehmen ist, dass es bei so vielen Dingen, die um uns herum und auch uns geschehen, eigentlich gar nicht um uns geht. Wir stellen uns aber oft hin und sagen: „Mir passiert das jetzt. Mir geschieht das jetzt“, und wir beziehen die Dinge so stark auf uns.

Wenn ihr diese Instruktionen zusammennehmt, dann kommen wir zu einem vermutlichen vierten Punkt, der lauten könnte: Betrachte die Dinge alle mit ihrem Raum; dass sie wie in einem Raum stattfinden, wie auf einer Bühne, wie in einem Theater – das ist dieses Illusionsgleiche. Es erhebt sich ein Schauspiel.

Ich bin tatsächlich selbst Mit-Schauspieler in einem Schauspiel; das ist das Schauspiel „meines Lebens“. Aber eigentlich sind es verschiedene Kräfte, verschiedene Situationen, die da zusammenkommen – und da ich mich darin nicht so wichtig nehme, da ich die Dinge nicht vergegenständliche und mit dieser leichten Achtsamkeit unterwegs bin, bekommt alles eine Leichtigkeit.

Das ist wie jemand, der sich beim Erleben eines Filmes oder eines Schauspieles bewusst ist, dass es sich um einen Film oder um ein Schauspiel handelt, um bedingtes Entstehen, wo nichts von alldem irgendeine Substanz hat.

Das sind ein paar Brücken, wie wir uns die Praxis leichter machen können im Alltag, in den vielen Aktivitäten des Alltags. Um das zu üben, empfiehlt es sich beim Meditieren – so wie ich es euch schon häufiger schon erklärt habe – mit allen Sinnen zu arbeiten.

Also zu üben, beim Schauen entspannt zu bleiben, nicht fixierend. Sich zum Beispiel extra mal in ein Café zu setzen und sich vorzunehmen, das mit dem Schauen zu üben: Ich schaue attraktive Menschen an, ich schaue alte Menschen an, ich schaue Menschen an, zu denen ich mich normalerweise nicht an den Tisch setzen würde, usw., - mit all meinen Vorlieben etc. Ich schaue und schaue und schaue und bemerke, was das für ein Schauspiel ist.

Dann machen wir das mit Geräuschen: damit wir auch bei den Geräuschen unsere Vorlieben bemerken und entspannen und Geräusche, die wir mögen oder nicht mögen, in ihrer leeren Natur erfahren.

Wir machen das mit Gerüchen, was sehr wichtig ist. Es gibt so intensive Reaktionen auf Gerüche, und manchmal halten wir es nicht aus, weil wir einen bestimmten Geruch nicht abkönnen – sei es der Geruch von einem Menschen, sei es der Geruch von etwas anderen. Wir lernen, das zu entspannen.

Auch mit dem Schmecken zu üben ist eine wichtige Praxis, mit unseren Tendenzen zu dem, was wir mögen und was wir nicht mögen, mit den feinen Nuancen usw. Das zu merken, aber dabei auch entspannt zu bleiben. Es kommt und geht.

Auch mit den körperlichen Empfindungen: der Stuhl, der nie richtig ist; das Kissen, was nie richtig sitzt, die Körperhaltung usw. – einfach alles, was der Körper so durchmacht. Und dabei entspannt und gelöst zu bleiben.

Damit haben wir schon fünf Sinne. Jetzt kommt es mit all den Gedanken, die ausgelöst werden durch das Gehörte, Gesehene usw. und durch unsere inneren Prozesse – und auch das als Teil des Schauspiels zu betrachten.

Eigentlich bin ich dabei, euch die Praxis des illusorischen Körpers zu erklären, was einer von den sechs Yogas von Naropa ist.

Es geht darum, wie ein Buddha in diesen Sinnesempfindungen zu sein, wie etwa Tara oder Chenresig. Das heißt, diejenigen von euch, die diese Brücke nutzen möchten, könnten sich beim Gespräch im Café oder beim Schwimmen immer mal wieder daran erinnern, dass wir ja eigentlich schwimmen könnten mit einem Tara-Gewahrsein oder mit einem Chenresig-Gewahrsein. Das unterscheidet sich innerlich gar nicht, welchen Yidam ihr nehmt. Vielleicht ist es ein bisschen anderer Geschmack von Yidam zu Yidam, das ist aber gar nicht so wesentlich.

Diese Brücke zu nehmen, führt uns in dieses gelöste nicht-vergegenständlichende Gewahrsein, wo wir nichts persönlich nehmen, weil wir in dem Moment ja gar keine Person sind.

**Mit einem raumhaften, lebendigen Gewahrsein, das hell und klar ist, jedoch ohne anzuhaften, ohne zu greifen, weiten wir unsere geistige Sicht, unseren geistigen Raum, und bewahren das, und fahren damit fort.**

Das ist die Einladung für die Nach-Meditation – also mit dem Raum, der raumhaften Natur des Erlebens verbunden zu bleiben, ganz lebendig, ganz wach, völlig klar, aber ohne zu greifen. Das heißt unsere Praxis wird viel darin bestehen, das gerade einsetzende Greifen wahrzunehmen.

Zum Beispiel hatte ich etwas im Schuh und dann zu bemerken: „Ah, ich laufe auf etwas, vermutlich einem Steinchen im Schuh.“ So – und was passiert in dem Moment? Da ist die Praxis. Wie ist das, wenn das Essen nicht ganz so schmeckt, wie wir es erwartet haben? Wie ist es denn genau? Wie ist es, wenn etwas ganz Anziehendes meine Sinne berührt? Wie ist das genau? Da findet die Praxis statt.

Wir müssen es natürlich wollen, dann zu praktizieren. Es braucht den Wunsch, tatsächlich aus dem Greifen herauszufinden und in dieses freie, offene Gewahrsein hineinzufinden. Der Wunsch muss vorhanden sein – von selbst passiert das nicht. Denn die alten Muster sind uns so vertraut, darin sind wir von selbst unterwegs. Es geht da also um eine bewusste Praxis.

**Kurz gesagt: Halte die Dharma-Praxis wach, des Innewohnenden, also der wahren Natur, von Gedanken und Erscheinungen gewahr zu sein.**

Dieses zugleich Entstehende von etwas Erlebbarem – etwas, das erscheint – und seiner prozesshaften, leeren Natur. Darum geht es.

**Das erklärt auch Shantideva im *Bodhicharyavatara*:**

**„Was immer gesehen, gehört und gedacht oder wahrgenommen wird, ist nicht, was hier verneint wird. Was hier verneint wird, ist die Idee, dass etwas davon wirklich sei, denn das ist die Ursache des Leidens.“**

Die Ursache des Leidens ist, dass wir etwas für so wirklich halten, dass wir uns dadurch verspannen. Das Wichtigste dürfte sein, dass ich mich für so wirklich halte, dass ich mich verspanne – schon bloß, wenn ich angeguckt werde, wenn ich angesprochen werde, wenn ich etwas tun soll vor einer Gruppe. Diese Anspannung hängt genau damit zusammen, dass etwas für wirklich gehalten wird.

Andere Erklärungen sprechen auch davon, sich wie ein Zauberer oder Magier zu fühlen – sich also bewusst zu sein, dass diese Welt, die ich jetzt gerade erlebe, tatsächlich im eigenen Geist erzeugt wird. Und dass es darum geht, diese eigenen Produktionen/Projektionen – all das, von dem wir meinen, dass es jetzt gerade wirklich sei – zu durchschauen; dass wir die wahre Natur davon erkennen und weiterfließen zum Nächsten.

## **b) Wie dieses Gewahrsein die Meditation unterstützt**

**Wir mögen uns fragen: Wie unterstützt denn dieses Gewahrsein die spirituelle Praxis? Die Analogie dazu ist: so, wie ein geschickter Schäfer für seine Tiere sorgt. Obwohl die Tiere frei umherstreifen und überall weiden, wo sie möchten, brauchen die Schäfer nichts wirklich Anstrengendes zu tun, wie zum Beispiel die Schafe zusammenzutreiben oder sie zu jagen. Sie einfach nicht aus dem Blick zu verlieren ist genug, um sie zu schützen.**

**In gleicher Weise brauchen wir nicht die verschiedenen Gedanken oder Sinneserfahrungen, die sich manifestieren, zusammenzutreiben, anzuhalten und dann aufzulösen, als ob sie vielleicht die Natur des Geistes einengen würden. Wir brauchen auch nicht Gedanken und Erscheinungen, also Sinneserfahrungen, zu vergegenständlichen, indem wir ihnen folgen, von ihnen abgelenkt werden und diese leichte Berührung, diese leichthändige Achtsamkeit, verlieren oder indem wir versuchen, sie zu verhindern oder zu erzeugen.**

**Entwickle die Gewissheit: Während die verschiedenen Inhalte in unseren sechs Sinnen erscheinen, ist ihr Erscheinen, ihre Manifestation, ganz klar, ganz deutlich wahrnehmbar, und zur selben Zeit gibt es da keinen Wesenskern, kein Etwas, das man identifizieren oder festhalten könnte.**

Also nochmal derselbe Punkt – und das ist auch das, was wir in der Meditation brauchen.

**Sei also dessen gewahr, ohne zu greifen, dass alle geistigen Bewegungen leere Bewegungen sind und alle Erscheinungen, alle Sinneserfahrungen, leere Sinneserscheinungen sind, ohne Substanz.**

Leer bedeutet immer substanzlos, von prozesshafter Natur.

**Diese Gewissheit und dieses Gewahrsein wahren, erhalten, Gedanken und Erscheinungen so, wie sie sind, ohne sie zu verändern.**

## **Üben im Alltag**

Wenn wir in der Aktivität üben wollen, dann ist es extrem hilfreich, wenn wir als Übungsgebiet etwas nehmen, was sich immer wiederholt; also eine Handlung, die in ähnlicher Weise immer wieder auftritt. Zum Beispiel, falls ihr Auto oder Rad fährt: Macht diese immer wiederkehrende Aktivität zu einer Dharma-Praxis, da sind all die Sinne aktiv. Wir können uns das vornehmen.

Auch wenn es noch schwieriger ist, wäre Gehen eigentlich eine super Praxis: immer, wenn ich gehe – von hier zur Kaffeemaschine, von der Kaffeemaschine auf die Toilette usw. Lasst wenigstens den Akt des Gehens zur Praxis werden; da sind die Sinne aktiv.

Zu Anfang werden wir vielleicht ein bisschen ungeschickt mit uns selbst umgehen. Wir denken, wir müssten – und das ist auch nicht schlecht – vielleicht etwas langsamer gehen, um gewahr zu sein. Wir meinen, wir müssten bewusst gehen – und achtsames Gehen ist dann ja wohl Schritt für Schritt. Aber wenn ihr zurückdenkt an die Unterweisungen, die wir schon bekommen haben: Vermutlich ist da doch ein gewisses Fixieren, was zu diesem Verlangsamen der normalen Geschwindigkeit führt.

Eigentlich geht es doch darum, die normale Dynamik so wie im Geist auch im Körper zuzulassen, und den Geist dabei ganz weit zu machen. Das wäre im Mahāmudrā-Stil. Mahāmudrā-Stil wäre nicht die Achtsamkeit, die verlangsamt – das nur, wenn wir merken, dass wir das brauchen, um nicht abgelenkt zu werden. Dann tut es gut. Aber wenn wir merken, wir könnten normale Geschwindigkeit zulassen und dabei panoramisch gewahr und entspannt bleiben, ohne zu vergegenständlichen – dann ist das eigentlich die geeignetere Praxis.

Wir würden beim Gehen zum Beispiel auch damit üben, als ein Niemand zu gehen. Genauso, wie wir üben, als ein Niemand zu meditieren, weil ja tatsächlich niemand meditiert; wir finden ja niemanden. Aber da Gehen meistens damit verbunden ist, dass wir ein Ziel erreichen wollen, ist da auch sehr stark das Gefühl: „Ich gehe jetzt dorthin, um das und das zu machen.“ Lasst uns das doch herausnehmen aus dem Gehen, das gehört gar nicht ins Gehen hinein.

Gehen wir doch in dem Bewusstsein, dass einfach Gehen stattfindet, und Sehen und Riechen und Körperempfindungen usw. – und lassen wir das Ziel weg. Gehen wir ziellos, absichtslos. Das würde also bedeuten, dass wir im Gehen oder im Fahren nicht schon dort sind, wo wir hinwollen, sondern tatsächlich noch da, wo wir gerade unterwegs sind.

Eine wunderbare Möglichkeit, das zu üben, sind die Asanas in der Yoga-Praxis oder wenn ihr Tai-Chi praktiziert oder andere Formen der körperlichen Meditation. Das alles ist wunderbar geeignet, um als Niemand absichtslos etwas auszuführen.

Auch in der Bewegung – wenn wir gehen, sich die Beine beim Fahrradfahren bewegen, was alles natürlich Bewegungen sind, die irgendwo hinführen – können wir alles Unnötige entspannen. Wir brauchen uns gar nicht anzustrengen auf ein Ziel hin mit einem starken Gefühl von ‚Ich‘, ‚ich mache das‘, ‚ich muss da hin‘.

Das sind die Orte des Übens in unserem Alltag, wo wir wirklich extrem viel Gelegenheiten haben, denn so einiges wiederholt sich ja. Es gibt gar nicht so viel wirklich Neues in unseren Abläufen, denn Gehen und Sitzen findet ganz viel statt.

Auch wenn wir für uns zum Beispiel das Zuhören als Praxis entdecken: Immer wieder haben wir Gelegenheit in Gesprächen, einfach mal zuzuhören. Oder es gibt Momente im Alltag, wo wir warten, auf etwas warten – auch das kann immer eine kleine Erinnerung sein zu praktizieren. Dann natürlich das Essen und Trinken – all das sind wiederkehrende Handlungen. Kochen und Abwaschen sind sehr traditionsreiche Beispiele – oder die Spülmaschine einräumen.

Und die berühmte stehengebliebene benutzte Müsli-Schale wegräumen. Das ist auch ganz wichtig. Ja, genau die Müslischale, die uns jeden Tag nervt, weil unsere Tochter sie hat stehen lassen. Oder das Garagentor, das natürlich wieder offen geblieben ist usw. Das ist die tolle Praxis, die wir entdecken. Bei all dem Wiederkehrenden, dem, was immer wieder ähnlich ist – da können wir uns sagen: „Ah, daraus lässt sich doch leicht eine Praxis machen.“ Wir müssen es wollen, dann werden wir es finden.

Oder das Beispiel des Anziehens: Statt sich mit Ich-Bezogenheit anzuziehen: „Oh, wie sehe ich aus?“ können wir es als ein Geschenk machen für die, denen wir begegnen. Wir können es mit einer Leichtigkeit machen. Wir können es als Teil unserer Verkleidung betrachten für das Schauspiel. Ich verkleide mich jeden Tag ein bisschen anders, damit ihr etwas Neues sehen könnt. Ich habe aber nur einen Schrank, aus dem ich alles auswählen muss – und man kommt da auf ganz geschickte Kombinationen, die man so hinkommt. Das ist alles nur Verkleidung. Und das können wir doch einfach mit dieser Leichtigkeit angehen.

So erobern wir uns nach und nach Bereiche unseres Lebens als Praxis. Wiederkehrende Situationen sind dafür etwas leichter.

Die völlig unvorhergesehenen Situationen, in denen wir uns noch nie vorher befunden haben, mögen auch unser Gewahrsein stimulieren. Aber oft sind wir darin so gefangen, so perplex oder herausgefordert, dass uns die Praxis erst im Nachhinein einfällt und sie nicht unbedingt sofort dabei ist.

Das wäre jetzt für jeden von uns die Möglichkeit zu schauen: Welche Handlungen oder Aktivitäten im Bereich der Nach-Meditation möchte ich denn zur Praxis machen. Wo fange ich an?

Welcher Aspekt meines Berufes würde sich beispielsweise am ehesten eignen, um das zur Praxis zu machen? Bei Psychotherapeuten ist das sehr einfach bei dem in Deutschland üblichen System ‚50 Minuten Therapiesitzung, 10 Minuten Pause bis zum Nächsten‘. Zwischen Tee trinken, Erfrischung, Toilette und dergleichen sind die zwei bis fünf Minuten, die übrig bleiben, natürlich ideal, um kurz Einkehr zu halten – dieser kleine Moment des Innehaltens und des Wartens, bis die volle Stunde wieder beginnt.

Identifiziert also in eurem Beruf und in eurem Alltag diese Momente, wo man sich das angewöhnen könnte; auf die ich mich vorher einstelle, ausrichte und sage: „Diese Momente werde ich jetzt nutzen.“ Macht auch nicht alles gleich auf einmal – das wäre sicherlich eine Überforderung – sondern erst einmal eine Situation, dann kommt die nächste dazu usw.

**Der verehrte Götsangpa schilderte dies auf eine leicht zu verstehende Weise, die die Bedeutung davon sehr gut einfängt:**

**„Jedes Mal, wenn ein neuer Gedanke erscheint, sieh sofort seine wahre Natur und entspanne da hinein, öffne dich da hinein. Es gibt keinen Zweifel, er wird sich auf der Stelle befreien.“**

**„Schau direkt, unvermittelt, nackt auf die äußeren Objekte – damit sind die Sinneserfahrungen der fünf äußeren Sinne gemeint. Sie sind dein Geist und wie Illusionen – also wie eine Fata Morgana, die auftaucht oder wie ein Traumbild. Verweile, ohne anzuhaften mit all dem, was auch immer erscheint.“**

**„Befreie das Gewahrsein dazwischen – zwischen Subjekt und Objekt, Denker und Gedachtem, Wahrnehmendem und Wahrgenommenen. All diese Bewegungen, diese Geistesbewegungen, sind wie eine Brise, wie ein Lüftchen, das weht. Sie sind nichts Solides. Sie sind keine Dinge.“**

Das ist auch ein schönes Bild: Das Denken, was da durch uns durchgeht, ist doch alles ein sehr erfrischendes Lüftchen. Manchmal ist die Luft auch heiß, aber wir könnten aufmachen – wir könnten einfach völlig grenzenloser Raum sein, in dem diese Lüftchen sich durchbewegen, ohne vergegenständlicht zu werden.

**„Wenn man nicht an ihnen haftet, sind Bewegungen vollkommen in Ordnung. Das nennen wir Denken, das sich als Meditation zeigt“, oder Denken, das zur Meditation wird, oder noch genauer, Denken, das sich als Meditation erhebt.**

Für diejenigen, die das direkt so erfahren, hört das Meditieren bzw. das meditative Gewahrsein überhaupt nicht auf in dem Moment, wo ein Denken stattfindet. Das Gewahrsein ist immer noch wie vorher.

**„Erkenne seine Essenz, seine wahre Natur, und du bist frei davon, etwas stoppen oder erzeugen zu wollen. Da gibt es nichts zu meditieren: Schweife einfach nicht ab. Sei unabgelenkt in einem Zustand der Nicht-Meditation.“**

Schöne Zusammenfassung. Und uns kommt das vielleicht so vor, als sei das eine Meditationsanleitung, aber es ist auch eine Anleitung für die Nach-Meditation, für die Aktivität.

Das Problem mit der Aktivität ist ja für viele, dass da so viel los ist. Aus der Perspektive derjenigen, die gerne Ruhe haben, sind Begegnungen, aktiv sein und dergleichen eben das, was man notgedrungen in Kauf nimmt, und gerne würden wir wieder schnell zurück in die Ruhe.

Und dann gibt es diejenigen, die die Aktivität total schätzen, vielleicht auch ein bisschen süchtig danach sind, und die vor der Ruhe eher zurückschrecken; und wirklich still sein ist eigentlich überhaupt nicht drin. Also wenn schon, dann bitte Mantra rezitieren und Sadhanas praktizieren, damit da auch was los ist, wenn ich mich hinsetze – nicht, dass ich da noch zur Ruhe kommen muss.

All das – von der totalen Ruhe bis zur totalen Aktivität – ist Geist, hat alles dieselbe Geist-Natur. Und wer das erkennt, wird weder an dem einem noch am anderen haften, blockiert nichts und muss nicht das eine erzeugen, wenn gerade das andere ansteht. Wir sind dann beweglich und wirklich völlig flexibel, was das angeht.

Das schauen wir uns an, wie wir gepolt sind, wo wir unsere Stärken haben und wo unsere Schwächen – und wir arbeiten schon auch damit, dass wir das einladen, wo es uns noch nicht so leichtfällt, durchlässig zu sein. Wir üben also gezielt damit, auch in Situationen hineinzugehen: entweder in die Aktivität oder in die Ruhe, um die Fähigkeit, einfach so zu sein, auch auszuweiten.

**So praktizieren wir ganz einfach und nutzen dafür alle vier Arten von Aktivität – Liegen, Sitzen, Stehen und Bewegung – und alles andere, was wir tun, jeden Bereich unseres Lebens. Eine andere Aufzählung nennt auch das Träumen und den Schlaf und die Sexualität und was auch immer – all das wird einbezogen in die Praxis mit diesem leichten Gewahrsein.**



Wir haben im Deutschen den Ausdruck ‚leichtfüßig‘, aber wohl nicht ‚leicthändig‘ – aber das ist gemeint. Das ist so wie ein ganz leichtes, spielerisches Gewahrsein. ‚Touch and go‘ – berühren, wahrnehmen und weiterziehen lassen; Kontakt und weiter geht’s.

**Zunächst als Anfänger** werden wir wohl meistens Abgelenktheit erleben, **das wird die dominierende Erfahrung sein. Aber mit der Zeit, wenn wir, durch die Kraft unseres starken Gewahrseins der Natur des Geistes, während wir meditieren, dann mit diesem Gewahrsein in der Aktivität Anstrengungen machen, gewahr zu bleiben, werden wir allmählich in dieses natürliche, kontinuierliche Gewahrsein auch in der Nach-Meditation finden. Und schließlich werden leere Klarheit und die leeren Erscheinungen in aller Lebendigkeit erscheinen, ohne irgendeine Ablenkung auszulösen; und mit den allermeisten Gedanken und Sinneserfahrungen wird das dann so sein**, dass wir sofort ihre wahre Natur erkennen.

Hier wird also von Dakpo Tashi Namgyal eine Abfolge aufgezeigt, wie sich das entwickeln könnte. Auch damals, als er das vor ungefähr 400 Jahren schrieb, ging es den Tibetern ebenso, dass sie sich bei dem Versuch, in der Aktivität zu praktizieren, zunächst ganz schön abgelenkt vorkamen.

Da müssen wir ‚mehr ran‘, uns klarer dafür entscheiden, diese Entschlossenheit hervorrufen: ich lasse mir nicht den Großteil des Tages entweichen. Ich möchte diesen großen Teil des Tages, an dem ich nicht meditiere, auch als Praxis nutzen. Und ich setze alles daran, um das zu tun. Dann versuche ich, was für mich funktioniert und wie ich das hinbekomme.

Dieser Punkt ist so wichtig, weil die meisten von uns ja so wenig Zeit haben, formell zu meditieren – ein, zwei, drei Stunden pro Tag. Das ist ja schon wunderbar, aber das ist wenig. Das sollten wir auf jeden Fall weiter kultivieren, aber da müssen wir eben umso mehr Anstrengungen machen, die kleinen Momente und Phasen zu finden, wo wir in unserem Alltag dieses Gewahrsein dann wieder kontaktieren können; wo und wie wir immer wieder und immer erneut gewahr werden.

### **Einschub: Praktische Tipps zum Austausch bzgl. Meditation in der Aktivität**

Da würde es mich sehr freuen, wenn ihr euch auch gegenseitig unterstützen würdet, wenn ihr euch etwa zu zweit zusammentut, so wie ich es früher oft angeregt habe; wir nannten das damals Dharma-Tandems.

Vielleicht ist euch jemand aufgefallen, mit dem oder der ihr das für eine Weile machen wollt; gerne in ganz unterschiedlichen Lebensumständen – das kann total spannend sein.

Beispielsweise könnte das so aussehen: wir rufen uns einmal in der Woche an, und du erzählst mir, wie du das machst, in der Aktivität zu meditieren. Und ich erzähle dir, wie ich das mache – und wir inspirieren einander. Wir erzählen uns, was und wann es mal funktioniert hat und wann nicht. Und wir halten das kurz, das Gespräch ist wirklich für dieses Thema gedacht und dauert vielleicht 15 oder 20 Minuten; wir tauschen uns beide aus, und wir stützen uns so. Das können natürlich auch Lebenspartner miteinander machen, aber es braucht dafür eine Verabredung.

So etwas ist auch gut als Erinnerungsfunktion in der Art: „Weißt du, ich habe es eigentlich die meisten Tage vergessen. Aber gerade heute, weil ich wusste, wir werden später telefonieren, habe ich das und das versucht – und da war ein guter Moment.“

Macht einfach den Wunsch, dass diese Person, die zu euch passt, zu euch findet. Dann definiert ihr den Zeitraum – so und so oft oder für so und so viel Monate – und dann endet sich das von selbst, ohne dass dafür Gründe gefunden werden müssen. Natürlich könnt ihr dann auch vereinbaren, das weiterzuführen, wenn ihr Lust dazu habt.

Nun zum letzten Teil unserer Unterweisung für diesen Kurs, wir sind auf der Mitte der Seite 341:

**Wenn das natürliche Gewahrsein in der Aktivität noch nicht gelingt**

**Falls das, was bis jetzt beschrieben wurde, euch schwer erscheint, es euch schwerfällt, das zu entwickeln, egal wie ihr euch bemüht, dann kann es sein, dass – obwohl ihr denkt, dass ihr die irrigen Anschauungen über die zugleich entstehende Qualität der leeren Natur aller Gedanken und aller Erscheinungen bereits aufgelöst habe – dies nicht tatsächlich der Fall ist.**

Also dass ihr euch täuscht, dass es noch nicht zu dieser Erkenntnis in der Meditation gekommen ist, sondern dass ihr sie nur dafür haltet.

Das wäre vermutlich so, dass ihr vielleicht Ahnungen davon gehabt habt, sich diese Ahnungen aber vor allen Dingen im verstandesmäßigen Erkennen gespiegelt haben, aber noch nicht eine tiefe Transformation ausgelöst haben. Dann mangelt es an der Voraussetzung, um auch in der Aktivität die wahre Natur der Erscheinungen zu erkennen.

**Um das zu beheben, gehe so vor, dass du während des Meditierens im ausgeglichenen Verweilen, wo du der Natur des Geistes gewahr bist, wo diese Ahnung zumindest da ist, irgendeine Form des Denkens oder der Sinneserfahrung hervorrufst und den Blick in ihre wahre Natur richtest, schaust, ob sie einen Ursprung hat, ob sie irgendwo verweilt, wie sie sich auflöst; schaue immer wieder in die wahre Natur der Erscheinung. Praktiziere wie zuvor, indem du die wahre Natur aller geistigen Bewegungen und Sinneserfahrungen erkennst.**

Das ist genau, was Gendün Rinpoche mit mir gemacht hat. Das ist eine Instruktion, die meine Theravada-Freunde, die in der burmesischen/thailändischen Tradition unterwegs sind oder unterwegs waren, nicht so richtig verstehen konnten, als ich ihnen davon erzählt habe.

In einer Zeit, wo mein eigener Geist extrem ruhig geworden war und es kaum noch dazu kam, dass sich ein Gedanke zeigte, tauchten Ahnungen bei mir auf, als würde ich den Geschmack des Erwachens wie durch einen ganz dünnen Vorhang oder durch eine Glasscheibe mitbekommen; schon sehen, wie es eigentlich ist. Die Ahnung war sehr, sehr deutlich – aber das war es noch nicht.

Gendün Rinpoche empfahl mir damals: Lade jetzt Gedanken ein, bleibe nicht in diesem wenig denkenden Geisteszustand, bleibe nicht in dieser Stille, sondern hole die Aktivität nach vorne und schaue immer wieder in das, was sich da im Geist zeigt – und das war tatsächlich genau die Instruktion, die hier steht.

Diese Instruktion hat mich dann aus einem viel zu stabilen Verweilen in ein aktives Erkennen geholt. Damit zerstört man sich die Erfahrung der *Dhyānas*, dieses stabilen Verweilens in Geistesruhe – die wird da aufgelöst. Es ist so, als würde man sich in einer Sackgasse wiederfinden und dann den Rückwärtsgang einlegen: mehr Aktivität – und dann Hineinschauen in das, was auftaucht. Das dann aber natürlich mit der ganzen Kraft und Klarheit dieser Geistesruhe. Dann ist es nicht so schwer oder sogar relativ leicht, die Natur der Erfahrungen immer mehr zu sehen, immer mehr zu merken, wie es eigentlich ist.

Das hat dann immer noch nicht direkt zu dieser Erfahrung der Natur des Geistes geführt, denn ich war immer noch viel zu sehr darin, es zu wollen, also etwas zu beabsichtigen. Aber das wiederholte Üben von diesem Hineinschauen bewirkte dann, dass es irgendwann passierte, als ich es gar nicht beabsichtigt habe. Da hatte sich quasi eine Macht der Gewohnheit des Schauens eingestellt, und dann passierte das absichtslos; und das ist der große Vorteil davon, das vorher so intensiv geübt zu haben.

Ich musste mich eben – wie alle anderen auch – überhaupt erstmal vergessen. Der Meditierende musste abtreten, damit sich das dann zeigen konnte.

Das ist genau die Stelle hier im Buch, warum es mir damals zum Beispiel auch nicht möglich war, in einem natürlichen Gewahrsein in der Aktivität zu verweilen: Ich war künstlich, deutlich sehr künstlich, man merkte mir das an: Es war ein gewisses Festhalten an der Stille, an der Ruhe, an der Weite, am entspannten Sein, am gedankenlosen Sein. Es war für andere wohl recht offenkundig, für mich war es einfach nur wunderbar und schön und selbstverständlich. Da musste ich eben raus.

**Diesen Punkt erklärt auch der große Brahmane Saraha:**

**„Alle Phänomene, die der Intellekt ergreift, sind in sich und aus sich heraus leer. Frei von Bedingungen gibt es keine Schlussfolgerungen, keine Hypothesen. Wenn du das Sosein kennst, ist dies Befreiung im natürlichen Sein; nichts zu sehen, nichts zu hören – da gibt es nichts von dieser Art“** – da gibt es keine solche Natur, wo man etwas sehen oder hören könnte.

Alles, was wir in unserem Verstand je denken oder benennen können, ist in seiner wahren Natur bzw. aus seiner eigenen Natur heraus leer – bevor wir es überhaupt erkennen. Es wird nicht erst leer, indem wir es erkennen. Es ist schon ohne Substanz, ohne Wesenskern, nicht fassbar; was wir erleben, ist pure Dynamik. So wie eine leichte Brise, die durch den Geist geht: nichts Fassbares, einfach Bewegung.

Auch die Schlussfolgerungen (*imputations*), das, was wir meinen, daraus ableiten zu können, all das existiert gar nicht. Alles, was wir an Meinungen oder Anschauungen haben über die Wirklichkeit – nichts von alldem trifft zu. Sich daran festzuhalten, ist ein Riesenirrtum, es verzögert den Weg des Erkennens.

**Das Sosein kennen und den Weg der Freude gehen****Saraha sagt auch:**

**„Kenne die eine Soheit von dem, was sich als Selbst und Anderes zeigt, als Subjekt und Objekt. Umarme oder durchdringe diese Soheit unabgelenkt. Da selbst das deinen Geist quält, lass es sein. Ohne irgendeine Fixierung, gehe den Weg der Freude, der Glückseligkeit“.**

Das ist erst das zweite oder dritte Mal, dass hier *bliss* (Glückseligkeit, Freude) erwähnt wird, und das ist eigentlich der Schlüssel zu weiteren Unterweisungen. Das ist auch der zentrale Ausdruck im Tantra-Mahāmudrā: den Weg der Freude zu gehen. Auch im Essenz-Mahāmudrā sprechen wir von großer Freude.

Das äußere Beispiel ist die Selbstvergessenheit im Orgasmus, in der sexuellen Vereinigung. Das ist im Tantra das äußere Beispiel dafür, was innerlich zu erfahren ist. Innerlich geht nicht um den Orgasmus. Deswegen üben die Tantriker auch damit, gar nicht in die orgiastische Erfahrung zu gehen, also nicht über den Punkt hinauszugehen, sondern in die Erfahrung der Selbstvergessenheit hineinzukommen. Diese Erfahrung ist keineswegs beschränkt auf das Erleben mit Partner oder Partnerin. Es ist nur das, woran Mensch am meisten festhält.

Ihr wisst ja aus eurer Lektüre, dass normale buddhistische Anschauung ist: Begierde ist die Wurzel Samsaras – der Klassiker. Es ist zugleich auch das, was uns am meisten interessiert; nicht alle, aber viele. Und so pflanzt sich Mensch auch fort. Da besteht diese starke Anziehung für diese hoch-erotische Begegnung, in der wir es eigentlich anstreben und auch Erfüllung darin finden, uns endlich ganz zu geben und ganz vergessen zu können.

Das holen wir jetzt hinüber in die Meditations-Praxis, in die Praxis mit allen Sinneserfahrungen: dass wir uns erlauben, den Weg der Freude zu gehen, den Weg des Genusses, dass wir beginnen, unser Leben zu genießen – alles zu genießen.

Zum Beispiel jetzt: genießen wir doch einmal, wie wir jetzt gerade sitzen. Genießen wir doch jetzt gerade mal, wie es ist, im Körper zu sein. Vielleicht genießen es ja einige, dass endlich mal wieder dieses Thema angesprochen wird, das sonst wie ein Tabu-Thema unterschwellig mit aktiv ist.

Gehen wir den Weg des Genießens, der Freude, die ja normalerweise genau der Punkt ist, an dem das Greifen beginnt – und genießen wir, ohne zu greifen. Das ist der tantrische Weg.

Immer mehr Freude zulassen.

Diese Freude wurde vor einigen Seiten in dem Buch erwähnt als eine Freude an der Vitalität des inneren Erlebens, als die Lebenskraft selbst, die Dynamik des Geistes und auch die Dynamik der Resonanz, die

Dynamik des Mitgefühls, des Liebens – all das, was Lebendigkeit ausmacht. Lasst es uns genießen in diesem Schauspiel, ohne anzuhaften. Das ist die große Kunst.

Wir spielen mit dem Feuer. Es ist das Feuer der Begierde, das möglicherweise anspringt; und das, was wir eigentlich zunächst mit unserem Greifen als Begehren wahrnehmen, ist in Wirklichkeit einfach die Freude an der Freude. Begehren entsteht da, wo wir uns so an der Freude freuen, dass wir das nochmal und weiter haben wollen.

Das alles ist überhaupt nicht schädlich. Es ist so schön, dass wir jetzt von den tantrischen Meisterinnen und Meistern als Praxishilfe bekommen: Geh den Weg der Freude und siehe, wie sehr dir Freude guttut, so dass du eine richtige Sehnsucht danach hast. Du möchtest danach greifen, aber inzwischen bist du so weise geworden, dass du weißt, dass jedes Greifen nach der Freude die Freude beendet. Also übst du dich darin zu freuen, zu genießen, freudig zu teilen, dich freudig zu verströmen – alles ohne Festhalten.

Das ist der Weg der Befreiung.

Und schlussendlich heißt es immer, dass sich das völlig löst von der sexuellen Vereinigung, dass diese nur wieder eine Brücke ist, um da hineinzufinden, dass die Freude mit jeder Sinneserfahrung einhergeht:

Dass zum Beispiel Licht der Tanz der Dakinis ist, die unsere Einsicht in die wahre Natur der Lichterfahrung stimulieren; dass Klänge der Tanz der Dakinis sind, dass sie uns die leere, nicht fassbare, dynamische Natur, die wahre Natur der Klangerfahrung offenbaren; dass Dakinis in all unseren Poren der Haut und auch im Innersten des Körpers sitzen, überall.

Wir sprechen von Dakas und Dakinis, also von Kräften des Gewahrseins, die uns die Körperempfindungen als direkte Unterweisung der wahren Natur des Seins offerieren; als ob sie uns das darbringen würden.

Es gibt auch Textstellen, wo die Meister davon sprechen, dass sie selbst körperlichen Schmerz als den Tanz dieser Dakinis, als die große Freude erfahren. Ich kann da nicht aus eigener Erfahrung sprechen, aber es geht offenbar so weit, dass selbst diese ansonsten unangenehme Körpererfahrung so eine starke Stimulation des Gewahrseins ist, dass die Natur dieses Gewahrseins sich als Freude zeigt.

Ein weiteres Beispiel ist eiskaltes Wasser: Wenn das über unsere Haut fließt, wir da hineingetaucht werden oder wir darin schwimmen, ist das normalerweise ein heftiger Schock und extrem unangenehm. Aber dieses eiskalte Wasser kann auch gleichzeitig so eine Stimulation sein für unser Gewahrsein, dass die Körpererfahrung als reines Glücksgefühl erfahren wird.

Wenn darin ein Erkennen der wahren Natur der Erfahrung stattfindet, dann ist es reine Freude, non-duale Freude, große Freude. Um nur ein Beispiel zu nehmen – etwas, das vielleicht noch in der Nähe unseres Erlebens ist.

Am ehesten können wir erst einmal mit den Erfahrungen experimentieren, die angenehm sind; also, wenn wir uns entschließen, das Leben zu genießen. Dazu möchte ich euch einladen. Ich glaube, alle sind sofort einverstanden. Wir gehören nicht zu den Praktizierenden, die den Genüssen des Lebens entsagen, sondern wir nutzen die Genüsse des Lebens, um tiefer in die Gewahrseinspraxis zu finden.

Wir entsagen dem Greifen, aber nicht den Erfahrungen. Wir entsagen der Identifikation, wir entsagen dem Vergegenständlichen, dem Immer-wieder-haben-Wollen, dem Insistieren und all dem, was in uns Spannung auslöst – all dem entsagen wir.

Aber die angenehmen Sinneserfahrungen lösen ja gar keine Spannungen aus, sondern Freude. Sie sind eigentlich ein super Weg, um mittels der Freude in ein offenes geistiges Sein hineinzufinden.

Wenn wir das mit angenehmen Sinneserfahrungen bereits erfahren, können wir beginnen, das auch mit anderen, neutralen oder leicht unangenehmen Erfahrungen zu üben, und es kommen immer mehr Erfahrungen, Sinneserfahrungen und ebenso Denkprozesse, in Frage. Auch der unangenehme Traum, auch der unangenehme oder ärgerliche Gedanke, auch der schäumend-wütende Gedanke wird plötzlich nicht mehr abgelehnt oder darf nicht sein, sondern wird als unglaubliche Lebendigkeit des Seins erfahren. Er

wird nicht ergriffen, es entsteht kein Schaden daraus. Es hat eine Intensivierung des Erlebens stattgefunden mit gleichzeitigem Erkennen der wahren Natur dieses Erlebens.

So gehen wir auch mit anderen Sinneserfahrungen um, im Rahmen unserer Praxismöglichkeiten. Das würde bedeuten, all diese Erfahrungen auf den Weg zu bringen, auf den Weg des Erwachens, sie in den Weg des Erwachens hineinzuholen.

Was bleibt, ist – das würde Gendün Rinpoche sagen – eine Dankbarkeit und eine Freude an diesem Dharma, der uns den Weg zeigt, alles genießen zu können, überall Freude erleben zu können.

Wenn wir das dann so erleben, werden wir natürlich keine griesgrämigen Dharma-Praktizierenden sein, sondern extrem freudige Zeitgenossen. Nicht im Überschwang, aber mit dieser feinen nicht-haftenden Freude, die auch zu dieser Leichtigkeit führt, die durch alle Situationen hindurchfließt.

Weiter im Buch auf Seite 342, wo Śāvara, Saraha-Junior, sagt:

**„Genauso wie alle Flüsse, der Ganges und all die anderen, zu einem Geschmack werden im salzigen Ozean, wisse, dass alle analysierenden Geisteszustände und Geistesfaktoren von einem Geschmack sind im Dharmadhatu“,** in diesem Raum-Gewahrsein, wo alles möglich ist.

Virupa sagt:

**„So haben also alle bedingten Phänomene – all das, was wir die relative Welt nennen –, alle möglichen Erscheinungen keinerlei Essenz. Sie sind einfach Namen, Symbole und Vermutungen, Schlussfolgerungen, Annahmen über die Wirklichkeit.“**

Alle diese Erfahrungen, alles, was im Geist auftaucht, ist einfach so – einfach so, wie es ist. Wenn wir das praktizieren, verzichten wir darauf, das ‚So wie es ist‘ immer wieder benennen zu wollen, einkreisen zu wollen, uns vergewissern zu wollen. Wir verzichten auf Bezugspunkte, die uns eine Sicherheit geben.

Meditation

Abschließende Meditation in der großen Freude des Seins, im Bejahen unserer Lebendigkeit, dankbar, frisch, offen. –

Gar nichts festhalten. – – –

[Ende der Meditation]

\*\*\*\*\*Ende\*\*\*\*\*