

Der Weg des Erwachens

Transkription von Lama Lhündrups Vortrag vom 02.02.2022 im ‚Grünen Baum‘ in Raitenbuch

Herzlich willkommen zu einer kleinen Dharma-Reise: eine Reise von A nach A, wie wir so schön sagen – vom verwirrten A ins erwachte A, immer derselbe Geist. Diese Reise möchte ich euch mit einfachen Worten beschreiben. Ich habe mich extra nicht vorbereitet, weil das eigentlich am besten geht, wenn ich aus dem Herzen heraus spreche.

Ich denke jetzt gerade zurück an die Zeit, in der ich selber angefangen habe zu praktizieren – da muss ich 18 oder knapp 19 gewesen sein. Zum Glück hatte ich damals noch nicht so viel Ahnung und habe mich einfach so hingestellt ins Nichtstun. Das war eher eine psychologische Empfehlung von meinem Psychologie-Lehrer: einfach mal nichts zu tun, das würde ja in der heutigen Welt sehr fehlen, das könnten die Leute nicht mehr. Und mir fiel dann auf sein Nachfragen hin auf, dass ich das auch noch nie ‚getan‘ hatte, das Nichtstun. Ich hatte noch nie bewusst innegehalten und das Sein einfach mal sein gelassen.

Es ist sehr schön, dass ich so habe anfangen dürfen. Denn es dauerte tatsächlich bis zum Alter von 22 Jahren, bis ich meinem ersten buddhistischen Lehrer begegnete – das war dann ausgerechnet Gendün Rinpoche. Danach schloss sich erst meine Vipassana-Zeit an. Und in diesen ersten Jahren las ich zwar sehr viel und praktizierte etwas, von dem ich dachte, dass es Zen wäre. Ich war in einer kleinen Zen Gruppe, aber da wurde auch nicht viel unterrichtet. So kam ich die erste Zeit recht unbeschadet davon, weil ich keinem Lehrer oder keiner Lehrerin begegnet bin. Und so konnte sich meine Vorstellung nur so ungefähr durch die doch recht spärliche Literatur von damals aufbauen; da gab es nicht die Fülle wie jetzt 40 Jahre später.

Ihr kennt ja alle die Unterweisungen gut genug, dass wir immer noch beim Nichtstun sind: Wir sind jetzt im Mahamudra unterwegs, und es ist ein sehr intelligentes Nichtstun, was wir praktizieren. Ein Nichtstun, in dem wir nicht einfach nur abhängen, uns in eine wohlige Blase hinein entspannen, wo nichts passiert, sondern wo wir lernen, voll wach zu sein, ganz da, alle Sinne offen, frisch – und dennoch nichts zu tun. Ich kannte das Nichtstun ja eigentlich nur aus dem Moment des Einschlafens. Also wenn ich dann wirklich mal mit der Aktivität aufhörte, das war dann das Nichtstun: überhaupt nichts mehr tun. Sonst war ich immer mit irgendwas beschäftigt.

Und dann entdeckte ich dieses kontemplierende, meditierende Sein – und in dieser Phase lernte ich dann Methoden kennen. Und mit jeder Methode, die wir kennenlernen, taucht die Illusion auf, wir müssten etwas tun. Das wohnt den Methoden einfach inne, weil sie ja angewendet werden. Also mit Methoden macht man etwas.

Zum Glück dauerte diese Phase nicht zu lange, in der ich Methoden anwendete ohne zu wissen, dass es bei allen Methoden nur darum geht, in dieses offene Sein hineinzufinden, wo wir nichts manipulieren, nichts beeinflussen, an nichts festhalten, also tatsächlich nichts tun. Denn Nichtstun bedeutet hier auch, nicht zu greifen, nicht abzulehnen, den Fluss in keiner Weise zu stören – und das ist eine hohe Entwicklung des Nichtstuns. Wenn wir nämlich einem Normalbürger oder unseren Eltern oder Geschwistern zum Beispiel sagen, nichts zu tun, dann ist das natürlich äußerlich ein Nichtstun, aber innerlich ist da ganz viel Tun: ganz viel Erzeugen, Festhalten, Nachdenken, Bewerten und dergleichen. Und der ganze Weg, wenn ich ihn aus dieser Perspektive betrachte, ist eine Einladung in ein immer freieres, fließendes Sosein.

Das konnte ich natürlich damals alles nicht so auf den Punkt bringen. Ich weiß noch, wie verwirrt ich war, dann auch in den drei Jahren Vipassana. Denn kurz nach Gendün Rinpoche traf ich Shamar Rinpoche, der mir erlaubte, einer Einladung meines Freundes zu folgen und Vipassana zu praktizieren, was ich dann auch intensiv tat – und ich weiß noch, wie verwirrt ich war. Nicht nur, weil sie da nicht auch über Bodhicitta sprachen. Das habe ich auch schon erzählt, dass Gendün Rinpoche ja diesen tiefen Eindruck hinterlassen hat, weil er so authentisch über das herzverbundene Sein gesprochen hat, diesen Geist des Erwachens. Das war dann mein Leitstern und ich dachte, das wäre im Vipassana auch so.

Aber die sprachen immer über diese drei Seins-Merkmale: Anicca, Dhukka, Anatta. Anicca: Unbeständigkeit, Vergänglichkeit. Dhukka: Leidhaftigkeit. Anatta: Nicht-Selbst. Und wir wurden, ohne sehr viele Instruktionen zu bekommen, immer wieder angeregt, diese drei Seins-Merkmale zu kontemplieren, zu meditieren, sie in jeder Erfahrung zu entdecken.

Anicca war total einfach: Vergänglichkeit, leicht zu sehen. Ganz irre, wirklich, eine tiefe Entdeckung, dass alles ja im Fluss ist. Aber mit diesem Dhukka, da hatte ich echte Mühe. Das hat mir dann zusätzliches Dhukka bereitet, weil mir damals niemand gesagt hat, dass das gar kein Seins-Merkmal ist, sondern die Folge des Greifens. Das wohnt dem Sein gar nicht so inne, wie man das behauptet, es ist nicht dieselbe Art Seins-Merkmal wie Anicca. Anicca bekommt man nie weg, Unbeständigkeit wird immer bleiben.

Aber Dhukka geht weg. Dhukka ist ja die Anspannung, der subtile Stress, der durch eine Form von Identifikation entsteht. Und natürlich sind für Anfänger auf dem Weg – ich möchte euch heute ja den Weg beschreiben – in jedem Moment des Erlebens subtile Formen von Stressmustern aktiv. Das ist klar und von daher kann man sagen: Dhukka ist wie allgegenwärtig. Aber ich dachte – und das war so ein Missverständnis –, das würde dem Sein innewohnen. Und wenn ich so ins Sein schaute, fand ich da kein Dhukka, es war irgendwie nicht da.

Aber ich schaute in die falsche Richtung: Das Dhukka war in meinem Suchen. Dort war es, in meinem Bemühen, in meinem Festhalten an den Meditationserfahrungen, dort war der Stress. Im Festhalten an Erfahrungen, Sinneserfahrungen – ihr meditiert dort nämlich in stockdunklen Räumen, alles abgedunkelt, die Fenster zu, dunkler Teppich, fast kein Licht, irgendwo ganz hinten brannte eine Kerze... Es war für akustische und visuelle Isolation gesorgt. Und darin meditierten wir und sollten uns nicht bewegen, nach Möglichkeit für eine ganze Stunde; mindestens dreimal am Tag eine ganze Stunde keine Bewegung und dazwischen auch möglichst nicht, mit ein bisschen Gehmeditation. Also das selbst erzeugte Dhukka fand ich dann schon. Das schmerzte dann ja, das war das innere Kämpfen.

Und das mit dem Anatta hatte ich sowieso noch nicht drauf, was das eigentlich bedeutet; und es hat auch niemand so richtig erklärt, was ‚Nicht-Selbst‘ bedeutet. Das wurde mit der Zeit dann klar. Aber eigentlich war in diesen einfachen Lehren im Vipassana schon der ganze Weg enthalten. Sie sprechen nicht so viel über Shunyata, also die leere nichtfassbare Natur des Seins, obwohl ihnen der Ausdruck vertraut ist. Aber sie arbeiten mit dem Begriff ‚Nicht-Selbst‘, Anatman, Anatta auf Pali. Und eigentlich ist darin schon der ganze Weg beschrieben.

Auch heute ist von den dreien eigentlich Dhukka das Wesentliche: Über Dhukka kann man meditieren, die anderen kann man nur entdecken. Dhukka – das ist immer das, wenn ich mich eng fühle. Wenn mein Herz, mein Brustkorb, mein Sein eng wird, dann weiß ich, dass Dhukka da ist. Oder wenn der Geist aufgewühlt ist. Jede Form von Greifen hinterlässt dieses subtile Gefühl von Stress.

Eigentlich besteht die gesamte Mahamudra-Meditation wie auch Vipassana und Zen darin, den jetzt vorhandenen Stress, die jetzt vorhandene subtile Neigung aufzuspüren, die Dinge zu vergegenständlichen, zu verfestigen. Das ist eigentlich unser Meditationsobjekt. Darauf achten wir, ein Leben lang. Ob beim Meditieren oder in der Aktivität, ist dabei völlig egal. Immer darauf achten: Wo ist jetzt gerade Anspannung und wie lässt sie sich lösen, was kann ich dazu beitragen, dass sie sich jetzt löst.

Ihr wisst ja, etwas in Lösung zu bringen bedeutet, dann wieder nichts zu tun. Also genau das, was die Hand schließt, wenn ich etwas greife – genau das lasse ich ja im Geiste, ich unterlasse es zu fixieren, zu vergegenständlichen, festhalten oder auch abwehren zu wollen. Und das haben alle buddhistischen Wege gemeinsam, und ich finde es auch in ganz vielen anderen Wegen wieder, und das bleibt, glaube ich, bis zum Ende des Lebens.

Der Weg besteht immer darin, Dhukka aufzuspüren und dann im Loslassen der Muster, die Leid oder Stress erzeugen, die neue, frische Entdeckung von Anicca zu machen, von der fließenden Natur des Seins. Und dass es in dieser fließenden Qualität des Seins nirgendwo einen Mittelpunkt gibt – das ist mit Anatta gemeint, mit Nicht-Selbst.

Und genau dieses mittelpunktslose fließende Sein ist das, was aus Mahayana-Sicht Shunyata genannt wird. Shunya bedeutet leer, nicht fassbar, ohne Substanz. Das ist ein anderer Ausdruck für dasselbe und eignet sich besonders gut, weil sich dieses Wort Shunya (leer, nicht fassbar) auf alles ausweiten lässt – eben auch auf die äußeren Phänomene, die Sinneswahrnehmungen usw., wo wir ja sowieso nicht das Gefühl haben, da wäre ein Selbst. Das Selbst ist als Wort ja eher auf Personen bezogen. Die Entdeckung des Nicht-Selbst der Person ist das Erste, dass es hier in diesem Gewahrseinsstrom keine Substanz gibt, nichts Solides.

Und dann entdecken wir das in allen Aspekten unseres Wahrnehmens: Das ist ständig ein Prozess, ständig eine Aktivität. Und diese Aktivität des Seins hat nie einen Mittelpunkt, ist immer offen, verbunden, im Austausch, fließend – und das nennen wir Shunya. Und aus unserer eigenen Erfahrung übertragen finden wir es dann tatsächlich auch in den Bäumen wieder: Die sind auch Shunya, die sind auch ständiger Prozess. Wir finden es im Wetter wieder: Das ist auch ständiger Prozess. Wir finden es in der Erde wieder: auch ständiger Prozess. In allem, egal wie stabil, finden wir die dynamische Natur des Seins.

Und ob wir es vermeintlich im Außen finden oder dann auch noch erkennen, dass auch das vermeintliche Außen eigentlich innen ist, geistiges Erleben – das sind dann weitere Schritte auf dem Weg. Wir entdecken, dass innen und außen nicht getrennt sind. Wir können sie gar nicht trennen voneinander. Unsere Sinne verbinden innen und außen die ganze Zeit. Und wenn wir versuchen zu spüren, wo unser Inneres aufhört, finden wir die Grenze nicht. Weil wir uns durch Kontakt erleben.

Ihr kennt das ja: Wenn wir in der Meditation ganz ruhig bleiben für eine längere Zeit, dann wissen wir nicht mehr, wo unsere Körpergrenze ist; sie löst sich irgendwie auf in der Wahrnehmung. Aber sobald wir an eine Stelle gehen, an der sich etwas bewegt, und vielleicht ein bisschen mehr einatmen, wenn wir das Verrutschen der Kleidung an der Bauchoberfläche bemerken oder wenn wir mit dem Rücken an der Lehne entlang rutschen: Dort durch den Kontakt spüren wir wieder Körperlichkeit, wir spüren wieder die Grenzen. Und so ist eigentlich das Verbundensein mit etwas anderem bzw. die Berührung mit etwas anderem für uns dann eine Orientierung, wo wir die Grenzen des vermeintlich Inneren definieren.

Wenn wir das mit dem Sehen machen: Wo genau ist da denn die Grenze? Wenn wir jetzt hinausschauen: Kommt das Schneegestöber in den Geist – geht der Geist in das Schneegestöber? Wo ist sie genau, die Grenze? Und so ist der Weg, den wir gehen, wenn wir ganz offen für diese Phänomene sind und möglichst wenig vorgefasste Meinungen haben, ein Weg des Kennenlernens des Geistes. Wir lernen immer mehr kennen, was Bewusstsein ist, was Erfahrung ist, Erleben.

Es ist jetzt in diesem Zusammenhang unwichtig, Geist und Bewusstsein zu unterscheiden; es ist alles bewusstes Erleben, mit dem wir arbeiten. Und wir könnten sagen, dass der ganze buddhistische Weg darin besteht, immer erfahrener zu werden mit unserem eigenen Geist – also mit dem, wie wir erleben und wie sich darin die Dinge gestalten und wie sie sich gestalten können, ohne dass zusätzliches Dhukka erzeugt wird, zusätzliches Leid.

Dann wurde mir mit der Zeit klar, dass kein Dhukka entsteht, wenn meine Sicht der Dinge, mein Handeln, mein Denken, in Übereinstimmung sind mit Anicca und Anatta bzw. Shunyata. Wenn das in meinem Gewahrsein aktiv ist, wie fließend die Dinge von Natur aus sind, wie sie alle nicht fassbar sind, wie es gar kein Selbst in der Wahrnehmung gibt, dann tritt das Daseinsmerkmal von Samsara – Dhukka – nicht auf; dann ist das weg. Und das ist der Weg. Der Weg, den der Buddha formulierte, ist ein Weg des Auflöses von Dhukka durch Erkennen von Anicca und Anatta, ihr dürft es auch Shunyata nennen.

Der Weg des Erkennens, des Einswerdens mit dem, wie die Welt, wie der Geist, wie das Erleben wirklich ist, ist genau das, was den Stress auflöst. Also eigentlich besteht der Weg darin, die Reibung aufzulösen zwischen einer irrigen Annahme über die Wirklichkeit und dem, wie es wirklich ist. Immer da, wo wir in einer irrigen Annahme unterwegs sind: Wenn wir etwa davon ausgehen, etwas wäre total verlässlich, wir haben zum Beispiel eine Freundschaft und denken, die wäre total verlässlich, da kann ich mich immer darauf verlassen – und dann passiert etwas, was dann leider Schmerz verursacht, weil es sich als nicht verlässlich herausstellt. Oder ich denke, ich würde meine Partnerin kennen – und da wandelt sich etwas. Oder das fest geglaubte Haus fällt zusammen, was auch immer. Überraschungen, die keine sind, wenn wir nicht vorher Annahmen erzeugt haben über eine vermeintliche Stabilität, die es aber nicht gibt. Es gibt nur eine relative Stabilität.

Es gibt Stabilität: Solange dieselben Bedingungen wirken, ist das Bedingte stabil. Wenn sich die Bedingungen ändern, dann ändert sich alles, was durch sie bedingt ist. Wenn sich das Wetter ändert, ändert sich alles, was vom Wetter abhängig oder bedingt ist. Wenn sich der Luftdruck ändert wie zum Beispiel bei einer Detonation – das ist eine Luftdruckschwankung –, dann kann etwas, was normalerweise stabil ist wie beispielsweise eine Mauer, einstürzen. Immer wenn sich Bedingungen ändern, dann ändert sich das Bedingte.

Jetzt bin ich selber auch ein bedingtes Wesen. Meine Konditionierung ist sowas von enorm, jeder Gedanke in mir ist bedingt, meine Gefühle sind bedingt, durch Umstände, durch Erfahrungen. Was meine Sinne mir kommunizieren, ist bedingt – durch Lichtverhältnisse, durch Qualität der Hörorgane, Sehorgane. Wie ich die Welt durch den Körper wahrnehme, ist bedingt durch meine momentane Befindlichkeit.

Und das meinte der Buddha mit der Ausweitung des Gewahrseins der Vergänglichkeit. Er wies darauf hin, dass nicht nur das Produkt der Bedingungen unbeständig ist, sondern dass auch die Bedingungen selbst unbeständig sind. Und dass es dazu gar keine Ausnahme gibt. Wir leben in einer Welt, in der alles nur eine zeitweilige Beständigkeit hat, solange sich die entscheidenden Bedingungen nicht zu sehr ändern. Dann ist Beständigkeit da.

Jetzt könnt ihr euch vorstellen, dass der Mensch natürlich schon damals, vor dreitausend Jahren und mehr, der Unbeständigkeit gewahr war. Alter, Krankheit und Tod kannte er und auch schwere Ernten, leichte Ernten, Abhängigkeit vom Wetter, einen Monsun, der mal ausblieb oder mal zu heftig war usw. Ja, das kannte er alles. Und in dieser unbeständigen Welt suchte der Mensch natürlich nach Beständigkeit.

Und diese Zeit damals, zu Beginn der Eisenzeit, ist eigentlich die Wiege des Gottesglaubens. Soweit man weiß, entstand damals oder vielleicht auch noch früher offenbar ein starkes Bedürfnis nach etwas, was Halt gibt in diesem unbeständigen fließenden Geschehen. Vorstellungen und Konzepte sind relativ stabil, sie hängen nur davon ab, ob *wir* als Bedingung ihres Entstehens uns ändern oder nicht. Wenn wir zäh an einer Vorstellung festhalten, dann schaffen wir das bis in den Tod. Von daher gesehen sind Konzepte, die jenseits der Bedingtheit der Welt stehen – wie zum Beispiel Gott oder eine individuelle stabile Seele jenseits von Bedingungen – eigentlich super. Denn darauf könnten wir uns ausrichten als etwas, das Halt gibt. Das macht total Sinn.

Es ist nur die Frage: Gibt es das? Was ist denn stabil? Und da – und das ist dann eben auch unser Weg – hat der Buddha den Weg gewählt, keine Vorstellungen zu erzeugen, auch nicht die Vorstellungen von Gott zu bejahen oder zu verneinen, sondern zu sagen: Schauen wir doch einfach. Was ist denn die eigentliche Zuflucht in diesem sich ständig wandelnden Sein? Die eigentliche Zuflucht ist, dass dieses Sein, was wir als fließend, dynamisch, bedingt und dergleichen beschreiben, genau darin immer unwandelbar gleich ist. Und wenn in diesem fließenden, dynamischen Sein kein Greifen stattfindet, dass es dann immer und für jeden die Erfahrung gibt, frei zu sein von Dhukka, frei zu sein von Stress.

Das ist ja eigentlich, was sich alle wünschen. Alle wünschen sich ja, wirklich glücklich zu sein. Und das ist nicht das bedingte Glück, das kann es nicht sein. Das nicht-bedingte Glück, was nicht von Bedingungen abhängig ist, was sich einfach so dadurch zeigt, dass kein Dhukka mehr erzeugt wird – das ist die Erfahrung des Nicht-Greifens, des Nicht-Selbst. Wenn wir ausgestiegen sind aus der Vergegenständlichung. Wir greifen nicht einmal mehr nach Gott, es gibt kein Streben mehr. Um wirklich glücklich zu sein, braucht es das Ende des Strebens, das Ende des Suchens. Suchen ist fatal als Quelle von Dhukka. Es ist garantiert Dhukka mit im Spiel, wenn wir suchen, wenn wir wollen.

Das eben erfuhr Buddha und er fand es sehr schwierig, das zu kommunizieren, diese Erfahrung des Nicht-Greifens, des völlig offenen Seins. Es war ja ein Erwachen zu dem, wie es ist, ohne das benennen zu können. Denn Benennen ist gleich schon wieder Greifen. Wie schaffe ich es, dieses offene Sein zu kommunizieren, ohne eine erneute Idealisierung zu erzeugen von etwas, was außerhalb von mir ist, was ich anstreben müsste? Und irgendwie hat er es hinbekommen. Wir wissen genug darüber, wie dann die Lehre in mehreren Zyklen dargestellt wurde, und der Buddha selber war dann 35 Jahre unterwegs und hat es auf viele, viele verschiedenen Arten und Weisen den Menschen gesagt, die zu ihm kamen.

Wenn ich es heute mit meinen Worten sage – es sind nicht nur meine Worte, es haben schon viele andere auch so gesprochen: Es geht um ein gelöstes Sein, also ein sich Öffnen in einen immer wacheren Zustand, in ein immer wacheres fließendes Sein hinein, wo wir das, was sich dann zeigt, nicht wieder zum Gegenstand machen – eines Strebens, einer Beschreibung, einer Theorie. Und das zeigt sich zum Glück in jedem, der es zulässt.

Der Weg ist in dem Fall das Aufgeben der Kontrolle. Das ist ein wichtiges Stichwort, wir werden uns nämlich gleich die Methoden anschauen, mit denen wir den Weg gehen. Und das wichtige Stichwort dabei ist, dass alle Methoden dazu beitragen, in diese Öffnung zu finden, in dieses fließende Sein,

und uns aus irgendeiner Form von Kontrolle herausholen. Schluss mit dem Zugriff des Ichs, mit ‚ich und mein spiritueller Weg‘, ‚ich kontrolliere meinen Weg‘ – genau das ist Dhukka. Genau das ist Samsara. Das ist der Weg des Anhaftens. Der führt vorhersehbar immer wieder in Leid, in Anspannung.

Für den Buddha war es ganz, ganz wichtig, den Weg zu zeigen als einen Weg ohne Anspannung – aber mit rechter Anstrengung, mit einem Ausmaß an Energie, an Aufmerksamkeit. Ihr wisst ja: Sati, die Aufmerksamkeit, das sich Erinnern an das Wesentliche. Ohne das geht es nicht. Es braucht eine rechte Anstrengung, ‚recht‘ im Sinne von ‚angemessen‘, um nicht ins faule Sein, ins schläfrige Sein oder in die Ablenkung abzudriften.

[kurze organisatorische Pause]

Es geht auf dem Weg um ein Eintreten in dieses Sosein und dabei eben ganz wach zu bleiben, so dass ein Erwachen stattfinden kann zu dem, wie es wirklich ist. So als würden wir aus einem Traum erwachen oder aus dem Schlaf der Unwissenheit, was die Beispiele sind, die der Buddha gebrauchte.

Ihr erinnert euch sicher, dass der Buddha den Weg als achtfachen Weg der Edlen beschrieben hat, Aryamarga. Meist wird das erste Glied des Weges als ‚rechte Anschauung‘ übersetzt. Das ist die Sicht, und damit ist das Verständnis gemeint, mit dem wir uns überhaupt auf den Weg machen. Und dieses Verständnis lässt sich schulen. Also zum Beispiel wie jetzt durch so einen Unterricht, wo ich mit vielen Worten versuche zu beschreiben, worum es eigentlich geht – dadurch wird dieses erste Glied gestärkt, also die Sicht oder die Anschauung, mit der wir uns auf den Weg machen. Wenn wir den Weg durchlaufen und beim letzten Glied ankommen, ‚rechte Sammlung‘ bzw. Samadhi, dann nährt das wieder das erste Glied. Das vertieft dann unsere Sicht, unsere Anschauung dessen, wie es ist; das ist das Weisheitsglied. Das erste Glied ist eigentlich ein Glied der Erkenntnis: ein sich immer weiter verfeinerndes Verständnis von dem, wie es wirklich ist. Das ist die Grundlage der Praxis und das Resultat der Praxis. Also auch schon da, im edlen achtfachen Weg, haben wir eine Kreisbewegung: Wir gehen immer wieder durch diese Glieder hindurch und landen wieder beim ersten.

Und das erste Glied nährt das zweite, die ‚rechte Gesinnung‘ – wir würden es heute Motivation nennen. Dabei denken wir natürlich jetzt hier im Mahayana-Buddhismus an das Wort Bodhicitta. Aber eigentlich ist das einfach ausgedrückt eine Ausrichtung für das Wohl aller. Und das ohne Grenzen: also ohne die Anzahl der Lebewesen zu begrenzen, die Dauer, für wie lange wir uns für sie einsetzen – und auch das Ziel nicht zu begrenzen, sondern zu sagen: alle ins Erwachen.

Dadurch, dass wir immer mehr in die Erkenntnis eintauchen, löst sich immer mehr unsere Ich-Bezogenheit auf. Das Verständnis von Anatman – von Nicht-Selbst, also einem dynamischen Selbst, was keine Substanz hat – wird immer stärker; das ist ja die sich verändernde Sicht. Wir kommen in eine mittelpunktslose Sicht hinein und damit auch in eine mittelpunktslose Motivation, wo nicht ‚jemand‘ die anderen retten muss. Das wäre nicht die richtige Gesinnung, das wäre eine irrige Motivation zu meinen, ein real existierendes ‚ich‘ müsste alle anderen retten. Das kann mal zu Anfang eine Anfangsmotivation sein, ist aber nicht das, was der Buddha gemeint hat. Er hat eine Balance gemeint zwischen einer stumpfen Verneinung, dass es ein ‚ich‘ gäbe, was dann im Nihilismus landet, und einer allzu greifenden Bestätigung, dass es da doch jemanden gibt, ein Verdinglichen vom ‚ich‘. Also eine Motivation, die aus einem offenen Geistesstrom kommt, und in der es nichts mehr zu erreichen gibt für ein vermeintliches Selbst, für ein vermeintliches ‚ich‘.

Daraus entsteht dann die Aktivität – also die nächsten Glieder der Rede, des Handelns und der Lebensführung. Das sind die Glieder, die wir in der Mahamudra-Sprache als ‚Aktivität‘ zusammenfassen. Und tatsächlich ist der Großteil unserer Aktivität Kommunikation bzw. Rede. Das physische Handeln steht gar nicht so sehr im Vordergrund. Und hinter allem ist natürlich das denkende Handeln, das machte der Buddha ja auch ganz klar.

Damit dieses denkende Handeln eine Klärung erfährt und dem Erwachen dienlich ist, kommen die nächsten Glieder: das ‚rechte Streben‘, die ‚rechte Achtsamkeit‘, die ‚rechte Sammlung‘. Da geht es dann in die Meditation hinein: die Ausrichtung auf eine immer tiefere Seinserkenntnis; die Natur des Seins, wie es wirklich ist, erkunden zu wollen; offen zu sein für eine neue Sicht, für neues Erleben, für ein nichtgreifendes Erleben anders als aus dem Greifen heraus.

Und dann der entscheidende Faktor der Achtsamkeit, der Aufmerksamkeit, des Gewahrseins. Wenn man Sati (Smṛiti auf Sanskrit) genau übersetzt, dann ist es ein ständiges sich Erinnern oder Dranbleiben am Wesentlichen. Sich ans Wesentliche erinnern. Was nun wirklich das Anliegen der Meditation ist, was das Anliegen des Übens ist, was das Anliegen des Handelns ist, was das Anliegen der Kommunikation ist, was unsere eigentliche Motivation ist – sich immer an diese wesentlichen Aspekte der Praxis zu erinnern. Wenn sich das mit einem klaren, kontinuierlichen Streben, also einer Ausrichtung, verbindet, dann bleiben wir immer am Ball. Am Ball bleiben bedeutet hier: Wir bleiben immer am Wesentlichen – und das ist was den Weg ausmacht. Ob ein Weg schnell geht oder langsam, entscheidet sich daran, ob und wie oft und wie lange und wie intensiv wir am Wesentlichen dran sind.

Wenn wir das Wesentliche aus dem Blick verlieren, nennt man das Ablenkung – obwohl wir vielleicht scheinbar etwas anderes, etwas ganz Wesentliches machen. Aber wir sind abgelenkt von dem, was befreit, von dem, was ins Erwachen führt – obwohl wir sonst vielleicht etwas total klasse machen, wenn man es aus anderen Perspektiven betrachtet. Dabei sind wir vielleicht auch gar nicht abgelenkt, wir haben keinen abgelenkten Geist, sondern wir sind vielleicht gerade sehr konzentriert dabei, beispielsweise irgendetwas aufzubauen oder etwas anderes zu tun. Aber dabei abgelenkt von der nicht substanzhaften Natur des Seins, von der fließenden Natur des Seins und dass es in dem gesamten Projekt eigentlich gar niemanden gibt usw. – abgelenkt vom Wesentlichen. Das versuchen wir natürlich zu vermeiden.

Und eigentlich von dem Moment an, wo wir den Dharma kennenlernen, bis zum Lebensende wird das immer unsere Aufgabe sein, ist das immer die Praxis: am Wesentlichen dran zu bleiben, im Wesentlichen unterwegs zu sein. Das ist Sati, das ist das, was mit *mindfulness* ins Englische übersetzt wurde und was wir oft Achtsamkeit nennen. Aber es ist ein Dranbleiben am Befreienden, an dem, was zutiefst heilsam ist.

Und Samadhi, das nächste und achte Glied in der Kette, ist das totale Aufgehen im Heilsamen. Das völlig unabgelenkte Aufgehen in genau dem Wesentlichen. Also in der Qualität der Liebe, im offenen Sein, im ruhigen Sein, was auch immer unsere Ausrichtung ist – darin so aufzugehen, dass es zu einer völligen Stabilität kommt. Und dieses völlig stabile Verweilen im Erleben mit wachem Geist, der aufs Wesentliche ausgerichtet ist, lässt uns die Seins-Merkmale von Anicca, Anatta, Shunyata erkennen. Und eben auch Dhukka und vor allem die Ursachen von Dhukka: Erkennen, wo noch Stress drin ist und aus welchen Quellen sich dieser Stress speist. Die Ausrichtung in der Meditation ist also weiterhin auf diese vorhin erklärten Seins-Merkmale – mit dem wesentlichen Punkt, alle unnötige Anspannung herauszunehmen und nur die hilfreiche Wachheit, das wache Sein zu wahren.

Was wir dann aber auch entdecken, ist, dass es anstrengungslos ist: Es braucht gar keine Anstrengung. Es ist die Natur unseres Geistes, wach zu sein, bewusst zu sein – und das ist das, worum es in der Meditation geht. Die beiden Glieder Samadhi und Smriti von vorhin stehen für Meditation. In der Meditation geht es darum, im Wesentlichen aufzugehen, um so immer mehr zu erfahren, wie es ist. Das ist Einsicht.

Diese führt dann wieder zum ersten Glied: dass die Sicht bzw. die Anschauung sich wandelt, sich aus verkehrten Sichtweisen befreit und sich in immer zutreffendere Sichtweisen ändert – bis wir selbst die zutreffende Sicht loslassen können. Auch mit der identifizieren wir uns nicht mehr, denn wir merken, dass Identifikation mit der vermeintlich richtigen Sicht auch wieder Stress erzeugt: in mir, weil es ein Festhalten ist, eine Identifikation; und mit anderen, weil ich sofort in Widerspruch zu anderen komme und die Geschmeidigkeit verliere.

Im Laufe eines Lebens der Praxis reinigt sich dann so jedes Glied auf dem Weg fortwährend von Ich-Bezogenheit: Die Sicht, die Anschauung wird frei davon, die Motivation, die Gesinnung wird frei davon, das Reden wird frei davon, das Handeln, die Lebensführung. Das Streben wird zu einem Streben zum Wohl aller ohne Mittelpunkt. Es wird zu diesem unbeirrbaren Streben, was wir freudige Ausdauer nennen, was gar kein Mittelpunkt hat: freudig unterwegs zu sein für immer mehr Freiheit in dieser Welt, für immer mehr offenes Sein, immer mehr erwachtes Erleben.

Der Weg beginnt sich in dem Moment zu weiten. Es wird gar kein persönlicher Weg – weil sich die Sicht und die Motivation aus dem Persönlichen lösen. In der Kommunikation wird nicht das ‚ich‘ gepflegt, sondern das Verbindende, das Unterstützende; mit der Lebensführung wird total Rücksicht genommen auf alle Lebewesen. Es gibt kein schädliches Handeln mehr, was bleibt. Und wir richten uns immer mehr in unserem Streben auf das aus, was nicht nur uns oder mir hilft, sondern allen. Überall wird der Fokus weiter.

Und die Samadhis, die am Anfang recht enge kleine Samadhis waren wie z. B. die Absorption im Atemrhythmus, werden immer weitere Samadhis. Um jetzt mal beim Atem zu bleiben: dass nicht nur hier an der Nasenspitze oder im Bauch Atemabsorption erfahren wird, sondern dass der ganze Körper atmet. Dass Körper und Geist zusammen atmen, bis wir zu der Erfahrung kommen, dass die ganze Welt atmet.

Es wird immer weiter, egal in welche Samadhis wir hineingehen. Zu Anfang kann es unabgelenkte Liebe sein, wo ich so in der Liebe aufgehe für die Lebewesen, meine Mütter zum Beispiel oder konkrete Menschen, für die ich dankbar bin. Und dann weitet sich das immer mehr über verschiedene Samadhis der Liebe in unermessliche Liebe, die keinerlei Mittelpunkt mehr kennt und die auch gar nicht mehr den Geschmack von etwas Besonderem hat. Ich könnte jetzt noch so viele Beispiele mehr aufzählen, man kann ja alles nehmen dafür. Überall weitet sich dieser achtfache Pfad der Edlen, weitet sich aus dem Persönlichen ins Überpersönliche, ins ‚wir‘ hinein.

Das beschreibt dann den Weg der Bodhisattvas, den Weg derer, die sich dafür einsetzen, dass alle erwachen; dass der Weg sich nicht mehr dadurch beschreiben lässt, wie gut dem ‚ich‘ und seiner Befreiung gedient ist, sondern wie gut der Befreiung aller gedient ist. Das ist eigentlich der Weg der Bodhisattvas. Das ist das, was wir die Zunahme der Aktivität zum Wohl aller Lebewesen nennen auf den verschiedenen Stufen des Erwachens der Bodhisattvas.

Damit treten wir tatsächlich in die Fußstapfen des Buddhas. Aus einem Weg der persönlichen Befreiung wird ein großes Fahrzeug. Es ist derselbe Weg, immer dieselben Glieder, aber es wird ein großes Fahrzeug, in das alle einsteigen können. Alle sind willkommen, alle können mit, es gibt kein

Platzproblem, weil es ja kein ‚ich‘ gibt. Es muss niemand Platz machen, weil da einfach Raum ist. Und als Weg des Erwachens ist das ein Gefühl, als könnten immer mehr Lebewesen – bleiben wir ruhig erst mal bei Menschen und Tieren, die wir wahrnehmen können – im Herzen Platz haben. Immer mehr, mit immer intensiverer Offenheit, mit immer intensiverem Erleben von Verbundensein. Und das ist das, wo wir sagen: Ein kleines Fahrzeug wird zu einem großen Fahrzeug.

Und es wird zu einem Vajra-Fahrzeug, also Vajrayana, indem wir merken, dass gar niemandem geholfen werden muss. Das Vajra-Fahrzeug ist speziell in der Sicht, weil es den Buddha im anderen schon von Anfang an erkennt. Durch das Erkennen des Buddhas in uns öffnet sich der Blick dafür, dass in jedem, der zuhört oder dem wir begegnen, schon das Potenzial des Erwachens voll da ist. Sonst wäre ja auch nie ein Erwachen möglich – es ist ja alles schon da. Und das Vajra-Fahrzeug ist dann eine spezielle Form des großen Fahrzeugs, wo wir sagen: Wir nehmen die Frucht als Weg. Also unsere Kontemplation und unsere Meditation richten sich dann darauf aus, mit den Herzensantennen den Buddha in uns selbst und anderen zu kontemplieren und zu sehen. Also das unverschleierte Sosein überall zu entdecken – eigentlich ist es ja schon da.

Speziell im Vajrayana lebt man nicht mehr mit dem Gefühl, die müssten alle einen langen Weg zurücklegen, sondern eigentlich ist es ja nur wie so ein inneres Hinüberschwingen in das eigentliche Sein. Dass wir nicht mehr im Greifen sind, sondern in unserem natürlichen offenen Sein ankommen – es ist ja nur ein kleiner Bewusstseinswechsel. Diesen Bewusstseinswechsel versuchen wir einzuladen, zu unterstützen, wie ein Katalysator da zu sein für dieses Hineingleiten in das entspanntere Sein, das immer zu ermöglichen durch so etwas wie: „Na, traust du dich? Ja, geht doch! Wieder fest? Geht doch!“ – immer wieder.

Das ist eigentlich das, was die erwachten Lehrer mit uns machen: Sie laden uns ein, in ihre geistige Dimension einzutreten. Sie sind einfach in dieser entspannten Dimension. Erinnert euch an Gendün Rinchen, als er da war: Der ist noch so jung, er hat vielleicht noch gar nicht all die Worte, wie ich sie jetzt im Laufe meines Lebens entwickelt habe – aber der ist das schon, das ist der Unterschied! Der ist das, er ist in dieser entspannten wachen Präsenz und lädt uns dazu ein, die ganzen Ich-Projektionen sein zu lassen und ins Fließen zu kommen. So war zumindest der alte Gendün Rinpoche: Es war durch die einfache Präsenz des Soseins eine Einladung, mit ihm seinen geistigen Raum zu teilen. Und das nennt man Vajrayana. Vajrayana ist die Einladung, in die erwachte Sicht einzutreten. Wie es ist – wie es einfach ist – und die Welt mit den Augen des Buddhas zu betrachten, der wir eigentlich schon sind.

Das ist jetzt nicht für alle so leicht zugänglich, und deswegen geht man einen Weg. Und so hat sich die ganze Darstellung des stufenweisen Weges entwickelt. Der stufenweise Weg ist eigentlich eine Beschreibung von Methoden, wie sie gut zusammenpassen und aufeinander folgen, um in immer gelöstere Gewahrseinszustände zu kommen, in immer gelöstere Erfahrungen. Da es tatsächlich den meisten Menschen erst einmal nicht gegeben ist, loszulassen und in ein authentisches offenes Sein einzutreten, was nicht produziert ist, gibt man uns Methoden an die Hand. Egal über welche Methode wir sprechen: Erinnert euch immer daran, dass jede Methode im Buddha-Dharma dafür da ist, offenere Geisteszustände zu ermöglichen. Eigentlich ist jede Methode dazu da, in die Zuflucht zu führen, in diese total verlässliche Dimension des Soseins. Jede Methode ist eigentlich dafür da: Ob wir Verbeugungen nehmen, ob wir Mudras, Mantras oder Gebete nehmen, ob wir Meditationsobjekte nehmen, ob wir die Meditation auf den Atem nehmen oder was auch immer – einfach alles dient dazu, in die Zuflucht zu führen, also in die Erfahrung des Erwachens.

Jetzt bin ich schon beim Problem des Ganzen: Wenn wir auf unserem Weg der Praxis aus den Methoden etwas machen, was uns eng macht, dann läuft etwas schief! Methoden dürfen uns nie eng machen. Das ist nicht ihre Aufgabe, dann wenden wir sie falsch an. Wenn wir zum Beispiel Zuflucht nehmen, ein Gebet sprechen oder eine Visualisation ausführen wie einen Buddha vor uns, dient das dazu, unseren Geist zu öffnen, Inspiration wachzurufen. Wenn es zu einem einengenden Ritual wird, dann machen wir etwas falsch. Dann haben wir zwei Möglichkeiten: Entweder wir machen es anders oder wir lassen es sein.

Also überprüft die Methoden, die ihr jetzt gerade auf eurem Weg benutzt, dahingehend, ob ihr sie noch so anwendet, wie eigentlich die Empfehlung ist. Wie mit so einem Beipackzettel: Bitte nicht zu viel und nicht zu wenig, bitte mit offenem Herzen einnehmen und nicht mit Stress – steht alles auf dem Beipackzettel. Den haben wir vielleicht nicht gelesen, sondern haben einfach nur die Methode genommen und angewendet, und sind voll mit unseren samsarischen Mustern abgedüst: Ich mach das jetzt mit diesen Niederwerfungen [deutet hektische Gesten an] – Stressmuster. Mantrarezitation [imitiert hastiges Sprechen von Mantras] – Stressmuster. Atemmeditation [atmet übertrieben ein und aus] – Stressmuster. In der Übertreibung kann man es immer gut sehen, aber wir sind sehr subtil unterwegs, wir machen das ja nicht so wie eben, sondern ganz entspannt. Trotzdem sind wir die ganze Zeit am Kontrollieren, die ganze Zeit... Wir sind die ganze Zeit dabei, unseren Weg zu kontrollieren, und das ist ziemlich daneben. Das geht gar nicht, damit können wir Jahre und Jahrzehnte in den Sand setzen.

Was es braucht, ist – und das ist jetzt das wesentliche Gewürz, ohne das ‚die Suppe der Praxis‘ nicht gut wird – unterscheidende Weisheit. Unterscheidende Weisheit ist auch das, was Praktizierende voneinander unterscheidet: nämlich das Wissen, wie eine Methode oder eine Instruktion jetzt anzuwenden ist und wie sie jetzt nicht anzuwenden ist. Wir müssen ständig schauen, wie ich mich *jetzt* gerade verbeuge. Nicht, wie ich mich gestern gebeugt habe oder wie ich mich idealerweise verbeugen sollte oder wie ich idealerweise das Mantra rezitiere, sondern wie es *jetzt* diesem Geistesstrom gut tut, um in die Öffnung zu finden. Die Methode ist eine Methode. Visualisation, Rezitation, körperliche Aktivität, innere Ausrichtung – alles wunderbare Methoden. *Wie* ich sie anwende und *wann* ich sie anwende, das ist die unterscheidende Weisheit. Zum Beispiel muss ich ja wissen, wann ich mehr entspanne und wann ich mehr anspanne. Also wann ich mich zum Beispiel mehr aufrichte, oder wenn ich dann merke, dass mir das Aufrichten jetzt gar nicht gut tut, dass ich mich dann zurücklehne. Das ist unterscheidende Weisheit: zu wissen, was wann ansteht.

Die entwickelt man durch Ausprobieren, damit wird man nicht geboren. Aber die grundlegende Fähigkeit haben wir. Und es braucht Mut auszuprobieren. Es braucht den Mut, es auch mal anders auszuprobieren, als es idealerweise sein sollte. Weil heute gerade kein idealer Tag ist beispielsweise, weil ich vielleicht gerade krank bin oder Knieschmerzen habe. Irgendwas muss ich dann ändern. Der Geist ist gerade vielleicht dumpf oder aufgewühlt: Was brauche ich jetzt?

Unterscheidende Weisheit – da können sich die Lehrer und Lehrerinnen den Mund fusselig reden und uns den Dharma erklären: Wenn im Gegenüber keine unterscheidende Weisheit aktiv ist, dann werden die Zuhörenden einfach immer das tun, was als letztes gesagt wurde, und es ziemlich blind anwenden. Da schlägt man manchmal nur noch die Hände vor dem Kopf zusammen: Nein, so war das doch nicht gemeint... Also die Fähigkeit, hinter den Worten die eigentliche Intention zu lesen, zu hören, zu spüren – was ist denn die eigentliche Intention? Beispielsweise hinter den Worten, die der Buddha gebraucht hat, um den achtfachen Weg zu beschreiben: Worum geht es denn wirklich? Das ist unterscheidende Weisheit.

Wir als Unterrichtende versuchen, diese unterscheidende Weisheit in euch zu nähren, so wie sie in uns genährt wurde. Und tatsächlich wächst die unterscheidende Weisheit sogar noch weiter, während beispielsweise Johann und ich euch unterrichten. Wir sind ja ständig dabei zu fühlen: Was sind denn jetzt die richtigen Worte? Und dann kommen auch noch Fragen von euch, und jede Frage weckt in uns den Wunsch – da geht es wieder um den Weg der Motivation, also des Mitgefühls –, adäquat darauf einzugehen und zu unterscheiden: Welche Worte sind jetzt angebracht, welche Methode ist jetzt angebracht, und welche Worte oder Methoden sind jetzt nicht angebracht? Das ist das, was es so unbedingt braucht: unterscheidende Weisheit.

Jetzt kommen wir vielleicht zu *dem* springenden Punkt, was denn unterscheidende Weisheit nährt – und das ist ein ruhiger Geist. Es braucht einen ruhigen Geist. Unterscheidende Weisheit in einem aufgewühlten Geist ist nicht so leicht. Es braucht Samadhi. Das ist das, wo diese Einsichten entstehen in das Wann, in das Wie und in die Natur des Seins. Ohne Samadhi, also ohne Geistesruhe, ist es schwer. Verflüxt schwer. Da haben wir manchmal Geistesblitze, manchmal haben wir so einen *lucky shot*: Da wird uns dann etwas klar inmitten der ganzen Konfusion. Aber wenn wir den Geist nicht entspannen lernen, so dass er sich klären kann, dann werden wir nie wirklich klar sehen.

In allen Traditionen wird das Beispiel eines Sees gebraucht: ein See, der aufgewühlt ist, undurchsichtig, schlammig, man kann nicht auf den Grund schauen, nichts ist klar. Und wir sind voll drin in dem See, wir sind unter Wasser. Der See, über den wir da sprechen, ist ja unser eigener Geist. Wir müssen diesen Geist, der so aufgewühlt ist, zur Ruhe kommen lassen, so dass sich die Dinge setzen können, und wir sehen immer klarer. Dann ist es sowas von leicht zu sehen. Es ist so leicht, wir sehen von selbst. Es braucht gar keine Anstrengung mehr. Es braucht nur, dass sich unser Geist entspannt und es zulässt, dass es überhaupt mal ruhig wird. Und dass wir in dem Zur-Ruhe-Kommen unser Gewahrsein wach halten, also nicht abstellen. Es ist kein Zur-Ruhe-Kommen und sich raus Entspannen, sondern ein Zur-Ruhe-Kommen und sich Öffnen für das, was ist.

Und dann sehen wir unter Wasser die ganzen kleinen flitzenden Fische – das sind die Impulse in unserem Geist. Zuerst sehen wir nur die dicken Fische, weil es ja noch ziemlich trübe ist. Und dann klärt sich das Wasser und wir entdecken immer mehr den Reichtum der geistigen Bewegungen. Und wir entdecken, wie diese Milliarden von feinen Geistesbewegungen die Welt konstruieren, wie sie unsere Welt und unser Erleben gestalten. Die dicken Fische, das sind die verbalen Gedanken, die wie innere Sätze oder Worte daherkommen. Die kleinen Fische sind die nonverbalen Impulse. Zum Beispiel wenn ich jetzt die Hand ausstrecke, um die Tasse zu nehmen, dann habe ich eben gedacht bzw. da ging ein Gedanke durch mich hindurch: Es braucht doch jetzt ein Beispiel, wie das ist mit den kleinen Fischen. Das habe ich noch – glaube ich – verbal gedacht. Während ich äußerlich etwas anderes sprach, habe ich – glaube ich – da einen verbalen Gedanken gehabt. Aber wie der Arm mit der Hand zur Tasse gefunden hat und sie hochgehoben hat, das waren alles nonverbale geistige Impulse. Da bin ich mir hundert Prozent sicher.

Wenn die Dinge schnell gehen, kann es manchmal auch sein, dass auch das, was vor einem Wort ist, bzw. das, was ich denke, bevor jetzt das nächste Wort kommt, durchaus nonverbales Denken sein kann. Wir müssen nicht beim Sprechen ständig schon alles vorformuliert haben, so dass wir dann die Worte wie durch eine Röhre rausschieben. Wir denken nonverbal im verbalen Austausch. Das ist ganz spannend. Ich denke nicht zweimal verbal, sondern eigentlich verbinde ich mich nur mit dem, was ausgedrückt werden möchte, und dann kommen die Worte heraus. Und dieses sich Verbinden mit dem, was ist, ist völlig nonverbal. Aber es ist eine geistige Aktivität; die gestaltet jetzt meine Innenwelt.

Auch hier jetzt gerade, während ihr zuhört. Ihr hört Worte. Und diese Worte führen in dem Moment, wo sie von euch erkannt werden, zu einem inneren Abbild, einem inneren Erleben von dem, was gemeint sein könnte. Aber ihr seid nicht dabei, euch die Worte innerlich alle noch einmal zu wiederholen. Das geht aus dem verbal Gehörten und Verstandenen sofort ins nonverbale Erleben. Und jeder erlebt jetzt gerade beim Zuhören eine eigene innere Welt. Wir sind jeder in seinem Aquarium unterwegs mit seinen kleinen herumflitzenden Fischchen, und jeder erlebt seine innere Welt ein bisschen anders - obwohl das Futter dasselbe ist. Das Futter sind die Worte, die von außen hereinkommen.

Jetzt aber Schluss mit diesen einengenden Aquarien, das ist ja alles doch ein bisschen weiter als das. Es geht nur darum, dieses Beispiel zu verstehen, warum Geistesruhe so wichtig ist. In einem aufgewühlten Geist bekommen wir nicht mit, warum und wie sich unser Erleben so gestaltet, wie es sich gestaltet; warum ich die Welt so sehe, wie ich sie sehe. Das bekomme ich einfach nicht mit. Es kommt mir vor, als ob das wie fremdgesteuert ist.

Je klarer der Geist wird, desto mehr sehe ich, was da alles abläuft, und kann darauf Einfluss nehmen. Das ist mit dem Faktor des rechten Strebens und der rechten Achtsamkeit, also der Ausrichtung auf das Wesentliche gemeint. Dort findet das Gestalten statt; das Ausrichten auf das, was jetzt gestaltet werden möchte. Zum Beispiel Ausrichtung darauf, dass ich jetzt ganz bewusst spüre, wie sich das Einatmen anfühlt und wie sich das Ausatmen anfühlt. Und schon hat sich meine innere Welt geändert, und das einfach beim Einatmen und Ausatmen – ganz klares Gestalten. Ihr merkt, es ist ein gestaltender Eingriff, mein Erleben hat sich radikal geändert: Ich war für einen Moment nur beim Atem.

Und das ist der nächste wichtige Faktor. Die unterscheidende Weisheit beginnt zu identifizieren: Was ist denn hier wesentlich, auf was werde ich die Aufmerksamkeit richten. Die gerichtete Aufmerksamkeit ist das, was die stärkste gestaltende Wirkung hat. Wir gestalten unser Leben dadurch, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten – dort findet das Gestalten statt. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit vagabundieren lassen, gestalten wir gar nichts. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit kleben lassen am Faszinierenden oder am Abgewehrten, am Angstausslösenden, am Abgelehnten – ja, dann sind wir eben greifend unterwegs, dann gestaltet sich das. Dann wird ein Problem zu einem Riesenproblem, oder eine wunderschöne Begegnung wird zum Verliebtsein, bekommt Nahrung, wird stärker. Dukha in jeder Form entsteht dadurch, Stress – weil wir mit der nicht gestaltenden Aufmerksamkeit einfach den Mustern folgen. Dort, wo die größte Anziehung ist und die größte Abneigung, da bleiben wir mit Vorliebe hängen. Und das gestaltet dann unsere Wahrnehmung, unser Erleben.

Jetzt kommt die Dharma-Praktizierende und sagt: Nein, da geht's nicht lang. Jetzt beginne ich die Aufmerksamkeit zu lenken. Ich lenke die Aufmerksamkeit auf etwas, was mir gut tut. Zum Beispiel auf die Bauchatmung – das tut mir jetzt gut. Das ist sowas von einfach und sowas von wohltuend. Dann vereinfache ich mein Erleben und bleibe ausdauernd dabei.

Das Wichtige ist dann, herausgefunden zu haben, was für uns jetzt wesentlich und heilsam ist. Dann bleiben wir ausdauernd dabei. Wir bleiben so lange dabei, bis der Geist sich klärt, bis er ruhig wird. Und wir merken dabei, dass wir immer weniger Anstrengung brauchen, weil es immer leichter wird. Weil etwas, was lange genährt wurde – die Aufmerksamkeit, die lange auf etwas gerichtet wurde – von selber dort bleibt. Manchmal kehrt sie auch von selber dorthin zurück, wenn sie unterbrochen wurde.

Und das ist das Prinzip beim Anwenden aller Methoden. Wir lernen eine Methode. Wir merken, das könnte mir gut tun. Um es auszuprobieren, bleiben wir so lange dabei, dass es seine Wirkung entfalten kann und es leicht wird. Und wir werden tatsächlich auch leichter in unserer Anwendung – immer nur so viel Anstrengung wie nötig. Wir merken, wie uns diese wohltuende Methode in eine ganz heilsame Präsenz hineingeführt hat.

Und dann kommt die Phase, wo wir die Methode loslassen. Die Methode ist nur eine Brücke ins Sosein, ins klare Sein. Da machen wir keine Atemmeditation mehr, keine Visualisation. Denn der Geist hat sich ja geöffnet, ist ganz weit geworden. Dann überlassen wir den Geist sich selbst.

In diesem einfachen Sosein, wo wir nicht mehr unterwegs sind, um etwas zu tun, da entsteht die intuitive Einsicht, das Vipassana. Nicht dadurch, dass wir uns sagen, dass ich jetzt das und das erkennen muss. Sondern sie entsteht dadurch, dass wir vertrauensvoll loslassen in dieses Sosein, uns öffnen in dieses Sosein. Ohne zu wissen, was kommt. Der Weg des Gestaltens auf dem Weg der Praxis – das was ich jetzt beschreibe – geht von einem recht energischen Gestalten, wo wir die Methode tatsächlich energisch anwenden, damit die ganzen anderen Impulse sich klären können und von uns abfallen, bis wir unabgelenkt werden. Wir brauchen immer weniger Energie. Eine gute Beherrschung einer Methode zeigt sich darin, dass sie eigentlich gar keine Energie mehr braucht.

In den Schriften wird es oft so beschrieben, dass die Methode zu einer Haltung wird. So wird zum Beispiel die Lojong-Haltung (also die Haltung des Mitgefühls und des Vertrauens in Lebewesen) beschrieben als so stabil wie ein Reiter, der, obwohl er einschläft, nicht vom Pferd fällt. Das war ein typisches Beispiel im Tibet, die konnten ja den ganzen Tag unterwegs sein und da konnte ruhig auch mal jemand einschlafen. Die Pferde liefen in einer Reihe hintereinander her. Ein geübter Reiter fällt auch nicht vom Pferd, wenn er einschläft. Das heißt, kaum stolpert das Pferd, ist der Geist wieder da und es ist nichts passiert – automatisches Aufrichten. Das würde bei uns bedeuten: Der Geist ist so an Mitgefühl gewöhnt, so darin aufgegangen durch lange Übung, dass – kaum kommt ein Stolpern, eine kleine Herausforderung im Leben – dieser Geist von selbst mit Mitgefühl antwortet, mit Wohlwollen. Das nennt sich ‚geübt im Lojong‘. Und das ist die Art, wie wir alle Methoden anwenden würden.

Ihr kommt oft zu mir und fragt mich: Kann ich jetzt mit dieser Methode aufhören und zur nächsten gehen? Ja, das könnt ihr schon, klar. Aber selten ist eine Person dabei, die wirklich so vertraut geworden ist mit der Methode, dass die Methode sich erübrigt hat. Meist ist es zwar irgendwie schon ganz ok so. Aber was die Verinnerlichung betrifft, dass die Methode nicht mehr ein Fremdkörper ist, sondern dass die heilsame Qualität, die sich in der Methode ausdrückt, so verinnerlicht wurde, dass die Methode von uns abfällt, weil wir sie gar nicht mehr brauchen – das ist leider oft nicht so der Fall. Und ich würde euch ganz schön auf die Füße treten, wenn ich darauf bestehen würde, dass ihr die Methode jetzt noch weiter macht, bis es so weit ist.

Ich weiß, dass ihr mit der nächsten Methode dasselbe haben werdet. Und es ist völlig ok, zur nächsten zu gehen. Weil ihr irgendwann merken werdet, dass die einzige Methode, die es gibt, das Bodhicitta ist. Immer wieder den Geist in diese Motivation hineineinzubringen, für das Wohl aller zu praktizieren. Es gibt gar keine andere. Deswegen, ob ihr als äußere Methode atmet, ob ihr Niederwerfungen macht, ob ihr ein Mantra rezitiert, eine Visualisation macht – es geht immer um Bodhicitta, immer um den Geist des Erwachens. Das ist das Wesentliche, zu dem es immer wieder zurückzukehren gilt, egal was die äußere Methode ist.

Das ist das Allerwichtigste: immer und immer wieder in diese Herzensöffnung zu finden. Bis wir uns auch das nicht mehr zu sagen brauchen und so stabil sind wie dieser Lojong-Reiter. Kommt etwas daher im Leben, etwas Überraschendes, Herausforderndes – und Bodhicitta antwortet. Das wäre so eine der wunderschönen Früchte der Praxis.

Ich fasse nochmal zusammen: Wir gehen einen Weg, wo wir bei uns selber ankommen. Dieses ‚bei uns selber‘ ist ein offener Geistesraum, in dem kein Selbst zu finden ist. Zuhause ist offener Raum. Eigentlich sind wir von Geburt an Besitzer einer riesigen Partyhalle – die nennt sich das Herz. In unserem Herz geht eine Party ab für alle Lebewesen. Wir dachten, wir wären da ganz wichtig, aber wir brauchen nur den Raum zur Verfügung zu stellen, alles andere läuft von selbst. Die Schwierigen dürfen da drin tanzen, die Angenehmen dürfen auch als Gäste kommen, alle Götter und Dämonen sind willkommen. Alle haben sie Raum. Alle haben sie Raum, sich in ihrer Buddhanatur in unserem Gewahrsein zu zeigen, das von Natur aus diese raumhafte Natur hat. Das ist eben schon so, bloß wissen wir es zu Anfang nicht. Das ist, worum es eigentlich geht.

Damit das möglich ist, brauchen wir Shila, Samadhi und Prajna. Shila ist das heilsame Grundverhalten, der Respekt vor allen Lebewesen, niemandem zu schaden. Samadhi bedeutet Geistesruhe, unabgelenktes Sein, klarer Geist. Und Prajna ist Einsicht, unterscheidende Weisheit, Sherab auf Tibetisch. Diese drei sind die drei Schulungen, die fassen den ganzen Weg zusammen.

Das Fundament ist das heilsame Verhalten, das möglich ist aufgrund der heilsamen Motivation. Darin klärt sich der Geist, es entsteht Samadhi, das möglich ist aufgrund der heilsamen Motivation. Was Samadhi ausmacht ist Bodhicitta, ist nicht-ichbezogenes Verweilen. Und daraus ergibt sich Weisheit, Prajna, Seinsverständnis – wieder Bodhicitta, wieder dieser Geist des Erwachens. Ein Verstehen, wie es ist, nicht nur für uns, sondern für alle Wesen. Shila ist Bodhicitta, Samadhi ist Bodhicitta, Prajna ist Bodhicitta. Die ersten beiden werden relatives Bodhicitta genannt und beim dritten, Prajna, Weisheit, unterscheidet man das Verstehen, was noch im dualistischen Bereich ist mit einem Gefühl des Zentrums – das ist noch relatives Bodhicitta. Und dann gibt es den Aspekt, wo es keinen Mittelpunkt mehr gibt, das nennt man dann Vipassana, echte Einsicht oder letztendliches Bodhicitta. So lässt sich der ganze Weg zusammenfassen.

Wenn wir jetzt hier im ‚Grünen Baum‘ zusammen sind, dann dient unsere Praxis diesen drei Aspekten Shila, Samadhi und Prajna: heilsames Verhalten, Geistesruhe und Einsicht, die alle zusammen Bodhicitta darstellen, den Geist der Erwachten. Darum geht es hier im Haus, darum geht es überall in der Welt, wo Menschen sich in dieser Art Praxis zusammenfinden.

Fragen und Antworten

Teilnehmer/in: Mir ist durch den Vortrag nochmal klargeworden, wie stark das in mir drin ist, dass ich erst die und die Methode gelernt haben muss, bevor ich das Ganze sehe. Aber es ist ja alles schon da und ich muss einfach nur den Glauben daran halten und nicht viel tun. Und das ist ungewohnt.

Lama Lhündrup: Ja, es ist schön, wenn du nicht so den Methoden hinterher läufst, sondern du kannst jederzeit ins Sosein einkehren – jederzeit. Wo auch immer es anklopft: zulassen!

Eine schöne Neuigkeit.

Lama Lhündrup: Dann war es Zeit, sie bekanntzugeben.

Ich höre sie nicht zum ersten Mal. Aber die andere Konditionierung ist so stark.

Lama Lhündrup: Ja, das ist, wo sich Samsara in unsere Praxis einschleicht und uns sowas wie solide Stufen vorgaukelt. Die gibt es einfach nicht. Und ich erinnere mich an die vielen Male, wo Gendün Rinpoche uns darauf hinwies: Warum ihr überhaupt hier sitzt, ist, weil ihr jetzt schon eine Ahnung vom Erwachen habt. Weil ihr jeden Abend beim Einschlafen durch dieses völlig offene Sein hindurchgeht. Das bekommt ihr zwar nicht mit, aber die Ahnung ist trotzdem in euch da. Deswegen sitzt ihr überhaupt hier – weil ihr schon erwacht seid. In dem Erleben, das noch unbewusst ist. Eigentlich gilt es nur das wachzurufen – bzw. dass es bei wachem Gewahrsein passiert –, was ohnehin im Loslassen passiert, in dem wir nicht mehr ichbezogen sind und dann in den Schlaf hinübergleiten.

Teilnehmer/in: Was ist der Sinn der Ansammlungen bspw. im Ngöndro? Natürlich kann es einem dabei helfen, fokussiert dabei zu bleiben. Auf der anderen Seite habe ich sehr häufig gemerkt, dass ich immer wieder nur abhandle und die eingeplanten täglichen Sitzungen mit der Anzahl irgendwie durchbekomme. Das hat mich häufig eng gemacht. Es gab natürlich immer wieder Momente, wo ich mich habe hinein entspannen können, aber es gab auch viele Momente, die mich eng gemacht haben. Ich bin erst gestern fertig geworden mit den Ansammlungen, und dabei ist richtig etwas von mir abgefallen. Und jetzt fühlt sich das Ngöndro auch ganz anders an, als ich es heute praktiziert habe. Warum also der starke Fokus auf das Ansammeln?

Lama Lhündrup: Das ist ja jetzt ein Riesenspiegel – was hast du in der Zeit des sogenannten Ansammelns gemacht? Was hast du gemacht, dass du offenbar mit Stress unterwegs warst? Und was macht diesen Unterschied seit gestern, wo du es abgeschlossen hast?

Loslassen, nicht haften an dem, was vorher da war, an der Anzahl...

Lama Lhündrup: Was hat dich vorher davon abgehalten?

Gedanken, die sich einschleichen, Mechanismen, die vorher schon da waren. Verstärkt durch die Vergänglichkeit, die Sorge, die Übungen nicht abschließen zu können, der Fokus darauf, die Übungen in diesem Leben abzuschließen. Und all das dann nicht loslassen können in dem Moment der Praxis...

Lama Lhündrup: Wenn du jetzt das Ngöndro ein zweites Mal machen würdest – was hättest du gelernt? Wie würdest du es anders angehen?

Die Anzahl wäre mir erst einmal egal...

Lama Lhündrup: Du würdest also erst einmal sehr entspannt mit den Zahlen umgehen. Du würdest es vielleicht sogar genießen?

Auf jeden Fall – das war ja währenddessen auch immer wieder so...

Lama Lhündrup: Zum Glück war es zwischendurch da, es war nicht ganz verschüttet. Siehst du in der Art, wie du mit der Praxis umgegangen bist, ein wenig davon, wie du sonst im Leben unterwegs bist?

[Teilnehmer/in nickt.]

Schon, nicht wahr? Das ist der Grund, nach dem du fragtest: Die Praxis ist ein Spiegel. Und das mit den Zahlen scheint manche so zu motivieren, am Ball zu bleiben, aber das ist wie die ewige Karotte des Glücks: „Wenn ich die Zahl mal habe, dann... Wenn ich das Auto mal habe... Wenn ich mal berühmt bin... Wenn ich mal einen Job habe...“ – was auch immer. Diese Karotten! Die Zahlen haben eine Karotten-Funktion. Und wer die Muster noch laufen hat, der wird von seinen eigenen Mustern getrieben.

Dann immer wieder denken: „Hey, wieso bin ich denn da jetzt wieder so fixiert?“ Und tatsächlich sagt ja niemand, du müsstest jetzt fixiert sein – das machst du ganz selber. Und jetzt wäre die Gelegenheit – keine Sorge, ich schicke dich nicht *gleich* ins zweite Ngöndro [schmunzelt] – das nochmal ganz anders anzugehen. Das wäre auch zwischendurch möglich gewesen. Denn diese Erkenntnis hast du schon mehrmals gehabt. Jedes Mal hättest du die Gelegenheit gehabt, mit dieser Erkenntnis anders weiterzumachen. Die Muster brauchen Zeit, um sozusagen ‚ausgelatscht‘ zu werden. Das hat Trungpa Rinpoche so schön beschrieben: Muster sind wie Ledersohlen, die wir durchlatschen. Die müssen abgenutzt werden, abgewetzt, durchgelaufen – bis wir in Fühlung kommen.

Ich habe das tatsächlich so erlebt wie du. Nach meinem ersten Dreijahresretreat, wo ich das Ngöndro schon einmal unter Retreatbedingungen gemacht hatte – ich hatte es vorher schon im Berufsleben/Studienleben zur Hälfte gemacht – durfte ich es in meinem zweiten Retreat nochmal machen. Und ich bin im zweiten Retreat meinen Mustern zwischendurch auch wieder aufgesessen und erinnere mich dann, wie Gendün Rinpoche mich anschaute und sagte: „Sag mal, hast du es eigentlich ganz vergessen?“ – er meinte die Erkenntnisse, die schon da waren. Und ja, wieder, dadurch dass ich mit einer Gruppe unterwegs war, die im ersten Retreat war. Aber das heißt nicht, dass ich so praktizieren muss wie sie, mit voller Power und ‚machen‘ und so – ich darf entspannt reingehen. Da hat es einen Moment gebraucht, wo Gendün Rinpoche mich in den Niederwerfungen daran erinnerte: „Hej, du kannst die Niederwerfungen doch mit Mahamudra machen. Was hält dich davon ab?“

Das wollte ich dir nur weitergeben. Du darfst - mit der vollen Erkenntnis, die du jetzt hast. Und ich danke dir, dass du jetzt eben so mitgespielt hast. Denn jeder von uns ist aufgerufen, die Praxis, die wir jetzt gerade machen, mit der vollen Einsicht zu machen, die uns schon zur Verfügung steht. Also wenn es sich vermeiden lässt, nicht rückfällig zu werden in Muster, die nicht unbedingt unsere sind, die wir hinter uns lassen können.

Teilnehmer/in: Bei Meditation mache ich es oft so, dass ich da den Fokus auf den Atem habe, um die Einsgerichtetheit zu stärken, und dann wechsele ich nach einer Weile und versuche, in diesem offenen Sein zu sein – ich mache also entweder das eine oder das andere. Wie kann ich das denn in das Meditieren auf den Atem selbst hineinbringen, dass es nicht so ein entweder-oder ist?

Lama Lhündrup: Das kannst du natürlich. Du sehnst dich danach, sie zusammenzubringen – das Sein und die Atemmeditation. Der Schlüssel dürfte darin bestehen, dass du nicht mehr *auf* den Atem meditierst, sondern gewahr bist, also im Sein bist – im Atmen. Denn du atmest im Sein ja weiter. Und wenn du möchtest, kannst du in der Erfahrung des Seins des Atems gewahr sein – weil es atmet ja – und im Atemerleben aufgehen. Und dann wirst du die Untrennbarkeit von Mahamudra und Atemmeditation erleben. Es ist ja schon da.

Das heißt, weniger machen, dich weniger *auf* etwas konzentrieren. Sondern wenn die Erfahrung des Seins sich auftut, dann erstmal gar nichts machen. Und wenn du dann ein bisschen merkst, dass Ablenkung reinkommt und du eine kleine Stütze bräuchtest, dann nicht auf den Atem meditieren, sondern ganz nach innen, im Sein, wie es sich allerinnerlichst anfühlt zu atmen - und dieses Atemerleben alles durchströmen lassen, ohne eine Trennung aufrecht zu erhalten. So würde es gehen, das wäre die Art, wie du es machen könntest.

Dazu eine Folgefrage: Ich stelle mir vor, wenn man schon Mahamudra verwirklicht hat, ist es vermutlich leichter, aus dieser Sicht das dann alles zu tun...

Lama Lhündrup: Natürlich.

Aber wenn man so wie ich noch viele Konzepte und künstliche Vorstellungen davon hat: In dem Moment, wo ich mich dann hinsetze und mir sage: „Ich bin jetzt im Sein“, dann ist das natürlich erstmal nur meine Idee davon, wie es vielleicht sein könnte. Gewöhne ich mir da nichts Falsches an, indem ich da eher noch ein Konzept davon verstärke, wie es jetzt ist zu sein? Aber es ist es ja noch nicht wirklich...

Lama Lhündrup: Ja, das weißt du nicht, ob es das noch nicht ist, denn es ist immer da. Ich habe mir das auf diese Weise leicht gemacht: Und zwar steht doch in den Texten, wie manchmal in einer Sadhana, etwa nach der Mantraphase und dem Auflösen: „Und jetzt verweile im natürlichen Sein.“ Ja – immer das natürlichste Sein, was gerade möglich ist. Also möglichst keine Konzepte, sondern möglichst natürlich. Und das ist unser Maßstab: immer das natürlichste Sein, was wir schon kennen – das ist das, woran wir uns orientieren. Und das selbst entwickelt sich weiter, das öffnet sich weiter, da entstehen neue Erfahrungen des Seins. Du brauchst also nicht nach dem absoluten natürlichen Sein zu suchen, sondern nur nach dem dir jetzt möglichen natürlichen Sein. Und das ist gut genug.

Und wenn ich dann wieder ins Greifen komme, dann wie von dir eben vorgeschlagen sanft eine Methode anwenden?

Lama Lhündrup: Genau, wenn du wieder ins Greifen kommst und wenn du innerhalb dieses Bereiches bleiben möchtest, dann würde es reichen, die Atemaufmerksamkeit ein wenig zu intensivieren. Dann wird das Atmen wieder ein bisschen zum Objekt, weil du es offenbar nicht so als ganzes Erleben unabgelenkt halten kannst. Und dann lässt du dich wieder darauf ein und gibst dir vielleicht so eine Stütze und sagst: Und wie ist das Atmen jetzt am Anfang des Einatmens, in der Mitte des Einatmens und am Ende des Einatmens? Und wie ist es am Anfang des Ausatmens, in der Mitte des Ausatmens und am Ende des Ausatmens? Dann gibst du dir so eine kleine, eng getaktete Orientierung, die es dir nicht ermöglicht abzuschweifen. Und das geht rasant schnell: Anfang – Mitte – Ende. Und wieder Anfang – Mitte – Ende [atmet entsprechend ein und aus]. Und dann bist du gleich wieder zurück in einem kontinuierlich strömenden Gewahrsein, was den ganzen Zyklus des Atems *erlebt*. Leicht objekthaft, ein bisschen beobachtend, aber schon ganz gut. Und wenn du merkst, dass du darin wieder stabilisiert bist, dann weniger Anstrengung. Anstrengung rausnehmen und mehr ins natürliche Erleben gehen.

Teilnehmer/in: In den letzten Tagen taucht bei mir immer wieder dieser Satz auf: „Gedanken sind der Dharmakaya.“ Könntest du dazu mehr sagen?

Lama Lhündrup: Ja, dieses schöne Zitat von Gampopa: „Gedanken sind der Dharmakaya.“

Hin und wieder hatte ich in den letzten Tagen Gedankenketten, die ich absolut nicht will. Und dann kam immer wieder dieser Satz. Natürlich kann ich versuchen, in die Natur der Gedanken hineinzuschauen und da den Dharmakaya entdecken? Das ist einfach, womit ich mich gerade beschäftige...

Lama Lhündrup: Ja, und das inspiriert dich ja. Ich möchte noch ein bisschen bei deinem Erleben bleiben. Ich übersetze mal für die anderen, der Satz bedeutet eigentlich: „Gedanken sind das Erwachen“, Gedanken sind die Erfahrungen der Erwachten, sind das nonduale Gewahrsein. Und das inspiriert dich ja total. Magst du uns von deiner Inspiration erzählen?

Ja, dass das eigentlich eine Chance ist, dass ein Gedanke die Chance ist. Mein relatives Wahrnehmen nimmt es wahr als Gedanken, aber hinter diesem Relativen ist in dem Gedanken das Erwachen.

Lama Lhündrup: Genau. Und jetzt übersetzen wir uns noch den zweiten Ausdruck. Was hier ‚Gedanke‘ genannt wird, ist eine Geistesbewegung. Also: „Geistesbewegungen sind Erwachen“, sind die Erfahrungen der Buddhas, denn Dharmakaya wird in der Buddhaschaft erlebt. Das ist ja eine provokante Aussage. Denn Samsara ist ja aus Gedanken gestrickt, sind wir uns einig? Unsere enge Welt konstruiert sich aus Geistesbewegungen des Haben-Wollens, des Nicht-haben-Wollens und all

diesen Emotionen, den Kleshas. Das sind alles Geistesbewegungen, verbale oder nonverbale Gedanken, Impulse. Und jetzt weist uns diese Unterweisung darauf hin, dass genau das, was eigentlich unser größtes Dilemma ist, von dem wir frei werden wollen – wie diese ungeliebten Gedanken, die du vorhin erwähnt hast, die wir nicht haben möchten – dass dies das Erwachen sein könnte. Und jetzt ist deine Frage wohl: Wie? Ist es so?

Die Methode könnte vielleicht sein, dass ich mich da hinein entspanne?

Lama Lhündrup: Die Methode ‚Ich entspanne da hinein‘ ist gut. Sagen wir es noch präziser: ‚Ich öffne mich da hinein‘, Öffnen entspannt. Auf jeden Fall mal ein ‚ja‘ sagen zu dem Ungeliebten, zu dem, was weg soll. Also ein ‚ja‘ zur Aktivität des Geistes – auf jeden Fall!

Dann mache ich es heute mal mit dem Erklären so, dass ich mich zurückbeziehe auf Annica, Anatta und Shunyata vom Anfang der heutigen Unterweisung. Dieses Denken – was wir leider als ‚Gedanken‘ übersetzen, was schon sehr vergegenständlichend ist – bzw. diese Geistesbewegungen sind ja (unterscheidende Weisheit!) vergänglich, unbeständig, nie für einen Moment dasselbe. Das ist die erste Erkenntnis. Die unterscheidende Weisheit erspürt/erfühlt: Alles, was jetzt als Zirkus in mir abläuft, ist totale Dynamik, nichts Beständiges – alles Annica. Und in all diesen Geistesbewegungen und Impulsen ist kein stabiles Selbst zu finden – nichts, Anatta. In welche Richtung auch immer das Gewahrsein hinspürt: Da ist immer nur Raum zu entdecken, immer nur ist etwas da und löst sich auf, ist etwas da und löst sich auf. Es nervt mich, und das Nerven löst sich auf, ich mag es, und das Mögen löst sich auf. Und du entdeckst Anatta und Shunyata. Shunyata geht mit einer Erfahrung von Raumgleichem einher. Da, wo Substanz oder etwas Konkretes zu sein schien: In dem Moment, wo sich das Gewahrsein da hinein öffnet, ist da wieder nur Raum. Und wieder dieser Geistesblitz, diese Geistesbewegung – und in dem Moment, wo ich hineinspüre, ist es schon wieder vorbei. Shunya – offener Raum. Unglaublich.

Du nimmst also Gedanken oder Geistesbewegungen als das Sprungbrett, um die Grundeigenschaften des Seins – Annica, Anatta, Shunyata – immer wieder zu entdecken. Das Dukha entdeckst du auch, und zwar jedes Mal, wenn du den Gedanken aufsitzt: Wenn du dich wehrst oder du sie magst, sie festhältst, kultivierst, dann ist Dukha. Und Dukha ist in dem Moment vorbei, wo du ihre nichtfassbare Natur *erlebst* – nicht denkst, nicht über Gedanken.

In der Übergangsphase, und weil es heute auch draußen schneit, hat mir sehr dieses oft zitierte Beispiel von Milarepa geholfen: Das Gewahrsein des Meditierenden ist wie ein heißer Stein, auf dem sich keine Schneeflocken ansammeln können. Das hat mir wahnsinnig geholfen. Das könnte dir vielleicht auch gerade sehr helfen, damit du nicht versuchst, die Gedanken zu verstehen – denn das ist wieder nur ein Zirkel. Sondern lass doch das Gewahrsein warm oder heiß sein, so wie das Weisheitsfeuer – der offene Raum ist so offen und nicht-greifend, dass, was auch immer erscheint, sich natürlich von selbst auflöst. Egal, wie schnell oder langsam sich die Schneeflocken auflösen, das spielt gar keine Rolle. Aber das ist ein gutes Beispiel, um den Übergang zu praktizieren, aus der Geistesruhe in Einsicht. Wie ein heißer Stein, auf dem sich keine Schneeflocken ansammeln können.

Teilnehmer/in: Eine Frage zur Sammlung mit Anapanasati. Und zwar versuche ich dabei, ganz nah am Atem zu bleiben, im Erleben des Atems. Dabei merke ich, wie schnell ich da in eine Anstrengung komme. Wenn ich dann manchmal das Versuchen aufgebe und ‚weiter‘ damit bin, dann habe ich den Eindruck, dass ich länger dabei bleiben kann. Ich bin mir dann aber nicht ganz sicher, weil es nicht mehr gleich klar ist. Jetzt bin ich da am Ausprobieren, zum einen diese ‚Einspitzigkeit‘, wie man wohl auch sagt, versuchen zu üben, und dann aber auch offener zu sein für all die anderen Geistesbewegungen, die dann wechselnd mit dem Atem erscheinen.

Lama Lhündrup: Wenn dich das Entwickeln von Geistesruhe, von Sammlung jetzt motiviert, dann ist es gut, etwas länger dabei zu bleiben. Es ist nicht schlimm, wenn da ein bisschen Anstrengung ist, es muss nur ‚rechte‘ Anstrengung sein. Also ein vertrauensvolles Dranbleiben. Was aus der Anstrengung so eine samsarische Anstrengung macht, ist die Angst, es nicht zu schaffen – mangelndes Vertrauen.

Vertrauensvoll dranbleiben, zu wissen: Ja, wenn ich da jetzt eine Weile am Einatmen bleibe und beim Ausatmen... Du kannst zum Beispiel deine Mala nehmen, und jedes bewusste Ein- und Ausatmen ist eine Perle. Und du sammelst die Perlen – echte Perlen. Das sind kostbarste Perlen der Präsenz. Und du stabilisierst dich so, spielerisch. Und diese fortgesetzte Anwendung, die führt in die Sammlung. Da musst du eine Weile dranbleiben. Da ist es dann nicht so hilfreich, zwischendurch zu sagen: Jetzt gehe ich wieder ins offene Sein, was dann offenbar im Moment bei dir gerade sehr schnell in die Ablenkung führt. Sondern bleib dabei, bis du die Erfahrung machst, dass es wie von selber weitergeht. Dann kannst du natürlich die Mala auf die Seite legen, und dann ist der Zeitpunkt, ins offene Sein hinüberzugleiten. Dann wird es stabil sein, dann wird die Sammlung stabil sein.

Ich nehme an, dass du – durch die vielen Unterweisungen, die wir hier geben über Entspannung und nicht so viel Anstrengung und so, und auch weil du immer darauf achten musst, körperlich keine übermäßigen Anstrengungen zu machen – dann wie nicht ganz den Mut hattest, mal ein bisschen fortgesetzte Anwendung zu praktizieren. Und da würde ich dich jetzt gerne ermutigen, das bringt es echt!

Manchmal kombiniere ich es auch mit einer Visualisation, und da merke ich dann auch, dass es einfacher geht. Ich weiß jetzt aber auch nicht, ob das sinnvoll ist?

Lama Lhündrup: Was auch immer du wählst, was dir gut tut – bleibe sanft und ausdauernd vertrauensvoll dran. Es ist nicht so, dass die eine Methode besser ist als die andere, sondern nur, welche gerade zu dir passt – und da bleibst du dran und lässt dich nicht abbringen. Damit es in die Tiefe geht.

Mit dem HUNG verbindet es sich dann auch eher mit der Yidam-Praxis...

Lama Lhündrup: Mir ist das egal – du suchst das aus, was dir gut tut. Was für dich öffnend, stützend wirkt, wodurch du den Geist gut ausrichten kannst. Es ist eine Erfahrung – daher diese zusätzlichen Visualisationen – dass es leichter in Sammlung führt, wenn wir mehrere Sinne einsetzen, wenn mehrere Sinne angesprochen sind. Daher auch noch die Perlen der Mala dazu, das ist körperlich etwas Unterstützendes. Je mehr Sinne zusammen kommen in einem Erleben, desto eher können wir mit dieser Methode eine Ausrichtung erfahren.

Und das können wir dann auch nutzen in dem Fall? Das würde mir glaube ich sehr entsprechen...

Lama Lhündrup: Also um es auszuweiten für alle, die zuhören: Du kannst die Silben OM – AH – HUNG oder auch nur das HUNG gleichzeitig hören, sehen, als Vibration spüren, obwohl du sie gar nicht sagst, spüren im ganzen Körper, mit den Atemphasen verbinden, in der Bedeutung von OM – AH – HUNG als den drei Kayas, den drei Aspekten des erwachten Seins verweilen – es kommt ganz viel zusammen. Wenn es dir möglich ist, aber nicht überfordern. Ich sage es nur, man kann alle Sinne da mit einbeziehen.

Beim Vajrayana – denn jetzt ist es ja eine Vajrayana-Methode, die so ein bisschen in diese Basis-Methode hineinkommt – müssen wir immer schauen, dass wir uns nicht überfrachten, dass wir nicht zu viel gleichzeitig machen wollen. Da ist es manchmal besser, zu etwas ganz Einfachem zurückzukehren, falls dieses Gefühl der Überfrachtung entsteht. Aber wenn es dir gut tut...

Das war eine der Lieblingsmeditationen von Gendün Rinpoche: Atemmeditation mit OM – AH – HUNG. Er nennt das die Vajra-Rezitation.

Wenn ich dann also den Atem nicht so stark spüre – er ist dann eher so wie eine Art Anker – und dann bin ich mehr bei dem HUNG oder der Verbundenheit, der Offenheit...?

Lama Lhündrup: Genau, dadurch, dass du dieses zusätzliche HUNG dabei hast, öffnet sich der Raum, in dem du dich unabgelenkt bewegen kannst. Deine Praxis wird mehrdimensional: Es ist nicht nur das Atmen, sondern auch das HUNG und seine Bedeutung, und der Anklang an die Medizinbuddha-Praxis und alles, was da so mitschwingt, das Wohltuende. Das heißt, der innere Raum der Praxis wird weiter dadurch, dass mehr angesprochen ist. Und weil wir den Geist nicht so anbinden müssen, hilft uns das dabei, dass wir uns leichter sammeln können.

Teilnehmer/in: Du hast vorhin von der Bauchatmung gesprochen – kannst du mehr dazu erklären?

Lama Lhundrup: Das könnten wir schon machen, tut allen immer wieder gut. Diese Bauchatmung heißt nicht so, weil wir speziell etwas mit dem Bauch machen müssten, sondern weil das Gewahrsein während des Atmens in den Bauchraum bzw. Bauch-Becken-Raum geht. Das wird Barlung genannt auf Tibetisch – Zwischenatmung –, weil es ein unglaublich gutes verbindendes Element zwischen entspannter Mahamudra-Praxis und Atmung ist.

Meditation: Barlung

Um es zu lernen – diejenigen von euch, die gerne mitmachen möchten, können es mit mir mitmachen – legen wir vielleicht eine Hand auf den Bauch.

Es atmet ja weiter. Wir merken, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Vielleicht spüren wir auch die Wärme – die Wärme der Hand, die im Bauchraum zu spüren ist.

Und während wir diesen Barlung praktizieren, können wir das Beispiel eines Säuglings verwenden, der ganz satt auf dem Rücken liegt, mit einem ganz entspannten Bauch. Wir erlauben dem Bauch, sich ganz zu weiten.

Dann entsteht so ein Gefühl von einem atmenden Ballon, den wir aber nicht extra aufblasen.

Die Atem-Aufmerksamkeit dehnt sich aus und füllt den ganzen inneren Bauchraum, bis zur Rückenwand, dem Lendenbereich, das Becken hinunter.

Wir spüren, wie sich da unten alles bewegt.

Und jetzt lassen wir das Zentrum unserer Aufmerksamkeit wirklich hineingleiten in den Bauchraum und erleben den Bauch und die Atembewegung von innen her. –

Es ist so, als würden wir die Welt vom Bauchraum aus erleben.

Wir merken vielleicht beim Einatmen so ein gewisses Zögern, sich der Welt zu öffnen, den Bauch wirklich weich zu lassen. Sich ganz weich und offen in die Welt hinein zu öffnen.

Dann beim Ausatmen, wie sich das ganz von selber entspannt.

Mit dem nächsten Einatmen wieder öffnen.

Und immer wieder gleichen wir das aus, indem wir nicht nur an der Bauchdecke bleiben, sondern auch nach hinten hin spüren, nach oben, nach unten – den ganzen atmenden Raum unterhalb des Zwerchfells bis hin zum Becken erspüren.

Wir entdecken im Bauchraum die Weite des Raumes an sich, die Weite des Seins. Verbunden mit Wärme, verbunden mit Vertrauen.

Und dann lassen wir die Präsenz immer einfacher werden, bauchatmend. – –

Und jetzt lade ich euch ein, die Augen zu öffnen, und trotzdem mit der Aufmerksamkeit im Bauch zu bleiben. Der Bauch atmet weiter.

Und gerne würde ich euch auch inspirieren – wenn ihr mal z.B. Gehmeditation macht oder einfach in der Küche steht – genau so in dieser Bauchatmung zu sein. Damit können wir alles machen, damit können wir sprechen usw. Es ist eine andere Art, in der Welt zu sein. Aus meiner Perspektive würde ich sagen: Wir sind gut zentriert, wir sind gut geerdet – ein entspannter Bauch, der durch die Welt geht.

Das war eine kleine Einführung in Barlung.