Ekayana
liebevoll gewahr

Tilopa – Ganges Mahāmudrā

Kientalerhof, Oktober 2022

Erläuterungen von Lama Tilmann Lhündrup



Ekayana
liebevoll gewahr

Inhaltsverzeichnis

Tilopa – Mahāmudrā am Ganges 5
Einstieg in den Kurs 7
Audio 1-1 7
Geleitete Meditation – ankommen & Öffnen der sechs Sinne 9
Audio 1-2 9
Öffnen der sechs Sinne & Hinführung ins Mahāmudrā 10
Audio 1-3 10
Geleitete Morgenmeditation 14
Audio 2-1 14
Geführter Übergang in die Aktivität 15
Audio 2-3 15
Tilopa & Nāropa 16
Audio 2-4 16
Audio 2-4, nach 30:00 Minuten 21
Erläuterungen zu weiteren Versen 24
Audio 2-5 24
Geleitete Meditation – Vertrautwerden 26
Audio 2-6 26
Vertrautwerden – Motivation – Natur des Geistes 27
Audio 2-7 27
Fragen & Antworten 31
Audio 2-7, 23:13 31
Zuflucht - Ausrichtung 34
Audio 2-8 34
Erklärungen zu den Versen – Mahāmudrā + F&A 38
Audio 2-9 38
Geleitete Meditation: Vertrauen & Freude 44
Audio 2-10 44
Die sechs Dharmas von Tilopa 45
Erklärungen zu den sechs Dharmas von Tilopa 45
Audio 2-11 45
Geleitete Abendmeditation 48
Audio 2-13 48
Geleitete Kontemplation am Morgen 50
Audio 3-1 50
Nachbesprechung der Meditation 51
Audio 3-2 51
Erläuterungen zu weiteren Versen 52
Audio 3-4 52
Fragen & Antworten 59
Meditation 61

Audio 3-5 61
Erläuterungen zu weiteren Versen 62
Audio 3-6 62
Stille Meditation 71
Erläuterungen zu weiteren Versen 72
Audio 3-7 72
Geleitete Meditation – Wachheit & Gewahrsein 78
Audio 3-8 78
Entspannung und Wachheit zusammenbringen 78
Audio 3-9 78
Geleitete Morgen-Meditation unter dem Baum des Erwachens 81
Audio 4-1 81
Die vier Kontemplationen 83
Audio 4-3 83
Erläuterungen zu weiteren Versen 88
Audio 4-4 88
Geleitete Meditation 93
Audio 4-5 93
Die Rolle des Denkens 93
Audio 4-6 93
Fragen & Antworten 96
Audio 4-6, 13:00 96
Leid-Muster erkennen 98
Audio 4-7 98
Die Vier edlen Wahrheiten 99
Audio 4-8 99
Erläuterungen zu weiteren Versen 100
Audio 4-9 100
Geleitete Meditation 105
Audio 4-10 105
Weitere Erläuterungen zu den Versen 106
Audio 4-10, 9:18 106
Geleitete Abend-Meditation – eine Atemreise 110
Audio 4-11 110
Geleitete Meditation – Freies liebevolles Sein 111
Audio 5-1 111
Erläuterungen zu weiteren Versen 112
Audio 5-4 112
Geleitete Meditation – Loslassen von Extremen 118
Audio 5-5 118
Audio 5-6 118
Der große Übergang ins Ungewisse 118
Bedeutung des Guru-Yoga im Mahāmudrā 120
Praxis der Karma Mudrā 123

Audio 5-6, 24:50 123
Fragen & Antworten 126
Audio 5-6, 44:16 126
* Widmung * 133
Übergang in tägliche Praxis 133
Audio 5-7 133
Ende 139

Tilopa – Mahāmudrā am Ganges

Ich verbeuge mich vor dem segensreichen Zugleich-Entstandenen.

Mahāmudrā kann nicht gezeigt werden, aber weil du Prüfungen ausgehalten hast und tatsächlich Hingabe zum Guru besitzt und geduldig in Leiden bist, intelligenter Nāropa, mein karmisch begünstigter Schüler, nimm dir dies zu Herzen.

Kyeho – Sieh die Phänomene dieser Welt. Betrachte sie, wie die Erfahrungen in dieser Welt auftauchen und sich auflösen. Unfähig fortzubestehen, sind sie wie Illusionen oder Träume. Illusionen und Träume existieren in der Tat nicht. Deshalb entwickle Entsagung und gib weltliche Aktivitäten auf.

Durchtrenne die Fesseln des Anhaftens und Ablehnens gegenüber Angehörigen und Orten. Meditiere allein am Rande des Dschungels, in den Bergen und an einsamen Plätzen. Ruhe in der Dimension, in der es nichts zu meditieren gibt, wenn du das Unerreichbare erreichst, hast du Mahāmudrā erreicht.

Diese Dharmas des Daseinskreislaufes sind sinnlos und Ursache von Leid. Gemachter Dharma ist bedeutungslos. Deshalb siehe das, was wahren Sinn hat. Intellektueller Dharma kann nicht den Sinn jenseits des Intellekts sehen. Gemachter Dharma wird nicht den Sinn dessen finden, was nicht zu machen ist. Wenn du jenseits des Intellekts den nicht zu fabrizierenden Sinn erlangen möchtest, durchtrenne die Wurzel deines eigenen (dualistischen, ich-bezogenen) Geistes und weile in nacktem Gewahrsein.

Lasse das von Denken (von allen dualistischen Geistesbewegungen) getrübte Wasser sich klären. Versuche nicht, Erscheinungen zu stoppen oder zu erzeugen. Lasse sie in sich selbst ruhen. Wenn du sie weder zurückweist noch kultivierst, befreien sie sich in Mahāmudrā. Ein Beispiel: Wenn einem Baum mit all seinen Ästen und Blättern die Wurzel durchtrennt wird, vertrocknen seine vielen Äste und Blätter. Ebenso verwelken, wenn die Wurzel des Geistes durchtrennt wird, die Blätter Saṃsāras.

Auch solch lang anhaltende Dunkelheit, die sich in tausenden von Weltzeitaltern gesammelt hat, wird von einer einzigen Leuchte vertrieben. Ebenso vertreibt ein Moment erhellender Klarheit in unserem Geist restlos die Negativität und die Schleier, die in Äonen angesammelt wurden.

Wenn Leute von geringem Verstand nicht im (wahren) Sinn verweilen können (nicht in der Natur des Geistes verweilen können), dann sollten sie die Prāṇa-Schlüsselpunkte anwenden und die Essenz – die wahre Natur des Gewahrseins – freilegen. Durch verschiedene Ausrichtungen des Blickes und durch Praktiken, die den Geist stabilisieren, sollten sie sich so lange bemühen, wie das Gewahrsein noch nicht natürlich verweilt.

Wenn du die Mitte des Raumes untersuchst, löst sich das Haften an Grenzen und Mittelpunkt auf. Ebenso, wenn der Geist den Geist untersucht, löst sich alles dualistische Denken auf. Du verweilst in Nichtbegrifflichkeit und siehst das Wesen des unübertrefflichen Bodhicitta – ohne etwas zu erzeugen, ruhe gelöst in der natürlichen Dimension. Wenn du die Fesseln löst, bist du frei – kein Zweifel.

So ist das Wesen des Geistes von jeher wie der Himmelsraum und dies gilt auch für ausnahmslos alle Phänomene (Erfahrungen). Lass alle körperlichen Aktivitäten völlig sein und ruhe natürlich. Rede nicht viel, Sprache ist wie ein Echo. Nichts im Geist denkend, sieh den Dharma, der dich hinüberführt.

Der Körper hat keine Substanz. Wie ein hohler Bambus. Geist, wie die Mitte des Himmels (die nicht zu findende Mitte des Himmels) ist jenseits davon ein Objekt des Denkens zu sein. In diesem Zustand verweile gelöst, ohne etwas zu verwerfen oder zu etablieren. Wenn der Geist kein Ziel hat, ist er Mahāmudrā. Wenn du damit vertraut geworden bist, ist unübertreffliche Erleuchtung erreicht.

In diesem nicht fassbaren Sein verweile gelöst, ohne etwas zu verwerfen, ohne zu sagen, das ist es nicht, und ohne etwas zu etablieren, in dem du sagst, das ist es. Jenseits davon ein Objekt der Wahrnehmung zu sein, ist das Wesen des Geistes Klarheit. Ohne einen Weg zu gehen, wird der Weg der Buddhas erfasst. Wenn das nicht zu Übende vertraut wird, ist unübertreffliche Erleuchtung erlangt.

Jenseits von allem, das wahrnimmt (Subjekt) oder wahrgenommen wird (Objekt), völlig frei von Begrenzungen ist es der König der Sicht. Frei von Ablenkung, grenzenlos, tiefgründig und weit, ist es der König/die Königin der Meditation. Frei von Machen und Anstrengung ist es der König/die Königin der Aktivität. Frei von Hoffnung und Furcht, von selbst verweilend ist es der höchste König der Frucht.

Da der Allgrund ohne Entstehen und frei von Gewohnheiten und Schleiern ist, ruhe ohne Meditation und Nach-Meditation zu unterscheiden, in der Natur frei von Entstehen. Da Erscheinungen von selbst erscheinen, lass die Dharmas des dualistischen Geistes sich selbst erschöpfen. Deswegen, statt dich mit all diesen Mustern, den Gewohnheiten und Schleiern herumzuschlagen, ruhe, wenn du das kannst, ohne Meditation und Nach-Meditation zu unterscheiden, stets, in dieser Grundnatur frei von Entstehen.

Da all diese Erscheinungen – all diese Wellen, all diese Schleier und was die Muster so an Emotionen hervorbringen – alle von selbst erscheinen – also aufgrund von Bedingungen erscheinen, ohne dass wir etwas zu tun brauchen –, wissen wir, dass sie sich auch von selbst auflösen. Sie erscheinen und sie lösen sich. Deswegen lasse all diese Dharmas – all diese Phänomene, all diese Erscheinungen des dualistischen Geistes – sich selbst erschöpfen.

Die intelligenten Praktizierenden lassen diese Schleier (emotionale Geistesbewegungen) sich von selbst befreien. Bei Anfängern ist der Geist, wie das Wasser in einer Schlucht, voller Turbulenzen. In der Mitte (bei fortgesetzter Praxis) ist er wie der gemächlich fließende Strom des Ganges. Schließlich treffen sich die vielen Flüsse wie Mutter und Kind und vereinigen sich im Ozean.

Durch das, was sie in den Fahrzeugen des Mantras und der befreienden Weisheit, Prajñāpāramitā, in den Lehrreden zum heilsamen Verhalten, Vinaya, und in den Sūtra-Sammlungen, wo über meditative Versenkung gesprochen wird und in all ihren Texten und Doktrinen werden sie nicht die erhellende Klarheit, dieses Klare Licht des Mahāmudrā sehen.

Nichts mit dem Geist fabrizierend, frei von Begehren, sind sie – alle Erfahrungen, alle Geistesbewegungen – von selbst erschienen und von selbst befriedet, wie Zeichnungen im Wasser. Wenn Begehren erscheint, ist die erhellende Klarheit nicht zu sehen. Sie ist verschleiert.

Durch Vorstellungen wird das zu haltende Gelübde der Samayas in seinem Sinn beschädigt. Wenn du nicht vom nirgends verweilenden Sinn, der kein Bezugspunkt ist, abweichst, gehst du nicht jenseits des Samayas und bist eine Leuchte in der Dunkelheit.

Bist du frei von allem Verlangen und verweilst nicht in Extremen, wirst du sämtliche Dharmas der Körbe von Buddhas Lehren sehen. Wenn du in diesen Sinn hineinfindest, wirst du dem Gefängnis Saṃsāras entkommen. In diesem Sinn zu meditieren, verbrennt alle Negativität und Schleier und man wird dich Leuchte der Lehrreden nennen. Dumme Leute, die dieser Sinn nicht interessiert, werden schlussendlich stets vom Strom Saṃsāras fortgespült. Es rührt mich im Herzen an. Wer diesem Leid entkommen möchte, sollte sich auf weise Lehrer stützen, auf einen weisen Guru. Wenn der Segen des Gurus in dich eingetreten ist, wird dein Geist befreit sein.

Stützt du dich auf eine Karma Mudrā, wird sich das Gewahrsein leerer Freude zeigen. Geschickte Mittel und Weisheit segnend, tritt in die Vereinigung ein, lass es langsam herabkommen, halte es und zieh es wieder nach oben. Bring es zu den Orten und verteile es dann im ganzen Körper. Wenn du nicht daran haftest, geht in dir das zeitlose Gewahrsein leerer Freude auf. Du wirst schnell die gewöhnlichen Verwirklichungen erlangen – die gewöhnlichen Siddhis – und in die höchste Verwirklichung des Mahāmudrā eintreten.

Wenn du dies alles praktizierst, dann wirst du ein langes Leben haben, ohne weiße Haare und wirst dich entfalten wie der zunehmende Mond, mit leuchtendem Antlitz und kräftig wie ein Löwe. Du wirst schnell die gewöhnlichen Verwirklichungen erlangen (die gewöhnlichen Siddhis) und in die höchste Verwirklichung des Mahāmudrā eintreten.

Mögen diese Schlüsselunterweisungen zu Mahāmudrā in den Herzen karmisch begünstigter Wesen verweilen. Mögen sie in unseren Herzen verweilen. Nie vergessen gehen und uns inspirieren, immer feiner gewahr zu werden, immer freier zu werden.

Dies vollendet die Unterweisung, die Meister Tilopa am Ufer des Ganges an Nāropa gab.

Einstieg in den Kurs

Audio 1-1

Wir werden uns diese Tage mit Mahāmudrā-Unterweisungen befassen. Einige von euch haben das Wort ›Mahāmudrā‹ wohl noch nicht gehört. Ich habe es in der Ankündigung übersetzt als die ›Meditation des natürlichen Seins‹. Das ist sehr tiefgreifend zu verstehen. Es ist so natürlich, wie es nur geht, ohne die geringste Anspannung. Das bedeutet, dass wir so natürlich werden, dass sich auch die Grundanspannung des Seins noch löst und wir in dieses ganz weite, offene Gewahrsein eintreten, wo es nicht einmal mehr ein Beobachten, ein Kontrollieren braucht, wo keine Kommentare stattfinden. Es ist ein ganz tief natürliches Sein – das, was sich in uns zeigt, wenn wir *total* entspannt sind. Dieses ›total‹ bedeutet: einhundert Prozent entspannt.

Der Weg dahin geht über zunehmende Öffnung, über zunehmende Entspannung. Das werden wir miteinander praktizieren. Wir werden Vertrauen fassen, mit Hilfe von Instruktionen über die Essenz dieses Ansatzes, wie sie von einem Lehrer, der ›Tilopa‹ hieß (im elften Jahrhundert nach Christus in Nordindien), an seinen engsten Schüler Nāropa gegeben wurden. Sie waren gerade am Ganges. Das sind ganz berühmte Unterweisungen. Sie dienen uns als Leitschiene für das Hineinfinden in diese ganz natürliche Praxis.

Warum ist mir das so ein Anliegen, das mit euch zu teilen? Es hat mein Leben total verändert. Es hat mich tatsächlich herausgeholt aus Formen des Meditierens, wo ich meinte, es würde durch Anstrengung gehen. Tatsächlich bin ich, wie auch viele andere, immer wieder gegen die Wand gelaufen, die nicht nachgibt, solange *jemand etwas* versucht. Solange ich versuche, *meine Meditation* zu erzeugen, gibt es die Grenzen meiner eigenen Muster. Es gibt die Grenze des Wollens. Der Weg des Mahāmudrā, mit dem wir jetzt vertraut werden, der ist ein *Weg des Loslassens, der Hingabe, der Liebe, des Mitgefühls, der Freude* – all diese Qualitäten, die das Suchen und das Wollen auflösen und uns in ein natürliches Sein hineinbringen. Darum wird es gehen.

Wenn wir das dann mit Bewegungen verbinden, werden wir merken, dass das Fließen der Bewegungen uns genau zeigt, wo wir sind mit dem Geist, wo wir blockieren, wo Muster wach werden. So sind eigentlich die sitzende Praxis, die stille Praxis und die bewegte Praxis eins. Das eine ist die Fortsetzung des anderen. In der Stille, in der Besinnung, im Zur-Ruhe-Kommen üben wir. Wir üben dabei, in Fluss zu kommen, ins Fließen. Auch was die Meditationshaltung angeht, werde ich euch immer wieder darauf hinweisen, bleibt dynamisch.

Wenn es heißt, sitzt ruhig, dann ist das so ruhig wie eine junge Birke, die sich sanft im Wind wiegen kann. Es sind ganz natürliche Oszillationen im Körper, in unserer Wirbelsäule, in unserem ganzen System – es pulsiert. Die Atmung pulsiert. Genauso pulsiert unser Geist. Auch unser Geist ist total dynamisch. Und es gilt, diese Dynamik nicht auszubremsen, einzuengen, irgendwie da eine Stabilität zu erzeugen, wo diese Bewegungen nicht sein dürfen. Bei dieser Art der Meditation geht es darum dem, was da aufsteigt, den nötigen Raum zu geben, ohne aber daran festzuhalten, ohne sich damit zu identifizieren.

Das machen wir mit den geistigen Bewegungen genauso wie mit den körperlichen Bewegungen. Auch da, wenn ihr irgendeine Bewegung macht, was auch immer gerade auftaucht, ich identifiziere mich nicht damit. Im nächsten Moment kommt eine andere. Sie muss auch nicht schön sein, sie ist einfach nur Ausdruck von einer inneren Energie.

Dasselbe gilt, wenn wir geistig beobachten, was da passiert: unsere Gefühle, unsere sogenannten ›Emotionen‹, das, was uns in Bewegung setzt. Das ist die ***Urbedeutung von Emotion: das, was uns in Bewegung setzt.*** Wir lassen die Bewegung geschehen, aber wir folgen ihr nicht. Wir machen keine Story daraus, wir machen keine Gedankenketten daraus. Wir lassen sich das im Raum vollziehen. So ist das eine Gesamtpraxis des Ins-Fließen-Kommens.

Das ist, worum es diese vier Tage gehen wird. Die Idee ist natürlich, dass ihr das mit nach Hause nehmen könnt. Ich möchte die ganze Zeit so unterrichten, dass daraus für euch zu Hause tatsächlich etwas ganz Brauchbares herauskommt. Dass ihr etwas mitnehmen könnt, was eure

Praxis inspiriert und euch ein Wegweiser ist, für ein fließendes Sein im Alltag, ein fließendes Sein auf dem Kissen, ein fließendes Sein auf der Matte, ein fließendes Sein beim Aufstehen, beim Kaffee holen, beim Hund ausführen, was auch immer – fließendes Sein in jeder Situation, nichts ist davon ausgeschlossen.

Die Mahāmudrā-Meditation hat drei Aspekte. Es beginnt mit grundlegendem Verständnis. Wir nennen das die ›Sicht‹. Das erste Stichwort ist die Mahāmudrā-Sicht. Das ist das grundlegende Verständnis. Dann üben wir uns in diesem Verständnis. Das ist die Mahāmudrā-Meditation. Meditation bedeutet hier üben genau in dem, was wir verstanden haben. Das ist das zweite Stichwort. Also Sicht, Meditation und dann kommt Aktion. Das Ziel der Form der Meditation, die wir hier miteinander teilen werden, ist es, uns das Handeln zu erleichtern, uns für das Handeln vorzubereiten. Keinen Ausstieg aus der Welt zu vollziehen, sondern ein besseres Einsteigen in die Welt. Ein Mitfließen in der Welt, ein Gestalten in der Welt. Die Meditation, um die es hier geht, ist dieses natürliche Sein, das dann zu einem natürlich fließenden Handeln führt. Wo wir ganz im Vertrauen auf die innewohnenden Qualitäten, die sich durch Entspannung zeigen, ins Handeln kommen.

Ein Weg, wo wir aus dem absichtsvollen Meditieren aussteigen, uns weiter entspannen, ohne aber die Richtung zu verlieren. Es gibt eine Inspiration, es gibt eine Ausrichtung, die uns leitet, die uns führt. Aber das Übermaß an Wollen versuchen wir zu entspannen.

Die Hauptkraft, die uns beim Meditieren wachhält, ist die Freude. Die Freude am Gewahrsein, die Freude zu sein, die Freude zu erleben, die Freude, Sinneserfahrungen zu haben. Die Freude ruhig und entspannt zu sein. Das Interesse an der Meditation wird genährt durch einen subtilen Sensor, eine subtile Antenne für das, was zutiefst heilsam ist. Was zutiefst dieses Wohlgefühl freisetzt, was wir Freude nennen. Das ist der Ersatz für den Willen, von dem wir denken, er würde die Welt bestimmen und der wäre irgendwie total wichtig und nur mit Wollen kommen wir weiter. Nein, nein, die Freude am Heilsamen ist viel kraftvoller und vor allen Dingen viel entspannter und kann Berge versetzen.

Wir werden entdecken, wie hinter der Liebe zum Beispiel die Freude ist, wie hinter dem Mitgefühl die Freude ist. Das ist eine grundlegende Kraft des Bejahens von dem, was zutiefst guttut. Das ist der Motor der Praxis. Diesen Motor werde ich versuchen, mit den Instruktionen von Tilopa ein wenig in uns freizusetzen. Das ist genau das, was mir so gutgetan hat und was mein Leben entscheidend beeinflusst hat.

Geleitete Meditation – Ankommen & Öffnen der sechs Sinne

Audio 1-2

Es ist unsere erste gemeinsame Meditation in diesem Retreat. Sie dient dem Ankommen. Das erleben wir ja in ganz vielen Situationen. Es geht immer darum, erstmal gut anzukommen. Nehmen wir uns also Zeit zu spüren. Zu spüren, wie wir sitzen. Lassen wir unsere Aufmerksamkeit durch den Körper gleiten. Von oben nach unten und wieder von unten nach oben. –– Nehmen wir wahr, wie es überall pulsiert, vibriert. Wie die Bewegungen des Ein- und Ausatmens spürbar werden. –– Die kleine Berührungsempfindung, wie sich die Kleidung am Körper verschiebt, durch das Ein- und Ausatmen. –– Wie sich unsere Wirbelsäule den Atembewegungen anpasst. Wie sie vielleicht aus

dem Becken heraus eine kleine Bewegung vollzieht, bis nach oben in den Nacken, auf dem der Kopf balanciert wird. Einige von uns spüren vielleicht den Pulsschlag. –– Wo immer unsere Aufmerksamkeit hingeht, entdecken wir, dass sich da etwas verändert. Empfindungen im Gesicht ändern sich, im Hinterkopf, Rücken, Brustraum, Bauchraum, Becken, die Beine hinunter. Überall ist etwas los. Worum es jetzt gerade geht, ist, nur den Raum zu öffnen, das alles wahrzunehmen. Es gibt so viele verschiedene Empfindungen, wir brauchen sie nicht zu benennen. Wir machen einfach Raum dafür, dass es sich zeigen kann. –– Vermutlich habt ihr schon längst das Hören dabei, denn ihr hört ja meine Stimme. Ihr hört aber auch das Rauschen des Wassers. Es sind noch viel mehr feine Geräusche. –– Auch da öffnen wir den Raum. Den hörenden Raum, in dem Stille und Modulationen von Klängen und Geräuschen erlebt werden. Es ist Teil davon, ganz hier anzukommen, unsere Umgebungsgeräusche zu hören, den eigenen Atem, die Nachbarn. –– Die Haltung ist dieselbe. Zulassen, wahrnehmen, fließen lassen. –– Die meisten von euch haben noch die Augen geschlossen. Öffnet sie doch mal sanft, um das Sehen hinzuzunehmen. Denn auch das gehört dazu, um ganz hier anzukommen. –– Wieder geht es darum, den Raum des Sehens ganz zu öffnen. Da ist einfach Licht. Schattierungen von Licht, Schattierungen von Farben. Ein Erleben, ohne zu kommentieren. Ein sehendes Erspüren. –– Nehmen wir noch das Riechen und Schmecken hinzu. Obwohl wir uns dessen oft gar nicht so bewusst sind, orientieren wir uns doch recht stark an Gerüchen. Wir mögen den eigenen Körper riechen, aber vielleicht auch den Boden, die Sitzmatte, den Raum. –– Auch das wandelt sich. –– Nachdem wir so die fünf äußeren Sinne durchgegangen sind, kommen wir zum inneren Wahrnehmen unserer Befindlichkeit. Wir bemerken die Geistesbewegungen. Manchmal tauchen Gedanken auf, Gefühle, Impulse sich zu bewegen, oder Wahrnehmungen, wie es ist sich zu bewegen. –– Wir spüren vielleicht eine Stimmung, eine Gefühlsstimmung, wie wir uns gerade gestimmt fühlen. Diese Stimmung ist vielleicht gar nicht so eindeutig, da können mehrere Schichten sein: freudig, angespannt, müde. –– In allen sechs Bereichen ist es dieselbe innere Haltung. Öffnen, den Raum zulassen, den Raum, in dem sich alles zeigt und auch gleich wieder durch ein neues Erleben fortgesetzt wird.–– Jetzt lade ich euch ein, alle Sinne gleichzeitig zuzulassen. Ganz hier zu sein. Tatsächlich auch mit offenen Augen. Auch wenn es nur für einen kurzen Moment ist. ––––––––

Vielen Dank für diese erste gemeinsame Einstimmung.

Öffnen der sechs Sinne & Hinführung ins Mahāmudrā

Audio 1-3

Was wir gerade gemacht haben, ist diese grundlegende Meditation, die wir das ›Öffnen der sechs Sinne‹ nennen. Das könnt ihr euch notieren als eine wichtigste Methode, wenn man es überhaupt Methode nennen möchte. Es ist nur insofern Methode, als wir jetzt die sechs Sinne nacheinander durchgegangen sind. Die könnten wir, wenn wir geübt sind, auch auf einmal öffnen. Das benutzen wir sowieso ständig in unserem normalen Leben. Wir gehen durch die Stadt und Körpersinn, Hörsinn und Sehsinn sind aktiv. Riechen tut es an manchen Ecken auch ziemlich gut und was zu schmecken gibt es auch. Und immer sind Gefühle, Geistesregungen dabei. Es kommt zum Gespräch, man versteht, was der andere sagt.

Diese sechs Sinne sind immer aktiv. Wir können gleichzeitig mit ihnen unterwegs sein. Es ist etwas Grundlegendes und da merkt ihr schon, das als Übung zu machen, ist eigentlich, um dann im

Handeln, in der Aktivität, nochmal ein bisschen anders unterwegs zu sein – und zwar noch wacher. Was den Körpersinn angeht, schauen wir, dass wir die Räume öffnen, mehr mitzubekommen. Macht es auch jetzt gerade nochmal. Fast alle haben die Haltung verändert. Macht das und fühlt jetzt gerade mal, wie fühlt sich die veränderte Haltung an. Wie ist das? Tut sie mir denn nun gut? Wie fühlt sich das an? Was brauche ich denn noch? Hinspüren. Wo ist Spannung? Wo ist Erleichterung? Um das wirklich zu spüren, während ich jetzt spreche und die Hände hochnehme, spüre ich natürlich auch, wie sich das auswirkt. Und wir sehen – hey, wir sind eine Gruppe.

Die Sinne sind offen. Genauso wie wir durch eine Fußgängerzone gehen und uns einfach mal trauen, uns umzuschauen. Als wir am Ausfluss der Aare vorbeigingen, habe ich mich getraut, mal so richtig in die Cafés reinzuschauen. Die Leute, die dasaßen, sind es ja nicht gewöhnt, dass man sich so richtig anschaut. Immer dann, wenn man meint, nicht gesehen zu werden, guckt man hin. Aber richtig gucken, Augenkontakt machen. Wie fühlt sich das an? Was passiert in mir, wenn sich unsere Augen treffen? Was erlebe ich? Dieses innere Mitschwingen wird viel deutlicher wahrgenommen. Wir gehen zusammen durch eine Situation – jetzt hier Kientaler Hof. Wir sind zusammen in der Gruppe. und das macht etwas mit mir. Es verändert mich.

Was ist denn das für ein Moment, wenn ich mich plötzlich umdrehe, und die Blicke kreuzen sich mit jemandem, die ich noch gar nicht kenne oder die ich schon kenne. Was macht das? Ich gerate in Schwingung. Da schwingt etwas mit. Genau das ist Mahāmudrā-Praxis. Bei allem – ob es der Körper, das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken ist, das innere Fühlen – immer mitzukriegen, was für ein schwingendes Universum wir sind. Wir sind für uns ein schwingendes Feld. Jetzt sind wir hier als solche schwingenden Felder unterwegs. Das ist genial, oder? Jeder ein schwingendes Feld. Und zusammen wollen wir irgendwie dieses Konzert der vier Tage hinkriegen. Wir schwingen, wir spielen, wir geben uns rein und jeder gibt ein bisschen Rücksicht. Und irgendwie werden wir das auch hinkriegen.

Das alles ist Mahāmudrā. Mahāmudrā bedeutet wirklich, dieses natürliche Sein ungebremst zuzulassen. Wow. Das ist eine Ansage! Wir sind nämlich im Alltag doch ein wenig gebremst unterwegs. Das hat Gründe. Wir haben auch schlechte Erfahrungen gemacht. Wir haben Erfahrungen gemacht, die dazu geführt haben, dass wir eher ein bisschen kontrollierter unterwegs sind. Die Mahāmudrā-Praxis ist eine Praxis, hineinzufinden in ein offenes Sein, das zugleich weise ist, das nicht naiv ist, das sich nicht täuscht. Wo die Antennen auch fein ausgefahren sind für all die anderen Ebenen. Wo wir auch mitkriegen würden, wenn etwas gefährlich wird, wenn etwas nicht passt, wie jemand reagiert, ob eine andere Person den Blick überhaupt möchte. Nicht insistieren, sondern dieses Feingefühl – was wir auch manchmal ›Mitgefühl‹ nennen –, ist ständig mit dabei und hilft uns zu spüren und uns entsprechend der Situation zu verhalten.

Diese Räume, diese Herzensräume aufzutun, ist Aufgabe der Mahāmudrā-Praxis. Als sozusagen kleinen roten Faden, habe ich euch diesen Text, das ›Ganges-Mahāmudrā‹, mitgebracht. Der große Strom Ganges nährt einen großen Teil der nordindischen Ebene und entspringt im Himalaya. Die Unterweisung von Tilopa an Nāropa, die wir jetzt hier lesen werden, fand am Unterlauf des Ganges statt, in der Nähe vom heutigen Kalkutta, das, was wir damals ›Bengalen‹ nannten.

Das sind die mündlichen Mahāmudrā-Unterweisungen von Guru Tilopa, auch ›Tillipa‹ genannt. Den Namen ›Tilopa‹ bekam er, weil er seinen Lebensunterhalt zunächst einmal mit dem Malen von

Sesam zu Öl verdiente und dieses Sesamöl verkauft hat. Damit hat er sich als Yogi seinen Lebenserwerb verdient und den Rest der Zeit hat er praktiziert. *Til* bedeutet Sesam. Mein Name ist auch ›Til‹, bedeutet aber etwas anderes. Aber Tilopa ist der Sesam-Mann.

Ich nehme mir morgen Zeit, euch ein bisschen mehr über Tilopa zu erzählen. Er lebte ein ziemlich verrücktes Dasein als Yogi. Dies hier war seine entscheidende Unterweisung an Nāropa, der, bevor er diese Unterweisung bekam, zwölf harte Prüfungen zu durchlaufen hatte. Nach jeder Prüfung kriegte er eine weitere Unterweisung und dann war Tilopa offenbar wieder mal für ein Jahr still. Sie lebten miteinander und dann kam wieder irgendeine Prüfung und dann kriegte er wieder eine Unterweisung. Diese Unterweisung markierte das Ende dieser Prüfung, das Ende dieser Läuterungsperiode, wo er dann ein wenig ausführlicher lehrte und es gab dann noch viele weitere Unterweisungen. Aber Nāropa hat sich diese Unterweisung zu Herz genommen. Es ist ihm zu verdanken, dass sie aufgeschrieben wurde. Er hatte die Fähigkeit – wie viele Menschen damals –, auswendig etwas wiederholen zu können, was er gehört hat.

Auf Sanskrit heißt dieser Text ›*Mahāmudrā Upadeśaṃ*‹, ›mündliche Unterweisung zu Mahāmudrā‹ – auf Tibetisch *chag-gya chen-pö men-ngag* .

Wenn wir von *men-ngag* sprechen, dann sind das Herzensunterweisungen, Schlüsselunterweisungen, Kernunterweisungen, also etwas ganz Essenzielles, wo alles Überflüssige weggelassen wird. Das geht direkt auf den Punkt. Das sind eigentlich sehr anspruchsvolle Unterweisungen. Wir haben ja nicht so viele Jahre Vorbereitung wie Nāropa, dessen Unterweisung ich übrigens letztes Jahr hier unterrichtet habe – eine ganz kurze Zusammenfassung von Mahāmudrā.

Wir sind einfach mal so glücklich, die Essenz hören zu dürfen, bevor wir uns mit all den vielen Zusatzerklärungen befassen. Es ist immer gut, schon mal die Essenz zu kennen, bevor man dann in die Methodik geht und so weiter. Das ist das Anliegen hier.

Tilopa singt in Versen. Das ist damals natürlich nicht auf Tibetisch gesungen worden, sondern in einem bengalischen Dialekt, der so ganz entfernt noch an Sanskrit erinnert. Es wurde dann wohl in Sanskrit übertragen. Nāropa hat es dann Marpa gelehrt, und er hat es direkt ins Tibetische übertragen. Die Urfassung – ob es Abrahamsa war oder Bengali – gibt es gar nicht mehr in Schriftform. Es gibt nur noch diese tibetische Form. Die haben wir uns gründlich angeschaut. Ihr findet hinten in eurem Text noch einige Anmerkungen. Das ist für die, die mehr wissen wollen. Das Wichtige sage ich euch im Unterricht. Es gibt leicht verschiedene Versionen dieses Gesanges, wobei die Reihenfolge der Sätze variiert. Was den Inhalt angeht, spielt das jedoch überhaupt keine Rolle.

Tilopa beginnt mit einer inneren Verbeugung und sagt:

„Ich verbeuge mich vor dem segensreichen Zugleich-Entstandenen.“

Was ist denn das wohl? Er verbeugt sich vor der immer zugleich vorhandenen Erleuchtung. Das, was zugleich entstanden ist, ist zugleich mit der Verwirrung, den Emotionen und den verstrickenden Gefühlen, die wir erleben, immer auch zugleich mit der befreiten Dimension anwesend. Dieser non-duale Raum ohne Mittelpunkt, ohne Grenzen, in dem ein dynamisches

Gewahrsein alles Mögliche erlebt, ist immer vorhanden. Egal wie leidvoll unsere Erfahrung gerade ist oder wie freudvoll, immer ist zugleich die befreite Dimension da.

Das nennt man das ›Zugleich-Entstandene‹. Das bedeutet, immer wenn etwas erlebt wird, das wir Saṃsāra nennen würden – leidvolles Sein –, ist immer gleichzeitig auch Nirvāṇa da – befreites Sein. Das ist wie die beiden Seiten eines Papiers. Du kriegst kein Papier mit nur einer Seite. Es gibt immer eine Rückseite. Es gibt immer noch etwas, was wir im Moment nicht sehen können. Wir müssen erst die Seite umdrehen und dann sehen wir die andere Seite. Genau das ist gemeint. Es ist eine Frage der Blickrichtung.

Jetzt gerade können wir entweder schon unsere beginnenden Rückenschmerzen merken oder vielleicht fangen bei den ersten schon die Knie an weh zu tun. „Überhaupt war der Tag ziemlich lang und eigentlich bin ich froh, überhaupt hier zu sein. Warum unterrichtet der eigentlich jetzt schon so viel? Es ist doch jetzt Ankunftstag!?“

Wir können diese Perspektive haben und sind in unserer Ich-Bezogenheit mit all den Ansprüchen und Leiden. Das ist die eine Möglichkeit. Gleichzeitig, ohne das verneinen zu müssen, können wir bemerken, all dieses Schmerzhafte und all diese Müdigkeit ist in ihrer Essenz dieser immense Geistesraum, in dem sich jetzt gerade diese Art der Dinge gestalten und alles sich frei ins Nächste ergibt und überhaupt kein Grund besteht, sich über irgendetwas zu beklagen, wo völlige innere Freiheit erlebt wird. Das kann gleichzeitig da sein. Diese Gleichzeitigkeit entspricht einem ›Perspektivwechsel‹. So, als würden wir das Blatt umdrehen. Oder, besser noch gesagt, jetzt kommt die gute Geschichte mit dem Röntgenblick. Wir können beide Seiten gleichzeitig lesen. Soll es geben, habe ich aber noch nicht gesehen.

Was die Situation angeht, ist das tatsächlich möglich. Wir können jetzt zum Beispiel gleichzeitig die Grenzen eines müden Körpers merken. Es ist noch nicht Ende des Tages, aber wir sind gereist, wir haben uns alle auf den Weg gemacht, wir sind in einer neuen Situation. Wir können jetzt gleichzeitig merken, dass wir jede Menge Fragezeichen in unserem Hirn oder in unserem Geist haben. Und zugleich ist irgendetwas in uns ganz frei, offen und völlig unbekümmert. Das kriegen wir hin. Wir können das gleichzeitig merken. Es durchdringt sich. Wir müssen weder das eine ausklammern, noch das andere erzeugen. Es ist die gleichzeitige Wahrnehmung. So wie wir uns zum Beispiel gleichzeitig freuen können und traurig sein. Man denkt, das würde nicht gehen. Aber wenn ihr das schon mal erlebt habt, dass zum Beispiel ein Elternteil nach längerer Krankheit gestorben ist und wir freuen uns, dass Mutter oder Vater erlöst sind von ihrem Leid und zugleich spüren wir die Trauer, dass sie nicht mehr da sind. Wir brauchen gar nicht die eine oder die andere Seite zu werden. Es ist beides gleichzeitig da.

Das ist gemeint. Ja, tatsächlich ist jetzt gerade in der Situation die Möglichkeit, mich voll verstrickt zu fühlen, ein bisschen emotional. Und es ist auch der freie Raum da, in dem all dieses Verstricktsein passiert und meine ganzen Gedanken auftauchen. Die haben alle keine Substanz und da ist überhaupt kein Glauben daran, dass sie irgendeine Substanz hätten. Das kann gleichzeitig sein. Dieses zugleich Vorhandene oder zugleich Entstandene ist ein Synonym für Mahāmudrā.

Die Praxis von Mahāmudrā nennen wir die ›Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa‹ oder besser noch ›die Untrennbarkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa‹. Darum geht es. Wir brauchen nicht auszuklammern, dass diese Welt jetzt gerade mal wieder heftig geschüttelt ist von allem möglichen, dass es immens viel Elend in dieser Welt gibt und dass es auch direkt bei uns vor der Haustür, nicht nur indirekt zum Krieg kommen könnte, dass die Pandemie wieder anschwellen kann, dass es nur eine kleine Mutation braucht, um uns schon wieder in die Häuser zu treiben. Wir können das alles sehen, wir können die Not sehen, wir können die Bettler sehen, wir können die Flüchtlingsströme sehen und wir können daran denken, dass das alles vermutlich noch schlimmer werden wird. Es gibt keinen Grund, warum es weniger werden sollte. Wir können das alles sehen und gleichzeitig den Geist in völliger Freiheit erfahren.

Das ist die wichtige Botschaft. Es handelt sich um einen Meditationsansatz im Mahāmudrā, wo es nichts auszugrenzen gilt, aber auch gar nichts. Wir müssen uns nicht in eine Blase hinein meditieren. Wir brauchen uns nicht in ein Nirvāṇa hinein zu meditieren oder hinein zu befreien, was sich irgendwo anders findet. Das Nirvāṇa, um das es hier geht, verweilt nirgendwo. Es ist nirgends zu finden, außer in der Erfahrung des Jetzt. Und die ist immer neu. Genau darin ist die Befreiung. Das ist die Botschaft der Mahāmudrā-Praxis. Das ist so unglaublich toll für mich. Deswegen teile ich das so gerne, weil es das absolute ›Ja‹ zum Leben ist. Das Leben muss nicht anders sein, damit wir irgendwann mal erwachen können. Es darf genauso sein, wie es jetzt ist.

Geleitete Morgenmeditation

Audio 2-1

Wir fahren mit dieser Gewahrseinspraxis gerade so fort, wie wir gestern den Abend abgeschlossen haben, spüren den Körper und öffnen auch die anderen Sinne. –– Das ist etwas, was unser Gewahrsein, unser Geist, ganz von selbst tut. Sobald wir ein bisschen Ruhe haben, fühlen wir feiner, was unser Körper braucht, wie es ihm geht; wir hören die Umgebung deutlicher, der Blick kommt zur Ruhe und nimmt zugleich feinere Nuancen wahr. –– Hin und wieder ist etwas zu riechen oder noch zu schmecken. Natürlich fühlen wir innerlich, wie es uns jetzt gerade geht. –– Das alles ist etwas, was ganz von selbst stattfindet. Worauf wir dabei achten können, ist, all dem Raum zu geben, den Raum wahrzunehmen, in dem das alles geschieht – ein nicht fassbarer Raum. Es ist überhaupt die Natur von Raum, nicht fassbar zu sein und allem anderen die Möglichkeit zu geben, sich zu entfalten. In diesem Raum – wir nennen ihn den ›Raum aller Möglichkeiten‹ –, gestaltet sich unsere Übung. –– Um zu üben, um diese Zeit zu nutzen, muss ich wissen, was mir wichtig ist. –– Dies ist eine kostbare Gelegenheit, die schnell vergeht. So viel ist sicher, diese vier Tage – leider auch dieses Jahr – vergehen ziemlich schnell. Worauf kommt es mir dabei an? –– Diese Antwort kann ich mir nur selbst geben. Die kann nicht von außen kommen. –– Angesichts dessen, was ich in diesem Leben schon erlebt habe, und angesichts der sicheren Tatsache, dass dieses Leben nicht ewig dauern wird, und dass ich irgendwann den großen Übergang vollziehen werde – das kann bald sein, das kann später sein – was ist mir da ganz besonders wichtig? Was hat mich deshalb auch hierhergeführt? An diesem Ort der Praxis. –– Ich spreche jetzt einmal für uns alle in allgemeinen Begriffen, was uns vermutlich wichtig ist und woran sich unsere Praxis orientieren wird. Es dürfte wesentlich für uns sein, in unserem Leben keinen weiteren Stress zu erzeugen, aus Stressmustern auszusteigen und Leid zu verringern. Dann fangen wir doch damit schon mal an, dass wir auch jetzt,

heute, so üben, so atmen, so in unserem Körper sind, in der Gruppe sind, mit unserem eigenen Geist umgehen, dass möglichst wenig Stress entsteht. –– Die andere naheliegende Vermutung ist, dass wir glücklich sein wollen. Es würde uns guttun, innerlich entspannen zu können, in tiefes Vertrauen zu finden und diese feine Freude des natürlichen Seins freizulegen. –– Lasst uns so üben, so miteinander sein, dass das ermöglicht wird. –– Ganz konkret möchte ich unser Sein in dem Körper auf den Atem übertragen, wobei wir alle wissen, dass es vom Geist abhängt, von der Einstellung, wie wir atmen, wie wir im Körper sind. –– Ich lade euch ein, wohltuend zu atmen, euch genau die Art des Atmens zu schenken, die gut tut. –– Wie fühlt sich das an, wenn ich voller Freude und Dankbarkeit atme? Vielleicht liebevoll dorthin atme, wo ich im Moment noch Spannungen spüre? Tut es mir vielleicht gut, ein wenig tiefer in den Bauch, Beckenraum hineinzuatmen, die Bewusstheit auszuüben? ––– Der Buddha sprach vor zweieinhalb tausend Jahren davon, ein- und ausatmend den ganzen Prāṇakāya zu erleben, den ganzen atmenden Körper. –– Dabei kann es ganz hilfreich sein, diese Körperempfindungen des atmenden Körpers zu uns kommen zu lassen, ins Gewahrsein kommen zu lassen, statt nach ihnen zu suchen. –– Ich werde jetzt eine Weile schweigen und euch eurem eigenen Forschen überlassen, ganz wach und offen in all diese Räume des Erlebens hineinzuatmen. Atmen als Symbol des liebevollen Annehmens, des liebevollen Fließenlassens. Schaut mal, ob ihr gut mit diesem Atem als Stütze verbunden bleiben könnt und dabei all die anderen Bereiche des Erlebens zulasst, ohne euch darin zu verstricken. Offener, atmender Raum, ganz lebendig ––––––––––

Geführter Übergang in die Aktivität

Audio 2-3

So wie wir jetzt die letzte Zeit geatmet haben, nach innen hin gespürt haben, was der Körper braucht, was unser Geist braucht, um uns führen lassen, genauso können wir auch in die Aktivität gehen, in die Pause, die ja die Aktivität darstellt. Dabei empfehle ich euch, immer wieder ein bisschen innezuhalten, nochmal anzuknüpfen in dieses einfache Sein. Manchmal tut es uns gut, Dinge langsamer zu machen und manchmal schnell. Gewahr sein ist nicht davon abhängig, ob wir eine Bewegung schnell machen, ob wir schneller sprechen oder langsamer. Gewahr sein ist einfach immer gerade im Jetzt. Das ist auch Teil des offenkundigen Geheimnisses für ein glückliches Leben. So viel wie möglich, jetzt gerade zu erleben, mit offenen Sinnen und uns in all dem keinen Stress zu machen. Nicht versuchen, irgendetwas künstlich zu machen, sondern mit der Freude gehen. Mit der Freude, mit dem Interesse, weiter zu entdecken, wie ich auf gute Art fließen kann. –– Wir fließen sozusagen an andere Menschen heran, fließen eine Weile mit ihnen und dann geht es wieder in andere Richtungen weiter. Dies so bewusst, wie es halt geht, zu erleben, ist Meditation in Aktion. Ganz offen da zu sein, diesen Raum der Gestaltungsmöglichkeiten zu nutzen, überhaupt erstmal wahrzunehmen und uns dabei möglichst nicht durch Vorstellungen einzuengen.

Dieses Paket an Vorstellungen können wir auch ›ich‹ nennen. Wer ich meine, sein zu wollen, wer ich meine, zu sein. Wie meine Praxis aussehen muss – ich, ich, ich und mein, mein, mein. Genau da steigen wir auch immer wieder aus, gehen in die Überraschung, gehen in das Unerwartete.

Viel Freude.

Tilopa & Nāropa

Audio 2-4

Wenn ich in eine Mahāmudrā-Unterweisung einsteige, nehme ich selbst innerlich Kontakt auf mit der Übertragungslinie. Das ist eine Linie, die seit vielen Jahrhunderten dafür gesorgt hat, dass diese wunderbaren Unterweisungen nicht verloren gehen. Sie lässt sich zurückverfolgen bis ins zweite Jahrhundert. Davor kommt der Pool all der Praktizierenden, die bis auf den Buddha zurückgehen, fünf Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung.

Ich selbst habe bei einem Meister namens ›Gendün Rinpoche‹ gelernt und durfte elf Jahre mit ihm praktizieren. Von ihm stammt auch die Übertragung zu diesem Text, einer der ganz wichtigen Texte zum Mahāmudrā, denn er stammt von diesem großen Meister Tilopa, einem großen, indischen Verwirklichter.

Ich werde euch jetzt ein wenig aus seinem Leben erzählen. Tilopa ist im Grunde genommen, was die Kagyü Linie angeht – die Linie in der ich groß geworden bin, eine dieser vier großen tibetischen Linien –, der Urvater, weil sein Schüler Nāropa dann der direkte Lehrer von Marpa war, dem ersten Tibeter in der Linie. Mit ihm damit kam die ganze Übertragung nach Tibet.

Tilopa wurde 988 geboren, unserer Zeitrechnung, und er lebte bis 1069. Sein Geburtsort war im ostindischen Sahor, in einer Brahmanen-Familie. Es heißt von ihm, dass er als Kind bereits überaus liebevoll und mitfühlend war. Das bedeutet, dass ihm schon als Kind anzusehen war, dass es ihm gar nicht um sich selbst ging. Dass ihm das Wohl anderer so am Herzen lag, dass er immer wieder dadurch auffiel, dass er kleine Handlungen ausführte, die von einer ungewöhnlichen Fürsorge zeugten. Als Kind half er schon beim Büffelhüten. Die Wasserbüffel wurden gehütet, die Kinder waren dafür zuständig, sich um sie zu sorgen. Es war ganz normal, dass die Jugendlichen dazu beitrugen. Dabei erschien ihm eines Tages der weibliche Yidam Vajrayoginī. Das ist ein weiblicher Buddha-Aspekt. Vajrayoginī, die wir normalerweise auf den Darstellungen als rote, tanzende Buddha-Erscheinung kennen, erschien ihm aber in Form einer buckligen, hässlichen, alten Frau. Das muss man sich so vorstellen, wie sie mit einem Stock daherkommt und zu dem pubertierenden Jungen sagt: „Du, eigentlich geht es nicht darum, hier Büffel zu hüten. Eigentlich solltest du im Wald der Bodhi-Bäume, der Bäume des Erwachens, den Büffel der meditativen Erfahrung hüten, deinen eigenen Geist. Und weißt Du, eigentlich ist das hier gar nicht Deine Heimat. Deine eigentliche Heimat ist Uddiyāna, im Norden – das ist die Gegend, wo der mystische, tantrische Buddhismus herkommt und seine Wurzeln geschlagen hat, es ist aber auch eine spirituelle Dimension – und dein wahrer Vater ist Cakrasaṃvara – der Buddha, der oft als tanzende, männliche Gestalt tiefblau, halbfriedvoll, halb-zornvoll dargestellt wird – in Vereinigung mit Vajravārāhī, deiner eigentlichen Mutter.“

Also eigentlich sind Deine Eltern, bei denen Du jetzt groß geworden bist, gar nicht Deine wahren Eltern. Deine wahren Eltern sind im Grunde genommen die Natur deines Geistes, in Gestalt dieser beiden Buddhas Cakrasaṃvara und Vajravārāhī. Das sagt sie diesem Jugendlichen, noch jungen Mann, und hinterlässt einen tiefen Eindruck auf Tilopa, der sich daraufhin von seiner Familie lossagt und sich auf die Leichenäcker begibt, um dort das Meditieren zu lernen. Die Leichenäcker sind die Verbrennungsstätten, wo damals, wie auch heute noch in Indien, die Leichen auf großen Holzfeuern verbrannt werden. Ihr kennt das vielleicht aus den Filmen von Varanasi, aber es gibt

viele solche Verbrennungsstätten. Die Yogis und Yoginis lebten damals davon, dass sie diese Rituale für die Familien der Verstorbenen ausführten, und das gab ihnen die notwendige Nahrung und Lebenserwerb, um den Rest der Zeit praktizieren zu können.

Natürlich waren solche Orte, wo die Leichen verbrannt wurden – die Asche wurde dann in den Fluss geworfen und die Knochen wurden noch zerkleinert –, Orte der Anschauung von Vergänglichkeit. Es war sowas von offenkundig, dass wir gar nichts tun können, um diesen Körper über das vom Leben erlaubte Maß hinaus am Leben zu erhalten. Das kann auch uns so gehen. Gerade eben am Frühstück haben wir erfahren, dass ein vierzig-jähriger Vater von drei Kindern in der letzten Phase seines Lebens ist – Krebsdiagnose – und er ist dabei, sich zu verabschieden. Nichts mehr zu machen, so wie es aussieht, es sei denn, es passiert noch im Wunder. Ihr kennt solche Geschichten, es passiert ständig. Niemand von uns kann sagen, ich bin nächstes Jahr noch da. Wissen wir nicht. Können wir hoffen. Das war damals auch schon eine weit verbreitete Erkenntnis. Die Zeit ist kurz. Deswegen widmen wir uns am besten, solange es noch geht, so schnell wie möglich, dem Wesentlichen im Leben.

Als Ausdruck davon wurde Tilopa Mönch in dem Tempel Somapuri, auch in Bengalen. Dort in derselben Gegend meditierte er, studierte er und nachdem er dort als erwachsener Mönch, in seine Praxis hineingewachsen war, tauchte immer wieder dieselbe Erscheinung auf, immer wieder in unterschiedlichen Formen. Diese Vajrayoginī manifestierte sich in unterschiedlichen Formen und sie übertrug ihm viele der tantrischen Praktiken und die Schlüsselunterweisungen, sowie Unterweisungen zum Mahāmudrā und Tilopa erlangte Verwirklichung der Natur des Geistes. Nachdem er das einige Jahre vertiefte, immer tiefer ging, lebte er als buddhistischer Mönch, kümmerte sich um Menschen, die zu ihm kamen, war dann nicht mehr Yogi auf den Leichenäckern, sondern in einem Kloster.

Da erschien ihm dann dieselbe Vajrayoginī und forderte ihn auf, es sei jetzt Zeit, eine Gefährtin zu nehmen, um tatsächlich auch die Sexualität in den Weg der Praxis zu integrieren. Als tantrischer Mönch eine Gefährtin zu nehmen, war nicht gerade das, was seinen Klostervorsteher und Kollegen recht war. Deswegen wurde er, sobald er das kundgab, gebeten, das Kloster zu verlassen. Das war ihm nur recht. Er verließ das Kloster nach dieser langen Zeit der Schulung, und begann ein Leben als ›verrückter Yogi‹. Als ein Yogi, der nicht mehr in den Konventionen der Gesellschaft lebt.

Er reiste durch ganz Indien und erhielt von vielen Meistern und Meisterinnen die verschiedenen Unterweisungen. Ein anderer großer Mahāsiddha seiner Zeit, der Mataṁgi, gab ihm ebenfalls Schlüsselunterweisungen zur Praxis von Cakrasaṃvara, diesem blauen Buddha in Vereinigung. Bei ihm meditierte er längere Zeit im Retreat. Woraufhin ihm Mataṁgi dann sagte, jetzt solltest du wieder nach Bengalen gehen und dort die Prostituierte Dharima aufsuchen. Diene ihr und übe dich darin, die Erscheinungen als Weg zu nehmen. So wirst du schnell die höchste Verwirklichung, Mahāmudrā, erlangen und viele Wesen befreien.

Für einen Angehörigen der Brahmanen Kaste war das eine große Herausforderung, denn das ist jetzt wirklich der große Schritt jenseits aller Konventionen. Aber Tilopa, der bis dahin also mit dem Zerstampfen von Sesam seinen Lebensunterhalt verdient hatte, diente nun Dharima, die ein großes Bordell besaß. Er brachte ihr die Freier ins Haus. Er war also unterwegs und zeigte Männern den Weg, wie sie dort ins Bordell finden konnten. Wir müssen uns das aber ein bisschen edler

vorstellen als heutzutage. Ihr müsst vielleicht auch wissen, dass schon der Buddha 500 Jahre vor Christus zwei sehr bekannte Kurtisanen als Hauptschülerinnen hatte, die sogar die ganze Saṅgha einluden, für die Regenzeit bei ihnen zu verweilen. Über diese Gespräche mit den Kurtisanen gibt es Sutras, in denen sie beschrieben werden. Das ist nicht so an den Rand der Gesellschaft gedrängt gewesen wie bei uns.

Gleichzeitig ist es so, dass natürlich diese Kurtisanen, auch die Dharima, nicht aus derselben Kaste stammten wie Tilopa und dass es ein völliger Bruch mit den Übereinkünften der Gesellschaft war. Die beiden praktizierten zusammen, wobei er genauso Lernender war wie Lehrer. Die beiden tauschten sich aus. Tagsüber verkaufte er noch Sesamöl und nachts, wenn er seine Arbeit als Anschaffer, Zuhälter, getan hatte, praktizierte er mit Dharima und verwirklichte tatsächlich die Natur der Dinge. Der König von Bengalen, der Mahāraja, hörte von Tilopas Erwachen und suchte ihn auf mit einem großen Gefolge. Als er in dem Dorf eintraf, wo Tilopa und Dharima lebten, heißt es in der Geschichte, dass die beiden ihre Verwirklichung so praktizierten, dass sie sich in Vereinigung in die Luft erhoben und von dort dem König die Unterweisungen gaben.

Ob das jetzt eine innere Sicht war oder äußerlich tatsächlich stattfand, was zum Ausdruck kommen soll, ist, dass die beiden überhaupt nicht verheimlichten, was ihre Praxis war. Tilopa sang ihm so zur Begrüßung ein bekanntes Lied. Ihr müsst wissen, dass die meisten der Unterweisungen damals von diesen Mahāsiddhas in Form von spontanen Liedern gegeben wurden.

Dieses Lied, welches Tilopa dem König zur Begrüßung sang, ist uns übertragen worden:

Sesamöl ist die Essenz von Sesam. Aber allein zu wissen, dass das Sesamöl bereits im Samen enthalten ist, reicht nicht. Man muss auch wissen, wie man es gewinnt.

Genauso, obwohl das zugleich entstehende Gewahrsein – das erwachte Gewahrsein – im Herzen aller Wesen weilt, verwirklicht man es nicht, wenn es einem nicht vom Meister gezeigt wird. Wie das Sesamöl, das im Samen verborgen ist, erscheint dieses Gewahrsein nicht. Es kommt nicht einfach so zum Vorschein.

Aber sowie man den Sesam schlagend die Schale entfernt und seine Essenz, das Sesamöl, gewinnt, zeigt sich die Wahrheit der Soheit, des So-Seins – *tathātā* auf Sanskrit. So zeigen sich alle Phänomene in ihrer untrennbaren Essenz, wenn man die Unterweisung des Meisters anwendet.

Kye-ho, die umfassende mit dem Verstand nicht greifbare Bedeutung, zeigt sich in diesem Augenblick. Wie wunderbar!

Es heißt, dass alle die zuhörten, das ganze Gefolge, der Mahāraja, in dem Moment, ohne dass mehr erklärt wurde, in eine Erfahrung des Erwachens hineinfanden.

Diese Vajrayoginī, die ihm diesen Hinweis gegeben hatte, das Kloster zu verlassen oder erstmal nicht die ordinären Büffel zu hüten, sondern Büffel des eigenen Geistes, genau sie spielt dann auch eine entscheidende Rolle, als sie sich ebenfalls in der Gestalt einer hässlichen Frau Nāropa manifestiert, der einen ganz anderen Lebenslauf hat. Wir sind jetzt bei dem Schüler, der diese Unterweisung am Ganges erhält. Er war einer der vier größten buddhistischen Professoren des Landes. Ihr könnt euch das gar nicht vorstellen. Diese buddhistische Universität Nalanda – es gibt

Ausgrabungen, und man weiß es von den Berichten damals –, wurde damals, im zehnten Jahrhundert, von einhunderttausend Studenten besucht. Wie groß sind unsere Universitäten? Wenn sie groß sind, sind sie so vierzigtausend, fünfzigtausend, zum Beispiel die Freiburger Universität, wo ich studiert habe, vierzigtausend Studenten. Das sind riesige Unis. Stellt euch das mal in der Zeit vor – einhunderttausend Studenten, alles Mönche.

Nāropa war der Gelehrteste unter den Professoren seiner Zeit. Es war die größte Universität Indiens, es gab noch eine zweite, die ein wenig kleiner war. Dieser Gelehrte sitzt eines Tages im Garten, studiert einen Text, und es manifestiert sich an seiner Seite diese hässliche Frau, die aus dem Nichts auftaucht. Es ist eine Manifestation. „Na, verstehst du auch, was du da liest?“ Er schaute sie an und sagte: „Natürlich verstehe ich, was ich da lese.“ Daraufhin fing sie an zu weinen. Na ja, beschwichtigt Nāropa die alte Frau: „Ich verstehe die Worte, aber so wirklich den Sinn verstehe ich nicht.“ Da war er ehrlich und dann sagt diese alte Frau: „Ja, ja, das habe ich mir schon gedacht. Du solltest zu Tilopa gehen. Tilopa im Osten. Dort findest du ihn.“

Beim Hören des Namens Tilopa stellen sich bei Nāropa alle Härchen auf, und in ihm entsteht unerklärlicherweise eine Hingabe – sicherlich aufgrund eines Bandes aus früheren Leben –, aber diese Hingabe wirkt, und er entsagt seinem Professorenstuhl, begibt sich auf die Reise, und es braucht ganz schön lange – da sind zwölf kleinere Prüfungen –, bis er Tilopa überhaupt findet. Ich erspare euch jetzt die weitere Geschichte. Aber tatsächlich haben diese Buddhas – hier in Gestalt von Vajrayoginī – unglaublich ihre Hände im Spiel, um manchmal die Geschicke zu leiten.

Wir sind jetzt zwölf Jahre nach der Begegnung von Tilopa mit Nāropa. Weil Nāropa ja alles schon studiert hatte, bekam er von Tilopa nach jeder Prüfung eine kurze Unterweisung. Dann hat es ungefähr wieder ein Jahr gedauert, bis er die nächste bekam und er musste das praktizieren. Seine Hingabe hat ihn tatsächlich da hindurch getragen. Im Grunde genommen eine lange Zeit, um aus den ganzen Konzepten auszusteigen – aus diesem ganzen begrifflichen Verständnis des Dharmas – zu einem gelebten inneren Verständnis zu kommen. In dieser Zeit war Tilopa nicht mehr mit Dharima unterwegs, diese Zeit war auch schon wieder vorbei, er war schon älter.

Tilopa nahm Nāropa als seinen nächsten Schüler. Er hatte zwar auch ein paar andere Schüler, die er unterrichtete, aber die beiden lebten eigentlich zusammen. Sie zogen durch die Lande, Sesam mahlend, verkaufend und die ganzen Nächte hindurch praktizierend. Manchmal verließ Tilopa in der Meditation den Körper, um andere Bereiche aufzusuchen. Kam zurück, kümmerte sich wieder um Nāropa und so ging die Reise weiter. Wir haben es jetzt mit der Unterweisung zu tun, wo die beiden am Ganges sitzen. Tilopa fängt an zu singen und hält Nāropa für bereit, noch tiefere Schlüsselunterweisungen zu bekommen.

Den ersten Satz habe ich euch ja gestern schon erklärt:

Ich verbeuge mich vor dem segensreichen Zugleich-Entstandenen.

Das, was immer gleichzeitig da ist, die Natur des Seins, die Natur des Geistes, die, egal welches Leid, welche Freude gerade da ist, immer auch da ist. So wie jetzt. Auf der äußeren Ebene findet eine Unterweisung statt. Wir hören, wir sehen, wir sehen aber nicht nur hier im Raum. Da ist die Sonne, da sind die Berge. Wir hören auch Geräusche von außen, wir spüren den Körper. Das alles nennt man die bedingte Ebene der Realität. Das findet alles statt. Gleichzeitig ist da immer dieser

Aspekt unseres Erlebens, dass all das natürlich geistiges Erleben ist. Immer ist ein Aspekt dabei, dass sich alles aufgrund von Bedingungen kurzfristig formt und für die nächste Erfahrung wieder auflöst. Sonst könnten die nächsten Erfahrungen gar nicht stattfinden. Man nennt das die ›letztendliche Ebene‹. Wir nennen das die ›nicht fassbare, nicht bleibende, nicht für einen Moment stabile Natur allen Erlebens‹.

Sich dessen gewahr zu sein, dass unser Erleben im ständigen Fließen ist, nicht für einen Moment stabil, da geht es lang. Im Grunde genommen führt das tiefe Durchdringen der dynamischen Natur der Wirklichkeit dazu zu erkennen, dass es auch mich nicht als jemand Stabilen gibt, dass es dich, euch, nicht als jemand Stabilen gibt, dass es diese Welt als nichts Stabiles gibt, dass wir ganz in dieses Fließen hineinkommen, ohne noch zu fixieren. Das ist die immer zugleich vorhandene, letztendliche Natur dieser bedingten Welt.

Und Tilopa fährt fort und sagt:

Mahāmudrā kann nicht gezeigt werden.

Man kann es nicht in die Hände nehmen und zeigen, Worte können es nicht fassen, Bilder sind auch nur Andeutungen, nichts kann die Natur des Seins tatsächlich zeigen.

Aber, weil du Prüfungen ausgehalten hast, tatsächlich Hingabe zum Guru besitzt und geduldig in Leiden bist, intelligenter Nāropa, mein karmisch begünstigter Schüler, nimm dir dies zu Herzen!

Karmisch begünstigt bedeutet: auch Nāropa hatte aus früheren Leben schon solch eine Kraft des Heilsamen in sich aufgebaut, dass er zum Beispiel in der Lage war, als sich diese alte Frau manifestierte, so ehrlich zu sein, hinzuschauen und zu erkennen: „Wow, so ein echtes Seinsverständnis ist noch nicht entstanden.“ Dann den Mut zu haben, sich auf die Reise ins Ungewisse zu begeben, die Hingabe zu haben und zu merken, das ist wirklich ein authentischer Lehrer, obwohl er mir fast nichts erklärt.

Stellt euch mal vor, ihr würdet mehrere Jahre bei jemandem um Unterweisungen bitten und ihr kriegt jeweils nach einer heftigen Prüfung mal ein paar Sätzchen. Wie lange würdet ihr es aushalten? Sprechen wir nicht darüber. Das geht nur, wenn man diese innige Vertrauensbeziehung hat. Nur dann ist eine Beziehung so belastbar. Tatsächlich wird durch diese Belastungen das Vertrauen, wie auch die Hingabe, noch weiter gereinigt, bis der Geist ganz offen ist.

Die Prüfungen, die Nāropa unter Tilopa zu bestehen hatte, waren stets mit ziemlichem Leid verknüpft. Zum Beispiel war eine Prüfung: „Wenn ich einen hingebungsvollen Schüler hätte, dann würde er da vorne einfach in den Teich reinspringen.“ Der Teich war aber voller Blutegel und die haben sich sofort an Nāropa festgesaugt. Tilopa hatte die Kraft, ihn zu heilen, zu befreien, aber es braucht Überwindung. „Wenn ich einen hingebungsvollen Schüler hätte, dann würde er hier vom Dach des Hauses springen.“ Knochenbrüche, Nāropa liegt unten, der Geist geht auf in Hingabe, Tilopa heilt ihn – so heißt die Geschichte – und Nāropa kriegt eine Unterweisung. So geht es jedes Mal.

Die Geschichten könnt ihr in Nāropas Lebensgeschichte – zumindest auf Englisch – nachlesen. Es geht nicht um diese Geschichten. Es geht darum, wie Leid, wie Herausforderungen unseren Geist läutern können. Herausforderungen kennen wir alle, ich glaube, da mangelt es bei den meisten von

uns nicht im Leben. Bloß haben wir es vielleicht noch nicht gelernt, Herausforderungen mit unserer Dharma-Praxis, mit unserer spirituellen Praxis zu verknüpfen. Tatsächlich gibt es auch in meinem Leben weiterhin Herausforderungen. Wenn sie verknüpft werden und wir es schaffen und denken „Ach, der Guru ist gerade zu Besuch, die Lehrerin ist gerade da, sie zeigt mir, was es jetzt zu lernen gilt", dann gehen wir die Situation ganz anders an. Das hat Nāropa gelernt: mit jeder Situation als Lehrerin umzugehen.

Audio 2-4, nach 30:00 Minuten

Weil du, Nāropa, tatsächlich viele Qualitäten zeigst und dich hingebungsvoll geöffnet hast, hör gut zu:

Kyeho – ein Ausruf, der bedeutet so viel wie: „Hör gut zu, es gibt etwas Wunderbares zu sagen!" – **Siehe gut die Phänomene dieser Welt. Betrachte, wie die Erfahrungen in dieser Welt auftauchen und sich auflösen. Unfähig fortzubestehen, sind sie wie Illusionen oder Träume. Illusionen und Träume existieren in der Tat nicht. Deshalb entwickle Entsagung und gib weltliche Aktivitäten auf**.

Lasst uns das einmal genauer betrachten. Die Phänomene dieser Welt, das ist unser Leben. Jeder von uns mit dem, was wir gerade erleben. Einige haben Kinder, viele haben einen Beruf. Andere haben schon ein ganzes Leben hinter sich, viel erlebt. All das nennen wir ›Phänomene‹. Das sind die Erscheinungen dieses Lebens. Keine dieser Erfahrungen bleibt bestehen. Alles löst sich wieder auf – eine alte Weisheit, ist euch allen bekannt, nichts Neues. Und doch wünschen wir uns so sehr, dass die Beziehung, die uns gerade besonders lieb ist, fortbesteht. Nur wird sie es nicht können. Sie wird uns maximal bis an den großen Übergang begleiten, wenn wir diesen Körper verlassen. Sie wird sich in dieser Zeit auch verändern. Es ist nicht dieselbe Beziehung.

Unser Körper wird uns nicht begleiten. Er verändert sich, für die meisten von uns schneller als uns lieb ist. Unser Besitz, all das, was wir damit erleben, die Urlaubserfahrung, die Arbeitserfahrung, die Erfolgserfahrung, die Erfahrung von Schwierigkeiten, alles ist so wie die Träume in der Nacht. Die Aussage ist hier, *wie* Träume, *wie* Illusionen. Bitte missversteht das nicht, das heißt nicht, dass sie Illusionen *sind*. Oder dass sie Träume *sind*. Das ›Wie‹ ist ein philosophisch wichtiges *Wie*! Die Aussage hier ist nicht, dass die relative Wirklichkeit, das was wir erleben, eine Illusion ist, sondern genauso real *erscheint*, wie ein Traum. Sie hat mit dem Traum auch noch etwas gemeinsam: sie löst sich zwar nicht genauso schnell auf wie ein Traum, wird sich aber ebenfalls auflösen. Die Bedingungen verändern sich hier langsamer. Wenn wir diese Situation träumen würden, dann wäre das ein Traum von ein paar Sekunden. Im Traum kommt es uns zwar so vor, als würde er lange dauern, aber tatsächlich ist innerhalb eines kleinen Teils der Nacht alles geträumt. Wir würden dieses Zusammenkommen träumen, wir würden dieselben Gefühle haben, wir würden dieselben Anhaftungen und Abneigungen haben, vielleicht sogar eine Unterweisung hören im Traum und dann ist der Traum vorbei.

Diese Ähnlichkeit sollten wir uns ins Bewusstsein rufen. Was wir jetzt erleben, ist ein geistiges Erleben, was genauso wirklich ist, wie ein Traum, in dem wir reagieren. Aus manchen Träumen wachen wir schweißgebadet auf, bei manchen Träumen zucken wir. Manche Träume haben starke emotionale Folgen. Wir wachen auf, als hätten wir ganz real etwas erlebt. Das ist damit gemeint. Es ist zwar die Welt des Wacherlebens, aber was die Ebene angeht, *wie* wir es erleben, *wie* intensiv

und *wie* vergänglich es ist, bietet sich ein Vergleich mit dem Träumen an – oder wie mit einer Fata Morgana, wie mit anderen Illusionen.

Wir schauen wahrscheinlich alle gerne mal einen Film. Wir wissen, wie stark wir in einen Film einsteigen können. Wenn wir die Distanz loslassen und hineingezogen werden ins Filmgeschehen, erleben wir das genauso, als wäre es unser eigenes Leben. Bis hin zu Tränen, bis hin zu Wut, bis hin zu uns die Augen verdecken, wenn da etwas passiert, weil wir es nicht aushalten. Obwohl wir eigentlich wissen sollten, es ist alles nur eine Erfahrung in unserem Geist, die durch Pixel auf unserer Netzhaut ausgelöst wird, auf einer Leinwand, auf einem Bildschirm. Eigentlich sollten wir es ja wissen. Trotzdem erwischt es uns. Das ist auch unsere Natur. Das ist ganz wichtig, das nicht als Abwertung unseres Lebens zu verstehen, sondern als eine Einsicht, die es zu vertiefen gilt. Ich nehme etwas, was nicht fassbar ist, für so wirklich, dass ich mit ganz starkem Greifen darauf reagiere. Das erzeugt Anspannung. Das nennen wir ›Leid‹.

Illusionen und Träume existieren in der Tat nicht.

Das Wort ›existieren‹ bedeutet hier ›*als etwas Stabiles existieren*‹. Damit wir philosophisch davon sprechen können, dass etwas existiert, muss es wenigstens für eine ganz kurze Zeitspanne stabil sein. Es muss geboren werden, es muss entstehen und wenigstens mal kurz stabil sein, um zu sagen, da ist das und es hat diese beschreibbaren Merkmale, bevor es dann vergeht. Philosophisch sagt man, etwas existiert, es ist als Ding an einem Ort beschreibbar, in der Zeit wahrnehmbar. Ich könnte jetzt diesen Blumenstrauß nehmen. Ich könnte den eigenen Körper nehmen. Ich könnte irgendetwas nehmen. Ich kann auch hier solch ein Heizungsrohr nehmen.

Es ist jetzt ganz wichtig, dass wir all unser Wissen mit einsetzen. Zum Beispiel dieser Körper. Ja, wir sagen der Körper, mein Körper, und wir tun so, dass das ein Ding ist, was existiert. Ja, aber nur als Abstraktion. Denn dieser Körper existiert nicht für einen Moment als derselbe Körper. Nicht für irgendeinen Bruchteil einer Sekunde steht er still. Während wir hier zusammensitzen, atmet es, pulsiert es, findet die Zellatmung statt, finden Lymphströme statt, Blutströme, Hirnströme, Nervenleitungen, Zellen werden umgebaut bis in die Knochen hinein. Es gibt nicht einen Aspekt unseres Seins, wo wir sagen können, das steht auch nur für einen kleinen Moment still.

Wir wissen das aus der Naturwissenschaft, dass selbst etwas relativ Stabiles wie ein Gegenstand aus Metall – ob ich die Heizung nehme oder die Klangschale, die ich in der Hand halte – reine Dynamik ist. Damit kann man zwar jemandem den Kopf einschlagen, trotzdem ist das ganze Ding hier nur so lange stabil, wie bestimmte Umweltbedingungen sich immer wiederholen. Sobald die Temperatur zunimmt, schmilzt es. Sobald hohe Kräfte des Druckes auf dieses Ding hier einwirken, wird es platt. Da innen drin sind Moleküle, die Moleküle bestehen aus Atomen, die Atome bestehen aus Elektronen, Protonen, Neutronen und extrem vielen subatomaren Partikeln, von denen kein einziges, auch nur für einen Moment irgendwo an einem definierbaren Ort festgelegt werden kann.

Aus der Wissenschaft wissen wir, dass dieses feste Teil, was so schwer wiegt und so stabil erscheint, so viel Raum in sich hat, wie es zwischen kreisenden Planeten Weltraum gibt. Es ist genau dieselbe Verteilung. Und die kreisenden subatomaren Teilchen hier, die dann wieder die Atome und die Moleküle ergeben, sind so weit voneinander entfernt und stehen nie für einen

Moment still, wie die Planeten im Universum. Es gibt sehr viel mehr Raum zwischen ihnen, als es irgendwo Masseteilchen gibt, die man aber auch als Wellen beschreiben kann.

Wir wissen auch, dass es Teilchen gibt, die aus dem Weltraum kommen und diese gesamte Erde – auch solch ein Metallgegenstand – völlig unbehindert, ohne an Geschwindigkeit zu verlieren, durchdringen, und auf der anderen Seite der Erdkugel wieder herauskommen. Sie erfahren überhaupt keinen Widerstand durch das, was wir als solide halten. Das ist damit gemeint, dass etwas nicht als stabil existiert. Es ist alles Dynamik, es sind alles Kräfte, die am Werk sind. Diesen Tilmann gibt es nicht, und hat es noch nie irgendwie als etwas Stabiles gegeben, auch nicht für den Bruchteil einer Sekunde. Das gilt für jeden von uns. Es gilt für alles, egal wie stabil es uns erscheint.

Es gibt Physiker, von denen wir ein bisschen die Lebensgeschichten kennen, die selbst so berührt sind von diesen Erkenntnissen, dass sie sich innerlich auf einen spirituellen Weg machen. Wo der Wirklichkeitsglaube, der so eine vermeintlich stabile Wirklichkeit in unserem Geist erzeugt, aufgegeben wird und ein ganz anderer innerer Weg eingeschlagen wird. Diese ganze Welt, dieses ganze Universum ist nur Prozess, Dynamik, nichts anderes. Was ist denn da stabil? Auf was kann man sich denn da verlassen? Was sind denn die Kräfte, denen ich mein Leben widmen möchte, in diesem dynamischen Universum?

Das ist der Beginn des spirituellen Weges. Nicht mehr an den Erscheinungen zu haften – an den Kindern, an den Eltern, an den Paarbeziehungen, am Besitz, an den Ferien, was auch immer –, sondern zu wissen, was ist denn in diesem dynamischen Geschehen, auch wenn dann dieser Geistesstrom diesen Körper verlässt, das eigentlich Wichtige? Das ist die große, wichtige Sinnfrage. Sie stellt sich erst, wenn wir durchschauen, dass all das, was uns vorübergehend Sinn gibt, bald nicht mehr sein wird und sich schon jetzt verändert.

Das nennt man in der vierten Zeile hier ›*Entsagung*‹. Entsagung ist eine Weisheitsfunktion. Das ist nicht etwas, was wir mit dem Willen tun. Entsagung bedeutet, dass wir die Welt erkennen, wie sie ist, und merken: „Wow, da will ich nicht mehr so viel Energie reinstecken. Es ist mir nicht mehr so wichtig, ein tolles Haus zu haben. Es ist mir nicht mehr so wichtig, das eine oder das andere zu haben.“ Je weiter sich diese Weisheit, diese Seinserkenntnis vertieft – und das ist eben gerade auch das nicht fassbare Wesen all dieser Erfahrungen –, desto mehr zeigt sich diese natürliche Entsagung, und die ist so, als würde etwas von uns abfallen. Es interessiert uns einfach nicht mehr. Es ist nicht mehr so wichtig. Wir können es kurzfristig mal noch leben, aber da viel Energie reinzustecken, nein, das lohnt sich nicht mehr.

Ich stecke meine Energie zum Beispiel nicht mehr in Projekte, wo ich groß rauskomme, sondern in Freundschaften. Oder ich arbeite daran, was den eigenen Geist immer wieder verspannt. Ich stecke die Energie in meditative Übungen, in Seinserkenntnis. Wie entwickle ich das, um immer freier, immer gelöster zu werden, um auf alle Situationen vorbereitet zu sein, durch die zunehmende Geschmeidigkeit des eigenen Geistes. Das alles ist Entsagung. Ich denke, ihr seid nur hier, weil da schon eine ganze Portion Entsagung aktiv ist, sonst würdet ihr euch nicht vier Tage frei machen für so eine Art Seminar. Da scheint schon viel passiert zu sein. Wir merken, ah, ich muss mal woanders suchen, ich muss mal woanders vorbeischauen, um zu gucken, was ist denn eigentlich wichtig. Es könnte ja dieses Mahāmudrā sein, es könnte ja etwas Hilfreiches rüberkommen. Dafür habt ihr jetzt vier Tage alles andere losgelassen, habt euch frei gemacht. Das ist die Entsagung, die euch

vielleicht gar nicht schwer gefallen ist, aber ihr habt etwas losgelassen, womit ihr euch sonst hättet beschäftigen können, ihr hättet die vier Tage auch anders nutzen können. Aber ihr seid hergekommen. Jetzt schauen wir, dass wir daraus etwas Sinnvolles machen, dass wir diese Zeit gut nutzen.

Das heißt, wir haben weltliche Aktivitäten aufgegeben. Das sind die Schlussworte hier in diesem ersten Vierzeiler. Wir haben eine weltliche Beschäftigung aufgegeben und widmen uns jetzt gerade einer spirituellen Beschäftigung. Einer Beschäftigung, wo es darum geht, den Geist freier zu machen. Spirituell heißt: wir arbeiten mit dem Geist. Ihr dürft gern auch sagen, wo wir mit der Seele arbeiten, also mit den tieferen Schichten des Seins. Hier kommt keiner raus und hat irgendetwas für seinen Ruhm, für seinen Besitz, für seine Schönheit und so weiter getan. Man kann natürlich behaupten, Mahāmudrā Seminare machen auch schön –aber eher indirekt durch die Entspannung. Das ist jedoch nicht das primäre Ziel. Ihr merkt, das spielt alles eine Rolle. Ich spreche über etwas, wo ihr schon längst unterwegs seid. Und das ist nochmal der Einstieg für Tilopa, wenn er zu Nāropa sagt: „Schau gut hin, ich weiß, du hast das alles bereits hinter dir gelassen, aber das ist sowieso auch die Grundlage von dem, was wir machen wollen.

Erläuterungen zu weiteren Versen

Audio 2-5

Der nächste Vierzeiler – Tilopa singt:

Durchtrenne die Fesseln des Anhaftens und Ablehnens gegenüber Angehörigen und Orten. Meditiere allein am Rande des Dschungels, in den Bergen und an einsamen Plätzen. Ruhe in der Dimension, in der es nichts zu meditieren gibt. Wenn du das Unerreichbare erreichst, hast du Mahāmudrā erreicht.

Fangen wir mal oben an. Es gibt nicht nur Fesseln des Anhaftens. Die sind uns wahrscheinlich sehr vertraut, wenn wir uns hingezogen fühlen oder Schmerzen erfahren, wenn wir getrennt sind von jemandem, den wir sehr mögen, das sind Fesseln des Anhaftens. Unser Geist ist nicht mehr frei, weil wir in einem Greifen nach einer angenehmen Situation sind. Etwas, was unser Herz inspiriert, was uns freut. Aber es gibt auch Fesseln des Ablehnens. All die Menschen, mit denen wir innerlich nicht gut können und emotional durch Ärger verstrickt sind, das ist auch eine Form des Greifens und das fesselt uns vielleicht sogar noch stärker. Ärger, Hass, Rachegedanken, Groll fesseln uns unter Umständen noch stärker als das Anhaften und Begehren und die gewisse besitzergreifende Liebe. Achten wir darauf.

Wenn es hier heißt, *durchtrennen*, ist das nicht etwas, wo wir einfach ein Messer ansetzen könnten und mit dem Willen sagen könnten, keine Anhaftung, keine Ablehnung mehr. So geht das nicht. Dieses Wort ›durchtrennen‹ hat in der Dharma-Sprache so viel zu sagen wie ›*löse die Fesseln auf*‹. Das ist ein Auflösen. Es bezieht sich auf eine innere Arbeit, wo wir auf verschiedenen Seiten daran arbeiten können, dass sich so etwas auflöst. Es geht über Mitgefühl, es geht über Einsicht in die Muster, es geht über das Auflösen dieser Muster bei uns selbst; es geht darüber, dass wir eine ganz andere Perspektive einnehmen und unter Umständen vielleicht sogar den Schwierigkeiten dankbar sein können. Es geht über eine ganze Reihe von Wegen. Es ist kein Durchtrennen in dem Sinne, dass wir einen Schnitt ansetzen könnten, das können wir nur ganz, ganz selten.

Normalerweise löst sich das Anhaften und die Liebe bleibt. Es löst sich das Begehren und die Freude bleibt. Es löst sich der Ärger und Einsicht bleibt. Oder es löst sich der Hass und Mitgefühl dafür, wie jemand anders in solchen Mustern unterwegs ist. Wir beschreiben eigentlich einen Prozess, wo sich das, was uns verstrickt, was uns unfrei macht (diese Fesseln darstellt), löst, und es kommt zu einem neuen Erkennen, einem neuen Verstehen dieser Situation. Die Situation ist nicht vorbei. So mancher hat schon versucht, seine Heimat zu verlassen und hat die Eltern innerlich mitgenommen. Sie reisen mit als Muster, so wie es die Eltern schon gemacht und gesehen haben, so sehe ich auch die Welt. Das kriegen wir gar nicht mit. Bis wir dann in unserer Verzweiflung versuchen, Kinder anders zu erziehen als unsere Eltern und dasselbe wiederholen, was wir auch erlebt haben. Oder, oder, oder. Ich war weit weg von meinen Eltern und habe trotzdem im Retreat in diesen Jahren der intensiven meditativen Praxis vorwiegend mit den Mustern der Verstrickung gearbeitet – mit dem, was ich in meiner Kindheit und Jugend erlebt hatte, was sich in meiner inneren Welt abgebildet hat.

Also einfach woanders hin abreisen befreit mich aus der Triggerzone – aus der unmittelbaren Zone der Auslöser –, aber gelöst ist damit noch nichts. Das werden wir im Mahāmudrā vielleicht auch diese Tage wiederfinden. Wir laden im Mahāmudrā genau das ein, was uns triggert – die Auslöser. Wir laden all das, was uns emotional herausfordert, in die Meditation ein. Bei dieser Meditation geht es darum, auch in die Aktion gehen zu können, hilfreich in dieser Welt sein zu können. Das geht nur, wenn wir emotional aufgeräumt haben. Das geht nicht, ohne das einzuladen, was uns aufwühlt. Das ist mit ›Durchtrennen‹ gemeint. Das ist eine aktive Arbeit, sich mit den Mustern auseinanderzusetzen, das aufzulösen, was uns tatsächlich bindet. Wobei sich die reinen Herzensqualitäten dann zeigen.

Liebe zeigt sich durch das Auflösen von Begehren. Mitgefühl kann sich nur zeigen, wenn sich Ablehnung dem Leid gegenüber auflöst. Nur dann kann man wirklich mitschwingen in Leid. Wahrer Gleichmut kann sich nur zeigen, wenn sich der Stolz auflöst. Der Stolz löst sich auf, wenn wir uns als Teil des Ganzen sehen und darin kommt es zu Gleichmut. Wenn sich Eifersucht, Neid, Rivalität, Konkurrenzstreben auflösen, zeigt sich die Freude am Wohlergehen anderer, was wir auch ›Mitfreude‹ nennen. Sie zeigt sich immer durch das Auflösen dessen, was uns verstrickt, verknotet und eng macht, besorgt macht. Da zeigen sich dann Qualitäten, die wir vorher so noch gar nicht erlebt haben. Wir arbeiten hier nicht nur mit Menschen, sondern auch mit Orten. Es gibt Orte, die wir gerne mögen, wo uns alles hinzieht, an denen wir festhalten. Orte, die wir ablehnen, wo wir keineswegs sein möchten. In unserer Praxis gilt es, uns davon freizumachen.

Der Weg geht über das Meditieren, das Üben. *Bhāvanā* auf Sanskrit bedeutet ›vertraut werden‹. Eigentlich ist es ein sich Einlassen auf eine Übungssituation, wo wir dann mit unserem eigenen Geist und seiner wahren Natur vertraut werden. Suche eine Situation aus, wo du nicht so herausgefordert bist, übe dort: am Rand des Dschungels, einer Waldlichtung, in den Bergen oder an anderen einsamen Plätzen. Das bedeutet, geh dorthin, wo dich der Trubel des Alltags nicht gleich einholt. Setz dich da hin und schau, was in deinem Geist alles auftaucht. Setz dich lange hin, Tag um Tag um Tag, Monat um Monat, Jahr um Jahr, immer wieder. Schau was die ganzen Muster sind, die da frei werden.

Heutzutage würden wir sagen, setz dich nicht unbedingt alleine hin, sondern mit anderen Gleichgesinnten. Wir sind innerlich schon so vereinsamt, dass uns die Idee des Yogis allein in den Bergen nicht guttut. Unsereins würde sehr schnell merken, das tut mir nicht gut. Ich brauche in der Höhle nebenan Yoginis, Yogins, die ähnlich unterwegs sind. Oder ich ziehe mich in ein Haus, eine Hütte zurück, wo wir mit mehreren meditieren können. Wir reduzieren die Ablenkung auf ein Minimum und unterstützen uns in der Praxis des Arbeitens mit unseren Mustern und lernen, wie wir es hinbekommen könnten, in der Dimension zu ruhen, in der es nichts zu meditieren gibt. Das ist die eigentliche Meditation. In diesem So-Sein zu ruhen, in dem wir keine Absichten verfolgen.

Wenn du das Unerreichbare erreichst, hast du Mahāmudrā erlangt.

Es ist ganz klar, dass Tilopa hier von einem Paradox spricht. Während wir diese Unterweisung miteinander teilen, wissen wir, dass es uns seltenst möglich ist, so entspannt zu sein, dass wir ganz offen und gewahr in der Dimension ruhen, wo es nichts zu meditieren gibt. Das ist das, was der Wille gar nicht erreichen kann und doch ist es das Ziel der Praxis. Es wird durch einen Weg des Loslassens dieser willentlichen Anstrengung erreicht – des Kritisierens von uns selbst, des Kontrollierens unserer Geistesregungen, des Beobachtens, ob alles richtig läuft. All das lernen wir zu entspannen, all das entdecken wir als Verstrickungen, als Stress, als Spannung. Wir lernen es, uns daraus zu lösen. Das nennt man den ›Weg‹. Wir lernen uns aus den Arten des Funktionierens zu lösen, die ständig Spannung erzeugen. Dann entdecken wir diese wache, offene Dimension, in der es nicht mehr zu tun gibt – Mahāmudrā.

Geleitete Meditation – Vertrautwerden

Audio 2-6

Wir gönnen uns jetzt wieder eine Zeit des Vertrautwerdens, mit dem, wie unser Geist eigentlich ist. –– Um das herauszufinden, kommen wir mit äußeren Aktivitäten zur Ruhe in eine ziemlich stabile körperliche Präsenz –– In diesem einfachen So-Sein merken wir natürlich, dass uns das eine oder andere beschäftigt, und manchmal sind wir auch mit gar nichts beschäftigt. Wenn das der Fall ist, dann öffnen wir uns für dieses einfache Sein, ohne mit etwas beschäftigt zu sein, und im anderen Fall können wir uns innerlich vielleicht ein Versprechen geben und sagen, um das, was mich jetzt gerade beschäftigt, kümmere ich mich später, ich gebe mir ein Versprechen „Wenn die Meditation vorbei ist, wenn diese Unterweisung vorbei ist, in der Mittagspause, dann wende ich mich diesem Thema aufmerksam zu.“ Ein Versprechen mir selbst gegenüber, dass das, was jetzt als Ablenkung auftaucht, aber wichtig erscheint, später meine volle Aufmerksamkeit bekommt. Das hilft, um es jetzt sein lassen zu können. –– Dann gibt es natürlich jede Menge andere Impulse, die auftauchen, die einfach so entspannt werden können, wo es sich eigentlich um gar nichts wichtiges handelt. –– Um uns nicht in der Weite des Seins zu verlieren und dann doch wieder in Ablenkung zu geraten, können wir wieder die Stütze des Atems, der Atemempfindung nutzen. Das gibt uns einen Anker für unsere Aufmerksamkeit. Das ist kein Anker wie beim Bootsfahren, der auf den Meeresgrund geht, sondern so, als würden wir unsere Aufmerksamkeit damit verankern, dass wir das sanfte Auf und Ab der Wellen spüren und damit immer schön im Jetzt bleiben. Das An- und Abschwellen der Atemempfindungen ist so wie die rollende Dünung im Meer. –– Wir spüren die Welle des Einatmens, den Scheitelpunkt, wo der Ausatem beginnt. Den tiefsten Punkt, wo das Einatmen wieder beginnt. –– Das hilft uns präsent zu bleiben, hier, im fließenden Erleben des Jetzt. –– Das

Mahāmudrā Beispiel von dem Boot oder Schiff in der Dünung geht noch weiter. Die Gedanken, die auftauchen, werden verglichen mit den Möwen, die das Schiff begleiten. Sie erheben sich in die Weite des Himmels und sie brauchen gar nichts zu tun, sie kehren wieder zurück. Auch unsere Gedanken lösen sich von selbst auf. Sie kehren immer wieder in ihrer ureigenen Natur ein, nicht fassbarer, offener Raum zu sein. –– Im Hintergrund ist immer diese Dünung der heranrollenden Wellen, dieser langgezogenen Wellen, die das Schiff heben und sich wieder senken lassen, so wie unser Einatmen und Ausatmen. Im Vordergrund erleben wir so manche Sinneserfahrungen. Dazu gehören auch die Geistesbewegungen, die Impulse, die auftauchen. Nicht zu meditieren bedeutet hier, weder an ihnen festzuhalten, noch sie abzulehnen, noch zu versuchen irgendeinen Zustand zu erzeugen. Wir brauchen keinen gedankenleeren Zustand. Wir brauchen nichts zu machen. Einfach nur wahrnehmen, wie es ohnehin ist. –– Wie ein Traum bauen sich immer wieder innere Szenarien auf und lösen sich auch von selbst wieder, wenn sie von uns nicht weiter genährt werden.

Vertrautwerden – Motivation – Natur des Geistes

Audio 2-7

Ich habe vorhin davon gesprochen, dass meditieren eigentlich bedeutet, vertraut zu werden. Womit werden wir vertraut? Äußerlich werden wir erstmal vertraut damit, nichts zu tun. Das ist schon ganz schön herausfordernd. Die meisten, die mit dem Meditieren beginnen, möchten gerne etwas tun – so ein kleines meditatives Fitnessprogramm, wo ich sagen kann, jetzt mache ich es richtig und wenn ich das so weitermache, dann kommen die Erfolge. Dieses meditative Fitnesstraining hat seine Grenzen. Ja, wir können uns üben, zum Beispiel fünfhundert Atemzüge unabgelenkt zu verfolgen. Klingt für euch wie eine große Zahl, ist aber nur eine Frage des Dranbleibens und der Geduld. Es ist so, wie man lernen kann, so und so viele Klimmzüge oder Liegestütze zu machen. Es ist eine Art Fitnesstraining. Man muss nur ausreichend motiviert sein.

Wir können es lernen zu visualisieren. Einen Buddha zu visualisieren. Wir können es lernen, Mantras zu rezitieren. Wir können es lernen, Gehmeditationen auszuführen. All das ist kein Mahāmudrā, all das ist ›zielgerichtetes Handeln‹. Unter Umständen ist das Ziel einfach nur, sich wohlzufühlen und sich selbst sagen zu können, das habe ich geschafft. Ich habe es geschafft, diese Art Praxis auszuführen. Ich habe es geschafft, einen Vipaśyanā Zehn-Tage-Kurs durchzuhalten. Ich kann jetzt meinen Geist ruhig halten.

Das ist vordergründig erstmal ein gutes Ziel. Ich bin so gestartet. Mir ist mit achtzehn, neunzehn Jahren aufgefallen, dass mein Geist extrem unruhig war und nie aufhörte zu denken. Es war erstmal ein Ziel von mir, überhaupt mal die Meisterschaft über das Denken zu gewinnen: nicht zu denken, wenn nichts zu denken war und nur zu denken, wenn etwas zu denken war. Schon mal ganz gut. Das ist alles im Bereich der Geistesruhe – zu lernen, wie ich den Geist soweit entspannen kann und ihn auf das richte, wo ich ihn haben möchte.

Das ist immer noch sehr stark von einer Ich-Bezogenheit gesteuert und speist sich zum Beispiel aus der Abneigung gegenüber dem Denken und der Vorliebe für Ruhe. Aus einem gewissen Selbstbild von „Ich will das aber nicht“, „Ich möchte so sein“. Das alles ist noch voll im Rahmen Saṃsāras. Im Rahmen dieses Kreisens in unseren eigenen Mustern – ein bisschen wie „Ich möchte spirituell etwas mehr Muskeln haben“. „Ich möchte das und das können“. Rituale auszuführen

gehört dann auch noch dazu. In spirituellen Traditionen muss man Entbehrungen aushalten, fasten können, dieses und jenes meistern.

Das sind alles die Bereiche, in denen Ich-Bezogenheit voll die spirituelle Praxis durchdringt und nicht zu einem Ausstieg aus den Mustern führt, die uns tatsächlich bestimmen und unfrei machen. Wenn solche Menschen, die es gelernt haben, ihren Geist ruhig zu halten, plötzlich Fieber bekommen – da kommt so eine Corona-Fieberwelle – sind sie ganz entsetzt, dass der Geist plötzlich überhaupt nicht mehr zu halten ist, sie halluzinieren vielleicht, was auch immer: „Ach, es geht nicht." Es braucht etwas ganz anderes. Es geht um diese Durchlässigkeit. Es geht um ein Sein, wo wir nicht ständig das Sein manipulieren müssen, um uns besser zu fühlen, sondern wir sind offen für das, was kommt und erkennen das in seiner wahren Natur.

Als erstes machen wir uns vertraut damit, dass da eine Menge los ist in unserem Geist. Wir werden ganz vertraut damit, dass er eigentlich nie stillsteht. Wir nennen zum Beispiel etwas in unserer Erfahrung ›die Erfahrung dieses Retreats im Kiental‹. Wir haben eine Erfahrung der äußeren Welt. Wir schauen durch die Fenster, in die Gruppe. Da sitzt einer vorne und spricht. Wir haben innerlich Gedanken und wir haben Gedanken über diese Welt, die uns umgibt. Ob das Essen gut ist oder nicht. Ob die Teilnehmenden interessant sind oder nicht. Wir haben jede Menge Vorstellungen über die äußere Welt. Wir werden in der Meditation vertraut damit, dass all das unsere eigene subjektive Welt ist.

Zu diesen Bergen setzt sich jeder auf eine andere Art in Beziehung; zu Sonne und Regen, zum Boden, zum Sein in diesem Raum, zu den anderen Teilnehmern, zu dem was die Worte, die wir hören, in uns auslösen. Jeder hat eine andere Beziehung dazu. Wir werden vertraut damit, dass das, was wir die Welt nennen, eigentlich geistiges Erleben ist. Wie wir das hier erleben, ist überhaupt nicht festgelegt. Jeder erlebt es ein bisschen anders. Das geht das ganze Leben so. Mit unseren Partnern, Partnerinnen, wir leben nebeneinander und erleben Situationen unterschiedlich, hören unterschiedliche Dinge, haben ein unterschiedliches Augenmerk, unterschiedliche Interpretationen – alles Geist.

Wir werden vertraut damit, dass das, was wir die Welt nennen, ständig von uns interpretiert wird: jede Sinneserfahrung, alles was wir vom Körper spüren, alles was wir hören, alles was wir sehen, riechen, schmecken, alles was wir denken und mitdenken – zum Beispiel was wir durch das Hören am Gesprochenen verstehen. Während ich spreche, ist jeder schon dabei, sich seinen eigenen Reim darauf zu machen. Wir haben heute Vormittag nicht dieselbe Unterweisung gehört. Jeder hat eine leicht andere Unterweisung gehört und aufgrund der jetzt schon stattfindenden Interpretation dessen, was gerade gesagt wurde, schon mal anders abgespeichert.

Das ist ganz wichtig. Wir werden vertraut damit, dass die Welt subjektiv ist. Die Illusion von Objektivität löst sich auf. Selbst Messergebnisse, die bei Wissenschaftlern ankommen, werden unterschiedlich interpretiert, unterschiedlich gewichtet, unterschiedlich in Beziehung zueinander gesetzt. Es ist unglaublich, in welch extrem verschiedenen Welten Wissenschaftler leben. Sie meinen sich auf eine objektive Wirklichkeit zu beziehen, was ja auch insofern stimmt, bevor irgendeine Information ihren Geist erreicht. Aber die Welt, in der sie leben, ist immer nur die Welt, die sich in ihrem Geist abbildet.

Das ist auch für uns so. Nur das, was sich in unserem Geist abbildet, und zu einem Erleben wird, ist Teil unserer Welt. Von dem anderen wissen wir nichts. Es kommt durch Sinneserfahrung. Wir werden vertraut damit, dass alles, was ich jetzt gerade erlebe, subjektive Wirklichkeit ist – die einzige, die ich habe. Ich habe gar keine objektive Wirklichkeit. Ich kann meinen Ohren nicht sagen, sie mögen nur Schallwellen hören und nicht interpretieren. Ich kann meinen Augen nicht sagen, sie mögen nur Lichtwellen, Pixel abbilden und nicht interpretieren, was sie sehen. Ich kann meinem Körpersinn nicht sagen, er möge nur wahrnehmen und nicht gleich schon auf Gleichgewichts- und Temperaturempfinden reagieren. Das geht nicht. Die objektive Wirklichkeit gibt es nicht. Nicht als etwas, was für uns relevant wäre. Das ist das Erste, mit dem wir vertraut werden.

Dann sitzen wir Stunde um Stunde in Meditation und merken, mal läuft es supergut, wir sind ganz entspannt, ein andermal dieselbe Situation, völlig verspannt, was ist eigentlich hier los? Wir sehen, wie fast identische Situationen völlig unterschiedlich sind, wie da Schwankungen sind, wie da Zyklen sind. Wir werden vertraut damit, ein ziemlich dynamischer Mensch zu sein. Alles, was wir erleben – das ist das Nächste, mit dem wir vertraut werden –, löst sich ins nächste Erleben auf, nichts bleibt. Wir nennen das die ›leere oder nicht fassbare Natur des Erlebens‹.

Wir werden wir vertraut damit, dass ein Gedanke, eine Emotion, die gerade noch mit aller Macht den ganzen Geist in Anspruch nimmt, schon im nächsten Moment durch ein anderes Erleben ersetzt werden kann und gar nicht bleibt. Wir werden dieser Erfahrung ein wenig nachhelfen, indem wir in die Natur des Erlebens hineinspüren. Wenn wir das Glück haben, dass eine starke Emotion auftaucht – eine Angst, eine Wut, Begehren –, richten wir den Blick, die Aufmerksamkeit, in dieses Erleben. Dann ist es ganz offenkundig, dass wir da offenen Gewahrseinsraum entdecken. Wir nennen das die ›nicht fassbare oder leere Natur all dieser Erscheinungen‹.

Obwohl das nicht fassbar ist, werden wir vertraut damit, dass es nicht bei dem offenen Raum bleibt, sondern sich gleich das Nächste manifestiert. Erleben geht weiter. Wir können uns nicht entschließen, jetzt vollziehen wir mal den Ausstieg aus dem Erleben, „so, jetzt will ich mal für eine Weile nichts erleben“. Manchmal versuchen wir das mit Betäubung hinzukriegen, mit irgendwelchem Schlaf oder was auch immer. Aber es geht weiter. Ohne unser Zutun, sogar wenn wir uns wehren, zeigt sich von selbst neues Erleben. Damit werden wir auch vertraut. Es gibt kein Wegrennen. Es gibt keinen Ausstieg. Man vertraut, dass dieser Prozess einfach weitergeht. Ich habe nicht darum gebeten, dass jetzt die Glocken läuten. Ich kann nichts tun, es geht einfach weiter. Irgendwelche Sachen passieren, irgendetwas Unvorhergesehenes – ständig. Wir werden vertraut damit, dass wir uns gar nicht aufregen müssen, wenn diese Sachen passieren. Auch Greifen hilft nicht, alles löst sich auf.

Stellt euch vor, wir würden jetzt alle unsere geistige Kraft aufwenden, dass dieses Glockenläuten nicht aufhört. Das geht nicht. Wir können diesem Moment jetzt gerade, auch wenn wir es alle wollten, auch nur für einen Moment Stabilität verleihen. Wir erkennen, alles Greifen der Welt führt nicht einmal zu einer Verlangsamung des Wandels.

Das sind Erkenntnisse, die sich in der Meditation immer weiter verdichten. Obwohl ich greife, wandelt es sich. Auch wenn ich es ablehne, wandelt es sich. Spüre ich genau hin, erkenne ich, dass diese Klangwellen – dieses Glockenläuten mal als Beispiel – sich schon verändern, während sie mein Ohr erreichen. Sie stehen ja selbst nie still. Es gibt keinen stillstehenden Klang. Das ist ja

schon ein Prozess. Wir nennen das ›Glockenläuten‹, aber damit beschreiben wir einen ganzen Prozess. Das ist kein Ding, sondern eine Modulation des Erlebens über einen gewissen Zeitraum hinweg.

Das wird uns alles so vertraut, dass wir das Greifen nach dem Nicht-Fassbaren, dem Nicht-Greifbaren, mit der Zeit lassen. Trotzdem sind wir nicht verdammt dazu, als einfache Kohlköpfe herumzusitzen und nichts zu tun. Das Nächste, was wir erkennen, ist, dass das alles Kräfte sind, die wir mitgestalten können. Wir könnten gestalten und die Fenster schließen. Wir könnten gestalten und zum Küster dieser Kirche sagen, ob sie nicht häufiger läuten können. Uns würde das Mittagsläuten so gut gefallen, ob wir das nicht jede Stunde haben können. Wir können mitgestalten. Wir können es aufzeichnen und können uns das vorspielen. Wir haben jede Menge Gestaltungsmöglichkeiten.

Wir können umso besser gestalten – ich bin jetzt schon beim Mahāmudrā-Handeln –, je mehr wir uns bewusst sind, was die wahre Natur dieser Erscheinung ist. Wenn wir zum Beispiel Menschen helfen wollen, oder etwas hier auf diesem Planeten verändern wollen, dann greifen wir ein in dynamische Prozesse. Wir gestalten in etwas hinein, was ohnehin schon abläuft und unsere Kräfte, unsere Beeinflussung gestaltet mit. Es ist nicht die einzige gestaltende Kraft und wenn wir gestalten – solange es Lebewesen, Menschen, Tiere und so weiter angeht –, ein subjektives Erleben, welches nicht bleibt. Wir gestalten ein subjektives, dynamisches Erleben bei Menschen, wie sie die Welt sehen. Es ist so wichtig, sich da keine Illusionen zu machen. Kaum hat unsere Gestaltung stattgefunden, kommen schon wieder andere gestaltende Kräfte. Wie ist es uns also möglich, so tief die Wahrnehmungsprozesse des anderen zu erreichen, dass eine weitergehende Bewusstseinsänderung stattfindet – eine Art, die Dinge zu sehen, die dann tatsächlich langfristige Folgen hat.

Wow, wir werden uns in unserem eigenen Geist bewusst, was das eigentlich bedeutet. Wenn alles Geist ist – das bedeutet subjektives Erleben –, wenn da nichts Fassbares ist und ständig neues Erleben auftaucht, was sich gleich wieder ändert, was sind denn die langfristig wirksamen Kräfte? Da sind wir dann bei dem, was wir ›Motivation‹ nennen. Was sind die zutiefst wirksamen Motivationen. Wie können wir sie im Einklang mit dem nutzen, wie die Welt, unser Geist funktioniert, um langfristig andere Bewegungen in unserem Leben, in unserem Umfeld und bei anderen Menschen zu ermöglichen.

Da braucht es Seinserkenntnis und es braucht eine Gestaltungserkenntnis, ein Wissen, wie die Dinge sich gestalten. Seinserkenntnis, diese leere, nicht fassbare Natur, das nennen wir die ›letztendliche Dimension der Wirklichkeit‹. Das Verständnis, wie wir gestalten, das nennt man den ›relativen, den bedingten Aspekt des Seins‹. Es braucht beides, das durchwirkt sich jetzt gerade schon. Ich bin jetzt gerade dabei, die Situation heftig zu gestalten – durch meine Beiträge, durch meine Worte. Ihr gestaltet aber auch mit. Ihr seid so höflich, nicht dazwischen zu quatschen, nicht aufzuspringen. Ich bin eigentlich völlig abhängig von euch. Nur seid ihr so weit bereit, dieses Gestalten zuzulassen und ein wenig mitzugehen, bis es euch reicht.

So lange findet also ein gemeinsames Gestalten statt. Dabei sind wir uns gerade bewusst, dass all das subjektiv von uns allen anders erlebt wird. Jetzt gerade, während ich noch spreche, wird es schon bei jedem ein wenig anders erlebt. Wir sind also der letztendlichen Dimension schon gewahr,

während wir auf der relativen Ebene Worte hören und verstehen. Wir merken, wow, die gerade gehörten Worte, das gerade entstandene Verständnis, ist schon weitergegangen in das nächste Erleben und hat trotzdem gewisse Spuren hinterlassen. Wir beginnen zu spüren, wie sich unsere Sicht vielleicht doch ein bisschen geändert hat – jetzt gerade, durch die Erklärung der letzten halben Stunde. Kleine Veränderungen, kleine Aha-Erlebnisse, die zu einer Veränderung führen, vielleicht aber auch Zweifel, Fragezeichen, die auftauchen. Das sind Veränderungen, die angestoßen wurden.

Das alles ist Mahāmudrā Praxis des Vertrautwerdens mit dem, wie es ist. Vertraut werden heißt also zu sitzen mit dem, wie wir sind, wie ich bin, wie dieser Geistesstrom ist, wie sich das Erleben abspielt. Und dabei ist für uns gar nicht das Wesentliche, was da alles an Erfahrungen auftaucht.

Bei dieser Art Meditation geht es nicht darum, beschreiben zu können, wie aufmerksam ich war, was alles stattgefunden hat, wo die Leute genau saßen im Raum, welche Gedanken ich hatte, wie ich meditiert habe, sondern es geht darum, die prozesshafte Natur des Seins zu erkennen, die nicht fassbare Natur, eigentlich die Qualitäten des Seins, was dieses Sein in der Tiefe ausmacht. Wir werden uns über die ständig vorhandenen Qualitäten des Erlebens klarer. Das ist ›Einsichtsmeditation‹.

Was wir ›Mahāmudrā‹ nennen, entspricht dem, was ihr zum Beispiel als echtes Vipaśyanā, als echte Einsichtsmeditation kennt, oder den Einsichtsaspekt im Zen oder im Chan-Buddhismus, wo es um Verständnis geht und nicht um eine vorübergehende Geistesruhe. Die Geistesruhe kommt im Mahāmudrā eigentlich als Folge der Erkenntnis. Sie kommt dadurch, dass wir weniger greifen und der Geist dadurch ruhiger wird. Wenn er weniger greift, ist er weniger aufgewühlt, rennt weniger den Erfahrungen hinterher, interpretiert sie weniger, muss weniger kommentieren und so weiter. Dann ist Geistesruhe die natürliche Folge.

Fragen & Antworten

Audio 2-7, 23:13

Frage zum Raum der Phänomene/ Geist (genaue Frage nicht zu verstehen)

Es gab da diese Stelle, wo ich euch in dieses raumhafte Erleben hineingeholt habe und euch gesagt habe, das ist Geist. Aber auch der enge, angstvolle Geist ist Geist. Wir können gar nicht aus dem Geist heraus. Wir können ihn aber leider auch nicht finden, weil er alles ist, was wir erleben. Selbst wenn Wissenschaftler den Geist definieren wollen, müssen sie sagen: „Gefunden haben wir ihn noch nicht.“ Es gibt keinen Ort, wo er zu finden ist. Es gibt kein Substrat, es gibt keine Neuronen-Landschaft, wo wir sagen können, das ist der Geist. Wir müssen Geist definieren als Erleben, als Bewusstheit. Es wird erlebt. Manchmal wird Schläfrigkeit erlebt oder Tiefschlaf. Auch Bewusstseinsverlust, dieses nichtbewusste Sein, ist eine Form des Erlebens. All das kann man als verschiedene Geisteszustände beschreiben. Der Geist lässt sich nur als dieses dynamische Geschehen eines wechselnden Erlebens beschreiben. Da gehören die Emotionen dazu, all das. Es ist einfach der größtmögliche Begriff und alles, was da stattfindet, ist geistiges Erleben. Es ist ein abstrakter Begriff, der kein Pendant hat, kein Gegenüber.

Ich benutze gerne dieses Beispiel vom Wetter. Wir sprechen ständig über das Wetter. Aber niemand hat das Wetter je gefunden. Unser Geist ist wie das Wetter. Jede Menge Stimmungen, jede Menge Dinge, die da passieren. Jede Menge Strömungen, Wolken, Gewitter, Sonnenschein, Dürre- und Flutkatastrophen. Das sind unsere Mangelzustände und Weggespült-Sein-Zustände und so weiter. Aber das Wetter kann niemand finden. Es ist nur der abstrakte Begriff für die Gesamtheit dieser Phänomene.

So müssen wir es uns auch mit dem Geist vorstellen. Den Geist hat noch nie jemand gefunden und wird auch nie jemand finden, weil er die Gesamtheit beschreibt. Diese Gesamtheit, außerhalb derer wir nichts erleben und beschreiben können. Diese Gesamtheit des Erlebens – das war die Brücke gestern – nennen wir manchmal den ›Raum aller Möglichkeiten‹, den ›Raum der Phänomene‹, den ›Gewahrseinsraum‹, in dem alles Erleben stattfindet. Es ist eine andere Beschreibung für ›Geist‹.

Wenn dieser Gewahrseinsraum, dieses Erleben völlig frei von einem Subjektgefühl ist – einem Ich, was das alles erlebt –, nennen wir genau das dann ›Erwachen‹. In diesem Raum des Erlebens einen Mittelpunkt zu erzeugen, ist die tiefste Ursache für Stress. Das ist genau, worum es in der Erfahrung des Erwachens geht. Diese tiefste Stressursache, jemand in diesem fließenden Erleben sein zu wollen oder zu müssen, fällt weg. Dann öffnet sich der Raum der Möglichkeiten, ohne dass ein Zentrum wahrzunehmen wäre und ohne irgendwelche Grenzen.

Frage: Ich möchte das noch tiefer verstehen mit Geist und Gewahrsein. Wenn dieses Zentrum wegfällt, dann ist ja auch der Beobachter weg. Aber das Gewahrsein ist in diesem Fluss dann ja immer noch vorhanden.

Ja, da führst du uns in einen subtilen Bereich. Ich möchte erstmal bestätigen, zu so manchem, was du gesagt hast, ist Geist der große Überbegriff. Wenn wir wissen, dass er nichts Spezielles beschreibt, sondern nur die Gesamtheit des Erlebens, können wir ihn im Grunde genommen erstmal auf die Seite tun. Wir interessieren uns fürs Gewahrsein. Wir dürfen es nur als Prozess beschreiben – es ist ein ›Gewahren‹. Es ist ein ›Geisteln‹. Es ist ein Erleben, wo wir ganz präsent sind, ganz gewahr. In diesem Gewahren gibt es ein Gewahren, einen Prozess des Erlebens, in dem ständig noch eine Aktivität des Beobachtens stattfindet. Es gibt auch keinen Beobachter, keine Beobachterin, sondern es gibt eine Aktivität zusätzlich zu dem stattfindenden Erleben, die immer noch schaut und sich selbst kommentiert und sagt: „Ah, da findet jetzt das statt“. Diese beobachtende Aktivität ist die Aktivität, die die Illusion eines Subjekts erzeugt, sie erzeugt die Illusion einer getrennten Position, die sich das Erleben anschaut – Ich und mein Ärger. Ich, der ich dich sehe.

Diese Form von Gedanken zeigen sich. sind aber auch nur momentan da und manchmal fällt uns auf: oh, da war wohl gerade eine Zeit ohne Beobachten. Da war sogar ein Handeln ohne das Gefühl eines Ichs. Wo ist das Ich eigentlich? Wo ist dieses Beobachten, wenn kein Denken stattfindet? Wo ist es, wenn diese Aktivität nicht weiter genährt wird. Dann findet ein Gewahren statt, was wir ›mittelpunktfrei‹ nennen, ein ›mittelpunktloses Gewahren‹. Aber vorher ist auch Gewahren da. Es ist einfach ein Gewahren, in dem zusätzlich noch beobachtende Aktivitäten stattfinden. Diese beobachtenden Aktivitäten sind überhaupt kein Problem. Wir können auch mitkriegen, dass es nur vorübergehende Bewegungen im Geist sind.

Das können wir auch auf alle meditativen Traditionen übertragen. Einen Beobachter gibt es nirgendwo. Es gibt keine Instanz, es gibt keinen Ort, wo wir einen fest installierten Beobachter finden würden. Das ist nur eine Aktivität, die manchmal fast neurotisch ständig stattfindet – aus Angst heraus. Das sind dann tiefere Strömungen, die wir da entdecken. Manchmal schweigt aber dieses Beobachten und ist auch gar nicht aktiv.

Um es noch ein bisschen feiner zu machen, dieses Beobachten hat eine wunderbare Qualität, sich zu verstecken. Es gibt das schweigende Beobachten, ein Beobachten, das keine Kommentare abfeuert. Es gibt ein stilles Zuschauen, wie der Geist zum Beispiel in Samādhis, in Geistesruhe eintritt. Keine Stimme im Hintergrund kommentiert da ständig etwas. Es ist nur ein stilles, etwas getrenntes Wahrnehmen von dem, was gerade stattfindet. Und dieses Wahrnehmen hinterlässt eine Erinnerungsspur und dient immer noch der subtilen Kontrolle. Wir versichern uns, dass alles richtig läuft. Selbst wenn keine denkenden – in Worten gedachten –Geistesbewegungen stattfinden, ist diese Aktivität des Beobachtens unter Umständen doch aktiv.

Das heißt, eigentlich bleibt dann auch keine Erinnerung zurück, wenn ich wirklich in diesem Zustand bin.

Genau, die Erinnerungsfunktion läuft ganz anders, wenn wir in diesem mittelpunktslosen Sein sind. Es ist nicht, dass wir nicht handeln könnten, dass wir keine Erinnerung haben, aber es ist völlig anders als vorher. Dieses Beobachten, wenn es der Ich-Illusion dient, versucht, einen kontinuierlichen Faden des Ich-Bewusstseins zu weben. Es hat eine eindeutige Aufgabe. Während das mittelpunktfreie Erinnern gar nicht mehr dem Zweck dient, eine Ich-Illusion kontinuierlich aufrechtzuerhalten.

Frage: Es heißt, dass die Natur des Geistes wohlwollend wäre, oder dass sich der Geist als Mitgefühl manifestiert. Wie ist das im Mahāmudrā?

Genauso. Was wir wohlwollend oder mitfühlend denken, ist eine wohlwollende Resonanz oder eine mitfühlende Resonanz, die in diesem Geistesstrom stattfindet. Erstmal verlassen wir auch das Wohlwollen und das Mitgefühl als etwas, was wir finden können, und wir gehen in die Beschreibung eines Prozesses, der stattfindet.

Mahāmudrā beschreibt es so, dass wir alle miteinander in Resonanz, in Schwingung sind. Wohlwollende Resonanz ist eigentlich die Qualität der Liebe, aber nicht, weil es eine Instanz gibt, die liebt, sondern dadurch, dass keine Ich-Bezogenheit da ist, ist natürlicherweise eine Bereitschaft, die ganze Situation in Wohlwollen zu unterstützen. Das ist etwas, was sich natürlicherweise ohne Anstrengung zeigt. Es ist eine grundlegende Qualität und in beiden Fällen – ob es Wohlwollen oder Mitgefühl ist – der mitfühlenden Resonanz entspricht. Wohlwollende Resonanz spürt, was die Situation braucht, was eine Person, ein Tier braucht oder Bäume und Pflanzen brauchen, um zu unterstützen. Mitfühlende Resonanz spürt, woran eine Situation leidet, wo etwas blockiert ist und hilft diese Blockaden, die zu Leid führen, aufzulösen. Das ist die ›mitfühlende Resonanz‹.

Das ist dieselbe Qualität unseres Geistes. Ich schildere es mal zwischen zwei Personen: Mitfühlende Resonanz ist, die Person neben mir – wir gehen miteinander – stolpert plötzlich und schon geht meine Hand, mein Arm raus und versucht der Person einen Halt zu bieten. Das ist

mitfühlende Resonanz, was nicht über ›ich muss‹ und ›ich soll‹ geht, sondern eine spontane Reaktion, weil ich mich einfühlen kann, wie es sich anfühlen würde zu fallen. Da ist sofort die Bereitschaft da, dieses Leid zu verhindern oder zu verringern. Wohlwollende Resonanz ist: wir gehen spazieren und da kommt eine enge Stelle und wir reichen einander die Hand, um über diese enge Stelle hinweg zu balancieren. Wir schauen, was die Situation unterstützen kann.

Das ist eigentlich dieselbe Art der Resonanz, nur manchmal ist es direkt unterstützend und ein andermal ist es leidverhindernd oder leidreduzierend. Das geht eben auch in der Natur. Wenn wir in Schwingung kommen mit Pflanzen, dann ist es zum Beispiel in unserer Resonanz ihnen den Zugang zum Licht zu ermöglichen. Oder den Ast einer Pflanze, auf die etwas heruntergefallen ist, auf die Seite zu räumen, sodass sie sich entfalten kann. Das alles ist dasselbe Phänomen. Unser Einfühlungsvermögen – das ist unser Schwingungsvermögen, unsere Resonanz –, fühlt sich ein, was es brauchen könnte und tut spontan genau das. Da dieses Mitschwingen immer freier wird, je weniger wir in unserer Ich-Bezogenheit gefangen sind, spricht man von einer natürlicherweise vorhandenen Qualität und sagt dann in Kurzform: „Liebe und Mitgefühl gehören zu den innewohnenden Qualitäten."

Wirklich gemeint ist, dass, wenn wir im Ich gefangen sind, dann sind wir so eng, wir kriegen nicht einmal mit, dass da ein Ast auf diese Pflanze gefallen ist. Wir sind so in unseren Filmen, dass wir gar nicht mitkriegen, dass die andere Person strauchelt, weil wir so gefangen sind. Aber bei befreiter Resonanz kriegen wir viel mehr mit und können auch entsprechend handeln. Das ist, was wir das ›Freisetzen der natürlicherweise innewohnenden Qualitäten nennen‹. Je mehr wir uns aus dem verstrickten Sein lösen, desto mehr kommen auch diese natürlicherweise innewohnenden Qualitäten zum Vorschein.

Damit arbeiten wir im Mahāmudrā. Wir nennen das ›die innewohnende Buddha-Natur freilegen‹. Übersetzten wir uns das auch noch kurz als die innewohnende ›erwachte Natur‹ freilegen. Wenn wir so ganz wach werden, bedeutet das, dass wir frei werden, in all diesen Qualitäten zu schwingen. Das kennen wir ja von uns. Wir wissen genau, wenn wir gefangen sind, wie sich plötzlich unsere Qualitäten einengen, wie wir manchmal gar nicht mehr klar denken können in solch einer Situation. Was war denn das nochmal? Wenn wir in der Angst sind, da kann uns jemand etwas von Vertrauen erzählen. Habe ich schon mal gehört, kannte ich schon mal, aber jetzt muss ich hier etwas ändern. Ich habe keinen Zugang zu diesem Vertrauen. Während wenn wir in der Öffnung sind, ist Vertrauen das Offensichtliche und es ist schwer, sich vorzustellen, wie man denn da Angst haben kann. Wahrscheinlich kommen wir da noch ein paarmal darauf zu sprechen in den nächsten Tagen.

Dann möchte ich, dass wir das, was wir miteinander geteilt haben, allen widmen, allen Lebewesen ohne Ausnahme, speziell aber auch denen, die hier im Tal wohnen, die alle zu diesen Unterweisungen eingeladen sind. Mögen alle Nutzen davon haben, wie durch eine unaufhörliche Kaskade von heilsamen Kräften, die weitere heilsame Kräfte freisetzen.

Zuflucht - Ausrichtung

Audio 2-8

Vor jeder Praxis und vor jeder Unterweisung wird in der Mahāmudrā Tradition Zuflucht genommen. Dieser Ausdruck hat sich eingebürgert. Damit ist gemeint, es findet ein Ausrichten auf das

Wesentliche statt. Die klassische Ausrichtung auf das Wesentliche bezieht sich auf drei Juwelen, drei ganz kostbare Aspekte des Seins: Buddha, Dharma und Saṅgha.

Buddha ist aber nicht nur der äußere Buddha, sondern zu Beginn jeder Praxis und auch jetzt zu Beginn der Unterweisung und des Zuhörens richten wir uns darauf aus, dass diese Praxis des Zuhörens und Unterrichtens den inneren Buddha freisetzt. Also genau diesen Aspekt in uns, den es zu nähren gilt, den es zu entdecken gilt. Dieser Aspekt in uns, unser erwachtes Sein, ist wie verhüllt und das gilt es freizulegen.

Die innere Ausrichtung auf das, was wir Dharma nennen, ist die Ausrichtung auf das, was wahr ist, also Ausrichtung auf Seinserkenntnis, aber nicht irgendeine Seinserkenntnis, sondern auf die *befreiende* Seinserkenntnis. Wir richten uns darauf aus, was dank des tiefen Erkennens uns so befreit, dass unsere Buddha-Qualitäten, unsere erwachten Qualitäten, tatsächlich freigelegt werden. Das ist ganz essentiell.

Wir wissen, dass wir das alleine nicht schaffen. Wir brauchen Unterweisungen, wir brauchen Unterstützung auf dem Weg. Wir nennen das die ›Helfer‹. Die Helfer beinhalten all die vielen Meisterinnen und Meister, die dieses Wissen seit mehr als zwei Jahrtausenden weitergeben und deren Schülerinnen und Schüler jeweils zu Lehrern und Lehrerinnen geworden sind und es ihrerseits weitergegeben haben. Das ist die Saṅgha. Das ist die Gemeinschaft der spirituellen Helfer.

Das ist etwas so Essenzielles, dass wir es zu Beginn jeder Praxis, jeder Unterweisung und auch in jeder neuen Situation in uns wachrufen – das ist die Ausrichtung auf das Wesentliche. Es ist wirklich wesentlich, essentiell, einen Zugang zu diesen innersten Qualitäten in uns zu finden, die wir ›Buddha-Qualitäten‹ oder ›erwachte Qualitäten‹ nennen. Das ist absolut wesentlich. Da wo Liebe, Mitgefühl, Freigiebigkeit, Gelassenheit, Gleichmut, Geduld – diese Dimensionen, Qualitäten unseres Seins – vollkommen natürlich fließen. Und es braucht einen Weg. Wir wissen nicht, wie es geht. Deswegen sitzen wir ja hier und teilen das Miteinander, denn mir wurde es gezeigt. Das ist, was ich praktiziere und gebe es weiter. Das ist einfach ein Freundschaftsdienst von einer Generation Praktizierender an die nächste.

Wir schauen, dass dieses Geschenk immer weiter geht durch die Zeit. Dass es nicht verloren geht, sondern nach Möglichkeit sogar wächst. Den Dharma weiterzugeben und die Dharma-Praxis zu unterstützen, ist die Aktivität der Saṅgha, der spirituellen Helfer. Mein Lehrer, der Mahāmudrā Meister Gendün Rinpoche sagte dazu immer „dieses Prinzip gilt sogar für andere Universen“. Wenn ihr in andere Galaxien reisen würdet und dort gibt es Lebewesen, die sich befreien wollen, dann wird dasselbe gelten. Es geht um das Freilegen der innewohnenden Qualitäten dieses Geistes. Es geht darum zu wissen, wie das geht und dieses Know-how, wie wir zu dieser Seinserkenntnis kommen, muss weitergegeben werden. Und es braucht Unterstützung auf dem Weg. Es ist also nicht etwas, was nur auf den Menschenbereich beschränkt ist. Das ist ein universelles Prinzip. Daran erinnern wir uns, bevor wir praktizieren. Das nannte die Mahāmudrā Tradition das ›erste Siegel‹. Es gibt drei Siegel für eine authentische Praxis, also für eine Praxis, die wirklich zum Erwachen führt.

Das erste Siegel ist diese Ausrichtung auf das Wesentliche, was jetzt mit Buddha, Dharma, Saṅgha beschrieben wurde – die Ausrichtung auf die Übertragungslinie der weiblichen und männlichen Gurus. All das gehört mit dazu.

Das zweite Siegel wird gebraucht, damit die Praxis wirklich zum Erwachen führt. Wenn wir zum Beispiel herausfinden wollen, führt jetzt meine Asana-Praxis zum Erwachen oder nicht? Wenn ich meine Gartenarbeit so liebe, führt die zum Erwachen oder nicht? Trägt die zum Erwachen bei oder nicht? Das zweite Siegel ist die Qualität der Hauptpraxis. Zuerst die Ausrichtung und dann die Hauptpraxis. Sie muss beide Ebenen der Wirklichkeit berücksichtigen. Wenn keine Seinserkenntnis entsteht, führt diese Praxis nicht ins Erwachen. Dann kannst du noch so lange gärtnern oder Asanas machen oder meditieren, auch wenn du es buddhistische Meditation nennst. Du sitzt einfach nur da, aber es findet keine befreiende Erkenntnis statt. Dann wird es auch kein Erwachen geben. Die Praxis, die wir ausführen, muss das Gewahrsein in der Tiefe dafür nähren, wie es ist zu sein. Dieses Wissen darum, diese Erkenntnis, wie frei, wie offen, wie geschmeidig der Geist ist, dass uns diese Qualitäten innewohnen, all das muss von dieser Praxis genährt werden.

Wenn die Praxis uns nicht dabei hilft herauszufinden, was die eigentlichen Ursachen von Leid sind und wie wir diese Ursachen auflösen können, dann wird sie nicht befreiend wirken. Dann findet kein Erwachen statt. Wenn die Praxis darin besteht, sich in eine Blase hineinzumeditieren, in der wir uns zwar wohlfühlen, aber sobald wir aus der Meditation draußen sind, bei den geringsten Triggern doch wieder in die Luft gehen und in den alten Mustern sind, dann hat diese Praxis keine befreiende Wirkung. Das ist der erste Aspekt von dem, was wir das zweite Siegel nennen, die Hauptpraxis muss zu einer Seinserkenntnis führen.

Auf der relativen Ebene – auf der Ebene des bedingten Seins, der Ursache-Wirkungs-Beziehungen – ist es wichtig, dass diese Praxis heilsame Qualitäten und Erfahrungen freisetzt. Also Mitgefühl stärkt, Liebe, diese Herzensqualitäten, ein Respektieren von Ursache und Wirkung, ein Verantwortung übernehmen für meine Emotionen und was sie in mir bewirken, was sie bei anderen bewirken, all das gehört dazu.

Fassen wir das in zwei Worten zusammen – wie mein Lehrer das oft tat – dann braucht die Hauptpraxis zwei Beine, um authentisch ins Erwachen zu führen. Das ist das Minimum, um gehen zu können: Mitgefühl und Weisheit. Mitgefühl, damit ist das Heilsame in der bedingten Welt gemeint und mit Weisheit ist die Seinserkenntnis gemeint. Seinserkenntnis, Weisheit ohne Mitgefühl, ist nicht wirklich befreiend, ist eine trockene Weisheit, sie muss sich in Beziehung setzen zur Welt, sie muss in den Beziehungen, die wir leben, auch gelebt werden, umgesetzt werden und dazu führen, dass wir uns tatsächlich sehr viel heilsamer und geschickter in dieser Welt verhalten als vorher.

Die Weisheit braucht die Ergänzung durchs Mitgefühl. Mitfühlen, Mitschwingen, braucht unbedingt die Weisheit, die für diese Durchlässigkeit sorgt, sonst fühlen wir zwar ganz viel, aber wir wissen nicht, wie wir all das, was wir fühlen, was wir mitbekommen, in die Befreiung bringen, wie es sich in unserem Geist befreit. Wir spüren dann ganz viel, sind aber im Fixieren, weil wir die nicht fassbare Natur dessen, was wir spüren, nicht erfassen, nicht mitkriegen. Es ist, als würden wir viel zu viel spüren, davon überschwemmt sein, im Mitleid versinken und gar nicht wissen, was wir in dieser Welt überhaupt tun können, um irgendwie etwas besser zu machen. Diese Weisheit wird da gebraucht.

Mitgefühl ohne Weisheit befreit nicht aus Saṃsāra, weil wir weiter in den alten Mustern unterwegs sind, nur halt mit viel Mitgefühl oder Mitleid. Weisheit ohne Mitgefühl ist außer für uns selbst, für alle anderen nutzlos, weil sie nicht wirklich in die Welt hineingebracht wird. Weisheit, bei der es in der konkreten Anwendung, im Zwischenmenschlichen, an Wärme mangelt, ist eine kalte oder trockene Weisheit. Das ist das zweite Siegel für eine authentische Praxis.

Das dritte Siegel ist sehr einfach. Das dritte Siegel ist, dass wir die spirituelle Praxis, die dem Weg des Erwachens dienen soll, zum Abschluss zum Wohle aller Lebewesen widmen. Diese Widmung hat auch wieder zwei Aspekte, und zwar es aus Mitgefühl allen Lebewesen zur Verfügung stellen und mit Weisheit realisieren, dass gar niemand irgendetwas praktiziert hat – die Identifikation mit der Praxis auflösen. Wenn spirituelle Praxis nicht enteignet wird, sondern wenn die Stolzmuster in uns davon Besitz ergreifen, dann führt sie dazu, dass je mehr wir spirituell unterwegs sind, desto größer wird unser Ego, desto größer wird unser Stolz. Das heißt, es ist ganz wichtig, dass jede spirituelle Praxis, die ins Erwachen führen soll, im Moment, wo wir sie abgeschlossen haben, ganz und gar gewidmet wird, in den Raum hinein entlassen wird, dem Wohl aller Lebewesen zur Verfügung gestellt wird – wir stehen auf, und nichts Besonderes. Wir haben einfach nur das Selbstverständlichste der Welt getan, als hätten wir uns gerade die Zähne geputzt.

Ihr spürt wahrscheinlich bei jedem dieser Punkte, dass es da etwas zu lernen gibt. Zu vielen dieser spirituellen Praktiken, die wir schon ausgeführt haben, fehlte die klare Ausrichtung auf das Wesentlichste, sie berücksichtigte nicht beide Aspekte des Seins, nährte damit nicht Mitgefühl und/oder Weisheit und wurde zum Schluss dann doch von meiner Ich-Bezogenheit einverleibt. Sie hat subtil ein Gefühl genährt von „Ich bin Jemand mit spiritueller Praxis, ich bin besser unterwegs als andere“. Wir denken „ich, ich, ich“, trotz der gerade stattgefundenen Praxis. Wir waren vielleicht nicht so bewusst, dass diese Praxis allen zur Verfügung gestellt wird. Vielleicht war das gar nicht unser Anliegen, sondern dass wir es einfach für uns selbst gemacht haben, um uns besser zu fühlen, was ja legitim ist, was aber ein sehr begrenztes Unterfangen ist.

Echte spirituelle Praxis ist nicht unbedingt so, dass wir uns gleich besser fühlen. Sie ist auch ›aufdeckend‹, –ein Wort aus der Psychotherapie. Eine aufdeckende Praxis macht uns schmerzhaft bewusst, was in uns an Mustern alles so aktiv ist. Da werden wir ganz subtil mit der Nase drauf gestoßen, wie stolz wir eigentlich sind; welcher subtile Hochmut in uns aktiv ist oder wie wir uns ständig mit anderen vergleichen, wie subtil ein vergleichendes, konkurrierendes Denken in uns aktiv ist. Wie wir an angenehmen Gefühlen haften und mit unangenehmen Gefühlen gar nicht gut zurechtkommen, also subtil Begierde in uns aktiv ist. Wie wir vehement Unangenehmes ablehnen und Ärger in uns aktiv ist. Wie wir immer wieder weg dösen, nicht bewusst sind und diese Schleier der Unwissenheit, des mangelnden Gewahrseins, in uns aktiv sind.

Spirituelle Praxis – eine Praxis, die dem Erwachen förderlich ist – muss das zu Tage fördern. Und das ist unangenehm. Wenn ich wirklich in den Spiegel schaue und sehe, was für ein eingefleischter Egoist ich bin, das ist nicht angenehm. Aber Praxis dient genau dazu. Sie dient nicht nur dazu uns zu sagen „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“ um dann zu hören „Ja, du bist die Schönste im ganzen Land.“ Nein, nein, nein, da gibt es auch andere Seiten, die der Spiegel ehrlicherweise dann auch zeigt. Das heißt, wir merken bei der Meditationspraxis die ganze Zeit auch – und das ist sehr wichtig –, wie wir bei kleinen interessanten Gedanken sofort auf eine

kleine Reise gehen, wie wir bei kleinen irritierenden Erinnerungen an etwas, was passiert ist, sofort wieder ein bisschen ärgerlich werden. Wie wir rechts und links gucken, wie sich die anderen verhalten. Warum eigentlich? Oder wie wir daran denken, wie ich denn jetzt für die anderen gerade ausgesehen habe, als ich eingeschlafen bin in der Meditation. Wir müssen es merken, es ist wichtig, dass wir es merken. Es ist nicht immer gleich angenehm, aber das tiefe Annehmen von mir selbst findet nur statt, wenn uns diese Dinge auffallen. Das ist erst einmal gar nicht so angenehm.

Wir sollten wissen, dass das die Hauptpraxis ist. Die Hauptpraxis des Erwachens ist das Aufräumen mit den Emotionen, die die eigentlichen Hindernisse darstellen, wodurch diese ganzen emotionalen Schleier kommen. Eine spirituelle Praxis vorbei an den Schleiern, wird nie ins Erwachen führen, weil sie unangetastet bleiben. Sie gehen einfach mit. Wir können Wissen ansammeln, wir können gut werden, wir können in dem einen oder anderen Bereich beeindrucken, aber kaum werden wir ein bisschen gepikst, gehen die Emotionen hoch. Das ist richtig wichtig, sich das klarzumachen. Mahāmudrā ist so eine Praxis und beruht darauf, dass wir authentisch praktizieren mit den drei Siegeln und mit der Bereitschaft hinzuschauen, was bei uns alles nicht Mahāmudrā ist, nicht diese Einheit von Mitgefühl und Weisheit.

Das war jetzt zu Beginn der Unterweisung sozusagen unsere Ausrichtung aufs Wesentliche. Normalerweise rezitiere ich da die tibetischen Gebete, und das ist in einem Umfeld, wo Menschen auch verstehen, was wir da rezitieren, wo es Sinn macht, aber hier sind so viele, die damit gar nichts anfangen können, deswegen muss ich andere Wege finden, um euch an das Wesentliche zu erinnern und auch andere Wege, um die Widmung auszusprechen und zum Abschluss der Unterweisung ins Bewusstsein zu rufen.

Wenn wir jetzt weiter Tilopa zuhören, lasst uns vorher für einen Moment besinnen, was das eigentlich Wesentliche ist. Worum geht es eigentlich? Lasst uns gerade schon zu Anfang dieser Praxis des Zuhörens und Meditierens auf das Wohl aller ausrichten. Alle, denen wir je begegnen, alle, die je in unserem Geist auftauchen, mögen sie alle davon Nutzen haben.

Erklärungen zu den Versen – Mahāmudrā + F&A

Audio 2-9

Tilopa singt:

Diese Dharmas des Daseinskreislaufes sind sinnlos und Ursache von Leid. Gemachter Dharma ist bedeutungslos. Deshalb siehe das, was wahren Sinn hat. Intellektueller Dharma kann nicht den Sinn jenseits des Intellekts sehen. Gemachter Dharma wird nicht den Sinn dessen finden, was nicht zu machen ist.

Das Wort ›Dharma‹ wird heute noch in Indien viel benutzt und hat in einem Sanskrit-Lexikon schon zehn verschiedene Standardbedeutungen. Was hier mit Dharmas des Daseinskreislaufes gemeint sind, sind diese Anliegen, auch diese spirituellen Anliegen innerhalb von Saṃsāra. Mit Daseinskreislauf ist der Zyklus der Wiedergeburten gemeint, wo wir immer wieder in den Leid erzeugenden Mustern kreisen. Diese Anliegen sind sinnlos und Ursache von Leid. Was hier ›Dharma‹ genannt wird, ist jede Form von Aktivität, die die Ich-Bezogenheit verstärkt. Das ist mit

›saṃsārischem Dharma‹ oder ›Dharma des Daseinskreislaufes‹ gemeint. Dazu gehören leider fast alle unsere Aktivitäten. Aber es gibt auch Ausnahmen. Es gibt immer wieder Lichtblicke.

Bei den klassischen ›acht weltlichen Dharmas‹ geht es immer darum, Lob zu bekommen, Tadel zu vermeiden, anerkannt zu werden, berühmt zu werden und nicht in Schande zu fallen und abgewertet zu werden; Gewinne zu machen, groß rauszukommen, Profit zu machen und Verluste zu vermeiden, die Niederlagen zu vermeiden und für uns Glück aus der Situation herauszuschinden und unglückliche, schwierige Situationen zu vermeiden. Das sind die acht klassischen Dharmas, die weltlichen Dharmas. Das deckt jetzt schon den größten Bereich unseres Lebens ab – Lob und Tadel, Ruhm und Schmach, Gewinn und Verlust, Glück und Unglück.

Mahāmudrā-Praxis, wie jede echte spirituelle, befreiende Dharma-Praxis, steigt aus diesen acht Mustern aus. Es geht nicht um persönlichen Gewinn oder Verlust. Es geht nicht darum, kurzfristig glücklich oder unglücklich zu sein, das eine zu haben, das andere zu vermeiden. Es geht tatsächlich um eine abgrundtiefe innere Offenheit, wo wir auch glücklich sind, wenn wir krank sind. Wo wir auch einen freien Geist haben, wenn wir gerade kritisiert werden. Wo wir uns auch in einer Niederlage noch freuen können. Wo wir mitten im Krieg offene Geisteszustände erfahren oder in einem Konzentrationslager offene Geisteszustände erfahren. Das, was wir ›Erwachen‹ nennen, macht sich nicht abhängig von den äußeren Umständen. Das ist natürlich ein weiter Weg. Aber ich spreche von Menschen, die das tatsächlich erlebt haben.

Einige der aktuellen Mahāmudrā-Meister – allen voran Garchen Rinpoche, der darüber sehr offen spricht –, sind zum Beispiel kürzlich – vor fünfzehn Jahren – aus zwanzig Jahren Arbeitslager bei den Chinesen herausgekommen und beschreiben genau diese Erfahrung. Wie ist es möglich, in offene Geisteszustände voller Liebe und Mitgefühl in solch einem Lager hineinzufinden, wo man jederzeit auch umgebracht werden kann. Andere haben das auch vor ihm beschrieben. Nicht nur Buddhisten, auch andere Menschen. Zum Beispiel Jacques Lusseyran– ein Franzose in der Résistance, im Zweiten Weltkrieg, blind, tiefer christlicher Glaube –wurde interniert, war im Konzentrationslager und hat danach ein Buch diktiert über die Gotteserfahrung, die er im Konzentrationslager gemacht hat und wie es ihm möglich war, immer in der Liebe und Mitgefühl zu sein, seine knappe Nahrung noch abzugeben an andere, die Hunger hatten. Er hat das Ganze überlebt, obwohl um ihn herum alle starben. Einfach nur, um noch ein anderes Beispiel zu nehmen.

Auf dem Weg des Erwachens geht es nicht um dieses kurzfristige Glück, es geht nicht darum, die Nase oben zu haben, nicht kritisierbar zu werden oder keine Fehler mehr zu machen. Wir werden immer Fehler machen. Auch mit dem besten Anliegen, in dieser Welt hilfreich zu sein, werden uns Menschen tadeln, werden wir vielleicht übler Nachrede begegnen. Das gehört dazu, so ticken Menschen eben, das passiert überall.

Spirituelle Praxis ist nicht der geschickte Weg, um schwierigen Situationen auszuweichen. Der Körper wird trotzdem zerfallen, er wird älter werden, er wird Krankheiten und Herausforderungen begegnen, Hunger, Durst, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, was auch immer. Er wird irgendwann krank werden, er wird an irgendetwas sterben. Das alles gehört einfach mit dazu. Spirituelle Praxis ist nicht um das zu vermeiden, sondern um das anderes zu leben. Um an jeder dieser Erfahrungen noch wachsen zu können, also weiter werden zu können, offener, fließender werden zu können, mitfühlender werden zu können, immer tiefer die Natur des Seins zu verstehen – darum geht es

eigentlich. Die Anliegen des Daseinskreislaufes sind sinnlos. Feinde zu bekriegen, mit Freunden Bünde zu schmieden, gegen andere, dieses ausgrenzen und so weiter, ist sinnlos. Gewinn anzuhäufen auf Kosten anderer ist sinnlos.

Das ist eine starke Botschaft. In diesem Rahmen wird Mahāmudrā praktiziert. Mahāmudrā beruht auf der Erkenntnis, dass alles, was die Ich-Bezogenheit nährt, das Leid verstärkt. Je mehr wir uns wichtig nehmen, desto mehr werden wir unter Spannung stehen, Stress erleben und wissen nicht, wie wir den Weg in einen entspannten Umgang mit dem Leben finden können, wie wir entspannt mitfließen und gestalten können. Die Wurzel des Leides, das ist dieses Gefühl: „Ich im Zentrum, wichtiger als andere. Das gilt es aufzulösen. Aus diesem Ich-Gefühl resultieren die ganzen verstrickenden Emotionen, resultieren alle verstrickenden Handlungen. Unser ganzer Stress kommt von da.

Gemachter Dharma – fabrizierter Dharma – **ist bedeutungslos.**

Eine fabrizierte spirituelle Praxis ist bedeutungslos, führt nirgendwohin. Wir fabrizieren unsere Praxis so, wie es unserem Selbstbild entspricht, wie wir meinen, da komme ich gut raus. Wir sind wieder dabei, an uns herumzudoktern – das noch ein bisschen besser und da noch ein bisschen von dem und da noch ein bisschen klarer visualisieren und da noch ein bisschen gerader sitzen und die Haltung noch ein bisschen besser einnehmen und da noch ein bisschen mehr Mitgefühl beimischen. Rezeptbuch für fabrizierten Dharma. Worum es im Mahāmudrā geht, ist aus allen Fabrikationen auszusteigen, denn sowohl das, was Leid erzeugt, ist fabriziert, wie all unsere Versuche, ein künstliches Glück zu erzeugen, sind auch fabriziert. Aus beidem steigen wir aus.

Das geht nur, wenn die Erfahrungen der Praxis uns ermutigen, immer weiter loszulassen, uns immer weiter zu öffnen in das, was die grundlegenden wunderbaren Qualitäten unseres Geistes sind. Das ist der Dreh- und Angelpunkt. Dieser Zugang zu den Qualitäten, die sich zeigen, wenn wir entspannt sind. Wenn ihr mal ganz entspannt seid, stellt euch einfach mal vor – das ist wahrscheinlich oder hoffentlich schon mal passiert – jemand berührt euch auf genau die Art und Weise, dass ihr Vertrauen fasst, euch noch mehr entspannen könnt. Ihr bekommt eine Art Massage oder Körperberührung oder eine Ölbehandlung oder was auch immer euch guttut. Genau so, dass ihr entspannen, entspannen, entspannen könnt. Ihr könnt euch sogar darin vergessen, vielleicht seid ihr schon mal eingeschlafen bei so einer Behandlung. Es passt einfach gerade mal alles.

Oder eine Situation, wo ihr euch geliebt fühlt, angenommen fühlt und ihr könnt euch so ganz da hinein entspannen. Was kommt dann in euch zum Vorschein? Ist doch wunderbar, was da kommt, nicht wahr? Wenn ihr die Augen aufschlagt, ihr könntet die Person, die euch massiert hat, umarmen. Es ist eine natürliche Freundlichkeit, Liebe in unserem Geistesstrom. Wir sind voller Dankbarkeit. Es ist ganz leicht, Freude zu erleben. Einfach nur, weil unser Geist entspannt ist. Körper und Geist haben zusammen entspannt. Genau so sind wir, wenn wir uns endlich mal sicher und zu Hause fühlen. Wenn wir endlich mal alles losgelassen haben. Dann sind wir, wie man so sagt, ›am besten drauf‹, denn da zeigen all unsere innewohnenden Qualitäten. Noch nicht ganz alle, weil wir natürlich noch ein bisschen kontrollieren, ein wenig beobachten wir wahrscheinlich schon noch. Aber das zeigt, in welche Richtung es geht.

Das ist die gemeinsame Erfahrung von allen Menschen, die das erlebt haben – das, was wir ›Erwachen‹ nennen, das Wort, was der Buddha benutzte –, wenn wir aufgewacht sind zu dem, wie wir wirklich sind. Wie wir sind, wenn all dieser ich-bezogene Stress abgefallen ist. Dann kommen nämlich genau diese Qualitäten alle zum Vorschein. Es ist so natürlich, offen zu sein, entspannt, liebevoll, fürsorglich, dankbar, wertschätzend. Das ist alles einfach total selbstverständlich, wenn die Ich-Bezogenheit wegfällt. Wenn jedoch einzig und allein dieses Ich wichtig ist, dann werden diese Qualitäten ausgegrenzt.

So ist es ganz normal und natürlich, dass wir als Mütter und Väter, wenn wir entspannt sind, unterstützend drauf sind. Diese Haltung von Müttern und Vätern, die natürlicherweise offen sind für ihre neugeborenen Kinder. Sofern sie selbst nicht durch Traumata belastet sind ist das der Fall. Diese Haltung dehnen wir aus auf alle Lebewesen. Das ist der spirituelle Weg. So entspannt zu bleiben in jeder Situation. Das zu lernen ist der Weg.

Das war dann mal eine schöne Situation, in der ich so ganz entspannt und offen sein konnte. Dann springen jedoch meine Muster wieder an, meine Ängste und so weiter. Dann schließt sich das wieder. Aber da war was. Und das vergesse ich nicht.

Die Mahāmudrā Praxis baut darauf auf, das in der Meditation zuzulassen und vertraut zu werden mit dem, wie wir sind, wenn wir uns öffnen. Dieser Prozess, sich zu öffnen, beschreibt den Weg. Der ganze Weg ist nur ein Prozess, sich zu öffnen, ins Fließen zu kommen. Das ist alles. Das, was sich da zeigt, braucht nicht erzeugt zu werden. Es braucht keinen *fabrizierten* Dharma. Es braucht den *authentischen* Dharma, zuzulassen, was ohnehin ist, was ohnehin in uns schlummert.

Wir sprechen da im Mahāmudrā wieder von drei Begriffen: ›Basis‹, ›Pfad‹ und ›Frucht‹. Die Basis ist die innewohnende Buddha-Natur, die innewohnenden erwachten Qualitäten. Das ist das Basis-Mahāmudrā. Alle Mahāmudrā-Praxis beruht darauf, dass wir diese Basis schon in uns tragen. Auch im leidenden, im verstrickten Zustand, ist das bereits immer so.

Ich spreche aus Erfahrung. Ich habe gesehen, wie diese innewohnenden Qualitäten in Menschen zum Vorschein kommen, die gerade eben noch in schlimmster Psychose waren. Die gerade eben noch in schlimmster Depression waren. Die gerade noch suizidal waren. Ich spreche nicht aus irgendwelchen abstrakten Sphären, sondern aus der konkreten Arbeit mit Menschen, wo die Verstrickung, die Verschleierung gerade eben noch, – das heißt in der Stunde oder den Minuten vorher –, echt hochaktiv war und sich dann, obwohl das gerade noch so stark war, diese innewohnenden Qualitäten zeigen. Das ist möglich. Da braucht ihr nicht daran zu zweifeln. Ich wünsche euch nur, dass ihr solche Erfahrungen auch macht. Vielleicht habt ihr sie schon gemacht. Die Basis ist immer sozusagen gerade um die Ecke, ist unter den Schleiern versteckt. Der Weg, der Pfad, bedeutet deswegen auch das Aufräumen, das Beseitigen all der Schleier, die die Buddhanatur verdecken. Die Buddhanatur freizulegen ist der Weg.

Das dritte Stichwort ist die Frucht. ›Frucht Mahāmudrā‹ bedeutet, dass die Basis voll und ganz freigelegt ist. Das nennen wir dann Buddhaschaft. Wir beginnen mit der Buddhanatur. Der Weg besteht im Freilegen der Buddhanatur und die Frucht ist das erwachte Sein.

Das ist nicht der fabrizierte Dharma, weil wir gar nichts erzeugen dabei, sondern es ist das Zulassen, das Entdecken, Freilegen von dem, was sich von selbst zeigt, wenn wir all die einengenden

Mechanismen nicht mehr weiter nähren. Wir brauchen nur aufzuhören, auf die Bremse zu steigen – diese Kontrollbremse, diese Angstbremse. Wenn wir von der Bremse runter gehen und zulassen, dass sich das zeigt, dann zeigt es sich. Das hat wahren Sinn. Das ist damit gemeint, wenn Tilopa singt: „**Deshalb siehe das, was wahren Sinn hat**." Die wahre Bedeutung, der wahre Sinn liegt genau in der Grundnatur unseres Seins.

Intellektueller Dharma – ein super Verständnis der Mahāmudrā Bücher oder irgendwelcher spiritueller Bücher – wird auch nicht zum Ziel führen. Wir müssen es verkörpern, wir müssen es mit unserem ganzen Sein leben. Nicht das, was wir wissen und intellektuell verstanden haben, hilft, sondern das, was wir aus der Erfahrung heraus verstanden haben. Das ist was tatsächlich den Unterschied macht. Sonst wären Gelehrte schon erwacht. Das ist damit gemeint.

Ihr wisst, dass Tilopa zu einem der gelehrtesten Männer Indiens spricht. Ein höchstgelehrter Kenner des Dharmas, den man über alle Bereiche der buddhistischen Lehre fragen konnte und er wusste immer Bescheid. Nur erfahren, von innen her verwirklicht, hatte er es bis dato noch nicht. In diesen Jahren mit Tilopa fand Nāropa allmählich in die Erfahrung hinein. Der Intellekt war es nicht, der ihm dabei half, der hat nur die Bedenken ausgeräumt. Damit kann man philosophische Standpunkte widerlegen, die nicht so hilfreich sind. Dafür hilft der Intellekt. Aber das Umsetzen ist in der Praxis. Das führt zu der befreienden Erfahrung. Denn aller fabrizierter Dharma, aller gemachter Dharma, wird nicht den Sinn dessen finden, was eben nicht zu machen, nicht zu fabrizieren ist.

Wir nennen Mahāmudrā die ›Praxis des wahren Sinnes‹. Es gibt zwei wichtige Bücher, auf die ich mich oft in anderen Kursen beziehe. Da gibt es den ›Mahāmudrā–Ozean des wahren Sinnes‹ vom neunten Karmapa Wangchuk Dorje, ein wichtiges Mahāmudrā-Instruktionsbuch. Es gibt ein zweites Werk, das ist das ›Licht des wahren Sinnes‹, von einem Autor namens Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye. Daraus habe ich euch heute die Tilopa-Biografie erzählt, die habe ich da in die Übersetzung mit integriert. ›Wahrer Sinn‹ steht für etwas, auf das wir uns definitiv verlassen können. Das ist die definitive Bedeutung des ganzen Dharmas. Das, worum es wirklich geht, nicht nur symbolisch gesprochen, sondern es geht immer darum, genau all das loszulassen, all das aufzulösen, was die innewohnenden Qualitäten verschleiert. Es geht genau darum, dass es nichts zu fabrizieren gibt. Dass wir irgendwie mehr erwachen, wenn wir ein bisschen mehr davon machen, sondern es geht um dieses Loslassen der Ich-Bezogenheit – dieses Wollens, dieses Kontrollierens, dieses im Mittelpunkt des Ganzen stehen. Das ist mit wahrem Sinn gemeint. Der Sinn wird ja hier häufiger angesprochen in diesem Vierzeiler.

Ihr versteht nach diesen Ausführungen vielleicht etwas mehr, warum die Instruktionen, die ihr bekommt, so stark auf Entspannung Wert legen, warum ich euch so sehr dazu ermutige und nicht sage, mach das, du musst da noch ein bisschen besser werden, da noch ein bisschen daran feilen. Eigentlich ist die Botschaft, hör auf, an dir zu feilen. Hör auf, etwas besser machen zu wollen. Das ist zwar löblich, aber es ist immer noch Teil des Good-Boy-Good-Girl-Syndroms. Irgendwie in der Welt besser zu sein, geliebter zu werden, dich mehr annehmen zu können, wenn du Dinge etwas besser tust. Nein, entspanne in dein grundlegendes Sein. Das ist die Botschaft des Mahāmudrā.

Habt ihr dazu Fragen? Habt ihr dazu Anmerkungen? Löst das bei euch eine Revolte aus, oder geht das rein wie Butter? Wie geht es euch damit?

Frage: Schon ein bisschen die Frage nach Disziplin. Hat Disziplin denn da gar keinen Platz?

Ah, du möchtest mit Disziplin irgendwie zum Erwachen kommen. (Lachen)

Nein, nein, nicht so direkt.

Es gibt eine Disziplin, die du anwenden kannst. Dich so oft du kannst ans Wesentliche zu erinnern. Das ist der Schlüssel, wenn du das schaffst. Das nannte der Buddha ›*Sati* ‹. Es wurde leider in letzter Zeit erstmal als ›*mindfulness*‹ übersetzt und hat als ›Achtsamkeit‹ in unseren deutschen Sprachraum Einzug gehalten. Aber eigentlich bedeutet *Sati* – das Pali-Wort, was so übersetzt wurde, *smṛti* ist das Sanskrit-Wort – ›sich erinnern‹. Es bedeutet nicht, an was wir normalerweise unter Achtsamkeit erinnern. Vor allen Dingen bedeutet es nicht sich daran zu erinnern, ob jetzt gerade der Atem fließt und wir fließen, sondern es bedeutet, sich immer ans Wesentliche zu erinnern – immer an das, was tatsächlich zutiefst Sinn macht. Das ist die Qualität, wo du richtig Disziplin entwickeln kannst.

Das Wesentliche ist, immer an das zu denken, was der eigentliche Sinn deines Lebens ist, worum es dir eigentlich geht, was dir wesentlich ist und was wesentlich für dein Erwachen ist. Deswegen heißt es in einer berühmten Lehrrede des Buddhas, dass *Sati*, der ›eine Weg‹ ist, *Ekayana*, dieses Gewahrsein, dieses Gewahrsein des Eigentlichen, des wahren Sinnes, des Wesentlichen. Das ist der eine Weg, den alle Erwachten gegangen sind, gehen und gehen werden. Es gibt keinen anderen. Wenn du da volle Kraft voraus machst, dann geht es schneller.

Frage; Wenn jetzt in der Alltagssituation oder auch in der Meditation starke Emotionen oder Einsichten kommen und man doch sehr anhaftet oder vermeidet, wie gehe ich dann genau damit um? Das Erste ist ja schon mal die Erkenntnis, aber dann bin ich ja noch ein Beobachter.

Das ist wunderbar, du merkst, was los ist.

Und der nächste Schritt wäre dann, von dem Beobachter wegzukommen, sodass es sich dadurch wie selbst auflöst.

Das wäre ein schöner nächster Schritt. Gerade mal eben das Beobachten zu entspannen, überfordert viele. Es gibt eine ganze Menge Zwischenschritte. Wenn du merkst, dass etwas schiefläuft – sagen wir mal, du kommst dir auf die Spur, dass du dich verstrickt hast, dass die Ich-Bezogenheit gerade stark ist, dieses Wahrnehmen von dem, was gerade nicht so optimal läuft –, löst das ein Innehalten aus. Du bist nicht mehr voll auf dem Gleis, auf der Schiene unterwegs. Das ist wie: „Ups, hier läuft was verkehrt.“ Als nächstes würdest du innehalten, nicht weitersprechen und überlegen, wie du gerade unterwegs warst. Dieses Innehalten schafft einen Raum, in dem du etwas tun kannst, was dir guttut. Wir nennen das ›das erste Heilmittel‹, das dir in den Sinn kommt. Das ist der zweite Schritt. Du weißt noch nicht in welche Richtung es geht, aber ich atme mal bewusst oder ich mache ein Stoßgebet: „SOS, ihr Erwachten, ihr Buddhas zeigt mit bitte, wie ich hier aus diesen Emotionen herauskomme.“

Es gibt ganz viele solche Methoden, Heilmittel, die hilfreich sind. Du nimmst immer das erste, was dir einfällt und das probierst du aus. Wenn das nicht funktioniert, fällt dir vielleicht ein zweites ein. Diese Heilmittel haben die Auswirkung, dass sich dein Geist etwas weitet – weit entfernt davon, dass sich die beobachtende Instanz auflöst. Du beobachtest, dass dir das gut tut, dein Geist weitet

sich und du nimmst eine etwas andere Sichtweise der Situation ein. Das ist der dritte Schritt. Du siehst die Situation nicht mehr als katastrophal und sie muss weg, sondern du siehst, hier kann ich etwas lernen – du nimmst eine positivere Einstellung zur Situation ein: „sie zeigt mir etwas über Vergänglichkeit, ist ein Spiegel für meine Emotionen, ist eine super Situation, um ein freieres Verhalten zu üben“. Du beginnst dieses freiere Verhalten in der Situation zu üben, denn ein Teil der Sicht ist, dass du mit deinem eigentlich guten Sein wieder Kontakt aufnimmst. Du siehst dich selbst nicht mehr als verloren, sondern voller Ressourcen und du bekommst wieder Kontakt dazu. Du beginnst diese Ressourcen zu leben.

Dann kann auch in diesem weiteren Sein der vierte Schritt stattfinden, dass du in die Natur der Erfahrungen schaust, in die Natur dieses starken emotionalen Erlebens. Da löst sich das Beobachten auf und du findest in diese zentrumslose Offenheit. Wenn du eine geübte Praktizierende bist, kannst du das ganz schnell schon zu Anfang machen. Kaum dass du merkst, du bist in eine Emotion verstrickt, schaust du direkt in die Emotion, bist in diesem offenen Sein, kannst grinsen, lachen und machst ganz frei weiter. Das ist ein *lucky shot* – super, wenn das passiert. Aber das passiert leichter, wenn du in den anderen Schritten schonmal geübt bist und es auch in der Meditation geübt hast. Dann kannst du in die Natur hineinschauen. Jetzt habe ich gerade vier von den fünf Schritten des Arbeitens mit Emotionen erklärt, die findet ihr gut beschrieben in dem Buch über buddhistische Psychologie. Der fünfte Schritt wäre dann die Emotionen als Weg zu nehmen.

Innehalten, Heilmittel, Sicht ändern – die ersten drei –, die Natur der Emotion erkennen und die Emotion als Weg nehmen. Das sind die fünf um die sich unsere ganze Ausbildung in essentieller Psychotherapie dreht. Die Emotion als Weg nehmen können wir getrost dann, wenn wir ihre wahre Natur erkennen, als substanzlos und ohne Kraft. Emotionen haben aus sich heraus null Power, sie können nicht einen Moment länger bleiben, wenn wir ihnen keinen Glauben mehr schenken und sie nicht weiter nähren – Puff sind sie vorbei.

Wenn wir diese Gewissheit schon haben, können wir Emotionen wirklich als Weg nehmen und sie auch stimulieren, extra herausfordernde Situationen suchen und dann auch damit arbeiten. Das ist Zukunftsmusik. Tatsächlich geht es darum, das Beobachten dann sein zu lassen, aber das geht nur, wenn wir unsere Aufmerksamkeit in das vermeintliche Zentrum hinein richten und es entpuppt sich als offene Weite. Dann passiert das von selbst.

Geleitete Meditation: Vertrauen & Freude

Audio 2-10

Wo vorher Anstrengung war, praktizieren wir stattdessen mit Vertrauen und Freude. Es ist nicht so, dass ich jetzt hier durch Sprechen über Vertrauen, Vertrauen erzeugen könnte, und durch Sprechen über Freude, Freude erzeugen könnte. So geht das nicht. Ich lade euch ein, wieder eine Weile zu üben und mit dem eigenen Geist, mit der Natur des Seins vertraut zu werden. –– Die Grundhaltung ist, die jetzige Erfahrung bedingungslos zu akzeptieren. Genau mit dem zu starten und auch immer dabei zu bleiben, was ich *jetzt* erlebe. ––Da ist es nur natürlich, dass wir uns ganz und gar diesem jetzigen Erleben zuwenden. Schlussendlich werden wir in diesem Erleben aufgehen und nicht mehr diese beobachtende Distanz aufrechterhalten. –––––

Die sechs Dharmas von Tilopa

Ich werde euch jetzt in der Meditation die **Sechs Dharmas von Tilopa** lehren. Eine ganz berühmte Unterweisung, die sehr einfach ist. Wir wenden sie direkt an.

Die erste Instruktion lautet: **Denke nicht über die Vergangenheit nach**. Über das, was gerade eben war oder was schon lange zurück liegt. Vergangenheit – das was nicht gerade jetzt ist – ist tot, ist vorbei. Es ist nur noch eine Idee in unserem Geist und die ist im Jetzt. Die Vergangenheit selbst ist aus und vorbei. Abschied von der Vergangenheit …

Falls es dir jetzt einfallen sollte, in die Zukunft zu projizieren, heißt die zweite Instruktion: **Eile nicht voraus.** Zukunft ist kein Gegenstand des Erlebens. Sie ist nur ein Produkt deiner Fantasie. Verbringe deshalb beim Meditieren deine Zeit nicht damit, die Zukunft zu planen. Weder beschäftigen wir uns mit der Vergangenheit noch mit der Zukunft …

Was bleibt ist das gegenwärtige Erleben. Wie es jetzt gerade ist zu sein. Da ist die dritte Instruktion von Tilopa: **Denke nicht die Gegenwart,** *sondern erlebe sie***.** Sei das gegenwärtige Erleben. Keine Kommentare, keine Interpretationen – Einfach sein …

Was dieses einfache Sein angeht, sagt Tilopa in seiner vierten Instruktion: **Analysiere nicht.** Analysiere nicht, ob es gut ist oder schlecht. Ob es leer ist oder nicht leer. Ob es existiert oder nicht existiert ist. Lass es einfach, wie es ist …

Falls du jetzt immer noch versuchst, irgendwie eine besondere Meditation hinzukriegen, dann sagt Tilopas fünfte Instruktion: **Meditiere nicht!**

Und sechstens: **Lasse den Geist natürlich** …

Falls es so sein sollte, dass ich mich beim Meditieren im natürlichen Sein ein bisschen orientierungslos fühle und doch immer wieder im Denken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft lande, dann kann ich den natürlicherweise fließenden Atem wieder ein wenig als Stütze nehmen. Dabei ist der Atem wirklich einfach nur eine Stütze für das natürliche Sein. Für ein Gewahrsein der nicht fassbaren Natur allen Erlebens. ––––––

Erklärungen zu den sechs Dharmas von Tilopa

Audio 2-11

Denke nicht nach über die Vergangenheit.
Eile nicht voraus in die Zukunft.
Denke nicht die Gegenwart.
Analysiere nicht.
Meditiere nicht.
Lasse den Geist natürlich

Denke nicht die Gegenwart. Wenn ihr euch so ein bisschen umschaut, zuhört, wie Menschen heutzutage unterwegs sind, so denken viele ihre Gegenwart. Sie denken ihre Beziehungen, sie denken ihre Aufgaben, sie denken das, was gerade los ist, statt es wirklich zu leben. Um das noch klarer zu machen – **analysiere nicht.** Analysiere nicht, ob deine Meditation gut oder schlecht ist,

leer oder nicht leer. **Meditiere nicht –** fünfte Instruktion. Lass tatsächlich alles bewusste Meditieren, alles *fabrizierte Meditieren* sein. Und die sechste Instruktion ist die einzige affirmative: **Lasse den Geist natürlich.**

Wir werden behandelt wie Süchtige – Denksüchtige. Diese Instruktionen gelten nur für den Moment der Mahāmudrā-Praxis, sie gelten *nicht* für den Alltag – das ist wichtig! Im Alltag müssen wir analysieren, müssen aus Fehlern lernen, aus der Vergangenheit, die Zukunft voraussehen und so weiter. Das sind ganz normale Aktivitäten, die auch jeder Dharma-Praktizierende einsetzt. Aber hier, um Mahāmudrā zu lernen, steigen wir aus der Denksucht aus. Sie hat drei Hauptinhalte: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Da brauchen wir die Emotionen gar nicht mehr zu erwähnen. Die haben immer etwas mit einem der drei Aspekte der Zeit zu tun.

Dann gibt es aber das abstrakte Denken, was gar nicht über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist, sondern zum Analysieren gehört. Lass dieses ganze abstrakte Denken und das ganze Bewerten sein. Dieses Analysieren im Hinblick auf analytisch untersuchen und wieder in einen Film einsteigen, wie dieses und jenes zu verstehen ist, und und und – lass auch das!

Eines der Lieblings-Hobbys von Intellektuellen ist das Analysieren. Aber leider nicht nur von Intellektuellen, sondern auch von Menschen, die schwer in ihrem Selbstwertgefühl geschädigt sind. Sie analysieren ständig an sich herum, an ihren Handlungen, an dem, wie sie aussehen, an dem, wie sie unterwegs sind und und und … ständig. Es ist also kein Privileg der Intellektuellen, dass sie analysieren. Nur die Art, wie analysiert wird, ist mal so, mal so.

Bei der Praxis des So-Seins, des natürlichen Seins, lassen wir das sein. Genauso jeden Versuch zu meditieren, wobei hier Meditation für alles Fabrizierte steht, jeden Versuch, irgendeine künstliche Blase zu erzeugen, irgendeinen Samādhi – all das lassen wir in der Mahāmudrā-Meditation sein. Auch unsere geliebte Metta-Meditation der Liebe und des Mitgefühls, alles, was erzeugt ist, lassen wir sein. Nicht, dass sie als Methoden nicht wunderbar wären. Es zeigt sich jedoch oft, dass man jeden Tag Metta-Meditation – Meditation der liebenden Güte – üben kann und trotzdem keineswegs entspannter wird. Es ist keine notwendige Folge. Hier geht es darum, wirklich im wahren Sinn, in der Natur des Seins zu verweilen. Da lassen wir alles Fabrizieren sein.

Es ist wichtig, dass ihr das versteht. Es geht nicht darum, all die vielen Methoden – Mahāmudrā hat auch ganz viele Methoden – schlecht zu machen. Zum Beispiel Meditation des Tonglen, Mitgefühl, Liebe, verbunden mit dem Ein-Atem, das ist natürlich Teil der Tradition, die ganzen Visualisationen, Licht ausstrahlen, sich selbst als Buddha visualisieren und so weiter. Es gibt viele Methoden, aber das ist es nicht. Das ist nicht das Eigentliche. Die Essenz von dem, was wir Mahāmudrā nennen, ist, im So-Sein – im Jetzt – aufzugehen, ohne Trennung.

Deswegen heißt die letzte, die sechste Instruktion – **Lasse den Geist natürlich, unberührt –** ohne Artefakt, ohne irgendwas Künstliches. So wie er ist. Damit diese letzte Instruktion tatsächlich gewinnbringend angewandt werden kann, braucht es die fünf anderen. Stellt euch vor, ihr sagt das eurem zwanzig-jährigen Sohn „lass den Geist natürlich“, der hört hier „Lass all die Emotionen, die auftauchen, natürlich, spontan – ah ok, da geht es lang“. Natürliches Sein wird verwechselt mit emotional impulsivem Sein. Das ist aber nicht *natürlich*, das ist voll künstlich und überhaupt nicht entspannt. Emotionale Impulsivität hat nichts mit diesem natürlichen Sein zu tun. Es ist das

natürliche, verstrickte Sein im Saṃsāra. Es ist natürliches, saṃsārisches Für-Gut-Halten und Für-Schlecht-Halten und den ersten Impulsen folgen, ohne irgendeine Freiheit.

Wenn wir hier von ›natürlichem Sein‹ sprechen, geht es um ein freies Sein. Das, was übrigbleibt, wenn wir die ganzen Stressmuster entspannen. Diese Stressmuster wurden in dieser Aufzählung unter den ersten fünf benannt. Sie werden deswegen benannt, damit wir auch verstehen, was tatsächlich mit der letzten Instruktion gemeint ist, nämlich, dass wir uns so ins Jetzt hinein öffnen, dass wir gar nichts anderes brauchen. Weder müssen wir etwas weghaben, noch müssen wir etwas herein holen ins Jetzt, damit es besser wird. Wir brauchen nichts zu verändern, damit es irgendwie eine super Meditation wird. Immer die jetzige Erfahrung ist bereits ausreichend.

Stellt euch vor, wir würden jetzt in einer dieser Städte sitzen, die gerade ausgebombt werden. Das muss nicht die Ukraine sein. Wir können uns auch daran erinnern, dass es gerade in Syrien wieder passiert ist. Egal wo in der Welt, überall. Wir brauchen die Bomben und das Risiko nicht wegzudenken, nicht weg zu meditieren. Wir brauchen nicht so zu tun, als gäbe es keinen Hunger und keine Not. Als würden nicht nebenan Menschen schreien oder unsere Kinder vor Hunger unglücklich sein. Was auch immer. All das *ist* die jetzige Situation. Mein knurrender Magen gehört auch dazu, die Schlaflosigkeit, all das gehört dazu. Es muss nichts von all dem anders sein. Einige von euch hier haben schon durchgemacht, eine Krebsdiagnose zu bekommen und dann nicht zu wissen, wie es ausgeht, ob die Behandlung greift, ob es überhaupt eine Behandlung gibt und und und. Genau in dem Moment, wenn uns solch eine Diagnose ereilt, kann Mahāmudrā Meditation stattfinden. Nichts muss anders sein.

Sie wird auch in dem Moment stattfinden, wo wir sterben, diesen Körper verlassen. Es muss nicht irgendwie so weitergehen wie bisher. Es ist das völlige Eintauchen, in wie es jetzt gerade ist, mit all der Ungewissheit, nicht zu wissen, was der nächste Moment bringt. Das ist Teil davon. Nichts muss verändert werden. Das ist wirklich radikal. Es räumt mit einer tief verwurzelten Tendenz in uns auf, immer alles anders haben zu wollen, dass das Jetzt nicht gut genug ist. Es könnte noch ein bisschen glücklicher sein, noch ein bisschen leichter, noch ein bisschen angenehmer, noch ein bisschen wärmer, noch ein bisschen kälter; noch ein bisschen mehr frische Luft; nein, bitte die Fenster zu. Was auch immer …

Dieser unzufriedene Mensch. Menschen sind wirklich immer so geschäftig dabei, immer noch zu versuchen, ein bisschen zurecht ziehen hier, ein bisschen anders hinsetzen da, immer zu schauen, ob sie es nicht irgendwie noch optimieren könnten. Dieser Optimierungswahn der Menschen hat zu der Zerstörung dieses Planeten geführt. Das ist, womit wir es zu tun haben. Alle Jahrhunderte haben sie versucht, immer ein bisschen zu optimieren. Eine Erfindung nach der anderen, um noch das und noch das zu optimieren. Das hört gar nicht auf. Es geht immer weiter. Wir optimieren den Planeten und uns selbst zugrunde. Das war schon lange bekannt.

Da steigt diese Art der Praxis aus. Das geht nur, wenn wir unser Jetzt radikal annehmen, wenn wir in die Fülle des Seins *jetzt* hineinfinden – *jetzt!* – und erkennen, dass alles schon da ist, was es für einen freien, glücklichen Geist braucht. Für ein freies, glückliches Sterben. Für ein freies, glückliches Sich-um-diese-und-jene Dinge in der Welt kümmern. Aber nicht mehr aus Mangel heraus, nicht mehr aus dem unersättlichen Wunsch heraus, mehr Glück zu finden, sondern aus der Erfahrung des jetzt hier schon erfüllten Seins. Das ist, was Mahāmudrā uns aufzeigt.

Das ist auch die Lehre des Zen. Das ist auch die Lehre des Dzogchen – eine andere, dem Mahāmudrā verwandte, tibetische Richtung. Das ist auch das eigentliche Vipaśyanā. Das ist auch die ›Unio Mystica‹, von der Meister Eckhart spricht – die Einheitserfahrung mit Gott – ohne nach etwas anderem zu suchen. Das ist überall. Das Tao der Chinesen. Genau das ist gemeint. Wir sprechen von nichts anderem. Mahāmudrā ist nicht irgendwie von irgendwelchen Buddhisten gepachtet und das gibt es nur bei denen zu finden. Es ist die Erfahrung des offenen Seins, die Erfahrung der Fülle ›jetzt‹, ohne etwas daran verändert zu haben.

Sie lässt sich auch nur erfahren, wenn wir den Versuch unterlassen, es zu verändern. Dieser Versuch, etwas anders zu machen – etwas künstlich zu machen, uns ein bisschen anzustrengen, ein bisschen mehr Disziplin hier, ein bisschen mehr Disziplin dort und ein bisschen mehr Loslassen da –, diese ganzen Tricks sind subtile Manipulationen unseres eigenen Seins. Genau das verhindert, dass wir uns vergessen können, dass wir loslassen können, dass wir in dieses Vertrauen finden. Es ist geradezu Ausdruck davon, dass wir nicht vertrauen, dass es gut genug ist.

Darum lade ich euch ein, im Herzen zu tragen, dass es die Möglichkeit gibt, dass das ***Jetzt***, wie schräg es auch immer sein mag, gut genug ist, dass das Erwachen kein anderes Jetzt braucht als immer das, in dem wir gerade innehalten und zur Besinnung kommen. Das ist mit diesen ›Sechs Dharmas von Tilopa‹ gemeint. Sie schwingen hier mit und sie werden auch in den nächsten Versen unterschwellig mitschwingen und erklärt werden. Es ist eine einfache Instruktion, die ihr mit nach Hause nehmen könnt und an die ihr euch leicht erinnern könnt. Wenn es denn Vertrauen auslöst, so etwas zu hören, bewirkt sie vielleicht eine Revolution in eurer spirituellen Praxis.

Mich hat es daraus befreit, mich abzustrampeln. Ich habe auch alle Tricks probiert und irgendwie hingekriegt, in die tiefen Versenkungen zu kommen. Aber dieses kontrollierende Beobachten geht dadurch nicht weg. Diese subtile Trennung mit dem eigenen Erleben löst sich nicht auf, solange noch ein Ich versucht, das Erleben zu manipulieren. Das Erleben wird sich nie auflösen. Wir können uns nicht vergessen. „Ich will mich vergessen“, das funktioniert auch nicht. Ich habe mich damals wie jemand gefühlt – und das wird regelmäßig von anderen Praktizierenden auch so berichtet –, der immer gegen die Wand läuft. Immer diese Wand der subtilen Trennung, ständig. Obwohl ich in meiner Praxis damals schon sehr entspannt war, hat der Versuch, immer irgendwie durch die Wand zu kommen in dieses wirklich offene, fließende Sein mit dem Willen nicht funktioniert.

Geleitete Abendmeditation

Audio 2-13

Erinnern wir uns doch als erstes an das Wesentliche. Was ist es, was unserem Geistesstrom einen wirklichen Sinn gibt? In diesem Leben und über dieses Leben hinaus. –– Was ist meine innere Ausrichtung für diese Meditationssitzung, für diese kostbare Zeit des Übens, des Vertraut-Werdens? Mit was möchte ich vertraut werden? –– Um was geht es eigentlich, wenn aller spiritueller Ehrgeiz von mir abfällt? Was bleibt? Was inspiriert diesen Geistesstrom dann? –– Fangen wir doch einmal ganz einfach an. Entspanntes Sein. Da dürfte nichts falsch daran sein. Entspanntes Sein jetzt am Abend. Vielleicht möchten wir vertraut sein, vertraut werden damit, wie es ist abends entspannt und zugleich noch wach zu sein. Ganz da, lebendig, wach, ohne uns einzulullen. Mit einem ebenfalls wachen Herzen fließt der Atemstrom – energetisch gesprochen –

durch dieses wache, schwingende Herz, fühlend, feinfühlig –– Vertraut werden mit dem So-Sein im Jetzt, immer wie es jetzt gerade ist, ohne etwas daran ändern zu wollen, ganz präsent, ganz offen. ––––––––––

Wie geht das, wach bleiben, präsent sein, ohne sich eine Aufgabe zu geben, ohne von etwas fasziniert zu sein, sich mit etwas zu beschäftigen, weder mit Vergangenem noch mit Zukünftigem, und auch nicht mit der jetzigen Erfahrung, einfach nur sein, ohne dass es etwas zu tun gibt. Zunächst kann das eine tiefe Erleichterung bewirken. Dann kann es sein, dass wir die Wahl haben zwischen Unruhe und Dumpfheit, weil wir eigentlich immer einschlafen, wenn wir nichts zu tun haben, oder unruhig werden, weil wir nichts zu tun haben –––– Beweglich bleiben und weiterhin nichts tun –– Wir würden vielleicht so gerne Liebe und Mitgefühl in die Welt schicken, einfach um etwas zu tun. Aber es reicht, ein wohlwollender Teil des Ganzen zu sein, niemand Besonderes, der den anderen etwas schickt. Wir empfangen, schwingen mit, und unser Wohlwollen schwingt, und so strahlt auch etwas von uns aus, so wie der Atem, unsere Ausatmung, von Wohlwollen getränkt ist. Auch das ist etwas, mit dem wir erst vertraut werden müssen. Wie ist das, zu lieben, ohne etwas zu erzeugen? ––––

Wir könnten Meditieren in dieser Phase auch so beschreiben, dass wir in einer Entwöhnungskur sind. –– Ganz bewusst steigen wir nicht ins Hamsterrad, sind lieber ein bisschen desorientiert, im Nichtstun –– und vielleicht spürt ihr schon, dass es guttut, keine Aufgabe zu haben. –– Wir laufen nicht weg, das ist schon mal viel, und wir laufen auch nirgendwo hin. –– Immer kehren wir zurück, immer wieder, ins einfache Sein, ohne aus dem Erleben einen Gegenstand zu machen. –– Falls ihr hier und da das Gefühl habt, ein Ich zu sein, ich meditiere, ich tue mir gerade schwer, dann schaut direkt hinein in dieses Gefühl, dort wo es am dichtesten ist, dort wo es vermutlich sein Zentrum hat. Schaut hinein, fühlt hinein, wo ist diese Meditierende zu finden? ––Versucht zu spüren, wo sie herkommt, welche Muster dazu führen, wir richten ein ganz annehmendes, liebevolles Gewahrsein in diese Kräfte, die wir Muster nennen, in diese Bedürfnisse hinein, und dadurch verändern sie sich. Schaut mal, was da zu entdecken ist. –– Es ist wirklich ziemlich radikal, einfach da zu sein, die Reise geht nirgendwo hin, sie bleibt immer im Jetzt, keine Bestätigung, jemand zu sein, wir bedienen einfach nicht all diese Muster, die sonst diese Schleier erzeugen, diese emotionalen Nebel. Wir nennen sie ›Schleier von Hoffnung und Furcht‹. Erwartungen, Bedürfnisse, werden ›Hoffnung‹ genannt, und ›Furcht‹ sind all die Muster der Abneigung des Nicht-Haben-Wollens –––––––– Ende

Ich lade euch ein, ein paar sanfte Bewegungen zu machen, und dann würde ich gern den Abend mit euch mit dem Tara Mantra beschließen. Tara ist ein weiblicher Buddha und heißt übersetzt die ›Befreierin‹. Sie ist die Schnelle, die Ture, die Schnelle Tara, die Schnelle Befreierin. Ihr Mantra heißt:

Oṁ Tāre Tuttāre Ture Svāhā …

Ihr seht, sie ist ganz schnell gekommen, als die Sitzung drohte zu lang zu werden. Ihr könnt es immer mal mit Humor nehmen, wenn ihr auf euren Mustern von Hoffnung und Furcht herumsitzt. Es ist alles nicht tragisch, das ist, woraus Samsara gestrickt ist, und das ist, woran wir gewöhnt sind. Immer etwas vorzuhaben, irgendwo hingezogen zu sein, von etwas fasziniert zu sein, etwas anderes nicht zu wollen, Angst zu haben, Angst zu haben zu existieren, das Bedürfnis zu haben, jemand zu sein, so paradox, wie das auch klingen mag, das alles ist gleichzeitig in uns aktiv. Das zeigt sich mit der Zeit, wenn wir entspannen und einfach so sind. Zuerst ist nur ein dicker Nebel,

und dann lüftet sich das, und wir kriegen diese feineren Muster mit, diese kleinen Ablenkungsmanöver, und steigen nicht darauf ein, bleiben einfach so da. Da steigen so kleine Ballönchen auf, hier und da ein Emotiönchen, hier und da versucht uns eine kleine Ablenkung irgendwie einzufangen. Wir bleiben entspannt. Mit der Zeit lernen wir den natürlichen Geisteszustand mehr und mehr kennen. So wie es ist, wirklich ganz entspannt zu sein.

Es gibt eigentlich nichts zu tun außer, dass wir regelmäßig praktizieren, dass wir das regelmäßig üben, und uns immer wieder an das Wesentliche erinnern – nur das. Immer wieder mit Humor und flexibel einfach so sein, und die Muster, die wir entdecken, möglichst nicht bedienen. Wenn wir sie mal bedient haben, dann möglichst schnell wieder aussteigen.

Ich wünsche euch eine ganz, ganz erholsame Nacht, und hoffe, dass ich euch morgen früh wiedersehe.

Geleitete Kontemplation am Morgen

Audio 3-1

Falls wir noch Reste von Müdigkeit verspüren, empfiehlt es sich, ziemlich gerade zu sitzen, mit weit offenen Augen, um uns wirklich dem Licht zu öffnen. Es gilt beim Meditieren morgens eine Entscheidung zu treffen, entweder ich bin wach oder ich gehe zurück ins Bett. Dazwischen ist verlorene Zeit. Wenn wir so ein bisschen dahindämmern und denken, das wäre Meditation, ist das weder sehr erholsam, noch führt es ins Erwachen. Mit dieser inneren Entschlusskraft, dass wir ja sagen, ich bin wirklich ganz da, wenn ich es brauche, darf ich mich wieder ins Bett begeben, aber solange ich spüre, dass es gar nicht nötig ist, praktiziere ich Gewahrsein. Bin da, bin wach, öffne mich dem wachen Sein und nutze diese kostbare Zeit. Ein neuer Tag, der mir geschenkt ist –– ich bin dankbar dafür, dass die ganze Nacht auf jeden Ausatem ein Einatem folgte. ––Die Zeit in diesem Körper ist mit Sicherheit begrenzt und zum Glück wissen wir nicht, wann wir diesen Körper verlassen werden. Wie alles andere ist der Zeitpunkt, an dem wir den Körper verlassen und den großen Umzug vollziehen, ungewiss. Damit sind wir auch schon bei der wesentlichen Frage des Seins: „Mit welcher inneren Ausrichtung möchte ich durch diese vielen Situationen des ungewissen Seins hindurchsteuern? Was ist eigentlich das, was mir in diesem Leben und in folgenden Leben Sinn gibt? Was inspiriert mich?“ –– Oder vielleicht so ausgedrückt: „Welche Qualität möchte ich auf jeden Fall freilegen, noch in diesem Leben? Die Fähigkeit zu lieben, Liebe entgegenzunehmen, zu empfangen, in Liebe aufzugehen, frei sein, mitfühlen? Was ist es genau? Authentisch sein, aus dem Spiel des Gut-Sein-Wollens aussteigen. Was ist es genau, das mich heute und in der Tiefe für dieses Leben inspiriert?“ –– Heute Nacht sind viele Menschen gestorben und viele Menschen geboren worden. Viele Menschen in meinem Alter sind schon gestorben. Sie haben gar nicht dieses Alter erreicht. Manche leben lange und erreichen ein Alter, mit dem sie gar nicht zurechtkommen. „Wie möchte ich sein in diesem Älterwerden, den Herausforderungen? Welche Qualitäten sind mir der innere rote Faden in diesem immer wieder ungewissen Sein?“ –– Lauschen wir auf die inneren Antworten und gehen wir ruhig tiefer mit dem, was sich dann zeigt. Wenn wir zum Beispiel innerlich hören, Humor, mir ist Humor so wichtig, ich möchte humorvoll sein. Was braucht es, um wirklich so humorvoll, so fließend, so leicht zu sein? Was braucht es in der Tiefe, um einen gesunden, erheiternden Humor zu haben? –– Wenn wir innerlich hören, ich möchte frei von Ängsten sein, ganz gelöst, vertrauensvoll. Was braucht es, um dahin zu kommen, um das freizulegen? Was hindert uns

daran, es jetzt schon zu sein? Was ist es genau? Diese Frage schärft den Blick dafür, mit was wir es eigentlich zu tun haben. Welche Muster im Weg stehen, diese Liebe zu erleben, darin aufzugehen, diese tiefe Gelöstheit zu finden. Was bremst mich aus? –– Was könnte bewirken, dass ich etwas zu bedauern habe, wenn dann die Zeit für den großen Umzug kommt? –– Auf der Grundlage dieser Kontemplationen, richte ich mich jeden Tag auf das Wesentliche aus. Auf das, was diesem Geistesstrom Kraft gibt, Inspiration, Lebensfreude. Der eigentliche Sinn. ––

Die buddhistische Tradition hat das als Buddha, Dharma, Saṅgha zusammengefasst. Die Verkörperung des Erwachens, den Buddha freizusetzen in mir und anderen. Nicht nur im Intellekt, sondern im ganzen Sein, mit Körper, Rede und Geist. In allem ganz frei zu werden: Dharma, die befreiende Seinserkenntnis, ein Verständnis dessen, was Leid erzeugt, was zu wahrem Glück führt, in die Befreiung. Immer mit der Bereitschaft, es mit allen zu teilen, das ist Saṅgha. Dieses freundschaftliche, liebevolle, zugewendete Sein. Wo wir einander unterstützen. Es ist dieses warmherzige, verbundene Sein. Wo wir Hilfe annehmen und dann auch in der Lage sind, Hilfe zu geben.

So lasse ich mich ganz in diese Ausrichtung und dieses Verständnis hineinsinken. Buddha, Dharma, Saṅgha, stellvertretend für die erwachten Qualitäten, die mir am Herzen liegen. Die Erkenntnisse, das Verständnis, das mir hilft, den Weg zu gehen, sie freizulegen. Die Unterstützung durch Menschen, mit denen ich verbunden bin, die diesen Weg ermöglichen. –– Diese klare Ausrichtung entschärft die üblichen Gedankenketten und Muster, die emotionalen Reaktionen und holt uns aus der Verstrickung heraus. Immer wieder erinnere ich mich, was das eigentlich Wesentliche ist, jetzt bei diesem Atemzug. So gehen wir hinüber, in ein Üben mit dem Atem, immer verbunden mit dem, was unser eigentliches Anliegen ist. ––

In der Mahāmudrā Tradition werden wir ermutigt, schon jetzt so zu atmen, so zu sein, als wären wir bereits der Buddha, die Buddhi, die in uns darauf wartet, sich zu zeigen. So lade ich euch ein, eine kleine Vorstellung zur Hilfe zu nehmen. Stellen wir uns vor, wir würden irgendwo in der Natur sitzen, ganz entspannt, bei einer Temperatur, die es uns möglich macht, draußen zu sein. Wir sitzen, wie der Buddha, unter dem Bodhi Baum, unter dem Baum des Erwachens, unserem eigenen Baum des Erwachens. Wir sitzen dort, atmen, und die Qualitäten, die uns so inspirieren, sind da, sind spürbar – keine Trennung mehr, kein Sehnen – der Geist, so weit wie das Universum, ganz durchlässig im Herzen, fein wahrnehmend, fein spürend, ohne dass sich irgendetwas verfestigt. ––

Im Mahāmudrā heißt es immer „lass den Buddha in dir meditieren!“. Unsere einzige Aufgabe ist, immer wieder in dieses natürliche Freisein in uns hineinzufinden und ihm die Chance zu geben, sich zu zeigen. –– Lasst uns so meditieren, und versucht euch daran zu erinnern. Das ist die einzige Aufgabe, immer wieder erinnern, und den Weg zurück finden, unter den Baum des Erwachens. Dort, wo alle unsere Qualitäten unbehindert fließen, beim Ein- und beim Ausatmen. ––––––––

Nachbesprechung der Meditation

Audio 3-2

Habt ihr euch zwischendurch mal daran erinnern können? Wisst ihr, oft werde ich gefragt, wie finde ich in dieses Vertrauen hinein, dass ich erwachen kann, dass das möglich ist. Es ist wie bei allem, wenn es nicht schon in uns wäre, könnten wir es nicht erzeugen. Es ist in Etwa so, wie wenn wir

wissen, ich bin der Sohn, ich bin die Tochter von diesen Eltern. Ich habe diese Gene in mir, da ist ein Potenzial, was sich entfalten kann. So ist es mit dem Erwachen auch. Tatsächlich gibt es viele Texte von Erwachten, die sagen, „du, der du vor mir sitzt, du bist eine Tochter der Buddhas. Willkommen in der Familie der Buddhas. Du bist ein Sohn der Buddhas.“ Sie weisen uns darauf hin, dass alles, was wir brauchen, um frei, glücklich zu sein, schon da ist, so wie auf der bedingten Ebene alles da ist, um Mensch zu sein, so ist auf der Ebene des Geistes alles da. Das nennen wir die ›Natur des Geistes‹. Die natürlichen Qualitäten wahrzunehmen, zu spüren, mitzuschwingen, zu verstehen, all das ist schon da. Der schnellste Weg in dieses Vertrauen hineinzuwachsen ist, dass in jedem von uns diese Qualitäten bereits angelegt sind. Sie sind bereits da. Wir nennen sie die ›wahre Natur des Geistes‹. Egal welche Stürme darüber hinwegtoben, sie werden davon nicht geschmälert. Es gilt allerdings sie freizulegen. Der schnellste Weg ist sich immer daran zu erinnern und dann als Tochter der Buddhas, als Sohn der Buddhas zu meditieren, zu sein, zu sprechen, zu leben, zu handeln – im Grunde genommen unser Erbe anzutreten. Ein ganz anderes Erbe als das in der Familiengeschichte, das zum Teil ja auch sehr belastend sein kann. Hier ist es das Erbe in die wahre Natur unseres Geistes eintreten zu können. Dieses Potential freilegen zu können, ohne etwas verbessern zu müssen. Es geht nur darum etwas freizulegen.

Erläuterungen zu weiteren Versen

Audio 3-4

Herzlich willkommen zur Vormittagsrunde. Wir erinnern uns wieder daran, was für uns das Wesentliche ist. Meine Lehrer sagten immer, lasst uns die Unterweisungen mit Bodhicitta hören, mit Bodhicitta aufnehmen. Das ist ein Ausdruck, den ich noch gar nicht eingeführt habe. *Citta* – der Geist, *Bodhi*, Erwachen. Lasst uns die Unterweisungen mit dem Geist des Erwachens hören. Der Geist des Erwachens beinhaltet Mitgefühl, Liebe. Das bedeutet, lasst uns das mit einem Ohr hören, um nicht nur für uns selbst zu lernen, sondern für alle, denen wir je begegnen, für alle Lebewesen. Lasst uns die Unterweisungen mit dem Bodhicitta teilen und lasst uns tatsächlich so hinhören, ob vielleicht etwas dabei ist, was auch anderen hilfreich sein könnte. Nicht nur für mich selbst, sondern eine breitere Motivation, mich in Dinge hineinzudenken oder eine Methode zu lernen, die nicht nur für mich unmittelbar sinnvoll ist, sondern mir sehr sinnvoll erscheint zu verstehen, weil ich weiß, es könnte für andere gut sein. Das ist die grundlegende Motivation, die unser ganzes Lernen und Meditieren durchströmt: es nicht nur für uns selbst zu tun, sondern für alle, die jemals in unserem Leben auftauchen, egal ob jetzt oder später.

Das kann dazu führen, dass wir uns für eine Menge Dinge interessieren, eine Menge lernen, ganz einfach, weil wir gerne einen großen Werkzeugkasten, eine große Palette von Möglichkeiten haben, Dinge zu erklären, unterschiedliche Ansätze verfolgen zu können – all das, um verschiedenen Menschen gerecht werden zu können. Wir sind alle verschieden und brauchen verschiedene Zugänge. Ein Zugang ist nicht für alle gut.

Namo Buddha, Namo Dharma, Namo Saṅgha – Erwachen, Seinserkenntnis und all diejenigen, die uns voller Liebe und Mitgefühl auf dem Weg unterstützen. Mögen sie alle mithelfen, dass die Unterweisungen von Tilopa wirklich etwas auslösen bei uns.

Die nächsten drei Verse gehören zusammen. Ich lese sie als Einheit vor:

Wenn du jenseits des Intellekts den nicht zu fabrizierenden Sinn erlangen möchtest, durchtrenne die Wurzel deines eigenen (dualistischen, ich-bezogenen) **Geistes und weile in nacktem Gewahrsein.**

Lasse das von Denken – alle dualistischen Geistesbewegungen – **getrübte Wasser sich klären. Versuche nicht, Erscheinungen zu stoppen oder zu erzeugen. Lasse sie in sich selbst ruhen. Wenn du sie weder zurückweist noch kultivierst, befreien sie sich in Mahāmudrā.**

Ein Beispiel: Wenn einem Baum mit all seinen Ästen und Blättern die Wurzel durchtrennt wird, vertrocknen seine vielen Äste und Blätter. Ebenso verwelken, wenn die Wurzel des Geistes durchtrennt wird, die Blätter Saṃsāras.

Oder Dunkelheit, die sich in tausenden von Weltzeitaltern gesammelt hat, auch solch lang anhaltende Dunkelheit wird von einer einzigen Leuchte vertrieben. Ebenso vertreibt ein Moment erhellender Klarheit in unserem Geist restlos die Negativität und die Schleier, die in Äonen angesammelt wurden.

Schauen wir uns jetzt noch ein bisschen genauer an, was damit gemeint ist. Den Anfang hatten wir schon besprochen. **Jenseits des Intellekts:** wenn ich diesen nicht zu fabrizierenden Sinn – das, worum es eigentlich geht, was nicht zu erzeugen ist –, nicht intellektuell verstehen, sondern erleben möchte, dann sagt Tilopa: **Durchtrenne die Wurzel deines eigenen Geistes**. Da muss man wissen, Tilopa gebraucht das Wort ›Geist‹ hier im Sinne des dualistischen, ich-bezogenen Geistes, dieser inneren Haltung, alles in Subjekt und Objekt zu trennen. Das ist damit gemeint, sonst wird der Sinn nicht klar. Also durchtrenne die Wurzel dieses Geistes, der immer in ich und andere unterscheidet – mein und dein –, der einen Mittelpunkt erzeugt, wo gar kein Mittelpunkt ist.

Weile stattdessen in nacktem Gewahrsein. Nackt bedeutet hier nicht verkleidet, nicht irgendwie noch eingehüllt, sondern einfach so wie es ist. Das bedeutet hier so viel wie im mittelpunktlosen Gewahrsein oder im zeitlosen Gewahrsein – in dem, was immer schon so war und immer so sein wird, ohne Beimengungen. Um dahin zu kommen, **lasse das vom Denken getrübte Wasser sich klären.** Wenn wir hier Denken sagen, sind alle dualistischen Geistesbewegungen gemeint. Alle diese Geistesbewegungen, die wieder diese Subjekt-Objekt-Trennung kultivieren, immer wieder aufrechterhalten. Diese alten Muster, dieses Denken ist gemeint.

Da ist wichtig zu verstehen, dass das nicht nur das begriffliche Denken ist. Also nicht nur das Denken in Worten und Sätzen, was wir als Spitze des Eisberges unseres Denkens wahrnehmen können, sondern auch das nichtbegriffliche Denken, die nichtbegrifflichen Regungen. Wenn wir uns zum Beispiel hier im Saal umschauen – ihr schaut zu mir, aber ihr schaut auch zu den anderen – können wir schauen, ohne gleich jedem einen Namen zu geben und immer zu sagen Mann, Frau, Mann, Frau, sondern wir schauen und wir nehmen wahr. Das sind Geistesbewegungen. Manche schauen wir an, da haben wir eine Emotion, andere schauen wir an, da passiert nicht groß etwas.

Diese auftauchenden Emotionen sind auch schon Geistesbewegungen, in denen auch ein Ich und Du mitschwingt. Das sind die ›nichtbegrifflichen Geistesbewegungen‹. Wir können zum Beispiel rausschauen, und wir müssen nicht sagen, wie ist das schön, ich habe eigentlich Lust spazieren zu gehen. Das wäre das begriffliche Denken. Wir können rausschauen, und genau das, was das

begriffliche Denken sagt, können wir spüren, ohne dass sich ein Satz formt, sind aber ebenfalls in dieser Beziehung des Verlangens, Anhaftens, ohne dass es zu solch einem inneren Satz kommt.

So schauen wir uns vielleicht auch gerade zu, wie wir jetzt hier im Raum sitzen, wie uns andere anschauen und haben so ein leichtes Beobachten. Wie bin ich? Wie nimmt man mich wahr? Ohne dass solche Sätze auftauchen, aber das Beobachten unseres Erlebens findet die ganze Zeit statt, und nur manchmal kommt es zu einem Kommentar, kommt es zu etwas, was wir als bewussten, begrifflichen Gedanken wahrnehmen. Aber die unbewussten oder halbbewussten Denkbewegungen sind fast die ganze Zeit aktiv.

Wenn ihr schon mehr meditiert, dann werdet ihr herausgefunden haben, dass vermutlich 90-95% unseres Denkens aus dem Nichtbegrifflichen besteht, und dass diese begrifflichen Sätze – das, was wir sozusagen hören können im Geist, wie die Worte und Sätze sind, die daherkommen –, immer nur das Resultat der vorangehenden, nichtbegrifflichen Aktivität ist.

Das nannte Freud oder C.G. Jung das ›Unbewusste‹. Wir nennen das in der Dharma-Sprache das ›Vorbewusste‹. Denn es ist relativ leicht, bewusst zu werden, wenn wir es zulassen und wahrnehmen, wie bewegt der Geist eigentlich ist, und wie all diese Impulse in die ein oder andere Richtung gehen, wie Bilder auftauchen. Das, was unbewusst war für uns selber, als wir noch nicht so entspannt waren, das wird ganz leicht bewusst. Tatsächlich kommt das, was jetzt noch unbewusst ist, dann in den vorbewussten Bereich, und wenn wir offen genug sind, wird es ganz bewusst.

Das sind so gleitende Übergänge, die mit unserer Offenheit zu tun haben, und natürlich mit unserem Interesse. Deswegen öffnen wir, wenn wir so lange sitzen und nichts tun, den Beobachtungsraum für die feinen kleinen Aktivitäten im Geist. Wie sich kleine Vorlieben, Abneigungen zeigen, wie Impulse auftauchen, und je offener und willkommen heißender wir sind mit diesen Impulsen, desto mehr werden sie sich zeigen. Sie sind ein bisschen scheu, könnte man sagen, weil wir ihnen häufiger mal eins auf den Deckel gegeben haben, weil sie uns irgendwie unangenehm waren, und wir sie nicht haben wollten. Sie kommen dazwischen, und wir fühlen manchmal was anderes, als unser Wille eigentlich möchte. Wir haben nicht gern diese Ambivalenz, wir hätten gern alles in eine Richtung, und deswegen drücken wir das, was nicht in unsere Richtung passt, gerne mal weg.

Dazu haben uns unsere Eltern auch sehr ermutigt, nur mal *Good Boy und Good Girl* zu sein, oder nur mal dieses und jenes und alles andere möglichst nicht. Das wird sonst kompliziert im Leben. Wenn wir jetzt diese Art von Meditation praktizieren, wie hier, dann lassen wir all diese Bewegungen zu, und merken, dass unser Geist wie getrübtes Wasser ist. Da ist ständig etwas los, als würden da jede Menge Schlammpartikel oder Plankton herumtreiben, und von Klarheit keine Spur, unglaublich viele kleine Bewegungen.

Wenn wir da einfach Ausdauer zeigen und den Raum offenhalten, dann setzt sich diese Aktivität, sie beruhigt sich, und wir erfahren eine Klarheit, die wir vorher so gar nicht gekannt haben. Wir beginnen dann deutlicher zu sehen, wie die Zusammenhänge sind zwischen diesen kleinen, kaum bewussten Impulsen, und dem, was dann an bewusstem Denken in uns aufsteigt. Oder wie eine Emotion vorbereitet wird, durch kleine Regungen des Haben-Wollens, Nicht-Haben-Wollens, sich

für wichtig nehmen und so weiter. Das, was dann so stark wirkt, hat sich schon eine ganze Weile vorbereitet. Wir kriegen das mit. Wir sehen die Zusammenhänge und wissen dann auch, wo unsere Öffnung, unser Loslassen, hingehen muss. Es geht nämlich gar nicht um diese begrifflichen Gedanken, die sind nur das letzte Symptom dieser starken Emotionen. Es geht darum, in diese inneren Haltungen und Bewertungen zu entspannen, in den Bereich, wo wir Sorge darum haben, jemand zu sein oder nicht zu sein, geliebt zu werden, nicht geliebt zu werden.

Es geht darum, immer tiefer hinein in die Bereiche zu kommen, von denen man in der Psychologie, der Psychotherapie, sagen würde, das sind die Schattenbereiche, das sind die vorbewussten oder unbewussten Bereiche. Da hinein gehen wir in der Meditation mit diesem liebevollen Gewahrsein und entdecken, dass die zum Teil so unangenehm sind, dass sie wie so ein Tintenfisch reagieren, den man im Wasser entdeckt und der dann schnell eine Tinte versprüht, um alles neblig zu machen, damit wir ihn nicht mehr entdecken können. So sind auch diese Muster. Sie haben sehr große Angst davor, bewertet zu werden. Es geht um unsere versteckte Aggressivität und unsere Begehren, es geht um Sexualität, es geht um unsere noch darunter liegenden Ängste, es geht um all das, was Nebel, Verwirrung erzeugt, was ganz schnelle Reaktionen im Geist auslöst, derer wir uns sonst nicht bewusst sind.

In Meditation geht es darum, genau das wahrzunehmen. Bei den meisten ist das ziemlich konfus. Dann bleiben wir aber dabei und gehen in diese wertschätzende, grundlegende Haltung, in dieses Danke, dass du dich zeigst. Auch der Nebel wird willkommen geheißen – zeig mir mehr von dir. Dieses offene Interesse, nicht zu bewerten, wir brauchen wirklich nichts zu tun. Dann merken wir, dass wir tatsächlich nichts zu tun brauchen, um dieses Trübe zu klären, sondern dass sich alles von selbst klärt. Das Beispiel ist hier erstmal, wie so aufgeschwemmtes Sediment oder Plankton zu Boden sinkt. Das ist, solange wir nur in der Praxis von Geistesruhe sind. Wenn wir in die Praxis von Einsicht eintreten, dann durchschauen wir die einzelnen Geistesbewegungen und dann fangen sie an, sich wirklich zu befreien.

In der Geistesruhe ist es eine vorübergehende Ruhe, so als ob sich aufgewühltes Wasser klärt. Und in der Einsichtsmeditation ist es so, dass sich die Illusionen, die in diesen ganzen Bewegungen drin sind, tatsächlich auflösen. Da entsteht eine ganz andere Form von Klarheit und Freiheit, wo es dann nicht mehr möglich ist, einfach durch ein paar Trigger den ganzen Schlamm wieder aufzuwühlen. Da werden wir tatsächlich freier und müssen nicht mehr auf eine entspannte Geistesruhe achten, sondern können in die Aktivität gehen, und selbst die vielen Trigger in der Aktivität lösen nicht mehr den ganzen Sturm im Wasserglas aus.

Gehen wir mal weiter:

Um das zu praktizieren, versuche nicht Erscheinung zu stoppen – Erscheinung bedeutet hier alles, was im Geist erscheint, also alle Formen des Erlebens, irgendetwas, irgendwelche Gefühle, stärkere Emotionen, heilsame, nicht heilsame geistige Versuche, nicht irgendetwas zu stoppen – **aber auch nichts erzeugen**. Also versuche nicht den Humor, nachdem du dich sehnst, zu erzeugen, die Freude, das Glück, die Gelöstheit. Gib einfach Raum und schau mal, was dann passiert, wenn du Raum gibst. **Lasse all das –** lasse sie, diese Erscheinung – **in sich selbst ruhen –** lasse sie sich in ihrer eigenen Natur befreien. Dieses Ruhen ist nicht einfach ein Ruhen, sondern wenn sie in ihrer eigenen Natur verweilen ist so, wie wenn wir einem Regenbogen zuschauen und der Regenbogen

löst sich irgendwann auf. Er ist nur durch das Zusammenkommen von Bedingungen entstanden – Licht- und Wassertröpfchen und Beobachter in dem Fall –, und wird sich irgendwann auflösen, das ist seine Natur.

Wenn du sie – diese Erscheinungen – **weder zurückweist noch kultivierst, befreien sie sich in Mahāmudrā**.

Mahāmudrā bedeutet hier, sie befreien sich in ihrem natürlichen Sein, in ihrer nicht fassbaren Grundnatur. Das ist hier gemeint. All das, was da auftaucht, hat nämlich keinerlei Substanz. Ihr könnt euch auch dazu schreiben ›**befreien sie sich in ihrer Substanzlosigkeit‹.** Das ist auch eine Möglichkeit es auszudrücken. Vielleicht habt ihr ja in den letzten Meditationen schon hier und da bemerkt, dass sich was auch immer gerade aufgetaucht war, spurlos aufgelöst hat, und ihr wart vielleicht erstaunt, dass es so war. Aber darauf können wir uns verlassen, denn das wird immer so sein. Das ist die Mahāmudrā-Grundnatur, diese nicht fassbare Grundnatur aller Erfahrungen.

Da gibt es jetzt zwei Beispiele, die Tilopa Nāropa mitgibt. Das eine ist das Beispiel von einem Baum. Die Idee hier ist, ein Baum mit einer großen, starken Wurzel, unter der Erde. Wir könnten hingehen und uns mit jeder einzelnen Geistesbewegung beschäftigen. Alles, was uns da durch den Geist geht. Mit jeder Emotion, mit jedem Moment von Stolz, von Begehren, von Angst. Wir könnten all diese Äste und Blätter – diese Verzweigungen unserer saṃsārischen Grundtendenz – alle einzeln angehen. Es ist aber sehr viel einfacher, an die Wurzel zu gehen.

Wenn du die Wurzel durchtrennst – hier in dem Beispiel –, **dann brauchst du dich nicht mehr um all die Verästelungen zu kümmern**. Die Wurzel, von der hier gesprochen wird, ist unsere Überzeugung, als ein Ich der Mittelpunkt des Geschehens zu sein, dass es im Mittelpunkt von derjenigen, die gerade zuhört, oder demjenigen, der etwas vorhat, einen Mittelpunkt des Geschehens gibt. Darum ranken sich alle diese verstrickten Emotionen. Es gibt kein Begehren ohne ein Ich. Es gibt keinen Hass ohne Ich-Bezogenheit. Egal was ihr nehmt, es gibt keinen Stolz, keine Eifersucht, ohne diese grundlegende Annahme *mir* passiert das. Deswegen geht es in der Mahāmudrā-Meditation, wie in jeder anderen buddhistischen Meditation, darum, da mal hinzuschauen, gibt es diese Wurzel eigentlich? Gibt es da an der Wurzel unseres Erlebens etwas Stabiles, was wir ›Ich‹ nennen könnten, oder Seele, oder *Atman*, oder wie auch immer die Begriffe für so ein individuelles, unveränderliches Selbst sind? Es geht um das *individuelle, unveränderliche Selbst.*

Auch in der Psychologie hat man längst das Konzept eines unveränderlichen, individuellen Selbst verlassen. Es wird immer nur von einem ›dynamischen Ich‹ gesprochen. Wenn wir von der ›Ich-Stärke‹ sprechen – zum Beispiel von der Ich-Stärke in der Psychotherapie, Sigmund Freud, Anna Freud und so weiter, ich habe in dem Buch, was ich da über buddhistische Psychologie mit herausgegeben habe, ein ganzes Kapitel über Ich-Stärke geschrieben –, dann geht es immer um diese dynamischen Kräfte, die uns in die Lage versetzen, Herausforderungen zu integrieren, zu lernen und so weiter. Wenn diese dynamischen Kräfte hochaktiv sind, führen sie dazu, dass ein Geistesstrom supergut mit Herausforderungen umgehen kann.

Aus dem Blickwinkel heraus würden wir sagen, ein Buddha hat ein ganz starkes Ich. Ein ganz starkes, dynamisches Ich. Und warum ist diese Ich-Stärke so entwickelt? Weil er das nicht selbst

verwirklicht hat. Das hört sich jetzt wie ein Paradox an, aber wenn wir erkennen, dass es da im Innern gar keinen Wesenskern zu verteidigen gibt, dass es gar keinen Wesenskern zu nähren gibt, sondern dass es ein sich ständig gestaltender Prozess ist, den wir dann durchaus ›Ich‹ nennen können und der auch eine Stärke entwickelt, dann können wir uns ganz offen und geschmeidig auf Situationen einlassen, können auch energisch für das Wohl der Situation eintreten.

All die Stärken eines gesunden Ichs zeigen sich, ohne dass man sich in dem Konzept eines stabilen Jemand verstrickt, der Angst haben muss, zu sterben, weil dann nicht klar ist, was denn aus diesem stabilen Ich wird. Oder der sich angegriffen fühlt, der sich verteidigen muss, der Angst hat umzukommen, wenn dieser Körper nicht mehr ist. All die existentiellen Ängste speisen sich aus dem, was wir jetzt ein ›Glauben an ein stabiles Selbst‹ nennen. Das ist die Wurzel, von der Tilopa hier singt. Natürlich weiß Nāropa, was gemeint ist, aber wir brauchen da ein paar Erklärungen dazu. Geschickt wäre es, wenn wir an die Wurzel gehen, statt uns mit den Millionen von Blättern zu beschäftigen. Das würde uns etwas Zeit sparen, vor allem, weil die Blätter immer wieder nachwachsen, wenn wir uns nicht um die Wurzel kümmern.

Das nächste Beispiel ist das Beispiel der Dunkelheit. Stellt euch vor, es gibt einen dunklen Raum irgendwo in einem Berg, weit drinnen, in einer Höhle. Da ist seitdem dieser Berg entstanden ist, nie Licht hingekommen. Eine ›alte Dunkelheit‹ würden wir sagen. Kaum kommt der Höhlenforscher mit seiner Stirnlampe da hinein, kann er alles sehen. Egal, wie alt die Dunkelheit ist, es bedeutet nicht, dass sie irgendwie zäher ist als die Dunkelheit, die gerade erst entstanden ist.

Das ist ein Beispiel für unseren Geist. Was so manche Aspekte unseres Geistes angeht, sind wir sehr unwissend. Das ist hier mit ›Dunkelheit‹ gemeint. Wir kennen uns wirklich gar nicht so gut aus in manchen Bereichen unseres Geistes. Und das unter Umständen schon seit langer Zeit. Das ist gemeint mit ›schon langanhaltender Dunkelheit‹. Aber ein Moment, wo sich eine klare Erfahrung einstellt, in dem Bereich, wo wir vorher überhaupt nicht bewusst waren, ist die Dunkelheit weg. Egal, wie lange sie gedauert hat.

Um ein Beispiel zu geben: Die meisten von uns sind überzeugt, dass man im Tiefschlaf nicht bewusst sein kann. Wenn man einmal erfahren hat, dass man im Tiefschlaf in erhellender Klarheit aufgehen kann, habt ihr es erlebt, braucht ihr es nicht mehr zu glauben. Das ist kein Traumzustand, das ist kein Wachzustand. Vollkommen gewahres Sein, während der Körper schläft und der Geist keine Sinneserfahrung macht, nur einfach in seinem eigenen Gewahrsein ruht. So ist es mit allen Dingen. Das ist jetzt ein gutes Beispiel, weil es auch mit dieser Dunkelheit und dem Licht des Gewahrseins zu tun hat.

Aber so ist es mit allen Dingen. Zunächst glauben wir, wir sind so überzeugt, dass wenn ich ärgerlich bin, dass ich lange brauche, um aus dem Ärger herauszukommen. Oder Hass, noch etwas Stärkeres. Dann kann es uns passieren, dass wir einmal erleben, dass sich unser Gewahrsein dorthin wendet, wo ist eigentlich der oder diejenige, der jetzt gerade ärgerlich ist. Und wir können weder diejenige finden noch den Ärger selbst. Einmal erlebt, wie sich eine starke Emotion in einem Moment des Gewahrwerdens auflöst – persönliche Erfahrung – hätten wir nie gedacht. Wir haben immer gedacht, eine Emotion wäre etwas ziemlich Solides und die hätte eine Macht über uns. Wir entdecken, wie machtlos Emotionen sind. Sie haben nur die Macht, die wir ihnen geben, indem wir sie ständig wieder erzeugen. Emotionen, Geisteszustände, all diese Geistesbewegungen sind total

machtlos. Keine von diesen Geistesbewegungen kann aus sich heraus auch nur einen Bruchteil einer Sekunde verweilen. Nur, wenn sie durch unsere inneren Kräfte erzeugt werden und wieder erzeugt werden und nochmal erzeugt werden. Eine Emotion dauert so lange, wie wir sie erzeugen, wie die Kräfte in uns wirken, die zu dieser Emotion führen.

Das ist sozusagen das Dunkel, was irre lange schon andauert. Menschen empfinden das sogar als Beleidigung – ich hoffe ihr hört das jetzt nicht so – dass meine kostbaren Emotionen, die mich so triezen, gar keine Substanz haben. Stellt euch vor, ich würde das jemandem einfach so sagen, der gerade in der tiefsten Depression ist, „Hat überhaupt keine Substanz“. Ich habe auch schon Menschen erlebt, bei denen sich ihre Depression, psychotische Zustände, Angstzustände, Paranoia und so weiter, gelichtet hat. Bei all diesen Geistesbewegungen ist es möglich. Aber der Mensch, der sich identifiziert, der ist halt identifiziert und erlebt das als eine Beleidigung, wenn wir einfach sagen, nein, das erzeugst du selbst. Denn das alles ist im Bereich des Unbewussten und die Kräfte, die dazu führen, dass diese Emotionen jetzt gerade so stark erlebt werden, die sind ja nicht im bewussten Gestalten der Person. Das sind vorbewusste, unbewusste Gestaltungskräfte, die dazu führen, dass wir das so stark erleben.

Ich bin überzeugt, wenn wir alle hier im Raum unsere geistigen Erfahrungen zusammentun, haben wir die ganze Palette des Menschseins zur Verfügung. Wir haben zusammengenommen wahrscheinlich alles schon erlebt. All diese verzweifelten Zustände, die enthusiastischen Zustände, jede Art von Emotionen steckt in uns drin.

Das ist hier gemeint, dass so wie eine einzige Leuchte eine langanhaltende Dunkelheit vertreibt, genauso vertreibt ein Moment erhellender Klarheit, dieses klare Gewahrsein, das sieht, wie es ist. Also ein Moment der Seinserkenntnis – erhellende Klarheit kann hier auch als Seinserkenntnis überschrieben werden. Das ist ein Moment offenen Gewahrseins.

Für mich war die erste überzeugende Erfahrung dieser Art in einem Moment von Ärger, wo ich total aufgebracht war. Das ist im nächsten Satz mit Negativität angedeutet. Ich war voll aufgebracht – das ist eine Negativität –, und ich war dabei, aggressiv zu werden. In dem Moment richtete sich das Gewahrsein – dank der meditativen Übung, aber ohne, dass ich es bewusst gemacht habe, sozusagen dank der Routine der Meditation – nach innen und die gesamte Negativität, der gesamte Ärger war weg. Ich konnte den Ärger nicht mehr finden und musste lachen, weil ich mich gegenüber der Person befand, auf die ich gerade ärgerlich war. Dann stehst du da, völlig hilflos und wo ist der Ärger hin und du kannst nur noch lachen und wer nimmt sich da so wichtig? Das ist alles nicht vom Intellekt, sondern eine völlige Kehrtwendung der Sichtweise ist passiert. Wow, und dann kann man das mit jeder anderen Emotion genauso erleben.

Egal wie lange wir in der Negativität waren, es kann sein, dass wir zum Beispiel einen Hass haben auf jemanden und diesen Hass hatte schon mein Vater und mein Großvater und das ist eine Familienfehde und das ist sozusagen schon in die Gene reingeschrieben. Selbst diese langanhaltende Negativität – kultiviert mein ganzes Leben lang und schon von meinen Eltern und Großeltern – kann sich in einem Moment auflösen. Es gibt nichts, was diese Negativität prinzipiell unterscheiden würde von irgendeiner anderen, jetzt gerade eben erst entstandenen, abwertenden, negativen Geisteshaltung.

Das meint Tilopa hier und das eröffnet eine Art mit Emotionen zu arbeiten, die anders ist, als was wir normalerweise kennen. Ihr erinnert euch an diese fünf Schritte des Arbeitens mit Emotionen. Was hier gerade gemeint ist – dieses Durchtrennen der Wurzel oder dieses Licht in langanhaltende Dunkelheit hineinbringen –, das ist der vierte Schritt. Ihr erinnert euch nach ›Innehalten‹, ›Methoden oder Heilmittel, die mir guttun‹, ›Sichtweise ändern‹ war das vierte, ›in die Natur der Emotionen hineinschauen‹, die Natur der Emotionen erkennen. Das ist wovon Tilopa spricht und das ist der eigentliche Weg der Einsichtsmeditation. Denn das löst den Schleier von Ich und Du auf. Das ist genau das, was aus Subjekt und Objekt befreit. Damit ist die Wurzel aufgelöst.

Das passiert jedem irgendwann mal. Aber seid aufmerksam und nehmt wahr, was für eine wichtige Erfahrung das ist. Das ist so unglaublich, wenn es uns irgendwann mal passiert, dass eine gerade eben noch starke Emotion plötzlich futsch ist. Wenn euch das passiert, nehmt das richtig wahr. Genau jetzt ist es passiert und lasst es zu. Versucht nicht, die Emotion wieder zu finden. Lasst es dabei. Sie ist weg. Versucht nicht, euch wieder zu verstricken. Natürlich gelingt uns das, wenn wir wieder darüber nachdenken, wie mich das geärgert hat und was da passiert ist und wie man mich beleidigt hat und so weiter. Wir sind schnell wieder drin. Lasst diesen offenen Raum, wenn er sich auftut, einfach mal zu und nutzt das auch in anderen Situationen Diesen Blick nach innen, diesen Blick in dieses dichte Gefühl, wo sich alles zusammenzieht, egal aus welchem Grund, egal welche Emotion angesprochen ist. Das hat immer etwas mit Enge zu tun. Etwas fühlt sich sehr dicht oder manchmal sehr schwer an. Geht da mit eurer Aufmerksamkeit hinein und macht die Entdeckung, die halt dann passiert, wenn unser Gewahrsein wirklich das vermeintliche Zentrum erreicht und darin offenen Raum entdeckt – offenes, klares Gewahrsein. Das ist die große Botschaft der Einsichtsmeditation.

Fragen & Antworten

Antwort auf akustisch nicht zu verstehende Frage:

Wenn du zum Beispiel merkst, es ist ein altes Bedürfnis, das hat was mit meinem inneren Kind zu tun, es ist etwas, was mich schon seit dem Alter von drei, vier Jahren oder noch früher begleitet. Du kümmerst dich um den Kleinen. Du kümmerst dich darum, wie du es mit Methoden in der Psychotherapie gelernt hast, oder du kümmerst dich mit den Methoden des Dharmas darum, indem du zum Beispiel Tonglen, dieses Annehmen und Unterstützen mit dem inneren Kind, mit dem Kleinen praktizierst, oder mit dir selber in dieser Bedürftigkeit. Du nimmst dich voll darin an. Und du kannst natürlich weitergehen. Es geht nicht darum, das Bedürfnis abzuschießen. Das Bedürfnis hat seine Berechtigung. Aber du kannst hinter dem Bedürfnis noch weitere Schichten entdecken, und zwar diesen Kampf um Existenz, dieses Jemand-Sein-Wollen. Da hinein kannst du deine Aufmerksamkeit lenken. Da geht es dann nicht mehr darum, jemanden zu nähren, sondern du richtest diese Aufmerksamkeit in diese Angst, Niemand zu sein, das Bedürfnis, Jemand zu sein. Und du merkst, wow, da öffnet sich ja ein Raum, in dem Niemand sein muss. Eine Fülle des Erlebens ohne Mittelpunkt. Nachdem du dich so erst mal um Schritt 2 gekümmert hast, bist du mit dem vierten Schritt noch tiefer gegangen.

Du sprichst mit deiner Frage etwas Tolles an. Menschen, die diese Instruktionen jetzt hören, wollen natürlich alle gerne gleich mit dem vierten Schritt arbeiten. Sie vergewaltigen sich zum Teil damit, weil sie ihren Bedürfnissen nicht gerecht werden und so tun, als müssten sie sich nicht um ihre

Bedürfnisse kümmern, weil sie ja großartige Meditierende sind. Und dann löst man halt alles auf. Völlig unnatürlich. Es sind erst mal seltene Geschenke, wo es uns geschenkt ist, diese Offenheit zu entdecken. Den ganzen Rest der Zeit arbeiten wir mit den Stufen eins, zwei und drei.

Manchmal ist es uns tatsächlich möglich, auf liebevolle Art hineinzufühlen, was denn da tief innen drin eigentlich los ist. Und dann löst sich das so auch. Dann ist es ein zusätzliches Geschenk, aber in einem Umfeld, wo wir uns selbst gegenüber wohl gesonnen sind.

Teilnehmer/in: Mir stellt sich die Frage vielleicht auch im Vergleich zur Psychotherapie oder zur Psychologie allgemein, wo wir ja schon irgendwie versuchen, Emotionen gar nicht so als schlechte und gute einzuteilen, sondern eher lernen, sie wahrzunehmen und auch als beispielsweise die Wut zu erkennen, da ist meine Grenze verletzt worden. Das kann ich aber hilfreich für mich nutzen, wenn ich die Wut spüre und daraus einen Umgang für mich finde, der mir hilft, meine Bedürfnisse zu erfüllen. Ich war jetzt so irritiert in dem Vortrag, dass das alles als negativ wahrgenommen wurde, wenn wir uns von Wut, von Angst, von Ärger, von Trauer lösen wollen.

Da gibt es jetzt noch viel zu erklären dazu. Auf jeden Fall kannst du auch dein Verständnis voll mitnehmen auf die Reise. Wenn ich von Emotionen spreche, spreche ich von den *verstrickenden* Emotionen. Das ist derselbe Grund, warum wir in die Psychotherapie gehen. Wir haben mit etwas Mühe, wir leiden. Es entsteht großer Stress im System. Wir können nicht mehr schlafen. Das erste ist dann annehmen, annehmen, annehmen und wir entdecken dann, dass in jeder dieser verstrickenden Emotionen ein Bedürfnis und eine Angst ist. Bedürfnis und Angst sind beide Ausdruck von Weisheit. Das ist gut, dieses Bedürfnis zu haben, zu lieben und geliebt zu werden. Da ist etwas Weises darin, das Bedürfnis genährt zu werden, das Bedürfnis nach Schutz. Wir sprechen da von den Grundbedürfnissen.

Die Ängste sind auch einfach nur ein etwas ungeschickter Ausdruck von einer Weisheit, die ahnt oder weiß, wo Gefahren drohen. Manche werden viel zu stark aufgebauscht und dann verspannt uns die Angst, statt uns zu helfen, geschickt mit der Situation umzugehen. Jede dieser emotionalen Regungen, die wir in die Meditation hineinnehmen, in dieses liebevolle Gewahrsein, befreit sich von dem Teil, der ungeschickt ist, der verstrickend ist, und dann kommt etwas ganz Klares zum Vorschein, etwas ganz Hilfreiches.

Wir sprechen da von den ›Fünf Weisheiten‹ oder ›Fünf Aspekten zeitlosen Gewahrseins‹, die beim Arbeiten mit den fünf Grundemotionen zum Vorschein kommen. Die enthüllen sich in ihrer Essenz als Facetten des Erwachens. In jeder Emotion steckt das Erwachen. Das ist sozusagen ein etwas merkwürdiges Geschenk. Es kommt in einer Gruselpackung daher und innen drin ist purer Genuss. Das ist so der Weg des Arbeitens mit Emotionen. Wir befreien die Emotionen aus all dem, was sie so belastend macht und merken, wow, das ist eigentlich nur die Dynamik des Seins, die sich zeigt, mit all den Facetten des Mitschwingens, Mitfühlens, der Fürsorge, des weisen Vorausschauens und so weiter. Das schwingt dann mit.

Frage zu zähen Stimmungen

Wenn es sich um Stimmungen handelt und nicht um eine einzelne, präzise Emotion, die auftaucht, ist es nicht eine einzelne, leicht identifizierbare Welle, sondern es handelt sich um eine Untergrundstimmung. Um mit Stimmungen zu arbeiten, braucht es ein noch geschickteres

Vorgehen. Mein Paradebeispiel in meinem täglichen Leben ist, dass ich meine E-Mails beantworte. Gut, mittlerweile merke ich es meistens sofort, wo es herkommt, aber früher war es nicht so und ich war dann danach verstimmt. Diese Stimmung, dieses irgendwie unzufrieden oder gereizt oder so ein bisschen gedämpft sein, das braucht dann etwas, es erstmal zu akzeptieren. Oh, ich bin gerade anders gestimmt. Dann innehalten und spüren, ein bisschen zurückgehen. Wo hat diese Stimmung angefangen? Du musst zurückgehen bis zum Auslöser. Dieser eine Satz in der E-Mail, der dich irgendwie getroffen hat, ohne dass du das ganz bewusst gemerkt hast, da war vielleicht etwas Abwertendes drin, irgendetwas, was uns getroffen hat, was aber nicht die Hauptaussage war. Wenn du zurückfindest in den Anfang der Stimmung, dann kommst du wieder zu einer lebendigen Emotion. Es wird lebendig, es wird bewusst, es wird aus dem halbbewussten Bereich in den vollbewussten gehoben. Dann kannst du mit der Emotion arbeiten. Eine Stimmung einfach so aufzulösen, ist fast unmöglich. Sie muss wieder lebendiger werden. Du musst bis dahin zurückgehen, wo es dich gepikst hat.

Was ist, wenn ich mit der Stimmung aufwache?

Ja, dann ist es noch etwas schwieriger. Natürlich kannst du, wenn du sehr geübt bist, Stimmungen auch wirklich in ihrer Durchlässigkeit, in ihrer nicht fassbaren Natur erkennen. Das ist aber sehr herausfordernd, wenn wir das noch nicht bei vielen anderen Situationen erlebt haben. Tatsächlich ist diese Stimmung, mit der du aufwachst, vermutlich die Folge von etwas, was du geträumt hast. Etwas, was im Schlaf in dir aktiv war und was diese Stimmung hinterlassen hat, ohne dass du jetzt noch bewusst weißt, wo es herkommt. Das ist dann natürlich schwieriger aufzufinden.

Ja, es hält dann den Tag über an.

Das kommt darauf an, wieviel du dich damit identifizierst. Das kann dann auch schneller vorbei sein. Das ist halt die große Kunst, uns aus einer Stimmung, wo wir die Ursachen nicht herausfinden, aus der Identifikation zu lösen. Auch das sind nur Gestaltungskräfte, die in uns aktiv sind und auch die können wir sukzessive entspannen. Wir werden nicht so leicht an die Wurzel kommen. Aber es geht.

Meditation

Audio 3-5

Vielleicht habe ich ja eure Neugier wecken können, zu spüren, was da alles an Geistesbewegungen aktiv ist, jetzt gerade –– Worum es geht, ist, mitzubekommen, wie unsere Aufmerksamkeit mal dort verweilt, mal da, diese kleinen Fluktuationen, auch unseres Gestimmt-Seins wahrzunehmen. –– Bei allen Geistesbewegungen, die wir bemerken, achten wir darauf, was dahinter noch fühlbar ist. Wir können davon ausgehen, dass das, was uns zuerst auffällt, noch nicht die ganze Geschichte ist. –– Um es deutlicher zu sagen, mir fällt auf, dass ich mich mit etwas beschäftige, dass sich dieser Geist mit etwas beschäftigt, und dann geht es darum, tiefer hinzuspüren, warum mich das beschäftigt, was in der Tiefe da noch spürbar ist.
Welche Sehnsucht ist da? –––––––

Erläuterungen zu weiteren Versen

Audio 3-6

Tilopa singt eine für uns interessante Passage:

Wenn Leute von geringem Verstand nicht im Sinn verweilen können – also in der Natur des Geistes verweilen können – **dann sollten sie die Prāṇa-Schlüsselpunkte anwenden und die Essenz –** das heißt die wahre Natur des Gewahrseins **– freilegen. Durch verschiedene Ausrichtungen des Blickes und durch Praktiken, die den Geist stabilisieren, sollten sie sich so lange bemühen, wie das Gewahrsein noch nicht natürlich verweilt.**

Das ist für all die, die mit den direkten Mahāmudrā-Unterweisungen nicht zu Streich kommen. Sie sind zwar inspiriert, aber es funktioniert nicht. „Ich habe gehört darüber, wie es sein soll, wenn man direkt in dieses Ich-Gefühl hineinschaut, direkt in die Emotionen. Das klappt für mich nicht und schon gar nicht bleibt der Geist ruhig." Immer, wenn hier in solchen Texten von Leuten von geringem Verstand gesprochen wird, sollten wir uns angesprochen fühlen. Ich habe im Laufe der Jahrzehnte gelernt, mich immer schön da einzureihen, denn da finde ich die guten Hinweise.

Ein gewisses Mitgefühl scheint Tilopa auch zu haben, denn er sagt, okay, dann wende die Schlüsselpunkte für die subtilen Energien an, für Prāṇa. Asanas und Prāṇayama zu üben, bedeutet, Sitzhaltung zu üben – da gibt es ganz, ganz viel auch in der tibetischen Tradition, in der Mahāmudrā Tradition dazu. Dabei nutzen wir die subtilen Energien, um dem Geist zu helfen, in seine Klarheit zu finden. Es ist so leichter spürbar. Ich denke, euch geht es oft auch so – wie heute Morgen, als Evelyn uns angeleitet hat –, dass es danach erstmal leichter ist, präsent zu sein. Der Geist ist klarer als zuvor. Das zeigt ganz deutlich, wie selbst ein leichtes Arbeiten mit den subtilen Energien, oder vielleicht gerade, weil es leicht ist, gerade weil es so fein ist und nicht so insistiert, gerade deswegen öffnet sich unser Geist, es fließt alles viel harmonischer.

Das ist das eigentliche Anliegen von Asanas und Prāṇayama auch in der Yoga-Tradition. Es geht darum, in Meditation zu finden, es geht um Seinserkenntnis, es geht wirklich darum, die subtilen Energien zu nutzen, um in die natürliche Klarheit des Geistes zu finden und zur Erkenntnis, zur Freiheit zu gelangen. Das nutzen wir. Wir würden da nicht sagen, wir nehmen den Körper mit auf den Weg – klar geht es über den Körper –, sondern wir nutzen das Zusammenspiel von subtilen Energien und Geist. Was wir eine aufwühlende, verstrickende Emotion nennen, könnte man auch einfach als nicht harmonisch fließendes Prāṇa bezeichnen. Das ist ein anderer Ausdruck für dasselbe. Es verhakt sich. Alle emotionalen Blockaden sind auch Blockaden in den subtilen Energien. Wir nennen das die *Nadis*, die Energiekanäle.

Tatsächlich ist der Prozess der Reinigung, des Auflösens von Emotionen, dieses Sich-Befreiens von Emotionen, gleichzeitig ein Prozess, wo die subtilen Energien harmonischer fließen. Jedes Mal geht das zusammen, wir können es gar nicht trennen. Immer wenn sich bei uns etwas erlöst, wenn eine Erkenntnis stattfindet und der Geist aufgeht, in dem Moment fließen die subtilen Energien harmonisch. So können wir von beiden Seiten kommen. Wir können über die Arbeit mit den subtilen Energien dem Geist helfen, an seine Klarheit zu kommen, oder wir können über die Arbeit direkt mit dem Geist den subtilen Energien helfen, harmonischer zu strömen. Beides ist möglich. Mal so, mal so.

Dann führt Tilopa noch auf, durch verschiedene Ausrichtungen des Blickes können wir den Geist stabilisieren: wie wir schauen, ob wir nach unten schauen, nach vorne oder nach oben in den weiten Raum. Wir können den Geist auch auf visuellen Objekten ruhen lassen. Und durch Praktiken, die den Geist stabilisieren – also durch alle Praktiken der Geistesruhe, alles, was uns hilft, den Geist sich sammeln zu lassen. Das ist ein guter Ausdruck, wenn ihr statt ›stabilisieren‹ noch etwas anderes aufschreiben wollt, alles, was uns hilft, dass der Geist ›sich sammeln‹ kann, damit er unabgelenkter wird.

Darum bemühen wir uns, bis wir merken, jetzt verweilt das Gewahrsein ganz von selbst, ganz natürlich. Der Ausdruck ›bemühen‹ ist wirklich angebracht, denn alle Praktiken der Geistesruhe beinhalten noch ein subtiles Bemühen. Es ist immer noch jemand, der mit seinem Geist arbeitet. Wie wir das machen, dass der Geist sich sammelt, da ist immer eine feine Ausrichtung, ein feines Bemühen mit dabei. Und das ist gut, das hilft, dabei zu bleiben. Wenn der Geist natürlicherweise in sich ruht, dann ist jedes Bemühen unnötig. Also tatsächlich gibt es ein Bemühen und dieses Bemühen besteht darin, sich immer wieder daran zu erinnern, worum es gerade geht und wie wir das machen wollen – immer wieder die Aufmerksamkeit dahin zurückzubringen, was gerade unsere Praxis ist. Das ist das feine Bemühen. Das ist keine harte Anstrengung, sondern dieses sich Erinnern ans Wesentliche. Das Bemühen besteht genau darin, dass wir uns bemühen, das nicht zu vergessen, sondern stets präsent zu haben und dem dann auch folgen.

Natürlich sind Praktiken wie Asanas und Prāṇayama eindeutig etwas, was mit Bemühen einhergeht. Aber es ist ein gesundes Bemühen. Es ist kein Bemühen, was uns stresst. Es gibt Anstrengungen, die einfach guttun. Es ist ein Bemühen, was dazu führt, dass wir in gelöstere Erfahrungen kommen von Körper und Geist. Diese Art Bemühungen sind absolut sinnvoll. Es ist nicht so, dass im Weg des Mahāmudrā – weil es um eine anstrengungslose Praxis geht – das Leben nicht mehr anstrengend wäre. Das ist eine andere Art von Anstrengung. Natürlich ist es anstrengend, einen Berg hochzugehen. Danach sind wir körperlich müde. Aber wir können den Berg verkrampft hochgehen oder wir können ihn gelöst hochgehen. Anstrengen müssen wir uns auf jeden Fall. Aber derjenige, der ihn verkrampft hochgeht, der leistet über die normale Anstrengung hinaus noch eine zusätzliche, den Geist verkrampfende Arbeit, die sich sogar auf den Körper auswirkt und das Ganze noch anstrengender macht. Alle überflüssige Anstrengung, die nehmen wir raus.

Tatsächlich ist es für jemanden, der den Geist kennt, überflüssig irgendetwas zu tun, damit der Geist sich sammelt. Er sammelt sich natürlicherweise, wenn unser Interesse nicht irgendwo anders hingeht. Die Anstrengung besteht allein darin, dieses woanders hingehende Interesse zu entspannen, sodass der Geist sich dort sammelt, wo wir ihn verweilen lassen. Beispielsweise in der Natur des Seins.

Warum ist das Wesentliche nicht spontan?

Ich glaube, das hat was mit Mustern zu tun. Wir haben so starke Muster der Außenorientierung kultiviert und wir meinen, darum muss ich mich noch kümmern und da bin ich wichtig. Dadurch stellt sich das, was ganz natürlich wäre, nur mal ganz kurz ein und schon springt wieder so ein Muster an. Diese Muster, die entspannen wir. Das ist das Bemühen in der Geistesruhe, immer wieder darauf zu achten, zum Wesentlichen zurückzukommen. Tatsächlich wird es dann leicht.

Beim Meditieren würde ich sagen, haben wir es mit so einer Bewegung zu tun: Erst hat Meditieren etwas mit Anstrengung zu tun. Wir bemühen uns, wir lernen, wie wir den Geist in Ruhe bringen können. Dann entdecken wir – und das ist wunderbar, wenn diese Phase erreicht ist –, wie Meditieren sich eigentlich mühelos vollzieht. Unsere Anstrengung nimmt ab. Wir brauchen uns immer seltener zu bemühen. Wir können mehr und mehr dem vertrauen, was natürlicherweise stattfindet, bis wir schlussendlich in den Bereich kommen, den wir Nicht-Meditation nennen, wo überhaupt kein Bemühen mehr stattfindet. Wo der ganze letzte Prozess des Erwachsens ganz spontan stattfindet. Aber frag mich nicht warum. Die beste Erklärung ist mit diesen eingefahrenen Mustern. Es wäre doch so viel einfacher, wenn wir gleich in diese Offenheit finden können, aber dann kommen diese Kräfte, offenbar ein langes Training dieser Muster.

Tilopa gibt uns noch weitere Hilfestellungen:

Wenn du die Mitte des Raumes untersuchst, löst sich das Haften an Grenzen und Mittelpunkt auf. Ebenso, wenn der Geist den Geist untersucht, löst sich alles dualistische Denken auf. Du verweilst in Nichtbegrifflichkeit und siehst das Wesen des unübertrefflichen Bodhicitta – den Geist des Erwachens.

Mit ›Mitte des Raumes‹ ist der Himmelsraum gemeint, das All. Das sind Meditationen, die empfohlen werden, sich mal auf eine Bergwiese zu legen, wo es keine Begrenzung für das Gesichtsfeld gibt, wo wir in den Himmelsraum schauen können. Wir nehmen dafür eine Richtung weg von der Sonne, damit wir nicht geblendet sind. Wir schauen nach oben ins All hinein, nichts begrenzt unser Gesichtsfeld und wir merken, da gibt es keine Mitte. Das All hat keine Mitte. Es wird uns klar, es gibt da oben nichts zu fixieren. Es gibt keinen Punkt, an dem die Augen festhalten können. Das ist erstmal ziemlich irritierend als Meditation. Ich habe es viele Stunden gemacht, viele Tage, Monate lang, immer wieder, wenn das Wetter entsprechend war, habe ich diese Meditation ausgeführt, den Himmel zu kontemplieren.

Wenn wir so den Blick in den Himmel richten, merken wir, wie unser Blick nach etwas sucht, woran er festhalten kann. Ihn entspannt, ohne Fixpunkt zu halten, war zunächst gar nicht so einfach. Macht das ruhig mal und vielleicht macht ihr es auch viele Male. Dasselbe passiert, wenn wir den inneren Blick, das innere Spüren nutzen. Beim Blick nach innen, in den inneren Geistesraum, erleben wir dieselbe Irritation. Ich mache das jetzt gerade. Dieser Blick nach innen, dieser innere Raum des Erlebens ist genauso weit wie im visuellen der Himmelsraum. Aber natürlich ist es kein visueller Raum, es ist auch kein dreidimensionaler Raum. Es ist der Raum des Erlebens.

Schaut immer wieder so in diesen Raum des Erlebens hinein und ihr merkt, das übersteigt alles Denken. Natürlich schauen wir zuerst, als würden wir von einer Warte hineinschauen. Genauso wie wir zunächst in den Himmel schauen, als ob wir von hier, von der Wiese, in den dort vorhandenen Himmel schauen. In beiden Prozessen, wenn wir das lang genug machen, passiert aber etwas, dass, während wir in den Himmel schauen, unser ganzes Sein, sich der Erfahrung Himmel öffnet und wir eins werden damit.

Genauso ist es beim Schauen in Anführungsstrichen ›nach innen‹. Mit der Zeit löst sich der Standpunkt von jemand Schauendem auf. Wir werden zum Erleben dieser Geistesweite. Das ist der Moment, in dem sich das dualistische Denken auflöst. Genau darin. Es wird nicht weiter genährt.

Frage: Erst habe ich mich nach der Stille gesehnt und dann war es so: hoffentlich kommt jetzt mal wieder ein Gedanke – 3-6 16:29

Das nicht auszuhalten, nennt man den ›Durst zu denken‹. Den Durst oder den Hunger nach Fixpunkten. Man wird es mit diesem Muster in der Praxis zu tun haben. Bleibt dran und schaut immer wieder, ob diese Unruhe – dahinter ist ja eine Angst – gerechtfertigt ist. Schaut mal, wenn ihr ein bisschen länger verweilt, ob irgendetwas Schlimmes passiert. Mit der Zeit werdet ihr merken, es ist immer noch nichts Schlimmes passiert. Ich bin immer noch nicht gestorben. Ich kann immer noch ganz wach sein. Wenn die Kinder anklopfen, bin ich direkt da. Das ist überhaupt kein Problem. Ihr merkt, dieses offene, entspannte Sein tut nur gut, und hat keine schlechten Konsequenzen.

Ursache ist ja die Angst verrückt zu werden, den Faden zu verlieren, nicht mehr in den Körper zurückzukommen, jede Menge verschiedene Ängste. Nur die Erfahrung hilft, damit sich diese Ängste auflösen. Das kann uns jemand sagen und dazu inspirieren. Da gibt es ein gewisses Vorschussvertrauen, was uns dann ermutigt, damit mal zu experimentieren. Dann merken wir, dieses entspannte, offene Sein schadet tatsächlich nicht. Wir merken, dass es immer mehr in die Richtung geht: „Wow, das ist die entspannteste Erfahrung überhaupt." Wenn dieses Vertrauen entsteht, ist das der Übergang in die Mahāmudrā-Praxis. Wir merken, das ist es eigentlich – so unscheinbar, nichts Spezielles. Einfach sein, ohne einen Mittelpunkt zu erzeugen. Gar nichts Besonderes und es macht nicht verrückt.

Das ist damit gemeint, wenn wir hier nicht mehr im dualistischen Denken sind, also nicht mehr in Subjekt und Objekt. Mit Nicht-Begrifflichkeit ist gemeint, dass keinerlei Kommentare über dieses Erleben entstehen. Hier sehen wir das Wesen des unübertrefflichen Bodhicitta. Das ist der Moment des Erwachens. Hier treten wir in den Geist aller Erwachten ein – die gemeinsame Erfahrung aller Erwachten, ganz gleich welcher Tradition. Alle, die dieses non-duale Gewahrsein kennen, erleben genau das, unabhängig davon, wie sie den Weg dahin gefunden haben.

Aus dem Dunst der Erde entstandene Wolken lösen sich im Himmel auf. Sie sind nirgendwo hingegangen und verweilen nirgends. Das Gleiche gilt für den Schwarm dualistischer Bewegungen, die im Geist entstehen. Wenn du deinen Geist siehst, kommen die Wellen dualistischer Regungen zur Ruhe.

Unter diesen Sätzen verbirgt sich eine total tolle Botschaft. Es ist etwas sehr Ermutigendes, was da gerade ausgedrückt wird. Ich versuche es nochmal in unsere Worte hineinzuholen: Wolken entstehen aus dem Dunst der Erde. Wolken, Schönwetterwolken zum Beispiel, ein klassisches Beispiel, entstehen durch die Bestrahlung der Erdoberfläche und aus dem Dunst bilden sich Wolken. Die lösen sich auch wieder auf. Sie sind nirgendwo hingegangen, sie verweilen nicht an einem Ort, wo Wolken dann aufbewahrt werden und von dort wiederkommen und sie lösen sich wieder im Himmel auf. Das Gleiche ist mit dem Schwarm dualistischer Bewegungen.

Wir beginnen mitzukriegen, was in unserem Geist los ist: Geräusche lösen etwas aus, mehrere dualistische Bewegungen. Was ich sehe, löst etwas aus. Mir einen Tee zu holen, zu trinken, löst dualistische Bewegungen aus. Wie ich mich dabei fühle, die Sonne auf meiner Haut zu spüren, löst etwas aus. Das geht ja noch weiter. Dann denke ich an dieses und jenes. Wir haben es mit kleinen Fischchen zu tun, wie ein Schwarm. Ein Schwarm kleiner Fischchen oder ein Schwarm Vögel, die da

kreisen. So wie die Mauersegler in Griechenland, die einfach überall herumfliegen und immer ist was los. Wir bemerken die unglaubliche Aktivität unseres Geistes. Bei noch tieferem Hinfühlen merken wir, jede einzelne dieser Regungen hat den Geschmack von Subjekt-Objekt – von ich erlebe etwas. Ich und etwas sind Subjekt und Objekt und das Erleben ist, was da zwischen den beiden stattfindet.

Mahāmudrā ist, wenn ich und etwas sich als Vorstellungen auflösen und Erleben stattfindet, ungetrennt. Wir sind ganz im Erleben, ohne uns zu separieren aus dem Erleben. Wir sind trotzdem handlungsfähig, keine Sorge, das müsst ihr halt herausfinden. Es ist eine enorme Vereinfachung des Erlebens, wo wir in dem Erleben nicht ständig noch mit einem Ich-Bezug zu tun haben. Was hat das mit mir zu tun? Was kriege ich davon? Muss ich aufpassen? Diese Ich-bezogenen Komplikationen sind alle entspannt.

Jetzt würden wir denken, wir müssten diese dualistischen Bewegungen, die im Geist entstehen, irgendwie alle auflösen oder sie wären schädlich. Wenn jetzt so darüber gesprochen wird – auch über die Emotionen vorher –, haben wir den Eindruck, so wie darüber gesprochen wird, sollten die eigentlich nicht sein. Wir müssen frei werden davon. Das ist es gar nicht. Wir müssen gar nicht frei werden davon. Wir sollten nur zulassen, dass sie sich wie Wolken im Himmel auflösen, um jetzt hier bei dem Beispiel zu bleiben. Denn dieser ganze Schwarm von Geistesbewegungen hat auch keine Substanz. Wir brauchen nicht gegen sie anzugehen. Da sind keine real existierenden Feinde, das sind nur momentane Bewegungen und sie in ihrer Natur als durch Bedingungen entstanden zu erkennen, so wie Wolken.

Durch Bedingungen von zum Beispiel Sonne, Hautempfinden und die Bedingung des Mögens dieser Empfindung oder des Nicht-Mögens, wenn wir geblendet werden, entstehen diese ganzen dualistischen Regungen. Schon im Moment, wo wir sie als solche erkennen, werden sie nicht mehr genährt. Es gibt keinen Feind mehr, mit dem wir es noch zu tun haben. Sie werden nicht mehr genährt, denn in dem Moment, wo wir sie in ihrer Natur erkennen, ist der Raum wieder da. Da kann man sich so viel an Begriffen erheben, wie auch irgendwie will, solange wir bewusst sind, dass sie wie Regenbögen sind, oder man spricht davon wie Zeichnungen im Himmel oder Zeichnungen im Wasser.

Könnt ihr sehen, was ich jetzt hier zeichne? Man denkt, der hat einen Kreis gezeichnet. Tatsächlich, wo ist der Kreis? Der Kreis ist eine Vorstellung, okay? Stört überhaupt nicht. Ich habe den Eindruck, einen Kreis gesehen zu haben – nur eine Zeichnung im Himmel. In dem Moment, wo das klar ist, dass all diese Geisteseindrücke wie Zeichnungen im Raum sind, Zeichnungen im Himmel, brauche ich nicht mehr damit zu kämpfen. Es ist ein momentaner Eindruck, ich kann damit arbeiten. Der ist wahr auf eine Art. Ich habe da doch gerade was gesehen, ich brauche nicht daran zu zweifeln. Tatsächlich habe ich mir hier einen Kreis vorgestellt. Jetzt gibt es natürlich Sachen, die ich mit der Hand malen kann – Zeichnungen im Himmel – wo ich mir überhaupt keine Vorstellung mache von dem, was ich zeichnen möchte, die einfach Bewegungen sind. Dann könnt ihr hineininterpretieren, was ihr wollt. Ihr könnt es auch sein lassen. Es kann etwas entstehen und es löst sich auch gleich wieder auf. Wir brauchen nichts zu tun. Das ist die Botschaft des Mahāmudrā: „Hey, schlagt euch nicht mit diesen ganzen dualistischen Geistesbewegungen herum. Seht einfach ihre wahre Natur.“

Gedanken an was uns zu Hause erwartet, wenn wir hier aus dem Retreat kommen, Ideen über den Krieg in der Ukraine, über die Corona Pandemie und so weiter, könnt ihr gerne entstehen lassen oder ihr könnt es auch sein lassen. Wenn sie schon entstanden sind, können sie im nächsten Moment vorbei sein. Sie bestehen nicht länger als diese gestaltende Kraft sie weiter erzeugt. Wow, das ist doch cool. Dieses Verständnis entstehen zu lassen, befreit uns vom Kampf mit den Erscheinungen, von den eigenen Bildern, Vorstellungen, Ideen. Auch das Ich-Gefühl gehört dazu, auch das braucht nicht bekämpft zu werden. Es braucht als das, was es ist, gesehen zu werden, ein momentanes Zusammenkommen von Bedingungen, wo ich mich sehr stark als ein Ich fühle. Wenn der Geist sich wieder entspannt und es nicht weiter produziert, ist auch das vorbei.

Das ist eine sehr, sehr grundlegende Unterweisung darüber, wie wir mit unserem Geist umgehen können. Das ist so etwas von befreiend. Das war die gute Nachricht – don't struggle, kämpfe nicht mit deinem eigenen Geist und mit den Erscheinungen darin. Schau einfach hin. Du kannst nichts festhalten. Das ist die Botschaft, die manchmal als Verzweiflung auslösende Tatsache betrachtet wird. Die unangenehmen Sachen bleiben auch nicht. Auch die Ich-Bezogenheit hat keine Substanz. Das hat eine immense Relevanz, denn im Grunde genommen hat ganz Saṃsāra, haben all die Erscheinungen des Daseinskreislaufs, keine Substanz, sind nicht etwas, wo wir konkret hingehen müssten, um Saṃsāra aufzuräumen. Man nennt den Mechanismus, der Saṃsāra erzeugt – diese Erfahrung von Leid – ›Wirklichkeitsglauben‹. Wirklichkeitsglauben ist der Glaube, dass diese auftauchenden Formen des Erlebens, diese Erscheinungen, aus sich heraus eine Wirklichkeit haben. Also nicht etwa durch Bedingungen entstanden sind, sondern wie so ein Eigenleben haben. Die Wut hat mich, der Stolz, die Begierde, meine Sucht, all das, meine Angst, meine Paranoia.

Überall der Wirklichkeitsglauben, die Krise, der Krieg, all das findet statt, das ist richtig. Aber es ist ein dynamisches Geschehen. Und in diesem dynamischen Geschehen ist es absolut entscheidend, inwieweit dieser Geistesstrom dieses Geschehen jetzt gerade weiter gestaltet. Nehmen wir mal an, die Krise – egal welche, – ist wie ein Kreis. Solange ich in dieser Krise unterwegs bin, sehe ich nur Probleme. Die Krise dauert so lange, wie wir den Kreis zeichnen. Solange wir die Krise zeichnende Aktivität im eigenen Geist weiter gestalten, sind wir in der Krise: Hört es auf? Wo ist sie denn? Im Sonnenschein? Im Atem? Im offenen Raum? Das nennt man ›Wirklichkeitsglauben‹. Wirklichkeitsglauben ist das Beschäftigt-Sein mit einem Geschehen, das wir für stabiler halten, als es wirklich ist. Das ist die Definition.

Frage: Löst Einsichtsmeditation diesen Wirklichkeitsglauben auf.?

Das ist, wofür sie dient. Einsichtsmeditation sieht dieses Geschehen, wie es ist. Ohne mehr Stabilität hineinzuinterpretieren. Ohne zu behaupten, das gäbe es nichts. Das gibt es tatsächlich, und da sind dynamische Kräfte aktiv, die etwas gestalten. Aber nie sollten wir da eine zusätzliche Wirklichkeit, Stabilität oder gar unabhängige Existenz hineininterpretieren. Das unterlassen wir.

Frage: Ist das Wirklichkeitsglaube, wenn ich mich in einer Situation finde, sei es Krise, Ärger, was auch immer, und ich mir dann die Frage stelle, was will diese Situation mir zeigen oder was soll ich daraus lernen?

Das ist erstmal noch kein Wirklichkeitsglauben. Die Situation nimmst du ja wahrscheinlich als ein dynamisches Geschehen wahr. Und da ist es immer gut, sich zu fragen, was kann ich in diesem

Geschehen lernen und wie möchte ich darin gestaltend unterwegs sein. Das ist ja wahrscheinlich kein Zufall, dass ich das erlebe. Zum Beispiel bei Paaren – ich nehme jetzt einen anderen Aspekt, eine Paarsituation. Ein Paar lebt zusammen und sie beginnen eine Dynamik zu erleben, mit der sie sich nicht wohlfühlen. Dann beginnt man leicht, von einem Beziehungsproblem zu sprechen. Und das Beziehungsproblem verselbstständigt sich und wird wie zu etwas, was es gibt, unabhängig von der Dynamik, die jetzt gerade stattfindet. Wir haben doch ein Problem. Man bezieht sich auf das Problem, statt sich in diesem dynamischen Geschehen etwas geschickter zu verhalten.

Das ist ein ganz häufiges Beispiel, dass irgendwo ein Problem so vergegenständlicht wird, dass man beginnt sich über das Ding zu unterhalten, als ob es das geben würde. Aber das Ding gibt es gar nicht. Sondern es ist eine Summe von vielen Interaktionen, die diesen abstrakten Begriff bekommen haben. Dieser abstrakte Begriff ist stabil, aber das Geschehen, was es beschreibt, ist nicht stabil. Wir haben es jeden Tag mit einem anderen Geschehen zu tun und geben ihm immer noch denselben Namen.

Frage. Ich glaube, dass ich verstehe, was du meinst mit der Krise und unserer individuellen Beziehung dazu. Und dass wir uns da rausnehmen oder reinnehmen. Auch wenn wir uns rausnehmen, findet die Krise, wie zum Beispiel der Klimawandel oder der Krieg in der Ukraine, ja trotzdem noch statt. Wie bringe ich mich ein ins große Ganze, wenn ich ja aus dem Nondualistischen rauskomme, bin ich ja irgendwie Teil des Ganzen.

Ich weiß schon, woran du arbeitest. Es ist gut, dass du nochmal nachfragst, denn in deiner Frage kommen zwei Dinge zur Sprache, die ich unbedingt noch klarstellen muss. Wir nehmen uns nicht raus. Wir nehmen uns nicht raus aus dem Weltgeschehen. Wir beginnen es als ein dynamisches Geschehen zu sehen. Wir öffnen uns ganz für dieses dynamische Geschehen, statt uns abzuspalten und davon als der ›Klimakrise‹ zu sprechen. Das ist eine Abspaltung. Wir tun so, als ob wir es da mit einem Ding zu tun hätten. Dabei sind es in jeden Bereich unseres Seins hineinwirkende Kräfte, für die wir uns total öffnen. Also eigentlich sind diese abstrakten Begriffe immer auch ein Versuch, etwas kontrollierbar zu machen und sind schon der Anfang davon, uns abzuspalten.

Was ich jetzt erkläre, ist nicht sich herauszunehmen, sondern aus dem Verfestigen herauszukommen und zu merken, wow, Klimakrise gestaltet sich jetzt gerade in jedem von unseren Köpfen. Was wir zum Beispiel völlig unnötigerweise meinen noch anzuheizen, gestaltet sich ständig, die ganze Zeit. Wir gehen noch tiefer. Es gestaltet sich jetzt gerade in unserer Ich-Bezogenheit und Gruppen-Ich, Wir-Nationen-Ich und so weiter. Unglaublich, wo das überall ist. Wir merken die Gestaltungskräfte, wir öffnen uns total dafür und merken dann, wo wir ansetzen können und dass natürlich in dem Moment, wo unser Geist in anderen Bereichen aktiv ist, es eben keine Krise gibt, sondern nur immer dieselben Kräfte der Ich-Bezogenheit, die überall wirken. Also wir gehen rein. Wir öffnen uns, wir ziehen uns nicht raus.

Das Einzige, was wir unterlassen, ist zu meinen, wir würden von einem gleichen Ding sprechen, wenn wir mit anderen unterwegs sind. Was für die einen eine Krise ist, ist für andere der Reibach. Die überlegen sich gerade in den USA eine Übergewinnsteuer einzuführen. Endlich mal für die großen Ölkonzerne, die gerade einen Riesenreibach einfahren. Für die gibt es keine Energiekrise. Für die gibt es ein super Gewinnjahr. Genauso wie für die Rüstungsfirmen. Das wollen sie, dass die Bürger in der Krise sind, während sie selber… andere Sicht der Dinge.

Dynamisches Gestalten. Dafür öffnen wir uns. Wir öffnen uns immer dafür, dass alles davon abhängt, wie wir es bewerten, wie es gesehen wird, wie es erlebt wird, wie es gestaltet wird. Das macht die Welt für uns nicht leichter. Wir werden differenzierter. Wir sind mehr am Puls des Geschehens. Wir merken, dass die Krise täglich gestaltet wird, mit jedem Gedanken. Wir merken, dass unser Beziehungsproblem, auch das kleine, ein zwischenmenschliches, ein tägliches Gestalten ist. Und zwar von Situation zu Situation, von Gedanken zu Gedanken. Das waren die beiden Dinge, die ich sagen wollte.

Frage bezüglich Krisen und Stellung zu beziehen. Da habe ich große Mühe, den Raum aufzumachen für die andere Meinung.

Vielleicht wäre es gut, gar nicht so sehr Meinungen zu vertreten, sondern eher eine Klarsicht zu äußern. Tatsächlich geht es bei guten Meinungen, im besten Sinne, um Klarsicht, um eine klarere Sicht auf das panoramische Geschehen und gar nicht um einen Standpunkt, den ich einnehme, sondern ich möchte andere, mit denen ich in einem offenen Gespräch bin, wie die Augen öffnen für etwas, was stattfindet. Das sind Perspektivwechsel, zu denen ich einlade. Wie ich das gerade ganz kurz mal gemacht habe. Kleiner Perspektivwechsel aus der Sicht der Pharmakonzerne. Aus der Sicht der Ölkonzerne gibt es keine Krise, sondern nur ein Reibach. So können wir jeden Perspektivwechsel vornehmen. Das ist die Kunst der Praxis, dass wir uns in Putin hineinversetzen können, in die Jungs, die in den Panzern sitzen und geopfert werden, in den Maulwurf, in den Wiesen der Ukraine und so weiter – überall diese Geschmeidigkeit. Der Perspektivwechsel ist keine Meinung mehr, sondern es ist die große Kunst, den Geist anderer zu öffnen für das, was aus anderen Perspektiven wahrgenommen wird.

Zum Beispiel, sich mal in einen syrischen Flüchtling hineinzuversetzen, wie es dem vorkommt, wenn er sich vergleicht mit dem, wie ukrainische Flüchtlinge behandelt werden. Perspektivwechsel. Gar kein Standpunkt, sondern eine Einladung an andere, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Vermutlich ist mein Standpunkt gar kein fester, sondern ist die Sicht, die sich ergibt, wenn man zahllose Perspektivwechsel vornimmt und merkt, wow, und das alles spielt in dieser Situation mit.

Eins meiner Lieblingsspiele ist, mich in einen Habeck hineinzuversetzen, weil ich auch so ein alter Grüner bin, noch vor der Zeit, wo er groß geworden ist. Ich denke mir, ja, sehr interessant, was der vertreten muss, was völlig gegen seine bisherigen Anschauungen geht.

Das ist erstmal einfach nur amüsant und erhellend und mit der Zeit setzt sich das Puzzle zusammen. Das kriegen wir nie hin, wenn wir in dem Puzzle nur bei drei Puzzle Stücken bleiben. Wir brauchen die Gesamtsicht des Ganzen. Da hilft nur die Flexibilität unseres Geistes und wir verlieren dann einen Standpunkt, weil es in der Gesamtschau dieses dynamischen Geschehens keinen Mittelpunkt gibt, der der einzig richtige wäre, sondern nur eine Fürsorge, ein Wohlwollen, was die ganze Situation durchlebt und dann bildet sich vielleicht etwas ab, was für alle am günstigsten wäre und dann kommen die realen Bedingungen, die wirken nämlich – in dem Sinne sind sie wirklich –, was man unter den gegebenen Umständen und angesichts der Bedingungen überhaupt durchsetzen kann, umsetzen kann, was machbar ist.

Das Handeln ist dann nicht immer in Übereinstimmung mit dem Ideal-Besten, sondern mit dem Real-Möglichen. Auch ein erwachtes Handeln ist das Handeln im Real-Möglichen. Das Reale ist immer das, was gerade die Wirkkräfte sind. Es ist ganz wichtig, das klar zu kriegen. Ideal wäre Abrüstung auf der ganzen Welt, überhaupt keine solchen Waffen, nirgendwo. Okay, und realmöglich, da wird es dann schwierig. Ein flexibler Geist hält es aus, so viele verschiedene Standpunkte einzunehmen. Ein nicht flexibler Geist braucht einen Standpunkt und an dem wird festgehalten. Alles andere ist bedrohlich, denn ich brauche einen Standpunkt, um mich sicher zu fühlen. Jemand, der meditiert und geschmeidig wird braucht nicht einen Standpunkt, sondern ist bereit, unendlich viele zuzulassen.

Frage: Woher weiß ich dann in meinem Inneren, dass ich eben die spontan mitfühlende Handlung im realmöglichen mache? Woher weiß ich, dass das jetzt die richtige Handlung in so einem komplexen Umfeld ist?

Du nutzt dein ganzes Sensorium. Eine stimmige Handlung löst in deinem Körper, in deinen subtilen Energien – mit dem schwingenden Mitgefühl und Wohlwollen – ein inneres Erleben der Stimmigkeit aus. Das ist dein einziger Maßstab. Um stimmige Handlungen ausführen zu können, braucht es ein Gefühl der inneren Stimmigkeit. Darauf beziehen wir uns. Andere müssen nicht glücklich sein, sie müssen uns nicht zustimmen, das sind alles keine ausreichenden, verlässlichen Kriterien. Auch unsere innere Stimmigkeit ist erstmal kein sehr verlässliches Werkzeug. Solange dieser Organismus stark von Emotionen durchdrungen ist und geschüttelt wird, ist ein Gefühl der Stimmigkeit immer nur eine Stimmigkeit im Rahmen meiner Emotionalität. Wenn ich aber einen Weg gegangen bin, mich kennenzulernen und vieles aufgelöst habe, dann merke ich, das ist jetzt aus einer gewissen Emotionalität heraus stimmig und das führt zu dieser tiefen Öffnung und Entspannung im ganzen System, was nur bei zutiefst stimmigen Handlungen entsteht. Wir lernen zu unterscheiden zwischen unseren vertrauten emotionalen Mustern und sehr viel tieferer Stimmigkeit.

Nur so geht es. Wir sind herausgefordert, ganz feinfühlig zu werden und zu merken, wann unser Herz zugeht, wann es sich öffnet. Auch Kompromisse, die uns schwerfallen, die tatsächlich Kompromisse im Realen sind, führen dann doch dazu, dass unser Inneres zur Ruhe kommt. Es ist das jetzt Mögliche und damit kommt innerlich etwas zur Ruhe. Es geht natürlich weiter. Wir suchen in den nächsten Situationen nach weiteren guten Lösungen. Aber eine Lösung führt zu einem Gefühl der Gelöstheit. Das ist ein schönes Wortspiel.

Frage: Vielleicht führt es bei mir zu einer Gelöstheit, aber im Kontext mit dem Anderen oder mit Mehreren führt es vielleicht zu keiner gelösten Stimmung.

Genau. Du nimmst natürlich die anderen, soweit du kannst mit ins Boot, aber manchmal musst du unpopuläre Entscheidungen treffen. Die anderen sind nicht zufrieden, aber du spürst, darum geht es jetzt. Zum Beispiel ist Kindererziehung sehr unpopulär in vielen Details. Ob du ein Unternehmen leitest, ob du spiritueller Lehrer bist, es gibt immer etwas, wo du andere gegen den Strich bürstest. Wenn da keine Ich-Bezogenheit im Spiel ist, geht das leichter. Wenn ich aber gleichzeitig geliebt werden möchte von Anderen, dann habe ich Mühe, solche unpopulären Entscheidungen zu treffen.

Es wäre ja echt unpopulär, wenn die Regierungen, egal wer, mal Ernst machen würden mit dem, was dieser Planet jetzt gerade braucht und was unsere nächsten Generationen brauchen würden. Das wäre höchst unpopulär, aber absolut notwendig. Die Konsenspolitik, um wiedergewählt zu werden, führt nicht dazu, dass wir die Klimaziele einhalten. Sicher nicht, denn die meisten Wähler und Wählerinnen sind wie Kinder unterwegs. Die wählen die angenehmere Option. Solange es noch Eis gibt, esse ich Eis. Und wenn es Pommes frites gibt, dann bitte Pommes frites. Aber komm mir bitte nicht daher mit dem gesunden Brot und dem Gemüse. So sind wir unterwegs als Bevölkerung. Unpopuläres Handeln braucht Mut und unpopuläres, weises Handeln, eine sehr entspannte Ich-Bezogenheit, wo es nicht mehr darum geht, geliebt und wiedergewählt zu werden. Dieser ganze Popularitätsindex von Politikern ist einfach nur kontraproduktiv.

Frage: Wenn ich sozusagen mit Mitgefühl auf diese unglaublich gestaltenden Kräfte auf der Welt schaue, dann kommt in mir manchmal schon der Schluss auf, okay, vielleicht schaffen wir das ja nicht. Dann spüre ich etwas begehrt auf, weil ich Angst habe, aber eine tiefere Ebene sagt, okay, so ist es vielleicht. Da kommt dann auch ein gewisser Friede. Aber auch eine unglaubliche Traurigkeit.

Erstmal schon mal vielen Dank, dass du das geteilt hast. Was möchtest du von mir dazu hören?

Wie du das siehst.

Wenn du mich so fragst, wie ich das sehe, dann muss ich sagen, was das angeht, gehe ich dann immer noch tiefer in die Seinserkenntnis. Da geht es dann um das Durchschauen der wahren Natur von Tod und Sterblichkeit, die wahre Natur von Leid und was Geistesströme eigentlich sind, dieses tiefe Erleben davon, dass es tatsächlich gar nicht das Ende ist. Aber es ist schade, dass so eine wunderbare Situation wie hier dann so zu Ende gehen muss, weil man sie besser nutzen könnte. Wir wissen nicht, was die nächsten Situationen sind, in denen wir dann diesen Weg der Befreiung weitergehen können. Es wird sie geben, aber wir kennen sie halt noch nicht. Da hilft mir natürlich sehr, dass diese Illusion des Todes, des Sterbens sich aufgelöst hat, während alle die Angst vor dem Tod packt. Wenn diese Angst nicht da ist, sind wir natürlich schon mal ein ganzes Stück freier. Ihr braucht das nicht zu glauben, aber auf dieser Ebene sind dann die Lösungen zu finden und nicht auf der Ebene dessen, was hier unaufhaltsam irgendwie den Bach runtergeht.

Wir brauchen jetzt keine Instruktionen für die Meditation. Es geht nur darum, die Vielzahl der Eindrücke, die gerade entstanden sind durch dieses Gespräch, sich einfach lösen zu lassen. Wir brauchen nicht drüber nachzudenken. Einfach nur sein lassen, sodass der Geist sich wieder entweder natürlich sammelt oder natürlich öffnet. Wir brauchen ihm nicht zu sagen, wie das geht. Das kann er von selbst.

Stille Meditation

Ich möchte zum Abschluss all das Heilsame, was durch diese Unterweisung entstanden ist, dem Entwickeln von Feinfühligkeit widmen, vor allem bei uns Menschen. Diese Feinfühligkeit, die es ermöglicht, unterschiedlichste Sichtweisen mitzubekommen. Diese Feinfühligkeit, dieses Mitgefühl, das es ermöglicht, Stress wahrzunehmen, welche Belastungen es für Tiere sind, welche Belastungen Pflanzen aushalten müssen, die Belastungen für Gewässer, für die Luft, eine Feinfühligkeit, das alles mitzubekommen und sich überall einfühlen zu können. Diese hohe

Feinfühligkeit, die damals vor zweieinhalb tausend Jahren den Buddha veranlasst hat, nicht einen Grashalm unnötig zu krümmen, keinen Ast unnötig abzusägen, keinen Baum unnötig zu fällen, nicht in Gewässer zu urinieren, Gewässer nicht zu verschmutzen, diese Feinfühligkeit, die der Ameise den Schutzraum gibt, die den Mücken den Schutzraum unseres Mitgefühls gibt, die es allen Lebewesen ermöglicht, von uns mit Respekt behandelt zu werden. Diesem feinen Zusammenspiel aller Lebewesen, überall wo Leben ist, allen Biotopen, Ökotopen soll diese Kraft gewidmet sein. Möge überall Dank dieses Feingefühls tiefe Einsicht entstehen, tiefer Respekt.

Erläuterungen zu weiteren Versen

Audio 3-7

Seid ihr bereit für die Fortsetzungsgeschichte? Es ist wie ein Krimi mit vielen Folgen. Jemand fragte mich, ob diese Unterweisungen ein Kōan sind. Ein Kōan ist eine Frage im Zen, eine Aufgabe, die man mit dem Intellekt nicht lösen kann. Wo man die Intuition braucht, um die Lösung zu finden und obwohl hier alles im Klartext steht, ist es trotzdem ein Kōan, denn eigentlich kann man es nicht verstehen. Es ist etwas, was sich uns nur durch persönliche Erfahrung erschließt und dann wird es klar. Ein paar Erklärungen helfen, aber der Kōan ist trotzdem nicht gelöst. Es ist wie ein Fall, der Fall sind wir selber und der Kōan heißt, „Wie bin ich als Buddha? Wie bin ich als freier Mensch? Wie bin ich, wenn ich mein wahres Wesen lebe?“ Wir können uns viel vorstellen, aber die Vorstellungen sind nicht die Lösung. Jedes bisschen Umsetzen, jedes bisschen persönliche Erfahrung, ist die weitergehende Antwort auf diese grundlegenden Fragen. Es geht ja hier in diesem Text nur um Freiheit. Es geht nur um das Verwirklichen des authentischen, wahren Seins – das, was hier zu Anfang der ›Wahre Sinn‹ genannt wurde, das ›Authentische‹.

Bevor ich mich jetzt in die Unterweisung hineinbegebe, lasst uns nochmal an die Motivation erinnern. Das, was wir Bodhicitta nennen, dieser Wunsch, das alles aufzunehmen, zu lernen, zu verwirklichen, für das Wohl aller – für das Wohl der Schnecken in unserem Garten und der Kollegen und Kolleginnen im Beruf, aller Lebewesen, die uns begegnen. Mögen sie alle etwas davon haben. Lasst uns kurz daran erinnern: das ist die Grundmotivation, mit der all die Praktizierenden, die vor uns Mahāmudrā praktizierten, unterwegs waren. Es waren alles Bodhisattvas, Praktizierende, die in diesem grenzenlosen Mitgefühl sagen, „Ja, ich gehe den Weg des Erwachens zum Wohle aller. Mögen mir die Erwachten dabei helfen.“ Das ist so selbstverständlich, dass es hier gar nicht weiter groß ausgedrückt wird. Das finden wir in den längeren Texten zu Mahāmudrā, da werden diese Grundlagen deutlich beschrieben. Hier ist das schon implizite Voraussetzung. Das wird gar nicht mehr erwähnt.

Dann hören wir mal, was Tilopa weiter singt. Es ging um den Himmel? Das All, in den Himmel zu schauen und zu entdecken, dass der Himmel ohne Mittelpunkt ist, ohne Grenzen. Tilopa singt weiter:

Der Himmelsraum ist jenseits von Farbe und Form und nicht beeinflusst von schwarz oder weiß. Er ist unveränderlich. Ebenso ist unser Geist jenseits von Farbe und Form und nicht beeinflusst von Tugend oder Untugend, schwarz oder weiß.

Tilopa singt jetzt ein Beispiel nach dem anderen, um uns zu helfen, diesen Kōan – das, was der Geist ist –, zu lösen. Das All – was wir ›Himmel‹ nennen – ist jenseits von dem, was unsere Atmosphäre ist.

Das geht darüber hinaus. Dieser Himmel, von dem auch im Tibetischen gesprochen wird, ist das, was zwischen den Planeten zu finden ist, zwischen den Gestirnen. Da bleibt keine Farbe kleben. Da gibt es keine Form. Das ist ungeformter, ungefärbter Raum, in dem aber alle Gestirne, alle Planeten kreisen können, in dem sich alles manifestieren kann. Zwischenzeitlich bildet sich da auch Atmosphäre, in der Atmosphäre tauchen Wolken auf und so weiter. Aber es verändert sich ständig. Der Raum selbst hat weder Farbe noch Form.

Jetzt übertragen wir dieses Beispiel auf unseren Geist. Dieses Gewahren, dieses Erleben, der Raum, in dem das Erleben stattfindet, diesen Raum nennen wir ›Geist‹. Wir sind uns einig darüber, dass im Geist die Erscheinungen von jeder Farbe und jeder Form sein können: die Klangbilder, die visuellen Bilder, die Erinnerungen, die Gedanken, die abstrakten Vorstellungen, eine unendliche Anzahl von Formen, die da auftauchen. Aber das ist ja nicht der Geist an sich. Das ist nicht der Raum, in dem das stattfindet. Das ist, was ***im*** Raum stattfindet.

Hat denn dieser grundlegende Raum, dieser Raum des Erlebens, eine Form oder eine Farbe? Das wäre so ein Minikoan. Der ist leicht zu lösen, da ihr euch wahrscheinlich nicht traut, die offenkundige Antwort zu sagen, nein, er hat natürlich keine Farbe und keine Form. Als mir die Frage damals zum ersten Mal von Tenga Rinpoche, einem tibetischen Meister, gestellt wurde, hat er mich fortgeschickt und sagte: „Komm am nächsten Tag wieder und sag mir, ob der Geist eine Farbe hat.“ Ich habe das ziemlich ernst genommen und habe meditiert und meditiert und geschaut. Dann kam ich mit meiner Erfahrung in der Meditation zurück – ich war kein absoluter Anfänger mehr –, und sagte zu ihm: „Der Geist ist strahlend hell.“ Das entsprach meiner Erfahrung. Er fragte: „Schau nochmal hin. Ist er immer strahlend hell? Ist das seine Grundfarbe oder ist er es manchmal?“

Eigentlich war ich dieser natürlichen Strahlkraft des Geistes auf der Spur, die wir auch ›Erhellende Klarheit‹ nennen oder ›Klares Licht‹. Aber dieses Klare Licht hat gar keine Farbe. Das ist keine Farbe. Das ist kein weiß oder glitzernd. Es ist nur die Fähigkeit wahrzunehmen und das bildet sich innerlich wie eine Helligkeit ab, hat aber keine Farbe. Schaut selbst ganz fein hin und kommt mit euren Rückschlüssen dann zu einem kompetenten Lehrer/Lehrerin und geht diesen Weg, das herauszufinden. Wie ist der Geist tatsächlich?

Da bietet sich das Beispiel des Himmelsraums an. Jetzt kommt das Wichtige. Tilopa sagt, ja, unser Geist hat weder Farbe noch Form und ist auch nicht beeinflusst von Tugend, also vom Heilsamen oder vom Nicht-Heilsamen. Wenn wir heilsam unterwegs sind, fühlt sich unser Geist ganz anders an, als wenn wir voller Ärger, Hass, Wut unterwegs sind. Wenn wir manipulierend unterwegs sind, ist es ganz anders, als wenn wir frei und gelöst unterwegs sind. Das fühlt sich deutlich anders an. Aus der Sicht der Grundnatur des Geistes ist es aber tatsächlich so, dass die Grundnatur von diesem vorübergehenden Geisteszustand überhaupt nicht beeinflusst wird. Die Grundnatur ist dieselbe.

Und das ist wunderschön, dass es so ist. Das ist genau das, was dann die befreiende Erfahrung von Menschen ist, die Fürchterliches erlebt haben, die durch höllische Zustände gegangen sind, zum Beispiel in einer Psychose. Oder Menschen, die Schlimmes getan haben in ihrem Leben, zum Beispiel gemordet, vergewaltigt haben oder solches auch selbst erlebt haben. Der Geist in seiner Grundnatur wurde davon nicht beeinflusst. Wenn sich diese Menschen – egal wie schlimm es war, was sie erlebt haben –, entspannen und öffnen, zeigt sich unter all den Schichten, die sich da

befreien diese offene Dimension des Geistes, die eben nicht beeinflusst ist. Weder von den schönen Dingen, die wir erlebt haben, noch von den schlimmen Dingen. Das meint Tilopa hier. Das nennen wir die ›Grundnatur des Geistes‹.

Das andere sind die wirkenden Kräfte, die unser Erleben bestimmen und die auch Auswirkungen haben auf andere. Da macht es natürlich einen Riesenunterschied, ob wir heilsam oder nicht heilsam unterwegs sind. Aber es macht eben keinen Unterschied, was die Grundnatur ist. Das ist wunderbar aus der Perspektive derer, die Schlimmes erlebt haben. Jeder ist immer noch ›heil‹ in der Tiefe des Seins und kann diese gesunde Grundnatur tatsächlich erfahren. Das auch aus eigener Erfahrung zu wissen, gibt dann die Kraft, Menschen zu begleiten, wo es fast hoffnungslos erscheint. Die so schwer traumatisiert sind oder so Schlimmes getan haben, dass sie in der Nacht keine drei Minuten schlafen können, ohne einen Albtraum zu haben. Die nur noch Horror erleben. Auch diese Menschen haben dieselbe Grundnatur und es gibt die Möglichkeit, dass sie da hineinfinden und sich der ganze Rest klärt und bereinigt. Das ist die wunderbare Botschaft, die aus diesen Erfahrungen zu uns rüberkommt. Das macht dann tatsächlich auch den Weg möglich für totale Transformation.

Das hat schon zu Buddhas Zeiten angefangen. Da gab es einen von Buddhas Schülern, der war Massenmörder. Es heißt, er habe in einem verrückten Zustand durch einen vorhergehenden spirituellen Meister den Schwur getan, tausend Menschen umzubringen. Der Buddha stoppte ihn beim tausendsten. Er wollte dann auch noch seine Mutter umbringen. Da ging der Buddha dazwischen. Das war Angulimala. Dieser in dieser Psychose agierende Mörder wurde vom Buddha gestoppt, in seiner Buddha-Natur berührt, fing an zu praktizieren, erlangte Arhatschaft – die vollkommene Verwirklichung –, wurde dann aber von den Angehörigen seiner Opfer gestellt und aus Groll und Rache umgebracht. Er hat sich nicht einmal gewehrt, weil er zu dem Zeitpunkt bereits die wahre Natur von Leben und Sterben realisiert hatte und überhaupt keine Angst mehr hatte vor dem großen Übergang. Die Folgen seines Handelns haben ihn trotzdem noch ereilt, aber dieser gewaltige, bärenstarke Mann war völlig verändert und hat seine Kraft eben nicht mehr eingesetzt, um weiter anderen Schaden zuzufügen, sondern konnte völlig gelöst, dann mit gebrochenen Gliedern, diesen Übergang vollziehen.

Das gab es also schon zu Buddhas Zeiten und daher kommt die Lehre von der Buddha-Natur, der unverwüstlichen Buddha-Natur in jedem von uns. Jeder von uns hat etwas Unverwüstliches in sich und das sind diese grundlegenden Qualitäten. Die Schwierigkeit ist nur Zugang zu finden zu diesen Qualitäten. Zugang zu finden zu dieser Quelle, diesem unberührten, offenen, fließenden Sein, in dem wir all die Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Weisheit und so weiter erkennen können, alle sind da. Wie finden wir Zugang dazu, wenn wir so schwer traumatisiert sind, wenn wir solche Angst haben, wenn solche mächtigen Emotionen in uns toben. Da liegt die Schwierigkeit. Die Schwierigkeit ist nicht, dass es diese grundlegende Dimension nicht gäbe. Die ist da, die ist die Natur des Geistes. Die Schwierigkeit liegt darin, wie wir dahin kommen, wie wir den Zugang eröffnen.

Eigentlich ist der Weg des Mahāmudrā, der Weg täglich den Zugang zur Quelle zu finden. Also keinen Tag verstreichen zu lassen, ohne dass wir einmal eingekehrt sind. Ich meine, wir kehren alle gerne ein, oder? Ich meine, so Kaffee und Kuchen oder ein Bierchen oder was auch immer gerade

euer Geschmack ist, einkehren ist gut, aber die eigentliche Quelle, an der es zu trinken gilt, das ist die Natur unseres Geistes. Da sollten wir wenigstens einmal am Tag einkehren. Wenn wir das gemacht haben, dann können wir auch in drei, vier, fünf verschiedenen Cafés einkehren. Das ist dann egal. Wir sind nicht mehr im Mangel. Wir sind nicht mehr auf der Suche nach dem Glück außen. Wir wissen, dass es in mir ist und mich den ganzen Tag begleitet.

Der Gesang geht noch weiter:

Die reine und leuchtende Natur der Sonne kann nicht durch Dunkelheit, die Tausende von Äonen angedauert hat, verdunkelt werden. Ebenso kann die erhellende Klarheit unseres Geistes nicht durch Saṃsāra, das für Weltzeitalter angedauert hat, verdunkelt werden.

Jetzt wird es immer leichter, zu verstehen, was hier steht. Eine Sonne ist ein Feuerball, der strahlt und strahlt und strahlt. Wo das Licht der Sonne ist, kann keine Dunkelheit sein, ganz einfaches Beispiel. Das wird verglichen mit dem klaren Licht, mit der erhellenden Klarheit unseres Geistes. Das ist eben diese grundlegende Fähigkeit, diese Kraft des Geistes zu erleben, zu unterscheiden, bewusst zu sein, gewahr zu sein. Das ist seine Grundnatur. So wie es keine Sonne gibt ohne ihr Licht, so gibt es keinen Geist ohne diese grundlegende erhellende Klarheit. Das ist hier die Botschaft.

Ganz gleich wie lange dieser Geistesstrom in Saṃsāra verwickelt war, egal wie viele Weltzeitalter das dauern mag, diese erhellende Klarheit ist die Grundnatur des Geistes und kann gar nicht verdunkelt werden. Wir können sie nur nicht bemerken, aber in der Tiefe ist sie immer da. Es ist für mich auch sehr schön als Betreuer von Menschen, die länger im Retreat praktizieren, zu sehen, dass sich mit der Zeit diese grundlegende Klarheit zeigt. Mit den Jahren wird diese grundlegende Klarheit spürbar und ist in jedem zu finden – egal der Startpunkt. Das ist jetzt erstmal nicht so offenkundig. Es geht um diese Erfahrung, dass sogar im Tiefschlaf diese inhärente Strahlkraft des Geistes, dieses Gewahren, weitergeht. Das ist uns erstmal nicht zugänglich, weil wir immer bewusstlos werden, wenn wir einschlafen. Aber Yogis wie Tilopa und Nāropa – auch Unsereins, wenn wir uns wirklich darauf einlassen, das ganztägig zu praktizieren –, erfahren, dass das keineswegs ein Muss ist, dass wir im Tiefschlaf bewusstlos sein müssen. Ist gar nicht so. Muss gar nicht sein.

Es gab einen Yogi, den Mahāsiddha Lawapa, dessen ganze Praxis bestand aus Schlafyoga. Er hat das vollkommene Erwachen im Schlaf erreicht. Er schlief immer an der Palastpforte vor dem Palast des Mahārajas. Sie wussten, der tut nichts, der schläft nur. Immer wenn er mal kurz aufwachte – so einmal am Tag – bekam er ein bisschen was zu essen und schlief weiter. Bis er nach vielen Jahren Praxis vollkommenes Erwachen erlangt hatte, nicht mehr weiterschlief und anfing Unterweisungen zu geben. Bis schließlich sogar der Mahāraja sein Schüler wurde. Daher wissen wir von der Geschichte. Deswegen ist das in die Annalen eingegangen. Der ›schlafende Yogi‹ hat nur mit dieser erhellenden Klarheit im Schlaf- und im Traumzustand gearbeitet. Es gibt viele solche Verrückten.

Vielleicht versteht ihr jetzt, warum wir so entspannt mit diesen sehr entspannten Posen umgehen, in die ihr euch auch gelegentlich begebt, denn tatsächlich gilt es all das anzunehmen. Es gilt hindurchzugehen, den Schlaf in seiner wahren Natur zu durchschauen, die dämmerigen, dumpfen Geisteszustände – in all dem ist diese erhellende Klarheit des Geistes zu finden. Vielleicht macht ihr

diese Erfahrung, oder habt sie schon gemacht, dass der dumpfe Geisteszustand, wie ein äußerer Wattebausch ist, in dessen Innern diese erhellende Klarheit zu finden ist. Eine unglaubliche Erfahrung, die alle Sorge auflöst, dass wir, wenn wir nur gewahr sind, aufgrund von Schlaf und dumpfen Geisteszuständen das Erwachen verpassen können. Wenn wir nicht motiviert sind, in dumpfen Geisteszuständen das Bewusstsein wach zu halten, dann ist das verlorene Zeit. Aber wer motiviert ist, in diesen dumpfen Geisteszuständen innen drin wach zu bleiben, in diesem Watte-Kokon, diesem dumpfen, nebligen Geisteszustand, innen drin bewusst bleiben und dann damit arbeiten, wie wir diese Kontinuität des Bewusstseins in dem immer dumpfer werdenden Geist wachhalten können. Von innen her erleben, wie wir selbst einschlafen und immer weiter gewahr bleiben, dann entdeckt ihr dieses erhellende Gewahrsein, dieses klare Licht, was sich auch im Tod zeigt. Da werden die Sterbenden im Sterbeprozess normalerweise bewusstlos und die geübten Yogis bleiben bewusst. Davon spricht Tilopa hier. Er war ein Meister in dieser Praxis. Nāropa hat das dann in den ›Sechs Yogas von Nāropa‹ zusammengestellt: einer ist der Tiefschlaf-Yoga und einer ist der Traum-Yoga. Aber Tilopa war derjenige, der sie in ganz Indien gesammelt und gemeistert hat und alle an Nāropa weitergegeben hat. Eigentlich stammen sie von Tilopa.

Auch mein Meister und Lehrer Gendün Rinpoche verbrachte die ganze Nacht in dieser erhellenden Klarheit, wo sich auch gar keine Träume mehr manifestieren. Das war für ihn selbstverständlich. Und das schon seit jungen Jahren. Er war ein Yogi im Alter von Ende zwanzig. Nach damals etwa acht, neun Jahren Retreat forderte ihn sein Lehrer auf, die Zelle zu verlassen und sich als praktizierender Yogi in die Welt zu begeben. Er machte das mit sehr speziellen Auflagen. Es ging darum, eine Pilgerwanderung von Ost-Tibet, Kham – das ist nahe der chinesischen Grenze – bis hinüber nach West-Tibet zum Kailash zu machen und wieder zurück, alles zu Fuß. Es gab mehrere Auflagen: Nie ein Dach über dem Kopf zu akzeptieren; nur mit einem einzigen Kleidungsstück bekleidet zu sein – also ein Rock und ein Obergewand, nicht aus Fell, sondern extra nur aus Baumwolle; kein Proviant mit sich zu tragen, immer von dem zu leben, was er gerade erbetteln konnte als Mönch. Manchmal waren mehrere Tagesreisen zwischen einem Dorf und dem nächsten. Es war auch nicht sicher, in jedem etwas zu bekommen.

Das bedeutete für Gendün Rinpoche – für diesen noch nicht ganz 30-Jährigen –, dass er die Praxis der inneren Hitze und den Yoga der erhellenden Klarheit nachts nutzte, um in Schneestürmen draußen zu schlafen, innerlich den Yoga der inneren Hitze, um gewahr zu bleiben, die ganze Nacht, den ganzen Winter und den ganzen Sommer. Manchmal wurden die Hunde auf ihn gejagt, wenn er in ein Dorf kam. Manchmal wurde er wie ein Prinz bewirtet. Den ganzen weltlichen Dharmas wurde er ausgesetzt: Hunger und Durst, Lob und Tadel. Diese Pilgerreise dauerte anderthalb Jahre, in denen er genau diese Yogas, gelebt hat, gemeistert hat und diese Yogas dann auch übertragen konnte. Das ist gelebte Praxis und keine Märchenstunde – nur, damit ihr erahnen könnt, was im Hintergrund möglich ist, auch wenn das nicht unbedingt direkt in eurer unmittelbaren Praxis anwendbar ist. Aber was für eine Menge an Entdeckungen noch auf euch warten, wenn ihr dann tatsächlich den Weg einschlagen wolltet. Das ist, worum es eigentlich geht.

Gehen wir weiter:

Obwohl Raum herkömmlich als leer bezeichnet wird, kann Raum nicht beschrieben werden, als wäre er so. Obwohl es heißen mag, der Geist sei erhellende Klarheit, beweist eine solche Beschreibung nicht, dass er auf diese Weise existiert.

Das ist jetzt wieder mal typisch buddhistische Lehre. Das, was gerade ausgedrückt wurde, wird direkt relativiert. Und zwar sind die Worte nicht das Beschriebene. Obwohl wir von einem Raum sprechen, dem All, dem Himmelsraum und sagen, der Raum ist leer und da kann sich alles darin manifestieren, bloß weil wir solche Worte benutzen, heißt es noch längst nicht, dass es einen Raum gibt. Bloß weil wir sagen, es gibt da einen Geist und der Geist ist wie der Raum leer; sodass sich alles darin manifestieren kann, bedeutet nicht, dass es einen Geist gibt und dass leer die zutreffende Beschreibung dafür ist.

Noch nie hat jemand den Geist gesehen? Wir sprechen die ganze Zeit darüber. Es gibt ihn nicht als ein Ding. Genauso wenig, wie es den Raum gibt. Wo wollt ihr denn den Raum finden? Überall und nirgends. Es ist das Phänomen, dass wir keine Möglichkeit haben, ihn von außen zu betrachten. Hier ist der Raum und das andere ist nicht Raum, weil alles dieser Raum ist. Er gibt ja auch in den Raum zwischen den Molekülen, zwischen den kreisenden subatomaren Partikeln. Der Raum hört ja nicht auf da, wo für uns der visuelle Raum aufhört. Der geht überall durch. Dieser Planet Erde ist Raum. Der Geist ist ja nicht einfach der Raum, wo Erscheinungen stattfinden, sondern die Erscheinungen sind ja auch Raum. Die Erfahrungen, die Bewusstseinsinhalte sind auch dieser dynamische Raum, der Geist genannt wird. Das ist nämlich nichts anderes als Geist.

Das singt hier Tilopa, damit wir nicht denken, weil wir so sprechen, gibt es das. Das ist nicht gemeint. Es sind bloß Hinweise darauf: Schaut mal, da gibt es Erfahrungen, das könnten wir ›Geist‹ nennen, aber eigentlich ist es eine Dynamik des Gewahrens, in dem nichts Substanz hat. Er weist darauf hin, man kann nicht sagen, der Geist sei leer, weil genauso wahr ist es zu sagen, der Geist ist Fülle. Es gibt nirgendwo etwas Leeres im Geist, weil alles dynamische Fülle ist. Alles ist Bewegung, immer, auch die erhellende Klarheit nachts ist eine Fülle des Gewahrens, allerdings ohne Inhalt. Wenn wir jetzt in unserem haftenden Geist meinen, bloß weil wir das so gehört haben, existiert der Geist so, wie er beschrieben wurde? Nein, nein, nein. Die Worte sind nicht das Beschriebene. Das Beschriebene entzieht sich eigentlich den Worten und kann nur ein bisschen durch diese Beschreibung angedeutet werden.

Das ist ›typisch buddhistisch‹, wobei schon der Buddha sagte, die Worte sind nicht die Wahrheit. Glaubt nicht meinen Worten, macht die Erfahrung, die hinter den Worten steht. Das ist urbuddhistisch, glaubt niemandem. Irgendeiner von euch sagt ja auch, ich bin Agnostiker, was ja eine wunderbare Grundhaltung ist, nichts zu glauben. Das ist typisch buddhistisch. Nichts glauben, alles erfahren wollen. Das ist gut – selbst erfahren, nicht glauben. Darum geht es. Den Worten Glauben schenken hilft nicht. Dann haben wir nur einen Glauben durch einen anderen ersetzt. Wir müssen es erfahren, was gemeint ist. Gibt es das Ich? Gibt es das nicht? Und Selbst? Gibt es etwas Anhaltendes? Gibt es diese Buddha-Natur? Gibt es sie nicht?

Tilopa beendet das noch:

Welcher Raum würde welchen anderen Raum stützen. Ebenso gibt es nichts, das unseren Geist, Mahāmudrā, stützen würde.

Das ist der Schlusspunkt von diesen Ausflug, wo er sagt, „der Raum ist kein Ding“. Der Raum ist nicht die Stütze dafür, dass andere Erscheinungen, die nicht Raum sind, in diesem Raum stattfinden, die aber ihrerseits auch wieder Raum sind. Raum ist keine Stütze für anderen Raum. Raum ist einfach Offenheit, kein Ding und die Offenheit innerhalb der Erfahrung ist überhaupt nicht anders als die Offenheit anderer Erfahrungen, die Offenheit drumherum. Deswegen gibt es auch keinen Geist, kein Mahāmudrā. Es gibt nichts, worauf ein Mahāmudrā beruhen würde, worauf unser Geist beruhen würde. Denn das, was wir Mahāmudrā und Geist nennen, ist nicht etwas, ein Ding, was sich auf irgendetwas anderes stützen müsste oder könnte. Es ist nur die Qualität des offenen Seins. Die braucht keine Stütze.

Das ist sehr anspruchsvoll, ich bin mir dessen bewusst, aber gleichzeitig habe ich auch das Vertrauen, dass es hier viele von euch gibt, die das schätzen, dass euch reiner Wein eingeschenkt wird. Dass wir nicht in neuen Glaubenssätzen landen, sondern auch das wunderbar Beschriebene nochmal infrage stellen und sagen, okay, jetzt lasst uns mal hinschauen. Und das machen wir jetzt.

Geleitete Meditation – Wachheit & Gewahrsein

Audio 3-8

Beim Meditieren geht es um nicht mehr als das Eintauchen ins Erleben. Um mehr geht es nicht beim Meditieren. In der Meditation versuchen wir zwei Qualitäten zusammenzubringen. Die eine heißt ›Entspannung‹ und die andere heißt ›Wachheit‹, ›Gewahrsein‹. Das Dumme ist, dass bei den meisten von uns Entspannung mit Einschlafen kommt. Da passen wir ein bisschen auf, denn solange wir ungeübt sind, können wir den Schlaf noch nicht nutzen, um das Gewahrsein zu vertiefen. Deswegen benutzen wir in letzter Zeit mehr die Worte, dass wir uns öffnen. Ich öffne mich ins Erleben. Das heißt nicht, dass ich entspanne, obwohl es fast dasselbe ist. Ich entspanne mich nicht ***weg von der Erfahrung***, sondern ***ich öffne mich in die Erfahrung.*** Dazu lade ich euch jetzt ein es zu tun. Was auch immer jetzt die Erfahrung ist, da hinein öffnen wir uns vorbehaltlos. –– Diejenigen, die dumpf werden, müssen selbst schauen, wie weit sie im dumpfen, schläfrigen Geisteszustand das Gewahrsein wahren können und wach genug sind, um wahrzunehmen. Wenn das nicht der Fall ist, dann würde ich empfehlen, dann doch eher im Stehen zu meditieren, eine Position zu wählen, in der wir größere Chancen haben, bewusst zu bleiben. –– Wir sind überhaupt nicht wählerisch und nehmen immer die gegenwärtige Erfahrung. Egal, wie langweilig sie uns erscheinen mag. Genau das ist jetzt die Möglichkeit, uns ganz zu öffnen. –– Wie ist es denn genau, dieses Erleben? Da sind die wechselnden Inhalte des Erlebens. Welche Qualitäten des Erlebens, welche Eigenschaften des Erlebens ziehen sich immer durch, sind immer da. Egal, was der Inhalt ist. –– Entspannte Wachheit, wache Entspannung –– Wie ist das mit dieser raumgleichen Qualität des Seins? Ist da etwas von dieser Eigenschaft zu spüren? –– Wenn wir uns in diesen Raum des Erlebens öffnen, wie ist das? Welches Erleben stellt sich dann ein? –– Ändert sich diese raumgleiche Eigenschaft, wenn ich die Augen öffne oder wenn ich sie schließe? ––––––

Entspannung und Wachheit zusammenbringen

Audio 3-9

Das ist zu Anfang auch ein Kōan. Wie bringe ich Entspannung und Wachheit zusammen? Die Lösung geht über das Wort ›Öffnen‹ – mich in die Erfahrung öffnen. Das ist etwas, was ich als

Lehrer erstmal lernen musste, dass, wenn ich so stark die Entspannung betone, das bei vielen Menschen ankommt, mich aus der Erfahrung *heraus* zu entspannen. Die meisten haben da eine Assoziation, wenn ich entspanne, dann verlasse ich die Welt, in der ich gerade unterwegs war – ich entspanne mich ja –, und ich trete in eine andere Welt ein, die entspannte Welt. Wenn ich jetzt gerade eine Emotion habe und ich entspanne mich, dann entspanne ich mich weg von der Emotion in ein anderes entspanntes Sein. Das ist aber gar nicht das, was wir mit Entspannen meinen und was so hilfreich wäre, weil wir da immer in einer Bewegung sind, weg von dem jetzigen Erleben, wo eine gewisse Spannung*, dukkha*, ist, wo Stress und Leid sind. Wir suchen die Befreiung woanders.

Wenn wir sagen ›öffnen‹, ›ich öffne mich in die jetzige Erfahrung‹, dann öffne ich mich in das emotionale Erleben, ich öffne mich ins Leid hinein, öffne mich in die jetzige Klangerfahrung, in die jetzige Körpererfahrung und das ist auch entspannend, weil ich die Abwehr, die Trennung aufgebe zu dem, was ich da gerade erlebe.

Die dualistischen Erfahrungen leben von der Spannung zwischen Subjekt und Objekt. Das heißt, wir entspannen uns, aber nicht weg, sondern wir gehen hinein, wir öffnen uns in die Erfahrung hinein und da entstehen die wertvollen Einsichten, weil wir mit bestimmten Annahmen über diese Erfahrung unterwegs sind, dass wir ihr nicht zu nahekommen sollten. Wir denken, wenn wir näher in die Erfahrung hineingehen, uns der leidvollen Erfahrung annähern, dann würde das Leid zunehmen. Wenn wir uns dafür öffnen – z.B. ich habe ein Suchtverhalten, ich erlebe Begierde in mir und ich öffne mich –, denken wir, wenn ich mich öffne für die Begierde, dass mich die Begierde dann hat und ich alles tue, was mir die Begierde diktiert. Das ist nicht die Öffnung, die wir meinen, sondern wir verlassen diese Spannung, von der all diese Emotionen und Denkmuster leben und gehen da hinein, wo wir das Zentrum der Erfahrung vermuten, das Zentrum des Gedankens, das Zentrum des Ich-Gefühls, das Zentrum der Emotionen, wo es sich am dichtesten anfühlt.

Da hinein öffnen wir uns und da machen wir, weil die Trennung aufgehört hat, die erstaunliche Erfahrung, wow, das ist ja auch Raum. Ich muss den Raum nicht woanders suchen. Dadurch dass wir immer mutiger werden uns da hineinzuöffnen, wo gerade der höchste Stress ist, löst sich die Angst auf. Wir müssen nicht mehr weg von den Erfahrungen. Sie dürfen sich zeigen und die Bewegung ist direkt in die Natur des Erlebens hinein. Nur weil wir das so praktizieren, lösen sich die Ängste in der Meditation auf. Sonst wären wir ja immer dabei wegzugehen und wir müssten uns immer weg entspannen von dem, was wir die böse Welt nennen oder meine Schattenseite.

Frage: Hat das etwas mit Mut zu tun?

Naja, zu Anfang braucht das Mut. Stell dir vor, du machst das mit einem Zahnschmerz; dickes, dickes Zahnweh und du gehst mal in das Zentrum von dem hinein. Wenn du das ungeschickt machst, dann bist du nicht ganz im Zentrum, sondern mit einer gewissen Abwehrspannung so dicht dran und hast das Erlebnis, ups, das tut aber weh. Deswegen braucht es Mut, mal wirklich richtig reinzugehen, richtig ins Zentrum. Da machst du neue Entdeckungen. Bestes Beispiel ist ein Albtraum, nachts, ein Verfolgungstraum. Wir werden verfolgt und rennen und fliehen und hinter uns ist die große Gefahr. Viele, die solche Albträume haben wissen gar nicht recht, wovor sie eigentlich fliehen, weil sie sich nie umdrehen – auch im Traum nicht. Der Mut ist, sich umzudrehen. Genau das machen wir auch tagsüber. Wir gehen in die Angst hinein. Wir wenden uns um, so wie im

Albtraum nachts. Wir wenden uns der Quelle der Angst zu, da, wo es am stärksten ist. Das hat unglaubliche Folgen für solche Nachtträume, die sich ja bei einigen wiederholen.

Ich erzähle die Geschichte gerne nochmal. Es braucht nämlich unter Umständen lange, bis so etwas gelingt. Ich hatte einen Schüler im Retreat, ein Mann, Mitte-Ende 30, der jede Nacht seit seiner Kindheit so einen Verfolgungstraum hatte. Jede Nacht, schweißgebadet aufwachen. Das ging 20, 25, 30 Jahre so. Es gab gar keine anderen Nächte. Auch mit den Mahāmudrā-Unterweisungen und all den Ermutigungen, hat es bis ins zweite Retreatjahr gebraucht, bis er sich ein erstes Mal im Traum umwenden konnte, der Angst zu. Er machte dort die erstaunliche Entdeckung völliger Offenheit, gar keine Gefahr und die Serie der Albträume war von der Nacht an weg. Hat sich nie wiederholt. Nach so langer Zeit. Davon spreche ich. Das ist mit Kehrtwendung gemeint, mit Öffnung. Natürlich braucht das Mut. Denn wir wissen ja nicht, was uns da erwartet.

Es gibt andere Albträume, zum Beispiel zu fallen mit der panischen Angst, unten zu zerschellen. Dann braucht es den Mut, das zuzulassen: Ja, ich falle. Passiert etwas? Passiert nichts. Die Träume sind einfache Beispiele, aber das geht auch mit den verstrickenden Emotionen tagsüber. Es braucht dieselbe Kehrtwendung dort hinein, wo die größte Dichte des Erlebens ist und ja, es braucht ein bisschen Mut, sich dem zu stellen.

Frage in Bezug auf Gefühl der Langweile. Wie entspanne ich da hinein?

Du versuchst, die Langeweile zu entdecken, öffnest dich ins Zentrum dieses langweiligen Erlebens. Wo auch immer du es findest – furchtlos. Nicht weglaufen, nichts tun, nichts machen, direkt hinein in dieses Erleben. Es gibt auch einen einfacheren Weg als dieses direkte Schauen. Wenn das nicht geht, gibt es immer noch einen weiteren Weg. Mit der Langeweile sagen wir, okay, mir ist jetzt langweilig. Ich kenne mich da schon, und weiß, wenn es mir langweilig ist, wünsche ich mir eigentlich, dass etwas anderes los ist, dass ich jemanden besuche, am liebsten würde ich mich ablenken. Meine Praxis ist, es so zu nehmen, wie es jetzt ist und ich entspanne mich darin. Ohne zu wissen, wie ich in das Zentrum der Langeweile schaue, sondern das ist so eine Stimmung. Dann machen wir die Erfahrung, wenn es uns gelingt, darin zu atmen – das ein bisschen auszuhalten und weiter zu entspannen –, dass mit zunehmender Entspannung die Langeweile abnimmt. Bis sie weg ist. Wir sitzen immer noch unbeweglich auf unserem Relax-Sessel oder auf dem Sofa oder Meditationskissen. Wir tauchen ein in diese Fülle des Erlebens, des einfach nur So-Seins und es ist gar keine Langeweile mehr zu spüren.

An derselben Stelle erwähne ich normalerweise auch immer die Einsamkeit. Einsamkeit ist ein anderes, ähnliches Gefühl. Es kommt aus dem Getrenntsein. Sich alleine, getrennt von anderen zu fühlen und deswegen einsam. Da gehen wir genauso vor. Entweder direkt hineinschauen oder dieses Aushalten: die schiere Einsamkeit, fast verzweifelt und uns darin nicht nur *aushalten* und *anspannen*, sondern *aushalten* und *entspannen*, *entspannen, entspannen …* bis diese Anspannung, die die Einsamkeit produziert, einem Gefühl der Offenheit nachgibt und wir wieder das Verbundensein spüren. Dann ist keine Einsamkeit mehr da.

Kann man auch sagen ›erforschen‹?

Gerne auch erforschen, aber bitte mit so etwas von entspannt erforschen. Das Problem ist folgendes, wenn du deine Langeweile erforscht, um sie erforschen zu können, musst du sie

aufrechterhalten. Das ist das Problem. Wenn du die Langeweile zum Forschungsobjekt nimmst und das mit einer gewissen Anspannung tust, musst du, um dein Objekt zu behalten, es subtil ständig erzeugen. Deswegen ist das ein bisschen delikat. Aber tatsächlich ist es eine Art des Erforschens, indem wir sie völlig zulassen. Die beste Art etwas zu erforschen, ist es völlig zuzulassen, ohne ins Reagieren zu kommen – zulassen, ohne zu reagieren. Das gilt auch für andere Emotionen.

Wenn wir beginnen zu meditieren, sind Langeweile und Einsamkeit häufige Gefühle. Sie lösen sich. Sie sind vorübergehende Zeichen von etwas anderes Wollen, als was jetzt gerade ist. Wollen wir noch ein bisschen Langeweile einladen?

Frage. Eigentlich ist es Stress versus Langeweile, oder?

Ja, die Beiden gehen immer zusammen. Wo Langeweile ist, ist auch Stress.

Das wäre jetzt mal eine tolle geführte Meditation. Das ist eine gute Meditation, wo ich euch gezielt in das Gefühl von Langeweile hineingehe. Habe ich noch nie gemacht. Ich glaube, ich lasse es auch heute sein. Ich weiß auch gar nicht, wie es geht. Ich glaube, die Langweile schlägt von selber zu. Lasst es euch richtig gut langweilig sein. Die Zen-Praktizierenden sind da richtig große Könner darin. Sie streichen ihre Räume weiß und ihre Zafus (Meditationskissen) sind schwarz. Überhaupt alles ist weiß-schwarz und es ist immer gleich: Gong, Gong, stillsitzen. Gong, Gong, Gehmeditation. Gong, Gong, stillsitzen. Programmierte Langeweile, um in die Fülle des Seins hineinzufinden. Die ist nämlich immer da.

Geleitete Morgen-Meditation unter dem Baum des Erwachens

Audio 4-1

Willkommen in der Morgenpraxis. Richten wir es uns so ein, dass es das Wachsein fördert, dass wir mit einem inneren Entschluss beginnen, jetzt ganz präsent zu sein. Ich möchte noch einmal mit den vier Kontemplationen beginnen, die den Geist auf den Dharma, auf das Wesentliche ausrichten.

Zunächst einmal wirklich dankbar zu sein. Jetzt gerade eine ganz frische Dankbarkeit dafür entwickeln, dass ganz gleich wie die Nacht war, es mir geschenkt ist, jetzt weiter praktizieren zu können, weiter dieses liebevolle Gewahrsein entwickeln zu können. Dankbar für diesen Raum, in dem das stattfinden kann. Für die Zeit, die mir geschenkt ist. Für die vielen Menschen, die daran mitwirken. Nicht nur hier im Haus, auch Menschen, die mich zu Hause freistellen. Ein Land, in dem es möglich ist, den eigenen spirituellen Weg zu gehen, mich zu informieren, Lehrerinnen kennenzulernen. Dankbar für die Generationen von Praktizierenden, die sich darum gekümmert haben, dass der Weisheitsschatz der Menschheit weitergegeben wird, dass sie ihre Erfahrungen geteilt haben. All das hat seine Auswirkungen bis in diesen heutigen Morgen hinein. Wir nennen das die ›***Dankbarkeit für dieses kostbare Menschendasein***‹.

Die zweite Kontemplation führt uns in ein verschärftes ***Wahrnehmen der Vergänglichkeit, der Unbeständigkeit.*** Diese Bedingungen können sehr schnell vorbei sein. Durch persönliche Krise, Krankheit, Arbeitslosigkeit, durch soziale Krisen oder einfach dadurch, dass auf einen Ausatem kein Einatem mehr erfolgt. Das Herz kommt durcheinander, irgendetwas in unserem Organismus versagt. Eines Tages wird es ohnehin so sein. Ob ganz bald oder in ferner Zukunft wissen wir nicht. Was wir wissen, ist, dass die Erfahrungen des Lebens nicht programmierbar sind; dass immer

wieder Unvorhergesehenes passiert; dass wir eigentlich in jedem Moment ins Ungewisse gehen. Nicht völlig ungewiss. Denn die Chance besteht, dass ähnliche Kräfte weiterwirken, wie jetzt gerade. Aber in der Hand haben wir das nicht. Nicht einmal was zwischen jetzt und dem Mittagessen passiert.

Diese beiden ersten Kontemplationen beenden wir mit dem Entschluss, die Zeit jetzt gut zu nutzen. Aber wie? Da gilt es zu spüren und uns zu erinnern, was ist denn nun wirklich das Wesentliche? Jetzt, heute und angesichts der ungewissen Lebensdauer, der möglichen Herausforderungen in unserem Leben, wie möchte ich mich darauf einstellen? Was sind die wichtigen Herzensqualitäten? Wenn wir das klar haben, dann wissen wir auch, was das Wichtigste in unserer sitzenden Praxis ist. Es wird darum gehen, genau diese Qualitäten zu entfalten.

Diese dritte Kontemplation heißt traditionell die ***Kontemplation über Ursache und Wirkung***. Wohin möchte ich meine Aufmerksamkeit richten? Welche Ursache möchte ich in meinem Denken setzen? In meiner Bewusstheit, im Sprechen, im Handeln, um dann tatsächlich mehr innere Gelöstheit zu erfahren, offener zu sein, Liebe zu erfahren und zu verschenken.

Diese innere Ausrichtung wird noch geschärft durch die vierte Kontemplation. Was sind die Hindernisse, die Fallstricke? Wo würde ich mich eventuell irren und alten Mustern aufsitzen, die gar nicht zu wirklicher Freiheit und wahrem Glück beitragen? Es gibt ganz offenkundige Muster, die zum Beispiel jetzt gerade in einer Morgenmeditation darin bestehen könnten, sich einlullen zu lassen von schläfrigem Geist oder Gedanken nachzuhängen und die Zeit zu verträumen. Dann gibt es Muster im Alltag, die leider darin bestehen, Ziele zu verfolgen oder Zielen zu dienen, die eigentlich gar nicht meine wahren Ziele sind, die mir in der Tiefe gar nicht entsprechen, die mich unauthentisch werden lassen. Eine Ausgabe meiner selbst, wie es die anderen gern sehen, was mir eigentlich in der Tiefe – was wir Buddha-Natur nennen –, gar nicht entspricht.

Um klar zu kriegen, welchen Weg ich gehen möchte, wie ich dieses Boot steuern möchte, gilt es also nicht nur zu wissen, in welche Qualitäten die Reise führen soll, sondern auch welche Hindernisse schon absehbar sind und welche Kräfte ich dafür brauche, in diesen Herausforderungen die Praxis zu wahren. Um das überschaubarer zu machen, richten wir den Blick mal auf heute, diesen Retreat-Tag. Was würde mir jetzt guttun und mich auch gut auf den Tag einstellen.

Genau das, was mir guttut, ist das, was wir dann die ›Zuflucht‹ nennen, das ist die Quelle. Genau dort gilt es zu trinken, das sind die Quellen der Zuflucht, da wo Heilung stattfindet. Es ist das, wo wir schon spüren, so wäre ich, wenn ich frei wäre, wenn ich eine Buddhi wäre, ein Buddha, so könnte sich das anfühlen. Die Einladung des Mahāmudrās ist, jedes Mal, wenn wir uns hinsetzen, in dieses gelöste Sein zu finden, darin zu atmen, zu trinken, uns nähren zu lassen und uns immer wieder daran zu erinnern, schon als die Erwachte zu praktizieren, die wir im Grunde genommen sind, als die freie Person, der freie Mensch. Diese Beschränkungen, die wir uns oft künstlich auferlegen – durch unser Denken, unsere Sicht von uns selbst –, lassen wir möglichst fallen und beginnen jetzt schon, so zu atmen, wie der Buddha unterm Baum des Erwachens. Wir gehen in diese Feinfühligkeit, die einen offenen, durchlässigen Geist auszeichnet, in diese innere Weite, so weit wie der Himmelsraum, weit im Herzen, weit im Bauch, weit im ganzen Körper –– ohne mit irgendetwas zu kämpfen. Der Buddha hat aufgehört zu kämpfen. –– Wir sagen, so eine Buddhi ist ›sehend

geworden‹. Sie sieht, sie erkennt, sieht die wahre Natur der Erscheinungen: klar erscheinend und sich zugleich wandelnd. In dieser Schau verweilen wir. Wir brauchen sie uns nicht ständig begrifflich zu erzählen. Wir sehen, wir nehmen wahr, wie es ist. ––– Wir erleben die vielfältigen Gestaltungen. Wir brauchen sie weder zu erzeugen noch irgendetwas zu tun, um sie aufzulösen. Das tun sie von selbst. –– Mahāmudrā-Meditation ist das Verweilen in der Schau, im Erkennen, im Sehen, wie es ist. ––– Bitte erinnert euch jetzt selbst immer wieder daran, unter dem Baum des Erwachens einzukehren und in diese offene Schau zu finden, die zugleich auch die Quelle der Herzensqualitäten ist. –––

Die vier Kontemplationen

Audio 4-3

Sie werden die ›Vier allgemeinen Vorbereitungen für Mahāmudrā‹ genannt, ›allgemein‹, weil sie von allen Praktizierenden zu jeder Zeit benutzt werden.

Die erste ist eine Kontemplation, die zum Inhalt hat, Dankbarkeit zu entwickeln. Dankbarkeit für dieses kostbare Menschendasein. Sie wird auch die ›Kontemplation des kostbaren Menschenkörpers‹ genannt. Unter dieser Überschrift findet ihr sie in sehr vielen Mahāmudrā Büchern. Dabei kontemplieren wir ganz unterschiedliche Aspekte. Wir kontemplieren, wofür wir jetzt dankbar sein können: der Atem fließt, wir können hier ruhig verweilen, der Geist ist aufnahmebereit, kann unterscheiden, klar genug, um den Dharma zu praktizieren. Wir weiten das aus auf die Bedingungen des Körpers; nicht so viel Leid, dass der Geist total verschleiert ist, sondern gerade so, dass wir praktizieren können, dass wir genug zu essen haben, genug zu trinken, dass die Bedingungen, in denen wir uns aufhalten, so sind, dass wir Schutz haben, dass wir es warm genug haben. Wir weiten die Dankbarkeit aus auf all die Personen, die dazu beitragen, direkt oder indirekt, dass wir so praktizieren können. Das sind nicht nur die, die sich um das Haus kümmern, sondern auch die, die die Nahrung erzeugen, von der wir leben, die sie hier herbeibringen, zubereiten.

Das geht noch weiter: die ganzen sozialen Bedingungen. Es haben Generationen von Menschen, von unseren Vorfahren, dafür gekämpft, dass wir in einer Demokratie leben, in einer offenen Gesellschaft, wo jeder seinem eigenen spirituellen Weg folgen darf und wir nicht auf nur eine Glaubensrichtung beschränkt werden – unglaublich viele Bedingungen, die zusammenkommen. Bis hin zu dem, dass wir sagen, wow, es ist super in einer Zeit zu leben, wo der Dharma, also ein Wissen um echte Befreiung, erhalten ist; und dass es Generation um Generation Menschen gab, die das praktiziert haben und das auch aufgezeichnet haben, in andere Sprachen, in unsere Sprache übertragen haben, was ja erst ein ganz kurzer Prozess ist.

Das Übertragen in die deutsche Sprache – die allerersten Schriften – hat Ende des 19. Jahrhunderts begonnen, mit den allerersten Übersetzungen von ***Nyānatiloka Mahāthera***, einem deutschen Mönch, der in Sri Lanka gelebt hat. Das sind die allerersten Übersetzungen. Dann hat es ganz allmählich angefangen. Die ersten Übersetzungen aus dem Tibetischen ins Deutsche waren in den 70er Jahren. Ich war Teil dieser Bewegung in den 80er, 90er Jahren. Das ist alles noch ganz kurz. Deswegen steht uns jetzt solch eine Fülle zur Verfügung. Für all das sind wir dankbar. Dankbar, dass Menschen den Mut gehabt haben und die Liebe, das wirklich miteinander zu teilen, auch unter

schwierigen Bedingungen. Zum Beispiel kurz nach dieser Geschichte zwischen Tilopa und Nāropa, 200, 300 Jahre später, gingen drei Invasionswellen über Nordindien hinweg und der ganze Buddhismus wurde ausgelöscht, weil das der Erzfeind des Islam war. Das gab es dann einfach nicht mehr. Zum Glück haben andere diese Reisen angetreten über den Himalaya hinweg, nach China rüber und so weiter und diese kostbaren Lehren erhalten, übersetzt, weiter praktiziert.

Diese Dankbarkeit ist der Startpunkt eines jeden Tages. Es ist einfach auch super, einen Tag mit der Dankbarkeit zu beginnen, weil wir ja auch damit beginnen könnten, den Mangel zu beklagen, die Zipperlein zu beklagen, das, was gerade nicht so ist, wie wir es gerne hätten. Wir haben immer einen Grund aus dem Fenster zu schauen und es nicht gut zu finden, wie es gerade draußen ausschaut. Wir finden immer Gründe, auch undankbar zu sein und sehen dann nicht, was wir eigentlich in der Hand halten. In der Tiefe geht diese Kontemplation der Dankbarkeit so weit, dass wir merken, wow, ich habe ja eigentlich den Buddha in der Hand. Eigentlich ist alles da und mein Geist, dieser Geistesstrom, diese Bedingungen, alles ist da, um zu erwachen.

Damit starten wir und dann machen wir uns die Begrenztheit dieser Situation in der zweiten Kontemplation bewusst. Das ist die Kontemplation über die Unbeständigkeit, Vergänglichkeit, den Wandel. All diese Bedingungen können auch abbrechen. Allein schon dieser Körper, ihr wisst, wie schnell das gehen kann. Gerade noch habe ich von einem ganz engen Freund von mir erfahren, dass sein langjähriger Mitarbeiter innerhalb von vier Wochen nach der Diagnose gestorben ist – Pankreaskrebs. Das kann unglaublich schnell gehen und dieser Mensch hat nicht mehr die Bedingungen, um weiter zu praktizieren. Wie viele Geschichten kennt ihr, wie früh Menschen sterben? Es ist nicht legitim zu sagen, ich bin jung, also wird es schon nicht passieren. Es ist nicht vernünftig. Diese Begrenztheit des eigenen Lebens machen wir uns klar.

Uns allen ist klar, dass sich die sozialen Bedingungen unglaublich schnell ändern können. Wirtschaftskrisen, Finanzkrisen können kommen, die zu enormer Arbeitslosigkeit, zu Verwerfungen führen. Was wir die Klimakrise nennen, was aber einfach eine Zerstörung unserer Umwelt ist, wird dazu führen, dass es Millionen und Abermillionen von Flüchtlingen geben wird. Notwendigerweise, weil sie nichts zu essen und nichts zu trinken haben. Das wird wieder zu anderen Verwerfungen führen. Das kann zu Kriegen führen. Wir müssen uns klar machen, dass diese Jahre, in denen wir groß werden konnten, ein unglaubliches Geschenk sind, wo wir nicht davon ausgehen können, dass das weitergeht. Besser jetzt praktizieren als später. Während die erste Kontemplation Dankbarkeit bewirkt, bewirkt die zweite ein Gefühl von Dringlichkeit. Wir können die Praxis nicht aufschieben. Es ist unvernünftig, unsere Ausrichtung auf das Wesentlichste aufzuschieben, sondern immer das Wichtigste zuerst. So handeln vernünftige Menschen: das Wichtigste zuerst.

Die dritte Kontemplation handelt genau davon: was ist denn nun eigentlich das Wichtigste? Klassisch heißt sie ›die Kontemplation über Ursache und Wirkung‹ und ist eine Kontemplation über das Gestalten. Das Sanskrit-Wort *Karma* bedeutet, wenn man es direkt übersetzt, einfach ›wirken‹. Im Deutschen können wir es sehr gut, als ›gestalten‹ übersetzen. Die anderen Sprachen haben dieses Wort nicht. Wie möchte ich meinen Lebensweg gestalten? Welche Ursachen, welche Gestaltungskräfte möchte ich in Gang setzen, um welche Wirkungen zu erreichen? Damit besinne ich mich darauf, was mir eigentlich wichtig ist im Leben. Wenn Dinge für mich ein Anliegen sind wie:

ich möchte in diesem Leben gelernt haben zu lieben, aufrichtig zu sein, gelassen, in tiefem Vertrauen in die Natur des Seins zu sterben, diesen großen Übergang vollziehen, dann ist das das Allerwichtigste. Das andere ist nur ein Mittel zum Zweck. Welchen Beruf ich ausführe, wie viele Kinder und ob ich Kinder habe. Das ist alles der äußere Teil dieses Lebensthemas, um das es mir geht.

So werde ich mein Gestalten – wohin ich meinen Geist richte, wohin das Denken geht, wohin die Aufmerksamkeit geht –, auf das Wichtigste ausrichten. Ich werde mich beim Sprechen auf das Wichtigste ausrichten, was tatsächlich im Zentrum meines Lebens stehen soll. Ich werde mein körperliches Handeln auch so ausrichten, dass es diese wichtigsten Anliegen unterstützt. Das nennt man ›geschicktes Einsetzen von karmischen Gestaltungskräften‹. Diese Gestaltungskräfte heißen auf Sanskrit *saṁskāras*. *Sam*, heißt ›alles‹ und *kara* kommt von *karman*, gestalten oder wirken – das, was alles bewirkt. Diese *saṁskāras* sind die geistigen Gestaltungskräfte, die dann das Denken ausrichten, die die Kommunikation gestalten und die natürlich unser Handeln, unser physisches Handeln gestalten.

Bei der dritten Kontemplation geht es wirklich darum: Wo geht es lang, wo möchte ich hin und wie möchte ich das gestalten? Das beinhaltet, dass ich alles nicht heilsame, alles was mir und anderen nicht guttut, unterlasse. Das, was ich für besonders heilsam, hilfreich, heilend halte, unterstütze ich, kultiviere ich. Im dritten Schritt arbeite ich am Geist, also an der Ausrichtung meiner Aufmerksamkeit, denn das ist die größte gestaltende Kraft. Immer dort, wo meine Aufmerksamkeit hingeht, geht mein Denken hin, da ist meine Motivation; wo die Aufmerksamkeit im Gespräch ist, da geht das Gespräch hin; wo meine Aufmerksamkeit beim physischen Handeln ist, gehen meine physischen Handlungen hin. Alles folgt der Motivation, die die Aufmerksamkeit lenkt.

Deswegen heißt die berühmte Zusammenfassung von Buddhas Lehre, die er selbst gegeben hat: **„Unterlasse das Nichtheilsame, kultiviere das Heilsame und meistere deinen Geist.“** Mit ›meistere deinen Geist‹, meinte er, gestalte selbst, meistere ihn so weit, dass du ihn selber wirklich so lenken kannst, dass er dort verweilt, wo du ihn haben möchtest, worauf du dich ausrichten möchtest. Das ist dieser essentielle Punkt, die Ausrichtung aufs Wesentliche, die jetzt schon viele Male angesprochen wurde in diesen Tagen.

Dann kommt die vierte Kontemplation. Sie heißt traditionell die ›Nachteile des Daseinskreislaufes‹. Die Nachteile von Saṃsāra. Ich muss mir klar machen, wo die Fallstricke sind. Was ist der Nachteil? Was sind die Konsequenzen davon, mich in meine üblichen saṃsārischen Muster zu verstricken. Wenn ich meinen kleinen oder großen Sucht-Tendenzen nachgehe. Wenn ich der Ich-Bezogenheit nachgehe. Wenn ich Glück suche, wo Glück gar nicht zu finden ist. Wenn ich Glück in der Ablenkung suche. Wenn ich Glück im Außen suche – was auch immer euch da einfällt, was eure Glückssuche auch schon mal geprägt hat –, dann suche ich Glück dort, wo sich die Bedingungen ständig verändern. Die Botschaft des Dharmas ist, das Glück zu finden, dort wo es wirklich zu finden ist. Nämlich im eigenen Geist. Dieses wunscherfüllende Juwel des eigenen Geistes freizulegen und Einkehr zu halten an der Quelle. Die Quelle, aus der die ganze Energie strömt, dort wo die Liebe zu finden ist. Dort wo Freude zu finden ist – das, wonach wir uns so sehen –, wo die innere Freiheit zu finden ist, dort Einkehr zu halten.

Die vierte Kontemplation handelt also von den Fallstricken? Was sind die irrigen Anschauungen? Die Verführungen, denen ich so oft erliege, wo vermeintlich Glück zu finden ist, ich aber schon viele Mal erlebt habe, das ist es ja gar nicht. Wenn es so etwas Kleines ist wie: jetzt habe ich mir doch wieder im Internet einen Film angeschaut, naja, so prickelnd war es auch nicht. Das habe ich jetzt aber schon hundertmal gemacht. Trotzdem falle ich immer wieder noch darauf herein. Da dann tatsächlich zu sagen – klick! –hier kommt die Schere der Weisheit, die durchtrennt jetzt diese Stricke des Anhaftens und sagt, „Nein, da geht es nicht lang, jetzt lenkt deinen Geist mal hier hin. Das kennst du doch, das ist doch viel, viel besser. Wenn du dich einfach mal entspannst und ein paar Asanas praktizierst und dann wieder sitzt und den Geist zur Ruhe kommen lässt."

Das bewirkt die vierte Kontemplation. Sie bewirkt eine Klarheit über die Muster, die es aufzulösen gilt. Die dritte ist die Ausrichtung auf das Wesentliche, wo ich hinmöchte, und die vierte sind die Muster, die das verhindern, dass wir dort ankommen, wo wir hinwollen.

Frage: Wenn ich das richtig interpretiere, würde das bedingen, dass ich auch eine Saṅgha habe, die gleich tickt, sonst bin ich ja gar nicht mehr gesellschaftsfähig?

Das ist eine irrige Annahme. Du bist gesellschaftsfähig, weil dein Herz offen ist, nicht weil du im Außen unbedingt Gleichdenkende brauchst. Es hilft eine Saṅgha zu haben, aber mit anderen zusammen zu sein, bedeutet ja nicht, dass du in ihren Denkweisen unterwegs bist.

Nein, aber ich werde mich nicht mit sogenannten trivialen Aktivitäten mehr abgeben.

Gut, das sind natürlich jetzt deine Worte, davon habe ich nicht gesprochen. Das, was für andere trivial ist, kann für mich Dharma-Praxis sein. Die einen sehen ein elendes Windelwechseln von Kindern, und die anderen sehen darin eine Handlung der Liebe und der Offenheit. Manche denken, wenn sie nach Hause kommen und mit ihrem Vater noch ein Bierchen trinken, das wäre triviale Ablenkung. Und die anderen sehen darin ein Akt des Mitgefühls und der Bescheidenheit. Das ist die innere Haltung, die das bestimmt. Wir werden nicht gesellschaftsunfähig, sondern wir müssen eine andere Haltung gegenüber denselben Handlungen einnehmen. Natürlich werden wir so manches nicht mehr tun. Das ist richtig. Es werden sich auch unsere Freundschaften verändern. Bei manchen Freundinnen, Freunden, merken wir, es tut weder mir gut, noch hilft es wirklich der anderen Person und ich finde neue Freunde, das wäre die Saṅgha. Saṅgha unterstützt dabei. Da ist es viel leichter. So viel gesagt, werden wir aber trotzdem nicht gesellschaftsunfähig, denn es ist unsere Interpretation der Situation, die dann tatsächlich bewirkt, mit welcher Geisteshaltung wir unterwegs sind.

Ich frage mich immer wieder, was macht denn diese Faszination aus von diesem Saṃsāra? Eine gewisse Faulheit?

Das ist schonmal eine gute Antwort; noch präziser, Faulheit, das umzusetzen, weil wir unsere Muster ändern müssen und die Bequemlichkeit, den Mustern zu folgen. Es ist eine Faulheit im Umsetzen unserer eigenen Erkenntnis. Das ist dieses Nicht-Wahrhaben-Wollen von dem, was eigentlich offensichtlich ist, und dann auch mal schnell weggucken. Lieber nicht hingucken, es könnte wehtun – *avidyā. Avidyā wird* oft mit ›Unwissenheit‹ übersetzt wird, aber eigentlich ist es das Vermeiden, gewahr zu sein, das Vermeiden hinzuschauen.

Man sucht ja grundsätzlich nach Glück und Erfüllung, und man sucht halt am falschen Ort, es ist halt Unwissenheit.

Genau, das ist die Unwissenheit, wo denn Glück wirklich zu finden ist, und die Vermutung, dass ich irgendwie doch glücklicher bin, wenn ich ärgerlich bin oder besitzergreifend oder stolz. Irgendwie ist da ein Versprechen drin, eine Verheißung: „Wenn ich mich hier mit meinem Ich gut durchsetze, dann sollte es mir eigentlich besser gehen." Statt im Wir-Modus unterwegs zu sein, wo man eventuell ein bisschen bescheidener und zurückhaltender ist, aber eine andere Art von Glück erlebt, die dann vielleicht viel dauerhafter ist.

Diese vier Kontemplationen sind ein Gesamtpaket. Die müsst ihr als Einheit sehen. Dankbarkeit bedeutet Wertschätzen von dem, was wir haben. Gewahr werden, dass diese wertvolle Chance im Nu zerrinnen könnte. Dann schauen, für was ich diese Chance jetzt als Allerwichtigstes nutzen möchte und was die Gegenkräfte sind, mit denen ich dabei zu rechnen habe. Um nicht einfach naiv loszusteuern und direkt in diesen Widerständen zu landen, Gegenkräften, Herausforderungen, ohne vorbereitet zu sein. Diese vier als Ganzes münden dann in das, was als Zuflucht übersetzt wird, was wir aber besser ›eine klare, sichere Ausrichtung‹ nennen. Das ist die Folge davon zu wissen, es geht um das Erwachen dieser innewohnenden Qualitäten. Es geht um Seinserkenntnis und ich brauche Unterstützung: Buddha, Dharma, Saṅgha. Diese vier Kontemplationen richten uns auf das Ziel aus, machen uns klar, welche Methoden wir brauchen, um mit den Hindernissen, den Herausforderungen umzugehen und welche Helfer wir auf dem Weg um Unterstützung bitten.

Frage: Ich finde beim dritten Punkt immer schwierig klar zu sehen, was mir jetzt wirklich wesentlich ist. Ich bekomme schon präfabrizierte Wörter wie Liebe, Mitgefühl und so weiter, aber ich will nicht unbedingt nur daran glauben.

Genau, das ist richtig. Deswegen zögere ich auch immer, aber in so einer Gruppensituation muss ich ein paar Stellvertreter nennen. Es gibt zum Beispiel Menschen, die mir in der individuellen Arbeit gesagt haben, ich will wild sein. Das ist jetzt nicht gerade ein Wort, was man in den Dharma-Texten findet. Aber für die Person, die das ausgedrückt hat, verbindet sich damit ein Bild von Freiheit und Unbekümmertheit. Das passt in dieses Wort hinein. So muss jeder für sich herausfinden, was im Moment die treffendste Beschreibung ist.

Ich habe mir auch die Mühe gemacht, diese vier Kontemplationen in diesem Buch ›Buddhistische Psychologie‹ unterzubringen. Das ist auch Teil der Ausbildung. Das ist das Kapitel über ›den Sinn des Lebens klären‹. Das sind zehn Schritte, wie jeder persönlich individuell zu einer Klärung des Lebenssinnes finden kann. Das ist damals entstanden, als mich ein griechischer Architekt, der in der Krise arbeitslos geworden war – völlig verzweifelt, tiefste Depressionen –, gebeten hat, ihn aus dieser Depression herauszuführen. Wir haben das brieflich gemacht. Dadurch sind diese zehn Schritte entstanden. Das zeigt euch das Ganze auf, ohne dass irgendetwas vorgegeben wird. Da könntest du dann wirklich in den mehrfachen Kontemplationen klarer bekommen, was jetzt die Werte sind, die dich inspirieren in deinem Leben.

Um noch ein paar Beispiele zu geben. Vermutlich hast du auch in deinem Leben Menschen erlebt, die dich inspiriert haben. Die für dich ein bisschen solche Leuchttürme waren. Dann geht es darum zu schauen, was hat dich bei denen so berührt. Was war es genau? Welche Qualitäten waren es, die

mich damals so berührt haben und heute immer noch inspirieren? Da bist du schon ganz dicht dran an dem, was vermutlich deine Herzensinspiration ist.

Bei mir gab es zum Beispiel einen Physiklehrer. Oder es gab eine Tante und einen Onkel, die bestimmte Qualitäten hatten. Dann gab es meine Oma. Dann merke ich, ah, das ist das, was mir geholfen hat, was mich gerettet hat. Da geht für mich der Herzensweg lang. Als junger Lama dachte ich damals, ich lehre die buddhistische Lehre und die Leute, die kommen, um zuzuhören, die sind ja da, die wollen das ja praktizieren. Dann nach zehn Jahren Betreuung von einzelnen Schülern habe ich aber gemerkt, dass sie mir irgendwann sagen, wenn sie ehrlich genug waren, du, ich bin hierhergekommen, ich finde das auch alles ganz, ganz fantastisch, was hier gelehrt wird, aber es geht so ein bisschen an dem vorbei, was mein eigentliches Anliegen war, als ich vor zehn Jahren hierherkam. Ich wollte eigentlich nur lernen zu lieben. Es ist mir gar nicht wichtig, meditieren zu lernen.

Da bin ich hellhörig geworden. Da begann dieser Weg, wo ich jedem ans Herz lege, selbst zu definieren, wie sieht denn das Erwachen aus, dass ich mir wünsche und nicht das Erwachen, was von der Tradition vorgegeben wird. Sonst verlieren wir die Motivation auf dem Weg, weil es gar nicht unser eigenes Ziel ist. Damit uns die Inspiration in der täglichen Praxis begleitet, muss diese tägliche Praxis genau unseren innersten Zielen, Inspirationen entsprechen. Die müssen wir freilegen und überhaupt wissen, was mich inspiriert, sonst kann ich die Praxis daran nicht ausrichten. Das war ein wesentlicher Prozess für mich gewesen. Ich habe begonnen anders zu unterrichten.

Nachdem diese vier Kontemplationen zu einer klaren Ausrichtung im Bewusstsein der vielen Methoden und Helfer geführt hat, dann gibt es einen nächsten Schritt, das Hervorbringen von Bodhicitta. Das ist die Ausweitung in den Wir-Modus. Ich gehe diesen Weg nicht nur Mir-zu-Liebe, sondern für uns alle. Hier bettet sich mein persönlicher Weg ein in ein großes Wir, in dem alle Menschen, Tiere und alle, die es vielleicht noch geben mag, Platz finden. Das ist die große Einbettung des persönlichen Weges, der garantiert, dass dieser Weg schlussendlich auch aus der Ich-Bezogenheit herausführt.

(Zur weiteren Inspiration ein Verweis auf das Transkript „Roter Faden“ in der Mediathek)

Erläuterungen zu weiteren Versen

Audio 4-4

Damit lade ich euch ein, die Aufmerksamkeit wieder Tilopa und Nāropa zuzuwenden. Tilopa hatte gerade diese verschiedenen Beispiele angesprochen. Die Wolken – dieser Dunst, der Wasserdampf, der sich im Himmel verflüchtigt – als Beispiel für die Gedanken, und vom Himmelsraum, als Beispiel für den geistigen Raum. Auch der Hinweis darauf, dass all diese Worte nur ein mühsamer Hinweis sind auf etwas, was es direkt zu erfahren gilt. Bloß weil wir von einem *Raum* sprechen und ihn ›*leer*‹ nennen, heißt nicht, dass es den geben würde, genauso wie wir vom ›Geistesraum‹ und den ›leeren Erscheinungen‹ sprechen, als ob es sie geben würde, als etwas Existentes. Wichtiger Hinweis: Schaut wirklich hin, fühlt hin, wie ist es denn nun wirklich?

Tilopa singt weiter:

Ohne etwas zu erzeugen, ruhe gelöst in der natürlichen Dimension …

Das praktizieren wir ja immer wieder. Wir werden dabei immer geschickter, nichts zu erzeugen und es einfach mal sein zu lassen. Wir werden dabei etwas gelöster. Manchmal erwischt uns die Müdigkeit, die Dumpfheit, dann sind wir wieder etwas wacher und mit der Zeit wird uns klar, dass diese natürliche Dimension, tatsächlich immer da ist. Es ist dieses Grundgewahrsein, dieses natürliche So-Sein, was sich immer zeigt, egal von wo wir herkommen, ob wir gerade aus der großen Betriebsamkeit kommen oder aus der Schläfrigkeit oder aus dem Schlaf morgens oder aus einer Körperpraxis, was auch immer der Zugang ist, auch aus der Verzweiflung heraus, immer entdecken wir dieses natürliche Grundgewahrsein. Dieses Sein, in dem Bewusstsein ist – deswegen nennen wir das Grundgewahrsein –, es ist gar nicht von den Inhalten abhängig.

Tilopa singt weiter und sagt:

Wenn du die Fesseln löst, bist du frei. Kein Zweifel.

Wenn du die Fesseln des Greifens löst – des dualistischen Ergreifens und Wegstoßens –, wenn du dich daraus löst, dann bist du frei. Kein Zweifel.

Diese beiden Zeilen – **ohne etwas zu erzeugen, ruhe gelöst in der natürlichen Dimension. Wenn du die Fesseln löst, bist du frei. Kein Zweifel –** sind essentielle Mahāmudrā-Instruktionen. So einfach und so profund. Da wir es jetzt mehrfach versucht haben, wissen wir inzwischen, dass es nicht so leicht ist, das umzusetzen.

So ist das Wesen des Geistes von jeher wie der Himmelsraum – ohne Mittelpunkt, ohne Grenzen **– und dies gilt auch für ausnahmslos alle Phänomene –** für ausnahmslos alle Erfahrungen.

Das Wort ›Phänomene‹ bedeutet im Tibetischen auch ›*Dharmas*‹. Wir dürfen das aber hier als alle Erfahrungen, alles, was je passiert, alle Situationen, alles Erleben übersetzen

Tilopa singt weiter:

Lass alle körperlichen Aktivitäten völlig sein und ruhe natürlich. Rede nicht viel, Sprache ist wie ein Echo. Nichts im Geist denkend, sieh den Dharma, der dich hinüberführt.

So machen wir es dann. Wir lassen alle körperlichen Aktivitäten sein. Wir kommen endlich mal zur Ruhe. Ganz wichtig, um den Geist frei zu haben. Denn körperliche Aktivitäten brauchen eine geistige Beschäftigung. Wir sind beschäftigt. Ihr könnt mir nicht erzählen, dass ein Dauerlauf echte Meditation sei, in dem Sinne wie Meditation stattfindet, wenn wir endlich mal zur Ruhe kommen. Ganz zur Ruhe kommen, nichts mehr tun. Macht den Geist frei von jeder Absicht, von jedem Kontrollieren-Müssen, von allem, was sonst noch so abläuft. Wir brauchen uns auch nicht mit den Sinneserfahrungen zu beschäftigen – so wie beim Laufen oder bei den Asanas zum Beispiel mit Gleichgewichtssinn, mit Visuellem und so weiter.

Es kommt alles zur Ruhe. Darin ruhen wir natürlich. Darin erzeugen wir keine weiteren Impulse. Wir lassen es auch sein, uns zu kratzen. Wir hören auf, herumzuzappeln. Auch das ist nur Ablenkung. Es passiert ja nichts, wenn wir uns nicht kratzen. Es passiert wirklich nichts, wenn wir nicht gleich

schon wieder die Position ändern. Der Fuß fällt nicht ab. Wir lassen diese ganze Suche nach Glück, die sich durch ständige Positionswechsel ausdrückt, einfach mal sein. Hinter jedem Positionswechsel, hinter jeder körperlichen Bewegung steckt ein Suchen nach Glück. Das ist absolut legitim. Soll auch so sein, solange wir nicht in das ganz feine, subtile Gewahren eintreten wollen. Das ist schwer zu lernen, solange wir noch körperlich aktiv sind. Ganz subtil gewahr zu sein, braucht erstmal ein völliges Zur-Ruhe-Kommen ––––– Ihr merkt es jetzt, in dieser kleinen Schweigepause, was es bewirkt, wenn die Rede zur Ruhe kommt und damit auch das Hören, wenn die Kommunikation zur Ruhe kommt. –––––

Jetzt bleibt noch der Geist. Das Denken zur Ruhe kommen zu lassen, dürfte die größte Aufgabe sein. Wie geht das? Nicht ganz so schwer, wie ich ursprünglich mal gedacht habe. Zwar geht jeder von uns seinen individuellen Weg. Wir lassen unter Umständen nicht gleich alles Denken sein, sondern einfach das Denken, was wir selbst als überflüssig erkennen. Damit fangen wir an. Nicht was andere uns sagen, sondern nur das Denken, was ich als überflüssig oder schädlich erkenne, kontraproduktiv, *das* lasse ich sein.

Es gibt ja ein konstruktives Denken, ein wunderbares Denken. Denken selber ist klasse. Denken ermöglicht mir jetzt gerade zu sprechen. Denken ermöglicht Erfahrungen weiterzugeben an die nächste Generation oder an Irgendjemanden. Denken ist super. Aber wir sind denksüchtig geworden. Wir sind abhängig. So weit abhängig, dass es in der Philosophie die Runde gemacht hat, dass jemand sagt: „Ich denke, also bin ich." Wer bin ich denn, wenn ich nicht denke? Ein bisschen an der Grenze von Besserwisserei sage ich: „Das ist Philosophen nicht geschenkt, mal Denkpausen zu haben." Aber das können wir lernen. Es gibt Pausen, und die kultivieren wir.

Dann entdecken wir mal, wer wir eigentlich sind, wenn wir nicht über die Vergangenheit nachdenken, nicht über die Zukunft, nicht über das Jetzt, nichts analysieren und auch nichts meditieren. Das sind die fünf Instruktionen, die wir nach und nach angehen, um zu entdecken: „Wow, es gibt Lücken–– Spannend!" Wer sind wir in der Lücke? Auf diese Frage nicht mit Denken antworten! Die Frage soll keinen Denkprozess auslösen, sondern ein Fühlen, ein Spüren. Da geht es lang: Ab durch die Lücke!

Nichts im Geist denken, sieh den Dharma, der dich hinüberführt.

In anderer Sprache ausgedrückt bedeutet das: „Ab durch die Lücke!" Sieh den Dharma, sieh das Erleben, erfahre das Sein. Dieses Tor des Seins tut sich da auf. In diesem Sein kannst du hinübergehen in die Dimension frei von Leid, in die Dimension des Erwachens. Hinüberführen, das Wort *Pāramitā*, heißt ›zum anderen Ufer führen‹. Das ist ein alter buddhistischer Ausdruck, über den Strom des Leidens hinüber in die Dimension der Freiheit. Das ist was mit ›hinüberführen‹ gemeint ist. Der Dharma ist das, was uns hinüberführt. Und wo finden wir diesen Dharma? Wenn wir zur Ruhe kommen. –––

Es ist eindrücklich für mich, jedes Mal, wenn der Körper, so wie jetzt gerade in der Bewegung zur Ruhe kommt, die Sprache schweigt, es gibt auch nichts zu denken. Was dann ist, dieses Unauffällige –– lasst euch in diese unauffälligen Lücken hineinfallen. Öffnet euch diesen Pausen der normalen Aktivität. Ihr werdet dann auch irgendwann merken, dass die Lücke nicht verschwindet – diese offene Dimension verschwindet nicht, wenn wieder eine Geistesbewegung

auftaucht. Sie verschwindet auch nicht, wenn wir wieder in körperliche Aktivität gehen. Aber das ist ein späteres Lernen. Erstmal müssen wir vertraut werden mit dem, was wir aus der Perspektive der normalen Ich-Bezogenheit das Nicht-Sein nennen können. Das Niemand-Sein. In dieser Lücke sind wir weder Frau noch Mann. Da haben wir kein Alter, keinen Beruf, keine Rolle. Wenn Menschen über das kommunizieren, was da zu entdecken ist, berichten sie alle dasselbe. Das ist da, wo wir uns alle gleich sind. Wenn wir darin tief, entspannt aufgehen, nennen wir das ›die Quelle‹, ›den Ursprung‹, das ›natürliche Sein‹.

In Mahāmudrā hat sich auch eingeprägt, da von dem ›gewöhnlichen Geist‹ zu sprechen. *Tamal gyi shepa* auf Tibetisch bedeutet der ›gewöhnliche Geist‹, der ›ordinäre Geist‹. Das ist eine humorvolle Bezeichnung dafür, dass es tatsächlich das Allergewöhnlichste ist und nichts Besonderes. Unser gewöhnlicher Geist ist eigentlich der verwirrte, kranke und nicht normale Geist. Wir sind alle anormal unterwegs: Im Festhalten, in Verwirrung, in Verspannung und so weiter. Das ist nicht unser gewöhnliches Sein, unser normales Sein. Wir werden endlich normal, wenn wir da zur Ruhe kommen können und aus dieser Ruhe, aus dieser Offenheit ins Handeln gehen. Das ist die Heilung.

Als junger Praktizierender suchte ich immer nach der besonderen Erfahrung. Damals gab es noch nicht so viele Dharma-Bücher. Ich hatte Philipp Kapleau gelesen ›Die drei Pfeiler des Zen‹ und hatte über Satori gehört. Das klang alles immer so besonders, dass da so etwas ganz Besonderes und Einschneidendes passiert. Das hatte sich natürlich aufgrund meines Anhaftens so dargestellt. Und ich war auf der Suche nach dieser besonderen Erfahrung. Im Mahāmudrā ist nichts Besonderes. Es ist das, was immer da ist und sich zeigt, so wie Tilopa das sagt, wenn du die Fesseln löst, bist du frei. Immer wenn wir entspannen, wenn wir uns aus den Fesseln lösen, dann ist es da, nichts Besonderes.

Ich wiederhole nochmal die letzten Zeilen. Wir sind jetzt hier im Kern des Gesanges, was uns angeht. Da sind wirklich die Instruktionen, die wir direkt umsetzen können.

Lass alle körperlichen Aktivitäten völlig sein und ruhe natürlich. Rede nicht viel. Sprache ist wie ein Echo – Bedeutet, ist leer, ist eigentlich nur ein Nachklang bei uns im Geist – **Nichts im Geist denkend, sieh den Dharma, der dich hinüberführt.**

Und weiter geht's.

Der Körper hat keine Substanz. Wie ein hohler Bambus.

Innen drin ist der Bambus hohl, obwohl er so stabil wirkt. Deswegen wird dieses Beispiel genommen. Bambusse sind extrem stabil. Damit werden Gerüste gebaut, heute noch. Weil sie stabiler sind als die meisten Metallrohre. Aber innen drin hohl. So ist unser Körper auch. Wirkt stabil, aber kann jederzeit zerfallen.

Geist, wie die Mitte des Himmels – die nicht zu findende Mitte des Himmels –, **ist jenseits davon ein Objekt des Denkens zu sein. In diesem Zustand verweile gelöst, ohne etwas zu verwerfen oder zu etablieren. Wenn der Geist kein Ziel hat, ist er Mahāmudrā. Wenn du damit vertraut geworden bist, ist unübertreffliche Erleuchtung erreicht.**

Ich gehe nochmal ein bisschen zurück. Das Beispiel mit dem Himmel kennen wir ja schon. Das nehmt ihr jetzt nochmal auf. Im Himmel gibt es keine Mitte. Und genauso wie es keine Mitte im

Himmel gibt, ist auch der Geist nicht definierbar. Er ist jenseits davon ein Objekt der Wahrnehmung oder des Denkens zu sein. Wir können uns nicht außerhalb des Geistes begeben, um den Geist zu betrachten. Denn dieses Betrachten ist wie der Geist. Wir können nicht etwas betrachten, in dem wir die ganze Zeit sind, was unser ganzes Sein ausmacht. Geht nicht. Der Geist ist kein Gegenstand der Betrachtung für Lebewesen, deren Merkmal ist, einen Geist zu haben, zu erleben. Es ist einfach nur der Ausdruck für die Summe unseres Erlebens. Kein Gegenstand der Betrachtung.

Der Körper ebenfalls, nichts Verlässliches. Kaum hören wir auf zu atmen, der Herzschlag stoppt und kurz darauf setzen die Verwesungsprozesse ein. Wenn man das zulässt, den Körper nicht kühlt, wird es innerhalb von wenigen Tagen sehr unangenehm. Damals, als ich in Thun auf der inneren Medizin gearbeitet habe, gab es den Todesfall einer alten Frau, die an der Heizung am Fenster umgefallen war und wo es eine Woche gebraucht hat, bis man sie gefunden hat. Entsetzlich. So schnell geht das mit unserem Körper. Dieser Körper ist nicht solide.

Der Geist ist kein Gegenstand der Betrachtung, es ist nichts zu finden, hat auch keine Stabilität, ist Aktivität. Der Geist ist aktiv, der Geist ist Bewegung. Wenn du das tief verinnerlichst und in dieser Dynamik aufgehst, in diesem nicht fassbaren Sein, wo weder Körper noch Geist fassbar sind, das ist Mahāmudrā-Praxis. Das ist auch die Vipaśyanā-Praxis.

In diesem nicht fassbaren Sein verweile gelöst, singt Tilopa, **ohne etwas zu verwerfen, ohne zu sagen, das ist es nicht, und ohne etwas zu etablieren, in dem du sagst, das ist es**.

Es gibt in diesem Verweilen, in diesem So-Sein, in diesem Erleben – auch jetzt, während ihr mir zuhört, und während wir hier im Raum sind –, nichts, was nicht Mahāmudrā wäre. Es gibt nichts, was nicht auch erwachtes Sein wäre. Es gibt aber auch nichts, was es nicht wäre. Diese ganzen Zuschreibungen – das ist es, jetzt habe ich es –, sind voll daneben. Kann nicht sein, weil jetzt wieder Greifen stattgefunden hat. Zu sagen, jetzt bin ich verwirrt, das kann es nicht sein, auch daneben. Denn natürlich ist auch genau das eine Erfahrung, der die Natur des Geistes innewohnt. Das, was ich verwerfe, hat die Natur des Erwachens und wenn ich aber versuche es zu definieren, entzieht es sich. Weil schon ist wieder die Dualität so stark. Ich, der sagt, das ist es, und meine eigene Erfahrung mir zum Erwachen erklären möchte. Daneben. Gemeint ist, lass dieses ganze Definieren, dieses ganze Bewerten sein und öffne dich so mit deinem Verständnis, dass diese ganze Dynamik – das, was stattfindet im So-Sein, genau das, nicht mehr. Schaue immer in diese Erfahrung des Jetzt. Das ist, wo genau all das zu finden ist, nachdem du dich sehnst.

Wenn der Geist kein Ziel hat, ist er Mahāmudrā.

Ziel bedeutet ja immer, Fokus von jemandem auf etwas. Dieser Fokus, diese Zielorientierung, muss aufhören. Wir öffnen uns, wir zerfließen sozusagen mit unseren Ich-Strukturen, wir öffnen uns, wir schmelzen dahin in die Erfahrung des Seins. Damit gilt es, vertraut zu werden. Das ist *bhāvanā*, Meditation.

Wenn du damit ganz vertraut geworden bist, ist unübertreffliche Erleuchtung erreicht.

Ich glaube, ihr merkt beim Zuhören, dass es zwar sehr herausfordernd ist, das alles zu hören und nachzuvollziehen, aber wenn uns das niemand erklären würde, so einfach von selber würden wir auch nicht draufkommen. Es ist notwendig, dass uns das erklärt wird, dass wir darauf aufmerksam

gemacht werden, dass die Lösung im einfachsten Geisteszustand liegt, den wir überhaupt kennen. Wir würden wahrscheinlich nicht dort suchen. Wir würden meinen, es müsste ein besonderer Geisteszustand sein. Nicht die kleine Lücke, die jeder erfahren kann. Wir denken vielleicht, es müsste ein besonderer Samādhi sein, ein tiefes Meditations-Erlebnis, ein Dhyāna. Das sind nicht die Erfahrungen des Erwachens. Immer noch mit Beobachten, immer noch nicht wirklich die Lücke frei von Beobachten. Dieses ganz normale Sein ohne Anstrengung ist der Weg. Da geht es lang, das ist der Dharma, den es zu sehen gilt und dafür braucht es immer wieder Menschen, die andere darauf aufmerksam machen: „Schau, es ist alles schon da, strample dich nicht ab, hier ist es gerade jetzt.

Geleitete Meditation

Audio 4-5

Wenn wir zur Ruhe kommen, wird es offenkundig, wieviel Denken stattfindet. Oder liegt es an uns, welche dieser Denkprozesse wir entspannen, nicht weiter nähren? Entspannen bedeutet, dass wir kein weiteres Öl ins Feuer gießen, dass wir sie nicht nähren. Denken hört in dem Moment bereits auf, wo wir es nicht mehr nähren. –– Wir fangen mit dem begrifflichen Denken an. Das begriffliche Denken, was gerade unnütz ist. Genau da steigen wir aus. Später, nach der Meditation, mag das Nachdenken über genau dieses Thema sehr sinnvoll sein. Dann versuchen wir konstruktiv über diesen Bereich nachzudenken. Aber jetzt gerade, wenn wir dieses natürliche Sein üben, geht es erstmal darum, die Fähigkeit zu entwickeln, auch mal nicht über alles mögliche nachzudenken. ––– Dabei hilft es uns, die Aufmerksamkeit in die raumgleiche Natur des Seins zu lenken. Denkt nicht, das funktioniert nicht. Das ist so, wie wenn man sagt, denkt nicht an den rosa-roten Elefanten. Funktioniert nicht. Aber ein Interesse zu entwickeln für dieses offene Sein, das geht. –– Offen, fließend, manchmal tauchen Gedanken auf, aber die stören überhaupt nicht. Sie werden nicht weiter beachtet, nicht weiter genährt. Sie lösen sich wie Wolken von selbst im strahlenden Himmel auf. ––––––––––– Das Denken ist ja sehr sinnvoll, wenn es darum geht, uns zu orientieren, Aufgaben zu lösen, zu kommunizieren, Erfahrungen weiterzugeben. Das sind die Aufgaben. Wenn es jetzt gerade gar nicht notwendig ist, dass wir uns orientieren, eine Aufgabe lösen, wir brauchen nicht zu kommunizieren, dann darf das Denken auch mal schweigen und dem einfachen So-Sein Raum gehen. ––––––––––

Die Rolle des Denkens

Audio 4-6

Ich möchte etwas Zeit nehmen und mit euch noch ein wenig über das Denken sprechen. Es ist so wichtig, damit klar zu sein. Wir haben schon geklärt, dass Denken aus dem begrifflichen Denken besteht und den nichtbegrifflichen Geistesbewegungen. Zu Anfang, wenn wir zur Ruhe kommen, dann sehen wir die Spitze des Eisbergs, die begrifflichen Geistesbewegungen. Die können wir zur Ruhe bringen. Die lösen sich relativ schnell auf. Dann wird unser Blick frei für die Aktivität, die dann immer noch stattfindet, ohne sich zu einem inneren Dialog, zu einem Selbstgespräch zu formen. Dieses begriffliche Denken ist wie ein Selbstgespräch. Wir denken zwar nicht laut, aber es denkt in uns, als würde etwas in uns die Dinge sagen und dadurch bewusster machen.

Das ist die Funktion des begrifflichen Denkens. Es macht das noch nicht so ganz Bewusste bewusster, so dass wir es sogar formulieren könnten, wenn wir es dann wollen. Wir könnten es

kommunizieren. Diese Form des Denkens geschieht in denselben Worten und ähnlichen Sätzen wie die Kommunikation. Es ist sozusagen eine innere Kommunikation, es macht es uns bewusster. Dem geht aber ganz viel voraus. Wenn die Spitze des Eisbergs abgetragen wird, dann taucht auch wieder mehr vom Eisberg auf. Es taucht über der Wasseroberfläche wieder etwas auf. Die Wasseroberfläche definiert sozusagen, was noch nicht bewusst ist, und das, was darüber auftaucht, wird bewusst. Und immer, wenn wir in den bewussten Vorgängen etwas entspannen, dann taucht mehr auf von dem, was vor-bewusst war, was dicht unter der Wasseroberfläche war und sich dann zeigt. Der Blick wird frei dafür.

Ein anderes Beispiel ist, wenn wir den Blick immer auf die großen Forellen im Teich gerichtet haben, dann sehen wir nur die großen Fische. Wenn wir nicht mehr auf die großen Fische achten und feiner und ruhiger werden, dann sehen wir auch die klitzekleinen Fische. Die Wahrnehmung wird immer feiner. Das ist genau, was beim Meditieren passiert. Die Wahrnehmung wird feiner, grobe Aktivitäten beruhigen sich und die feinen Aktivitäten werden deutlich. Diese feinen Aktivitäten sind super. Sie sind die Aktivitäten, mit denen wir uns ständig orientieren. Also alle Sinneswahrnehmung übers Sehen, Hören, Körperfühlen, natürlich auch Riechen und Schmecken werden verarbeitet. Wir orientieren uns im Raum, wir orientieren uns in der Zeit, wir finden unsere Wege, wir finden wieder zurück an den Platz, wo wir schon mal waren. Das alles läuft über das Nichtbegriffliche – Orientieren, Interpretieren, Verstehen. Manchmal drückt es sich dann in Begriffen aus. Zum Beispiel, wenn wir uns innerlich sagen hören, ich muss jetzt rechts gehen, dann haben wir vorher schon einen nichtbegrifflichen Prozess gehabt, wo klar wurde, dass es jetzt nach rechts geht. Dieses ganze Erinnern und Orientieren hat vorher schon stattgefunden und dann kommt der Satz, ich muss jetzt nach rechts gehen.

So ist es mit allen Dingen. Diese Prozesse sind sehr dienlich. Sie finden auch bei Tieren statt, nicht nur bei uns. Es ist nicht wichtig, dass es eine ausgeprägte sprachliche Kommunikation gibt, damit diese Prozesse stattfinden. Das nichtbegriffliche Orientieren und Denken findet bei unseren Lebensgenossen unter den Tieren ebenfalls statt. Ihre Kommunikation ist etwas begrenzter. Aber sie kommunizieren auch. Das ist auch wichtig. Bei uns ist es aber so, dass dieses sinn-gebende Denken, dieses sich Orientieren, dieses Erinnerungen wach halten und dann auch in die Kommunikation gehen, etwas zu viel geworden ist. Wir leiden darunter, dass wir wie in einer Denkmaschine unterwegs sind. Es hört gar nicht auf, auch wenn es gerade gar nicht nötig ist. Man könnte von zwanghaftem Denken sprechen, man kann davon sprechen, dass der Intellekt hypertroph geworden ist. Es nimmt Überhand und wir sind nicht mehr frei.

Der Weg des Erwachens ist *keineswegs,* aufzuhören zu denken. Keineswegs! Wir wären reduziert auf den Zustand eines Kohlkopfs. Oder wie mein Lehrer immer sagte, auf den Zustand eines Tischs. Der Tisch denkt nicht. Wenn es das Ziel des Weges des Erwachens wäre, nicht zu denken, dann könnte man sagen, wie ein Tisch zu werden. Das ist nicht das Ziel. Es geht darum, das Denken wieder dafür zu nutzen, wofür es eigentlich dient. Aufgaben zu lösen, uns zu orientieren, zu kommunizieren. Das, was wir konstruktives Denken nennen können. Ansonsten den Geist frei zu haben für ein noch feineres Wahrnehmen. Was dann in der hohen Kunst auch nicht aufhört, während gedacht wird.

Wir können denken und sogar sprechen, während wir gleichzeitig feinfühlig wahrnehmen. Aber normalerweise, und das ist der Startpunkt, sind wir in solch einem fixierenden Denken unterwegs, mit so starker Ich-Anspannung – Ich und meine Gedanken, ich und meine Ideen; hier, ich will was sagen; und überhaupt, was ich davon halte und was meine Erfahrungen und so weiter –, dass die Feinfühligkeit verloren geht. Der innere Raum geht verloren. Manchmal können wir nicht einschlafen, weil es denkt. Manchmal können wir gar nicht genießen, weil es denkt. Manchmal wären wir so gerne einfach nur da und entspannt und dieser von Hoffnung und Furcht getriebene Geist, denkt gleich wieder über etwas nach, was später sein könnte, was vorher war oder was jetzt nicht ist.

Das nennt Tilopa hier ›Fesseln‹. Ungefähr 700 Jahre vor Tilopa hat der erste Mahāmudrā-Meister – Saraha – die Fesseln der Geschäftigkeit genannt. Die Geschäftigkeit ist erst in zweiter Linie eine Geschäftigkeit der Rede und eine Geschäftigkeit des Körpers. Die Geschäftigkeit beginnt in unserem Geist, in unserem Denken, in dem Denkprozess – ›*business*‹. Die Doppeldeutigkeit ist gewollt. Diese *business*, dieses immer *busy* sein, immer beschäftigt-Sein des Geistes, produziert dann jede Menge unnötige Geschichten und raubt uns die Freiheit. Der Weg der Freiheit ist, wieder die Meisterschaft über den Geist zu finden, auch nicht denken zu können, damit wir *frei* denken können. Auch nicht handeln zu können, damit wir *frei* handeln können. Auch nicht sprechen zu können, damit wir *frei* sprechen können. Überall diese Zwanghaftigkeit herausnehmen, aus dieser Zwanghaftigkeit auszusteigen.

Zwanghaftes Denken, Zwanghaftes Sprechen, Zwanghaftes Handeln. Das ist der Weg in die Freiheit. Dann entscheiden unsere inneren Kräfte von Liebe, Mitgefühl, weisem Verstehen, Feinfühligkeit und Spüren, was die Situation wirklich braucht, wann wir in Aktion gehen. Das große ›Wir‹ entscheidet. Für dieses große ›Wir‹ braucht es diese Feinfühligkeit, dieses Verbundensein mit allem, damit sich das Wir in uns abbilden kann und wir in Kommunikation mit anderen herausfinden können, was wir eigentlich tun wollen.

Das war ursprünglich einmal der Grund für Sprache. Sprache hat ihren Grund immer im Wir. In der Gemeinschaft, in der Verbindung mit anderen. Sprache dient nicht in erster Linie dem Loswerden von meinem begrifflichen Denken und es nach außen sprudeln lassen und dann müssen andere das ertragen, sondern dient einer Kommunikation, dem Verstehen, dem Aufnehmen und dem Verständigen und dann gemeinsam Aufgaben bewältigen. Das ist die eigentliche Rolle des Denkens und die ist fantastisch.

So geht es im Weg der Meditation – speziell der Mahāmudrā Meditation – eben nicht um ein Verneinen dieser Prozesse, sondern um ein *Befreien* dieser Prozesse, frei werden von Hoffnung und Furcht, von diesen Triebfedern, immer zu meinen, aus den Ängsten heraus, „ich muss jetzt weiterdenken, ich darf keinen Moment nicht darüber nachdenken, nachher passiert noch etwas“. Dieses ganze Getriebensein durch etwas, was wir uns erhoffen, mehr Glück, mehr Freiheit und etwas, was wir befürchten, ausgeliefert sein usw., diese Triebfedern für das zwanghafte Denken gilt es zu entspannen. Wenn sie entspannt sind, können wir wieder frei denken. Sie bleiben ja entspannt. Wenn diese Triebfedern der Geschäftigkeit wirklich entspannt sind, dann können wir die ganzen geistigen Möglichkeiten nutzen, um sie zum Wohl aller einzusetzen.

Fragen & Antworten

Audio 4-6, 13:00

Teilnehmer/in: Für mich können Gedanken auch sehr entspannt sein, sie sind für mich auch ein Wohl-Fühl-Ort. Es ist gar nicht so, dass ich sie weghaben muss. Ich kann mich auch entspannen, indem ich die Gedanken dann umwandle.

Das ist wunderbar. Das wäre nicht diese Art des Denkens, mit der du aufräumen würdest. Die ist ja für dich durchaus glücksbringend. Du würdest mit den anderen Formen des Denkens aufräumen, wo du merkst, das ist zwanghaft, da bin ich gar nicht mehr frei. Du fängst da an, wo du merkst, das ist jetzt wirklich nicht der Weg in ein gelöstes Sein. Niemand schreibt dir irgendetwas vor. Du selbst sagst – in der Sprache des Dharmas, des Buddha –, das ist *Dukkha*, da entsteht Stress. Und diesen Stress, den löse ich. Da, wo du keinen Stress erlebst, sondern Wohlgefühl, das lässt du.

Aber da bin ich ja dann nur bei mir.

Das ist ja nicht der Punkt. Darum habe ich gesagt, ich bin jetzt nicht zu kritisch mit dir. Ich könnte dich aufgrund dessen, was du gesagt hast, auf eine Menge Stress selbst in diesem Wohlfühl-Denken aufmerksam machen. Eine Menge Enge, die darin noch zu finden ist. Aber das musst du selbst herausfinden. Du fängst erstmal mit dem an, was offenkundig Stress auslöst. Dann klärt sich das und du merkst, ah, das ist auch nicht so ganz hilfreich, das kann ich auch noch entspannen.

Frage: Eine Frage in Bezug auf die Gedanken. Gestern hattest du uns eingeladen, den Geist ein bisschen zu erforschen. Welche Farbe hat er, ist er damit geöffnet mit geschlossenen Augen? Und mir war aufgefallen, dieses Licht, was du beschrieben hast, sehe ich in meinem Fall nur mit geschlossenen Augen. Wenn ich sie öffne, dann nehme ich es nicht mehr wahr. Mir war auch aufgefallen, dass ich diese Helligkeit immer noch wahrnehme, auch wenn ich mich ertappe, dass ich inzwischen schon ganz in Gedanken verloren war. Was mich ein bisschen überrascht, weil ich gedacht hätte, dass Konzentration notwendig sei, um dieses Licht wahrzunehmen, aber ich ja offensichtlich nicht mehr konzentriert war, und es immer noch da war.

Das bestätigen auch andere, dass diese innere Helligkeit, diese innere Strahlkraft nicht aufhört, auch wenn wir gerade abgelenkt sind und auf etwas anderes konzentriert sind.

Also hat es dann mehr mit der Entspannung als mit der Konzentration zu tun?

Untersuch es mal. Vielleicht hat es weder mit dem einen noch mit dem anderen zu tun. Vielleicht ist es einfach immer da.

Frage zu zwanghaftem Denken - wie macht man das?

Dafür gibt es die Methoden. Das zwanghafte Denken ist ja, dass unsere Aufmerksamkeit in diesen Denkprozessen unterwegs ist. Das heißt, um aus diesen Denkprozessen auszusteigen, brauchen die meisten – weil wir nicht einfach so loslassen können – ein Umlenken der Aufmerksamkeit auf etwas Heilsames. Wir lenken unser Denken um, sodass wir dann sogar ein Wohlgefühl erleben. Die einfachste Stütze, die da empfohlen wird, ist z.B. ganz voller Interesse bei körperlichen Empfindungen zu bleiben, so wie z.B. die Empfindung des Ein- und Ausatmens. Es gibt aber auch die Möglichkeit, ganz voller Interesse den Blick auf einen Blumenstrauß zu wenden oder voller

Interesse den Geräuschen zuzuhören, die überall zu hören sind. Egal welchen Sinn du nimmst, du lenkst deine Aufmerksamkeit in etwas, was du als heilsam und beruhigend erlebst und du bleibst voller Interesse darin, um aus diesen anderen, tatsächlich nicht besonders hilfreichen oder sogar schädlichen Denkprozessen, emotionalen Prozessen, auszusteigen.

Wenn ein Baby etwas festhält und will sich gerade diesen Kugelschreiber in den Mund stecken, was macht die Mutter? Sie versucht dem Kind den Schnuller oder etwas anderes, nicht mit Tinte gefülltes, anzubieten. Schau mal hier! Dann lässt das Kind den Kugelschreiber los und greift das, was die Mutter ihm anbietet. Das machst du mit deinem Geist auch. Das Beispiel zeigt, wie einfach wir gestrickt sind. Das Kind weiß nicht, dass das hier schädlich sein könnte und kann nicht einfach entspannen und loslassen. Wenn du ihm sagst, lass das mal, das Kind weiß nicht, was das bedeutet, etwas zu lassen. Du gibst ihm etwas anderes und weil es das andere greifen möchte, lässt es das eine los.

Das ist das Grundprinzip aller Meditationsmethoden. Die Aufmerksamkeit auf etwas Heilsames zu richten, was zumindest nicht schädlich ist und was auch keine weiteren Prozesse des Analysierens, Intellektualisierens, Gutbefindens, Schlecht-Finden und so weiter auslöst. Deswegen nimmt man so etwas Banales wie die Atemempfindungen, die weder gut noch schlecht sind, die sowieso immer da sind und sich außerdem noch bewegen. Es ist viel einfacher, mit der Aufmerksamkeit bei etwas Bewegtem zu bleiben als bei etwas Nichtbewegtem. Deswegen ist Atem so genial. Dann haben wir natürlich noch die möglichen Brücken, dass es erleichternd ist, einzuatmen, weil wir endlich wieder Sauerstoff kriegen, weil wir Energie kriegen. Es ist dann aber auch erleichternd, es auszuatmen. Also es gibt viele Brücken zum Atmen, die es uns erleichtern, das Interesse zu stabilisieren. Deswegen ist es eine so gute Stütze.

Wir könnten aber auch zum Beispiel auf das Bild meditieren, mit dem Buddha unterm Bodhi-Bau zu sitzen. Das ist eine Vorstellung, die aber auch ganz reich ist, mit ganz vielen Ausformungen und in der sehr viel mehr Qualitäten mitschwingen als zum Beispiel im Atem. Das sind Stützen. Das machen wir, um aus diesen zwanghaften Prozessen auszusteigen.

Man muss ein bisschen stärker sein als die eigene Hartnäckigkeit. Denn wir sind ja die Hartnäckigen und gleichzeitig gibt es eine Weisheitsstimme oder eine fürsorgliche Stimme, die uns sagt, das tut uns nicht gut. Wir müssen immer einen Tick stärker sein als die Neigung, die in diese ungesunde Richtung geht. Das sind wir uns schuldig. Das ist Selbstmitgefühl. Diese Stärke aufzubringen, ein Tick stärker zu sein als das, was mich ins alte Muster führt. Das entscheidet den Weg. Das ist gar nicht so schwierig, wenn wir tief genug geschaut haben, wie wenig gut das für uns ist, so weiter zu funktionieren.

Dann sagen Menschen oft, ich habe nicht genug Disziplin, um das zu tun, was heilsam für mich ist. Dann muss ich sagen, wenn es nur die Disziplin wäre, wäre es ja gut. Da kann man ja den Willen erhöhen. Aber woran es tatsächlich mangelt, ist Weisheit und Mitgefühl. Wir sehen nicht wirklich, was die Konsequenzen sind, auf diesen Schienen, in diesen Mustern unterwegs zu sein. Das ist mangelnde Weisheit. Wir haben nicht genug Mitgefühl und Liebe für uns selbst, um tatsächlich dann auch konsequent zu sein. Wir sind uns nicht wichtig genug. Wir haben zu wenig Liebe und Mitgefühl für uns, um das, was wir weise schon erkannt haben, auch tatsächlich umzusetzen. Wenn

wir beides hätten, bräuchten wir nicht mal über Disziplin zu sprechen. Das ist das tägliche Geschäft eines Dharma-Lehrenden, auf solche unliebsamen Zusammenhänge hinzuweisen.

Nehmen wir uns das zu Herzen. Ich muss es mit mir genauso machen. Ich habe ja auch noch Muster laufen. Es ist ja nicht so, dass ich das bei mir nicht kenne. Ich kenne das ja alles nur, weil ich es bei mir entdecke.

Frage: Ist es nicht so, dass ich mir die Möglichkeit zur Einsicht nehme, wenn ich ablenke von dem, was eigentlich gerade passiert, also von Gedanken, die nicht so willkommen oder unangenehm sind, und ich dann die Gedanken auf etwas Heilsames richte?

Du hast völlig recht. Deswegen ist es die höhere Kunst, auf eine solche Art bei dem zu bleiben, was da zum Beispiel emotional los ist, was die Triebfedern dieses Denkens sind, so dabei zu bleiben, dass ich dem zwar nicht folge, aber genau hinschaue, was eigentlich der innere Antrieb für dieses Zwangsverhalten ist, was das Bedürfnis ist, was die Angst ist. Das ist die höhere Kunst. Dieses Pendeln kann ich jedoch nur machen, wenn ich mich darauf einlasse, dass ich, wenn es beginnt, mich wieder zu packen und ich in den Sog des Musters komme, schnell wieder zurück pendeln kann und mich mit dem Atem oder den Körperempfindungen stabilisiere. Wenn ich wieder stabil bin in dieser gelösten Dimension, kann ich die Aufmerksamkeit wieder dahin schicken, wo es um einen Erkenntnisprozess geht. Dafür brauchen wir erstmal eine stabile Praxis, zu der wir zurück pendeln können. Jedes Mal, bevor es uns mitreißt.

Frage zu begrifflichen, nicht-begrifflichen Geistesbewegungen und Bildern.

Nicht-begriffliche Geistesbewegungen sind genauso verstrickend und ich-bezogen wie die begrifflichen. Da gibt es keinen qualitativen Unterschied. Die nicht-begrifflichen, freien Prozesse sind genauso heilsam wie das heilsame, freie, nicht ich-bezogene Denken und Sprechen. Da gibt es keinen qualitativen Unterschied. Das ist wie der Unterschied zwischen einem Lastwagen und einem Moped. Das begriffliche Denken kommt daher wie ein Lastwagen, den kann jeder sehen. Und die kleinen Flitzer fallen nicht jedem auf. Das ist der Unterschied.

Bilder gehören ins nicht-begriffliche Denken. Wenn ich innerlich Musik höre, da würde man sagen, es wird zwar nicht in Worten gedacht, aber es ist schon so verdichtet, dass es dem begrifflichen Denken sehr ähnelt. Aber es ist es noch nicht. In einer Musik, wenn wir unser Lieblingsstück hören, sind wir nicht im Entwickeln eines Gedankenganges, sondern es ist eine musikalische Einheit oder eine visuelle Einheit, die sich als Bild zeigt, die für sich steht, ohne dass eine weitere Entwicklung stattfindet. Das ist der Unterschied zu einer Gedankenkette. Aber wir können sagen, dass es ein visueller Begriff ist, eine visuelle Form oder eine Klangform, die da auftaucht.

Leid-Muster erkennen

Audio 4-7

Das, was wir gerade besprochen haben, ist die alte Frage, wieviel Leid braucht ein Mensch, bis er sich ändert? Die Änderung wird bewirkt durch das, was wir ›Selbstmitgefühl‹ nennen. Es ist eine Änderung, die sich abzeichnet, weil ich genug von dem erlebt habe, was mir zu schaffen macht. Irgendwann ist es aber so was von genug, dass es nicht mehr anders geht. Von außen lässt sich das nie sagen, welche Dosis ein Mensch braucht. Das hängt ein bisschen davon ab, wie genau

hingefühlt wird, was denn die eigentlichen Ursachen dieses Stresses sind, dieses Leidens. Wie viel Ruhe dieser Mensch hat, um alles auch zu spüren. Obwohl Ruhe da ist und die Aufmerksamkeit dahin gelenkt wird, ist nicht bei jedem gleich schnell die Schmerzgrenze erreicht. Das ist das Mysterium, wie unterschiedlich sich dann Menschen entwickeln. Wann dieser Cocktail aus Schmerz und Leid mit Aufmerksamkeit, entstehender Einsicht und Selbstfürsorge, so weit gereift ist, dass die notwendige Richtungsänderung passiert.

Die uns natürlich dann glücklich macht, wenn wir sie vollziehen können. Aber die ist nicht so leicht, denn wir brauchen die Kraft, die eingeschlagene Richtungsänderung auch umzusetzen und beizubehalten. Da sprechen wir dann von Üben oder Meditieren und Lernen. Das sind dann noch weitere Prozesse. Denn wir haben es mit zum Teil starken Mustern zu tun. In dem Moment, wo wir eine Änderung vornehmen wollen, erleben wir die altvertrauten Muster als Gegenkräfte der Änderung. Solange wir auf der Schiene bleiben, ist die Schiene super. Wenn wir uns ändern wollen, wird die Schiene zum Gefängnis. Das ist ein delikates Spiel. Oft ist es so, dass wir von der Schiene gar nicht herunterkommen, sondern innehalten müssen, ganz zur Ruhe kommen müssen und dann sogar eine Art Rückwärtsgang einlegen – in die entgegengesetzte Richtung fahren auf derselben Schiene, um im Bild zu bleiben. Bis wir zu einer Weiche kommen. An der Weiche können wir wieder neu starten. Also wir nehmen uns raus aus dem Verhalten. Wir gehen sogar rückwärts. Wir gehen so weit raus, dass wir nicht mehr in diesem Muster gefangen sind. Wir haben noch nichts Neues gestartet, aber wir sind so weit ausgestiegen, dass dann eine Weichenstellung möglich wird. Dieser Moment des entspannten Seins, der Meditation, ist eine Phase des sich ganz herausnehmen und manchmal schon auch das zögerliche, tastende Einschlagen einer neuen Richtung.

Die Vier edlen Wahrheiten

Audio 4-8

Tatsächlich hat der Buddha seine Seinserkenntnis in vier Wahrheiten oder Erkenntnissen beschrieben, als er den ersten Versuch machte, das überhaupt zu kommunizieren. Das ist die Erkenntnis ›Da ist Leid‹ – da ist Stress ist. Das spielt in jeder von unseren Meditationen eine Rolle. Wir arbeiten immer mit dem, wo jetzt gerade Stress wahrnehmbar ist. Dann richtet sich unsere Aufmerksamkeit darauf zu erforschen, was die Ursachen von diesem Leid sind. Das ist der Erkenntnisprozess, das ist Weisheit. Weisheit erkennt, woher unser Stress eigentlich kommt.

Dazu gesellt sich unser Mitgefühl, dass in seiner rudimentärsten Form der Überlebenstrieb ist und in seiner verfeinerten Form das Streben nach Glück und Freiheit, das jedem innewohnt. Wenn man ein Tier festbindet, möchte es sich losreißen. Wenn man ihm die Wahl gibt zwischen einem Futter, was es mag, und einem Futter, was es nicht mag, wird es das nehmen, was es mag und was ihm guttut. Man kann das als Überlebenstrieb beschreiben oder als den Wunsch glücklich zu sein oder als Selbstmitgefühl. Es ist immer dieselbe Fähigkeit unseres Geistes, unseres Organismus, das zu tun, was guttut. Nachdem wir erkennen, dass da Leid ist, nachdem wir erkennen, welches die Ursachen dieses Stresses sind, dieses Leids, gesellt sich zu dieser Einsicht die Motivation, frei zu werden davon. Dadurch suchen wir nach einem ›Weg heraus aus diesem Leid‹.

Genauso wie ein angebundenes Tier nach Wegen sucht, sich von dieser Fessel zu befreien. Das ist ganz natürlich. Mitgefühl verbunden mit Erkenntnisvermögen findet dann den Weg. Das ist, was

beim Buddha die ›Erkenntnis des Weges‹ genannt wird. Das ist der vierte Faktor. In seiner berühmten Lehrrede über die vier edlen Wahrheiten – über diese vier Erkenntnisse – kommt zunächst die Erkenntnis, dass es eine Freiheit gibt. Es ist tatsächlich möglich, frei zu sein von Leid. Das hören wir erstmal von anderen. Wenn wir zum Doktor gehen, dann sagt er uns, ja, Heilung ist möglich. Aber um dahin zu kommen, braucht es Therapie. Das ist der Weg der Befreiung.

Wir entdecken das in umgekehrter Reihenfolge. Unser Selbstmitgefühl, unsere Selbstfürsorge, verbunden mit der Erkenntnis von den Wurzeln, den eigentlichen Ursachen des Leides, führt dazu, dass wir uns auf einen Weg machen. Wir probieren viele Dinge aus, von denen andere sagen, die helfen. Einiges behalten wir, anderes sortieren wir aus. Da geht unser Weg lang. Dann machen wir Erfahrungen, dass der Stress tatsächlich abnimmt, dass das Leid aufhört. Dass es zwischendurch ganz weg ist, in reduzierter Form wiederkommt, dass es manchmal auch geballt wiederkommt, aber wenn wir den Weg kennen, da wieder herausfinden und nimmt des mit der Zeit im Leben ab. Damit machen wir die Erkenntnis der Freiheit von all diesem Stress und dem Entfalten dieser innewohnenden Qualitäten.

Der Cocktail, den es braucht, ist ausreichend Stress und Leid, mit der Erkenntnis der Ursachen davon und dieser Selbstfürsorge, diesem natürlichen Impuls, sich aus dem einengenden Schmerzhaften zu befreien und das dann umzusetzen. Dadurch entfaltet sich der Weg.

Erläuterungen zu weiteren Versen

Audio 4-9

Wir starten immer als erstes mit der inneren Ausrichtung: Kostbar, vergänglich, was ist mir in dieser vergänglichen und doch so kostbaren Situation und deswegen gerade so kostbaren Situation am wichtigsten, am wesentlichsten? Was sind gerade die Muster, die mich davon abhalten, das umzusetzen? Wir sind uns einig, wenn wir das schon alles umgesetzt hätten, dann wären wir woanders. Dann bräuchten wir keine weiteren Unterweisungen. Also lasst uns gemeinsam lernen, wie dieser Weg des Erwachens gehen könnte. Lasst ihn uns miteinander und auch mit allen anderen, denen wir begegnen, mit denen wir eine Verbindung haben oder irgendwann mal eine Verbindung haben werden, teilen.

Tilopa singt dazu:

Jenseits davon ein Objekt der Wahrnehmung zu sein, ist das Wesen des Geistes Klarheit. Ohne einen Weg zu gehen, wird der Weg des Buddhas erfasst. Wenn das nicht zu Übende vertraut wird, ist unübertreffliche Erleuchtung erlangt.

Drei Koans hintereinander? Oder ist es vielleicht doch nur einer? Auf jeden Fall ist es erstmal nicht so leicht verständlich. Einiges haben wir schon besprochen. Der Geist ist kein Objekt der Wahrnehmung, weil wir uns nicht außerhalb des Geistes begeben können, um den Geist wahrzunehmen als ein Etwas getrennt von einem Wahrnehmenden. Das geht nicht. So weit haben wir das schon verstanden. Diesen Prozess des Erlebens – dieses Geisteln – das ist von Klarheit geprägt.

Hier meint Tilopa aber eine andere Klarheit als das, was wir ›Klarheit‹ nennen. Wir denken, wir sind klar, wenn wir besonders klar sind. Diese außergewöhnlichen Momente, wenn wir gerade durch

Prāṇayama-Praxis, Asana-Praxis irgendwie in einen harmonischen Energiefluss kommen oder wirklich gerade mal ein super Schläfchen hinter uns haben und ganz klar aufwachen. Dann sagen wir, jetzt ist der Geist klar. Das ist aber hier nicht gemeint.

Auch wahrzunehmen, wie dumpf der Geist gerade ist und wie schläfrig, ist die Klarheit des Geistes. Überhaupt Nuancen des Erlebens wahrnehmen zu können und wahrzunehmen, ist genau diese Klarheit des Geistes. Es ist hier so wie die Klarheit eines Spiegels. Ein Spiegel ist klar und spiegelt alles wider, was sich vor ihm befindet. Alles. Wenn es hier im Raum dunkel wird, dann spiegelt er einen dunklen Raum. Seine Klarheit ist ungetrübt davon, was gespiegelt wird, was wahrgenommen wird. Was auch immer unser Erleben ist, diese Fähigkeit zu erleben, zu spüren, dass ich lebendig bin, das spüren wir an irgendetwas. Das spüren wir auch im dumpfen, schläfrigen, taumeligen Zustand, wie lebendig wir innerlich sind. Das ist die Klarheit des Geistes. Das ist die Fähigkeit wahrzunehmen. Das ist damit gemeint. Das ist tatsächlich das Wesen des Geistes. Sonst würden wir nicht von Geist sprechen. Wenn Geist nicht wahrnehmen würde, dann wäre es nicht Geist. Das ist geradezu die Definition von Geist.

Das, was wir Geist nennen, sind verschiedenste Wahrnehmungsprozesse, die miteinander ein Erleben geben. Da ist das Wahrnehmen im körperlichen Bereich, das Wahrnehmen im sehenden Bereich, im hörenden, schmeckenden, riechenden Bereich, das Wahrnehmen von begrifflichem Denken, von nichtbegrifflichen Impulsen, von Bildern, von Stimmungen, von Weite, von Enge. Das alles ist die Klarheit des Geistes, das alles wie einen Spiegel in aller Nuanciertheit erleben zu können. Das ist das Wesen des Geistes. Das ist immer da. Die Klarheit des Geistes ist die Natur des Geistes. Genauso wie die Sonne immer leuchtet. Diesen Weg der Klarheit zu gehen bedeutet, dass ich nie nach etwas anderem suche, als in das gegenwärtige Erleben hineinzuspüren. Jetzt dieses Erleben, egal wie dumpf und aufgewühlt und klar und unklar es auch erscheinen mag, genau dieses jetzige Erleben hat eine ausreichende Klarheit, um gewahr zu werden, was die Natur des Geistes ist. Ein Aspekt davon ist die Dynamik, der andere Aspekt ist dieses feine, nuancierte Wahrnehmen, ein anderer Aspekt ist dieses Raumgleiche, welches wir wahrnehmen und so weiter. Deswegen spricht Tilopa als erstes von dem klaren Wesen des Geistes. Denn das ist der Weg. Der Weg ist möglich dank dieses klaren Wahrnehmens.

Er sagt weiter:

Ohne einen Weg zu gehen, wird der Weg des Buddhas erfasst.

Wir gehen tatsächlich gar keinen Weg. Wir kommen immer nur im Jetzt an. Der ganze Weg ist ein beständiges Gewahren im Jetzt. Wir gehen nirgendwohin. Wir brauchen auch keinen anderen Geist. Wir nennen das umgangssprachlich, wir gehen von A nach A. Wir bleiben immer hier. Das ist Mahāmudrā. Tatsächlich, wenn ich mit Fred von Almen und Ursula Flückiger unterrichtet habe und auch jetzt mit Rainer Künzi, beschreibt der Vipaśyanā-Weg sich selbst schon so, dass sie von A nach B gehen. Da, wo der Weg hingeht, ist schon etwas anderes als da, wo man gestartet ist. Der Mahāmudrā- und der Dzogchen-Weg und auch der Zen-Weg gehen von A nach A. Das heißt, Erwachen ist nicht woanders, sondern genau hier in dieser verschleierten Erfahrung. Wenn wir uns der Natur dieser Erfahrung öffnen, ist genau hier dieses Erwachen.

Es ist eine etwas andere Sicht. Ich muss nicht an mir arbeiten, verschiedene Etappen zurücklegen und erst dann wird irgendwann die Erkenntnis kommen und die muss ich dann so und so vertiefen, um dann die und die Stufen zu erklimmen und irgendwann kommt das Erwachen. Nein, so ist es nicht. Diese Darstellung gibt es, aber das nennt man den ›schrittweisen Weg‹.

Dieser Weg – das eigentliche Mahāmudrā, das Essenz-Mahāmudrā – ist, dass das Erwachen ohnehin im Jetzt stattfindet. Irgendwann wird es im Jetzt stattfinden und immer wieder wird es im Jetzt stattfinden. Es wird nie in der Zukunft stattfinden. Es geht gar nicht. Es muss im Jetzt stattfinden. Jedes Erwachen hat als gerade vorausgehenden Geistesmoment ein nicht erwachtes Erleben. Jedem Erwachen geht Verwirrung voraus. Dieses Erwachen in die Natur der Verwirrung hinein kann jederzeit stattfinden. Es ist jederzeit möglich, wenn wir es nur zulassen. Wenn wir nicht schon von vornherein ausschließen, dass es passieren könnte.

Es kommen hier und da Menschen zu mir, die ein spontanes Erwachen erlebt haben. Ungeübt. Sie haben keinen Prozess des jahrelangen Übens hinter sich, sondern ihnen ist etwas passiert. Sie denken zunächst, es wäre wie ein Filmriss. Sie können das nicht einordnen. Sie haben nie etwas gehört, um das einzuordnen, was da eigentlich passiert. Manche von denen sind authentische Erfahrungen von nicht mehr identifiziert, voll gewahr, ganz da und ohne Mittelpunkt, also richtige Erfahrungen des Erwachens zu dieser zeitlosen, mittelpunktlosen Dimension. Es muss nicht erst ein ganzer Weg der Praxis stattfinden. Das ist tagtäglich in uns drin.

Frage: Sind diese Erfahrungen des Erwachens nachhaltig?

Es ist, so wie ich es beschrieben habe, auch wieder ein Moment, der sich auch wieder verflüchtigt. Ich bin noch keinem Menschen begegnet, bei dem es vom ersten Moment an stabil geblieben wäre. Das sind noch viel seltenere Praktizierende – es soll sie geben –, aber sie sind mir noch nicht begegnet. Für uns ist es eher sogar so, dass die allermeisten Praktizierenden gar keinen einzelnen Moment erleben, wo sie sagen können, das war mein Erwachen, sondern es ist wie das allmähliche Dämmern des Tages. Es wird allmählich heller und heller und die Vorhänge werden feiner, die Schleier werden feiner. Es werden weniger starke Anhaftungen zwischenzeitlich aufgebaut. Es kommt zu einem allmählichen Erkenntnisprozess. Der findet immer im Jetzt statt.

Dann kann es in diesem Geistesstrom, der vertrauter wird mit dem Sein, immer leichter mal zu Momenten kommen, wo das ganze Licht durchscheint, wo die Sonne sich ganz zeigt. Dann schließt es sich wieder ein bisschen, aber auch nicht so stark wie vorher. Aber nachhaltig sind die Erfahrungen schon. Wenn man das einmal richtig erlebt hat, dann bekommt man danach das alte Ich-Gefühl nicht mehr zusammen. Insofern ist das schon nachhaltig. Man hat weiter noch Schleier und so weiter, klar, aber man ist nie wieder dieselbe wie vorher. Aber es ist nicht so, dass wir plötzlich frei werden.

Ich habe eine Freundin, der das passiert ist, aber Sie hat keine Praxis. Und das ist total destabilisierend seit 20 Jahren für sie.

Sie sollte auf jeden Fall jemanden aufsuchen, der sich auskennt, sonst ist sie auf Schlingerkurs. Das ist bekannt bei solchen Menschen. Wenn sie keine Praxis haben, innerhalb derer diese gewöhnliche, aber doch erstaunliche Erfahrung, die ihnen da passiert ist, Sinn machen könnte. Sie können keinen Reim daraus machen, aber irgendwas ist anders. Sie können die Welt nicht mehr so

sehen wie die anderen. Sie brauchen dann ganz spezifische Erklärungen von erfahrenen Dharma-Lehrern, wie sie damit umgehen können.

Ohne einen Weg zu gehen – ohne auch irgendwo hinzuwollen –, **wird der Weg des Buddhas erfasst.**

Der Weg des Buddhas ist genau dieses im Jetzt Erwachen. Das ›Erfassen‹ ist auch ein Wortspiel. Da ist ja nichts zu erfassen. Da ist ja nichts zu greifen. Das ist eine paradoxe Art, die Sprache zu gebrauchen. Das Nichtzufassende wird erfasst. Ohne einen Weg zu gehen, wird der Weg gegangen. Diese Art der Sprache wird bewusst benutzt, um uns aufmerksam, hellhörig zu machen für das, was hinter den Worten liegt.

Es geht weiter so:

Wenn das Nicht-Zu-Übende vertraut wird, ist unübertreffliche Erleuchtung erlangt.

Da spielt das Original mit demselben Wort. Auf Sanskrit wäre es *bhāvanā*, auf Tibetisch ist es *gom*. Das Nicht-Zu-Übende ist *gom ne*, die Verneinung dessen, was zu üben ist. Indem man das Nicht-Zu-Übende praktiziert, wird man vertraut. Dieses Vertrauen, was gereifte Übung auszeichnet, entsteht durch ein Nicht-Üben. Man kann es nur so ausdrücken: Alle Anstrengungen in der Meditation sind schlussendlich kontraproduktiv, weil sie davon ausgehen, dass etwas mit der jetzigen Erfahrung nicht stimmt. Sonst würden wir ja keine Anstrengungen machen.

Das heißt, wir müssen es wirklich lassen, solche Anstrengungen zu machen und uns tatsächlich auf das Jetzt einlassen, ohne daran herumzumanipulieren. Dann werden wir vertraut damit, dass sich im Jetzt alles immer in Lösung befindet. Wir brauchen keine Lösung zu suchen. Die Lösung ist bereits da in der dynamischen Natur des Seins. Das heißt, wir üben uns, immer weniger Anstrengungen zu machen. Das ist die Übung. Wir üben uns, uns immer mehr ins Jetzt hineinzuöffnen. Was auch nichts anders ist, außer die Scheuklappen wegzulassen. Wir lassen was weg, wir tun nicht wirklich etwas. Wir lassen uns ganz darauf ein. Da, wo wir vorher Angst hatten uns einzulassen, lassen wir uns jetzt wirklich ein. Wir tun nicht wirklich etwas, aber wir hören auf, Trennungen zu erzeugen. Diese Subjekt-Objekt-Trennung ist das Wichtigste, was wir nicht mehr weiter kultivieren, was wir nicht verfestigen. Das ist also ein ganz weises Nichts-Tun, ein ganz weises Nichts-Üben, was wir da üben. Dadurch werden wir vertraut damit, dass die ersehnte Freiheit jetzt schon da ist.

Wenn wir diese Erfahrung machen, dann ist es wirklich so, dass wir uns am Kopf fassen und sagen, „Wie konnte ich das nicht vorher schon sehen? Wie konnte ich mich so lange abstrampeln und suchen?“ Diese Erfahrung stellt sich nur durch ein Nichts-Tun, Nichts-Beabsichtigen ein. Jede Person, die ein echtes Erwachen in diesem mittelpunktlosen, absichtslosen Zustand erfährt, beschreibt, dass der Weg dahin nicht durch Willen und Wollen gegangen wurde, sondern sie haben sich vergessen. Irgendetwas hat sie ausgehebelt in ihrem normalen Tun und Wollen. Manchmal treten Menschen durch einen Schock in solch ein offenes Sein ein. Einfach weil die normalen Kontrollmechanismen ausgehebelt wurden, erleben sie eine Lücke. Es ist eine Lücke in den Kontrollmechanismen, eine Lücke im Beobachten, eine Lücke in dem ständigen Weben unserer Biografie, unserer Lebensgeschichte.

Jenseits davon ein Objekt der Wahrnehmung zu sein, ist das Wesen des Geistes Klarheit. Ohne einen Weg zu gehen, wird der Weg des Buddhas erfasst. Wenn das Nicht-zu-Übende vertraut wird, ist unübertreffliche Erleuchtung erlangt.

Ich möchte euch das Geschenk machen und das in einfachen Worten ausdrücken. Es geht darum, klar zu erfahren, wie es ist. Das ist nicht schwierig, weil das Wesen des Geistes ohnehin Klarheit ist – klares Erleben. Den Weg, zunehmender Klarheit zu gehen, können wir nur im Jetzt. Wir brauchen nirgendwo hinzugehen, sondern nehmen nur die jetzige Erfahrung. Uns dieser jetzigen Erfahrung völlig zu öffnen, ohne irgendwohin gehen zu wollen, das ist den Weg der Buddhas zu gehen. Daran ist das Wichtigste, dass wir nicht versuchen etwas zu üben, nichts machen, sondern immer weniger tun, immer weniger verändern, manipulieren, streben, uns immer mehr in diese Öffnung hineinbegeben, aus diesen Anspannungsmustern herauszufinden. Und wenn wir damit vertraut werden, wenn auch das letzte Anspannungsmuster aufgelöst ist, das ist das Ende von *Dukkha*, das ist das Ende vom Stress. Dann ist unübertreffliche Erleuchtung erlangt. So können wir dieselben Inhalte in Umgangssprache ausdrücken.

Du hast einmal etwas gesagt, was mich sehr berührt hat. Das passt zu dem gerade. „Heilung ist nicht etwas, was ich mir erarbeite, sondern etwas, was ich nicht mehr verhindere."

Danke. Ich hätte es nicht wiedererkannt. Es ist sehr stimmig.

Unsere Anstrengung, unser Bemühen in der Meditation muss immer ein bisschen stärker sein als die Tendenzen zur Ablenkung. Für die Normalmeditierenden erscheint es so, dass sie sich konzentrieren müssen. Das beinhaltet eine gewisse Anstrengung, den Fokus zu halten auf das, was Gegenstand der Meditation ist. Deswegen wird leider in vielen Büchern das Kapitel über Meditation und Geistesruhe ›Konzentration‹ genannt. Was tatsächlich nicht haltbar ist. Denn diese Konzentration ist nur notwendig, wenn gleichzeitig Kräfte aktiv sind, die in eine andere Richtung gehen wollen. Im Mahāmudrā erhöhen wir nicht die Konzentration bis sie perfekt wird, sondern wir lösen uns aus diesen Mustern, die in eine andere Richtung ziehen.

Das ist das Stichwort ›Entsagung‹. Wir lockern diese Impulse, die so viel Interesse an allem Möglichen haben, was uns eigentlich gar nicht gut tut. Was wir Meditation nennen, ist das Verweilen im eigentlich Heilsamen. Die Buchdefinition von Samādhi ist das ›unabgelenkte Verweilen im Heilsamen‹. Das ist absolut einfach und selbstverständlich natürlicherweise der Fall, wenn keine Kräfte mehr in eine andere Richtung ziehen. Das heißt, statt uns willentlich in einer Ambivalenz zu befinden, wo wir einerseits uns konzentrieren und andererseits aber woanders hingezogen sind, lösen wir das Dilemma, indem die Kräfte, die uns woanders hinziehen, unsere Aufmerksamkeit bekommen. Also all diese emotionalen Kräfte, diese ich-bezogenen Anliegen, diese Muster, dieses Ich, Ich, Ich, das kriegt unsere Aufmerksamkeit, wird durchschaut, entspannt sich dadurch und der Geist sammelt sich natürlicherweise. Anstatt mit einem unruhigen Geist zu kämpfen, gehen wir mit der Aufmerksamkeit dorthin, wo die Unruhe ist und bringen dort das Gewahrsein hinein, was diese Unruheherde tatsächlich in der Tiefe auflöst.

Um es ein bisschen fassbarer zu machen, der einzige Grund für Ablenkung und Konzentrationsschwierigkeiten in der Meditation ist Ich-Bezogenheit. Wer nicht ich-bezogen ist, hat keine Mühe mit Meditation. Der Geist sammelt sich natürlicherweise. Ich stelle jetzt eine

Behauptung auf, die von meiner Erfahrung getragen ist, aber bitte überprüft es selber: Gibt es andere Gründe? Selbst wenn ihr euch um die Welt sorgt, ist es trotzdem Ich-Bezogenheit, denn es ist die Identifikation mit der Welt. Andere Weltsichten sind auch möglich. Auch wenn ihr euch um die Kinder sorgt, ist es trotzdem Ich-Bezogenheit. Sie haben nichts davon, dass ihr euch sorgt. Egal was euch ablenkt, es ist immer, dass ich mich in dem Geschehen für absolut wichtig halte.

Weil das das Hauptproblem ist, ist die Hauptkraft, die in meditative Sammlung führt, das Bodhicitta. Und zwar in seinen zwei Aspekten. Das eine ist das Wir-Bewusstsein, dieses Mitgefühl, Liebe wirklich grenzenlos werden zu lassen. Wir nennen das das ›relative Bodhicitta‹. Das andere ist die Weisheit, die Seinserkenntnis, die Natur der Erfahrungen zu durchschauen. Also auch die Natur der scheinbar ablenkenden Geistesinhalte zu durchschauen. Wenn die durchschaut sind, brauchen wir die Meditation nicht mehr woanders zu suchen, sie ist direkt da. Da öffnet sich der Raum. Wir nehmen genau das, was sonst Ablenkung genannt wird, als willkommene Gelegenheit, um darin Bodhicitta zu entwickeln – eine durchdringende Schau dessen wie es ist und die Öffnung des Herzens zum Wohle aller. Das ist das Passepartout für einfache Meditation. Das ist ein extrem energiesparender Meditationsansatz.

Frage: Würdest du das auch bei Traumatisierten gelten lassen? Das ist ja kein bewusstes Denken.

Das wird alles wie Automatismen dargestellt, sind aber keine Automatismen. Bei Traumatisierten – das macht die Trauma-Therapie wunderbar –, gilt dieses Pendeln. Ein Trauma kannst du nicht auflösen, wenn es nicht bewusst wird. Aber es muss nicht zu dem Sog, zur Retraumatisierung kommen. Das wollen wir nicht, aber wir wenden ihm unsere Aufmerksamkeit zu. Es braucht diese stabile Verankerung der Ressource. Die Ressource, von der wir hier sprechen, das ist genau dieses Bodhicitta. Und zwar vor allem das letztendliche Bodhicitta. Das Erkennen von der Natur der Trigger, die auftauchen. Die Trigger tauchen im Bewusstsein auf. Diese Trigger müssen in ihrer Natur erkannt werden. Im Grunde ist das der Grund, warum Trauma-Therapie überhaupt wirkt. Die dynamische Natur von Trauma enthüllt sich. Trauma ist ein Geschehen, wo eine andere Sicht, eine durchdringende Schau der Trigger, eine entspanntere Sicht – aus der Ich-Perspektive –, sich nicht mehr identifiziert mit den Triggern und genau das führt dazu, dass Trauma sich auflösen kann. Im Grunde genommen sprechen wir über dasselbe.

Im Hintergrund ist da eine Verwechslung. Wir wenden uns nicht den Inhalten des Traumas zu. Da entsteht der Sog. Es geht auch bei dem Hinwenden zu dem Jetzt-Erleben, nicht um eine Beschäftigung mit den Inhalten unserer Begierde, unseres Stolzes, unserer Angst, sondern wir wenden uns immer der Emotion selbst zu, der Angst, dem Verlassen-Sein, der Mangel-Erfahrung, dem Wollen, dem Ich-Gefühl. Es geht nicht um die Inhalte. Wenn wir uns den Inhalten zuwenden, dann verstecken wir uns. Das ist vorprogrammiert, weil wir wieder völlig in den Sog des Geschehens hineinkommen.

Geleitete Meditation

Audio 4-10

Wenn mit paradoxer Sprache unterrichtet wird, legt sich der Intellekt gerne in Knoten. Das gilt es zu entspannen. Und zwar gilt es nicht den Intellekt zu entspannen, der ist in seiner Natur eigentlich sehr entspannt, sondern es gilt das Bedürfnis zu entspannen, Dinge mit dem Verstand verstehen zu

wollen. Das Bedürfnis, „Ich will es jetzt verstehen! Worum es geht, ist, die Geduld aufzubringen, es selbst zu erleben, es zu erfahren, es zu spüren und sich nicht herzuleiten aus der Erfahrung von anderen und deren Worten und Beschreibungen. Das ist ein bisschen ein unbequemer Weg. Deswegen gehen wir immer wieder ins Spüren, ins Meditieren. Eigentlich ist das alles nur eine Übung in Feinfühligkeit. –– Das begriffliche Denken gibt uns ein Gefühl von Sicherheit. Dieses begriffliche Denken beschreibt mit Worten Erfahrungen, mit denen wir schon vertraut sind oder mit denen wir meinen vertraut zu sein. Wenn wir in Gebiete vorstoßen, mit denen wir nicht vertraut sind, dann gilt es erstmal Erfahrungen zu sammeln, zu erleben. Später können wir schauen, welche Begriffe vielleicht darauf hinweisen können. –– Seinserkenntnis ist ein nicht begriffliches Verstehen, das direkt aus dem Erleben kommt. Deswegen nennen wir es manchmal ›intuitive Erkenntnis‹, ›intuitive Einsicht‹. ––––––

Weitere Erläuterungen zu den Versen

Audio 4-10, 9:18

Ich werde euch jetzt mit wenigen Worten durch die nächsten Passagen im Text durchlotsen. Ich bitte euch aus dieser Dimension des intuitiven Wahrnehmens und Verstehens zuzuhören. Ihr dürft euch Notizen machen, kein Problem, aber bleibt trotzdem verbunden mit dem, was jenseits der Worte ist.

Wir sind auf Seite sieben, zweiter Absatz. Es geht Tilopa jetzt darum, Nāropa klar verständlich zu machen, was mit Mahāmudrā-Sicht, -Meditation, -Aktivität und -Frucht gemeint ist. Die Mahāmudrā-Sicht ist kein Standpunkt. Es ist keine philosophische Sicht von einem intelligenten Denker. Es ist die Sicht – das, was im Erwachen gesehen wird.

Dazu singt Tilopa:

Jenseits von allem, das wahrnimmt (Subjekt) **oder wahrgenommen wird (**Objekt), **ist es der König/die Königin der Sicht.**

Die königliche Sicht ist hier Ausdruck für die höchste Sicht, da, wo es nicht weitergeht. Die eigentliche Sicht ist, wenn es weder ein Subjekt noch Objekt gibt. Wenn die dualistische Sicht aufgelöst ist, ist dieses mittelpunktlose Sehen die ›wahre Sicht‹, die ›Sicht des Erwachens‹, die Sicht des Mahāmudrā. Mahāmudrā-Meditation ist das Verweilen in dieser Erfahrung des Jetzt. Es ist das Verweilen in der Schau dessen, wie es wirklich ist. Da singt Tilopa;

Frei von Ablenkung ist es die Königin der Meditation.

Wenn wir in der Schau der wahren Natur dessen sind, was gerade auftritt, gibt es keine Ablenkung. Denn alles, was gerade erlebt wird, zeigt uns die Natur der Dinge. Ablenkung gibt es nur, wenn wir nicht sehen, wie die wahre Natur dessen ist, was jetzt gerade unser Erleben ist. Nur dann ist Ablenkung. Also wahre Meditation besteht darin, immer das Wesen dessen, was gerade stattfindet, zu erkennen. Dann brauchen wir nicht mehr wählerisch zu sein, was die Inhalte des Erlebens angeht. Wir schauen immer auf ihre wahre Natur. Das ist die Königin aller Meditation.

Mahāmudrā-Aktivität ist das Handeln. Das spontane Handeln von einer Person, die in dieser mittelpunktlosen Schau aufgeht und für die es keine Ablenkung mehr gibt, die sich also auf alles einlassen kann.

Frei von Machen und Anstrengung ist es der König, die Königin der Aktivität.

Hier beschrieben wird, dass erwachte Aktivität frei von irgendeinem Stress ist. Auf Französisch sagen wir ›ça coule de source‹ (es strömt aus der Quelle). Die Aktivität strömt aus dem Verbundensein mit allen Aspekten der Situation und geschieht von selbst, ohne dass jemand etwas beabsichtigt und das mit aller Ich-Kraft versucht umzusetzen. Im engeren Sinne ist keine Ich-Kraft im Spiel. Es ist im Grunde genommen die sich überall hin ausweitende Fürsorge. Dieses Mitgefühl, was alles durchdringt und wirklich mitfühlt, was die Situation braucht, um sich zu entspannen, um heilsam zu werden. Dieses allgegenwärtige Mitgefühl ist der Motor des Denkens, Kommunizierens und physischen Handelns. Das ist frei von Machen und Anstrengung.

Diese Art Aktivität ist nicht so anstrengend, wie man das denken würde, wenn man sieht, dass solche erwachten Meisterinnen und Meister non-stopp unterwegs sind, so wie die vollbeschäftigten Menschen dieser Welt, die aber dann alle irgendwann an Burnout scheitern, weil sie nicht aus der Quelle schöpfen, sondern aus dem Ich heraus die Anstrengung machen. Wenn diese Aktivität nicht aus der Ich-Bezogenheit herauskommt, dann gibt es auch keinen Burnout. Das ist eine andere Art von Sein. Für den Körper ist das nach wie vor anstrengend. Der Körper muss immer noch den ganzen Tag leben, muss essen, trinken, verdauen, muss schlafen und muss die Reisen von einem Kontinent zum anderen – all das – verdauen. Das ist anstrengend, aber da ist kein zusätzlicher Stress.

Ihr wisst selbst, dass Burnout in Unternehmen oder in verantwortungsfreien Positionen so gar nicht von der Anzahl Stunden abhängt, die jemand arbeitet. Man kann Burnout mit zwanzig oder achtzig Wochenstunden haben. Das ist nicht das wirklich Entscheidende, sondern die emotionale Belastung in der Situation, die auch gar nicht mehr aufhört, wenn man nach Hause kommt. Die geht zu Hause weiter, obwohl man offiziell gar nicht mehr arbeitet. Das geht weiter, das geht durch die Nacht hindurch. Das hört nicht auf und das zehrt aus, das brennt aus. Wenn ihr euch vorstellt, dass Mahāmudrā-Yogis zum Wohl aller aktiv sind, mit allen Kontakt haben, sich auf alle Situationen einlassen, aber sich nicht wichtig nehmen, nicht in diese Ich-Bezogenheit hineinschlittern und auch nicht in das Retter-Syndrom, das Helfer-Syndrom, die Welt retten zu müssen, sondern einfach immer mitgestalten und das tun, was sinnvoll ist, dann habt ihr eine Erklärung dafür, warum sie nicht im Burnout landen. Die Ich-Bezogenheit ist nicht mehr in dem Maße aktiv, wie bei normaler Aktivität. Das ist damit gemeint: **Frei von Machen und Anstrengung ist es der König, die Königin der Aktivität.**

Frei von Hoffnung und Furcht enthüllt sich die Frucht.

Die Frucht des Mahāmudrā, das umfassende Gewahrsein des vollkommenen Erwachens, enthüllt sich, wenn der Geist völlig frei geworden ist von den Mustern des Hoffens auf etwas Besseres und der Furcht auf etwas Unangenehmes – also Anhaftung und Abneigung.

Jetzt kommt wieder eine Meditationsanweisung:

Da der Allgrund ohne Entstehen und frei von Gewohnheiten und Schleiern ist, ruhe ohne Meditation und Nach-Meditation zu unterscheiden, in der Natur frei von Entstehen. Da Erscheinungen von selbst erscheinen, lass die Dharmas des dualistischen Geistes sich selbst erschöpfen.

Hier bekommen wir nochmal ein paar sehr treffende Beschreibungen dessen, was Mahāmudrā Praxis ausmacht. Hört nochmal intuitiv zu! Klar springt der Intellekt immer ein bisschen mehr an, je mehr Worte ich mache. Versucht euch zu entspannen und zu erahnen, was hinter den Worten gemeint ist.

Im Allgrund – unser Grundgewahrsein, das was immer da ist, dieses grundlegende Gewahrsein – ist kein Entstehen zu erkennen, kein Moment wo es entstanden ist und auch kein Moment wo es aufhört. Dieser Urgrund unseres Seins wird gar nicht berührt von unseren Gewohnheiten, von unseren emotionalen Mustern und von unseren Schleiern. Diese grundlegende Dimension unseres Seins ist völlig unbeeinflusst davon.

Deswegen, statt dich mit all diesen Mustern, den Gewohnheiten und Schleiern herumzuschlagen, ruhe, wenn du das kannst, ohne Meditation und Nach-Meditation zu unterscheiden – ohne zwischen Meditation und Pausen oder Aktivität zu unterscheiden –, **stets in dieser Grundnatur frei von Entstehen.**

Dieser Allgrund ist die wahre Natur unseres Seins jenseits all dieser Schleier. Wenn es dir möglich ist, dann ruhe immer in dieser Quelle, ruhe immer in dieser Dimension des Seins, in der Tiefe des Seins, dort wo all die verschiedenen Wellen, all die Schleier und Muster, in ihrer wahren Natur erkannt werden.

Da all diese Erscheinungen – all diese Wellen, all diese Schleier und was die Muster so an Emotionen hervorbringen – **alle von selbst erscheinen** – aufgrund von Bedingungen erscheinen, ohne dass wir etwas zu tun brauchen –, **wissen wir, dass sie sich auch von selbst auflösen.** Sie erscheinen und sie lösen sich. **Deswegen lasse all diese *Dharmas*** – all diese Phänomene, all diese Erscheinungen des dualistischen Geistes – **sich selbst erschöpfen**.

Auch hier wieder die Botschaft. Schlag dich nicht herum mit den dualistischen Erscheinungen. Kämpfe nicht gegen deine Ich-Bezogenheit. Kämpfe nicht gegen all die vermeintlich negativen Geistesmomente, wo du Stolz in dir feststellst, Ärger, Begehren, zwanghaftes Festhalten, Besitzergreifen, was auch immer es ist. Lass es sich von selbst erschöpfen.

Die intelligenten Praktizierenden lassen diese Schleier – diese emotionalen Geistesbewegungen – **sich von selbst befreien.**

Wenn wir mit ihnen kämpfen, verlängern wir sie. Wenn wir an ihnen festhalten, sie nähren, verlängern wir sie auch. Wenn wir sie lassen, wie sie sind, haben sie aus sich heraus keine Kraft weiter zu bestehen. Wir müssen sie nur lassen können. Das ist das Schwierige. Wir dürfen sie nicht als Feinde betrachten.

Lasst uns eine kleine Verschnaufpause einlegen, um diesen Absatz zu verdauen. Ihr könnt diese Zeilen vor euch ruhen lassen, sie noch einmal lesen und auch gleich anwenden. ––––– Dieses Grundgewahrsein ist durch nichts bedingt. Es ist immer da, ohne von den ganzen Turbulenzen

beeinträchtigt, beeinflusst zu werden. Es ist nicht etwas seltsames anderes, was ihr jetzt nicht spüren könntet, sondern genau diese grundlegende Aktivität in uns, die es ausmacht, dass wir jetzt gerade erleben, dass wir uns lebendig spüren – diese grundlegende Dimension des Seins. ---- Ihr könnt genauso weiter verweilen, während ich euch in der Meditation die nächsten Zeilen von Tilopa vorlese und ein wenig erkläre. Wenn wir uns in diese tiefste Schau des Seins öffnen, gibt es keinerlei Begrenzungen. Alles ist genau das.

Deswegen singt Tilopa:

Völlig frei von Begrenzungen ist es der höchste König der Sicht.

Im Grunde genommen sagt er einfach, diese höchste Schau ist völlig unbegrenzt. Sie hört nirgendwo auf. Nichts stört sie. Sie durchdringt alles. Es ist dieses Gewahren der nicht fassbaren, der nicht substanziellen Natur allen Seins.

Grenzenlos, tiefgründig und weit ist es der höchste König der Meditation.

Wahre Meditation, höchste Meditation, die Meditation der vollkommen Erwachten, hat keine Grenzen. Sie durchdringt alles. Sie ist tiefgründig, subtil. Es gibt keine Schattenbereiche, keine Bereiche, in die dieses Gewahrsein nicht vorgedrungen ist. Wenn wir uns einen Ozean vorstellen und das meditative Gewahrsein geht bis auf den Grund unseres Seins, nennt man das ›*tiefgründig*‹. Dieses Gewahrsein ist zugleich *weit*. So wie beim Ozean geht es an alle Ufer. Überall wo Kontakt entsteht, ist Gewahrsein.

Ohne dass etwas zu tun wäre, von selbst verweilend, ist es der höchste König der Aktivität.

Dass es nichts zu tun gibt, weil es keine Absichten gibt, dass nichts zu machen ist, das haben wir schon gehört. Aber ›von selbst verweilend‹ ist eine wunderbare Beschreibung dieser Aktivität, weil sie nirgendwohin geht. Diese Aktivität ist eine Manifestation des erwachten Seins, die keinen Weg zurücklegt, keine innere Veränderung beinhaltet, sondern in sich selbst, in dieser Schau, in dieser Meditation ruht, ohne sie je zu verlassen. Deswegen sagen wir ›in sich selbst verweilend‹ oder ›von selbst verweilend‹ – völlige innere Ruhe bei äußerer Aktivität.

Frei von Hoffnung und Furcht, von selbst verweilend, ist es der höchste König der Frucht.

Frei von Hoffnung und Furcht hatten wir schon gehört und dieses von selbst verweilend bedeutet wieder, dass auch die Frucht nichts ist, was es zu erlangen gibt, sondern was als das von selbst Verweilende in uns, in unserem Geistesstrom entdeckt wird. Die Frucht war immer schon da und sie entwickelt sich auch nicht weiter. ----------

Wir sind so weit gegangen, wie Worte überhaupt gehen können. Das sind die Grenzen dessen, was Worte leisten können. Das sind diese berühmten Fingerzeige zum Mond. Wenn man nur auf den Finger guckt, sieht man nicht, was gemeint ist. Aber wenn man sagt, der Mond ist aufgegangen, muss man dem Finger folgen, der Richtung der Worte folgen, und das erspüren, erleben, was gemeint ist. Jenseits von allen Worten,

Oṁ Tāre Tuttāre Ture Svāhā.

Geleitete Abend-Meditation – eine Atemreise

Audio 4-11

Ich leite euch ein auf eine kleine Reise mit dem Atem, meditierend, gewahr, mit dem Atem als Stütze – unser treuer Begleiter, der sogenannte ›Atem‹. Eine Fülle von Empfindungen, die dabei entstehen, wenn dieses Lebenselixier einströmt und die entstehen, wenn die verbrauchte Luft zum Glück auch wieder ausströmt. Was bei uns verbraucht ausströmt, nährt die Pflanzen, die daraus wieder ihre Energie beziehen. Wir atmen alle die gleiche Luft. Fische im Meer, in den Seen und Flüssen atmen die Luft, die sich unter das Wasser gemischt hat – durch Wind, durch Wellen, durch Stromschnellen, durch Wasserfälle. Pflanzen, Tiere, Menschen leben gleichermaßen von Wasser, von Luft, von Mineralien, also von Erde. So nehmen wir atmend an einem großen Kreislauf und an unendlich vielen kleinen Kreisläufen teil – atmend, trinkend, essend, verdauend, ausscheidend, das alles gehört zusammen. ––– Es sind wirklich unzählige Lebewesen – allein, wenn wir nur diesen Planeten betrachten –, die hier atmen, Sauerstoff und Kohlendioxid umsetzen und all das andere, was es noch gibt – Wasser in jeder Form, Mineralien, Stoffe. Unser Körper ist aus Stoffen, aus Molekülen gebaut, die schon Billiarden mal vorher benutzt wurden, in unendlichen Verwandlungen. Das wird auch so weitergehen. ––– Manchmal stelle ich mir vor, dass ich jedes bisschen Luft, das ich ein- und wieder ausatme, ein wenig anreichere mit Liebe, mit Wohlwollen, einem offenen Geist. Das Gleiche für all das Wasser, was ich trinke und wieder ausscheide; für all die Nahrung, die ich entgegennehmen darf, die mich nährt, und die ebenfalls wieder in den Kreislauf zurückgeht. Das Gleiche für jeden Blick, den ich empfange, jeden Blick, den ich schweifen lasse, jedes Wort, das ich höre, jedes Wort, das ich spreche, sodass jede Handlung innerhalb dieses riesigen Kreislaufes, mit unzähligen kleinen Kreisläufen, mit Bodhicitta verbunden ist, alles mit diesem offenen Geist der Hingabe, der Liebe, des Verstehens. ––– Genährt werden und nähren, mitschwingen, unterstützen. Wie komme ich nur auf die Idee, ich wäre die zentrale Person in diesem Geschehen? –– Wenn wir mit dem Herzen atmen, dann fühlen wir uns als Teil des Ganzen. Einfach ein Teil –– Lasst uns alle mit dem Herzen atmen und dabei dankbar sein für das, was wir empfangen und es liebevoll wieder mit allen anderen teilen. –– Jetzt, wo wir den Geist ein wenig kennen, wachsen wir sogar an Schwierigkeiten. Also lasst uns, auch wenn wir Schwierigkeiten empfangen, auch dafür dankbar sein. In unserem Herzen verdauen und ein wenig leichter weitergeben. –– An guten Tagen, in guten Situationen, kann sich dieser Geist fühlen wie eine Recyclingfabrik. Schwieriges wird wahrgenommen, Probleme werden an uns herangetragen, Herausforderungen. Wir nehmen sie in dieses große Herz hinein, voller Liebe und Weisheit. Und siehe da, in diesem Mitschwingen, in diesem Hineinfühlen, da zeigt sich, was eine gute Reaktion sein könnte. Wie es sich stimmig anfühlt, auf diese Situation einzugehen. Das eine löst sich auf und das andere erscheint als Antwort auf das, was gespürt wurde. Einatmen und ausatmen. Spüren und erklingen lassen beim Einatmen und dann beim Ausatmen fließen lassen und mit einer liebevollen Note in dieses Orchester einsteigen. –– Wenn wir Freudiges hören oder sehen, unterstützen wir es durch unsere Mitfreude, nähren es und stimmen uns ein. Wenn wir Dissonanzen hören oder Unstimmigkeiten sehen, dann öffnen wir uns genauso dafür und lassen mit der Kraft der Liebe und Weisheit eine Antwort fließen, die diese Dissonanzen mindert, mithilft, dass dieses Orchester ein wenig harmonischer ist. Diese Summe all der vielen Stimmen im Universum. Beim Einatmen lauschen wir und hören ganz viele Klänge aus dem Universum – ganz, ganz viele verschiedene Klänge. Und je nachdem, was die Situation braucht, lassen wir unsere Stimmung, unser Gestimmtsein aus dem Herzen hineinfließen

und unterstützen die Stimmung, die Gestimmtheit der Welt um uns herum. Manchmal müssen wir schweigen. Manchmal können wir klare Töne erklingen lassen. Manchmal ist es nur so eine Grundschwingung des Wohlwollens, die wir nach außen geben. Manchmal halten wir über lange Zeit den Takt und geben den Rhythmus vor. Je nachdem, was die Situation gerade braucht. ––––– Es ist wirklich hilfreich, uns selbst wie ein Musikinstrument zu betrachten. Der Atem mit der Stimme ist die wichtigste Art und Weise, wie wir an diesem Konzert teilnehmen. Dazu kommen die Blicke, die Gesten, die Körperhaltung. All das spielt auch eine Rolle. Unser Körper ist der Klangkörper. In dem spüren wir die Schwingungen. Wir spüren, was um uns herum ist und können ihn durch unser Denken und Sprechen zum Schwingen bringen. –– Jeder Resonanzkörper ist zugleich auch Klangkörper. So wie Trommeln, die mitschwingen und zugleich Klang erzeugen können. Geigen, die mitschwingen und zugleich Klang erzeugen können. Lasst uns dieses Instrument gut spielen. ––– In der indischen Philosophie spricht man vom *Nada*, vom Urton, der die Kreativität unseres Geistes darstellt. Dieser Urton, heißt es im Buddhismus, ist Mitfühlen, Mitgefühl. Alles im Universum entsteht aus Mitschwingen, aus Mitfühlen. So wie wir jetzt, ganz ohne es zu merken, mitfühlen, die Körperhaltung einnehmen, die uns jetzt gerade am besten entspricht, uns so verhalten, wie es auch der Gesamtsituation guttut. Ein Baum, der so wächst, wie es das Licht und die anderen Bäume zulassen. Überall ist dieses Mitschwingen, dieses in Resonanz sein, der Hauptfaktor. Das ist der Urton, der Ton, aus dem die Welt, unsere Welt, meine Welt entsteht – aus kreativem Mitschwingen. –– Es ist kein hörbarer Ton, es ist der Urton hinter allen Tönen. –– Wenn wir im Bewusstsein dieser Schwingung atmen, wird Atmen zu einer ganz anderen Handlung. Atmen wird zum Ausdruck des Mitgefühls, des Mitschwingens mit uns selbst, den Bedürfnissen dieses Körpers, den Bedürfnissen dieses Geistes, mit unserer Umwelt. Atmen kann so ein Akt des Mitgefühls werden. ––––––––––

Geleitete Meditation – Freies liebevolles Sein

Audio 5-1

Vermutlich kennt ihr den Film ›Und wieder grüßt das Murmeltier‹. Wie ihr wisst, ist in diesem Film jeder Tag derselbe und doch nicht, weil mit einer anderen Motivation gestartet wird, die Situationen mit einer anderen Präsenz erlebt werden und die Dinge sich dann doch ganz anders entwickeln: Immer besser, immer hilfreicher, immer offener und fließender. So sind wir auch heute wieder in dem Film unseres eigenen Lebens aufgewacht., in dem wir zwar nicht so großen Einfluss auf die äußeren Situationen haben. Wir können jedoch voll und ganz beeinflussen, mit welcher Haltung wir da herangehen. Wie in dem Film, wird es nicht gleich zu einer Revolution in unserer Haltung kommen, aber so nach und nach, wenn wir ständig dabei sind, dann zeigt sich eine große, große Kehrtwende. Wir werden immer mehr zu der Person, die wir eigentlich sind in der Tiefe: weit im Herzen, weit im Geist, mitfühlend, weise und dem geben wir jetzt zu Anfang des Tages allen Raum. Denn wir schreiben jetzt ja am Drehbuch unseres Filmes für den Rest des Tages und wir geben uns den Raum, in die richtige Stimmung zu kommen – diese fließende, offene Weite, ganz da, mit einem Wohlwollen im Herzen.

Gestern Abend war das Thema, sich in diese universelle Schwingung einzustimmen, mitzuschwingen und daran auch als Klangkörper aktiv zu werden. Und sobald wir aufwachen, schwingen wir schon wieder, bekommen so vieles mit, es klingt so vieles in uns an und jetzt können

wir uns eine Zeit nehmen, bewusster mitzugestalten. Wir beginnen den Tag, dankbar für diese Gelegenheit. Wir wissen, wenn wir den heutigen Tag nicht nutzen, dass es nicht sicher ist, wie viele Tage wir überhaupt noch diese Gelegenheit bekommen. Wir spüren, in welche Richtung wir gerne unser Drehbuch weiterschreiben würden, wie wir in diesem Schauspiel des Lebens heute gerne präsent wären. Und wir legen die Scheu ab, so zu sein, wie es unseren tiefsten Werten und Inspirationen entspricht. Andere mögen verdutzt sein, aber das ist ihre Sache. Wie sehe ich mich durch diesen Tag fließen, an dem wieder so ein größerer Übergang passiert, von einem Ort zum anderen, von einer Situation, die einigermaßen stabil war für die letzten vier Tage, in eine andere. Worauf werde ich achten? ––– Ich lade euch ein, die ganze Kreativität der inneren Vorstellungskraft zu nutzen und uns freizumachen von beengenden Vorstellungen, die uns vormachen, das kannst du nie, das wird nie klappen. Es mag sein, dass es nicht beim ersten Mal und auch nicht beim zweiten Mal gelingt. Aber wie wäre es, wenn wir uns vorstellen, dass wir ganz frei in unserem Buddha-Sein durch die verschiedenen Situationen tanzen. –– Wie würde es sich anfühlen, wenn die weltlichen Dharmas an uns abperlen, ohne uns im Inneren zu erreichen. Wenn wir nicht mehr auf Ruhm, Gewinn, Anerkennung und dergleichen aus sind, keine Angst mehr haben vor Kritik, Tadel, was die anderen denken. Wenn dieses wohlwollende, offene Verbundensein uns wirklich den ganzen Tag begleitet. Wie kann ich mir vorstellen, wie könnte es sein, dass sich mein Tanz im Alltag verändert? ––– Wenn ich als Yogini oder Yogi unterwegs bin, eine Yogini des liebevollen Gewahrseins, frei und unbekümmert. Ich werde jetzt wieder eine Weile still sein und lade euch ein, in diesem Bewusstsein möglicher innerer Freiheit zu atmen. Frei und in der vollen Entfaltung aller inneren Qualitäten. Wenn Gedanken kommen an das, was vor uns liegt, nehmen wir sie direkt als Meditation, gehen mit diesem liebevollen, freien Gewahrsein da hinein, anders als sonst. Nicht mit Hoffnung, nicht mit Furcht, in innerer Freiheit, im Erahnen der noch nicht ausgeschöpften Möglichkeiten. ––––––––––––––––––

Erläuterungen zu weiteren Versen

Audio 5-4

Finden wir uns noch einmal in der Motivation, in dieser Ausrichtung, Tilopa zuzuhören, mit dem Wunsch, dass daraus ein Nutzen entsteht für die eigene Praxis, wie auch für das Zusammensein mit anderen, die Begegnung mit anderen. –– Lasst uns so zuhören, dass Verstand und Herz eine Einheit bilden, sodass wir vom Bauch her, mit dem ganzen Körper, mit dem ganzen Erfahrungsschatz zuhören und in Schwingung gehen mit dem, was hinter den Worten zu erahnen ist.

Tilopa singt:

Bei Anfängern ist der Geist, wie das Wasser in einer Schlucht, voller Turbulenzen. In der Mitte – das heißt bei fortgesetzter Praxis – **ist er wie der gemächlich fließende Strom des Ganges** – an dem die beiden ja gerade sitzen.

Manchmal denken wir, schön wär's. Aber tatsächlich stellt sich diese Erfahrung unweigerlich ein, wenn wir in diese Öffnung gehen, in dieses Entspannen, denn wir entspannen in der Tiefe auch die Ursachen für diese Turbulenzen. Wir nennen das im Dharma den ›Durst zu denken‹. Diesen Antrieb zu denken, um mich zu fühlen, Emotionen hervorzubringen, um sicher zu sein, dass ich jemand bin.

Auch diese tiefsten inneren Antriebe werden bei der Praxis von Geistesruhe entspannt. Sie lösen sich noch nicht auf.

Schließlich treffen sich die vielen Flüsse wie Mutter und Kind und vereinigen sich im Ozean.

Die Flüsse sind wie die Kinder und der Ozean ist die Mutter. Das bedeutet, wenn sich die individuellen Geistesströme von jedem von uns – die individuellen Prägungen, diese individuellen Kräfte, die in jedem von uns aktiv sind, diese karmischen Kräfte, die uns auch unterscheiden – entspannen und lösen, dann machen wir die eine gleiche Erfahrung des ganz offenen Geistes. Das wird das ›Mutterklare Licht‹ genannt oder die ›erhellende Klarheit der Mutter‹. Das weist auf diesen Zustand hin, in den wir eintreten, wenn dieser Geistesstrom den Körper verlässt. In dem was wir den ›großen Übergang‹ nennen, gibt es einen Durchgang, durch diese erhellende Klarheit, dieses ›Klare Licht‹, das in dem Moment völlig frei ist von individuellen Prägungen. Alle Erfahrungen der erhellenden Klarheit, dieses Klaren Lichtes, im Laufe des Lebens, werden das ›Kind Klare Licht‹ genannt, das ist das Klare Licht der Praktizierenden. Die Erfahrungen sind in ihrer Essenz eigentlich identisch mit dem, was dann im Tod erlebt wird, also nach dem Verlassen dieses Körpers. Da wir aber dort immer so schnell wieder in die eigenen Muster zurückkommen, gibt es auch sehr schnell wieder Einfärbungen. Wenn dann unsere Praxis tatsächlich in diesen ursprünglichen Seins-Zustand mündet, dann nennen wir das das ›Zusammenkommen von Mutter und Kind‹. Das ist wie in diese Grundnatur einzutreten.

Tatsächlich wird von den Praktizierenden, die diese Prozesse extrem gut kennen, erzählt, dass die meisten Geistesströme, die von diesen individuellen Prägungen noch nicht so weit befreit sind, dann nach diesem Durchgang durch diese Erfahrung des Klaren Lichtes, wieder Erscheinungen manifestieren – so wie im Traum, mit erneutem Anhaften. Das ist dann der allmähliche Weg in weitere Erfahrungen, unter Umständen auch in weitere Existenzen. So geht es dann weiter. Wenn dieser Geistesstrom wirklich völlig entspannt bleibt und nicht mehr ins Greifen geht, wäre das das ›Erwachen im großen Übergang‹. Wenn aber wieder Greifen stattfindet, wenn wieder Fixierung, Ich-Bezogenheit und dergleichen anspringen, dann geht die Reise noch ein bisschen weiter. Unter Umständen noch viele Male.

Tilopa singt weiter:

Durch das, was sie in den Fahrzeugen des Mantras und der befreienden Weisheit, Prajñāpāramitā, in den Lehrreden zum heilsamen Verhalten, Vinaya, und in den Sūtra-Sammlungen – wo über meditative Versenkung gesprochen wird **– oder sonst wo sagen, in all ihren Texten und Doktrinen werden sie nicht die erhellende Klarheit, dieses Klare Licht des Mahāmudrā sehen.**

Durch Worte, wie gut sie auch immer sind, werden wir nicht diese Erfahrung der völligen Offenheit machen. Ob es nun das Fahrzeug ist, wo man Mantras benutzt, Visualisationen – was wir typischerweise ›Vajrayana‹, ›tibetischen Buddhismus‹ nennen –, oder das große Fahrzeug, dazu gehört das Prajñāpāramitā-Yāna. Dieses Fahrzeug der befreienden Weisheit ist zum Beispiel der Zen-Buddhismus, das ist ein typisches Beispiel. Deren zentrale Rezitation ist das Herz-Sutra, eins der wesentlichen Prajñāpāramitā-Sūtras und all diese Richtungen. Die Worte werden es nicht machen. Auch wenn wir uns ganz fein an die Lehrreden des Vinayas halten – die Unterweisung für

Nonnen und für Mönche und ethisches Verhalten –, auch das wird in sich nicht ausreichen, um in diese non-duale Klarheit, Offenheit, zu finden. Ganz gleich, was irgendwo in den allerbesten Richtungen gesagt wird, wird nicht ausreichen. Es reicht nicht gelehrt zu sein und die Dinge, die da gesagt werden, Tüpfelchen genau zu befolgen. Es braucht etwas anderes. Das erklärt er uns jetzt:

Nichts mit dem Geist machend – nichts fabrizierend –, **frei von Begehren, sind sie** – alle Erfahrungen, alle Geistesbewegungen –, **von selbst erschienen und von selbst befriedet, wie Zeichnungen im Wasser. Wenn Begehren erscheint, ist die erhellende Klarheit nicht zu sehen. Sie ist verschleiert.**

Ihr seid nun schon recht vertraut mit diesen Erklärungen, dadurch, dass immer wieder auf ähnliche Weise dann doch dasselbe gesagt wird. Nichts mit dem Geist zu fabrizieren, bedeutet, dass wir zum Beispiel mit der Mantra-Praxis, den Visualisationen keine Absichten verfolgen; dass wir uns nicht an Gelübde halten und dabei künstlich werden, unauthentisch; dass wir, was auch immer wir über die leere Natur der Dinge hören, nicht versuchen, sie mit dem Geist zu erzeugen, sondern, frei von Begehren, einfach erkennen, in dem was ist. All das, was jetzt ist. Jetzt gerade.

Ich gehe es nochmal kurz mit euch durch. Wir haben jetzt gerade Körperempfindungen. Wir hören, sehen, riechen, schmecken, denken. Da haben wir doch zum Beispiel gerade einen Klang gehört und dann hat es vielleicht innerlich gedacht, ah, die Kapellenglocke – das ist Denken. Oder zu denken, jetzt ist sie vorbei. Zu spüren, was das jetzt in mir auslöst, solche Unterweisungen zu hören. In welcher Stimmung ich bin. Das alles ist wie Zeichnungen im Wasser. Zeichnungen im Wasser zerfließen in dem Moment, wo der Finger sich schon weiterbewegt. Ich habe das mal in einem Kurs gemacht, wo ich um einen Swimmingpool herum unterrichtet habe. Dann sind wir hingegangen und haben einfach mal nur versucht, einen Kreis zu zeichnen im Wasser. Du kriegst den nicht hin als ein sichtbares, aber als ein gedachtes Etwas. Du kannst versuchen, deinen Namen hineinzuschreiben. Niemand kann ihn lesen, aber wenn man dem folgt, kann man ihn erahnen. Und schon hat sich die Zeichnung wieder aufgelöst.

So ist es auch, wenn gar kein Anhaften, kein Begehren im Geist ist, keine Fixierung, dann erscheint da etwas und das ist genauso wirklich, wie der Kreis, den ich gerade im Wasser gezeichnet habe. Und genauso wie dieser Kreis löst es sich im selben Moment des Entstehens schon wieder auf. Es gibt nichts, was da als Substanz irgendwie bleiben würde. Diese Selbstbefreiung von allem, was gerade erscheint, das ist der entscheidende Punkt in der Praxis. Wir nennen das in der Mahāmudrā-Sprache ›Befreiung im Entstehen‹. *Shardröl* auf Tibetisch heißt ›Befreiung im Entstehen‹. Es löst sich schon während es entsteht ins Nächste auf. Es gibt gar kein Entstehen und dann gleichbleiben und erst später sich wandeln, sondern das Entstehen ist Wandel und jede weitere Manifestation dieses Entstandenen ist weiterer Wandel und schon geht es in andere Erfahrungen weiter.

Die Erfahrung, das Hören der Kirchenglocke, hat sich ja schon längst von selbst gelöst. Wir haben nichts dafür tun müssen. Auch das Denken darüber ist schon längst weitergegangen. Auch jetzt, wenn ich es in Erinnerung rufe, ist es eine neue Kirchenglocke, die ich höre. Es ist ein Abbild von dem, was ich mal erlebt habe, aber es ist nicht dasselbe. Es ist ein bisschen anders. Es wird gerade neu erzeugt durch Kräfte, die in mir aktiv sind. Und wenn diese Kräfte erlöschen, dann erlischt sofort das Bild, geht sofort in etwas anderes über.

Dies zutiefst zu verstehen ist der Schlüssel der Meditation. Das ist der Schlüssel in der Tür der Befreiung. Es hängt, wenn wir das verstanden haben, nur dann noch davon ab, ob wir ihn auch wirklich nutzen. Ob wir die Dinge sich auch wirklich auflösen lassen oder ob wir es vielleicht doch vorziehen, noch dran zu hängen und immer wieder neu Ähnliches zu erzeugen. Will ich den Groll wieder erzeugen? Will ich das Gefühl wieder wachrufen, nicht verstanden zu sein? Möchte ich weiter an der verpassten Chance festhalten? Nutze ich die innewohnende Eigenschaft, alle Erscheinungen sich von selbst auflösen zu lassen? Oder steuere ich dem entgegen, indem ich ähnliche Erscheinungen immer wieder neu erzeuge? Das kann niemand anderes für uns machen. Entweder wir nutzen diese natürliche Eigenschaft aller Erfahrungen oder nicht. Wir versuchen eine Illusion von Stabilität auch unserer Emotionen aufrecht zu halten.

Werde ich auch dieses Ich-Gefühl, was sich immer wieder neu zeigt, werde ich versuchen es immer wieder möglichst stabil zu erzeugen? Oder bin ich bereit zu sehen, dass diese Ich-Gefühle sich auch ständig wandeln? Mal so, mal so, da gibt es gar keine Stabilität, auch das sind nur Zeichnungen im Wasser. Auf einen Moment starken Ich-Gefühls kann sofort auch wieder die Erfahrung von Offenheit folgen. Dem steht gar nichts im Wege, außer diesem Muster es dann doch lieber wieder zu erzeugen und lieber wieder im Ich-Gefühl unterwegs zu sein, in einem neuen Ich-Gefühl, statt mich auf die Offenheit einzulassen. Da haben wir als Praktizierende die große Chance. **Wo immer Begehren ist, ist diese erhellende Klarheit verschleiert.** Es zieht sich wie zu, wir entfremden uns von unserer eigenen grundlegenden Natur.

Und Tilopa singt weiter:

Durch Vorstellungen wird das zu haltende Gelübde der Samaya in seinem Sinn beschädigt. Wenn du nicht vom nirgends verweilenden Sinn, der kein Bezugspunkt ist, abweichst, gehst du nicht jenseits des Samayas und bist eine Leuchte in der Dunkelheit.

Wie werden wir zu einer Leuchte in der Dunkelheit? Wie können wir in diesem leuchtenden Gewahrsein verweilen, das auch für andere den Weg erhellt – für uns selbst, wie für andere? Da ist es wichtig, dass wir uns treu bleiben. Und zwar unserer wahren Natur treu bleiben. Das ist der Samaya. Samaya bedeutet sowas wie eine Verpflichtung, ein Ehrenwort, ein Versprechen. Und zwar ist das kein Gelübde, kein Versprechen irgendjemandem gegenüber, sondern unser eigenes Band mit der Grundnatur, die uns eigentlich ausmacht. Das ist da, wo wir verbunden sind. Das ist eigentlich unsere heilige Verpflichtung, unser erwachtes Sein tatsächlich auch zu leben. Aus der Sicht des Mahāmudrā gesprochen ist das die Grundverpflichtung der Praxis, seiner wahren Natur treu zu bleiben.

Vorstellungen, wie das Erwachen ist; Vorstellungen, wie ich zu sein habe; Vorstellungen, wie andere zu sein haben; Vorstellungen, wie jemand sich zu verhalten hat; Vorstellungen, wie die Leerheit oder Mahāmudrā ist oder was auch immer – immer, wenn wir Vorstellungen über das Erleben stellen, dann weichen wir vom wahren Sinn schon ab. Es geht darum in der Tiefe zu spüren und immer mit diesem Feingefühl unterwegs zu sein, wo wir zugleich diese offene Natur spüren – diese raumgleiche Qualität des Seins – und die gestaltenden Kräfte wahrzunehmen und das, was sie hervorbringen: die Erscheinungen, die Erfahrungen, das Erleben und die raumhafte Natur dieses Erlebens. Also immer diese Präzision im Wahrnehmen dessen, was gerade ist mit großem

Feingefühl und die offene Natur des ganzen Geschehens, wo im Raum der Möglichkeiten gar keine Grenzen gesetzt sind und sich alles immer wieder lösen kann und weiter gestaltet werden kann.

Das wäre im ›nirgends verweilenden Sinn‹ zu praktizieren. Das ist die zweite Zeile: **Nicht vom nirgends verweilenden Sinn abzuweichen,** das ist die eigentliche Aufgabe. Wenn ich jetzt zum Beispiel mit Worten sage, ich spreche von der Grundnatur oder ich spreche von der erhellenden Klarheit, dann verweilt diese Grundnatur nirgends. Auch die erhellende Klarheit ist kein Ort, wo wir hingehen. Tatsächlich ist es auch wieder Dynamik. Unser grundlegendes wahres Sein ist ebenfalls Dynamik und nicht an einem Ort zu finden, sondern in den Eigenschaften des Seins. Wie sich Erleben vollzieht, darin zeigt sich unsere Grundnatur. Kein Ort an den wir gehen – **deswegen nirgends verweilend**. Kein Bezugspunkt, wo wir sagen könnten, das ist es, sondern diese eigentlich nicht beschreibbare Qualität des dynamischen Sich-Gestaltens und Befreiens von allem Erleben.

Der Yogi, die Yogini, die nicht vom Sinn abweicht, gibt es mit der Zeit auf, dieses erlebte, dieses dynamische Erleben in irgendeiner Form fixieren zu wollen. Die Fixierungen, die normalerweise stattfinden, sind: das gibt es, das existiert. Oder das gibt es nicht, das existiert nicht. Immer wieder Ja und Nein, Existenz, Nicht-Existenz und so weiter. Philosophische Standpunkte einnehmen, etwas vertreten wollen. All das interessiert die Yogini, den Yogin, gar nicht mehr. Weil sich das Bedürfnis, für mich einen Standpunkt einzunehmen, aufgelöst hat. Wir werden selbst zu der Dynamik. Wir sprechen nicht drüber, wir versuchen nicht Leute davon zu überzeugen, sondern wir werden selbst dazu und uns interessieren keine philosophischen Standpunkte. Das ist wo dann all die Worte des Dharmas hinter uns gelassen werden und wir ganz in der Erfahrung eintauchen.

Dritte Zeile: **Gehst du nicht jenseits dieses Samayas –** dieses Bandes mit deiner wahren Natur **– und bist eine Leuchte in der Dunkelheit. Bist du frei von allem Verlangen und verweilst nicht in Extremen, wirst du sämtliche Dharmas der Körbe von Buddhas Lehren sehen.**

Das sagt dasselbe – frei von allem Verlangen und ohne Fixierungen. Mit den Extremen ist sehr viel gemeint. Ihr habt vermutlich davon gehört, dass die Lehre des Buddhas auch der ›mittlere Weg‹ genannt wird – der mittlere Weg frei von Extremen. Auf der Oberfläche ist damit erstmal der mittlere Weg zwischen extremer Askese und Laxheit gemeint. *Indulgence* sagen wir auf Englisch, auf Deutsch: völliges Aufgehen in Genusssucht – extreme Askese und Genusssucht. Der mittlere Weg, das war als der Buddha die Askese aufgab, endlich wieder etwas zu essen annahm, sich auf Kusha Gras in den Schatten eines Baumes setze und einen gemäßigten Praxisstil einschlug und sagte: „Ja, ich habe verstanden, es geht nicht über Anstrengung, es geht über eine unabgelenkte Präsenz, aber völlig entspannt.“ Da sind dann die entscheidenden Erfahrungen entstanden. Das ist zunächst mal, was mit mittlerem Weg gemeint ist.

Dann gibt es noch andere Erklärungen zu dem, was ›mittlerer Weg‹ bedeutet. Es ist zum Beispiel auch der mittlere Weg nicht nur in Weisheit unterwegs zu sein, sondern auch in Mitgefühl und die beiden zusammenzubringen. Es ist auch der mittlere Weg nicht entweder im Egoismus unterwegs zu sein oder im Altruismus, sondern den Nutzen für sich selbst und für alle anderen zusammenzubringen. Auch das gehört zum mittleren Weg. Aber in der tieferen Bedeutung, und das meint Tilopa hier, bedeutet mittlerer Weg, also nicht den extremen Verweilen, das was Nagarjuna im 2. Jahrhundert n. Chr. so sehr deutlich ausgeführt hat, und zwar, dass jeder philosophische Standpunkt ein Extrem ist und nicht der Natur der Dinge entspricht.

Wenn man sich alle philosophischen Schulen anschaut, dann gibt es vier Grundtypen von philosophischen Standpunkten. Das werden die vier Extreme genannt. Das eine ist der Existenzialismus, der Existenzglauben. Manchmal auch Ewigkeitsglauben genannt – Dinge existieren aus sich heraus. Der zweite philosophische Standpunkt ist der Standpunkt der Nicht-Existenz, manchmal auch Nihilismus genannt. Nichts existiert. Nichts hat irgendeinen Bestand.

Dann merken die Verfechter dieser Positionen, eigentlich kann man nicht sagen, dass es nicht existiert, weil es wirkt. Wir erleben ja Wirkungen, wir haben ja einen Körper, wir haben ja Hunger und Durst. Es gibt ja Wände, an denen man sich den Kopf einrennt und anschlagen kann. Also kann ich nicht sagen, es gäbe nichts. Einem Nihilisten braucht man bloß einen über den Kopf zu braten und ihm dann zu sagen „na, war das jetzt nichts?“ Wenn er ärgerlich wird, dann hat er klar gezeigt, dass da etwas war. Es ist also nicht nichts, aber man kann auch nicht sagen, das existiert, weil es sich ja immer wieder auflöst und durch Bedingungen entsteht und nicht aus sich heraus existiert.

Die nächste, die dritte Position ist dann sowohl als auch. Es existiert und existiert doch nicht. Es gibt es und es gibt es doch nicht. Das ist die dritte Art philosophischer Schule. Die heißt einfach ›sowohl als auch‹. Wenn man sich die genau anschaut, dann merkt man, aus zwei irrigen Behauptungen wird keine richtige. Wenn man weder aufzeigen kann, dass die Dinge existieren, noch aufzeigen kann, dass sie nicht existieren, dann führt das Zusammenführen dieser beiden irrigen Behauptungen nicht zu einer korrekten Aussage. Man kann nicht sagen, etwas ist sowohl schwarz wie auch weiß, wenn man weder schwarz noch weiß nachweisen kann. So einfach ist es. Es hört sich erst mal klug an: die Welt existiert, aber existiert doch nicht, aber es ist einfach die Verbindung von zwei unhaltbaren Aussagen.

Dann kommen die Philosophen zu der ›Weder-noch-Aussage‹. Weder existiert die Welt, noch existiert sie nicht. Weder existiere ich, noch existiere ich nicht. Die Verneinung beider Aussagen. Zwei Verneinungen, was sagen die eigentlich aus? Gar nichts. Sie sagen überhaupt nichts aus. Es ist ungefähr wie zu sagen „ich bin kein rosa Panther, aber auch kein schwarzer Affe“. Das ist eine Null-Aussage. Hört sich noch intelligenter an und ist auch die logische Folge, dass wir all diese Schritte vorher durchgegangen sind. Ihr schmunzelt jetzt, aber wenn ich die Retreatler über die Jahre hinweg begleite, sehe ich, wie sie alle diese Positionen durchwandern. Vom Glauben, ich bin, in den Glauben, ich bin nicht, und die Welt gibt's nicht, und dann aber doch und doch, also sowohl als auch, und dann, ne, stimmt ja gar nicht, also weder noch. Was die Natur der Dinge angeht, so kann sie nur erfahren werden, wenn wir uns auch von der vierten Position lösen, ohne eine neue Position einzunehmen.

Das ist der eigentliche mittlere Weg. Und zwar nicht eine Mitte irgendwo da drin, sondern es aufzugeben, in den Begriffen von Existenz und Nicht-Existenz zu denken und das Bedürfnis aufzugeben, sich zu positionieren. Davon frei zu werden. Ob's mich gibt oder nicht gibt, wen interessiert es? So, ganz frei zu werden davon, das ermöglicht, in diesen mittleren Weg einzutauchen, wo Erfahrungen auftauchen und als wirklich erlebt werden, aber sich auch gleich wieder wandeln und in etwas anderes weiterentwickeln. Was endlich möglich ist, ganz in der Dynamik aufzugehen, ohne Standpunkte einzunehmen. Das ist der eigentliche mittlere Weg. Das ist, was Tilopa hier meint. Nāropa weiß natürlich, wovon er spricht.

Wenn du also nicht in diesen Extremen verweilst, dann wirst du sämtliche Dharmas – das heißt sämtliche Unterweisungen, sämtliche Lehren – **aller Körbe vom Buddhas Lehrreden verstehen.**

Das ist auch ein klassischer Ausdruck. Es gibt die drei Körbe ›*Tripitaka*‹, die drei Körbe vom Buddhas Lehrreden. Zwei hatten wir schon erwähnt. *Sutra*, das sind die Unterweisungen zur Meditation. *Vinaya*, die Unterweisungen zum Verhalten und dann gibt es noch *Abhidharma*, das sind die zusammenfassenden, strukturgebenden Unterweisungen. Das heißt, wenn du herausfindest, aus diesem Beschäftigt-Sein mit Standpunkten, mit diesen vier Extremen, dann verstehst du genau, was der Buddha eigentlich sagen wollte und was all die Meisterinnen seither sagen möchten, worauf sie uns aufmerksam machen.

Wenn du in diesen Sinn hineinfindest, wirst du dem Gefängnis Saṃsāras entkommen. In diesem Sinn zu meditieren, verbrennt alle Negativität und Schleier und man wird dich Leuchte der Lehrreden nennen.

Das versteht sich jetzt aus sich heraus. Das wurde so eigentlich schon erklärt. Dann machen wir jetzt erstmal einen Punkt, was die Unterweisungen von Tilopa angeht.

Geleitete Meditation – Loslassen von Extremen

Audio 5-5

Wir üben auf unsere einfache Art, das, was wir aus diesen Unterweisungen nutzbringend für uns zur Anwendung bringen können. –– Was wir nutzen können, ist, dass wir die subtilen Regungen entdecken, uns zu positionieren. Wie jede Positionierung, für und wider, ja und nein, sofort zu einer Einengung der Sicht führt. ––Wenn wir das in der Tiefe spüren, dann wäre die erste Position „ich meditiere“. Das ist das erste Extrem. Dann korrigieren wir das und sagen uns „niemand meditiert“. Was schon etwas entspannend ist. Aber gleichzeitig erzeugen wir wieder eine neue Sicht der Dinge. Dann merken wir das und sagen uns, da meditiert jemand, aber eigentlich meditiert niemand. –– Dann geht es vielleicht ein bisschen weiter. Irgendwann sagen wir uns „weder meditiert da jemand, noch ist da niemand“. –– Irgendwann mag uns aufgehen, dass dieses ganze Denken in ›es gibt‹, ›es gibt es nicht‹, ›es existiert, es existiert nicht‹, dass all dieses Denken völlig irrelevant ist. –– –– Vielleicht merkt ihr das bei diesen hinführenden Erklärungen, dass das Loslassen dieser Art des Denkens eine gewisse schwebende Leichtigkeit erzeugt. Ein Sein, ohne direkt nach Standpunkten zu suchen. Es schwächt das Beobachten. Es ist so ein Eintreten ins Ungewisse ––––––

Audio 5-6

Der große Übergang ins Ungewisse

Es ist gut auf diesen großen Übergang ins Ungewisse vorbereitet zu sein. Vielleicht erkennt ihr darin auch Gründe, warum Mahāmudrā so unterrichtet wird. Ihr habt jetzt die Tage mitbekommen, dass die eigentliche Mahāmudrā Meditation ein Sein ohne Reißleine und Stricke ist, ohne Sicherheiten, ohne Bezugspunkte aufzubauen. Sie ist natürlich die Art der Praxis, die uns auf das Sein ohne Bezugspunkte vorbereitet, wenn wir diesen Körper verlassen haben – wenn genau dieser wichtige Bezugspunkt von Körper, Rolle, Geschlecht, Familie, Zugehörigkeit wegfällt.

Es wird uns deutlich leichter fallen, wenn wir das immer wieder eingeladen haben, zugelassen haben, so zu sein. Auch wenn es zunächst mal ein bisschen Angst auslöst. Aber wenn wir uns da herantasten, einfach zu sein und die Gestaltungen des Geistes in ihrer wahren Natur zu erkennen und zu merken, das, was sich gestaltet, das gestaltet sich durch die Kraft unserer Motivationen, das, was uns wichtig ist: die Kraft unserer Muster und auch durch die Kräfte von Mitgefühl und Einsicht.

Tilopa fährt fort und spricht etwas an, was sich tatsächlich auf Menschen bezieht, die so ein bisschen ahnungslos durch die Welt stapfen. Wir konnten die Übersetzung nicht beschönigen, er sagt tatsächlich ›dumme Leute‹:

Dumme Leute, die dieser Sinn nicht interessiert, werden schlussendlich stets vom Strom Saṃsāras fortgespült.

Menschen, die nicht weise sind, die nicht hinschauen wollen, die sich nicht darum kümmern, was der eigentliche Sinn, die eigentliche Bedeutung ist. Das geht für eine Weile gut. Es ist nicht, dass das von Anfang an immer nur Probleme macht, sich darum nicht zu kümmern. Das geht erstmal gut. Und dann, so drückt es Tilopa aus, werden sie schlussendlich aber vom Strom Saṃsāras fortgespült. Das heißt, auch wenn es zwischenzeitlich ganz gut funktioniert, nicht hinzuschauen und sich dem nicht zu stellen und zu versuchen das Leben mit dem Willen zu meistern und und und, ohne sich zu entspannen. Das geht für eine Weile, aber es geht nicht auf Dauer.

Das ist in dieser Formulierung ›schlussendlich‹ drin. Schlussendlich erwischt es einen doch. Ich lese gerne auch mal Biografien von Menschen, die zwischenzeitlich ganz groß waren in der Welt – Berühmtheiten, die zu den berühmtesten Stars gehörten, zu den reichsten Menschen dieser Welt, zu denen, die alles hatten, zu denen, die irgendwo ganz groß waren. Wenn die Biografie nur weit genug über den Zenit hinausgeht und nicht dort aufhört, wo sie auf dem Höhepunkt ihrer Karriere und ihres Glanzes waren, und der Weg weiter gezeichnet wird, dann kann man sehen, dass einige sich diesem Sinn dann doch noch zugewendet haben, weil der unausweichliche Druck des Leidens dann doch größer und größer wurde, und andere eben nicht.

Da gibt es Geschichten von dem größten Hollywood-Regisseur, der in Milliarden schwelgte und zum Schluss in seiner Hotelsuite nur noch in Angst vor Ansteckung lebte, nur noch mit Handschuhen unterwegs war, nur noch mit Mundschutz und völlig einsam – solche Geschichten. Wow, wie es einen dann einholt und wie dann die Depression zuschlägt, wie so manche Berühmtheit dann doch im Selbstmord endet. Alles wäre da gewesen, sie hätten Zugang zu allem gehabt, sie hätten sich nur dafür interessieren müssen. Es ist nicht so wie ein armer Mensch, der keine Chancen hat und so von den Bedingungen eingeengt ist, um einen Zugang zu finden, sich das überhaupt nicht irgendwie vorstellen zu können oder leisten zu können, sich auf die spirituelle Suche zu machen. Das ist sehr berührend und das hat Tilopa schon vor elfhundert Jahren beobachtet.

Schlussendlich, auch wenn es lange Zeit gut geht, wird man von Saṃsāra erwischt.

Ich durfte einmal einen Milliardär in seinen letzten Stunden begleiten. Seine Söhne hatten mich gerufen, seine Frau vor allen Dingen. Er hatte persönlich den Dalai Lama gekannt und einige Klöster in China gesponsert, hatte selber viel in China gelebt. Der Dalai Lama saß bei ihm am Tisch, er

konnte jederzeit eine Audienz haben, er hat aber nie praktiziert. Er war in einer solchen Agonie im Tod. So schwer, so, so, so schwer war es für ihn Abschied zu nehmen und sich irgendwie mit der Vergänglichkeit des eigenen Seins abzufinden. Er starb eines natürlichen Todes. Er war auch krank und starb im Krankenhaus. Er war alt genug geworden und hatte direkt bei sich am Tisch einen der weisesten Menschen, die man sich nur wünschen könnte als Ratgeber und hat es nie genutzt. Er war immer beschäftigt und war so vom Bedauern geplagt, er erzählte mir dann davon, was habe ich nur mit meinem Leben angestellt, wie konnte ich nur und jetzt bin ich von Panik gepackt.

Ich sage nicht, dass wir alle von Panik gepackt sein werden im Moment des Todes, denn ich habe ganz unvorbereitete Menschen auch ganz natürlich sterben sehen. Es gibt schöne Tode auch von Menschen, die sich darum nicht kümmern. Das ist jetzt nicht so, dass das überall gleich so katastrophal ist, überhaupt nicht. Aber je stärker wir uns identifizieren, dann wird es schwierig, weil das das Ende dieser Identifikation ist. Diese Möglichkeit sich weiter zu identifizieren, sich weiter zusammenzuhalten, das kommt irgendwann. Das nennt man den großen Besen, den Besen von Krankheit, Alter und Tod. Wenn da der Staub aufgewirbelt wird, zeigt sich, ob jemand entspannt ist und dem Lauf der Dinge zustimmen kann. Das ist hier alles gemeint und noch viel mehr.

Der Strom Saṃsāras – das sind all unsere, auch meine, Tendenzen, mich wichtig zu nehmen, Recht zu haben oder irgendwo in Wertungen festzustecken oder was auch immer. Das ist genau, wo man dann unter Umständen fortgespült wird. Diejenigen, die tatsächlich so fortgespült werden, nachdem sie diesen Körper verlassen haben, und keine innere Orientierung haben, deren Leid in den niederen Bereichen, in den Bereichen der Verstrickung ist unerträglich.

Bedeutung des Guru-Yoga im Mahāmudrā

Tilopa singt:

Es rührt mich im Herzen an. Wer diesem Leid entkommen möchte, sollte sich auf weise Lehrer stützen, auf einen weisen Guru.

Davon gibt es keine weibliche Form. Auch die weiblichen Meisterinnen, werden Guru genannt. Wir sollten uns auf weise Meisterinnen stützen, die wirklich den Weg kennen und individuell auch Rat nehmen, wie wir aus der Gesamtheit des Dharmas, den wir hören – all diese wunderbaren Lehren – das konkret in unserem Leben anwenden können.

Wenn der Segen des Gurus in dich eingetreten ist, wird dein Geist befreit sein.

Mahāmudrā beruht eigentlich auf ***Guru-Yoga***. Den Begriff habe ich noch gar nicht eingeführt. Ich habe es nur in den geleiteten Meditationen manchmal angedeutet, dass wir beim Buddha sitzen, oder wie der Buddha sitzen. Yoga bedeutet Vereinigung, zwei Dinge kommen zusammen. Das kommt von dem alten Wortstamm *Joch* – Yoga, *joug* auf Französisch, *yoke* auf Englisch, das ist alles dieselbe Wurzel. Es sind zwei Holzteile, die zusammengefügt wurden, um ein Ganzes zu bilden. Es beschreibt den Geist von uns Schülerinnen, die sich darauf einlassen, voller Inspiration und Hingabe, sich der Natur des Seins und der Inspiration der Erwachten zu öffnen und dann erfahren, wie der eigene Geistesstrom genau in dieselbe Dimension eintaucht, wie der Geist der Lehrerin. Das ist das Zusammenkommen, das ist der Yoga des Gurus Geist und des Schülers Geist. Wenn sie

Kraft der Inspiration, Öffnung, Hingabe als Eins erfahren werden, dann erlebe ich den eigenen Geist als Buddha-Geist.

Wenn es euch interessiert, Mahāmudrā tiefer zu praktizieren, dann ist Guru-Yoga unumgänglich!!! Guru-Yoga hat aber auch Sicherheitsvorkehrungen. Zum Beispiel könnt ihr ohne weiteres Guru-Yoga auf Tilopa machen. Dadurch kommt ihr nicht in eine Abhängigkeit zu lebenden Lehrern oder Lehrerinnen. Wir nehmen im Guru-Yoga normalerweise verstorbene Lehrer und Lehrerinnen, auf die wir praktizieren, um sicher zu gehen, nicht in eine emotionale Abhängigkeit zu kommen, sondern in die Inspiration. Die lebenden Lehrenden vermitteln uns diese Inspiration, aber wir beziehen uns nicht auf ihre Person, denn da kann noch das eine oder andere Unaufgeräumte sein. Wir beziehen uns nicht auf die Person, sondern durch die Person hindurch, auf diese Buddha-Natur, die durch alle Erwachten der Linie – auch durch die lehrende Person – hindurch wirkt. Das ist wichtig, sich dieser Sicherheit bewusst zu sein. Wenn wir eine lebende Person als Eintrittspforte nehmen, dann ist es wichtig, durch diese Person hindurch und die ganzen Verschrobenheiten dieser Person hindurch die Buddha-Natur zu kontaktieren und den Segen der ganzen Linie.

Gendün Rinpoche hat zum Beispiel immer gesagt, das hier, ist ein Sack voller Emotionen. Das ist nicht die Zuflucht, das ist nicht der Guru. Nehmt nicht diesen alten Mann hier als Zuflucht! Geht durch diesen alten Mann hindurch in das Sein, was da verwirklicht ist, in das tiefe Wissen um die Natur des Seins, was durch die ganze Übertragungslinie aller Erwachten hindurchströmt und verschmelzt das alles in Gestalten wie Tārā oder Vajrayoginī, die für Tilopa eine ganz wichtige Figur war, oder der blaue Ur-Buddha Vajradhara, den es nie in Form eines Meisters oder einer Biografie gab, sondern der die Essenz des Erwachens darstellt. Verschmelzt sie alle da hinein, all die Meisterinnen und Meister, die euch inspirieren und dann betet aber von Herzen. Lasst euch führen! Das Gebet öffnet in die Dimension, die die Natur meines eigenen Geistes ist. Das hilft uns aus der Beschränktheit des Ichs herauszufinden.

Hingabe ist wie Mitgefühl die Kraft, die jenseits führt, die uns öffnet. So wie wir berührt sind vom Leid anderer durch unser Mitgefühl, genauso sind wir auch von Qualitäten berührt, die wir erfahren. Wenn wir mit Qualitäten in Berührung kommen, dann löst das eine Inspiration aus und öffnet uns, genauso wie uns Liebe und Mitgefühl öffnen können. Das sind die drei von vier großen Kräften. Die vierte Kraft ist die Freude. Mitgefühl, Liebe, Hingabe und Freude sind vermutlich die vier großen Öffner des Herzensgeistes. Diese vier Kräfte, egal welche wir gerade kontaktieren können, führen uns jenseits unserer engen Grenzen. Freude löst Grenzen auf, Liebe löst Grenzen auf, Mitgefühl löst Grenzen auf und Hingabe. Das sind die vier ganz großen Kräfte. Diese vier sind es, die im Mahāmudrā die Triebkräfte, der Motor, der Praxis sind. Nicht der Willen, nicht das Erlangenwollen, nicht das persönliche Bemühen, sondern diese Kräfte, die in uns wach werden und denen wir Raum geben.

Vielen von uns in unserer westlichen Kultur ist Hingabe leider abhandengekommen. Wir sind gebrannte Kinder, kulturell gesprochen und auch sehr persönlich durch die nicht so inspirierenden Vorbilder und es fällt uns ein bisschen schwer, da hineinzufinden. Aber vielleicht hört ihr das als eine kleine Ermutigung, all die inspirierenden Vorbilder, denen ihr begegnet, wie zusammen zu nehmen und ihnen zu danken für die Inspiration, die von ihnen ausgeht und sie wie in einem Buddha zu vereinigen.

Wisst ihr, dass wir das ohnehin schon tun? Wenn ich zum Beispiel so angeleitet habe, stellt euch vor, wir begegnen dem Buddha und setzen uns bei ihm in Meditation, dann begegnet jeder einem anderen Buddha, oder? Niemand hat den historischen Buddha gekannt. Wir haben Dinge gehört und wenn wir das positiv besetzen, wenn dieser Ausdruck bei uns etwas Positives auslöst. Wir können auch einen anderen benutzen. Wir brauchen etwas, was zum Kristallisationspunkt all der vortrefflichsten Qualitäten wird, die uns inspirieren und das machen wir von selbst. Wenn ich euch dann gesagt habe und meditiert, wie ihr selber seid, in eurem eigenen Buddha-Sein, auch da machen wir wieder dasselbe. Alles, was uns inspiriert kommt in dem Moment zusammen und vielleicht spüren wir für einen Moment „Wow, so könnte es sein“. So wie heute Morgen, als ich euch sagte, wie würdet ihr als euer freies Sein, euer wahres Selbst durch den Tag tanzen, wie würde sich das anfühlen? Schwupp sind wir in Kontakt mit den Qualitäten, die uns tatsächlich inspirieren.

Im Guru Yoga erleben wir diese inspirierenden Qualitäten zunächst mal in der Dualität, im Außen und denken wir würden den Buddha getrennt von uns erleben, die Meisterinnen getrennt von uns erleben, aber tatsächlich ist das ja alles der eigene Geist. Wir sehen nur die Qualitäten im anderen, die unser Herz schon wahrnehmen kann, die sind schon in uns. Wir können nie Qualitäten von Liebe und Mitgefühl in anderen wahrnehmen, die nicht schon in uns schwingen. Wir können eine Freude auch bei anderen nur wahrnehmen, wenn sie schon bei uns schwingt. Das heißt all die Qualitäten, die wir vermeintlich im Außen wahrnehmen, sind eigentlich schon die Qualitäten unseres eigenen Geistes.

Das machen wir im Guru-Yoga dann auch. Der visualisierte Buddha, der visualisierte Guru verschmilzt zum Ende der Praxis mit uns und somit kommt die Projektion wieder nach Hause und wir ruhen in dem tiefen Wissen darum, dass all die Qualitäten, nach denen wir suchen, gar nicht im Außen sind, sondern schon hier in uns. Das ist die Essenz der Methode des Guru Yogas. Um da mehr zu lernen, müssten wir uns dann tatsächlich auf einen etwas strukturierteren Weg einlassen.

Es wird in der Mahāmudrā Tradition sehr empfohlen, sich persönliche Begleitung zu suchen, um sich nicht in der Weite des Seins und diesen sehr inspirierenden Erklärungen zu verlieren, sondern zu schauen, worauf richte ich mich aus, was kann ich machen. Das ist die Kunst der kleinen Schritte.

Jetzt haben wir so den Bogen gespannt der Unterweisungen – irre inspirierend, unglaublich weit. Aber wie mache ich es denn konkret, wenn ich nach Hause komme? Das wird uns nachher noch beschäftigen. Diese Anpassung der allgemein gültigen Unterweisungen an meine persönliche Situation können wir kaum selbst vornehmen. Denn welche von den Hunderten von Instruktionen, die wir lesen können oder gehört haben, ist denn nun das, was ich tatsächlich praktizieren sollte, ohne wieder meine Muster zu bedienen. Ich würde mir ja aufgrund meiner Muster genau das heraussuchen, was mir am besten entspricht. Ist es denn wirklich das, was dann die Tore öffnet? Das wäre gut, das mit spirituellen Freunden, Freundinnen – ein anderer Ausdruck für die erfahrenen Praktizierenden –, zu besprechen und uns dann allmählich auch an Methoden herantrauen, die uns nicht ganz ungeschoren lassen, die nicht so ganz unseren normalen Mustern und Vorlieben entsprechen.

Praxis der Karma Mudrā

Audio 5-6, 24:50

Im Text machen wir jetzt inhaltlich einen großen Sprung in noch mal eine andere Praxis neben dem Guru Yoga, die in Tilopas Leben eine große Rolle gespielt hat, die Praxis der ›Karma Mudrā‹. Ich lese einfach mal vor, was da steht.

Stützt du dich auf eine Karma Mudrā, wird sich das Gewahrsein leerer Freude zeigen. Geschickte Mittel und Weisheit segnend, tritt in die Vereinigung ein, lass es langsam herabkommen, halte es und zieh es wieder nach oben. Bring es zu den Orten und verteile es dann im ganzen Körper. Wenn du nicht daran haftest, geht in dir das zeitlose Gewahrsein leerer Freude auf.

Karma Mudra ist die Praxis mit einem Partner, einer Partnerin, es ist die sexuelle Vereinigung. Ihr erinnert euch noch an die Geschichte von Tilopa, dem Vajrayoginī erschien und sagte, es ist Zeit, dass du dir eine Karma Mudra nimmst und in Vereinigung praktizierst. Darum verließ er das Kloster. Später tauchte sie wieder auf und sagte ihm, es ist Zeit, dass du zu Dharima gehst und mit ihr Karma Mudrā weiter praktizierst, bis hin zur vollkommenen Verwirklichung.

Gendün Rinpoche erklärte uns zwei Sichtweisen von dieser Praxis des Karma Mudrā. Sie finden sich beide wieder. Ich weiß auch nicht, welche jetzt die entsprechende ist. Eine Sicht ist so, Yogis und Yoginis, die nicht davonlassen können und immer wieder angezogen sind von Sexualität, sollten genau die Sexualität zum Inhalt ihrer Praxis machen. Das heißt sie bringen in diese unerwachte Sexualität alles hinein, was sie vom Dharma kennen. Das war zum Beispiel damals in meinem ersten Retreat die Praxis mit meiner Frau. Beide hatten wir Mahāmudrā noch nicht verwirklicht, praktizierten aber mit Anregung von Gendün Rinpoche immer alles, was wir im Dharma lernten und was unsere normale Meditationspraxis war, auch in der Vereinigung.

Dieses Entspannen, dieses Innehalten, dieses nicht zielorientierte, den Orgasmus nicht anstreben, sondern immer wieder entspannen, offenbleiben, wieder in die Anregung gehen, wieder entspannen. Dabei fragten wir, wie genau geht das? Gendün Rinpoche sagte, wenn du dabei bist zum Beispiel im Segensstrom der Vajrasattva Praxis zu sein, dann praktizierst du genau das, du lädst Vajrasattva – den Buddha der Reinigung – mit dem Nektarstrom ein. Wenn Tārā deine Praxis ist, dann lädst du das ein, du lädst immer die Praxis ein, die du gerade machst. Wenn du in der Praxis von Freigebigkeit bist – in der Maṇḍala-Opferung –, dann ist jede Handlung, die da vollzogen wird, ein Akt der Freigebigkeit. Du schenkst dich, du schenkst alles, du schenkst jede Geistesregung. Wenn du im Guru-Yoga bist, dann ist der Guru mit dabei in der Vereinigung, dann praktizierst du Guru-Yoga, du bist im Segen, in der Vereinigung mit dem Geist des Gurus, während du mit Partner oder Partnerin in Vereinigung bist. Du gehst aus der Trennung heraus, du praktizierst Einsichtsmeditation, das Entspannen, die Ruhe bei Geistesruhe. Was auch immer deine normale Praxis ist, genau die bringst du in die sexuelle Begegnung.

Das haben wir gemacht und in jeder Phase der Praxis veränderte sich unsere Praxis, klar. Das ist die einfache Art. Was wir eigentlich machen, wir dürfen es ruhig so einfach sagen, wir bringen die Sinneserfahrungen auf den Weg. All die starken Sinneserfahrungen, das starke Verlangen, überall

bringen wir Öffnung und Entspannung hinein und durchschauen die Verheißung des Glücks und so weiter. All das ist ein Praxisweg, einer unter vielen.

Jetzt gibt es aber noch eine andere Sicht. Es gibt eine Sicht, wo Karma Mudrā als eine der höchsten Praktiken überhaupt betrachtet wird, wo die Voraussetzung eigentlich wäre, dass beide, Partner und Partnerin, bereits eine Verwirklichung der Natur des Geistes haben. Also beide sind schon wirklich eingetreten auf den Weg des Erwachens und haben eine Erkenntnis der Natur des Geistes. Die Stimulation durch die sexuelle Vereinigung stimuliert Erfahrungen bei beiden, in die sofort jeweils immer wieder das Gewahrsein gerichtet wird, um diese Erfahrung aufzulösen. Das ist der Weg der Freude, die in ihrer leeren Natur erkannt wird und durch die Stimulation von Freude die Begierde auslösen könnte, immer wieder den Weg zu finden, raus aus dem Begehren, in das offene Gewahrsein. Das setzt voraus, dass wir das auf dem Meditationssitz schon erfahren haben, um zu wissen, wie wir das praktizieren können.

Das wäre bei den fünf Stufen des Arbeitens mit Emotionen Nummer fünf. Wir haben bereits die Natur des Geistes erkannt und stimulieren jetzt mit besonders herausfordernden Situationen – wie zum Beispiel dem Stimulieren von sexueller Begierde – innere, starke Geistesbewegungen, deren Natur wir immer wieder erkennen. Das ist eine fortgeschrittene Praxis. Es gibt für diese Praxis auch eine Regel, dass man ganz aufhört den Orgasmus anzustreben, dass das kein Ziel der Praxis mehr ist. Besser noch, man praktiziert so intensiv, dass sich das Begehren wirklich so weit auflöst, dass man sich entspannen kann und in eine völlige Harmonie der inneren subtilen Energien findet, ohne dass es zu dieser Entladung gekommen ist. Man integriert innerlich all diese Energien, sodass sie ins Fließen kommen.

Es gibt da noch eine Menge, aber fragt mich nicht um mehr Instruktionen. Ich habe auch nie detaillierte Instruktionen dazu bekommen, denn wir haben auf dieser ersten Ebene praktiziert. Der Sinn ist klar. Es geht darum, in einer stimulierenden Situation Mahāmudrā zu praktizieren. Also wenden wir einfach alles an, was wir über Mahāmudrā wissen.

Jetzt gibt es noch ein paar Worte der Erklärung zu dem, was Tilopa hier singt. **Stützt du dich auf eine Karma Mudrā, eine Gefährtin oder einen Gefährten, wird sich das Gewahrsein leerer Freude zeigen –** Freude ohne Mittelpunkt, Freude ohne Substanz, nicht fassbare Freude. Das ist eine andere Freude als die dualistische Freude. Es gibt verschiedene subtilere Formen dualistischer Freude. Und leere Freude ist die, wo es kein Subjekt und kein Objekt mehr gibt. Also die non-duale Freude.

Dann steht da **geschickte Mitte und Weisheit segnend**. Geschickte Mittel ist das männliche Prinzip. Weisheit ist das weibliche Prinzip. In beide wird der Segen der Übertragungslinie eingeladen. Es ist nicht so, dass Männer einfach geschickte Mittel wären und Frauen Weisheit. Im Tantra – das sind jetzt tantrische Unterweisungen – wird es so beschrieben: Ja, Frauen sind äußerlich Weisheit, aber innerlich sind sie geschickte Mittel und im Geheimen sind sie wieder Weisheit. So geht es immer abwechselnd weiter. Männer sind äußerlich geschickte Mittel, also Mitgefühl, innerlich sind sie Weisheit und noch tiefer sind sie wieder geschickte Mittel.

Die Aussage dieser Unterweisung ist, wir haben beides in uns. Wir haben das Männliche und das Weibliche in uns. Nur scheint nach außen hin mal das eine oder das andere zu dominieren. Aber

eigentlich dient diese Praxis dazu, in uns beide Polaritäten zu integrieren und in uns die Fülle des Seins zu erfahren, wo uns als Frau nicht mehr der Mann fehlt und uns als Mann nicht mehr die Frau fehlt. Darum geht es eigentlich. Wir werden unabhängig davon, Partner oder Partnerin im Außen zu haben, weil wir sie in uns entdecken als natürlicherweise vorhandene Qualitäten.

Das ist gemeint mit ›**geschickte Mittel und Weisheit segnen**‹ – der männliche Aspekt und der weibliche Aspekt werden gesegnet. Wir laden den Segen des Erwachens ein. **Tritt so in die Vereinigung ein**, schon wissend, dass es sich nicht um eine von dir getrennte Frau oder einen von dir getrennten Mann handelt. Sondern das, wem du da begegnest, ist eigentlich schon in deinem eigenen Geist angelegt. Es ist nichts, was wirklich außen ist. Was dich in einem Mann fasziniert, ist bereits in deinem Geist. Was mich in einer Frau fasziniert, ist bereits in meinem eigenen Geist. Auch da sehen wir ganz konsequent, dass die ganze Welt unser eigenes geistiges Erleben ist. Damit beginnen wir bereits.

Lass es langsam herabkommen. Das bedeutet, lass den Segen langsam vom Scheitel durch alle Chakren herabkommen bis in das Vereinigungs-Chakra, das geheime Chakra. **Halte es dort.** Halte diese Intensität der Freude, diese starke Vitalität. Halte es dort und bevor es nach außen geht, lass es wieder nach oben aufsteigen. Das ist mit **Zieh es wieder nach oben** gemeint. **Bring es zu den Orten –** den Chakren – **auf dem Weg nach oben bis zum Scheitel-Chakra, durch alle Chakren hindurch. Und von dort,** von diesen Orten**, verteile es im ganzen Körper.** Also lass diese angeregte Vitalität in jede Zelle deines Körpers strömen. Bis zu den Zehenspitzen und bis zum Scheitel, bis in die Fingerbeeren, überall hin. Lass dieses angeregte Gewahrsein der leeren Freude alles durchdringen und sogar nach außen ausstrahlen.

Wenn du nicht daran haftest, geht in dir das zeitlose Gewahrsein leerer Freude auf. Zeitloses Gewahrsein ist wieder dieses non-duale Gewahrsein, wo wir nicht im Vergleichen sind von Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. All das trifft nicht mehr zu. Wir sind in einem Erleben der Fülle, das sich zeitlos anfühlt. Dieses Gewahrsein ist auch schon seit unendlichen Zeiten immer unser Grundgewahrsein. Dank der Vereinigung und der Stimulation kommen wir über die Mittel der Freude in diesen ganz offenen Geisteszustand.

Das ist die kurze Instruktion zu Karma Mudrā. Mehr weiß ich tatsächlich auch nicht. Aber das darf euch als Anregung dienen, einen Weg einzuschlagen, die Sexualität nicht auszugrenzen aus der spirituellen Praxis, sondern tatsächlich ganz bewusst genauso wie alles andere in die Praxis hineinzuholen, beziehungsweise die Praxis in die Sexualität reinzuholen und zu schauen, wie komme ich in diesen angeregten Zuständen immer wieder in diese Offenheit, in dieses Fließen hinein.

Wenn du das alles praktizierst, was da jetzt erwähnt wurde, **dann wirst du ein langes Leben haben, ohne weiße Haare und wirst dich entfalten wie der zunehmende Mond, mit leuchtendem Antlitz und kräftig wie ein Löwe. Du wirst schnell die gewöhnlichen Verwirklichungen erlangen –** die gewöhnlichen Siddhis – **und in die höchste Verwirklichung des Mahāmudrā eintreten.**

Mögen diese Schlüsselunterweisungen zu Mahāmudrā in den Herzen karmisch begünstigter Wesen verweilen.

Zu diesen dürfen wir uns dann mal zählen, denn wir haben diese Schlüsselunterweisungen jetzt erhalten.

Mögen sie in unseren Herzen verweilen. Nie vergessen gehen und uns inspirieren, immer feiner gewahr zu werden, immer freier zu werden.

Dies vollendet die Unterweisung, die Meister Tilopa am Ufer des Ganges an Nāropa gab.

Ich bin mit dieser Unterweisung zum ersten Mal in Berührung gekommen, da war ich noch keine dreißig Jahre alt. Ja, sie hat mein Leben sehr inspiriert und deswegen ist es mir eine Freude, das mit euch jetzt geteilt zu haben.

Ihr könnt euren Blick nochmal durch den Text gleiten lassen und schauen, was ist noch übrig an Fragen. Lasst den Verstand sich zur Ruhe setzen. Ihr dürft gerne aus dem Verstand fragen, aber natürlich vor allen Dingen auch zur persönlichen Anwendung.

Fragen & Antworten

Audio 5-6, 44:16

Frage zu Müdigkeit als Folge von ich-bezogenem Verhalten?

Bei welcher Dumpfheit würde man Ich-Bezogenheit vermuten? Wo liegt es sehr nah? Die einfachste klar zu entdeckende ich-bezogene Müdigkeit ist: ich bin eigentlich frisch, ich setze mich in eine Dharma-Unterweisung oder ich setze mich zum Meditieren und kaum beginnt die Unterweisung oder die Meditation, werde ich müde. Das ist ›Müdigkeit als Schutzfunktion‹. Da zieht sich der Schleier zu, weil etwas in uns keine Lust hat, so gewahr zu sein oder auf etwas hingewiesen zu werden. Das geschieht auch bei anderen Aufgaben in unserem Leben: kaum steht diese Aufgabe an, werde ich sowas von bleimüde. Das kann die immer wieder erwähnte Steuererklärung sein. Das sind so die Klassiker, weil ich wirklich sagen kann, ich war vorher nicht müde und warum kriege ich jetzt nichts mit? Warum macht jetzt alles dicht? Wenn ich ehrlich bin, kaum kommt etwas schön Ablenkendes vorbei, bin ich überhaupt nicht mehr müde – die Müdigkeit ist weg. Es ist keine Müdigkeit, die Schlaf braucht.

Die Müdigkeit, wo ich sage, der Körper braucht Schlaf, Körper und Geist brauchen Schlaf, das ist erstmal die Müdigkeit, da sollten wir uns den Schlaf gönnen. Es ist nicht per se so, dass es irgendeinen Sinn machen würde, unsere Schlafstunden zu kürzen. Wir können sogar sehr viel Unheil anrichten, indem wir meinen, ich muss viel weniger schlafen, ich sollte mehr wach sein. Wir können uns richtig auslaugen. Es ist schon so, dass, wenn wir längere Zeiten in Geistesruhe verbringen, das Schlafbedürfnis abnimmt. Wir kommen ganz gut über die Runden, ohne so viele Stunden wie sonst zu schlafen. Tagsüber tritt in diesen längeren Retreats, wo Geistesruhe praktiziert wird, eine solche Entspannung ein. Wir merken, dadurch dass wir den Intellekt wenig beanspruchen, wenig im Begrifflichen und im Emotionalen unterwegs sind, dass das Schlafbedürfnis tatsächlich zurückgeht.

Jetzt machen wir den Fehler und denken, immer wenn ich intensiv den Dharma praktiziere, sollte ich weniger schlafen müssen. Nein! Es gibt Dharma-Praxis, sofern es nicht diese Art der Geistesruhe ist, die emotional ganz schön anspruchsvoll ist und wir wirklich nicht unseren normalen

Mustern tagsüber folgen, bei der wir abends ganz schön schlafbedürftig sind. Man kann sagen, das ist alles Ich-Bezogenheit. Aber tatsächlich ist es ein echtes Schlafbedürfnis, weil wir tagsüber ziemlich intensiv gearbeitet haben und eine hohe Präsenz entwickelt haben.

In meiner Erfahrung ist es nicht so, dass sich die Stunden des Schlafens unbedingt reduzieren – das ist mehr eine konstitutionelle Frage –, sondern die Art wie wir schlafen, der Schlaf wird leichter, wird durchlässiger fürs Gewahrsein, wir sind gewahrer in den Ruhephasen, wir können auch leichter mal ruhen, im Bett liegen, der Körper ruht sich aus, auch der Geist ruht sich aus, in einer Art Leichtschlaf. Das ist leichter, das fällt uns leichter, wir sind nicht mehr so erschöpft, wir ringen nicht mehr um den Schlaf.

Wenn euch dieses Thema beschäftigt, arbeitet nur mit dem Bereich, wo ihr euch sicher seid, diese Müdigkeit, Mattigkeit, Dumpfheit ist jetzt ein Schleier und kommt, weil ich Angst vor etwas habe. Da ist es gut hinzuschauen. Ansonsten gönnt euch so viel Schlaf wie ihr wollt. Es ist sehr weise sich Schlaf zu gönnen. Versucht nicht den Schlaf per se zu kürzen, weil aller Schlaf irgendwie Ich-Bezogenheit wäre. Es ist jenseits unserer Reichweite. Ich vergleiche mich nicht mit Meistern wie Gendün Rinpoche oder Karmapa, die sich dann mal für drei, vier Stunden hinlegen, ohne wirklich zu schlafen, sondern in dieser erhellenden Klarheit, in dem klaren Licht verweilen. Das ist bei so einem aktiven Leben, wie wir es führen, einfach nicht Sache. Das steht nicht an. Da würden wir uns krank machen, wenn wir das anstreben würden.

Folgendes noch zum Thema Schlaf. Am wenigsten habe ich geschlafen in meinen ganz frühen, allerersten Zehn-Tages-Vipaśyanā-Retreats. Wisst ihr warum? Nicht, weil ich irgendwie dort besonders erwacht war, sondern weil mein Interesse, meine spirituellen Ambitionen so stark angeregt waren, dass ich nachts dieses Detail-Gewahrsein von allem, was läuft, gar nicht mehr tief entspannt habe. Zurückblickend betrachtet, blieb ich wach, weil dieser Wunsch zu erwachen so stark in mir war, dass ich nachts die Praxis fortgesetzt habe. Das hat mich wachgehalten. Ich fühlte mich auch ganz gut. Es kam ja noch der Stolz hinzu, zu denken, wow, das ist jetzt aber ein Zeichen dafür, dass ich richtig gut in der Praxis drin bin.

Im Nachhinein muss ich sagen, ich war einfach hoch motiviert, aber nicht wirklich entspannt. Und diese hohe Motivation führt dazu, dass Menschen in Sessions oder in Vipaśyanā-Retreats, was aber auch in tibetischen Retreats manchmal gemacht wird – jetzt nicht im Westen –, dass wir kaum Schlaf brauchen und uns dabei noch gut fühlen. Aber zum Glück geht es auch nicht länger als 10 Tage oder 2 Wochen und dann kommt wieder eine andere Phase. Sonst würde es uns gar nicht guttun.

Das wollte ich nochmal bemerkt haben. Bevor ich auf entspannte Art wieder dahin kam, so wenig zu schlafen, brauchte es 4, 5 Jahre Retreatpraxis, durchgehend. Bis das durch Entspannung wieder so war, dass die Nacht so klar und leicht wurde, wie damals, voller Fixierungen. Das wollte ich euch auch nochmal mitgeben, dass ihr auch ein bisschen lernt, die Zeichen zu lesen. Die meisten Menschen, die bei einem Retreat nicht schlafen können, sind übermotiviert. Das hat etwas mit dieser Hypervigilanz zu tun, die wir auch bei traumatisierten Menschen kennen. Dort ist es das Sicherheitsbedürfnis. Das ist ein Schutz, nicht einzuschlafen. Die Hypervigilanz bei Meditierenden kommt durch starke spirituelle Ambitionen, nichts verpassen zu wollen, jeden Moment zu nutzen.

Frage: Tilopa hat dieses Ganges-Mahāmudrā gesungen. Wissen wir etwas darüber, wie er das gemacht hat?

Nein, das wissen wir nicht. Wir sind uns nicht mal sicher, in welcher Sprache er gesungen hat. Tilopa hat vermutlich auf Bengali oder Abrahamsa gesungen. Abrahamsa ist eine Gruppe von Sanskrit-Dialekten. Sanskrit selber wurde ja nie gesprochen. Das wurde nie aufgeschrieben. Nāropa hat es auswendig behalten und hat es auswendig an Marpa weitergegeben, der viele nordindische Dialekte sprechen konnte. Und dieser tibetische Übersetzer Marpa hat es dann auf Tibetisch niedergeschrieben. Auf Tibetisch kann man das singen, aber die Melodie ist nicht festgelegt. Es gibt da keine ursprüngliche Melodie, die uns bekannt wäre.

Tilopa hat einfach improvisiert. All diese Meister improvisieren einfach. Das war damals in Nordindien so gang und gebe, die waren auch sehr geschult darin, im Versmaß zu schreiben oder zu singen. Das hat vermutlich auch 30, 40 Jahre später Marpa gemacht, als er das ins Tibetische übersetzt hat. Er war auch bekannt dafür, jederzeit spontan singen zu können. Und sein Schüler Milarepa ist der große singende Yogi Tibets gewesen. Er hat nur singend unterrichtet. Wir haben hier eine Übertragung der Fähigkeit, spontan zu singen, aber wie es dann ursprünglich geklungen hat, wissen wir nicht. Bei anderen Mahāmudrā-Texten haben wir auch noch das Sanskrit-Original, aber in diesem Fall nicht.

Frage: Ich brauche noch ein bisschen Klarheit zwischen diesen beiden Seiten. Einerseits habe ich gemeint zu verstehen, gar nichts tun, nichts hinzufügen, nichts wegnehmen, und auf der anderen Seite kommt dann doch all das, was man visualisieren, denken, sehen, wissen muss.

Genau. Die Frage zwischen dieser Weisheit, nichts zu tun, und den Methoden, von denen es in Hülle und Fülle gibt. Das Essenz-Mahāmudrā, dieses kompletten Nichtstuns – dieses ich-bezogene Fabrizieren, überhaupt nicht einzusetzen – ist das letztendlich Gültige. Wenn wir das praktizieren könnten, würden wir nur das praktizieren. Jetzt kommen wir aber mit dieser Praxis des Nichtstuns sehr schnell an unsere Grenzen. Das erste Offenkundige ist, dass es uns für einen Moment oder für eine Weile guttut, und dann merken wir, dass wir in Tagträumen unterwegs sind, in Gedankenketten, im Beobachten unseres Nichtstuns. Das ist der Moment, wo sich entscheidet, entweder reicht es, das zu sehen, und wir schaffen es, in ein authentisch offenes, fließendes Sein zurückzufinden, oder wir brauchen eine Methode, die uns dabei hilft.

Hier im Kurs habe ich als Standardmethode die Atemempfindung genommen, weil das eine wunderbare Brücke ist zu allen anderen meditativen Traditionen. Alle benutzen den Atem, und es gibt unzählige Unterweisungen dazu, wie wir das tun können. Manchmal habe ich euch etwas angeboten, wie zum Beispiel euch zu erinnern, unter eurem eigenen Bodhibaum zu sitzen, euch als Buddha zu fühlen oder in der Gegenwart eines Buddhas zu sein. Kleine Vorstellungen, die sehr dezent waren, nicht sehr ausgefeilt. Es gibt dann sehr ausgefeilte Praktiken, wo wir dann auch das Gewahrsein wirklich binden, indem wir noch eine Mantra-Rezitation dazunehmen und dynamische Visualisationen, in denen sich etwas verändert, in denen etwas passiert, in denen die Chakren miteinbezogen werden, wo Mantra-Girlanden kreisen und Bewegungen durch den Zentralkanal nach außen und wieder nach innen stattfinden usw. Es gibt jede Menge davon. Also den Übergang hast du verstanden?

Ja, aber wir können es nicht ohne das Nichts tun.

Du kannst es, und immer dann, wenn es nicht geht, und du es einmal versuchst wieder zurückzuführen und merkst, es geht nicht, es zieht mich immer wieder raus, dann ist es gut, mit einer Methode zu arbeiten. Und mit der Methode so lange arbeiten, bis du merkst, ah, jetzt ist der Geist wieder entspannt und gesammelt, jetzt kann ich mal für eine Weile wieder ohne Methode sein. Nicht, dass die Methode sich verselbstständigt und du dann sozusagen süchtig nach der Methode wirst, sondern Methode immer nur als Krücke, und wenn du selber laufen kannst, dann mach die Krücke weg.

Velofahren mit Hilfsstreben.

Genau. Du steigst auf dein anderes Velo um. Ist das für alle klar? Das ist so ein wichtiger Punkt. Wir haben einen Riesenwerkzeugkasten, also ihr jetzt noch nicht, aber z.B. in meinem Fall, der ich mein ganzes Leben Zeit hatte, diese Werkzeuge, diese Methoden kennenzulernen und auszuprobieren, da gibt es einen Riesenwerkzeugkasten jede Menge Methoden, mit denen man improvisieren kann. Aber die Essenz ist genau das, was hier im Ganges-Mahāmudrā beschrieben war.

Frage: Manchmal habe ich Mühe mit diesen Atemmethoden, wieder frei ins Erleben zu kommen, weil es dann so festhängt.

Das ist sehr verständlich. Ich weiß nicht, ob ich jetzt in diesem kleinen Kontakt die Möglichkeit habe, dir zu helfen, das aufzulösen. Im Einzelgespräch würden wir jetzt weitergehen und schauen, was ist es denn, was bei dem Erleben der Atemempfindungen zu dieser Verfestigung führt. Beginnst du zu lokalisieren, also im Brustraum zu verweilen, da deutest du jetzt gerade hin? Dann würde ich dir empfehlen, lass mal diese Fixierung auf dem Brustraum sein, erlebe wie Atem alles bewegt. Wie der Körper mit dem Atem tanzt, wie die Wirbelsäule mit dem Atem tanzt, wie das Becken sich verändert, wie die Erfahrung der Nahrung durch den Luftraum in den ganzen Körper geht. Ich würde den Raum des Erlebens ausweiten.

Es gibt noch andere Möglichkeiten. Es kann sein, dass du eine Beobachterin z.B. im Brustraum positionierst. Es gibt also eine Ich-Position, die Beobachterin. Von dort aus betrachtest du die Sache. Das fühlt sich dann natürlich fixierend und unnatürlich an. Da müssten wir dann schauen, ob es so etwas gibt und genau da flexibel werden. Da gibt es Möglichkeiten, diese Beobachterin zu delokalisieren, dich manchmal von außen zu betrachten, in einen anderen Ort zu wandern und zu merken, ach, das sind ja völlig beliebige Standpunkte und es gibt da gar nichts Fixes in diesem Beobachten. Das ist ein Prozess, der jede Art von Illusionen erzeugen kann.

Das sind zwei Antworten. So könntest du mit dem Atmen wieder ins Fließen kommen. Wenn du jetzt im Retreat wärst, würde ich dir auch mal empfehlen, dich an einen Bach zu setzen oder dich auf den Rücken zu legen und in den Himmel zu schauen und die Wolken zu kontemplieren. Ich würde dir auch helfen, Methoden kennenzulernen, die aus der Körperempfindung herausgehen in die natürliche Dynamik in der Natur.

Frage: Ich bin eigentlich nicht christlich aufgewachsen, aber es ist immer noch da, dass es da irgendwo etwas Großes gibt. Etwas, wo wir alle hineingehen. Und du hast so gesagt, dass der Kindgeist sich mit dem Muttergeist vereinigt. Das heißt, wenn ich sozusagen all diese Anhaftungen

gelöst habe, dann ist ja nichts Persönliches mehr da. Dann kann ich auch nicht sagen, es gibt einen Geistesstrom und meinen, es ist ja dann eben der große Geist. Aber gleichzeitig kann man das ja auch nicht als ein Ding irgendwo sagen, das gibt es. Jetzt ist meine Frage, wie ist das?

Was du jetzt gerade ausgedrückt hast, das ist ein mystisches Gottesverständnis und auch eigentlich die feinste Form von Advaita Vedanta. Die feinste Form von Advaita Vedanta ist, dass es einen persönlichen Geistesstrom gibt, ›*Atman*‹ genannt, allerdings nicht mehr so vergegenständlicht und so solide wie eine sich nicht verändernde Seele, sondern als etwas Dynamisches, was mit dem alldurchdringenden, geistigen Gewahrsein ›*Brahman*‹ genannt – nicht der Gott Brahma, sondern dieses Prinzip des gewahren Seins vereinigt sich und wird eins. Das kann man durchaus so sehen. Es ist nicht die alte Advaita Vedanta Lehre, wo ein existent gedachter Atman, was wie eine individuelle permanente Seele ist, sich mit einem existent gedachten Göttlichen vereinigt, sondern beide werden dynamisch verstanden. Das ist das Wichtige. Darauf müsst ihr achten.

Beim Gottesglauben ist das genauso. Wir haben ja den Begriff der ›Seele‹. Jetzt haben wir leider auch so Formulierungen, dass die Seele dann zur Rechten Gottes sitzt. Es bleibt eine Dualität, die Seele und Gott werden nicht eins, sondern sie sitzt zur Rechten Gottes und scheint etwas sehr Stabiles zu sein. Diese Seele in ihrer dogmatischen Form ist das unveränderliche, individuelle Selbst, aber das ist nirgendwo zu finden. Das mystische Christentum sieht das jedoch ganz anders. Das mystische Christentum spricht davon, dass Gott in uns ist und dass es eine *Union Mystica* gibt, wo dieses individuelle Gewahrsein im allgegenwärtigen Gewahrsein aufgeht, da wo nichts Individuelles mehr ist. Das ist dann aber auch keine individuelle Seele mehr und die kann auch nicht zur Rechten Gottes sitzen, die sitzt mitten in Gott und ist nicht mehr unterscheidbar von Gott.

Diese Erklärungsansätze beschreiben dann dasselbe. Worauf wir achten müssen, ist, dass wir nicht zu Formulierungen eines stabilen, permanenten individuellen Selbst kommen und einer getrennten Gottheit, die wir nicht erfahren können, durch irgendeinen Sündenfall oder was auch immer. Es gibt kein permanentes Getrenntsein und es gibt keine lernfähige, unveränderliche Seele. Wenn eine Seele etwas lernen kann, dann ist sie veränderlich, dann ist sie dynamisch. Lernfähigkeit und ewig gleich geht nicht zusammen. Auch ein Gott, der flucht und sich erzürnt und straft und so weiter, ist dynamisch. Das ist kein stabiles, inertes Etwas, sondern Dynamik.

Es sind ja dann nicht lauter einzelne Geistesströme von erleuchteten Seelen. Es gibt keine Trennung mehr einfach.

Naja, wir versuchen immer wieder Vorstellungen zu erzeugen über das, was sich nicht vorstellen lässt. Also da würde ich jetzt sagen, da gehen wir jetzt nicht weiter. Sonst erzeugen wir wieder Vorstellungen, also Standpunkte darüber, wie etwas zu sein hat. Lass uns das mal entdecken, was da eigentlich geschieht.

Ich hoffe, ihr habt das verstanden, wie ich diese Geistesströmungen, die mit anderen Worten arbeiten, versucht habe verständlich zu machen; dass sie eigentlich dasselbe beschreiben. Ich wollte nicht einen neuen Standpunkt damit erzeugen. Nur verständlich machen, dass so, wie es sich in meinem Erleben abbildet, offenbar dasselbe gemeint ist.

Mir hat mal ein islamisch Praktizierender, ein Mohammedaner, Suren mitgebracht aus dem Koran. Ein paar essentielle Suren, in denen ich auch das Gefühl hatte, ah, in genau diesen Suren ist von demselben die Rede. Nicht im ganzen Rest, das bedeutet auch nicht, dass alles gleich ist, aber genau da. So ist es gut, wenn wir immer daran denken, wir gehen über das Erleben. Wenn wir uns über Erfahrungen austauschen, können wir nicht schief liegen. Nur bei der Interpretation der Erfahrungen können wir uns verheddern.

Wir haben bei uns im Kloster in Frankreich – ein tibetisch buddhistisches Kloster –, einen Dialog gepflegt mit katholischen Nonnen. Es waren auch mal Mönche dabei. Wenn wir aus der Erfahrung gesprochen haben, was wir erleben, wenn wir beten, was wir erleben, wenn wir kontemplieren, meditieren, dann waren wir uns ganz nah. In der Interpretation, was der Geist dann daraus macht, da konnten sich plötzlich Gräben auftun. Also lasst uns diese Gräben vermeiden, die durch die Interpretation entstehen und möglichst direkt bei der Erfahrung bleiben. Das ist, was diese Welt jetzt braucht. Wir brauchen keine weiteren Gräben. Wir müssen in das Gemeinsame hinein.

Frage: Kannst du etwas über das Gefühl oder den Wunsch sagen, Teil davon zu sein. Ich denke es ist etwas Schönes, aber aus meiner Erfahrung immer ein Stress, als Mensch Teil von einer Gruppe, einer Gesellschaft, zu sein. Ich glaube, ich erlebe den Stress einfach, weil ich vielleicht für gewisse Seiten, Außenseiter bin oder anders aussehe als meine Kolleginnen, oder rassistische Gründe. Ich möchte das heilen.

Ich habe die Vermutung, wenn ich dir zuhöre, dass sich hier zwei sehr unterschiedliche Aspekte vermengen. Du hast von dem Wunsch gesprochen, Teil von etwas zu sein und von der Tatsache, dass wir ja ohnehin Teil sind. Lass uns das mal auseinander klamüsern. Das ist ein Ausdruck, den wir im Deutschen manchmal benutzen, um etwas auseinander zu halten.

Der Wunsch, Teil von etwas zu sein, ist tatsächlich oft eine ich-bezogene Regung. Das Ich fühlt sich schwach und klein und möchte Teil von etwas Größerem sein. Das ist verständlich. Es identifiziert sich dann mit diesem Größeren – Teil der Familie, Teil der *Peer group* – der gleichaltrigen Gruppe –, Teil des Fußballvereins, Teil der Stadt, Teil der Nation. Und wenn dann die Schweizer Skispringer wieder mal gewinnen, dann ist Freude angesagt.

Das ist Ausweitung der Ich-Bezogenheit. Dieser Wunsch, zum Beispiel Teil von solchen Gruppen zu sein und dann eventuell abgelehnt zu werden, bringt diese ganzen emotionalen Muster ins Schwingen. Dir als wachen Mensch gibt es einen komischen Geschmack, „Ich will eigentlich gar nicht auf diese Art Teil sein. Ich möchte nicht mir das Trikot von einem tollen Fußballklub anziehen“. Das ist nicht die Art Teil sein. Ich will auch nicht Teil sein von der Gruppe, die sich dann wieder aufbauscht als diejenigen, die … im Unterschied zu anderen. Das ist nicht die Art. Das inspiriert uns nicht und da hat man eigentlich keine Lust drauf. Eigentlich ist das eine Art von Gruppenidentität, Gruppenzwang, der wir uns da öffnen und für den Preis des Teil-Sein-Dürfens, werden wir im Grunde genommen unauthentisch. Da haben wir keine Lust darauf.

Die andere Seite des Teil-Seins, die ich in diesen Kontemplationen, Meditationen angesprochen habe, war immer die, dass wir ein fragloser Teil des Ganzen sind. Den können wir gar nicht infrage stellen, aber der Mensch löst sich daraus immer wieder. Wir sind Teil des Ganzen. Gestern hatte ich das Beispiel mit den billiardenfach recycelten Molekülen, aus denen wir bestehen. Wir sind Teil des

Ganzen, wie dieser Planet schwingt. Wir können uns den Temperaturunterschieden, dem Wetter, den Bedingungen gar nicht entziehen. Wir sind auch nicht prinzipiell anders als die Tiere. Wir sind nicht getrennt von Pflanzen, all das.

Wir beeinflussen uns ständig, ohne dass wir uns da herausnehmen könnten. Aber der Mensch versucht sich da herauszunehmen, erzeugt die Vorstellung von einem Primat des Menschen, einem Anspruch des Menschen besonders zu sein. Das macht Mensch dann weiter mit dem Anspruch, meine Familie etwas Besonderes, mein Volk etwas Besonderes, meine Religion etwas Besonderes, meine Glaubenswirklichkeit. Das sind wieder die ganzen Trennungen.

Wenn es darum geht, Teil des Ganzen zu sein, dann wäre die Richtung des Dharmas zu merken, ich bin Teil des Ganzen, auch von denen, die ich ablehne, auch von denen, die nicht meiner Identifikation entsprechen. Ich bin mit all denen verbunden, eben auch mit Feinden, mit Andersdenkenden. In mir sind die und die Politiker eigentlich auch. Ich bin auch Teil dieser Denkweisen, alles schwingt auch in mir mit. Das ist eigentlich, worum es geht.

Jetzt kannst du deine Frage vielleicht noch präzisieren, weil ich habe jetzt erstmal diese beiden Aspekte, Teil zu sein, auseinandergehalten. Magst du dann noch weitergehen mit diesem Wunsch, Teil zu sein?

Ich mag weitergehen, aber ich weiß nicht genau, wie. Ich glaube, es hat schon zu tun mit dem Loslassen von diesem Wunsch. Vor allem, weil das entsteht, auch wenn man die Unterschiede betrachtet.

Genau, du führst uns jetzt schon weiter, denn der Wunsch Teil zu sein, erzeugt Trennung. Genau das hilft, dich als Teil des Ganzen zu fühlen, wenn dieser Wunsch Teil zu sein weniger wird, wenn wir das natürliche Verbundensein spüren können. Da ist die Lösung.

Es ist auch kein Verbundensein, von hier bin ich als Punkt in einem Netzwerk und da ist eine andere Person in dem Netzwerk und da ist eine andere Person, und wir erleben uns in unserem Verbundensein wie so ein Netzwerk mit Knotenstellen. Das ist die Projektion eines immer noch trennenden Bewusstseins. Wir sind keine Knotenpunkte in Netzwerken, sondern lasst mich mal eine andere Form der Darstellung wählen. Gehen wir erstmal in die Dreidimensionalität. Wir sind dreidimensionale Felder, die schwingen. Wo jetzt dein Schwingungsfeld und mein Schwingungsfeld nicht durch eine Bahn verbunden sind, sondern wir berühren und durchdringen uns zum Teil. Wir schwingen alle miteinander mit und sind in einem Schwingungsfeld, obwohl jeder ein eigenes Feld ist. Jetzt sind wir aber nicht nur dreidimensional unterwegs, wir sind multidimensionale Schwingungsfelder. Wir schwingen emotional, wir schwingen körperlich, wir schwingen in unseren Sinneserfahrungen, wir schwingen in subtilen Wahrnehmungen, wir schwingen in biografischen Dimensionen, in sozialen Dimensionen. So viele Bereiche in uns schwingen jetzt gerade gleichzeitig, dass jede Form von zweidimensionaler Darstellung wie solch ein Netzwerk völlig an der Realität vorbei geht. Auch das Bild des dreidimensional schwingenden Feldes geht noch an der Realität vorbei, weil wir auf viel mehr Dimensionen schwingen und in Austausch sind, als es eine dreidimensionale Darstellung abbilden könnte. Das nennen wir ›Interdependenz‹, ›wechselseitige Abhängigkeit‹, ›Abhängiges Entstehen von unseren Gefühlen‹. Die systemische Betrachtung von dem, wer wir eigentlich sind, geht in diese Multidimensionalität.

Widmung

Mögen in dieser multidimensional verbundenen Welt die Wellen unseres Erkennens und Verstehens, unserer Inspiration, sich unendlich ausbreiten und all diese anderen Schwingungsfelder, die wir Lebewesen nennen, erreichen und in ihnen ein Gespür dafür wecken, was ihre eigentliche wahre Natur ist. Mögen sie die Ermutigung dazu finden, den Weg in diese Einfachheit zu gehen.

Übergang in tägliche Praxis

Audio 5-7

Als Übergang in die tägliche Praxis fehlen noch ein paar Erklärungen, wie das vielleicht praktisch aussehen könnte. Was wir jetzt miteinander geteilt haben, nennen wir ›Essenz-Mahāmudrā‹. Essenz, weil es wirklich ständig um die Essenz ging, ständig um das Eigentliche, was hier manchmal der ›Wahre Sinn‹ genannt wurde, die ›Natur des Geistes‹. Es ging ständig um die Essenz. Das *ist* die Praxis. Da gibt es nicht nochmal eine andere Praxis, sondern das ist die Praxis. Wenn es aber schwer fällt in der Essenz, in der Natur des Geistes zu verweilen, dann gibt es andere Möglichkeiten. Das sind all die Erklärungen zum schrittweisen Weg. Wir nennen das ›Sutra-Mahāmudrā‹.

Im Sutra-Mahāmudrā arbeiten wir noch mit der Illusion von A nach B zu gehen. Aber diese Illusion ist sehr berechtigt. Die Tatsache, dass wir, obwohl wir eingeführt wurden, obwohl wir es gezeigt bekommen haben, es tatsächlich schwierig finden, in dieses gelöste Sein hinüberzuwechseln. Obwohl es eigentlich das Einfachste der Welt ist, von dem Standpunkt aus, dass wir nur all das lassen müssen, was es verhindert. Einfach sein wäre gut, ist der direkte Weg, die direkte Praxis. Im Sutra-Mahāmudrā gibt es einen Weg, der ist dem sehr ähnlich, was ihr auf Vipaśyanā Kursen lernt. Da geht es erstmal um das Entwickeln der Motivation. Es gibt diese vier grundlegenden Kontemplationen, die wir morgens miteinander geteilt haben. Das Entwickeln der Motivation zum Wohle aller, in Vipaśyanā würde man das ›Metta-Meditation‹ nennen, was aber alle vier Unermesslichen – Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut – beinhaltet.

Wir haben es ›Bodhicitta‹ genannt, das relative Bodhicitta, in die Welt der Bedingungen mit Mitgefühl und Liebe hineinwirken. Auf dieser Grundlage einer klaren Ausrichtung auf Buddha, Dharma, Saṅgha, im Bodhicitta beginnen wir mit der Praxis von Geistesruhe. In diesen schrittweisen Unterweisungen wird meistens davon ausgegangen, dass die Praktizierenden – dazu gehören etwa 80% der Praktizierenden – erstmal Geistesruhe brauchen, eine stabile Basis in Geistesruhe, bevor sie Einsichtsmeditation praktizieren.

In den klassischen Vipaśyanā Kursen ist das die Phase, wo wir angeleitet werden, *Ānāpāna* – Aufmerksamkeit mit dem Ein- und Ausatmen – zu praktizieren. In der Tradition des Mahāmudrā gibt es eine Vielzahl solcher Meditationsstützen, man nennt das ›Meditation mit Stütze‹, im Unterschied zum Essenz-Mahāmudrā, wo es keine Stütze gibt. Mit Stütze zu meditieren bedeutet, aus irgendeinem Sinnesbereich etwas auszuwählen, was mir eine gute Stütze gibt, zu der ich immer wieder zurückkehren kann, wenn der Geist in Tagträumen verloren ist.

Die erste Stütze wäre – eigentlich noch einfacher als der Atem – auf ein äußeres visuelles Objekt zu meditieren. Ein Stein, etwas Großes oder etwas Kleines, zum Beispiel ein großer Stein im Unterschied zu der Spitze einer Nadel, die durch einen Korken gestochen wird und wo nur noch die Spitze herausschaut, nur auf diese Spitze zu meditieren. So gibt es, wenn ihr zum Beispiel in diesem Mahāmudrā Meditationsmanual nachlest (vom neunten Karmapa Wangchuk Dorje, dieses Buch heißt ›Mahāmudrā – Ozean des wahren Sinnes‹), fängt das mit solch äußeren Objekten an. Da merken wir, dass es tatsächlich einen Unterschied macht, ob wir auf einem großen Stein meditieren oder auf eine Nadelspitze, oder auf die Flamme einer Kerze, oder auf eine Blume, oder auf ein Bild, eine Darstellung eines Buddhas, das alles löst anderes in uns aus. Wir beginnen, den Unterschied wahrzunehmen, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet und das, was es in uns auslöst. Das ist jetzt im visuellen Bereich.

Dann kann man im Körperbereich mit dem Atem arbeiten, aber man kann auch mit allen möglichen anderen Empfindungen arbeiten. Die Aufmerksamkeit in den Handflächen ruhen lassen, in den Fußsohlen, in der Stirn, an dem Ort, was wir ›Drittes Auge‹ nennen. Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten. Es gibt auch die Ganzkörper-Meditation. Das ist der zweite Sinn.

Dann gibt es natürlich die Möglichkeit, mit Geräuschen zu meditieren als Stütze. Wenn wir zum Beispiel hier vor Ort das Fenster ein bisschen offenlassen, könnten wir das Rauschen von dem Wasser hören. Das ist eine sehr schöne Stütze – bewegt, aber doch gleichmäßig genug. Wenn wir Geräusche als Stütze nehmen, ist es gut, wenn wir ein ständiges, etwas moduliertes Geräusch haben.

So können wir durch die Sinne gehen und auf die Sinneserfahrung meditieren, während wir innerlich immer wieder in diese Weite gehen. Das Zusammenspiel zwischen Methode und dieser Art Meditationen ist – das ist der Unterschied zu Vipaśyanā –, dass es nicht darum geht, besonders aufmerksam die Stütze, das Objekt, wahrzunehmen, sondern bei dem Objekt zu verweilen und gleichzeitig immer die innere Weite wahrzunehmen, wie die Prozesse laufen. Also immer auf die Natur des Erlebens zu schauen, während uns das Meditationsobjekt eine Stütze gibt und uns verankert – ausreichend, dass wir nicht abdriften.

Dann werden diese Meditationsobjekte, wo es immer darum geht, Geistesruhe zu entwickeln, subtiler. Wir können zum Beispiel mit einem vorgestellten Objekt arbeiten. Wir können uns vorstellen, der Buddha säße vor uns und ausführlich die Gesichtszüge, die Haare, den Körper, die Figur, die Präsenz kontemplieren und wechseln allmählich in eine Kontemplation nicht nur der vorgestellten Form, sondern wir merken, da schwingt ja Qualität mit. Während ich auf die Augen des Buddhas meditiere, meditiere ich auf einen mitfühlenden Blick oder einen wissenden Blick. Ich meditiere eigentlich auf erwachte Qualitäten. Wir merken, ich kann mit leichter Unterstützung einer äußeren Form – hier vorgestellt – beginnen, auf Qualitäten zu meditieren.

Das kann man dann noch etwas verinnerlichen und den Buddha innerlich visualisieren – den Buddha nicht mehr im Außen, sondern im eigenen Herzen visualisieren. Weiter meditieren wir mit den Qualitäten, die wir mit Erwachen verbinden und das ist eine Form der Praxis von Geistesruhe, wo der Geist sich sammelt, aber nicht nur durch das Verweilen mit einer Form – also mit einer Sinneswahrnehmung –, sondern mit der gefühlten Bedeutung. Das, was *hinter* der Sinneserfahrung gefühlt wird, das, was alles in uns anspricht (was man im Focusing den ›felt sense‹ nennt), was zum

Erleben führt. Es ist tatsächlich anders, ob ich auf einen Buddha im Herzen meditiere oder auf einem Stein vor mir, es hat tatsächlich unterschiedliche Auswirkungen.

Dann kann man das noch vereinfachen. Man kann den Buddha zum Beispiel als eine Lotusblüte im Herzen visualisieren. Es geht in das Abstrakte hinein, es ist gar nicht mehr eine menschliche Form, sondern eine innere Blüte, die für das Entfalten all dieser innewohnenden Qualitäten steht. Wir haben immer noch eine Lichtform, sie ist im eigenen Körper, ist nicht getrennt von uns und sie steht für die Qualitäten, die uns das tiefste Anliegen sind im Leben.

Wenn ihr so durch die Objekte, die Stützen für Geistesruhe hindurchgeht, werdet ihr merken, sie werden immer subtiler, sie werden immer innerlicher und sie helfen uns mehr und mehr mit den Qualitäten Kontakt aufzunehmen, bis wir in der Lage sind, direkt in der Qualität von Mitgefühl, von Weite, von Herzensöffnung zu meditieren – ohne visualisierte Stütze, direkt im Fühlen der Qualität zu meditieren. Diese verschiedenen Stützen haben uns dahin geführt.

Dann kommen in diesem schrittweisen Mahāmudrā-Ansatz all die Schritte der Einsichtsmeditation. Wenn der Geist sich stabilisiert hat, klar geworden ist, sich gesammelt hat, dann merken wir, es braucht weniger und weniger Stützen. Jetzt geht es darum zu schauen, wer meditiert da eigentlich? Was ist dieser Geist? Gibt es den überhaupt? Hat er eine Farbe? Hat er eine Form? Wie entstehen überhaupt Erfahrungen? Wie entsteht eine Visualisation? Wie löst sie sich auf? Wie entsteht ein Gedanke? Wie löst er sich auf?

Wir beginnen zu forschen und wir nutzen den klaren, ruhigen Geist, den wir in Geistesruhe geschult haben, wie ein gut geputztes Mikroskop. Wie ein feines Mikroskop, man kann es auch Teleskop nennen, aber eine feine Möglichkeit, ganz genau zu beobachten. Wir beginnen uns dafür zu interessieren, wie Sinneswahrnehmungen entstehen, wie sie vergehen. Wie es zu einem emotionalen Impuls kommt, wie er aufhört. Wie es zu Leid, zu Anspannung kommt, wie sie aufhört. Wir sind mit der Fähigkeit gesammelt, unabgelenkt dabei zu bleiben auf unserer Forschungsreise. Wir klären all die Hypothesen, mit denen wir normalerweise unterwegs sind. Wir sprechen über Geist, als ob es einen geben würde. Wir sprechen über ein Ich, als ob es das geben würde. Wir sprechen über Dinge, als ob es die Dinge geben würde. Wie gibt es sie? Wie entsteht die Wahrnehmung von Welten?

Wir untersuchen das alles und wir werden sehend durch unsere eigene Erfahrung. In diesem Prozess des Sutra-Mahāmudrā, wo wir Stufe für Stufe vorgehen, ist es normalerweise so, dass wir bei jeder Stufe mit unseren Meditationslehrerinnen Kontakt aufnehmen, um mit ihnen unsere Erfahrungen zu besprechen, um ein Feedback zu bekommen und um zu schauen, ob wir so weitergehen, wie es im Buch steht, oder etwas anderes nochmal betonen, worauf wir achten müssen, wo jetzt gerade unsere Verspannung ist, wo eine Fixierung aufgetaucht ist, wo wir Erfahrungen machen, an denen wir kleben, die wir wiederhaben wollen, wie wir da herauskommen. Das ist der Dialog mit jemandem über eine ganze Zeit hinweg. Das erstreckt sich normalerweise über ein paar Jahre, dass wir dann so fortschreiten.

Die Einsichten, die dann gemacht werden, sind stabil, denn wir haben es persönlich erfahren. Es ist nicht etwas, was wir vom Hören-Sagen hätten und dann glauben. Die Aufgabe der Lehrenden ist es, uns sogar abzuklopfen darauf, ob wir nur Buchwissen wiederholen oder ob es auf tatsächlicher,

direkter Schau beruht. Das ist ihre Aufgabe. Damit gewinnen wir eine Sicherheit, dass wir auf den gemachten Erfahrungen und Einsichten aufbauen können und allmählich zu einem Verständnis von all dem kommen, was uns jetzt in den letzten Tagen als Essenz-Mahāmudrā präsentiert wurde.

Aber das ist einfach die Beschreibung dessen, wie es ist. Wir brauchen diesen Unterbau. Allen von uns würde es guttun, sich um diesen Unterbau zu kümmern, um selber mit der eigenen direkten Schau in diese Einsicht zu kommen und dann auch zu bemerken, wo hänge ich denn noch fest? Wo erzeugt dieser Geistesstrom jetzt gerade Spannung? Wo liegt die Ursache für diese Anspannung und wie ist es möglich, da mit Gewahrsein hineinzugehen?

Das ist der Prozess des Aufräumens der emotionalen Schleier. Das ist der eine große Prozess, all die verstrickenden Emotionen wahrzunehmen. Dann wird unsere Wahrnehmung feiner und wir arbeiten mit dem, was wir ›Gewahrseinsschleier‹ nennen. Das sind nicht mehr die normalen emotionalen Schleier, sondern das sind die Schleier, aus denen diese zugrunde liegende Unwissenheit besteht, das, woraus sich das mangelnde Gewahrsein speist. Das sind diese Grundannahmen über die Wirklichkeit. Zum Beispiel, dass ein Ich die Berge sieht, dass ein Ich jetzt zuhört, dass ein Ich Fragen hat und so weiter und so fort. Das sind Positionierungen im Wahrnehmungsgeschehen.

Wir untersuchen in dieser Phase der Praxis und erforschen, wie eigentlich Wahrnehmen stattfindet. Ob Wahrnehmen tatsächlich darauf beruht, dass es ein Subjekt und ein Objekt gibt. Wie ist es eigentlich? Und wie ist es nicht nur im Wahrnehmen? Wie ist es im Handeln? Wie ist es im Denken? Das ist die Arbeit an den Gewahrseinsschleiern. Die sind subtiler als die meisten der emotionalen Schleier, die leichter zu bemerken sind. Diese Gewahrseinsschleier sind nicht hinterfragte Annahmen über die Wirklichkeit. Das ist etwas, mit dem wir wie selbstverständlich operieren, ohne das je infrage zu stellen: „Natürlich gibt es ein Ich. Wer kommt denn auf die Idee, das infrage zu stellen? Alle haben das Ich-Gefühl. Ich fühle mich als Ich, also gibt es das.“ So einfach. „Natürlich sind wir getrennt. Du bist nicht Ich.“ Klar, da ist etwas Wahres dabei und gleichzeitig ist es nicht ganz so wahr.

Das untersuchen wir und wir schauen, wie ist es denn nun wirklich? Wir machen uns die Mühe, das auf den Prüfstand zu stellen, von dem andere sagen, hey, das wird sich lohnen, da hinzugucken, denn das ist die eigentliche Ursache für Leid. Das ist eigentlich das, was jetzt noch den Schleier darstellt, wodurch du immer wieder die Trennung erzeugst zu dem, was die eigentliche Erfahrung des Erwachens, des Freiseins ist. Das wird erzeugt durch Annahmen über die Wirklichkeit. Die werden nach und nach aufgegeben. Das ist der ganze Prozess der Einsichtsmeditation.

Ihr habt gemerkt, ich habe jetzt stufenweise gesprochen, ganz anders als den Rest des Kurses. Ist euch das aufgefallen? Ich habe so richtig den Weg aufgezeigt. Da gibt es auf jeder Stufe eine Menge Methoden, die wir einsetzen können. Das ist das Sutra-Mahāmudrā, in dem wir dann allmählich zu diesen Einsichten kommen und dann wechseln wir aus diesem Sutra-Mahāmudrā ins Essenz-Mahāmudrā. Dazu braucht es Jahre, das kann man nicht in einem Kurs mal kurz so machen. Aber dann, wenn es zu diesen Einsichten kommt, dann geht es nur noch darum, in der Einsicht zu ruhen, beziehungsweise diese Einsicht immer wieder zu stimulieren.

Da findet dann für die Praktizierenden der Übergang in diese sehr inspirierende Praxis statt, direkt in der Schau der Dinge zu ruhen. Etwas, von dem wir aber immer schon zu Anfang des Weges erfahren. Das ist jetzt auch ein Merkmal des Mahāmudrā. Das, was ich mit euch gemacht habe, euch über die Essenz zu sprechen, ist etwas, was tatsächlich die allermeisten Mahāmudrā-Meister ganz zu Anfang machen, damit schon während des stufenweisen Weges klar ist, wir gehen gar keinen Weg an sich, sondern es geht immer um die Erfahrung im Jetzt. Nur benutzen wir auch abgestufte Methoden, um es leichter zu machen, in der gelösten Erfahrung des Jetzt anzukommen.

Das heißt, man beginnt mit einem ziemlich fortgeschrittenen Verständnis und dann backt man kleine Brötchen. Da ist erstmal dieses große „Wow, so könnte es sein“. Und im Grunde genommen, bevor die Verzweiflung kommt, es nicht anwenden zu können, kriegt man gesagt, okay, jetzt fang mal mit dem Atem an, fang mal mit den Sinneswahrnehmungen an. Sammle deinen Geist.

Dann kommen Anweisungen wie zum Beispiel: Achte mal darauf, ob du zwanzig Atemzyklen unabgelenkt präsent sein kannst. Wenn du das schaffst, dann kannst du auch mal 500 versuchen. Bis wir merken, diese Fähigkeit zur Sammlung, zum Unabgelenkt-Sein, ist gewachsen. Jetzt ist Zeit, diesen klaren Geist auf das Untersuchen der Wirklichkeit zu richten. Diese ganzen Instruktionen zum Weg kriegen wir auf einem Hintergrund, ihn bereits intellektuell verstanden zu haben: „Eigentlich geht es gar nicht um einen Weg und ich brauche auch nichts zu erzeugen, all diese Methoden helfen mir nur, das zu entdecken, was ohnehin schon da ist.“

Das heißt, wir vermeiden damit, so zu meditieren, als hätten wir immer eine Karotte vor der Nase und je weiter wir gehen, desto weiter entfernt sich die Karotte. Das soll dadurch vermieden werden, dass wir zu Anfang direkt gesagt bekommen, die Karotte ist in dir, du brauchst sie nicht zu suchen. Du kannst sie jederzeit essen. Wenn es dir gelingt, dich der Fülle des Seins zu öffnen, hast du keinen Hunger mehr und basta, wir brauchen nicht mehr darüber zu sprechen. Wenn es dir nicht gelingt, dich in die Fülle des Seins zu öffnen, dann gibt es kleine Schritte in die Fülle des Seins. Die sind lehrbar, die brauchen aber deine volle Präsenz. Es geht wirklich darum, dass du dann Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr das praktizierst und dann wirst du sehen, du legst einen Weg zurück, der dich aber nirgendwo anders hinführt als zu dem, was schon in dir drin ist.

Abschließend jetzt noch eine Einführung in Tantra-Mahāmudrā. Es ist tatsächlich wichtig, dass ihr einen Überblick bekommt, was Menschen schon an Hilfreichem gefunden haben.

Tantra-Mahāmudrā speist sich direkt aus dem Essenz-Mahāmudrā, dass die Frucht, also das Erwachen, bereits in uns ist. Wir wissen aber, dass wir keinen direkten Zugang dazu haben. Es fällt uns schwer, diesen Zugang offen zu halten. Das Tantra arbeitet damit, dass diese schon vorhandene Frucht in uns – das Buddha-Sein in uns – bejaht wird. Und zwar, indem wir uns selbst als Buddha visualisieren. Das ist die Essenz von Tantra – eine Kontinuität des Gewahrseins der eigenen wahren Natur aufzubauen, indem wir uns selbst als Yidam, als Buddha-Aspekt, als Meditations-Gottheit oder als Guru visualisieren oder als Buddha in welcher Form auch immer. Zum Beispiel sich selbst als Tara wahrzunehmen. Da das auch schon ein schwieriger Schritt ist, sich selbst voller Vertrauen als Buddha wahrzunehmen, gibt es Zwischenschritte. Es gibt Zwischenschritte, wo wir Buddha außerhalb visualisieren und Reinigungspraktiken vollziehen, Segen empfangen und mit dieser vermeintlichen Dualität arbeiten und nur ganz zum Schluss der Praxis verschmilzt der Buddha in uns.

Dann gibt es Praktiken, wo sowohl vor uns ein Buddha ist, wie auch wir Buddha sind. Wir sind zwei. Wir arbeiten auch mit Dualität. Wir arbeiten damit, dass Buddha vor uns wie der Segensspender ist und wir die Empfängerin sind. Und diese Empfängerin ist aus der gleichen Familie. Wir sind identisch wie der Buddha vor uns, aber wie noch ein bisschen unentwickelt. Wir brauchen den Segen, wie von Vater und Mutter. Wir kriegen Bestätigung, wir kriegen Ermutigung, wir kriegen ständig diese Instruktionen auch über die wahre Natur unseres eigenen Seins. Sie fließen in Form von Lichtern, von Mantraketten und so weiter ständig in uns ein. Es findet eine Kommunikation statt. Und zum Schluss verschmilzt auch wieder dieser Buddha in uns.

Dann gibt es eine weitere Stufe, wo sowohl vor uns und wir selber Buddha sind und alle Lebewesen sind ebenfalls derselbe Buddha. Es gibt keinen Unterschied mehr. Wir sehen alle Lebewesen und die Erwachten völlig identisch.

Wenn das weiter fortschreitet, rutscht der Buddha vor uns aus dem Himmel über uns, vor uns auf dasselbe Niveau und wir sind eins mit allen Lebewesen, alle im selben Gewahrsein und nutzen diese Visualisation dieses Mandalas – wir sprechen von einem Buddha-Mandala –, um uns auf aktive, kreative Weise immer wieder daran zu erinnern, was unsere eigentliche wahre Natur ist.

Dann gibt es noch einfachere Visualisationen, wo es gar nichts mehr vor uns gibt und wir in dem Gewahrsein der Buddha-Natur aller Lebewesen direkt meditieren und nur noch uns selbst wach halten in diesem Bewusstsein, aber nie in der Trennung zu allem, was uns umgibt.

So wird im Tantra die Kontinuität eines erwachten Gewahrseins von uns selbst gewahrt. Eigentlich wird ein Gewahrsein unserer erwachten Natur gefördert, so wie unser Vertrauen, das erlaubt, durch Visualisationen und Mantra-Rezitationen, die dieses Gewahrsein fördern.

Das ist alles Mahāmudrā, nur bedient man sich dort vorwiegend der Visualisationen des Mantras plus der Prāṇayama-Übungen. Sie spielen dort auch eine große Rolle. Wir machen die Prāṇayama-Übung dann als die Meditations-Gottheit, als der Buddha, also auch im Gewahrsein unserer wahren Natur, nicht in dem Gefühl, ich muss mich reinigen, mit mir stimmt was nicht, sondern in dem Gewahrsein, alles ist schon da und die Prāṇayama-Übungen öffnen mir diesen inneren Raum der Erfahrung, wo es noch deutlicher zu spüren ist.

Jetzt habt ihr einen kleinen Überblick über Essenz-Mahāmudrā, was das Thema unseres Kurses war, Sutra-Mahāmudrā, wo die ganzen vielen einfachen Übungen zu finden sind, von Geistesruhe und Einsichtsmeditationen. Dann haben wir auch schon mal gehört, da gibt es noch etwas, wo man sich selbst und den Lehrer, die Lehrerin in der Lichtgestalt visualisiert, ohne sich auf die einengende körperliche Identifikation auszurichten. Wir steigen aus den Identifikationen aus und es wird uns eine andere Form angeboten, eine Lichtgestalt, die keinerlei Substanz hat, um zu lernen, nicht an diesem Körper als das eigentlich Wahre anzuhaften oder an den Gedanken als das eigentlich Wahre anzuhaften, an den Klängen, an der Kommunikation. Wir lernen da ganz, ganz viel. Das ist ein riesiges Spektrum. Es gibt da sehr, sehr viel in diesem Werkzeugkasten und es liegt an euch, da den Weg zu finden.

Wer sich so ein bisschen informieren möchte, könnte in dem Buch ›Mahāmudrā, Ozean des wahren Sinnes‹ vom Neunten Karmapa ›Wangchuk Dorje‹, fündig werden. Da gibt es die vier allgemeinen Vorbereitungen, diese Kontemplationen, die wir miteinander geteilt haben – in alter Sprache, das

Buch stammt aus dem 17. Jahrhundert. Dazu gibt es aber Erklärungen. Ich habe das ganze Buch bei den Freiburger Gewahrseinswochenenden durchgenommen. Immer alles mit ganz, ganz vielen Übungen eingeflochten. Wir machen das jetzt schon viele Jahre. Ich glaube, diese Freiburger Gewahrseinswochenende sind inzwischen 10 Jahre, zweimal im Jahr ein Wochenende, wo wir durch dieses Buch durchgehen. Da werdet ihr fündig, wenn ihr euch angesprochen fühlt und das üben wollt, dann kriegt ihr dort schon einmal eine Orientierung.

Nach diesen allgemeinen Vorbereitungen kommen vier spezielle Übungen, die aus dem Tantra-Mahāmudrā stammen, wo es um Visualisation und Mantra geht. Danach kommt die Instruktionen zur Geistesruhe und Einsichtsmeditation. Ab Kapitel 22, etwa nach Lektion 22, beginnt es für euch richtig interessant zu werden. Dann habt ihr viele, viele Lektionen – etwa 30 Lektionen – zur Geistesruhe und zur intuitiven Einsicht. Da könnt ihr hineinschauen und wenn ihr merkt, das ist es, das interessiert mich, dann müsstet ihr tatsächlich Kontakt aufnehmen zu Lehrenden dieser Tradition, um darin begleitet zu werden.

Ich wollte euch wirklich nochmal jetzt zum Schluss sagen, das gibt es, das steht euch zur Verfügung. Es stehen auch die ganzen englischen Unterweisungen – ich habe die komplette Übertragung in Griechenland gegeben – zur Verfügung, demnächst auch in abgeschriebener Form. Diese Übertragung war bei uns im Dreijahresretreat oder in den Sechsjahresretreats der Pfeiler der Meditation. So wie ein Körper ohne Wirbelsäule nicht agieren kann, so ist die Wirbelsäule der Meditationspraxis im Mahāmudrā genau in diesem Werk beschrieben. Das war bei uns das zentrale Lehrbuch für Meditation.

Ende