Ekayana
liebevoll gewahr

Ekayana Meditationstag
Sonntag, 01. Novemeber 2026

... (Der Anfang fehlt auf YouTube)

Wenn ich sage, ohne etwas zu verändern, bedeutet das auch, dass wir nichts festhalten und nichts wegstoßen, also so eine hohe innere Durchlässigkeit praktizieren. Vielen Dank mal fürs Erste.

Ihr wisst ja, es sind immer dieselben Instruktionen, es gibt nichts Neues und doch es ist immer ein bisschen anders, weil wir selbst anders unterwegs sind. Als ich jetzt so davon sprach, an nichts festzuhalten, nichts wegstoßen, ist doch klar, dass sich das Bild des Himmelsraumes aufdrängt.

Es ist euch vielleicht auch so gegangen. Diese Durchlässigkeit wie der weite Raum. Und damit machen wir jetzt weiter. Wir werden als wichtigste Qualität diese Weite, diese raumhafte Natur unseres Gewahrseins im Bewusstsein behalten, also uns gelegentlich daran erinnern.

Meditation

Wir praktizieren weiter. Wir nehmen den Atem mit hinzu und wir atmen in dieser Offenheit. So als würde der Raum atmen.

Also es geht weiter. Wir atmen, das tun wir sowieso. Auch da brauchen wir nicht zu verändern. Es ist mehr so, dass wir jetzt bewusster dabei sind, beim Einatmen alles zuzulassen und beim Ausatmen alles fließen zu lassen.

Falls wir doch einmal an etwas festhalten, unsere Gedanken verstricken, dann können wir schon mit dem nächsten Ausatmen alles gerade wieder ins offene Sein entlassen.

Und noch einmal für ein paar Atemzüge ganz in diesem Vertrauen aufgehen, dass wir wirklich alles zulassen können und dass es im Moment auch gar nichts gibt, an dem wir festhalten müssten.

Herzlichen Dank für die erste Runde.

Erklärungen

Was wir jetzt gerade praktiziert haben, das nennt man Geistesruhe. Und zugleich ist es ein bisschen etwas Besonderes, nicht so ganz eine Geistesruhe, in die man hineinfindet, in der man ganz genau auf den Atem achtet, oder ganz genau dieses und jenes so betrachtet, sondern eine Geistesruhe, die durch Vertrauen entsteht.

Durch zulassen und fließen lassen. Also eine innere Haltung. Und das ist das Besondere an der Mahamudra Geistesruhe. Es ist nicht so wichtig konzentriert zu sein.

Viel wichtiger ist, in dem bereits vorhandenen Verständnis zu ruhen, dass die Dinge, die da so auftauchen könnten, dass die gar keine Substanz haben. Dass man sich gegen nichts zu wehren

braucht. Man kann also alles zulassen, dass es nichts zu greifen gibt, weil es sowieso nicht greifbar ist, nicht fassbar.

Dieses Wissen oder dieses Vertrauen, wir nennen das Vertrauen in die selbstbefreiende Qualität aller Erscheinungen. Das ist so gemeint damit. Dieses Vertrauen, das durchdringt bereits die Instruktion für Geistesruhe.

Und man kann mitten an so einem Sonntag, im Herbst, einfach damit anfangen. Versteht ihr, das macht die Praxis sehr, sehr einfach.

Wir setzen uns hin. Und was machen wir?

Wir setzen uns einfach hin. Wir setzen uns hin und kommen im Sein an. Im So-Sein.

Und das ist schon zu Beginn der Praxis, ist es so, dass wir nichts zu verändern brauchen.

Geistesruhe entsteht aus dem Vertrauen heraus, dass es nicht zu verändern gibt.

Die Erscheinungen, also all das, was wir erleben, unsere Gedanken, unsere Gefühle, visuelle Eindrücke, akustische Eindrücke, was auch immer so auftaucht, das braucht nichts von unserer Seite, um sich aufzulösen.

Da brauchen wir nichts zu tun. Es braucht auch nichts, um sich zu manifestieren. Das kommt von selbst.

Entweder aufgrund unseres Karmas, könnten wir sagen, aufgrund der vielen unbewussten Muster, die irgendwie ihr karmisches Feuerwerk losschicken, oder aufgrund der Bedingungen von außen.

Irgendwie ständig etwas los. Darum brauchen wir uns nichts zu kümmern. Und dass das, was sich da zeigt, vergeht, darum uns nicht darum zu kümmern. Das ist die Natur der Dinge.

Seid ihr so weit? Ja? Können wir nochmal eine Viertelstunde sitzen miteinander? Ja?

Viertelstunde in diesem Vertrauen sitzen. Ist schon viel verlangt. Viertelstunde schon wieder nichts tun. Ich kann euch später ja nochmal ein paar Aufgaben geben. Aber wir machen es wieder ohne Aufgaben.

Nur zulassen und fließen lassen.

Meditation

Zulassen und fließen lassen.

Das klingt so ein bisschen, als würden die Dinge auf uns zu strömen und wieder von uns wegströmen. Ziemlich dualistisch, oder? So, das Bild eines Stromes und wir sitzen da irgendwo und beobachten und alles fließt.

Jetzt werden wir ein anderes Beispiel nutzen. Tanzen lassen, spielen lassen.

Stellt euch vor, ihr seid in einem unendlichen Raum. Es geht in alle Richtungen. Überall lebt es, überall tanzt es. Das Spiel der Manifestation. Wir werden der gesamte Raum.

Wir sind dieser gesamte Raum. Wir entfernen den Mittelpunkt. Es gibt keine zentrale Instanz, die in diesem Raum alles um sich herum tanzen lässt.

Dieser ganze Tanz. Das, was wir Leben nennen. Das ist es. Wir machen eine kleine Pause.

Es ist immer so ganz besonders, wenn wir uns wieder hinsetzen und dann auch gleich wieder ins Vertrauen gehen, dann gibt es dieses Phänomen, dass unsere Praxis von selbst wieder entsteht.

Das bedeutet, dass unser Geist von selbst wieder weit wird. Entspannt in diese grundlegende Haltung des Nichthaftens hinein finden, des Vertrauens.

Ich erinnere euch daran, und erinnere euch an den Raum, eins zu werden mit dem Raum, dieser Raum, in dem die Erscheinungen tanzen.

Erklärungen

Diese gemeinsamen Meditationstage sind ja dafür gedacht, auch das Meditieren zu lernen. Nicht nur eine schöne Zeit in Meditation miteinander zu haben, sondern auch zu verstehen, wie es geht.

Und wir sind in diesem Mahamudra-Ansatz unterwegs. Wo wir eigentlich von Anfang an, von der ersten Meditationssitzung an, die Einstellung pflegen, es ist alles schon da. Der Geist ist wie er ist, die Natur des Geistes ist ja schon da.

Unser Bewusstsein, wie es denn ist, was ist denn schon da, dieser Geist, wie er ist, dieses Bewusstsein, das wird die Meditation vertiefen.

Ich frage euch mal, jetzt so zu den zurücklegenden zwei Stunden oder anderthalb. Gab es irgendeinen Gedanken, der geblieben ist? War nichts. Alle Gedanken haben sich aufgelöst.

Das ist eine wichtige Tatsache. Bedeutet vermutlich, dass das häufiger so sein könnte. Ja, könnte ja sein, dass das zu der Natur des Seins gehört, dass sich Erscheinungen im Geist auflösen.

Wenn das einsickert, dann ändert sich unsere Haltung gegenüber dem Denken, dem Fühlen. Okay, da brauche ich ja gar nicht so was zu tun. Das löst sich von selbst auf und ich achte mehr darauf, welche Kräfte denn in mir aktiv sind, die immer wieder so ein ähnliches Fühlen und Denken erzeugen. Und diese Kräfte, die entspanne ich.

Ich brauche mich nicht darum zu kümmern, dass es sich auflöst. Ich brauche mich nur darum zu kümmern, wenn ich das dann möchte, dass ich das nicht ständig wieder produziere.

Das nennt sich das Muster, was in mir aktiv ist, was bei bestimmten Gedanken so anspringt und dazu führt, dass diese Art zu denken, dieser Gedanke anzudauern scheint, weil ich etwas ganz ähnliches immer wieder erzeuge und verfolge. Das ist jetzt der wichtige Punkt.

Deswegen wird beim Meditieren so viel davon gesprochen, sein zu lassen. Einfach sein lassen. Nicht ins Erzeugen gehen von mehr Reaktionen und so, und auch das Reagieren sein lassen. Das erneute Erzeugen sein lassen. Das Bewerten sein lassen. Das alles darf sein, aber es wird dann auch gelassen. Und was ich euch jetzt beschreibe, das ist der Grund, warum wir nur kurze Perioden meditieren. Nicht so lange.

Weil diese Energie des radikalen Seinlassens, die kriegen wir nicht für so lange Zeiten zusammen zu Anfang. Jetzt sich mal zu sagen, okay, für jetzt gerade, für jetzt gerade bin ich bereit, Einfach mal so sein. Das geht.

Und wie lange braucht es ungefähr? Bis die Muster wieder anfangen? Naja. Ein paar Sekunden. Hm?

Diese radikale Öffnung, die wir da praktizieren, die setzt ja voraus, dass wir für den Moment bereit sind, alles reagieren zu lassen, alles bewerten zu lassen, alle weiteren Gedanken zu lassen, alles rummachen an uns selbst. Alles einfach zu lassen. Und realistischerweise ist so eine Radikalität uns erstmal nur möglich für kurze Zeiten, für ein paar Sekunden. Das ist schon genial, wenn es einen ganzen Atemzug dauert. Und ein radikales Einatmen nach dem Ausatmen. Radikal ausatmen und alles lassen.

Macht das ruhig mal. Das geht schon. Und dann beim Einatmen genauso radikal in die Öffnung einatmen und nichts produzieren. Kriegt ihr in euch die Haltung mit? Macht‘s mal weiter, während ich ins Französische übersetze.

Und man braucht auch nicht extra stark zu atmen. Ihr könnt stark atmen, ist auch okay, aber es hilft nichts. Was stark ist, ist nicht das Ein- und Ausatmen, sondern unser Entschluss, unsere Entschlossenheit, einfach nur zu sein. Das ist stark. Und unsere Einsicht ist stark, dass es gerade gar nichts braucht von unserer Seite, um am Sein irgendetwas zu verbessern.

Und diese Haltung, das Sein in seiner Vollkommenheit zu entdecken und zu praktizieren, die kriegt unser nörgelnder, besserwisserischer Geist nicht so leicht verdaut. Der will dann doch was machen. Geben wir ihm Raum, soll er das tun!

Und dann wieder. Einfach nur sein. Das sind Muster, die anspringen. Muster, wo uns irgendwie immer wieder so eingeredet wurde und wir haben uns selbst davon überzeugt, wir müssten irgendwie immer noch anders sein, besser sein, dieses und jenes. Brauchen wir alles nicht.

Und deswegen nennen wir das Meditation, das bedeutet einfach nur sein. Und sich daran gewöhnen zu sein. Ihr wisst die genaue Übersetzung von Meditieren, also „Gom“ auf Tibetisch oder „Bhavana“ auf Sanskrit, bedeutet „vertraut werden mit“, „sich gewöhnen“. Wir gewöhnen uns daran, einfach nur zu sein.

Okay, einmal kurz durchlüften und dann nochmal eine kleine Runde.

Also, auf gehts.

Um uns das zu erleichtern, einfach zu sein, benutzt die Mahamudra-Tradition Bilder.

Das Bild, was ich euch jetzt weitergeben möchte, euch daran erinnern möchte, ist das Bild, wie ein schwer arbeitender Bauer nach getaner Arbeit, sich auf seine Bank vor dem Haus setzt und nichts mehr zu tun hat.

Das ist Mahamudra.

Dieser Moment, wo wir noch völlig klar sind, und es gibt nichts mehr zu tun.

Und macht, wenn es geht, viele kleine Momente von diesem einfach so sein. Die kann ich nicht immer anleiten. Ihr müsst selber wissen, dass es ja wirklich eigentlich mit diesem einfachen sein nur ein Atemzug dauert oder so. Und dann lasst ihr wieder, lasst ihr wieder zu, was auch immer sich zeigen will, und dann wieder völliges Sein. Und merkt diesen Entschluss, der Entschluss, der dem einfachen Sein vorangeht, jetzt einfach nur zu sein. Und das ist Ausdruck unseres Vertrauens, Ausdruck von unserem Mut, einfach nur so zu sein.

Meditation

Immer mal wieder so eine völlige Entschlossenheit. Einfach zu sein.

Und noch einmal einfach sein.

Ganz kurze Pause, fünf Minuten.

Erklärungen

Wir machen weiter.

Hinter diesen kurzen Meditationssitzungen steckt ein ziemlich gutes psychologisches Verständnis. Und zwar verhandeln wir mit unseren süchtigen Anteilen. Wir verhandeln mit unseren denksüchtigen Anteilen, aktivitätssüchtigen. Wir sagen nur für kurz, nur für kurz, nur für jetzt und hier. Damit rücken wir ihnen nicht allzu sehr auf die Pelle. Wir sagen nicht: „Du musst jetzt die ganze Sitzung irgendwie völlig entspannt sein.“ „Nein, ich will nicht entspannt sein. Ich will denken, ich will dieses und jenes und es gibt so viel Spannendes im Leben.“ Und, und, und. „Ja, das ist richtig. Dafür hat es auch Zeit, aber jetzt noch mal für jetzt. Bist du okay? Noch mal für jetzt.“ Okay.

Und unser denksüchtiger Anteil merkt: „War ja gar nicht so schlimm. Hab es ja überlebt.“ War nicht so schlimm. Und sind wieder bereit fürs nächste. Zwischendurch freilassen.

In der alten Sprache, da war das Beispiel wie das Dressieren eines Pferdes. Wenn du einem Pferd etwas beibringen möchtest, dann muss es spielerisch gehen. Es muss Lust haben darauf. Zwischendurch musst du es über die Koppel laufen lassen. Ja? Das ist nicht so, dass man das einfach hier, du musst und dann läuft das, geht gar nicht. Ihr wisst ja mit euren Hunden, falls ihr welche habt, immer das Leckerli und dann haben sie Lust, was zu lernen und so.

Also das Leckerli hier ist: wieder frei alles denken zu können. Und zwischendurch die Übung ist, Pfötchen stehen. Das ist, was wir in der Meditation machen.

Kurz mal einfach nur sein. Und dann ist wieder okay. Aber wir gewöhnen uns daran.

Auch wir, wir lernen etwas dabei. Wir lernen dabei. Wir machen eine Erfahrung, wir merken, das tut ja gut. Das tut mir ja richtig gut, einfach nur zu sein. Oh, und da habe ich wieder Bock drauf. Ja, wieder Lust. Und unsere Aktivitätsanteile, die machen gerne mit, denen tut das sogar auch gut. So kleine Päuschen, das ist schon okay. Das ist schon okay.

Nur dürfen wir nie denen sagen, du musst jetzt immer still sein. Das ist auch gar nicht wichtig, die brauchen ja gar nicht still zu sein. Sondern wir entwickeln eine Alternative, statt immer zu denken, können wir auch mal nicht denken. Statt immer etwas zu produzieren, können wir auch mal nicht produzieren. Statt immer zu bewerten, können wir auch mal nicht bewerten. Wir entwickeln neue Optionen. Und die machen unser Leben sehr viel reichhaltiger.

Unsere Sucht, unsere Denksucht, kriegt eine andere Option an die Seite. Einfach sein. Und wir haben mit der Zeit eine Wahl. Das ist worum es geht. Wir haben eine Wahl, die wir vorher nicht hatten. Wir können einfach mal mittendrin, wenn es uns gerade so passt, einfach mal aussteigen und sagen: „Das tut gut."

Das wird eine Liebesgeschichte. Ich übersetze jetzt aus dem Französischen ins Deutsche.

Wir beginnen das so zu schätzen, mitten im emotionalen Chaos, auch mal sagen zu können, einfach mal sein. Oh, tut das gut. Oh, danke. Gut, dass dieses einfache Sein immer da ist. Und ich habe Lust auf mehr. Ich sehne mich danach. Ich beginne mich zu sehnen.

Das ist da, wo Leute meditationssüchtig werden, dann haben wir zwei Süchte. Aber so weit geht es ja bei den meisten dann doch nicht. Es bleibt dabei, eine recht entspannte, Liebesaffäre zu bleiben.

Wir merken, das tut unserer Kreativität gut, weil sie kann sich frisch zeigen, sie kann sich durch diese Pausen, zeigt sich alles in einer neuen Frische. Und wir haben ständig diese Option. Und das ist genial.

Mahamudra ist nicht aufzuhören zu denken, das ist überhaupt nie, das gibt es in anderen Traditionen, habe ich das gehört, dass das irgendwie ein Ziel wäre, das wäre eine totale Sackgasse. Es geht ums freie Denken. Frei denken zu können, mit der Fähigkeit jederzeit innezuhalten, jederzeit aus den Bewerten auszusteigen. Das ist worum es geht. Freies Sein, Inaktivität und Ruhe. In einem ganz natürlichen Spiel. Wenn es nichts zu tun gibt, gibt es keinen zwanghaften Macher. Der hat sich mit der Zeit aufgelöst.

Gleich glücklich sein in Ruhe und Bewegung. Das ist schon mal näher dran an Mahamudra, da geht es lang. Gleich glücklich sein im Denken und im Nichtdenken. Gibt noch viel zu lernen, aber genau in die Richtung geht es. Es geht darum, diesen Spielraum auszuweiten. Dass das ist, worum es jetzt geht.

Meditation

Und jetzt meditieren wir nochmal ein bisschen. Das heißt, wir üben uns wieder. Wir werden jetzt nochmal vertrauter damit. Bitte verzeiht, dass ich jetzt noch keine Fragen einlade. Wir nutzen jetzt noch das Momentum. Die Fragen kommen dann wahrscheinlich heute Nachmittag.

Es ist einfach. Wenn wir jetzt weiter praktizieren, geht es tatsächlich einfach nur ums Sein. Ohne jetzt einen Unterschied zu machen zwischen Denken und Nichtdenken. Einfach nur sein. In dieser Geschmeidigkeit des Nichthaftens, des einfach so Seins. Ist doch egal, ob da Erscheinungen auftauchen. Irgendwelche Denkbewegung, Gefühlsbewegung. Wenn es keine Haften gibt, spielt es keine Rolle, ob und wie viel auftaucht.

Lasst uns gemeinsam widmen.

*** Widmungsgebet ***

Wir machen um zwei Uhr weiter. Heute Nachmittag dann noch ein bisschen mehr zu Mahamudra, Shamatha und Vipassana. Bis dann.

– Mittagspause –

Meditation

*** Zufluchtsgebete ***

Und wir lassen es gleich weitergehen mit der Praxis des Seins. Für die wir nichts zu tun brauchen. In diesem einfachen Sein bemerkt ihr vermutlich, genau wie ich auch, viele kleine Bewegungen. Es ist ein sehr lebendiges stilles Sein. Die Meditation vertieft sich dadurch, dass wir bei all diesen Bewegungen, die da spürbar sind, erspüren, ob es irgendwo eine Anspannung gibt und falls es möglich ist, richten wir unser Gewahrsein dorthin, wo die größte Anspannung zu spüren ist, direkt ins Zentrum, in die Mitte.

Möglicherweise entdecken wir dadurch erneut offenen, gewahren Raum. Die Anspannung verschwindet oder wird zumindest deutlich weniger. Wir könnten es auch so beschreiben, dass wir in das Erleben hineinschmelzen. Keine Trennung mehr aufrechterhalten. Entdecken, dass es nie eine Trennung gab. Ins offene Sein schmelzen. Ins raumhafte Gewahrsein. In die Aktivitäten des Beobachtens, des Wollens.

Auch wenn wir Schmerzen haben, stärkere Form der Anspannung, können wir so in die Erfahrung verschmelzen. Es wird nicht noch mehr wehtun, keine Sorge.

Erklärungen

Schön, dass ihr alle noch da seid, wieder da seid.

Wenn ihr da weitermacht, schmelzen, schmelzen. Da geht es in den Samadhi, da geht es in die tiefen Seinszustände, wo wir einfach nur noch sind, nur noch sind, nur noch sind. Das wird sich von selbst zeigen, wie viel Einsicht dabei ist oder ob die Geistesruhe dominiert, so wie ich euch angeleitet habe, dürfte auf jeden Fall ein guter Schuss Einsicht dabei sein.

Was wir diese Samadhis, diese tiefen Meditationen nennen, das ist fortgesetztes sich öffnen, sich entspannen, verschmelzen, nirgendwo irgendeine Spannung aufbauen. Alle Spannungen wahrnehmen und genau diese Spannung ist dann das Zentrum unserer Praxis, in das hinein wir uns öffnen, in das hinein wir loslassen. Dort geht es dann weiter.

Wir sind immer motivierter, in dieser Richtung weiterzugehen, weil wir herausfinden, dass es unheimlich gut tut, so zu schmelzen. Wir können die Prozesse des Anhaftens und die Muster, die dahinter liegen, die können wir vergleichen mit ein bisschen kristallinen Strukturen. Wir sind so ein bisschen verfestigt. Wir schmelzen so wie Salzkristalle im Wasser. So ungefähr.

Oder ein klassisches Beispiel. Wie Schnee und Eis im Sonnenlicht. Das Sonnenlicht ist das

Gewahrsein. Die kristallinen Strukturen sind unsere Gewohnheitsmuster. Die Muster des... ja, irgendwas suchend. Irgendwie suchen wir. Das eine wollen wir, das andere nicht. Die Muster des Unzufriedenseins.

Was nun diese Schmerzen oder schwierigere Erfahrungen angeht, Emotionen und dergleichen, wir verschmelzen nicht mit ihnen, damit sie weggehen. Das wäre wieder so eine Absicht. Sondern wir verschmelzen mit ihnen, weil wir keine Angst mehr haben vor ihnen. Und dann zeigt sich manchmal – weg! Nur noch Raum. Da tauchen sie wieder auf. Aber das ist uns auch egal. Es ist nicht wichtig. Was uns fasziniert und was uns gut tut, ist dieser Prozess des Weicherwerdens, Trennungen lösen, Trennungen nicht mehr aufbauen, einfach nur sein, ohne zusätzliche, unnötige Trennung. All dieses Unnötige, was Spannung erzeugt im Leben, genau das löst sich. Und das, was wir dann erleben, das stimuliert eine intuitive Einsicht, in das, wie es ist. Das ist Vipassana, das ist Laktong, tiefes, klares Sehen.

Fragen

Habt ihr Fragen? Gibt es Fragen, die jetzt durch den Unterricht, das Meditieren miteinander heute Morgen und jetzt gerade aufgetaucht sind?

Teilnehmer:
Ja, meine Frage, die ganz am Anfang aufgetaucht ist: Wie finde ich in das Vertrauen?

Tilmann:
Wie du in das Vertrauen findest? Ausprobieren. Es geht ja um das Vertrauen ins Sein. Und du probierst es aus, einfach mal zu sein und du sagst dir ganz kurz, ganz kurz, sagst, ok, einfach mal sein. Nur einen Ausatmen, nur einen Ausatmen, und vielleicht den Übergang danach. Ja, so einfach. Die Erfahrung bringt das Vertrauen. Die Erfahrung, dass es gut tut, dass es nicht wehtut, dass du schon längst nicht gestorben bist. All das. Was du machst, ist ja, du erlaubst, durch dieses Verschmelzen, durch dieses dich öffnen, du erlaubst Momente des Nicht-Seins, also nicht jemand sein. Und davor haben wir ja Angst. Also ja, das ist ja das, was uns Angst macht. Und wir erlauben das, aber bewusst, kurz, alles ok. Wir werden vertraut damit und dadurch kommt das Vertrauen.

Ok, andere Fragen.

Teilnehmer:
Bei mir ist es so, ich werde oft wahnsinnig müde und wahrscheinlich in Folge von der Entspannung. Aber ich schlafe auch nahezu immer mal wieder ein und irgendwie merke ich dann, dass ich am Einschlafen bin und dann kommt es so hoch, das kennt ja jeder auch. Und dann kommt aber so eine Angst auch oft.

Tilmann:
Die Angst ist?

Teilnehmer:
Ich weiß es nicht, was es ist. Ich glaube, es ist eine Angst vor Kontrollverlust.

Tilmann:
Ja, das kann sein. Also weiter machen, kurz. Hast du Zeit zu Hause, wenn du meditierst? Dann schlafe ruhig ein bisschen. Und wenn du wach bist, dann machst du weiter mit loslassen. Aber jetzt nicht gegen die Müdigkeit angehen oder so. Also wenn du jetzt nach dem Mittagessen müde wirst, dann ist es die Verdauung. Da kann man ein bisschen gegen angehen, frische Luft, ein bisschen nach oben schauen, das geht. Aber wenn du unerklärlich müde wirst, kannst du auch all das probieren oder du darfst genauso auch sagen, vielleicht brauche ich gerade ein Nickerchen.

Teilnehmer:
Kann es auch so ein Weglaufmechanismus sein?

Tilmann:
Ja, klar. Klar kann das einer sein. Aber der wird auch nicht besser durch dagegen ankämpfen. Der wird eigentlich besser dadurch, dass wir merken, dass es gar nichts gibt, vor dem wir da weglaufen müssten. Also die schönste Geschichte wäre, wenn du direkt mit deiner Müdigkeit verschmelzen könntest. Weißt du? Das geht schon. Es ist ein bisschen subtil, deswegen ist es nicht meine erste Antwort, aber wenn ich merke, das ist eine Müdigkeit die hat nichts mit wirklich müde sein zu tun, dann mache ich genau das. Und dann ist die weg, oft ist es wirklich dann weg, weil sich eine Illusion aufgelöst hat. Die kann sofort weg sein. Und dann ist eine unglaubliche Klarheit und Frische da. Probier mal, probier mal rum.

Wo geht es weiter? Gibt es noch eine Frage, ich nehme noch eine Dritte.

Teilnehmer:
Ich habe gemerkt, wenn ich so entspanne, dann komme ich in so eine Dumpfheit rein und dann hilft es mir, so Gedanken einzuladen und fast wie so künstlich zu denken oder lustige Sachen, dann fühlt sich das wieder so lebendiger an. Nun wollte ich fragen, ist das legitim? Oder was macht man da, wenn der Geist so dumpf wird? Dann fühlt es sich so ein bisschen unlebendig an.

Tilmann:
Ich mache jetzt mal ein Scherz. Das ist ein bisschen so, wenn du müde wirst, dann fängst du an, ein Cartoon zu zeichnen. Es ist ungefähr so, du beschäftigst dich und das macht ja wach. Das kannst du machen. Ist völlig okay. Hilft es dir denn?

Teilnehmer:
Es fühlt sich dann vital oder lebendiger an.

Tilmann:
Selbstverständlich. Bist du dadurch einen Schritt weiter?

Teilnehmer:
Weiß ich nicht so genau.

Tilmann:
Du belebst deinen Geist, ne? Du belebst deinen Geist, dadurch, dass du…

Teilnehmer:
Ich würde sagen, wenn ich es schaffe, mir dabei zuzuschauen, dann bin ich vielleicht einen Schritt weiter, weil ich dann nicht so verzettelt in irgendeiner Aktivität bin.

Tilmann:
Das wäre doch ein guter nächster Schritt. Und zu merken, dass du dich gerade mit so einer illusorischen Aktivität beschäftigst. Während du das machst, durchschaust du sie. Das ist gut. Das ist, was wir im Vajrayana machen. Da visualisieren wir irgendwelche Buddha und so und durchschauen das gleichzeitig. Ja, das wäre doch gut.

Teilnehmer:
Also Gedanken einladen, denken und gleichzeitig versuchen zu durchschauen.

Tilmann:
Ja, immer mal wieder einfach denken und gleichzeitig merken, wow, wie eine Zeichnung im Himmel.

Teilnehmer:
Okay, probiere ich.

Tilmann:
Also im Moment ist das die Praxis. Okay, wollen wir dich mal hören? Und danach mache ich wieder eine Meditation bzw. wir machen eine kleine Pause und dann machen wir eine Meditation danach. Du kannst dich laut stellen.

Teilnehmer:
Ja, vielen Dank für die wunderbaren Anleitungen. Ich bin ja ein Profi im Denken und im Spaß, mit allem, was so ist. Ich kann mir auch sehr gut vorstellen, wie ich ruhig bin. Aber heute gibt es eine neue Erfahrung, die ich gerne teilen möchte. Und zwar habe ich das Gefühl, in der Atempause, zwischen ein- und ausatmen, eine Mini-Pause, und da war Ruhe. Und dadurch, dass ich ja immer atme, war so viel Ruhe, obwohl es so kleine Momente sind. Also ja, nur Mini-Momente. Und in dieser Atempause habe ich eine ganz neue Qualität entdeckt. Und da hatte ich so eine Idee, wo das vielleicht hingehen könnte. Und deshalb wollte ich mal fragen, ob ich da auf der richtigen Spur bin.

Tilmann:
Ja, da bist du auf der richtigen Spur. Eindeutig. Damit kannst du weitermachen. Diese Übergänge zwischen ein- und ausatmen und auch zwischen ausatmen und einatmen sind wunderbare Passagen, wo wir diesen Frieden sehr leicht kontaktieren können. Also, mach da ruhig weiter. Achte aber drauf, dass du nicht zu dem Pausen-Junkie wirst. Dass du also nicht anfängst, die Pausen so künstlich zu überdehnen. So ein kleines bisschen darfst du schon. Aber ja, atme weiter. Okay.

Was ich noch angefügt habe, ist, dass diese Qualität der Ruhe, der Offenheit, die wir bei diesen Übergängen so leicht entdecken, die verschwindet nicht bloß, weil wir ausatmen, einatmen. Die kannst du überall kontaktieren. Du bist nicht abhängig von diesen Übergängen.

Okay, dann zehn Minuten Pause und wir machen dann weiter.

Menschen interessieren sich gerne für Techniken in der Meditation. Techniken in der Meditation, da sind wir auf der sicheren Seite. Da riskieren wir nichts. Weil wir weiter im Macher-Modus sind. Wir kontrollieren, was passiert. Wir setzen eine Methode ein. Damit fahren wir aber mit denselben Mustern fort, die wir auch sonst im Leben einsetzen, um glücklich zu sein, um Leid zu vermeiden. Ja, es ist total legitim.

Aber Befreiung ist ein anderer Prozess. Es sind nicht unbedingt die Worte, die ich benutze, die man dafür benutzen muss. Es gibt so viele Möglichkeiten, darauf hinzuweisen. So dieses sich öffnen, verschmelzen, das sind alles Worte, um Kontrolle loszulassen, abzugeben. Hingabe, Guru Yoga ist ein anderer Prozess.

Abgeben, Mitgefühl, Liebe. Es sind andere, Freude, es sind Qualitäten, Herzensqualitäten in uns, die uns in Erfahrung hineinspülen, die wir nicht mehr im Griff haben. Wo wir nicht mehr in einer Methode unterwegs sind. Das fällt mir immer schwerer, Methoden zu unterrichten einfach so. Methode unterrichte ich nur, wenn es jemand braucht. Dann mache ich das gerne. Aber auf dem Hintergrund, dass wir alle verstanden haben, dass eigentliche Sein braucht keine Methode.

Ich habe gerade auch in der Pause meine Gedanken ein bisschen schweifen lassen. Morgen Abend unterrichte ich schon in Tel Aviv und den Tag drauf bei den Palästinensern und dann wieder mit den jüdischstämmigen Israelis, dann wieder mit den Palästinensern. Ich habe mich gefragt, ja, werde ich denselben Dharma unterrichten oder den anderen? Es wird derselbe sein. Ich kann nur das unterrichten, aber ich werde es noch vorsichtiger unterrichten. Ich war heute mit euch nicht gerade vorsichtig. Einfach mal loslassen. Alles einladen, alles zulassen, alles fließen lassen. Ich weiß nicht, ob das da so gut kommt. Aber es wird derselbe Dharma sein. Okay. Seid ihr bereit? Wieder ein bisschen sein? Nur ganz kurz. Nur ganz kurz.

Meditation

Nur so ein bisschen sein. Immer so lange wie der Übergang zwischen Einatem und Ausatem.

Oder zwischen Ausatem und Einatem.

Und wenn uns nichts aus dem Sein herausführt, ablenkt vom einfachen Sein, dann können wir ruhig beim Einatmen und beim Ausatmen drin bleiben. Einfach sein. Das Sein atmen lassen.

Falls ihr mal wieder einen Gedanken habt, schmelzt hinein.

Erklärungen

Dieses Wort Schmelzen und Verschmelzen ist natürlich nur eins von vielen möglichen. Also ehrlich gesagt weiß ich gar nicht so viele, wie man die man dafür benutzen könnte, aber es ist ja das Auflösen von Trennung, darum geht es.

Dieses Sein hat dann, es ist neutral, es ist jetzt weder angenehm noch unangenehm. Das Sein, das sich uns eröffnet, ist jetzt in sich einfach so wie es ist.

Das kann man nicht gutes Wetter oder schlechtes Wetter nennen, das ist Sosein. Eigentlich nichts Besonderes.

Die Erfahrung aber, die wir machen, ist die einer größer werdenden Innigkeit. Innig, also eines innigen Seins. Also wenn ich den Boden berühre, irgendetwas berühre, mit dieser Bereitschaft aufzugehen in der Erfahrung, dann wird sie inniger. Ja, so, versteht ihr das?

Es wird immer intimer, die Art und Weise auf der Erde zu gehen. Jetzt gibt es hier offenbar zwei, die den Kopf schütteln und sagen, mit dem mit dem Gedanken verschmelzen, das geht gar nicht. Was passiert denn, ich gebe euch mal das Mikro, oder ihr bekommt das Mikro. Erzählt doch mal, bei diesem Hinweis, mit dem Gedanken zu verschmelzen.

Was passiert da, oder wie ist das für euch?

Fragen/Austausch

Teilnehmer:
Bevor du diese Frage gestellt hast, war ich verschmolzen, war ich schon in Gedanken verloren. Aber als du dann gesagt hast, ich soll bewusst mit diesem Gedanken verschmelzen, dann ging es nicht mehr, weil plötzlich war ich mir des Gedankens vielleicht bewusst, aber ich war nicht mehr mit ihm verschmolzen.

Tilmann:
Du warst vorher nicht verschmolzen?

Teilnehmer:
Ich war nicht verschmolzen, ich war verloren.

Tilmann:
Du warst verloren, das ist wie Kinder, die träumen.

Teilnehmer:
Genau, ich war so ein bisschen verträumt.

Tilmann:
Das war etwas anderes. Und jetzt?

Teilnehmer:
Also dieses bewusste Verschmelzen, das ging nicht, wie gesagt.

Tilmann:
Okay. Wo suchst du, wenn du mit einem Gedanken verschmelzen möchtest, wo suchst du, wo gehst du hin mit der Aufmerksamkeit?

Teilnehmer:
Das fühlt sich dualistisch an für mich, wenn ich mit dem Gedanken verschmelze.

Tilmann:
Vorher ist es dualistisch, das Denken ist dualistisch. Und dann?

Teilnehmer:
Kannst du mich nochmal fragen?

Tilmann:
Jetzt hast du gerade verschmolzen. Was da passiert ist, wir können nicht auf die übliche Art und Weise weiterdenken. Das ist, was passiert. Da öffnen sich immer wieder so Räume. Das mit dem Denken, das muss man dann neu lernen. Wir machen noch weiter.

Teilnehmer:
Bei mir hat es auch nicht geklappt mit dem Verschmelzen. Dann kam die Frage, wo kommt der Gedanke her?

Tilmann:
Verschmelzen! Ja, verschmelzen mit der Frage.

Teilnehmer:
Aber dann war da nichts mehr.

Tilmann:
Das ist ja, was ich sage, dann ist ja da nichts mehr. Der Gedanke, mit dem du vor einer Sekunde verschmelzen wolltest, der ist ja nicht mehr da. Jetzt ist nur noch die Frage da. Wo kommt es her? Wo geht es hin? Das sind einige Gedanken. Da hast du jede Menge Stoff.

Teilnehmer:
Mit dem kann man verschmelzen?

Tilmann:
Selbstverständlich. Rausfinden. Ganz wichtig. Wir sind jetzt in Einsichtsmeditation. Ein bisschen andere Worte als das übliche. Weil die üblichen Worte im Mahamudra sind: Schau in den Gedanken. Das ist das übliche. Und das macht vielen noch mehr Probleme. Weil dann schauen sie den Gedanken an. Es geht um dieses Hineinverschmelzen. Im Zentrum des Gedankens aufgehen. Und dann ist kein Gedanke mehr. Wir merken ja, da ist keine Substanz. Okay, also beim nächsten Mal wieder. Jetzt haben wir hier zwei. Na jetzt geht es ja zur Sache. Ich hoffe, ich habe Zeit für euch alle. Du fängst mal an.

Teilnehmer:
Ja, hallo. Ich habe eine Frage zu heute Morgen bei der Meditation. Ich habe zum ersten Mal erlebt, dass es für mich passender und freudvoller ist, mit offenen Augen zu meditieren. Weil ich den Eindruck hatte, dass ich in so eine unmittelbare Wahrnehmung komme, statt den Augen geschlossen.

Tilmann:
Das ist manchmal ein Vorteil von den offenen Augen, wir sind unmittelbarer präsent.

Teilnehmer:
Da bin ich mehr ins Sein gekommen, ohne so ängstlich zu sein. Oder was ist da wieder? Ich muss wieder aussteigen.

Tilmann:
Das ist durchaus möglich.

Teilnehmer:
Eigentlich ist es mir klar, und ich merke so ein OK.

Tilmann:
Ich schick dir nen OK rüber, per Regenbogen. Alles OK. Gut. Nächste Frage.

Teilnehmer:
Ja, vor dieser Meditation ging es richtig gut. Mich verschmelzen lassen, mit Gefühlen, Gedanken und so weiter. Jetzt in der vorherigen Meditation war nicht so ein Gedanke da, sondern ein Gefühlsknäuel, das hat sich so nach Ohnmacht angefühlt. Also hat mit etwas zu tun, was mich sehr lange beschäftigt hält. Und ich habe dann gerade so Mühe gehabt, ich wollte dranbleiben. Und ja, es hat zuerst nicht funktioniert. Und dann habe ich die Wahrnehmung etwas geweitet. Also ich habe dann wieder den ganzen Raum bewusst gemacht und den ganzen Körper und dann ging es wie von diesem Punkt aus vom ganzen, so vom raumhaften oder vom ganzen Körper aus, habe ich dann irgendwie von dort habe ich das dann irgendwie verschmelzen lassen können, eine Art. Und jetzt weiß ich nicht, ob ich mich, ob dieser indirekte Weg da sinnvoll ist oder ob ich da, also ja, vielleicht ist es ähnlich wie bei den vorherigen Fragen, dass ich mich dann vielleicht mit der Ohnmacht verschmelzen lassen sollte.

Tilmann:
Ja genau, das wäre natürlich so ein direkter Weg. Jetzt ist es so, dass diese Ohnmachtsgefühle sind nicht besonders präzise, nicht so präzise wie ein Gedanke, der uns durch den Geist geht. Das sind so, es ist so eine starke, untergründige Stimmung mit vielen unbewussten Anteilen. Und da hast du etwas sehr Geschicktes gemacht, du bist erst in dieses raumhafte Erleben gegangen und hast darin dich nochmal diesen Gefühlen zugewendet und dann hatten sie wie Raum, in dem sie sich lösen konnten. Ja, und das war ganz fein, was du gemacht hast. Mit so einem Konglomerat von Gefühlen zu verschmelzen, ist nicht einfach. Es wäre fast einfacher aus meiner Erfahrung, in das Ich zu verschmelzen. Gar nicht so sehr in die Gefühle, die ich meine zu haben, sondern in das Ich zu verschmelzen. Es erscheint mir leichter, sich ins Ich-Gefühl zu verschmelzen, als in ein etwas vages Gefühl, etwas, was zwar sehr stark ist, aber schwer zu greifen ist, wie so ein Ohnmachtsgefühl, oder auch so eine alldurchdringende Unruhe, es ist sehr schwer, darin aufzugehen. Du machst den Abschluss, du kriegst das Mikro und dann gehen wir wieder in die Meditation.

Teilnehmer:
Was du kurz erläutert hast, eben mit Ich verschmelzen, da meinst du den Beobachter, mit dem Beobachter verschmelzen quasi, der, der das wahrnimmt.

Tilmann:
Das wäre ja schon mal eine der vielen Zuckungen des Ichs, ja.

Teilnehmer:
Okay, aber ich habe noch eine andere Frage, mit dem, auf den Gedanken draufgehen, mit dem Gedanken verschmelzen.

Tilmann:
Draufgehen und verschmelzen sind schon sehr unterschiedlich.

Teilnehmer:
Ja, das stimmt, vielleicht ist genau das die Zielrichtung der Frage, dass ich einen subtilen Unterschiede merke zwischen diesem Verschmelzen, ich gehe in die Region, wo der Gedanke ist,

mit meinem Gewahrsein. Und manchmal öffnet sich dann der Raum, das ist dann offenbar das Verschmelzen, der Gedanke ist puff weg, aber manchmal habe ich den Eindruck, ich greife in den Fluss ein. Also, als würde ich den Gedanken unterdrücken wollen.

Tilmann:
Oh, siehst du?

Teilnehmer:
Da weiß ich nicht, wo kriege ich denn da so subtil den Unterschied?

Tilmann:
Das ist vielleicht, weil du ihn weghaben wolltest. Wenn du etwas weghaben wolltest, das ist nicht dasselbe wie Verschmelzen. Im Verschmelzen ist nie ein Weghaben wollen. Es ist ein inniges sich drauf einlassen und die Trennung aufgeben. Und dadurch ist das anders als ein Unterdrücken. Aber viele Meditierende haben ja Lust, weniger von all dem zu haben und dann haben sie schon eine subtile Beimengung von „nicht haben wollen“. Es ist schön, dass du es gemerkt hast. Dann fühlt sich das so an, wie wenn du eingreifst, etwas wegschiebst.

Teilnehmer:
Also, bevor ich mit meinem Gewahrsein dahin krieche, seh ich zu, dass ich noch diesen Anteil der noch irgendwas will…

Tilmann:
Oh, das klingt kompliziert. Das kann gar nicht so kompliziert sein. Es ist so einfach, was ich euch beschreibe. So einfach und ich habe auch lange gebraucht, um es wirklich zu lernen. Ich glaube, dieses Wegschieben von Gedanken, das hört auf, wenn wir überhaupt keine Abneigung mehr gegenüber dem Denken haben. Daran können wir grundlegend arbeiten.

Meditation

Ich mache noch eine kleine meditative Arbeit mit euch. Die letzte vielleicht, von diesem Nachmittag. Das, was wir Ich nennen, sind auch nur Geistesbewegungen. Es gibt kein Ich als solches, keine Instanz. Auch das Beobachten ist eine Aktivität. Es gibt keinen Beobachter.

Wir lassen uns wieder drauf ein, einfach zu sein, einfaches Sein, ohne Aufgaben. Ein Sein, ein inniges Sein, ohne Trennung. Und wenn ihr irgendwann mal so merkt, Geistesbewegungen, direkt in diese Geistesbewegungen verschmelzen, egal welcher Natur die sind, wieder in diese Innigkeit finden.

Und jetzt zum Abschluss, lasst den Geist, lasst ihn denken, so viel wie er will. Was wir Gedanken nennen, diese dualistischen Geistesbewegungen. Das ist auf Sanskrit, Prapansha, auf Pali ist das ist Papansha, glaube ich, auf tibetisch ist Tröpa. Das sind einfach all die unnötigen Aktivitäten des Geistes, die zusätzlich sind. Wir haben auch völlig sinnvolle, nützliche Geistesbewegungen, aber das, was wir so, ja, was diese Spannung erzeugt und was Trennung erzeugt, das nennt man, ja, das ist das, wovon man allmählich immer weniger hat, wenn man den Weg der Meditation geht.

Teilnehmer stellt Frage auf Französisch

Tilmann:

Sie fragte nach der Haltung. Ob das denn dasselbe wäre, diese Haltung alles erscheinen zu lassen, fließen zu lassen, oder zum Fluss selbst zu werden. Die Haltung, es ist eine etwas andere Art zu meditieren, ob ich alles so erscheinen lasse, wie so das große Spiel der Phänomene. Und bleibe aber doch ein bisschen im Beobachten. Also, diese Beobachteraktivität geht weiter. Was ich euch zum Schluss unterrichtet habe, war, in jede Bewegung, alles, was sich tut im Geist, hinein zu verschmelzen. Das ist so die Mahamudra Instruktion, schau in jeden Gedanken der auftaucht. Schau in jede Geistesbewegung. Bedeutet verschmilz mit jeder Geistesbewegung. Ist etwas anders als einfach zurückgelehnt zu bleiben und alles so entstehen zu lassen. Ein bisschen anders. Aber, von Anfang an von heute bis zur letzten Unterweisung, waren alles Unterweisungen über inniger werden, weniger Trennung erzeugen. Immer weniger Trennung. Und ihr schaut für euch selbst, welche Art zu meditieren, welche Haltung euch gut tut. Das muss euch nicht alles gut tun, was wir heute gemacht haben. Ich hoffe zwar, dass es irgendwie gut tut, aber ihr schaut, wo sich für euch der nächste Schritt zeigt, was euch inspiriert. Wir können zusammenfassen, wir entspannen alles, was verspannt. Wir verschmelzen mit allem, was trennt. Das ist worum es geht.

Ich seh dich gerade, bevor wir dann widmen.

Teilnehmer:
Heute Morgen wollte mein Geist, der hat sich nur gewehrt, ins Sein zu gehen. Und jetzt zum Schluss wollte er nicht mehr aufhören. Und da gab es eine Art Übergang jetzt bei der letzten Unterweisung ins Sein zu gehen. Da war einmal so ein Gefühl. Also, vorher war immer ein bisschen Angst. Und das hat sich so wie ein Flutschen angefühlt. Also, und dann war so ein Gefühl, als wäre kurz meine Welt zu Ende. Also, was ich mir so denke und vorstelle. Und so ein Gefühl, ja, jetzt weiß ich, ich weiß ja nichts, was jetzt gleich als Nächstes passiert. Aber das war egal. Das war verbunden mit einem tiefen Gefühl von Sicht und Aufgehoben sein und Geborgen sein. Wow, gut. Dann wollte ich nicht mehr. So wollte ich nur kurz teilen.

Tilmann:
Vielen Dank fürs Teilen. Da hast du eine große Reise gemacht heute. Vielen, vielen Dank fürs Teilen. Da wurde zum Schluss diese Sicherheit gespürt. Und dass es dir nichts mehr ausmacht. Das war vermutlich Anfang des Tages genau die Sorge, die du hattest und die dich erst mal hat auf Abstand gehen lassen. Das ist wunderbar. Und das beantwortet die Frage von jemandem anders, wie denn Vertrauen entsteht: durch die Erfahrung. Du hast ein paar Erfahrungen gesammelt, dass es voll okay ist und gar nicht schlimm ist. Sogar irgendwie ganz gut. Und das hat dir mehr und mehr Mut gegeben. Und bist du so vertraut warst damit, dass du eigentlich auf eine Art gern drinbleiben würdest.

Okay, dann lasst uns zusammen widmen.

*** Widmungsgebet ***

Dann danke ich euch fürs gemeinsame Sein heute. Vielen, vielen Dank.