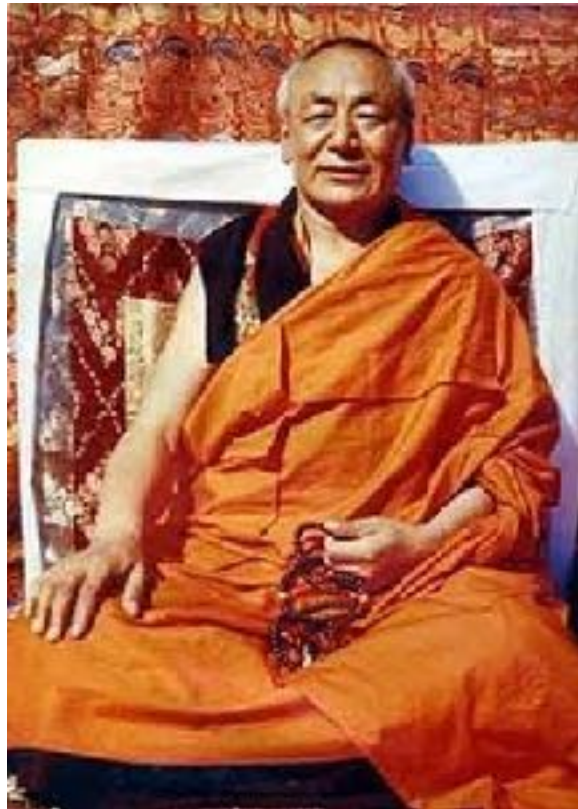


Gendün Rinpoche

# Die Praxis der Meditation





bodhisattva edition

*Ein meinem Mund entschlüpftes kleines Lied  
über die vollkommen reine Herzessenz*

Alles Haften und Festhalten überschreiten  
- die königliche Sicht.

Nicht-Tun, Nicht-Meditation und  
Nicht-Zerstreuung  
- die königliche Meditation.

Mühelosigkeit, Nicht-Annehmen und  
Nicht-Ablehnen  
- die königliche Handlung.

Frei von Hoffnung und Furcht  
wird die Frucht sichtbar.

Alle geistigen Bezugspunkte überschreitend, Nicht-Geist,  
ist die Natur des Geistes klar.

Ohne Pfade und Stufen durchlaufend  
ist das Ende des Buddha-Weges erlangt.

Ohne einen Gegenstand der Meditation meditierend  
ist unübertreffliche Buddhaschaft erreicht.

## Guru Yoga

Eine der wirkungsvollsten Methoden, die wir anwenden können, um unsere erleuchtete Natur zum Vorschein zu bringen, ist der Guru Yoga, die Vereinigung mit dem Lama.

In der Praxis des Guru Yoga beten wir zum Meister und wenden uns mit starker Sehnsucht an ihn. Dies ermöglicht, dass sein Segen und seine Verwirklichung mit unserem Geist verschmelzen und das Kontinuum unseres Geistes zur Reife bringen kann. Wenn man Samen sät, so reicht die Erde allein nicht, ihn sprießen zu lassen, sondern er braucht auch die Wärme der Sonne und den Regen der Wolken, damit er zur Pflanze heranwachsen und schließlich zur Blüte kommen kann. Mit unserem Geist ist es genauso. Es genügt nicht, dass wir den Samen der Buddhanatur besitzen, sondern wir brauchen, damit er aufgeht, Wärme und Regen. Die Wärme, die wir benötigen, entsteht durch Vertrauen und Hingabe. Mit Vertrauen und Hingabe rufen wir den Meister und richten unsere Gebete an ihn. Der Regen, der den Samen zum Keimen bringt, ist der Segen des Lama. Wenn wir nach dem Lama rufen, empfangen wir seinen Segen. Wie also ohne Sonne und Regen keine Pflanze heranwächst, genauso kann sich die Buddha-Natur ohne Vertrauen und Hingabe und ohne den Segen des Lama nicht manifestieren.

Man sagt, dass der Lama der Ursprung aller Dharmas ist, Quelle und Wurzel allen Segens. Durch seinen Segen werden alle Lehren des Dharma wahrhaft verständlich und in unserem Seinsstrom wirksam. Es gibt kein anderes Mittel als den Segen des Lama, um vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Darum heißt es in den Schriften, dass es ohne Lama unmöglich ist, Buddhaschaft zu erlangen. Dies ist der Weg, den alle Buddhas der Vergangenheit gegangen sind, um Erleuchtung zu verwirklichen. \*Der Lama ist der reine Aspekt unseres Geistes. Er ist die Stütze, die wir brauchen, um diesen reinen Aspekt zu verwirklichen.

Lama bedeutet in diesem Zusammenhang jedoch nicht eine Person aus Fleisch und Blut, sondern steht hier für Dharmakaya. Er ist die Verkörperung des Buddha Dorje Chang, des Dharmakaya selbst. Der Segen der Verwirklichung des Dharmakaya ist vom Dharmakaya Dorje Chang bis heute in ununterbrochener Überlieferung übertragen worden. Der Lama ist derjenige, der Kraft seiner Verwirklichung diese Übertragung hält und die Fähigkeit besitzt, den Segen des verwirklichten Dharmakaya auf den Geist des Schülers zu übertragen. Der Grund, warum wir eine besonders intensive und verbindliche Beziehung zu einem Lama entwickeln müssen, liegt eben darin, dass der Lama die Tür zum Dharmakaya ist. Wenn wir mit der Sehnsucht, seinen Segen

zu empfangen, hingebungsvoll zu ihm beten, dann wird sich die Tür öffnen und der Segen des Dharmakaya kann in unseren Geist fließen. Nur so kann der Segen übertragen werden. Wenn man in der Dunkelheit sitzt, während nebenan Licht ist, wird es nicht hell werden, ehe man die Tür öffnet. Ebenso verhält es sich mit dem Lama: Solange man sich nicht im Geist voll Vertrauen an ihn wendet, werden sein Segen und seine Verwirklichung des Dharmakaya einen nicht erreichen.

Man sollte eine Hingabe besitzen, die wie es im tibetischen heißt jenseits aller Klarheit und aller Schleier ist, eine Hingabe, die nicht manchmal klar und stark und manchmal von Zweifeln verschleiert ist. Solchen Wankelmut sollten wir überwinden und eine Hingabe entwickeln, die jenseits der täglichen Wechselhaftigkeit des Geistes ist. Zuerst ist unsere Hingabe künstlich, doch je mehr wir beten und um den Segen des Lama bitten desto natürlicher wird es. Und schließlich muss man nicht einmal mehr daran denken oder etwas besonderes unternehmen, sondern wir sind die ganze Zeit mit dem Lama vereint. Vertrauen und Hingabe sind ein Teil unserer selbst und so zu etwas ganz natürlichem geworden.

Als Anfänger mag man die Vorstellung haben, dass man den Lama um etwas bittet und man folglich eine Art von Antwort erhält. Dies ist ein Mittel, um Vertrauen und Hingabe zu entwickeln. Doch dann geht man über diese Art des Empfindens hinaus, dass es etwas gibt oder nicht gibt, der Lama existiert oder nicht existiert, dass es Segen gibt oder nicht gibt und all diese Dinge. Der Segen wird permanent, wir sind nicht länger von ihm getrennt. Wo immer wir sind, ob wir beten oder nicht beten, ob wir an den Meister denken oder nicht, wir sind fortwährend in seinen Segen eingetaucht. Wir können dann nicht mehr sagen, er ist dies und nicht jenes, er ist hier und nicht dort. Doch als erstes müssen wir einsgerichtete Hingabe zum Lehrer entwickeln.

Wir beten nicht, um etwas zu erbitten, was wir unbedingt haben möchten, sondern um die karmischen Schleier aufzulösen und unmittelbares Sehen, direktes Verstehen unseres Geistes zu erlangen. Den Segen des Lama und der drei Juwelen kann man mit der Wärme des Feuers vergleichen. Wo immer Feuer ist, dort gibt es Wärme. Wenn wir also das Feuer des Gebets entfachen wird die Wärme des Segens sich ausbreiten. Wir brauchen daher nicht zu einer Art Überkraft oder einem übernatürlichen Gott zu beten, nicht einmal zum Gott des Feuers, um die Wärme zu vergrößern.

Beten kann man sehr einfach gestalten. Wir vereinigen unseren Geist mit dem Geist Lama, indem wir uns vergegenwärtigen, dass der eigene Geist, der Geist des Lama und der Dharmakaya nicht getrennt, sondern ein und dasselbe sind. Sie alle sind einfach die wahre Natur des Geistes. Den eigenen Geist völlig in einem Zustand vollkommener Einfachheit verweilen zu lassen,

frei von allen Komplikationen und besonderen Vorstellungen, diese Form natürlichen Betens ist die höchste Art der Praxis.

## 1

Grundlegend ist es wichtig zu erkennen, dass unser Geist voller Anspannungen ist, und dass diese Anspannungen von unserer Anhaftung an die äußere Welt und unsere Lebensumstände herrühren. Wenn wir meditieren, versuchen wir uns von diesem Anhaften und Greifen zu befreien, indem wir einfach loslassen, so dass der Geist in einen Zustand der Entspannung und Erleichterung hineinfließen kann, worin alle Anspannung geklärt wird. Dies heißt, dass wir uns von Anfang an darin üben, frei von starker Anstrengung zu meditieren und jeden bedachten Versuch in der Meditation etwas tun oder erlangen zu wollen aufgeben. Wir müssen uns diesen Schlüsselpunkt immer wieder vergegenwärtigen: einfach sitzen, alles Greifen und Anhaften loslassen, frei sein von aller Vorstellung in dieser oder jener Weise zu meditieren. Wir lassen einfach alle Anhaftungen an Körper und Geist fallen und meditieren frei von willentlicher Anstrengung und künstlichem Verhalten. Gibt es keine Anhaftung mehr an die äußere Welt und all ihre als angenehm oder unangenehm empfundenen Phänomene, so wird der Geist selbst wenn viele Dinge erscheinen nicht mehr aufgewühlt, weil er einfach nicht mehr versucht ist, ihnen hinterher zu laufen oder sie zurückzuweisen. Frei von dieser Versuchung ruht er ganz natürlich in sich selbst. Wenn der Geist so in sich selbst ruht, erlangt man schnell tiefe Sammlung, worin man durch nichts mehr gestört werden kann. Friedvoll, ruhig und entspannt kann man für lange Zeit in dieser Sammlung verweilen.

Wir sollten also in der Meditation frei von allem Greifen und Haften sein und den Geist aus sich selbst heraus zur Ruhe kommen lassen, ohne zwischen der meditierenden Person, dem Meditationsobjekt und der Meditation selbst zu unterscheiden. Wenn wir den Meditierenden und die Meditation nicht trennen, so löst sich die dualistische Wahrnehmung aus sich selbst heraus auf und wir bleiben in einem Zustand, der frei von Haften und Greifen ist. Dies ist der natürliche, normale Zustand des Geistes. Der Geist fühlt sich darin sehr wohl und erleichtert, und so kann es geschehen, dass das Kommen und Gehen der Gedanken von selbst aufhört. Und selbst wenn Gedanken auftauchen stören sie die Meditation nicht mehr, weil wir keine Anhaftung an sie haben. Sie erscheinen einfach und verschwinden von selbst, und so verweilt man ununterbrochen in einem Zustand des Friedens und der Sammlung.

Hat man aber noch Anhaftung und Anspannung im Geist, so fühlt man sich durch die Gegenwart der Gedanken gestört. Der Geist spannt sich an, wird unruhig und trachtet danach, die Gedanken loszuwerden oder am Erscheinen zu hindern. Dies ist ein Zeichen, dass man sich nicht im Zustand der Shine Meditation befindet. Warum fühlt sich der eigene Geist durch die auftauchenden Gedanken gestört? Weil er es für falsch hält, Gedanken zu haben, sie deshalb ablehnt und sich ihrer entledigen will. Er fühlt sich mit den Gedanken nicht wohl, wird durch sie erregt und will sie loswerden. Dies ist aber keine echte Meditation. Wenn wir meditieren müssen wir zuallererst einfach imstande sein, alle Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne von ihnen gestört zu werden. Und schließlich sollte man das wahre Wesen eines auftauchenden Gedankens erkennen können. Erkennt man die Essenz der Gedanken, so sieht man, wie sie wirklich beschaffen sind. In diesem Verstehen der leeren Natur der Gedanken, hört alles Festhalten und Anhaften auf und die Gedanken können sich aus sich selbst heraus einfach auflösen. Durch diese letztere Art der Meditation können wir zu der Verwirklichung gelangen, dass jeder Gedanke der Dharmakaya ist. An diesem Punkt sind die Gedanken nicht länger ein Problem in der Meditation, weil jeder Gedanke zu einer Gelegenheit wird den Dharmakaya zu verwirklichen. Im Gebet an die Überlieferungslinie, dem kurzen Dorje Chang Gebet, wird gesagt, dass man wie ein Yogi sein soll, der erkennt dass jeder Gedanke seiner wahren Natur nach Leerheit ist und so die Gedanken sich aus sich selbst heraus befreien lassen kann. Auftauchen und Verschwinden, Verweilen und Befreiung der Gedanken geschehen gleichzeitig. Kann der Yogi dies tun, so kann er am Spiel des Dharmakaya teilhaben.

Man sollte erkennen, dass der Geist in all seinen verschiedenen Zuständen einfach der Geist ist. Ob ruhig und friedvoll und seiner selbst gewahr oder aufgeregte und voller Gedanken und Ideen, ist es doch immer derselbe Geist. Wenn der Geist an viele verschiedene Dinge denkt, so sind diese Gedanken doch einfach nur der Ausdruck des Geistes selber. Man sollte sie nicht als verschieden vom Geist ansehen und sie loswerden wollen. Gedanken sind wie die Muster der Wellen und Strudel auf der Oberfläche eines schnell fließenden Flusses, die in allen ihren Ausformungen doch nur das Wasser selber sind. Genauso können in unserem Geist viele verschiedene Gedankenmuster, viele verschiedene Gefühlszustände entstehen, die aber immer Ausdruck ein und desselben Geistes sind. Dies müssen wir verstehen. Tun wir dies, so werden wir der große Meditierende, der sich am Spiel des Geistes erfreuen kann.

Wenn der Geist sehr angespannt ist, wird man bei der Meditation viele Probleme haben. Ist hingegen der Geist ganz entspannt und offen, so wird man bei der Übung der Meditation keine Schwierigkeiten oder schlechten Auswirkungen erfahren. Hat man die Vorstellung, dass im eigenen Geist ein Pro-

blem aufgetaucht ist aufgrund dessen man nicht meditieren kann, so sollte man nach der wahren Natur des Denkers suchen, der da gerade glaubt, dass er ein Problem hat und eben deswegen nicht meditieren kann. Dadurch wird man von dem Problem oder der selbstgeschaffenen schwierigen Lage befreit.

Für jene, die noch wenig Erfahrung in Meditation haben, mag es anfangs nicht so leicht sein, den Geist zu sammeln und ruhig werden zu lassen. Da ist es dann zur Unterstützung der Meditation hilfreich, den Geist auf ein äußeres Objekt zu sammeln wie zum Beispiel eine Buddhastatue oder auch alltägliche Gegenstände. Das Objekt dient als Ausrichtung und Sammelpunkt für den Geist. Es sollte sich ein wenig unterhalb des Oberkörpers vor einem befinden. Man lässt sein Gewahrsein einfach auf dem Gegenstand ruhen, ohne über seine Eigenschaften wie Gestalt und Farbe nachzudenken. Den Geist einfach in friedvoller und entspannter Weise mit dem Gegenstand verschmelzen lassen. Man kann zum Beispiel eine Nadel nehmen, sie aufrecht vor sich hinstellen und sich auf die Nadelspitze konzentrieren. So übt man sich darin, sein Gewahrsein auf einen sehr feinen Punkt zu sammeln. Hat man sich die Meditation auf ein Objekt zur Gewohnheit gemacht, so beruhigt sich der Geist ganz natürlich von selbst, nachdem er sich auf den Gegenstand gesammelt hat.

Benutzt man ein Objekt, so ist es wichtig den Geist ganz gelöst und frei von Anspannung zu halten. Denn wenn der Geist sich anspannt, kann dies zu einem Stau der mit dem Objekt assoziierten Gedankenmuster führen. Deshalb sollte man den Geist sehr entspannt halten und ihn einfach nur auf dem Gegenstand gesammelt ruhen lassen. Falls man beim Anschauen ermüdet, so dass der Gegenstand verschwimmt oder unklar wird oder es scheint als würde er sich bewegen oder die Augen beginnen zu tränen, dann sollte man eine Rast einlegen und statt den Geist weiter auf dem Objekt ruhen zu lassen einfach aufwärts schauen und den Geist mit der Weite des Himmels verschmelzen lassen.

Es ist auch wichtig, Guru Yoga zu praktizieren, denn nur durch den Segen, den man beim Guru Yoga empfängt, kann man die Verwirklichung von Mahamudra erlangen. Mahamudra ist nicht etwas, das man durch große Klugheit, viel Studieren, viele Arbeiten oder irgendwelche anderen äußeren Mittel verwirklichen kann. Stattdessen braucht man einfach den Segen des Meisters. Um diesen Segen zu empfangen, braucht man Vertrauen in den Meister. Das Vertrauen des Schülers ist wie ein Ring, in den sich das Mitgefühl des Meisters einhakt. Hat der Schüler kein Vertrauen, so kann sich das immer gegenwärtige Mitgefühl des Meisters nicht wirklich mit dem Schüler verknüpfen. Selbst wenn die Person, in die man Vertrauen setzt, nur ein einfacher gewöhnlicher Mensch ist, so bewirkt der Glaube des Schülers, dass dieser



Mensch eine Manifestation des Buddha ist, dass er den Segen des Buddha erhält, wenn er zu diesem Menschen betet. Die Qualität des Vertrauens des Schülers bestimmt seinen Ertrag an Verwirklichung. Ist das Vertrauen des Schülers außerordentlich, so wird er eine außerordentliche Verwirklichung erlangen. Ist sein Vertrauen mittelmäßig, so wird seine Verwirklichung mittelmäßig sein. Ist sein Vertrauen gewöhnlich oder gering, so wird seine Verwirklichung auch gewöhnlich oder gering sein. Und wenn er überhaupt kein Vertrauen hat, so wird er niemals irgendeine Art von Verwirklichung erlangen.

Was die Arbeit im Alltag betrifft, so können wir vielleicht manchmal, weil der Geist sich aufregt, Worte sagen oder hören, die nicht unbedingt die angenehmsten oder höflichsten Worte sind, die man sagen oder hören könnte. Zu diesem Zeitpunkt ist es sehr notwendig, die wirkliche Natur der Situation zu untersuchen und sich zu fragen, was genau die Essenz der Person ist, die zum Beispiel ärgerlich mit mir ist, und was tatsächlich die Essenz von mir selbst ist, der es gern hat, dass man nett mit ihm redet. Man sollte das Wesen von beiden untersuchen. Erkennt man, dass sie ihrer letztendlichen Natur nach in Wirklichkeit Leerheit sind, so kann man Mahamudra verwirklichen. Kann man erkennen, dass es keinen wirklichen Unterschied gibt zwischen gut und schlecht, angenehm und unangenehm, so sieht man dass dies alles einfach Gedanken oder Vorstellungen des Geistes sind. Alles was wir erfahren ist die illusionäre Manifestation des Geistes. Wenn wir dies erkennen, sehen wir die Dinge nicht länger in einer konkreten und festen Weise, sondern werden gewahr, dass alle unsere Erfahrungen einfach wie ein Traum sind, nämlich illusionäre Erscheinungen des Geistes.

Wenn man den Dharma praktizieren will, ist es wichtig, dass man überhaupt keine geistige Trennung macht zwischen den Menschen, die man als Freunde betrachtet und jenen die man als Feinde oder als Menschen ansieht, für die man keine bestimmten Gefühle hegt. Stattdessen sollte man diese Gelegenheit, die ja tatsächlich der Bardo des eigenen Lebens ist, dazu nutzen sich bereits jetzt für den Bardo nach dem Tode vorzubereiten. Wenn man in diesem gegenwärtigen Bardo des eigenen Lebens Nicht-Anhaftung und Nicht-Ergreifen entwickeln kann, so werden wir im Bardo des Todes auch nicht von ähnlichen Erscheinungen zu Greifen und Anhaften verführt.

Wir müssen verstehen, dass die Anhaftungen an die Manifestationen des Geistes wie im Schlafraum sind. Wenn wir träumen, dann sind wir von den Geschehnissen berührt, und werden durch sie glücklich oder unglücklich, weil wir sie für wirklich halten. Aber beim Aufwachen am Morgen werden wir gewahr, dass alles einfach nur ein Traum war, und wir werden frei von diesen Gefühlen. Dieselbe Haltung müssen wir auch in unserem alltäglichen wachen Leben einnehmen, indem wir erkennen, dass alles einfach die Manifestation des Geistes ist und es darin keine wirkliche Wirklichkeit gibt. Und eben

deshalb sollten wir nicht daran anhaften, da es seiner Natur nach wie ein Traum, wie eine Illusion ist.

In der täglichen Arbeit gibt es vielleicht häufiger Auseinandersetzungen und Kämpfe. Wenn man dann ärgerlich wird, sollte man nachdem man sich beruhigt hat erkennen, dass dies eine Gelegenheit war, die einem gezeigt hat, dass man immer noch nicht genug Geduld entwickelt hat. Man sollte den Menschen über den man sich ärgert, als wirklichen spirituellen Freund ansehen, der einem zeigt, dass man noch nicht genug Geduld entwickelt und in dieser Hinsicht noch mehr Arbeit zu leisten hat. Da es tatsächlich unmöglich ist ohne Feinde oder ohne Konfliktsituationen Geduld zu entwickeln, und da es ohne Geduld nicht möglich ist Erleuchtung zu erlangen, sollten wir den Wert solcher Situationen erkennen und sehen, dass sie uns eine sehr gute Gelegenheit bieten, die Qualitäten zu entwickeln, die wir brauchen, um die Erleuchtung zu erlangen. Aus diesem Grunde sollten wir jedem, der ärgerlich mit uns ist, sehr dankbar sein.

## 2

Wenn wir meditieren, haben wir oft große Erwartungen. Wir erhoffen eine Erfahrung von Glückseligkeit und Ruhe und legen große Energie in unsere Meditation, um den vorgestellten Zustand zu erlangen. Diese Vorgehensweise ist jedoch nur ein Ausdruck von Begierde. Wir haben Verlangen nach einem Zustand entwickelt, der uns erstrebenswert scheint. Da wir die Erfahrung von Glückseligkeit und Ruhe meistens mit einem gedankenfreien Zustand des Geistes verbinden, erwarten wir hauptsächlich von der Meditation, dass wir durch sie von allen Gedanken frei werden und sozusagen einen blanken Geisteszustand erreichen, in dem überhaupt keine Gedanken mehr entstehen. Dies führt jedoch zu einer weltlichen Meditation, die ein weltliches Ergebnis hervorbringt. Das Glück und die Ruhe, die wir genießen wollen, sind nicht etwas Erleuchtetes, das aus Weisheit entsteht, sondern sie entspringen der Unwissenheit. Ihre Verwirklichung schafft nur noch mehr Dunkelheit im Geist und kann sogar zur Wiedergeburt als Tier führen.

Solange wir derartige Erwartungen haben, sind wir beständig auf der Suche. Und je mehr wir suchen, desto angespannter wird der Geist - völlig starr und festgefahren. Da dies sehr schmerzvoll für uns ist, und wir unsere Gedanken für diese Lage verantwortlich machen, versuchen wir noch entschiedener, sie unter Kontrolle zu bekommen. Eben dadurch vergrößern wir jedoch unsere geistige Anspannung so sehr, dass die Gedanken immer wilder werden. Es ist einfach unmöglich, sie zu kontrollieren. Je mehr wir sie zu unterdrücken

versuchen, desto wilder und mächtiger werden sie, und wir geraten gleichermaßen immer mehr in einen Zustand des Leidens und der Frustration.

Selbst wenn es uns gelingen würde, gedankenfreie Ruhe zu erlangen, würden wir dadurch nicht befreit, sondern noch mehr an Samsara gebunden werden, weil sie als das Ergebnis von starker Anhaftung nur noch mehr Anhaftung schafft. Wir sind nicht aus Holz. Wenn wir jedoch so meditieren, erlangen wir den Zustand von totem Holz, was der Verwirklichung vollkommener Verwirrung oder völliger Unwissenheit gleichkommt.

Wir müssen also wissen, dass wir zur Meditation Gedanken brauchen. Denn ohne Gedanken, ohne einen geistigen Prozess gibt es keinen Meditierenden. Wir sollten daher nicht versuchen, die Gedanken zu unterdrücken oder zu beseitigen, sondern einfach von der starken Anhaftung an Gedanken entspannen und loslassen. Die Anhaftungen und Vorstellungen in unserem Geist müssen wir loslassen. Während der Meditation sollten wir daher nicht versuchen zu meditieren, denn sonst schaffen wir nur noch mehr Anhaftung. Stattdessen sollten wir einfach gewahr werden, wie wir in der Welt gefangen sind, wie wir abhängig sind von unseren Empfindungen und Interpretationen dieser Welt und wie wir daran festhalten. Wir nehmen unsere Abhängigkeiten und Anhaftungen einfach wahr und haften nicht weiter daran. Auf diese Weise werden sie ihre Wirksamkeit verlieren. Indem wir unserer Anhaftung ganz gewahr sind und uns davon entspannen, fällt sie einfach von uns ab oder befreit sich aus sich selbst heraus. Wenn wir in dieser Weise einfach sitzen, ohne zu meditieren, und dies immer wieder tun, wird es durch die ständige Wiederholung zu einer natürlichen und spontanen Handlung, durch die sich unsere Schleier und Verdunkelungen von selbst klären. Wir brauchen sie nicht willentlich zu reinigen. Je mehr wir darin geübt sind, desto mehr bereinigt sich, bis wir schließlich frei von allen Schleiern vollkommene Reinheit erreicht haben und nichts mehr zu klären übrig bleibt. Dies ist dann der makellose oder erleuchtete Zustand.

Buddha heißt im Tibetischen *sang gyä*. *Sang* bedeutet rein, geläutert - von allen Schleiern und Flecken der Unwissenheit gereinigt. *Gyä* bedeutet erwacht oder aufgeblüht und meint das Aufblühen der ursprünglichen oder alles überschreitenden Weisheit, aus der alle guten Eigenschaften entstehen. Wir sollten praktizieren und versuchen, uns zu öffnen, um alle Negativität und Befleckung zu reinigen. Je mehr wir uns öffnen und klären, desto mehr werden wir wie der Raum - grenzenlos wie der kosmische Raum, was wirkliche Erleuchtung ist.

### 3

Warum ist unser Geist nicht ruhig und stabil, wenn wir meditieren?

Weil wir an der Welt und all den Erfahrungen, die wir mit ihr haben, hängen. Wir hängen nicht nur daran, sondern wir haften daran, und nicht nur das, wir sind vollständig gefesselt und abhängig von unseren Erfahrungen. Wenn wir in der Meditation allmählich von all dieser Abhängigkeit und Anhaftung freikommen, werden wir entdecken, dass unser Geist ruhig und stabil ist.

Wir sind in Samsara gefallen, weil wir die Kontrolle über den Geist verloren haben, und befinden uns nun in einem Zustand ständigen Leidens. So leiden wir wegen unserer Freunde, weil wir unfähig sind, eine gute Beziehung mit ihnen aufrecht zu halten. Haben wir zum Beispiel Kinder als unsere besten Freunde, füttern wir sie, geben ihnen, was immer sie wünschen, und hängen sehr an ihnen. Dann werden die Kinder älter und tun, was sie mögen. Meistens mögen wir jedoch nicht, was sie mögen. Da wir nicht akzeptieren, was sie tun, können wir sie nicht bei uns behalten. Und darunter leiden wir. Dies ist das Leiden aufgrund von Freundschaften.

Wir leiden auch wegen unserer Feinde, da wir so viele Feinde haben, so viele Leute, die wir nicht mögen. Wir würden sie gerne einfach loswerden und nicht mehr sehen. Aber sie kommen immer wieder, und wir sind dessen gewahr, dass wir sie ablehnen und leiden darunter.

Auch unter dem, was wir tun, leiden wir. Wir wollen so viele Dinge tun, wollen starke Aktivität entfalten und viel leisten. Aufgrund dessen sind wir so stolz auf uns, jedoch neidisch und eifersüchtig anderen gegenüber. Und darunter leiden wir.

Durch unsere Bindung und Anhaftung haben wir die Klarheit unseres Geistes verloren, der sich aus diesem Grund in einem Zustand von Dumpfheit und Unwissenheit befindet. Diese Dumpfheit des Geistes lässt uns denken, dass die Schwierigkeiten von außen, von anderen kommen, und wir sind nicht imstande zu sehen, dass alle Schwierigkeiten von innen, von uns selber kommen. Solange wir unwissend sind und diese dunkle Wolke unseren Geist überschattet, sind wir nicht in der Lage, dies zu erkennen.

Zweck der Meditation ist es, sich seiner Anhaftung bewusst zu werden, die Dumpfheit und Unwissenheit im Geist wahrzunehmen und davon freizukommen. Wir sind in einem Zustand des Leidens gefangen, weil sich in unserem Geist ständig irgendein Wunsch regt. Wir halten immer noch etwas Ausschau, erhoffen oder erwarten etwas. Wir sind fortwährend auf der Suche, und das kommt daher, weil wir die ganze Zeit nur mit unseren Gedanken beschäftigt sind. Wir sind so sehr von der Wirklichkeit unserer Gedanken überzeugt, dass wir mit aller Anstrengung versuchen, sie in Erfüllung gehen zu las-

sen. Da wir aber nicht imstande sind, dies zu tun, leiden wir. Wenn wir erkennen können, dass diese Gedanken überhaupt keine Wirklichkeit haben und imstande sind, diesen suchenden, anhaftenden Geist loszulassen, werden sich die Gedanken ganz natürlich auflösen und mit ihnen der gesamte geistige Vorgang des Anhaftens und Festhaltens. Dadurch werden wir augenblicklich von Samsara, von all den Leiden, die wir jetzt erfahren, frei werden. Wenn ihr aufhört, den Gedanken nachzuhängen, und dieser suchende Geist still wird, glaubt ihr, dass ihr dann noch immer leiden werdet? Untersucht ihr dies, so werdet ihr entdecken, dass alles Leiden von der Anhaftung an Gedanken kommt.

In der Meditation geht es also nicht darum, mehr zu erlangen und dadurch mehr Bindung von Körper, Rede und Geist zu schaffen, sondern von dem, wovon wir zuviel haben, unserer Anhaftung nämlich, freizukommen. Wir brauchen nicht nach mehr außerhalb von uns selbst zu suchen, wir müssen nur nach innen schauen und diesen anhaftenden, bindenden Geist erkennen. Wenn wir diesen Prozess der Anhaftung einmal erkannt haben, brauchen wir uns einfach nur von ihm zu entspannen, ihn loslassen und von uns abfallen lassen. Dann wird der Geist allmählich in sich selbst zur Ruhe kommen. Wenn wir in unserem Geist keine Anhaftung an Gedanken haben, gibt es keinen Platz mehr, wohin die Gedanken gehen, und kein Objekt mehr, woran sie sich festhalten können. Sobald die Gedanken nirgendwo hingehen und nach nichts greifen können, lösen sie sich einfach auf. Es gibt dann keine Gedanken mehr, und wir erfahren den friedvollen und stabilen Zustand des Geistes. Dies wird im Tibetischen *Shine* genannt, was Befriedung der Emotionen und aller Erregung des Geistes bedeutet, das Erlangen der Stabilität, welche die grundlegende Natur des Geistes ist.

Wenn Ergreifen und Anhaftung sich auflösen, gibt es dann noch einen Ort, wo die Gedanken bleiben können?

Wenn es keine Anhaftung mehr gibt, wenn nichts mehr da ist, wonach die Gedanken greifen oder worauf sie sich fixieren können, was bleibt dann noch von den Gedanken; was ist es, was bleibt?

Wenn wir meditieren, ist alles, was wir zu tun haben, einfach zu sitzen, uns zu entspannen, den Geist zu öffnen und ihn in seinem gewöhnlichen, augenblicklichen Zustand zu belassen. Augenblickliches Gewahrsein ist frei von Festhalten und Anhaften, es ist der grundlegende, natürliche Zustand des Geistes. Wir brauchen unserem Geist oder unserer Meditation dafür weder eine bestimmte Form noch eine bestimmte Richtung zu geben. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, irgendetwas zu erschaffen, über irgendetwas zu meditieren oder in irgendeiner Weise zu handeln. Frei von all diesen Versuchungen verweilen wir einfach in einem Zustand der Unzerstretheit. Wenn wir das tun können, werden wir imstande sein, den Geist unmittelbar so

zu sehen, wie er ist. Dann werden wir erkennen, was Shine und Lhagthong zusammen bedeuten.

In der Meditation müssen wir uns zuerst im Geist vergegenwärtigen, dass der Welt und den Wesen um uns herum jede tatsächliche Wirklichkeit fehlt und unseren Geist in der Leerheit aller belebten wie unbelebten Erscheinungsformen verweilen lassen. Ferner versuchen wir, uns von unserer inneren Anhaftung, der Anhaftung an ein Ich oder ein Subjekt, zu befreien. Dann verweilen wir natürlich, ruhen ganz entspannt und offen, so als ob wir uns dahin treiben ließen, frei von jeglicher Sorge und Empfindung unseres Körpers. Wir verweilen einfach so. Auf diese Weise wird der Geist zur Ruhe kommen und sich lockerer, offener, klarer und leuchtender fühlen. Dadurch werden die Eigenschaften des Geistes wie Glückseligkeit, Leerheit und Vorstellungsfreiheit sichtbar. Je häufiger wir so verweilen, umso mehr wird der Geist zur Ruhe kommen und umso tiefer wird die Sammlung sein, bis wir das volle Samadhi der Shine-Meditation erlangen - die vollständige Sammlung, in der die Eigenschaften der Glückseligkeit, Leerheit und Vorstellungsfreiheit beständig vorhanden sind. Wir haben dann vollkommene Kontrolle über sie und verlieren sie nicht wieder. Von dieser Art ist die Erfahrung in der Shine-Meditation, der Meditation des ruhigen Verweilens.

Es gibt also diese Dimension von Glückseligkeit, Leerheit und Klarheit des Geistes: Wenn wir nun diese drei Aspekte als nicht getrennt, als eine einzige Essenz erfahren, ohne daran zu haften, das heißt ohne die Erfahrung in etwas zu verwandeln und ohne sie zu verlieren - vollkommene Offenheit und vollkommene Kontrolle - wird dies Samadhi, meditative Sammlung, genannt.

Und während einer Meditation, wo man diese Erfahrungen von Freude-Leerheit und Vorstellungsfreiheit hat, verschwindet die Erfahrung als ein Selbst, als ein Etwas und es scheint die Wirklichkeit auf, die Essenz der Erscheinungsformen. Dies ist dann die Mahamudra-Meditation.

## 4

Meditieren ist einfach. Es besteht darin, sich von jeglicher Art von Anhaftung zu befreien. Gegenwärtig ist euer Geist in seinen Vorstellungen und Anschauungen gefangen. Er hängt an der Welt und besonders an allem, was er für einen Gegenstand der Befriedigung hält. Ihr seid ganz und gar Gefangene eurer eigenen Gedanken. Folglich kommt ihr nicht in den Genuss der Freiheit des Geistes, sondern erlebt Anspannung und Druck. Die Arbeit in der Meditation zielt darauf, diese missliche Lage zu erkennen und alle Anhaftung, alles Gefesselt- und Gebundensein loszulassen. Das bedeutet jedoch nicht, dass ihr in der Meditation die Gedanken unterdrücken oder vernichten sollt. Häufig glauben Praktizierende, dass sie beim Meditieren einen blanken Geisteszustand erlangen müssen, in dem nichts mehr geschieht und überhaupt keine Gedanken mehr auftauchen. Dies ist ein großer Irrtum. Wäre diese Auffassung richtig, dann müsste ein Tisch, der niemals in seinem Dasein auch nur einen einzigen Gedanken hat, ein sehr großer Meditierender sein. Es geht aber nicht darum, den Zustand eines Tisches zu erreichen. Wir haben Gedanken im Geist und genau aus diesem Grund sind wir imstande zu meditieren. Meditation ist keine Technik, mit der man bunte Punkte, Kreise und Vierecke visualisiert - ganz und gar nicht - sondern bedeutet einfach: Alles, was im Geist erscheint, loslassen. Nichts ergreifen, nichts festhalten, an nichts haften.

In der Dharmap Praxis sollte man frei von allem Hoffen und Streben sein.

- Manche Leute meditieren rigide wie Bohnenstangen. Alle Energie sammelt sich oben unter ihrer Schädeldecke, sie sind auf der Suche nach der mystischen Erfahrung, die der Vorbote ihrer völligen Erleuchtung sein wird. Dies ist eine grobsinnige Auffassung von Meditation, die einem höchstens Kopfschmerzen einbringt.
- Andere denken, dass Meditation eine Art benebeltes Glücksgefühl ist, wo keine störenden Gedanken mehr auftauchen und der Geist sich in einem angenehmen Kokon der Ruhe und Stille befindet. Sie halten den Kopf ein wenig nach vorne geneigt, und es sieht so aus, als wollten sie mit ihrem Kinn die Gedanken abblocken, damit sie nicht hervorkommen und zu viel Lärm machen. Sie möchten gern in einem sanften Zustand verweilen. Dies ist Ausdruck großer Anhaftung: sie wollen einfach nur ruhig im Warmen schlafen.
- Andere wiederum haben alles verstanden: sie kennen die Leerheit, wissen wie man meditiert, und sind dermaßen von sich überzeugt, dass sie sich ihre Anschauungen vor Augen halten. Sie meditieren mit nach innen gerichtetem Blick, betrachten ihre Vorstellungen über Leerheit und Meditation und gratulieren sich, dass sie sich in einem

Zustand befinden, wo sie alles verstanden haben. Dies hat nichts mit Meditation zu tun, sondern ist einfach ein Zustand, wo der Geist mit seinen eigenen Vorstellungen spielt und Vergnügen an seinen intellektuellen Einsichten findet. Meditation und die mit ihr verbundenen Erfahrungen sind nicht ein Spiel mit intellektuellen Anschauungen, sondern überschreiten sie völlig.

Dies sind die häufigsten Fehler. Wenn uns niemand sagt, dass wir falsch meditieren, wenn wir die Meditation außerhalb suchen oder einfach gemütlich schlafen wollen, dann werden uns auch nicht korrigieren und niemals zu einer richtigen Meditation gelangen. Deshalb habe ich mit dem Finger darauf gewiesen, damit jeder erkennen kann, ob er sich in diesem oder jenem verschleierte Bewusstseinszustand befindet. Ist man sich der möglichen Fehler bewusst, so kann man sich Schritt für Schritt ändern und eine richtige Herangehensweise an die Meditation erarbeiten.

Bei allen Meditationsmethoden - sei es geistige Ruhe, intuitive Einsicht, Mahamudra oder andere - steht immer das Loslassen an erster Stelle. Was auch immer im Geist erscheint, haltet nichts fest, haftet an nichts, sondern lasst alles vorüberziehen. In dieser Bewegung fortwährenden Loslassens lösen sich allmählich alle Anspannungen und Anhaftungen auf. Der verspannte Geist findet seine ihm von Natur aus gegebene Offenheit wieder und erfährt natürlichen Frieden und natürliches Glück. Ihr erlebt dann euren gewöhnlichen Geist, den Normalzustand des Geistes, frei von Anhaftung, ohne Änderung und Hinzufügung, den Geist so wie er an sich ist, ganz gewöhnlich und vollkommen. Ihr müsst euch nicht besonders anstrengen, um in diesem ganz gewöhnlichen, natürlichen Zustand des Geistes zu verweilen, sondern lediglich alle Anhaftung loslassen. Dann entsteht allmählich ganz natürlich und von selbst Einsicht in die Natur des Geistes. Der Geist erkennt sich selbst, ohne dass es ein Subjekt gäbe, das ein Objekt anschaut, ohne dass etwas als solches gesehen würde und ohne die Vorstellung einer Erfahrung. Es ist unmittelbare Selbsterkenntnis, die direkte Wahrnehmung des Geistes durch sich selbst.

Wenn ihr gegenüber allem, was im Geist erscheint, frei von Anhaftung seid, kann es dann noch einen Ort geben, wo die Gedanken verweilen können? Kann der Geist noch angespannt und erregt sein, wenn man nichts mehr festhält?

Gewöhnlich greifen wir jeden Gedanken auf, haften daran, urteilen gut oder schlecht und bilden eine ganze Gedankenkette, die den Geist in Unruhe versetzt. Wären wir frei von Anhaftung, würde der Gedanke bei seinem Erscheinen nicht von einem Subjekt beurteilt, das ihm gute oder schlechte Eigenschaften zuschreibt, die es entsprechend ergreifen oder abweisen will. Der erscheinende Gedanke wäre dann lediglich eine schöpferische Bewegung



des Geistes, die ihn nicht festlegt. Die Handlung des Greifens und Festhaltens jedoch hindert die natürliche schöpferische Bewegung des Geistes. Denken ist all das, was sich in der Folge einer Bewegung des Geistes abspielt: Ein Gedanke erscheint, wir greifen ihn auf und im Nu erhebt sich eine ganze Serie von Vorstellungen, die mit der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft verknüpft sind und denen gegenüber wir uns zugeneigt oder abgeneigt verhalten. Da wir den natürlichen Fluss der Gedankenbewegung des Geistes nicht einfach gleichmütig vorüber fließen lassen, sondern ihn aufgreifen und mit dem Muster der Anhaftung und Ablehnung beurteilen, entstehen Unruhe und Anspannung im Geist.

Erscheint zum Beispiel die Erinnerung an etwas Gutes, das wir in der Vergangenheit getan haben, so beginnen wir sogleich zu denken, wie gut wir doch waren, empfinden ein klein wenig Stolz darüber und überlegen, was wir in Zukunft tun müssen, damit es weiterhin so bleibt. Dies weckt Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Versagen, wodurch der Geist unter Anspannung und Druck gerät und sich in einem Netz von Gedanken verstrickt. Wenn wir jedoch von innen heraus die Anhaftung an unsere Gedanken loslassen, so erscheinen sie einfach, ohne dass sich eine ganze Gedankenkette daraus bildet. Es erhebt sich die Welle eines Gedankens im Geist und ebbt wieder ab. Der Geist sieht, dass es eine Bewegung gab, und das ist alles. Es gibt keine Einmischung mehr unsererseits, und so löst sich der erschienene Gedanke von selbst wieder auf.

In der Meditation lässt man alle Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft fallen. Die Vergangenheit ist unwiderruflich vergangen, sie kommt nicht wieder und folglich ist es sinnlos vergangenen Dingen nachzuhängen. Die Zukunft ist noch nicht gekommen, und daher nützt es nichts, sich den Kopf darüber zu zerbrechen, da sie von allein kommen wird. Wir lassen den Geist im gegenwärtigen Augenblick verweilen. Was ist dieser Augenblick? Er ist die unfassbare Grenze zwischen Vergangenheit und Zukunft - etwas, das man wahrlich nicht greifen, festhalten und definieren kann. Jetzt, das ist der gegenwärtige Augenblick, der weder Vergangenheit noch Zukunft ist. Er ist einfach so wie er ist. Verweilen wir in ihm, so erscheinen und verschwinden die Dinge von selbst. Es gibt keine Einmischung, keinen Druck, kein Festhalten und Ablehnen mehr, nur noch ein Spiel der Gedanken, die ungehindert kommen und gehen.

Setzen wir in dieser Weise unsere Meditation fort, so löst sich ganz natürlich jegliche subtile gedankliche Bewegung allmählich auf, und wir gelangen zu einer Sammlung des Geistes, die wirklich tiefe geistige Ruhe ist. In dieser unentwegten Sammlung des Geistes, kann der Geist sich selbst wahrnehmen, und er wechselt von geistiger Ruhe zu intuitiver Einsicht in seine wahre Natur. Solange der Geist Gedanken erzeugt, selbst wenn er sie frei von Anhaftung

vorüberziehen lässt, ist er noch nicht wirklich still. Der Geist verweilt erst dann in vollkommener geistiger Sammlung, wenn er frei von allen Vorstellungen natürlich in sich selbst zur Ruhe kommt. Diese Ruhe ist aber nicht die Gedankenlosigkeit eines toten Gegenstandes, sondern ein Zustand der Stille und Gelassenheit, in dem es ein klares Gewahrsein gibt, das sich selbst wahrnimmt. Dieses wache Selbst-Gewahrsein des Geistes entscheidet darüber, ob wir wirklich meditieren oder einfach nur in toter unfruchtbarer Ruhe verweilen. Dies kann nur unmittelbar in der Meditation erfahren werden. Man kann sich ein klares Verständnis erarbeiten, wie dieser Zustand beschaffen ist, doch dann muss man sein Verständnis anwenden und diesen Zustand tatsächlich erfahren.

Man lässt den Geist in tiefer Entspannung in seinem gewöhnlichen und natürlichen Zustand in sich selbst ruhen, ohne ihm eine besondere Ausrichtung zu geben. Durch diese gelöste Sammlung entsteht allmählich ganz natürlich eine große Stille, wo selbst das ungehinderte Spiel der Gedanken aufhört. In dieser Stille verweilt man - ohne etwas anderes zu suchen, ohne zu meditieren - unzerstreut. Der Geist ruht, da er weder von Gedanken noch von einer Meditationsmethode abgelenkt wird, einfach in sich selbst und nimmt sich selbst wahr. Die stoffliche Wirklichkeit der äußeren Welt, diese sehr fassbare körperliche Wirklichkeit wird in dieser Stille allmählich immer unstofflicher und man versteht, dass die Welt die Schöpfung des Geistes ist. Man nimmt dies ganz natürlich wahr und erfährt die Leerheit aller Dinge. Diese Erfahrung der Leerheit lässt man, ohne sie zu ergreifen, wie eine Bewegung vorüberziehen. Sie ist gleichzeitig eine Erfahrung tiefer Freude, da mit einem Male große Offenheit und Weite im Geist entstehen. Man fühlt sich wohl - der Geist ist völlig still, der Körper vollkommen entspannt. In diesem Zustand großer Offenheit und großer Freude ruht man ganz natürlich und könnte unendlich darin verweilen, da es keinen Anlass gibt, ihn wieder zu verlassen. Man ist jedoch keineswegs in einer benebelten oder dumpfen Verfassung, sondern nimmt sehr deutlich und genau wahr: die Dinge sind offen und weit, verbunden mit tiefem Glück und großer Klarheit. Dieser Zustand von Freude und Leerheit ist frei von jeglicher noch so subtilen gedanklichen Bewegung. Das einsgerichtete, gesammelte Verweilen in dieser Erfahrung von Glück, Klarheit und Vorstellungsfreiheit ist der Samadhi der geistigen Ruhe. Nicht einmal der Gedanke 'ich verweile in Meditation' taucht darin auf, und keinerlei Anspannung ist nötig, um die Sammlung aufrecht zu halten. Es ist der natürliche Geist so wie er in sich selbst ist. Ein Zustand natürlichen Friedens, nicht eine künstliche Stabilität, worin alles unterdrückt wird, so als ob man einen Deckel auf den Geist gelegt hätte, unter dem sich nichts bewegen darf. Das Gegenteil ist der Fall: der Deckel springt auf, man kommt aus seinem Topf heraus, es gibt Raum, wo nichts gehalten werden muss, sondern alles sich natürlich entfaltet.

In diesem Samadhi beginnt man die wahre Natur der Erscheinungswelt und des Geistes zu sehen. Es entsteht die Weisheit der intuitiven Einsicht. Der glückliche, entspannte doch gleichzeitig klare und präzise Geist entwickelt Einsicht. Er sieht sich selbst, erkennt seine eigene Natur und gleichzeitig die Natur der Erscheinungswelt, die untrennbar von der Natur des Geistes ist. Dieses Sehen ist eine nichtduale Wahrnehmung. Aus diesem Grunde sagt man, dass man in dieser Erfahrung sieht ohne zu sehen, weiß ohne zu wissen. Es gibt keinen jemand mehr, der etwas weiß. Intuitive Einsicht heißt: der Geist nimmt sich selbst wahr, ohne zwischen Seher und Gesehenem, Subjekt und Objekt zu trennen. Die Vorstellung eines Beobachters, der etwas anderes sieht, ist völlig verschwunden. Dies nennt man Selbsterkenntnis. Der Geist sieht sich selbst. Es gibt Erkenntnis, aber es gibt nichts als solches, das von irgendwem gesehen würde.

Dieses erste Sehen ist die Verwirklichung des Geistes, ohne dass sie bereits vollständig wäre. Dies kann man mit folgendem Beispiel beleuchten. Zur Zeit des Neumondes erscheint der Mond als eine schmale Sichel. Man kann nicht sagen, dies sei der Vollmond, doch kann niemand leugnen, dass es wirklich der Mond ist. Es ist also nicht ganz und gar der Mond, und doch ist es der Mond. In diesem ersten Sehen erkennt man die Natur des Geistes, es ist unleugbar, dass man sie gesehen hat, und doch braucht es noch Zeit bis zur vollen Verwirklichung. Der Mond braucht fünfzehn Tage bis er voll ist, für die vollkommene Verwirklichung braucht es zehn Bhumis. Diese Stufen muss unser Geist durchlaufen bis er voll und ganz erkennt, dass er schon immer der Buddhageist gewesen ist. Obwohl unser Geist seiner Natur nach bereits erleuchtet ist, müssen wir einen Weg beschreiten, der uns zur Erleuchtung führt. Selbst wenn wir gehört haben, dass wir Buddhas sind, können wir dies augenblicklich nicht wirklich verstehen. Eine intellektuelle Suche kann niemals zum Verständnis der Natur des Geistes führen. Wir müssen die Arbeit des Befriedens, des Sammelns, der intuitiven Einsicht tun und schrittweise alle Erfahrungsebenen durchlaufen, um zu dem Verstehen zu gelangen, dass wir seit Anbeginn schon immer das gewesen sind.

Es nützt also nichts, einfach mit offenem Mund dazusitzen und Fliegen zu fangen, wenn man seine Buddhanatur erkennen will. Tilopa hat zu Naropa gesagt, dass die Buddhanatur das wahre Wesen des Geistes ist und der Geist sie nur nicht erkennt, weil er vom Dunkel der Unwissenheit getrübt ist. Die Arbeit besteht einfach darin, diese Unwissenheit aufzulösen und dann zu sehen, dass unser Geist seit jeher erwacht ist. Die Dummen jedoch - heißt es - suchen voller Mühe die Buddhanatur im Außen und ermüden sich dabei.

Offt ist man voller Erwartung und möchte in der Meditation etwas erreichen. Fast immer hat man anfangs einen Hauch von Erwartung, und wenn man dann während der Meditation eine Erfahrung macht, greift man nach ihr

und sagt sich: ‚Ah, das ist Meditation; das ist es, wonach ich gesucht habe.‘ Auf diese Weise gerät man in eine Sackgasse. Wenn man da hineingerät, was soll man dann tun? Man lenkt seine Aufmerksamkeit auf sich selbst, der diese Erfahrung hat. Wer ist diese Person, die etwas gefunden hat? Was ist ihre Natur, ihr wahres Wesen? Sucht man gründlich, so sieht man nichts. In diesem Nicht-Sehen - im Sehen ohne etwas zu sehen - verweilt man. Man sieht, dass es nichts zu sehen gibt. Auf diese Weise gelangt man zur wahren Natur. Durch die Erwartung hat man sich von der eigentlichen Meditation entfernt. Indem man dann nach der Person sucht, die diese Erwartung hat, wird man nichts als solches sehen und in diesem Nicht-Sehen die Natur des Geistes finden.

Hat man Befürchtungen, dass die eigene Meditation schlecht ist oder dass sie verschwunden ist und man überhaupt keine Erfahrungen hat, dann muss man in gleicher Weise vorgehen und sich fragen: ‚Wer ist es, der dies denkt? Was ist seine Natur, sein wahres Wesen?‘ Wiederum wird man nichts und niemanden finden. In diesem Nicht-Finden, diesem Nicht-Sehen verweilt man dann. Man findet den Geist, ohne ihn zu finden. Man sieht ihn, ohne ihn zu sehen. Und auf diese Weise kehrt man ins Herz der Meditation zurück.

Jedesmal wenn Erwartungen und Befürchtungen im Geist erscheinen, halten wir sie nicht fest und weisen sie nicht zurück, sondern suchen den Denker oder die Gedanken. Was ist ihre wahre Natur? In dieser Suche werden wir sie nicht finden, sondern zur wahren Natur des Geistes gelangen, die Leerheit ist. Gedanken sind Regungen des Geistes, sie sind in ihrer Essenz leer und unwirklich. Erkennen wir dies, so verstehen wir auch, dass der Geist selbst so beschaffen ist. Wir sehen, dass alle Gedanken das ungehinderte Spiel des Geistes sind. Im kurzen Gebet an Dorje Chang heißt es: ‚Der Dharmakaya, wird gelehrt, ist die Essenz der Gedanken. Bitte segnet diesen Meditierenden, für den dies Nichts, das als Etwas erscheint, ein unaufhörliches Spiel ist, dass er Samsara und Nirwana als untrennbar erkennt.‘ Die Gedanken erscheinen und doch, wenn wir sie suchen, finden wir nichts. Dasselbe gilt auch für den Denker: es gibt jemanden, der wahrnimmt und denkt, und doch hat er keine Wirklichkeit an sich, er ist ebenso nicht-existent. Wenn wir dies verstehen, werden wir der Meditierende, der alles als unaufhörliches Spiel des Geistes erfährt. Wir lassen dieses unaufhörliche Spiel einfach geschehen, ohne einzuschreiten, ohne Gedanken ablehnen oder festhalten zu wollen. Auf diese Weise verwirklichen wir echte Sammlung des Geistes und verweilen schließlich im tiefen Samadhi der Shine Praxis, das uns ermöglicht die letztendliche Natur des Geistes zu erkennen.

Was macht man mit den auftauchenden Gedanken, wenn man durch die Arbeit der Meditation verstanden hat, dass man sie weder greifen noch ablehnen soll? Man beobachtet einfach die Gedanken und erkennt, dass der

Geist und seine Gedanken nicht zu trennen sind. Das, was sich als Gedanke erhebt, ist die Bewegung des Geistes selbst. Durch das unmittelbare Sehen des Gedankens gelingt es einem, seine wahre Natur zu erkennen. Im Sehen der wahren Natur des Gedankens verstehen wir, dass er untrennbar vom Geist ist. Daher ist das Erkennen der wahren Natur des Gedankens gleichzeitig auch das Erkennen der Natur des Geistes. Jeder auftauchende Gedanke bietet also die günstige Gelegenheit, unmittelbar die Natur unseres Geistes zu sehen. Alle Gedanken und Emotionen, die im Geist erscheinen, werden nur dann zu Hindernissen, wenn wir sie für etwas Wirkliches und vom Geist Getrenntes halten und auf sie mit Anhaftung oder Ablehnung reagieren. Wenn wir jedoch kraft der Meditation erkennen, dass sie einfach nur Regungen des Geistes sind, stellen sie kein Hindernis mehr dar, sondern werden zu einem Mittel der Befreiung. Die Geistesgifte sind dann keine Gifte mehr, sondern werden zu Qualitäten, die uns die wahre Natur des Geistes offenbaren. Wir müssen diese Gifte nicht umwandeln. Was wir ändern müssen ist unsere Haltung zu unseren Gedanken und Gefühlen, indem wir verstehen, dass diese nur Bewegungen im Geist sind, bei denen wir nicht einschreiten müssen. Wenn wir unsere Sicht ändern und einfach loslassen, geht die Umwandlung der Geistesgifte in Qualitäten ganz natürlich vor sich.

Tauchen viele Gedanken im Geist auf, so ist jeder Gedanke einfach nur eine weitere günstige Gelegenheit, seine wahre Natur zu sehen. Die Essenz der Gedanken und somit auch die Essenz des Geistes selbst kann man allerdings nur erkennen, wenn wir nicht an Gedanken haften, das heißt wenn wir ihnen weder folgen noch sie zurückweisen. Sind wir noch unter dem Einfluss persönlicher Interessen und Erwartungen, so machen wir unsere Arbeit nicht richtig, sondern verwickeln uns in Anhaftung und Ablehnung. Dann ist es uns nicht möglich, die Gedanken einfach ohne Einmischung zu betrachten und vorüber ziehen zu lassen. Folglich wird es uns auch nicht gelingen, ihre wahre Natur zu erkennen. Wir müssen aufmerksam und wach sein, damit wir Augenblick für Augenblick sehen können, was im Geist geschieht. Sind wir dies nicht, verlieren wir uns in Gedankenketten, die um die Vergangenheit kreisen oder Hoffnung und Furcht im Hinblick auf die Zukunft hegen. Wenn wir einfach ganz gegenwärtig sind, hier und jetzt, sehen wir genau wie jeder Gedanke erscheint und nahezu augenblicklich wieder verschwindet. Beobachten wir dies, erkennen wir ihre wahre Natur. Geschieht dieses Erkennen frei von allen intellektuellen Konzepten, dann hat man die Natur des Geistes verstanden.

Solange man die Wahrnehmung in Subjekt und Objekt aufspaltet und man selber das Subjekt ist, das die Gedanken als Objekt betrachtet, wird man keine Einsicht in die wahre Natur der Gedanken und des Geistes erlangen. Man mag den Eindruck haben, dass man sieht, doch tatsächlich sieht man

nichts. Im wahren Sehen gibt es niemand, der etwas sieht. Der Geist sieht einfach sich selbst. Es ist ein Sehen ohne etwas zu sehen - Nicht-Sehen. In diesem Nicht-Sehen sieht man, dass es keine Dualität von Subjekt und Objekt gibt, dass der Betrachter und die betrachteten Gedanken nicht verschieden sind. Niemand sieht etwas, und in diesem Nicht-Sehen sieht man. Dies ist die königliche Sicht.

Wenn es jedoch jemand gibt, der etwas sieht und denkt ‚ich habe verstanden‘, steckt man noch in der dualistischen Wahrnehmung. Gibt es hingegen einfach nur Wahrnehmung, so gibt es Verstehen. Im Nicht-Sehen gibt es Sehen. Alle wahrgenommenen Objekte sind geistige Erscheinungen: Erscheinungen, weil sie wahrgenommen werden; geistig, weil sie in ihrer Essenz Geist sind. Gäbe es keinen Geist, so gäbe es keine Grundlage für die Erscheinungsformen. Dies ist offensichtlich, da ja der Geist die Substanz aller Phänomene ist. Es gibt keine Objekte, die außerhalb des Geistes existieren. Alles ist Spiel und Schöpfung des Geistes, alles wird vom Geist wahrgenommen. Wenn man erkennt, dass der Seher und das Gesehene nicht verschieden sind, gelangt man zum Sehen, das Nicht-Sehen ist, und es gibt Gewissheit. Der Geist gewinnt Sicherheit und hat keine Zweifel mehr, da er jetzt in Übereinstimmung mit sich selbst ist.

Es heißt, dass Anhaftung an Samsara Hindernisse schafft. Genauer gesagt: das Fürwirklichhalten und Festhalten von Samsara sind die eigentlichen Hindernisse. Wir halten Samsara für ein äußerliches Objekt, das in sich selbst wirklich existiert, und begegnen ihm mit Anhaftung und Ablehnung. Diese irrtümliche Auffassung müssen wir durchschauen. Sobald wir erkennen, dass Samsara unser eigener Geist ist, löst sich Samsara auf und wird Nirwana - Körper und Geist sind nun der Geist des Buddha. In der Praxis der Meditation müssen wir Schritt für Schritt daran arbeiten, die Aufspaltung in äußere Objekte und ein inneres Subjekt loszulassen. Wie macht man das? Wir müssen unser Festhalten an einer draußen existierenden Welt loslassen, denn es ist ja tatsächlich so, dass wir die Welt für wirklich halten und daran haften. Dann beginnen wir kraft der Meditation allmählich zu verstehen, dass alle Erscheinungsformen wie auch der Denker, der diese wahrnimmt, nichts anderes als der eigene Geist sind. Und wir sehen, dass es überhaupt nicht nötig ist, irgend etwas zurückzuweisen oder zu ergreifen. Wir erlangen Klarheit darüber, dass alles die Schöpfung des Geistes ist. Jede Bewegung, jede Erscheinungsform, jede Vorstellung wird als Regung des Geistes wahrgenommen. In allen Wahrnehmungen und allen inneren Bewegungen sieht der Geist sich selbst und erkennt seine wahre Natur. Da die dualistische Wahrnehmung nicht mehr aktiv ist, erlangt der Geist Gewissheit und Sicherheit über sich selbst.

Der Geist kann nicht  
mit dem Geist gesucht werden,  
seine Essenz ist Leerheit,  
leer und ungehindert, alles erhellend.  
Sei jener große Meditierende,  
der ohne zu meditieren meditiert,  
unzerstreut in großer Glückseligkeit,  
wo Klarheit und Leerheit nicht-zwei sind.

## 5

In der Mahamudra-Meditation lässt man den Geist in einem Zustand von Frieden und Glück verweilen, so dass Körper und Geist entspannt sind. Aus diesem entspannten, offenen und unerschütterlichen Zustand kann man unmittelbar die Essenz des Geistes erkennen und zur Buddhaschaft erwachen.

Mahamudra heißt auf Tibetisch *chagya chenpo*. Die erste Silbe *cha* ist der Ausdruck für die Natur der ursprünglichen Weisheit als Leerheit oder - in anderen Worten - für den Dharmakaya. Die zweite Silbe *gya* bedeutet vollkommen frei von allen Erscheinungsformen und Herangehensweisen des Samsara und drückt die Nicht-Verschiedenheit von Samsara und Nirvana aus. Die letzten beiden Silben *chenpo* bezeichnen die Einheit oder Nicht-Dualität aller Erscheinungsformen: dass sie eine einzige Essenz sind, ganz gleich, ob sie Samsara oder Nirvana angehören. Dies zusammengenommen ist die Bedeutung von Chagya Chenpo oder Mahamudra. Mahamudra ist nicht etwas Substantielles, etwas wirklich Bestehendes, das Farbe oder Gestalt besitzt.

Eine andere Erklärung sagt, dass *cha* die ursprüngliche, selbstentstehende Weisheit der Leerheit bezeichnet, *gya* das ausdrückt, was alles umfasst und daher zu nichts Besonderem gehört, und *chenpo* das, was über alle Extreme von Dasein oder Nicht-Dasein hinausgeht.

Eine weitere mögliche Erklärung ist folgende: *cha* heißt normalerweise Hand, kann hier aber auch Siegel oder Symbol bedeuten und bezeichnet die vollkommene Untrennbarkeit von Glückseligkeit und Leerheit als Weisheit. *Gya* bedeutet weit und besagt, dass die Essenz von allem nicht die Natur von Glückseligkeit und Leerheit überschreitet. *chenpo* bedeutet groß und drückt aus, dass dies nicht als festes Dasein oder in sich selbst bestehende Wirklichkeit angesehen werden kann, dass alle Erscheinungsformen - äußere, innere,

belebte wie unbelebte - nicht als etwas wirklich Bestehendes festgestellt werden können, sondern in ihrer Essenz Leerheit oder Dharmakaya sind. Die Essenz der Phänomene als Leerheit oder Unfassbarkeit ist der Dharmakaya. Die Tatsache, dass sich aus ihm heraus, aus der Leerheit heraus alle Erscheinungen deutlich manifestieren können, wird als Klarheit oder Sambhogakaya, Körper der Freude, bezeichnet. Dass aus dieser Klarheit unbegrenzt und unaufhörlich alle verschiedenen Erscheinungsformen, die Phänomene in ihrer gesamten Vielfalt entstehen, wird als Nirmanakaya oder Ausstrahlungskörper bezeichnet.

Wenn man eine reine Sicht hat, kann man alles, was auch immer erscheint, als eine Manifestation der fünf Weisheiten betrachten. Und in diesem Zusammenhang wird das folgendermaßen formuliert: Die Erscheinungsformen sind leer, das heißt, sie können nicht als etwas wirklich in sich Bestehendes betrachtet werden - dies ist die Weisheit des Dharmadhatu, des unwandelbaren Raums der Gesamtheit der Erscheinungsformen. Alle Phänomene sind zwar in Essenz Leerheit, aber sie erscheinen dennoch in klarer Weise, einer Klarheit, die sich von selbst ausdrückt - dies ist die spiegelgleiche Weisheit. Leerheit und Klarheit bilden eine Einheit, das heißt, die Phänomene erscheinen gleichzeitig mit beiden Aspekten - dies ist die Weisheit der Gleichheit. Obwohl sich Leerheit und Klarheit als Einheit gleichzeitig manifestieren, vermischen sie sich dennoch nicht miteinander, so dass man immer zwischen Leerheit und Klarheit unterscheiden kann - dies ist die unterscheidende Weisheit, die die Macht besitzt, alles deutlich zu erkennen. Die Manifestation aller Erscheinung ist selbstentstehend: Völlig spontan, ohne hergestellt oder erschaffen werden zu müssen - dies ist die alles vollendende Weisheit, die alle Aktivität vollendet.

Die letztliche Bedeutung all dieser Erklärungen ist: Wenn wir alle dualistischen Konzepte von Existenz und Nicht-Existenz, Subjekt und Objekt aufgeben, betreten wir den Bereich der Wirklichkeit, wo die verschiedenen Aspekte der Erscheinungsformen völlig untrennbar sind. Auf diesen Bereich, der die eigentliche Essenz der Wirklichkeit ist, weist der Begriff Mahamudra hin.

In der Meditation schauen wir nicht nach etwas außerhalb unserer selbst, sondern versuchen einfach, uns von innen her von allen Vorstellungen und Gewohnheiten des Geistes freizumachen, die ja die Ursache der Schleier und Befleckungen des Geistes sind. Sobald der Geist sich geläutert hat, kann er unmittelbar den Dharmakaya, seine eigenste Essenz, sehen. Den Dharmakaya oder die Buddhaschaft zu erlangen bedeutet also nicht, etwas von außen zu bekommen oder jemand anderes zu werden, sondern dass der Geist sich aus sich selbst heraus befreit und sich in sich selbst als das erkennt, was er ist.



Hat man dies einmal gehört und verstanden, sollte man erkennen, dass es in diesem Sinne nichts gibt, das von außen kommt, also dem Geist äußerlich ist. Wir dürfen weder der Vorstellung anhaften, es gebe etwas außerhalb von uns zu finden oder zu verwirklichen, noch denken, Samsara sei etwas wirklich gegenständlich Bestehendes und müsse in dieser Weise aufgegeben werden. Aufgeben müssen wir lediglich unsere innere unreine Vorstellung im Geist, das wirkliche Samsara. Wir müssen unsere innere konzeptuelle Sicht reinigen, und ist dies getan, ist Erleuchtung erlangt.

Tilopa hat gesagt, dass die Wesen von weltlichen Vorstellungen verdunkelt sind. Da sie nicht wissen, dass sie den Buddha in sich selbst haben, suchen sie ihn außerhalb und erschöpfen sich immer mehr dabei. Wenn wir meditieren, müssen wir das Verständnis entwickeln, dass alle Erscheinungsformen, innere wie äußere, alle Fehler und inneren Zustände des Geistes, in Essenz Leerheit sind, d.h. vollkommen leer von jeglicher Selbstexistenz. Die Weise, wie sie sich manifestieren ist völlig illusorisch und traumgleich. Da sie nicht-existent sind, manifestieren sie sich einfach und erscheinen wie in einem Traum. Dies ist möglich, weil es zwischen dem Geist und der Erfahrung keinen Unterschied, keine Dualität gibt. Es ist der Geist, der alle Farben, Formen, Erscheinungen und Erfahrungen gebiert. Seine vielfältigen Ausdrucksformen sind unbegrenzt und haben folgende drei Charakteristika: Ihre Essenz ist leer, ihre Natur illusorisch oder traumgleich und ihre Erscheinungsweise unaufhörlich und unendlich.

Wenn wir unseren Geist in der Meditation verweilen lassen können, erlangen wir in unserem Gewahrsein die Fähigkeit, die Nicht-Dualität von äußeren Phänomenen und innerem Geist zu erkennen. Wir beginnen allmählich zu verstehen, dass alles vom Geist abhängt, und es zwischen äußerer und innerer Manifestation, zwischen Gedanke und Geist keinen Unterschied gibt. Sie gehören zusammen. Die äußere Manifestation gibt es, weil es innen den Geist gibt. Gäbe es keinen Geist, gäbe es kein Gewahrsein, keine Fähigkeit, die Phänomene zu erkennen, und somit auch keine Phänomene. In dieser Weise sollten wir es verstehen und während der Meditation praktizieren.

Wenn wir meditieren wollen, müssen wir wissen, wie man meditiert und worauf man meditiert - sonst hat die Meditation keinen Sinn. Wir müssen verstehen, was die Natur des Geistes ist, da wir ja meditieren, um diese Natur zu entdecken. Zu Anfang brauchen wir also, damit wir die richtige Herangehensweise haben, eine Art von intellektuellem Verständnis.

Die Natur des Geistes ist ungeschaffen, ungeboren. Sie hat keinen Ursprung, sie beginnt nicht irgendwo an einem bestimmten Punkt noch irgendwann zu einer bestimmten Zeit. Sie hat gleichermaßen kein Ende, sie endet nicht an irgendeinem Punkt zu irgendeiner Zeit. Es gibt kein Aufhören in der Natur des Geistes. Da der Geist ungeboren und ohne Aufhören ist, hat er auch keinen

besonderen Ort, an dem er für eine bestimmte Zeit verweilt. Der Geist hat weder eine bestimmte Dauer noch einen bestimmten Wohnsitz. Er ist ohne Anfang, ohne Ende und ohne Verweilen. Da dies so ist, sagt man, dass er selbstwahrnehmende oder selbstwissende Klarheit ist, und bezeichnet die Weise, wie er funktioniert, mit Begriffen wie "zusammen erscheinend" oder "gleichzeitig entstehend".

Die Natur des Geistes ist nicht etwas, das von etwas anderem abhängt. Sie ist völlig spontan und manifestiert sich gleichzeitig mit der Erscheinungsform selbst. Der Geist und die Phänomene entstehen nicht in der Weise, dass eins vom anderen abhängt, sondern gleichzeitig. Dies ist mit Bezeichnungen wie "zusammen erscheinend" oder "gleichzeitig entstehend" gemeint. Die selbst-entstehende Essenz des Geistes drückt sich in den Qualitäten von Glückseligkeit, Klarheit und Nicht-Konzeptualität aus. Diese Qualitäten sind völlig spontan. Man kann sie nicht erschaffen, denn sie sind der Geist selbst. Wollen wir die Essenz und die Qualitäten des Geistes entdecken, müssen wir meditieren. Für die Meditation müssen wir jedoch zuerst verstehen, wie die Natur des Geistes beschaffen ist, weil wir sonst nicht wissen, was wir in der Meditation tun sollen.

Versuchen wir herauszufinden, was unser Geist wirklich ist, dann ist alles, was wir über ihn sagen können: Er kann weder gedacht noch vorgestellt, weder analysiert noch ausgedrückt werden. All unsere Anstrengungen, den Geist zu beschreiben, sind nichts anderes als Ausdruck des Geistes selber. Was auch immer wir über den Geist wüssten, wir wären dennoch nicht imstande, ihn zu sehen. Würden wir ihn sehen, sähen wir, dass er nicht gesehen werden kann. Versuchen wir ihn zu analysieren, verstehen wir, dass er nicht verstanden werden kann. Verwirklichen wir ihn, verwirklichen wir, dass er nicht verwirklicht werden kann. Alles, was wir mit dem Geist zu tun versuchen, erweist sich als unmöglich. Versuchen wir, ihn zu fangen oder zu fixieren - unmöglich. Versuchen wir ihn, von uns zu stoßen oder loszuwerden - unmöglich. Versuchen wir, ihn in Stücke zu schneiden oder zu unterteilen - ohne Erfolg. Versuchen wir, ihn zu vervielfältigen oder mit etwas anderem zu vermischen - es geht nicht. Der Geist ist zwar immer da, aber nicht als etwas Fassbares.

Was können wir also tun, um Einsicht in die Natur des Geistes zu erlangen? Wir müssen meditieren und den Geist während der Meditation einfach im gewöhnlichen oder augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen. Die wirkliche Natur des Geistes ist einfach dieser Augenblick des Gewahrseins - nicht mehr. In diesem augenblicklichen Gewahrsein gibt es keine Form, keine Farbe - nichts, das gedacht oder ausgedrückt werden könnte. Wenn man unmittelbar die Essenz des Geistes sieht, erkennt man, dass es nichts gibt, was gesehen werden könnte. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es überhaupt nichts gibt, sondern dass man selbst das klare Sehen ist, worin nichts als sol-

ches gesehen wird. Dieser Zustand ist die wirkliche Essenz des Geistes oder - in anderen Worten - der Dharmakaya. Er ist völlig spontan und augenblicklich und für alle Erscheinungsformen derselbe. Die Absicht der Meditation ist, im Dharmakaya, in der Essenz oder dem augenblicklichen Gewahrsein des Geistes zu verweilen. Verweilen wir in dieser Augenblicklichkeit, verstehen wir, dass alle Erscheinungen Produkte der Neigungen unseres Geistes sind. Vergangene, gegenwärtige und zukünftige Existenzen und all die Dinge, die wir bedenken, beruhen im Grunde nur auf einem falschen Verständnis: auf den Gewohnheiten und Tendenzen des Geistes, die Dinge so zu betrachten.

Während der Meditation versuchen wir einfach, dieses augenblickliche Gewahrsein zu gewinnen, das Leerheit ist und die Fähigkeit besitzt, alles zu wissen. Wenn wir unseren Geist in diesem augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen können, werden wir genau in diesem Augenblick die Essenz sehen können. Der Unterschied zwischen einem erwachten Geist und einem Geist, der noch in einem Zustand der Verwirrung ist, liegt in dem Vermögen, diese Essenz sehen zu können oder nicht. Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit dem augenblicklichen Gewahrsein, der grundlegenden Natur des Geistes, verschmelzen kann. Im selben Augenblick, in dem dies geschieht, ist der Geist von allen Negativitäten aller Leben befreit. Einfach ein Augenblick vollen Gewahrseins der Natur des Geistes, der Essenz des Geistes, die Leerheit ist, genügt, um sämtliche Negativität aller vorangegangenen Leben zu reinigen. Allerdings muss man, um das Herz dieser Erfahrung zu gewinnen, lange Zeit wieder und wieder meditieren, alle Geschehnisse als Meditation nehmen und in allen Situationen auf die Essenz meditieren. Wenn man dies tut, wird man eines Tages diese Verwirklichung erlangen und sicher wissen, dass man verstanden und die volle Bedeutung verwirklicht hat, da keine Anhaftung, kein Denken und keine Vorstellung darin verstrickt sind. Man hat einfach eine klare Sicht von dem, was ist und wie es arbeitet. Von diesem Tage an sind alle Zweifel völlig abgeschnitten, und die Qualität dieses Verständnisses kann nicht mehr in Frage gestellt werden.

In der Mahamudra-Meditation sollen wir mit Körper, Rede und Geist nicht mehr Anhaftung, mehr Bindung, mehr Abhängigkeit schaffen, sondern uns all dessen bewusst werden und einfach loslassen. Dies ist möglich, wenn wir in diesem vollkommen gewöhnlichen, natürlichen Zustand des augenblicklichen Gewahrseins verweilen, ohne ihm eine besondere Richtung, Gestalt oder Form zu geben. Wir nehmen keine Trennung vor zwischen Körper und Geist, sondern entspannen sie einfach und verweilen in Offenheit. Körper und Geist völlig zu entspannen bedeutet nicht, dass man in sich zusammengesackt ist, sondern dass man alle Neigungen des Geistes, Dinge zu ergreifen, sie festzuhalten und sich daran zu hängen, bewusst wahrnimmt. Dafür

braucht man ein ganz klares und lebendiges Gewahrsein. Wenn man dann tatsächlich seine Anhaftung sieht, braucht man sie einfach nur loszulassen. Man sollte sich nicht über seine Anhaftung ärgern, sondern sie einfach wahrnehmen und aus sich selbst befreien lassen. Das Festhalten ist das einzige, was wir aufgeben müssen. Wir müssen die Anspannung des Geistes lösen und die Gewohnheit, nach Dingen zu greifen und sie festzuhalten, aufgeben.

Wenn wir diesen Zustand ursprünglichen und augenblicklichen Gewahrseins des Geistes erlangt haben, ohne Sinneswahrnehmungen festzuhalten oder von ihnen abhängig zu sein, dann gibt es nichts mehr, worüber wir nachdenken müssten. Wir verweilen frei von jeglicher Verstrickung in konzeptuelles Verstehen und von jeglicher Zerstretheit einfach in diesem ganz natürlichen Gewahrsein, das die eigentliche Natur des Geistes ist. Dies ist die Mahamudra-Meditation. Taucht in diesem Zustand ein Gedanke auf, jagen wir ihn nicht weg, sondern schauen direkt auf seine Essenz. Schauen wir auf die Essenz des Gedankens, werden wir nichts sehen. Da nichts zu sehen ist, wird es auch keine Anhaftung geben, und der Gedanke wird sich aus sich selbst heraus befreien und als Dharmakaya erkannt werden. Wenn wir darin geübt sind, werden wir den Gedanken zur gleichen Zeit, da er entsteht, auch in seiner Essenz erkennen. Er befreit sich dann unmittelbar aus sich selbst heraus. Erkennen wir die Essenz der Gedanken, verwirklichen wir den Dharmakaya. Ohne Gedanken gäbe es keine Möglichkeit, den Dharmakaya zu verwirklichen.

In einem Gebet wird gesagt: Die Gedanken sind nichts, aber dennoch erscheinen sie in zahllosen Formen. Dies liegt daran, dass der Geist unbegrenzt ist und unaufhörlich arbeitet. Wenn wir unseren Geist völlig ungehindert lassen und so akzeptieren, wie er ist, werden wir wie der große Praktizierende, der das Spiel des Geistes, das natürliche Entstehen der Gedanken, betrachtet und sich daran erfreut, ohne der unaufhörlichen Bewegung des Geistes eine Beschränkung aufzuerlegen, und einfach den Dharmakaya als die Essenz von allem genießt.

Wenn wir meditieren, sollten wir keinen Zustand des Geistes festhalten und weder dem ruhigen, glücklichen, gedankenfreien Geist, noch dem erregten Geist voller Gedanken, noch dem Gewahrsein dieser verschiedenen Zustände den Vorzug geben. Der friedvolle Geist ist der Geist und der erregte Geist ist der Geist. Im Geist gibt es keine Unterschiede, keinen Anfang, kein Ende und keine Mitte. Alles, was erscheint, ist immer und fortwährend der Geist. Es gibt keinen guten oder schlechten Geist, und so gibt es auch keine gute oder schlechte Meditation. Häufig denkt man, dass man eine besonders gute Meditation gehabt hat, wenn der Geist sehr stabil, friedvoll, ruhig und leicht war, und dass man eine schlechte Meditation gehabt hat, wenn Erre-

gung und viele Gedanken im Geist waren. Dies ist jedoch einfach eine Vorstellung, an der wir festhalten, und der gemäß wir die Trennung zwischen gut und schlecht treffen. Wenn wir den Geist einfach akzeptieren, so wie er ist, dann lassen wir die Gedanken und verschiedenen Zustände des Geistes erscheinen, und sie werden sich aus sich selbst heraus befreien. Die Gedanken besitzen das Vermögen, sich selbst vollständig zu befreien, sobald man sie sein lässt, wie sie natürlicherweise sind.

Wenn ihr so meditiert, werdet ihr in eurer Meditation frei von jeglicher Furcht, Hoffnung oder Erwartung sein. Ihr solltet euch nicht von euren Vorstellungen über gut und schlecht gefangen nehmen lassen, weil ihr dann mit großer Erwartung von Ihrer Meditation etwas erhofft und sehr besorgt seid, wenn die Meditation nicht die Erwartungen erfüllt. Versucht also nicht, eurer Meditation oder eurem Geist irgendeine Gestalt oder Form zu geben, sondern lasst den Geist sich aus sich selbst heraus befreien. Auf diese Weise solltet ihr meditieren.

## 6

Praktizieren wir eine Form der Meditation, die als Grundvoraussetzung eine sehr weite, umfassende Sichtweise verlangt, laufen wir Gefahr, dass wir uns für einen großen Yogi halten und denken, da wir im Besitz dieser Sicht sind, die weit wie der Himmel oder das All ist, auf nichts mehr besonders achten zu müssen. Solch eine Haltung wurzelt in riesigem Stolz, groß wie ein Berg.

Jemand, der sich für solch einen großen Yogi hält, wird denken, dass alles seiner Natur nach Leerheit ist und es von daher nicht mehr nötig ist, Negatives zu unterlassen und Positives zu tun. Er wird nicht mehr zwischen positiven und negativen Handlungen unterscheiden. Sein Verhalten wird völlig wild. Er verstrickt sich immer mehr in weltlichem Tun, das seine störenden Emotionen nur verstärkt und ihn immer mehr von der Erleuchtung entfernt.

Es ist wichtig, dass wir nicht solch einem Irrtum verfallen. In unserem Verhalten sollten immer wie ein Bodhisattva sein. Wir müssen in allen Lagen prüfen, ob Körper, Rede und Geist in Übereinstimmung mit den Lehren des Buddha sind. Selbst mit einer sehr weiten Sichtweise, die umfassend wie der Himmel oder das All ist, müssen wir in unserm Handeln sehr feinfühlig und genau sein.

Außen und innen,  
das Gefäß und sein Inhalt,  
alles ist deine eigene Erscheinung.  
Erscheinend und dennoch leer,  
leer und dennoch manifest,  
untrennbar erscheinend und leer.  
Vergleichbar einer Illusion, einem Traum,  
nicht seiend und doch fähig zu erscheinen,  
so wie der Mond im Wasserspiegel.  
Dies zu erkennen befreit völlig  
vom Anhaften und Festhalten  
und Wandern von einem Extrem zum andern.  
So bleibt einem nur,  
sich selbst in Gelassenheit aufzugeben -  
in unausgedachter Erleichterung  
auf dem Grunde der Essenz  
selbsterkennenden Gewährseins.  
Außer diesem gibt es nichts  
zu denken oder zu meditieren.  
Ohne Denken, ohne Handeln,  
ohne Meditation  
und ohne Zerstreuung.  
Bleibe bitte einfach natürlich  
und meditiere so.

# Lasst die Gedanken natürlich kommen und gehen

## I

Die Welt, in der wir leben, ist eine Projektion unseres Geistes. Sie ist das Ergebnis unserer früheren Handlungen. Diese Handlungen haben Tendenzen in uns erzeugt, die bewirken, dass unser Geist eine bestimmte Art von Welt projiziert. Aber diese Welt existiert nicht wirklich, sie kommt nirgendwo her. Sie ist nichts als aus Leerheit hervorgegangene Manifestation, leer von einer eigenen Natur.

Ursache für das Entstehen dieser Welt ist unser Mangel an Gewährsein, unsere Unwissenheit. Was wir als solide Welt wahrnehmen ist eigentlich eine Serie von Ereignissen, Situationen und Objekten der Wahrnehmung, die alle voneinander abhängig sind und sich gegenseitig bedingen. Nichts hat eine unabhängige Existenz. Alles in dieser Welt beruht auf Wechselwirkungen, einsteht mit dem anderen in Beziehung. Diese Welt ist einem Traum vergleichbar. Wir wissen, dass der Geist im Traum die Vision verschiedenster Welten erzeugen kann, die aber keinerlei wirkliche Existenz besitzen. Sie sind lediglich Vorstellungen, die in einem schlafenden Geist entstehen.

Hält man den Traum für wirklich, so ist man zufrieden und glücklich, wenn er angenehm ist, oder wird wütend, hat Angst und leidet, wenn er unangenehm ist. Könnte man im Traum verstehen, dass die Erlebnisse nur ein Traum sind, wäre man nicht so beeindruckt. erinnert man sich morgens beim Aufwachen daran, ist einem klar, dass sie nichts als ein Traum und folglich nicht wirklich waren. Manche Leute jedoch lassen ihre Traumerlebnisse nicht los und meinen, diese hätten einen wirklichen Wert. Wenn sie etwas Angenehmes geträumt haben, halten sie dies für ein gutes Zeichen und versuchen tagsüber zu reproduzieren, was ihnen der Traum verheißen hat. War es hingegen ein unangenehmer Traum, interpretieren sie dies als ein schlechtes Zeichen, und wollen den unangenehmen Ereignissen des Traumes ausweichen, so als würden sich diese tagsüber wiederholen.

Wann hat diese traumgleiche Welt oder diese verwirrte Projektion des Geistes begonnen? Seit wann gibt es sie? Es gibt sie seit anfangsloser Zeit und sie dauert bis zur jetzigen Stunde. Das Problem an dieser Illusion ist, dass sie von Leid gekennzeichnet ist. Solange wir darin gefangen sind, müssen wir alle Arten von Leid ertragen - Leid, das manchmal sehr schwer ist und lange währt. Befreiung scheint von dort aus betrachtet nahezu unerreichbar.

Wann wird diese Illusion aufhören? Sie löst sich in dem Moment auf, wo man die Erleuchtung, den Zustand vollkommenen, unübertrefflichen Glücks, verwirklicht. Wird diese Illusion von selbst aufhören? Nein, solange man nichts tut, um sie zu durchschauen, nimmt sie kein Ende. Sie wird nicht einfach von selbst aufhören. Wir müssen eine Anstrengung machen und praktizieren, um sie aufzulösen und uns von ihr zu befreien.

Wenn ihr von der Verwirklichung eines Buddha und den damit verknüpften hervorragenden Eigenschaften hört, denkt ihr vielleicht, dass gewöhnliche Menschen wie ihr nie die Buddhaschaft erlangen könnt. Doch dies ist nicht richtig. Ihr solltet euch nicht für unfähig halten. Buddhaschaft ist bereits in uns, sie ist die wahre Natur unseres Geistes. Wenn ihr gelernt habt, wie man praktiziert, könnt ihr sie sehr schnell verwirklichen. Ihr müsst die Buddhanatur nicht erst erschaffen, sie wartet bereits in euch. Und ihr werdet sie entdecken, sobald ihr die Natur eures Geistes erkennt.

Wenn die Buddhanatur so nahe ist, wieso könnt ihr sie dann nicht sehen? Ihr könnt sie nicht sehen, weil ihr noch nicht über die Fähigkeit verfügt, euch selbst zu sehen. Ihr wisst nicht, wie man das Sehen entwickelt, mit dem ihr die wahre Natur eures Geistes sehen und erkennen könnt. Euer bisheriges Sehen ist, genau wie eure Augen, stets nach außen gerichtet: Niemand kann sein eigenes Gesicht direkt sehen. Ihr müsst eine neue Sicht entwickeln, damit ihr die Buddhanatur, die in euch weilt, wahrnehmen könnt. Wenn ihr euer Gesicht sehen wollt, reicht es einen Spiegel zu nehmen und ihr findet euer Gesicht darin gespiegelt. Wollt ihr wirklich die Natur eures Geistes erkennen, so braucht ihr den Lama als Spiegel: er ist es, der sie euch aufdecken wird.

In den Schriften wird erklärt, dass alle - obwohl ihrer Erscheinung nach gewöhnliche Wesen - in ihrer Essenz Buddhas sind. Diese Essenz ist nur von zeitweiligen Schleiern verhüllt, und wenn diese sich auflösen, erkennt ihr eure wahre Natur. Wenn gesagt wird, dass gewöhnliche Wesen Buddhas sind, so wird darauf hingewiesen, dass alle fühlenden Wesen, ganz gleich in welchem Daseinsbereich sie sich befinden, in sich die Buddhanatur haben. Dies heißt, dass sie in der Zukunft ganz gewiss Buddhas werden, auch wenn sie zur Zeit gewöhnliche Wesen sind. Die grundlegende Wirklichkeit der Buddhanatur - das Herz des Buddha - ist in Raum und Zeit unbegrenzt. Sie ist allgegenwärtig wie der Raum und untrennbar mit jedem Lebewesen vermischt, ohne dass man einen Unterschied in Qualität oder Quantität feststellen kann. Jedes Wesen hat in sich die vollkommene Buddhanatur.

Wenn dies so ist, wieso erkennt man sie dann nicht? Die Buddhanatur ist von zeitweiligen Schleiern verhüllt, von den verschiedenen Gedanken, Vorstellungen und emotionalen Tendenzen im Innern des Geistes. Gedanken, Vorstellungen und Emotionen erzeugen Karma, wodurch die wahre Natur des Geistes verdunkelt wird. Werden diese Schleier aufgelöst, sieht man, wer man



wirklich ist: ein Buddha. Sucht also nicht nach der Buddhaschaft im Draußen. Wenn ihr eure Buddhanatur entdecken wollt, müsst ihr in euch hinein schauen, um zu sehen, wer ihr wirklich seid.

Unwissenheit, die Ursache aller Unreinheiten des Geistes, drückt sich primär in drei Gefühlsmustern aus: Begierde-Anhaftung, Hass-Ablehnung und Unge-wahrsein-Gleichgültigkeit. Steht der Geist unter dem Einfluss dieser drei Mus-ter wird alles Handeln von Körper, Rede und Geist verdorben. Man sammelt Karma an, das heißt Handlungen, welche die Schleier des Geistes bestärken und ihn daran hindern, seine wahre Natur zu sehen. Alles Karma, das wir an-gesammelt haben, wurde von Körper, Rede und Geist geschaffen. Folglich müssen wir diese drei Aspekte unseres Seins reinigen. Im Vajrayana verwen-den wir dafür folgende Methoden: Den Geist lassen wir in tiefer Sammlung über die wahre Natur aller Dinge meditieren. Dies reinigt unseren Geist. Unse-ren Körper reinigen wir, indem wir uns als Meditationsgottheit meditieren. Und unsere Rede reinigen wir durch das Rezitieren des Mantras der Gottheit. Durch diesen dreifachen Prozess beseitigen wir nach und nach alle karmi-schen Verdunkelungen, aufgrund derer sich Körper, Rede und Geist in ihrem gewöhnlichen und unreinen Zustand befinden, und wir beginnen unseren wahren Körper, unsere wahre Rede und unseren wahren Geist, welche die eines Buddhas sind, zu sehen. Wenn wir vom reinen Körper, der reinen Rede und dem reinen Geist der Buddhaschaft sprechen, so heißt das nicht, dass wir diese neu erzeugen müssen, sondern dass wir die wahre Natur von Kör-per, Rede und Geist erkennen, die immer schon da war: Körper, Rede und Geist wie sie seit anfangsloser Zeit wirklich sind, wenn der Geist nicht unter dem Einfluss von Verwirrung steht.

Bisher seid ihr in euren vergangenen Leben nicht dem richtigen Weg gefolgt, sonst wäret ihr bereits zur Erleuchtung gelangt. Es muss ein Irrweg gewesen sein, der nicht in die richtige Richtung führte. Jetzt, wo ihr einen Weg kennt, der euch direkt zum vollkommenen Erwachen führen kann, ist es wichtig, dass ihr ihm auch ohne abzuschweifen folgt. Da ihr nun wisst, dass die Natur eures Geistes die Buddhanatur ist und da ihr ja den Wunsch verspürt, in diese erwachte geistige Dimension zu gelangen, müsst ihr einem Weg folgen, der frei von Irrtum ist. Unternehmt ihr nichts und belasst es bei diesem intellektuel-len Wissen, wird sich die Buddhanatur nicht zeigen. In diesem Fall ist es ge-nauso wie bei der Butter, die als Möglichkeit bereits in der Milch vorhanden ist: Wenn ihr die Milch schlägt, erhaltet ihr Butter. Tut ihr aber nichts und schaut die Milch nur an, wird sich auch keine Butter zeigen. Wollt ihr die Er-leuchtung erlangen, müsst ihr etwas tun.



Alle hier anwesenden Personen folgen einem Weg der Meditation, was aber bedeutet es wirklich zu meditieren? Meditation zielt nicht darauf, einen besonderen Zustand des Geistes zu erreichen. Meditieren bedeutet nicht Farben und Formen zu sehen. Meditieren heißt zu erkennen, dass der Geist seit undenklichen Zeiten von der Anhaftung an den Dingen dieser Welt geprägt ist, welche Frustration diese Anhaftung hervorruft, wie sie den Geist eng macht und ihm Grenzen setzt. Durch Meditation kann man sich aus dieser Enge befreien. Innere Beschränkungen und äußere Zwänge lassen oft in einem den Eindruck entstehen, dass man keinerlei Kontrolle über sein Leben hat. Wer seine geistige Enge und innere Zwanghaftigkeit erst einmal durchs Meditieren abgelegt hat, leidet nicht mehr unter einem Mangel an Kontrolle über äußere Bedingungen und klagt nicht mehr, wie unangenehm und schwer die Dinge sind.

Euer Geist ist noch in den Reaktionsmustern von Hoffnung und Furcht gefangen. Diese Reaktionen kommen aus eurem Geist, der sich selber einengt. Gewöhnlich denkt ihr, dass ihr meistens durch andere eingeschränkt werdet. Aber dies ist nicht richtig. Das Gefühl der Frustration, des Stresses, das ihr empfindet, entspringt den Einschränkungen, die ihr euch selber auferlegt. Diese Suche, diese Anspannung, dieser Wille etwas zu erreichen, was nicht erreichbar ist - verursacht das allermeiste Leid und bewirkt den Kreislauf sich immer wiederholenden Leides. Befreit ihr euch in der Meditation von eurer Anhaftung, lösen sich Anspannung und Stress und somit auch alles Leid auf. Nur dann könnt ihr euren eigenen Geist und die ihm innewohnende Budhanatur entdecken.

Ihr habt alle große gedankliche Aktivität im Innern eures Geistes, die von emotionalen Reaktionen auf Situationen und Objekte hervorgerufen wird. Diese Reaktionen beruhen auf Anhaften, Ablehnen und Gleichgültigkeit und ihr neigt dazu, die äußeren Gegebenheiten für eure Gedanken und Gefühle verantwortlich zu machen. Tatsächlich ist aber das Gegenteil der Fall: Alle Gedanken und Gefühle, die in eurem Geist erscheinen, kommen von euch selbst und werden nicht durch den Kontakt mit äußeren Objekten verursacht. Es sind diese Gedanken und Gefühlszustände, welche die Gegebenheiten aus eurem Inneren heraus projizieren.

Übt ihr euch in der Meditation darin, den Geist frei von Anhaftung zu lassen, ohne ihn zu fixieren oder einzuschränken, so werdet ihr euch allmählich ganz entspannen und Gedanken und Eindrücke werden nicht mehr im Geist entstehen. Ihr projiziert nichts, an das ihr denken, das euch beschäftigen oder beunruhigen müsste. Der Geist wird ruhig und friedvoll. Frei von allem emotionalen Aufruhr fühlt ihr tiefen Frieden. Das ist die beste Art, eine echte Shine

Meditation zu entwickeln, diese geistige Ruhe, die aufscheint, wenn die Gefühle sich beruhigt haben und man in einen Zustand großer innerer Ausgeglichenheit gelangt. In dieser Weise solltet ihr meditieren.

Gäbe es kein Objekt, hätten wir dann einen Grund an irgendetwas zu denken? Es gibt keine wirklich bestehenden Objekte. Wenn ihr dies erkennt, haltet ihr die Erscheinungswelt nicht länger für wirklich, und so entstehen auch keine Reaktionen, Emotionen oder Gedanken in eurem Geist. Alle Objekte unserer Wahrnehmung sind nichts als Manifestationen des Geistes: sie sind keine Objekte, sondern Geist selbst. Dies zu erkennen, befriedet das Spiel emotionaler Reaktionen. Es besteht kein Anlass mehr für den Geist, an äußere Dinge zu denken, da er ja von ihnen nicht getrennt ist.

Alles, was wir erfahren, ist Ausdruck unseres eigenen Geistes. Geist und Erscheinungswelt sind ein und dasselbe, nicht im geringsten getrennt. Der Geist ist kein Objekt, das sich beschreiben oder eingrenzen ließe. Er ist jenseits aller Gedanken, jenseits aller Vorstellungen und Beschreibungen. Und die Erscheinungswelt, die der Geist projiziert, ist ebenfalls jenseits alles Denk- und Vorstellbaren. Meditieren bedeutet, den Geist aus seinem Ungewahrsein zu lösen, die wahre Natur aller Erscheinungen zu erkennen, anstatt den Geist weiterhin in seinem üblichen mangelnden Gewahrsein, in einem Fehlen korrekter Wahrnehmung der Natur der Dinge, verweilen zu lassen. Beim Meditieren handelt es sich nicht um einfaches Wohlsein, das auf Unwissenheit beruht.

Da Manifestation und Geist untrennbar sind, dürft ihr beim Meditieren nicht versuchen, Manifestation - Gedanken, Bilder und dergleichen - zu blockieren und absichtlich Leerheit in euch zu erzeugen. Lasst den Geist einfach im Jetzt verweilen, im gegenwärtigen Moment, in seinem gewöhnlichen Gewahrsein, frei von jeder Beeinflussung. Um dahin zu gelangen, reicht es, dass ihr euch entspannt und alles Anhaften loslasst, als würdet ihr die Kleider ausziehen und euch ausruhen. So solltet ihr meditieren.

Ruht in dem Bewusstsein, dass es keine vom Geist unabhängige Erscheinungswelt gibt, genauso wenig wie es einen anhaftenden Geist gibt, der getrennt von den Erscheinungen wäre. Geist und Phänomene bedingen sich wechselseitig und sind untrennbar. Lasst den Geist in solchem Gewahrsein verweilen, in großer Klarheit bei allem, was erscheint, vollkommen gewahr selbst der geringsten Details, ohne irgendetwas zu unterdrücken oder zu verhindern. Entspannt den Geist in der Spontaneität des Augenblicks. So verbessert sich die Qualität eurer Meditation: sei es auf der Ebene geistiger Ruhe, intuitiver Einsicht oder von Mahamudra.

### III

Mit der Praxis geistiger Ruhe gelangt man nach und nach in einen sehr entspannten Geisteszustand, in tiefe Sammlung, in der die Welt unwirklich erscheint wie ein Traum oder eine Illusion, leuchtend und transparent, ohne irgendwelche Festigkeit. Man nimmt seinen eigenen Körper nicht mehr wahr, hat den Eindruck, so lange in Meditation verweilen zu können, wie man will, erlebt großes Wohlbehagen und Zufriedenheit und fühlt, dass Körper und Geist nicht getrennt sind. Dieses Wohlbefinden wird als in sich leer wahrgenommen. Das Gewahrsein ist ganz wach, hell und strahlend ohne das geringste Anzeichen von Müdigkeit im Geist. In diesem Stadium der Meditation lernt man die meditativen Erfahrungen von Glück, Klarheit und Nichtdenken kennen und vertieft sich in sie. Sie sind Anzeichen dafür, dass man den Zugang zur ersten Stufe geistiger Ruhe gefunden hat, einem Zustand, wo man tief in diesen Erfahrungen verweilt. Glück, Klarheit und Nichtdenken sind Erfahrungen, keine Verwirklichung. Wir kultivieren sie, um mit ihrer Hilfe Verwirklichung zu erlangen, aber wir dürfen nicht an ihnen haften und sollten auch nicht versuchen, sie willentlich herbeizuführen. Ihr sollt nicht meinen, dass dies gute Erfahrungen seien, die beweisen, dass ihr gut meditiert. Tut ihr dies, fallt ihr in den Fehler des Hoffens, und das wühlt den Geist auf. Auch solltet ihr nicht denken, wenn diese Erfahrungen nicht auftreten, dass ihr nicht gut meditiert und zu viele Gedanken im Geist habt, denn damit geratet ihr in die Fänge der Angst. Praktiziert frei von Hoffnung und Furcht. Dafür genügt es, zu erkennen, dass alles, was der Geist tut, Geist ist. Ist der Geist ruhig, so ist das Geist, und ist er von Gedanken aufgewühlt, ist das ebenfalls Geist. Ihr braucht keine Wahl zu treffen, nicht zu bewerten, keine Vorliebe zu entwickeln. Die vielen verschiedenen Gedanken, die im Geist auftauchen, ob ihr sie für gut oder schlecht haltet, sind doch alle gleichermaßen Geist. Ihr müsst euch nicht anstrengen, die einen loszuwerden, weil ihr die anderen bevorzugt.

Denkt ihr beim Meditieren ‚Ah, jetzt meditiere ich richtig‘, dann schickt den Gedanken nicht fort, sondern schaut, wer das denkt. Schaut das Ich an. Versucht, eine Form, eine Farbe, irgendetwas zu finden, das den Denker ausmacht.

Merkt ihr dann, dass es da nichts zu sehen gibt, dass es keinen Denker gibt, so seid ihr frei von dem Gedanken. Der Moment, in dem ihr erkennt, dass der Denker nicht existiert, ist der Augenblick von Verwirklichung.

Dasselbe solltet ihr tun, wenn der Gedanke auftaucht: „Meine Meditation ist schlecht“ oder „Ich habe zu viele Gedanken“. Schaut den Denker an, denjenigen, der diese Idee hat. Entdeckt, dass es keinen Denker gibt und verwirklicht dies!

Zwischen Erfahrung und Verwirklichung gibt es einen klaren Unterschied, und den müsst ihr kennen. Das ist Teil der Meditationspraxis. Verwirklichung ist frei von jeder Beurteilung dessen, was gerade erscheint - nichts wird bewertet. Ob der Geist ruhig verweilt oder von zahlreichen Gedanken aufgewühlt wird, er bleibt immer Geist. Es ist deshalb unnützlich, einen ruhigen Geist als gut und einen aufgewühlten Geist als schlecht zu bewerten. Eben dieses Bewerten ist es, was an der Meditation nicht korrekt ist. Urteilt ihr mit gut oder schlecht, so schaut am besten direkt diesen Gedanken an und seht, dass er keinerlei eigene Wirklichkeit besitzt, sondern einfach nur eine Projektion eures Geistes ist. Gedanken sind wie Wellen auf der Oberfläche eines Ozeans. Sie können unterschiedliche Formen annehmen, sind aber doch nichts weiter als Wellen - Wasser, Projektionen des Ozeans - und es ist überflüssig, sie zu bewerten. Genauso sind alle Gedanken einfach Geist, ohne dass man sie in gute und schlechte Gedanken aufteilen müsste. Es geht nur darum, ihre wahre Natur zu erkennen, die Tatsache, dass sie Geist sind. Erkennt ihr dies, so seht ihr die Wesensnatur der Gedanken und zugleich die wahre Natur des Geistes selber.

## IV

Beim Meditieren ist es sehr wichtig, Körper, Rede und Geist völlig offen für die äußere Wahrnehmung zu lassen. Ihr solltet euch nicht anspannen und verschließen oder versuchen, das Auftauchen äußerer Eindrücke zu verhindern. Viele streben in der Meditation danach, einen Zustand von persönlichem Frieden und Glück zu erlangen, und in diesem Streben versuchen sie, gedankliche Aktivität im Geist zu verhindern. Dadurch spannen sich Körper und Geist an, und sie benutzen dann diese Anspannung bei ihrem Versuch, willentlich alle geistige Aktivität zu unterdrücken, was zunächst den Eindruck erweckt, als würden sie meditieren. Aber das ist keineswegs eine Erfahrung echter Meditation; sobald sie auftaucht, will man mehr davon haben, haftet daran an und will sie unbedingt bewahren. Das zieht Sorge und Stress im Geist nach sich, weil man versucht, seine Meditation zu kontrollieren und führt schließlich zu einem Zustand tiefen geistigen Leides. Der Wunsch, beim Meditieren einen gedankenfreien Zustand zu erzeugen, ist ein Irrweg. So könnt ihr niemals echte Meditation entwickeln. Ihr gleicht dann einem Menschen, der glücklich und zufrieden in seinem Häuschen sitzen will, und sich beeilt Fenster und Türen zu schließen, wenn er draußen jemanden kommen sieht, der ihn stören könnte. Sobald ein Gedanke auftaucht, wollt ihr ihn aussperren und loswerden. Dadurch schafft ihr euch großes Leid. Ihr leidet wie dieser Mensch im Häuschen leidet, sobald er einen vermutlichen Eindringling wahrnimmt. Echte Meditation besteht nicht darin, dass man ausschließlich

nach geistiger Ruhe, inneren Frieden und Wohlbehagen sucht. Einen Zustand unberührbaren Friedens erzeugen zu wollen, ist Ausdruck emotionaler Verblendung, also von Unwissenheit. In solch einem Geisteszustand gibt es keinerlei Notwendigkeit, positive Handlungen auszuführen und keine Dringlichkeit, negative Handlungen zu vermeiden. Schlussendlich verweilt man in apathischer Stumpfheit und vergeudet seine Zeit. Es ist sehr wichtig, dies zu verstehen und nicht auf solche Weise zu meditieren. Wenn die ideale Meditation darin bestünde, einen Geisteszustand bar jeglicher Aktivität zu erlangen, könnte man sagen, dass ein Tisch ein sehr guter Meditierender ist und ständig in meditativer Versenkung verweilt. Aber das Ziel der Meditation ist nicht, wie ein Tisch zu werden! Ganz im Gegenteil, man trachtet danach, eine Meditation zu entwickeln, bei der man wirklich frei von Gedanken ist, aber frei in dem Sinne, dass die Gedanken natürlich und spontan auftauchen und sich auflösen können. Um dies zu tun, lässt man die Vergangenheit, weckt keine Erinnerungen, und greift auch nicht der Zukunft vor. Der Geist weilt einfach im gegenwärtigen Augenblick, in jener Gegenwart, die weder Vergangenheit noch Zukunft ist. Dieser gegenwärtige Moment kann nicht vom Verstand erfasst werden. Er ist kein Gegenstand intellektuellen Begreifens, er ist unbeschreiblich: eine direkte Erfahrung des Gewahrseins der Gegenwart.

Es ist sehr wichtig, dass ihr nicht der Vergangenheit nachhängt. Ihr solltet nicht ständig an Handlungen denken, die ihr neulich oder vor längerer Zeit ausgeführt habt. erinnert ihr euch in der Meditation an ein Geschehen, das gut verlaufen ist, fühlt ihr euch zufrieden und glücklich und als Folge wird euer Geist von Stolz und Selbstzufriedenheit gestört. erinnert ihr euch hingegen an unglücklich verlaufene Ereignisse, wo ihr seht, dass ihr Fehler gemacht habt, wird euer Geist von Traurigkeit und Selbstvorwürfen verdunkelt. Damit ihr in eurer Meditation nicht solcherart gestört werdet, solltet ihr euch klar machen, dass die Vergangenheit aus und vorbei ist, dass sie abgeschlossen ist und es daher überhaupt keinen Sinn macht, jetzt zu ihr zurückkehren zu wollen. Genauso wenig solltet ihr eure Zeit mit Gedanken an die Zukunft vergeuden, denn es ist völlig unnütz, Ereignissen vorgreifen zu wollen. Wendet ihr euch der Zukunft zu, wird der Geist von allen möglichen Gedanken aufgewühlt. Ihr beginnt Pläne zu schmieden, wollt bestimmte Dinge erreichen und ihren Gang in diese oder jene Richtung beeinflussen. Dies erzeugt Leid im Geist. Seid ihr in dem Glauben, dass ihr alle Chancen besitzt, das zu verwirklichen, was ihr erreichen wollt, so wird euer Geist von Erwartungen erfüllt. Habt ihr hingegen das Gefühl, dass die Erfüllung eurer Wünsche gefährdet sein könnte, breitet sich Unruhe aus und euer Geist wird von Zweifel und Befürchtungen überflutet. Solche Überlegungen solltet ihr meiden. Die Zukunft ist noch nicht da, und es ist ganz und gar illusorisch und künstlich sich anzustrengen, damit dieses oder jenes in der nahen oder fernen Zukunft ge-

schieht. Es ist reine Zeitverschwendung - umso mehr, als die in der Zukunft zusammentreffenden Umstände von Handlungen bestimmt sind, die wir bereits ausgeführt haben. Ganz gleich worum es sich handeln mag, die Zukunft wird nicht vom gegenwärtigen Denken oder Wollen gestaltet.

Gleicherweise ist es wichtig, dass ihr nicht an den im Geist auftauchenden Vorstellungen haftet und sie für wirklich und beständig haltet, denn dadurch würdet ihr vom augenblicklichen Gewahrsein des Geistes getrennt. Wenn ihr euch für eine wichtige und einflussreiche Person haltet, der viele Leute helfen und beistehen, entwickelt ihr Stolz und eine gewisse Hoffnung im Hinblick auf die Zukunft. Und wieder ist euer Geist völlig beunruhigt. Ihr müsst die Gedanken kommen und gehen lassen und erkennen, dass sie keinerlei eigene Wirklichkeit besitzen, sondern wie Wolken am Himmel sind, ohne Ursprung und Ziel. Wolken kommen von keinem bestimmten Ort, gehen zu keinem bestimmten Ort und existieren nicht in dauerhafter Form. Alles, was im Geist erscheint, ist einfach Ausdruck des Geistes selber. Gedanken besitzen genau wie die Wolken am Himmel keine fassbare Wirklichkeit oder Substanz. Wolken entstehen aus Dunst, der von der Erde aufsteigt. Sie wandeln sich fortwährend und lösen sich schließlich ganz wieder auf. Mit den Gedanken verhält es sich genauso. Wenn ihr sie nicht festhaltet, lösen sie sich einfach auf, und ihr seht, dass sie das natürliche Spiel des Geistes sind. Alle Verwirrung, die auf dem Fürwirklichhalten von Gedanken fußt, fällt von euch ab und ihr öffnet euch der Erfahrung spontanen Wohlseins.

Wir sprechen von den drei Zeiten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, was ein Ausdruck der Erkenntnis ist, dass nichts dauerhaft ist und alle Ereignisse von Werden und Vergehen bestimmt sind. Da alles, was erscheint, nichts anderes als Erscheinungsformen des sich fortwährend in Bewegung befindenden Geistes sind, ist es nur natürlich, dass alle Geschehnisse wandelbar und flüchtig wie der Geist selber sind. Es reicht aus, auf die Uhr zu schauen, um deutlich zu sehen, dass die Zeit in ständiger Bewegung ist - der Sekundenzeiger steht nie still. Dies könnt ihr leicht mit eurem Intellekt verstehen, doch fällt es euch meistens schwer, diese Einsicht in eurem Lebensalltag anzuwenden, wo ihr ständig der Neigung nachgibt, die Zeit anhalten und Geschehnisse an ihrer Entfaltung hindern zu wollen, indem ihr Dinge festhaltet oder ablehnt. Und aufgrund dieses Wunsches, den Wandel der Dinge anhalten zu wollen, leidet ihr. Wenn ihr wirklich Werden und Vergehen als etwas Unabwendbares annehmt, gibt es keinen Grund mehr zu leiden. Habt ihr dies einmal erlebt und tief in euch selbst verstanden, so helfen euch Werden und Vergehen die Dimension der augenblicklichen Gegenwart zu erkennen.

Stellen wir uns folgende Frage: Wenn es im Geist überhaupt keine Erscheinungsform mehr gäbe, wenn der Geist nichts mehr erscheinen ließe, gäbe es dann noch die drei Zeiten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft? Wir

können aus uns selbst heraus erkennen, dass in diesem Fall die drei Zeiten nicht mehr wahrgenommen werden. Die drei Zeiten sind einfach der Eindruck von Zeit, der aufgrund der Projektionen des Geistes entsteht.

Wollt ihr die Verwirklichung dieser Wahrheit erlangen, so müsst ihr während der Meditation unmittelbar den Geist selber betrachten und ihn immer wieder untersuchen bis ihr Gewissheit habt. Der Intellekt kann dies nicht unmittelbar verstehen, Worte sind nicht ausreichend für eine echte Verwirklichung der Natur des Geistes. Durch die wiederholte Untersuchung eures Geistes jedoch gelangt ihr zu der Einsicht, dass die Welt nichts anderes als die Erscheinungsform oder Ausstrahlung des Geistes ist. Man meditiert also bis man erkennt, dass Erscheinungsform und Geist untrennbar sind. Hat man dies verwirklicht, sieht man, dass es völlig unnötig ist, die Erscheinungswelt während der Meditation ausschalten zu wollen; dass es unnützlich ist, unsere Wahrnehmungen der uns umgebenden Welt unterdrücken zu wollen und dass man die Erfahrung der Leerheit nicht künstlich herstellen muss. Wir verbleiben einfach in der Einheit von Erscheinungsform und Leerheit. Auf diese Weise erkennen wir, dass wir selbst - das Subjekt, das an Dingen anhaftet - vom Objekt, an dem wir hängen, nicht verschieden sind. Dieser Zustand des Verstehens und Sich Öffnens ist echte Meditation. Wenn ihr euch damit zufrieden gebt euch hinzusetzen, wobei wir euch selbst für das sitzende Subjekt haltet, das ein Objekt kontempliert, so werdet ihr niemals die Dualität von Meditierendem und Meditation überschreiten.



In den Unterweisungen des Buddha wird gesagt, dass der Geist als solches nicht existiert, denn selbst ein Buddha kann seinen eigenen Geist nicht sehen. Aber man kann daraus nicht folgern, dass es den Geist überhaupt nicht gibt, denn er ist die Basis für Samsara und Nirvana. Man kann den Geist nicht sehen, er ist kein Objekt, das man betrachten und wahrnehmen könnte. Man kann nichts finden von dem man sagen könnte 'dies ist der Geist'. Man kann den Geist weder vorsätzlich zur Ruhe zwingen noch vorsätzlich in Bewegung setzen. Der Geist ist nicht etwas, das man mit einem anderen Ding vermischen oder in mehrere Teile aufschneiden kann. Der Geist hat keine Beine und ist dennoch imstande, sich überall hin zu begeben. Er hat keine Augen und ist dennoch imstande, alles zu sehen. Er hat keine Gestalt und ist dennoch imstande alle Arten von Handlungen auszuführen. Alle Begriffe, die zur Definition des Geistes verwendet werden, sind zulässig, doch können sie niemals seine Wirklichkeit erfassen.



Der Geist ist also nicht eine Sache, die man definieren kann. Man kann von ihm weder sagen dass er existiert noch dass er nicht existiert. Das Einzige, was man über ihn sagen kann, ist dass er unfassbar ist, dass er spontan ist, dass er die Wirklichkeit selbst ist. Es ist wichtig dies zu wissen bevor man mit der Meditation beginnt. Würdet ihr mit der Meditation anfangen ohne diese theoretische Erklärung der Wirklichkeit des Geistes, so wäret ihr nicht imstande einem Weg zu folgen, der euch wirklich zur Erkenntnis der Natur des Geistes führt, sondern würdet in eurer Meditationspraxis in die Irre gehen und das Ziel völlig verfehlen.

Man muss erkennen, dass die relative Wirklichkeit und die absolute Wirklichkeit untrennbar von einer Natur sind. Die relative Wirklichkeit ist die Welt so wie sie uns erscheint. Aber in dieser Welt wie sie uns im Augenblick erscheint, gibt es gleichzeitig ihre absolute Wirklichkeit, ihre wahre Natur. Die wörtliche Übersetzung des tibetischen Wortes für Welt ist 'etwas, das in seinem Grunde zerstörbar ist', das eine Stütze ist, der ihre Zerstörung innewohnt. Diese Zerbrechlichkeit der Welt ist ihre absolute Wirklichkeit, und die Tatsache, dass sie uns zur gleichen Zeit sichtbar und augenscheinlich ist, ihre relative Wirklichkeit. Wir müssen verstehen, dass die gesamte Erscheinungswelt - alles, was man in der Welt sieht, uns selbst eingeschlossen - die untrennbare Einheit von relativer Wirklichkeit der Erscheinungen und absoluter Wirklichkeit der Zerstörung oder des Verschwindens dieser Erscheinungen sind.

Der Geist ist frei von den Extremen des Daseins wie des Nicht-Daseins. Wenn man die Natur des Geistes zu beschreiben versucht, so sagt man manchmal, dass er der große Weg der Mitte ist. Behauptet man, dass der Geist existiert, verfällt man dem Extrem des Eternalismus. Behauptet man, dass der Geist nicht existiert, verfällt man dem Extrem des Nihilismus. Wenn man vom Weg der Mitte spricht, so sagt man damit, dass er frei von diesen beiden extremen Standpunkten ist. Hält man aber an diesem Standpunkt der Mitte fest, so verfällt man wiederum dem Extrem des Eternalismus, und leugnet man ihn, verfällt man dem Extrem des Nihilismus. Mit solch intellektuellen Schlussfolgerungen allerdings kann man nicht die Natur des Geistes erkennen. Die wahre Natur des Geistes, seine absolute Wirklichkeit ist völlig unfassbar. Sie ist Prajna Paramita, allüberschreitende Weisheit, die sich aller Definition entzieht. Will man sie erkennen, muss man dem Weg der Meditation folgen. Obwohl der Geist nicht ein Ort ist, an den man sich begibt, muss man doch einem Weg folgen, der uns zu seiner wahren Wirklichkeit führt, ohne dass man aus dem Geist ein Objekt oder ein zu erreichendes Ziel macht.

Der Geist ist völlig frei von Entstehen, Verweilen und Vergehen. Er ist jenseits aller Vorstellungen; er ist nicht ein Gegenstand, der ein fest umrissenes Dasein besitzt. Man kann nicht sagen, dass der Geist an einem bestimmten Zeitpunkt erschien oder erschaffen wurde. Darum beschreibt man ihn als unge-

boren. Man kann den Geist nicht lokalisieren. Darum sagt man, dass er ohne Bleibe ist. Und da der Geist ungeboren, ohne Anfang ist, gibt es auch keinen Tod, kein Ende des Geistes. Der Geist ist Dharmakaya, der Körper der absoluten Wirklichkeit, den man auch den unzerstörbaren Körper nennt, da er absolut und ewig, unwandelbar und vollkommen ist. Die Essenz des Geistes ist die Buddhanatur - sie ist der unzerstörbare Aspekt des Geistes. An diesem Punkt muss man ein wenig Weisheit entwickeln, um das Gesagte zu verstehen, zu prüfen, daraus hinsichtlich der Natur des Geistes Schlüsse ziehen und diese dann in der Meditation anwenden bis man die Verwirklichung von Mahamudra erlangt. Ist das Ziel der Praxis erreicht, spricht man von Vollendeter Weisheit. Die durch tiefes Verständnis entwickelte Weisheit wird vollendet, wenn man sie praktisch anwendet, um die absolute Natur des Geistes zu verwirklichen.

## VI

Wenn ihr erkennen wollt, dass die Natur eures Geistes Dharmakaya ist, müsst ihr dem Weg der Meditation folgen, der aus den beiden Phasen ‚Ruhiges Verweilen oder geistige Ruhe‘ und ‚Intuitive Einsicht oder tiefgründiges Sehen‘ besteht. In der Meditation der geistigen Ruhe festigt man Körper und Geist. Anschließend muss man diese Festigung vertiefen bis man in die zweite Phase der Meditation, die der durchdringenden Einsicht gelangt. Man beginnt damit, dass man erlernt wie man seinen Geist kontrolliert, wie man ihn im Zustand der Meditation verweilen lässt. Dafür braucht man sowohl eine rechte Körperhaltung wie eine rechte Geisteseinstellung. Man kann dem Geist helfen ruhig zu verweilen, indem man ihm einen Bezugspunkt gibt. Hat man dann ein gewisses Geschick erreicht, kann man zur Meditation ohne Bezugspunkt übergehen.

Der Bezugspunkt, den man dem Geist gibt, kann ein gewöhnlicher oder heiliger Gegenstand sein. Welchen Gegenstand man auch nimmt, man lässt den Geist darauf verweilen und praktiziert dies solange bis im Geist die Erfahrung von reiner Freude, Klarheit und Vorstellungsfreiheit aufscheint. In der tiefsten geistigen Ruhe verweilt man in diese Erfahrungen versunken und auf dieser Grundlage entfaltet sich dann das durchdringende Sehen, die zweite Phase der Meditation, die die erste Begegnung mit der Natur unseres Geistes ist. Zu Beginn dieses Abschnittes ist man wie ein kleines Kind, das alle Organe eines Erwachsenen besitzt aber noch unfähig ist eine große Aktivität zu entwickeln, man besitzt noch nicht das Vermögen große Dinge zu unternehmen, doch je mehr sich die Qualitäten der Meditation entwickeln desto größer

wird das Handlungsvermögen und man kann schließlich die Verwirklichung der Natur des Geistes in Angriff nehmen.

Wenn es einem aus Mangel an Beweglichkeit oder Altersgründen schwer fällt auf dem Boden zu meditieren, so kann man sich auch zur Meditation auf einen Stuhl setzen. Dies ist die Haltung des zukünftigen Buddha Maitreya, der in dieser Sitzhaltung dargestellt wird. Doch auch auf dem Stuhl muss man eine korrekte Haltung einnehmen: der Rücken muss ganz gerade sein, die Wirbelsäule gut gestreckt, so dass der Oberkörper nicht eingeknickt ist und der Druck, der gewöhnlich auf den inneren Organen wie Leber und Nieren lastet, gemindert wird. Wenn man den Rücken gerade hält, ist der Geist sehr viel klarer und strahlender. Die Haltung des Kopfes ist gleichermaßen wichtig, er sollte weder nach vorn noch nach hinten geneigt sein sondern als Verlängerung der Wirbelsäule aufrecht gehalten werden. Die Augen sollte man in Entsprechung zur ausgeübten Meditation folgendermaßen ausrichten: praktiziert man die Meditation der Geistesruhe, sind die Augen nach unten gerichtet; in der Meditation intuitiver Einsicht wird der Blick geradeaus gerichtet und in der Mahamudra Meditation schaut man mit der Absicht den Geist mit dem Raum zu verschmelzen leicht aufwärts. Die Ausrichtung der Augen und die richtige Körperhaltung sind sehr wichtig, da es so leicht wird den Geist klar zu halten und Erfahrung und Verwirklichung zu entwickeln. Eine energie-lose, schlaffe Körperhaltung hat einen großen Einfluss auf den Geist, der sich dadurch in sich zurückzieht, gefühllos wird und einschläft. Wenn man gut gerade aufgerichtet sitzt, wird der Kreislauf der subtilen Energien nicht blockiert und der Geist bleibt sehr klar.

Wenn man jung und beweglich ist, kann man sich in der sieben Punkte Haltung des Vairocana üben. Diese Haltung ist sehr nützlich und hilfreich für die Meditation.

1. Der erste der sieben Punkte besteht darin die Beine in der Lotushaltung zu kreuzen.
2. Anschließend legt man die Hände mit den Innenflächen nach oben dicht am Körper auf die Oberschenkel, drückt die Daumen gegen die Wurzel des Ringfingers und streckt die Arme völlig gerade, so dass die Innenarme nach vorne zeigen.
3. Die Schultern sind angehoben wie Geierflügel und weder nach vorn noch nach hinten gebogen. Es ist wichtig, die Arme in der korrekten Position zu halten und nicht die Ellenbogen und Schultern in die falsche Richtung zu drehen. Die Arme werden in dieser Weise gehalten, weil durch den Druck der Daumen gegen die Wurzel der Ringfinger, durch den Druck der Hände und Handgelenke auf die Oberschenkel wie auch durch den Druck der Ellbogen auf die Seiten des Oberkörpers bestimmte Energiebahnen gepresst werden, in denen die subtilen Winde der Emotionen zirkulieren.

Durch den Druck auf diese Punkte unterbricht man diese emotionsgeladenen Energien und befreit dadurch den Geist von diesen Emotionen. Durch die Streckung des Oberkörpers befreien wir uns von dem Druck, der normalerweise auf den inneren Organen lastet, die sozusagen übereinander geschichtet im Körper liegen. All dies ermöglicht, leicht einen klaren und wachen Bewusstseinszustand zu erlangen, der weder aufgeregt noch dumpf und schläfrig ist.

4. Der Hals ist gebogen wie ein Haken. Dies bedeutet jedoch nicht, dass man tatsächlich mit dem Hals einen Haken macht und dabei den Kopf nach hinten beugt. Der Kopf wird völlig gerade gehalten, aber das Kinn wird leicht eingezogen. Dies bewirkt, dass auf die zwei Energiekanäle, die an der Seite des Halses verlaufen, Druck ausgeübt wird und die emotionsgeladenen Energien, die in ihnen zirkulieren, blockiert werden.
5. Die Augen sind halb geöffnet und der Blick ist nach unten gerichtet. Traditionellerweise sagt man, dass man den Blick vier Fingerbreit von der Nasenspitze platziert, aber man sollte dies nicht wortwörtlich nehmen und den Blick auf einen Punkt fixieren, sondern einfach den Blick entlang der Verlängerungslinie der Nase nach unten richten. Die Augen sollten sich nicht bewegen. Man sagt, dass die Unbeweglichkeit des Blickes maßgeblich zur Stabilität des Geistes beiträgt.
6. Der Mund ist weder weit geöffnet noch fest zusammengepresst. Die Lippen sind leicht geöffnet, so dass ein feiner Luftstrom hindurch kann. Die Zunge liegt entspannt am Gaumen. Man braucht dafür keine willentliche Anstrengung aufzuwenden. Die Lage der Zunge am Gaumen ist ihre natürliche Lage, wenn sie entspannt ist.
7. Die Wirbelsäule sollte gerade wie ein Pfeil sein. Dies bedeutet nicht nur, dass man sich gerade hinsetzt, sondern dass man sich so hinsetzt, dass der obere Teil der Wirbelsäule leicht nach hinten geneigt ist, während der untere ein wenig nach vorne gedrückt wird. Dadurch wird die Wirbelsäule ins Gleichgewicht gebracht und völlig gerade.

Die ist die vollkommene Meditationshaltung.

In dieser Haltung nehmen wir uns ein wenig Zeit, um in die Meditation hineinzufinden, so dass sich unser Geist entspannen und in seinem natürlichen Zustand frei von aller Anhaftung und Ablehnung niederlassen kann. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Gegenstand, den wir als Bezugspunkt für unsere Meditation ausgewählt haben. Wir können diesen Gegenstand, der eher von kleinen Ausmaßen sein sollte, vor uns auf den Boden oder wenn nötig auf ein kleines Tischchen stellen. Wir betrachten ihn ohne Zerstreuung, ohne unseren Blick auf etwas anderes zu richten, ohne den Geist zu

zwingen, sondern lassen ihn in sehr natürlicher Weise ununterbrochen auf dem Gegenstand ruhen. Mit solcher Sammlung des Geistes meditiert man.

Es ist wichtig, dass man den Geist nicht mit Anspannung und Anstrengung auf den Gegenstand fixiert. Zwingt man den Geist, so hat man zu Anfang vielleicht den Eindruck, dass der Geist ruhig wird und weniger Gedanken in ihm erscheinen. Aber dieser Eindruck vergeht schnell und wird von einem Zustand abgelöst, wo der Geist voller Frustration und Wut ist. Der Geist muss sich ganz natürlich auf dem Gegenstand sammeln, indem er sich einfach nur des Gegenstandes bewusst ist, ohne von ihm in den Bann gezogen zu werden. Nach einiger Zeit wird sich der Geist dann ruhig und völlig wohl fühlen, und es entsteht ein spontaner Eindruck von Klarheit und Leerheit, die sich in unserem Bewusstseinsstrom manifestieren. So muss man mit der Meditation beginnen. Für Anfänger ist es nützlich diese Meditationsmethode mit Stütze solange anzuwenden bis sie in der Meditation verweilen können, ohne dass ihr Geist vom Gegenstand abgelenkt wird, bis er Ruhe und Festigkeit erlangt. Es kann vorkommen, dass man nach einiger Zeit der Betrachtung des Gegenstandes das Gefühl hat, dass er Größe, Gestalt oder Farbe ändert oder dass die Augen müde werden oder zu tränen beginnen. Wenn dies geschieht, nimmt man die Augen von dem Gegenstand, richtet den Blick zum Himmel und lässt den Geist sich in die Weite des Raumes öffnen.

Anfänger sollten kurze, auf wenige Minuten beschränkte Meditationssitzungen machen, und diese möglichst oft wiederholen. Später kann man dann die Sitzungen allmählich verlängern. Wenn man gleich zu Anfang lange Zeit meditieren will, dann wird der Geist schnell ungeduldig und ärgerlich und er beginnt die Meditation als Einkerkerung oder Einschränkung zu empfinden, so dass es einem schließlich immer schwerer fällt zu meditieren.

## VII

Wir können auch den Körper des Buddha, ein reines Objekt, als Sammelpunkt für unsere Meditation benutzen. Dabei stellen wir uns entweder vor, dass der Buddha sich vor uns befindet, oder wir stellen eine Buddha Statue vor uns und meditieren auf sie. Der Buddha ist jemand, der seit unerdentlichen Zeiten für das Wohl aller Wesen im Universum gearbeitet, Weisheit und Verdienst angesammelt und alle Schleier des Geistes aufgelöst hat. Der zukünftige Buddha wird fünfhundert Leben in unreine Bereiche Wiedergeburt nehmen, um den Wesen dort zu helfen, und anschließend fünfhundert Leben lang in reine Bereiche gehen, um dort den verwirklichten Wesen zu helfen. Wenn man sich ihn in menschlicher Gestalt vorstellt, so hat er traditionellerweise einen leuchtenden Körper, der mit den größeren und kleineren Zei-

chen, die seine vollkommene Erleuchtung bezeugen, versehen ist. Ein Buddha kann zum Wohl der anderen wirken, indem er ihnen den Weg zeigt und sie bis zum Erwachen darauf führt. Wir als gewöhnliche Wesen, die in einem unreinen Zustand leben, können uns schwer vorstellen, was ein Buddha wirklich ist; aus diesem Grunde nehmen wir als Stütze für unsere Meditation die Gestalt des historischen Buddha Shakyamuni. Aber man sollte sich dessen bewusst sein, dass der Buddha kein gewöhnliches Individuum ist. Ein Wesen, das die vollkommene Verwirklichung der Natur des Geistes erlangt, wird zum Buddha. Wir selbst werden in der Zukunft Buddhas werden, doch bisher ist es uns noch nicht gelungen, uns vollkommen zu läutern und so sind wir immer noch gewöhnliche Wesen.

Wenn wir auf den Buddha meditieren, setzen wir uns gelassen hin und nehmen, falls möglich, die sieben Punkte Haltung ein oder eine Haltung, die leichter für uns aber so korrekt wie möglich sein sollte. Wir lassen alle Anhaftung und Ablehnung in Bezug auf die Welt fallen und verweilen im Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks, in einem Zustand großer Entspannung von Körper und Geist. Dann beginnen wir mit der Betrachtung des Buddha, der sich in unserer Vorstellung oder als Statue oder Bild vor uns befindet. Zuerst lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den Thron, der aus kostbaren Steinen gefertigt ist und von acht Schneelöwen getragen wird. Er ist mit Seidentüchern und Kissen bedeckt, auf denen ein weißer Lotus mit einer Mondscheibe ist, worauf der Buddha sitzt. Am besten stellt man sich den Buddha in durchscheinender Lichtgestalt vor, durch die man hindurchsehen kann - dies ist der Weisheitskörper des Buddha Shakyamuni. Wenn dies zu schwierig ist, visualisiert man den Buddha mit einem gewöhnlichen menschlichen Körper, der Licht ausstrahlt. Seine rechte Hand berührt die Erde, seine linke liegt in der Meditationsgeste in seinem Schoß. Der Buddha schaut mit großer Liebe und großem Mitgefühl auf uns wie auch alle anderen Wesen. Sein Geist ist frei von Zerstreung völlig in die Sammlung der Meditation eingetaucht. Sein mildes Lächeln ist Ausdruck der Aufmerksamkeit, die er allen Wesen schenkt.

Haben wir den Buddha deutlich vor uns visualisiert, denken wir an seine große Güte und das Glück, das wir haben uns in seiner Gegenwart zu befinden. Wir stellen uns vor, dass der Buddha uns anschaut und uns unterweist. Wir schätzen diese außergewöhnliche Gelegenheit und sind uns bewusst, dass diese Situation das Ergebnis der Läuterung und der Ansammlung von Gutem aus vielen vergangenen Leben ist und fühlen uns sehr glücklich und froh. Wie wir den Buddha anschauen strahlt von den symbolischen Körperzeichen Licht aus und füllt unseren Geist und Körper und lässt uns den Unterschied zwischen uns selbst und den Buddha vergessen. Dies hilft uns die Verunreinigungen, die wir durch unsere dualistische Herangehensweise an die Dinge haben, zu läutern und wir stellen uns vor, dass unser Geist völlig untrennbar

von dem des Buddha wird. In diesem Zustand verweilen wir und meditieren solange wir können. Wenn unser Geist ein wenig müde oder dumpf wird, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die oberen Körperpartien des Buddha und betrachten den Scheitel seines Kopfes oder sein Gesicht. Dadurch wird die Müdigkeit unseres Geistes verjagt. Wenn unser Geist hingegen sehr erregt ist und von Gedanken überschwemmt wird, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die unteren Körperpartien des Buddha, auf die Beine und Füße oder auf den Lotus und den Thron. Dadurch wird unsere Erregung beruhigt. Sind wir weder schläfrig noch erregt, verweilen wir frei von jeder Verschiedenheit in der Vereinigung unseres Geistes mit dem des Buddha. Wir betrachten seine gesamte Gestalt oder richten unsere Aufmerksamkeit auf die zentrale Körperpartie oder Herzregion. Wenn wir in der allgemeinen Betrachtung des Buddhahabildes zu zerstreut sind, beginnen wir den Körper des Buddha von oben bis unten genau zu betrachten, indem wir alle charakteristischen Eigenschaften seiner Gestalt ohne Willensanstrengung untersuchen. Dadurch wird der Geist allmählich gesammelt und ruhig. Gelangen wir in ein Stadium, wo es uns nicht mehr möglich ist, die Gestalt des Buddha zu betrachten, da unser Geist zu angespannt oder die Augen zu müde sind, vergessen wir für einige Minuten unsere Betrachtung und richten den Blick nach oben und lassen den Geist sich in Dimension des Raumes öffnen, damit er sich entspannt.

Wenn wir uns schließlich zu müde fühlen, um weiter zu meditieren, machen wir eine Pause und fahren später mit der Meditation fort, wenn der Geist sich wieder erholt hat. Es ist besser kurze und häufige Meditationssitzungen zu machen. Dies ist ideal für den Anfänger. Während der gesamten Meditation sollte der Geist voller Vertrauen und Zuversicht sein. Am Ende einer jeden Meditation stellt man sich vor, dass von Körper Rede und Geist des Buddha segensreiche Lichtstrahlen ausgehen, die mit Körper, Rede und Geist von uns verschmelzen und so alle Schleier und Negativitäten unseres Seinsstromes auflösen. Anschließend löst sich der Buddha in Licht auf und verschmilzt mit uns, so dass zwischen uns und dem Buddha nicht mehr der geringste Unterschied besteht. Es ist so wie wenn man Wasser in Wasser gießt, kann man es nicht mehr auseinanderhalten. Der Geist verweilt in einem Zustand, der frei von aller Gekünsteltheit ist, in großer Entspannung, ohne jegliche Anhaftung, er lässt sich in der absoluten Wirklichkeit nieder.

Durch diese Praxis können wir Geistesruhe entwickeln und gleichzeitig den Segen des Buddha erhalten. Dadurch wachsen unsere Erfahrungen und Verwirklichungen. Diese Meditation ist sehr nützlich. Man muss lernen im Verlauf der Meditation die Phasen, wo man sehr strikt mit sich selbst ist, mit Momenten wo man eher entspannt ist abzuwechseln. Wenn man ohne Unterlass strikte Disziplin anwendet, dann verspannt sich der Geist allmählich und man wird ärgerlich.

## VIII

Es ist wichtig, dass wir unsere während der Meditation entwickelte Erfahrung in die Handlungen unseres alltäglichen Lebens einbringen. Man tut dies in der Weise, dass man die Welt um sich herum als unwirklich ansieht. Gewiss, die Welt um uns herum besteht, doch sollten wir sie nicht für etwas von substantieller Wirklichkeit halten. Wir lassen einfach die Gedanken im Geist erscheinen, ohne dass wir ihnen folgen oder uns von ihnen forttragen lassen. Sie sind wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser, sie haben überhaupt keine eigenständige Wirklichkeit. Wir müssen lernen, die Geschehnisse und Situationen des täglichen Lebens in Gelegenheiten für den Fortschritt auf dem Weg zum Erwachen zu verwandeln. Wenn wir schwierigen Situationen begegnen oder wenn Menschen uns schaden wollen, so üben wir uns darin sie als Manifestationen des Lama zu betrachten, der uns Geduld lehrt. Alle Leiden, die wir um uns herum sehen, sind Gelegenheiten Mitgefühl zu entwickeln. Wir sollten sie nicht zurückweisen, sondern als positive Herausforderung nehmen, tiefgründiges Mitgefühl im Innern unserer selbst zu entwickeln.

Das erste Wort im Wunschgebet zur Wiedergeburt in Devachen ist EMAHO, was ein Ausdruck des Erstaunens ist. Im Augenblick, wo man es ausspricht, soll man seine gewöhnliche Sicht der Welt vergessen und seine Aufmerksamkeit auf die reine Welt richten, die voller Buddhas und Bodhisattvas ist.

Auf dem Weg der Meditation, der zu tiefer Sammlung führt, lernen wir unseren Geist zu meistern. Haben wir ihn einmal durch die Verwendung eines Gegenstandes als Meditationsstütze diszipliniert, entwickelt sich geistige Stabilität und wir fahren mit der Meditation fort bis sich diese Stabilität ganz gefestigt hat.

Offt beginnen wir die Meditation mit dem Wunsch, einen besonderen Geisteszustand zu erreichen, in dem wir glücklicher als gewöhnlich sind. In diesem Bestreben ist immer das Ego sehr aktiv, das sehr starke Anhaftung an die ersten guten Erfahrungen in der Meditation entwickelt. Auf der Suche nach den Erfahrungen von Klarheit und Glück beginnen wir die Bewegung des Geistes absichtlich einzuschränken, indem wir ihn gefangen setzen, wodurch die Bewegungsfreiheit des Geistes blockiert wird. Zu Anfang entsteht dadurch der Eindruck, dass man geistige Stabilität erlangt hat. Da aber diese Stabilität auf eine Blockierung der Bewegung des Geistes beruht, auf Anspannung, ist sie nicht natürlich und kann nur mit großer Anstrengung aufrecht gehalten werden. Sobald diese Erfahrung zu schwinden droht, wenden wir noch mehr Anstrengung an, um wieder in den Zustand zu gelangen, den wir für die wahre Meditation halten. Jemand, der so meditiert, begegnet vielen Schwierigkeiten. In der Körperhaltung zum Beispiel hat er aufgrund seines großen Ehrgeizes die Tendenz übertrieben gerade zu sitzen. Durch die Anspannung sei-



nes Geistes sammeln sich die subtilen Energien, die im Körper kreisen, in der oberen Körperpartie und besonders auf der Höhe des Kopfes. Jemand, der so meditiert hat oft den Eindruck, dass sein Geist im Gesicht konzentriert ist, und dies kann so stark werden, dass er dadurch beim Meditieren Kopfschmerzen bekommt. Bei anderen zeigen sich die von der Anspannung herührenden Blockaden des Geistes an unterschiedlichen Körperstellen, im Rücken, im Rumpf oder in den Hüften usw. Dies alles kommt daher, dass man nicht in natürlicher sondern erzwungener und angespannter Weise sitzt und dadurch die Körperenergien blockiert. Zudem kann man nicht ruhig sitzen bleiben, man muss sich ständig bewegen, um diesem oder jenem Körperteil Erleichterung zu verschaffen.

Alle Meditierenden laufen Gefahr, in der Anwendung der erhaltenen Unterweisungen Fehler zu begehen. Manche halten die Meditation für einen Zustand, in dem der Geist völlig ausgeflogen ist. Ihr Körper ist starr wie ein Holzstock und sie versuchen den Geist sehr weit und leuchtend zu machen. Ihr Fehler liegt in ihrer unnatürlichen, angespannten Vorgehensweise. Andere konzentrieren sich auf die Leerheit und versuchen aus sich heraus künstlich eine Leerheit zu schaffen, die ganz und gar nicht der wirklichen Leerheit entspricht, sondern nur eine Vorstellung des Geistes ist. Solch eine Meditation bringt nicht das gewünschte Ergebnis, sondern ist negativ. Dann gibt es jene, die sagen, dass man die Bewegung des Geistes einschränken muss und sie ziehen den Geist in sich, konzentrieren sich immer auf sich selbst bis ihre Herzregion völlig eingeengt ist, wodurch große Schwierigkeiten provoziert werden.

All diese Irrtümer haben als Ergebnis einen eingeengten und frustrierten Geist, der sich allmählich mit Wut und Ärger füllt, der sehr verstört wird und in der Meditation großes Leiden schafft. Es ist wichtig, dass jeder Meditierende erkennt, welchen Irrtum er begeht, denn nur wenn man einmal deutlich seinen Fehler sieht, kann man ihn auflösen. Wenn man seinen Fehler nicht erkennt, sondern nur die Fehler der anderen sieht, kann man sich weder von seinen eigenen Irrtümern befreien noch die echten Qualitäten entwickeln, die aus einer richtigen Meditation entstehen. Aus diesem Grunde spielt der Lama eine sehr wichtige Rolle in der Suche des Schülers auf dem Weg zum Erwachen. Der Lama muss dem Schüler die Fehler aufzeigen, die er begeht, damit er sich von ihnen befreien und die Qualitäten entwickeln kann, die aus einer irrumsfreien Meditation entstehen. Selbst wenn ihn dies beim Schüler nicht sehr beliebt macht, muss der Lama darauf bestehen, dass der Schüler richtig meditiert. Würde der Lama sich damit zufrieden geben, einfach eine angenehme Beziehung mit dem Schüler zu unterhalten, ohne Traurigkeit oder Unstimmigkeit hervorzurufen, würde der Schüler in seiner Meditation überhaupt nicht vorankommen, sondern immer stolzer und überzeugter wer-

den, dass er in richtiger Weise meditiert und die wirklichen Qualitäten der Meditation könnten sich niemals in ihm entwickeln.

Wenn der Lama seinen Schüler häufig kritisiert, so fällt es diesem aufgrund seines Ego schwer diese Kritik in richtiger Weise anzunehmen und er sagt sich, dass der Lama besser seine eigenen Fehler betrachten solle. Hat der Schüler eine solche Haltung versteht er niemals, was der Lama ihm zeigen will und kann folglich nicht auf dem Weg der Meditation voranschreiten. Wenn der Lama hingegen dem Schüler sagen würde, dass alles was er tut gut ist, würde der Schüler ganz gewiss denken, dass der Lama ein sehr guter Lama ist, da er ihm sagt, was er gern hört. Die Beziehung zwischen Meister und Schüler wird so sehr angenehm sein, doch wird sie kein gutes Ergebnis bringen, da der Schüler niemals seine Fehler erkennen wird und sie weder auflösen noch in wirkliche Qualitäten verwandeln kann. Deshalb ist ein qualifizierter Lama sehr wichtig, der bereit ist dem Schüler seine Fehler aufzuzeigen ohne sich vor einer negativen Reaktion zu fürchten.

## IX

Zu denken, dass es einen Geist gibt, der meditiert, und dass die Gedanken von außen kommen ist eine falsche Auffassung. Alle Gedanken, die erscheinen, kommen aus dem Geist selber und nicht von woandersher. Darum ist es völlig unnützlich das Erscheinen von Gedanken unterbinden zu wollen, da die Gedanken nichts anderes als der eigene Geist sind. Wenn man sich entspannt und die Gedanken natürlich kommen und gehen lässt ohne zu versuchen sie am Erscheinen zu hindern, werden sie unwichtig und haben keinen Anlass mehr zu bleiben und sie werden ganz natürlich mit dem Geist verschmelzen. Entwickelt man solch eine Haltung gegenüber den Gedanken entsteht geistige Ruhe ganz von selbst, ohne dass man sie erzwingen muss. Der Geist wird ruhig, weil die Gedanken und Gefühle frei kommen und gehen können, ohne dass man sie festhält oder zurückweist. Durch diese Haltung wird er in natürlicher Weise friedvoll und erfährt eine tiefe Heiterkeit.

Man kann sich fragen, warum die Bewegung der Gedanken niemals anhält. Der Irrtum, den man zu Anfang begeht, ist zu glauben, dass die äußeren Objekte ein eigenes Dasein besitzen und von uns verschieden sind. Haben wir einmal die Vorstellung eines Objektes geschaffen, hängen wir uns daran und dadurch werden wir gefangen und gefesselt. Wir schaffen eine Verbindung zwischen uns und dem Objekt, das wir für wirklich existierend halten, die einem Strick gleicht. Wir beginnen daran zu haften und unterliegen seinem Einfluss. Durch diese von uns geschaffene Verbindung mit dem Objekt sind wir

hin und her gerissen, und das schafft so viele Gedanken im Geist. Wenn wir es lernen unseren Geist zu entspannen, durchschneiden wir das Band zwischen uns und dem Objekt. Wir gelangen in einen Zustand wohlthuender Ruhe, wo der Geist nicht mehr von allen möglichen Ideen hinsichtlich der Objekte, mit denen wir uns verbunden fühlen, erregt wird.

Solange wir uns nicht wirklich dessen bewusst sind, was sich in unserem Geist abspielt, sind wir davon überzeugt, dass alle Aufregung im Innern unserer Selbst von den anderen verursacht wird, dass unser Geist wegen der anderen voller Emotionen ist und von Stolz und Wut usw. gestört wird. Haben wir einmal verstanden, dass alle Gedanken und Vorstellungen in uns selbst entstehen und keine äußeren Ursachen haben, hören wir auf unsere geistige Erregung anderen anzulasten. Wenn wir nicht mehr den anderen die Schuld zuschieben wird unser Geist ruhig, da er nicht mehr von allen möglichen gefühlsmäßigen Reaktionen geschüttelt wird. Wenn wir unsere Anhaftung an die Dualität, an die Vorstellung einer objektiven soliden Welt aufgeben, werden wir vollkommen frei und leiden nicht mehr. Das Leiden kann nur solange bestehen wie man in der Dualität festhängt.

Jeder muss regelmäßig den Zustand seines Geistes untersuchen, damit er seine Fehler erkennt. Ohne eine aufmerksame Untersuchung können wir nicht entdecken, dass unsere Wahrnehmung der Dinge irrtümlich ist. Diese Innenschau ist sehr wichtig, damit man alle Irrtümer auflösen kann. Eine Weise dies zu tun besteht in der Annahme, dass alle Qualitäten, in deren Besitz wir zu sein glauben, ganz und gar nicht Qualitäten sind und dass zudem zu glauben, dass wir Qualitäten hätten bereits in sich ein Fehler ist, und dann können die wahren Qualitäten des Geistes erscheinen.

## X

Wenn der ideale Meditierende derjenige wäre dessen Geist frei von jeder Gedankenbewegung ist, dann könnte man sagen, dass die Erde oder Steine sich in einem vollkommenen Meditationszustand befinden und es für die Menschen unmöglich ist zu meditieren, da ihr Geist immer von Gedanken, die kommen und gehen, angefüllt ist. Wahre Meditation besteht nicht darin, sich von seinen Gedanken zu befreien, sondern die Gedanken auftauchen und verschwinden zu lassen, ohne dass man sich von ihnen forttragen lässt. Wenn man von Vorstellungsfreiheit spricht, so meint man damit einen Zustand, wo die Gedanken auftauchen ohne dass man sich an sie hängt und es daher keine Gedankenkette im üblichen Sinne gibt. Der Schlüssel zur Vorstellungsfreiheit ist imstande zu sein, seine Gedanken frei erscheinen und natürlich sich wieder auflösen zu lassen. Der Mahasiddha Saraha sagt in einer

Unterweisung über die Natur des Geistes, dass der Geist von Natur aus sehr klar, strahlend und leuchtend ist und dass man in der Meditation nichts anderes tun muss als den Geist zu entspannen. Wenn wir dies tun gibt es keinen Zweifel, dass wir die Befreiung erlangen. Dies heißt, dass man frei von Ergreifen meditieren muss, dass der Geist frei von aller Anhaftung und Ablehnung ist. Man muss dem Geist einfach nur erlauben in seinem natürlichen Zustand zu verweilen, einem Zustand in dem das gewöhnliche Bewusstsein frei und ungekünstelt im gegenwärtigen Augenblick verweilt ohne etwas mit Absicht machen oder erschaffen zu wollen. Wenn der Geist in dieser Weise verweilt, entwickelt sich eine immer tiefere Entspannung und erlangt man durch wiederholte Meditation Vertrautheit mit diesem entspannten Zustand so führt dies zur Befreiung. Entspannung des Geistes meint jedoch nicht, dass man in einem behaglichen etwas benommenen Zustand wie vor dem Einschlafen ist, sondern alle Anspannung loszulassen, unter deren Einfluss wir gewöhnlich dieses oder jenes mit dem Geist anstellen und einen bestimmten gewünschten Meditationszustand erreichen wollen. Man muss alles derartige Suchen aufgeben. Wenn wir meditieren können ohne nach irgendetwas zu greifen, lösen wir alle Anspannungen des Geistes, der Geist öffnet sich und das Bewusstsein wird sehr klar und lebendig.

Man versucht in der Meditation nicht der äußeren Erscheinungswelt Fesseln anzulegen noch bemüht man sich darum künstlich einen Zustand der Leerheit im Geist herzustellen, sondern man achtet darauf diesen beiden Extremen der Anhaftung an der Erscheinungswelt und der Anhaftung an Leerheit nicht zu verfallen. Man lässt den Geist in einem Zustand verweilen, wo zwischen der Erscheinungswelt und der Leerheit kein Unterschied besteht und wo man in dieser Erkenntnis ihrer Nicht-Dualität verweilt. Der Geist erlangt eine Sammlung, die frei von jeder Zerstreung, ganz klar und leuchtend ohne die leiseste Spur von Benommenheit ist. Auf solche Weise sollte man meditieren.

Jene, die dem Weg der Meditation folgen, machen zahlreiche Erfahrungen. Jeder hat eine unterschiedliche Fähigkeit zur Meditation und unterschiedliche Erfahrungen in der Meditation. Einige meditieren schon seit langem, andere erst seit kurzem, doch allgemein wird die erste tiefere Meditationserfahrung eine Empfindung von Leerheit sein. Man hat den Eindruck, dass die Welt leer, ohne jegliche feste Substanz ist. Wenn der Geist sich in diesem Zustand befindet, entspannen sich Körper und Geist und fühlen sich wohl. In gleichem Maße wie sich die Anhaftung an die Wirklichkeit der Erscheinungswelt auflöst erscheinen die Erfahrungen von reinem Glück, Klarheit und Vorstellungsfreiheit im Geist. Führt man in dieser Weise mit der Meditation fort, erlangt man immer mehr das Vermögen in diesen Erfahrungen zu verweilen bis man ohne irgendeine Anstrengung seinerseits darin verweilt und die Medita-

tion sich ganz von selbst fortsetzt. Geschieht dies, so hat man die Sammlung in den Erfahrungen von reinem Glück, Klarheit und Vorstellungsfreiheit erreicht, und dies ist das Anzeichen der Geistesruhe. Durch das Eintauchen des Geistes in diese Erfahrungen wird er allmählich von allen Makeln und Unreinheiten befreit. Der Geist wird immer klarer und leuchtender, und auch die Erfahrungen werden klarer und freier von Anhaftung. Diese Erfahrungen sind nicht mehr Gegenstand des Denkens sondern werden unmittelbar erlebt, in dem Maße wie Meditierender und Meditation zu einer Einheit verschmolzen sind. Es gibt nicht mehr das Empfinden, dass der Meditierende und die Meditation verschieden sind und aufgrund dieser Tatsache werden die Erfahrungen zu echter Verwirklichung. An diesem Punkt erscheint die ursprüngliche Weisheit umfassender Einsicht im Geist.

Durch die Praxis der Meditation umfassender Einsicht läutert und klärt sich der Geist und man erlangt einen Zustand, wo man direkt sehen kann dass unser Wurzel Lama der Buddha ist. Unser Vertrauen wächst, befreit von allem Zweifeln und Zögern, und man schreitet fort zu der Stufe, wo man erkennt, dass die Essenz des Buddha, die Essenz des Lama und die Essenz unseres Geistes ein und dieselbe sind. Und dies ist das Zeichen, dass man die ursprüngliche Weisheit umfassender Einsicht erlangt hat.

Zusätzlich zu allem Vorgegangenen müssen wir noch die Verwirklichung von Mahamudra erlangen. Das Universum, das wir gewöhnlich als außerhalb von uns bestehend betrachten, und alle Wesen darin haben keine eigene, feste Wirklichkeit. Sie erscheinen zwar in sehr unterschiedlichen Formen, sind aber die Essenz unseres Geistes. Alles, was erscheint, ist nichts anderes als die von unserem Geist projizierte Erscheinungswelt. Man erkennt also, dass das Universum und die Essenz unseres Geistes untrennbar sind. Diese Verwirklichung wird die Verwirklichung des einen Geschmacks genannt.

Diese Verwirklichung kommt nicht zufällig. Sie ist das Resultat aus dem Segen des Lama, der uns die Natur des Geistes aufdeckt, sowie unseres Vertrauens in seine Unterweisungen und unserer Anstrengungen, die in der Praxis der Meditation gemacht haben. Sind diese drei Faktoren vereinigt, so folgen wir einem Weg, der uns direkt ohne jeglichen Irrtum zu dieser Verwirklichung führt. Wenn wir uns hingegen entlang des Weges von unseren eigenen Wünschen verführen lassen und die erhaltenen Lehren unseren eigenen Bedürfnissen und Gelüsten entsprechend abwandeln, dann wird der Weg verdreht und er ist nicht mehr der direkte Weg zur Erkenntnis der Natur des Geistes. Aus diesem Grund sollte man die Unterweisungen zur Meditation nicht kritisieren, sondern sie einfach anwenden und den Geist frei von jeder Künstlichkeit in seinem natürlichen Zustand verweilen lassen. Wenn wir Vertrauen und Zuversicht besitzen und von den empfangenen Lehren inspiriert sind, werden wir direkt zum letztendlichen Ziel gelangen. Wandeln wir hingegen die erhal-

tenen Lehren nach unseren eigenen Vorlieben und Wünschen ab, so werden wir niemals dieses Ziel erreichen, sondern weichen von unserem Weg ab und begeben uns in eine falsche Richtung.

## XI

Alle Menschen, die Meditation praktizieren, haben unterschiedliche Erlebnisse, die mit den Grunderfahrungen von Klarheit, reinem Glück und Vorstellungsfreiheit verbunden sind. Einige dieser Erlebnisse sind angenehm, während andere eher heftig und unangenehm sind. Wenn man ein heftiges Erlebnis hat, sollte man es nicht als schlechte Erfahrung abqualifizieren und zurückweisen, sondern einfach erkennen, dass alles, was im Geist erscheint, die Manifestation des Geistes ist und von daher nicht abgelehnt werden muss. In gleicher Weise sollte man nicht, wenn man angenehme Erlebnisse hat, diese als gute Erfahrungen einstufen und daran anhaften, da man sonst darin stecken bleibt und nicht weiter gehen kann. Alle Erfahrungen, ob man sie als angenehm oder unangenehm erachtet, sind in ihrer Essenz gleich, sie sind einfach Erscheinungsformen des Geistes. Wenn man frei von Ablehnung und Anhaftung einfach alle Erfahrungen vorüberziehen lässt, erlangt man Zugang zu einer wahren Verwirklichung, die sich nicht wieder auflöst. Man sagt, dass die Erlebnisse während der Meditation wie der Morgennebel sind, der den Berg verhüllt. Wenn sich der Nebel auflöst, erglänzt der Berg im Sonnenlicht. Das gleiche gilt für die Erfahrungen: wenn sie sich auflösen, erscheint die feste und unerschütterliche Verwirklichung. Wenn wir bei einem Erlebnis stehen bleiben und daran anhaften, können wir unsere Meditation nicht weiter entwickeln. Wenn wir es hingegen zurückweisen, entstehen im Geist Ärger und Frustration und unsere Meditation verschlechtert sich. Lassen wir jedoch die Erlebnisse erscheinen und verschwinden ohne daran anzuhängen, so lösen sie sich einfach auf und lassen die echte Verwirklichung und ihre Qualitäten sichtbar werden.

Man sollte in der Meditation nicht erhoffen, dass der Geist immer längere Zeitperioden ruhig bleibt noch befürchten, dass er unruhig und voller Gedanken wird. Man muss erkennen, dass alles, was im Geist erscheint der Geist selber ist. Die Ruhe des Geistes ist der Geist und die Unruhe und Gedankenbewegung ist auch der Geist. Es gibt daher überhaupt keinen Grund, einen Unterschied zwischen dem Geist und seinen Gedanken zu machen oder die Ruhe der Bewegung vorzuziehen, sie sind beide Geist. Es ist nicht richtig, das eine anzunehmen und das andere abzulehnen. Man lässt den Geist in seiner Klarheit und seinem Licht ruhen, ohne auch nur im Geringsten die Bewegung der Gedanken zu unterbinden. Man erkennt, dass der Geist frei von Geburt

und Tod ist, er ist ungeboren, er hat kein Ende und ist vollkommen spontan. Deshalb gibt es überhaupt keinen Anlass Hoffnung oder Furcht zu entwickeln, es reicht dem Geist zu erlauben, in seiner spontanen Weise er selbst zu sein, ohne an irgendetwas anzuhängen.

Man sollte nicht denken, dass die Meditation bedeutet besser zu werden als man gegenwärtig ist und dadurch wieder eine Hoffnung zu wecken, sondern man sollte sich bewusst sein, dass die wahre Natur des Geistes die Buddhanatur und dass es nichts zu suchen gibt, da wir ja die Erleuchtung bereits in uns tragen. Aus diesem Grund sagte Tilopa, dass nur die Narren und Unwissenden die Buddhaschaft außerhalb ihrer selbst suchen. Einige strengen sich bei der Suche nach der Buddhaschaft sehr an und ermüden sich, ohne zu einem Ergebnis zu gelangen. Man muss erkennen, dass die Buddhanatur in uns ist und dass sie nicht etwas von uns verschiedenes ist, dass erst von uns erschaffen werden müsste. Wir müssen einfach nur unsere Buddhanatur zum Vorschein kommen lassen, indem wir alle Anhaftung fallen lassen. Wenn wir den Geist entspannen und den Gedanken nicht mehr hinterherlaufen, erscheint die wahre Wirklichkeit unseres Geistes, die Buddhanatur, von selbst.

Wenn man ein Anfänger in der Meditation ist, hat man oft den Eindruck, dass man mehr Gedanken als gewöhnlich im Geist hat. Dies ist jedoch in Wahrheit nicht der Fall. Durch die Meditation entwickelt man vielmehr ein Bewusstsein, das klarer und wacher ist und die Bewegung der Gedanken im Innern des Geistes genauer wahrnimmt, wohingegen der Geist gewöhnlich halb verschlafen und sich ganz und gar nicht des steten Gedankenflusses bewusst ist. Den Eindruck zu haben, dass während der Meditation mehr Gedanken als gewöhnlich auftauchen ist folglich kein Anzeichen für Fehler sondern im Gegenteil von Qualität. Welche Gedanken auch immer auftauchen, man schaut einfach direkt auf ihre Essenz. Wenn man auf ihre Essenz schaut, sieht man die Essenz des Geistes und man sieht die Wirklichkeit des Geistes, die die absolute Wirklichkeit des Wahrheitskörpers oder Dharmakayas ist. Sieht man jedesmal beim Auftauchen eines Gedankens seine Essenz so können wir in den Gedanken das Spiel des Dharmakaya, der Essenz der Wirklichkeit, sehen. Alle Gedanken, die kommen und gehen werden nicht mehr als Gedanken im gewöhnlichen Sinne wahrgenommen, sondern in ihrer Essenz als das Spiel der absoluten Wirklichkeit selbst.

Wenn man vom vollkommenen Erwachen spricht, wird der ganz besondere Weg, der schnell und direkt dorthin führt mit verschiedenen Namen bezeichnet: Mahamudra (großes Symbol), Dzogchen (große Vollendung), Madhyamika (Weg der Mitte) oder Prajnaparamita (allüberschreitende Weisheit). All diese Namen weisen auf dieselbe Wirklichkeit, dorthin wo alles von gleichem Wert ist. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese unterschiedlichen Namen nicht verschiedene Wirklichkeiten sondern ein- und dieselbe Wirklichkeit bezeich-

nen. Man sollte zwischen diesen Wegen überhaupt keine Unterschiede machen noch Vergleiche anstellen, es geht nicht darum einem Weg anzuhängen und alle anderen zurückzuweisen.

Mahamudra wird in Basis-Mahamudra, Weg-Mahamudra und Frucht-Mahamudra unterteilt. Basis, Weg und Frucht sind aber nicht drei unterschiedliche Wesenheiten, sondern untrennbarer Ausdruck einer spontanen Wirklichkeit, in der es keine Unterteilung in Etappen gibt. Mahamudra ist die Buddhaschaft selbst. Die Verwirklichung der Buddhaschaft ist die Verwirklichung des Wahrheitskörpers, des Dharmakaya. Wir beginnen mit der Basis, dem Mahamudra der Wirklichkeit, dem spontanen Dharmakaya, der seit anfangsloser Zeit besteht, die Buddhanatur, die in allen Wesen vorhanden ist. Dann folgt man der Praxis des Weges der Großen Mitte, der so genannt wird, weil er die vollkommene Einheit von absoluter und relativer Wirklichkeit darstellt. Er führt uns zur Frucht der Großen Vollendung. Der Ausdruck Große Vollendung nimmt Bezug auf die Tatsache, dass alle Phänomene des Universums ihre Vollendung in der Essenz finden, die untrennbar von ihnen selbst ist. In ihrer Essenz sind alle Dinge vollkommen und unterscheiden sich nicht von der absoluten Wirklichkeit. Basis, Weg und Frucht ermöglichen uns die seit anfangsloser Zeit in uns schlummernde Buddhanatur zu verwirklichen.

Der tibetische Ausdruck für Mahamudra ist Chag Gya Chenpo. Chag bezieht sich auf die in allen befindliche Buddhanatur, die völlig eins mit dem Dharmakaya, dem mitfühlenden Geist aller Buddhas ist. Gya drückt aus, dass diese absolute Wirklichkeit weder Form noch Ausmaß hat, dass sie frei von jeglicher Einseitigkeit und nicht auf bestimmte Personen oder Aspekte beschränkt die ganze Wirklichkeit umfaßt. Chenpo heißt groß und drückt aus, dass es außer dieser in jedem Wesen befindliche Buddhanatur nichts anderes zu suchen gibt. Man hat die Neigung zu denken, dass es sehr schwierig ist, diese absolute Wirklichkeit in sich selbst zu finden. Dies ist eine falsche Vorstellung. Von dem Augenblick an, wo man weiß, wie man praktizieren, wie man meditieren muss, kann man diese absolute Wirklichkeit, ohne große Anstrengungen entwickeln zu müssen, in sich selber sehen. Die Entdeckung der Essenz unseres Geistes ist das Wissen, das uns von allen Dingen befreien kann und das alle Dinge im Universum befreien kann.

Will man diese absolute Wirklichkeit verwirklichen, muss man zuerst verstehen, dass die gesamte äußere Erscheinungswelt einfach die Manifestation unseres Geistes ist, dass alles, was man wahrnimmt keine eigene Wirklichkeit besitzt, sondern die Ausstrahlung des Geistes ist. In der Meditation lässt man den Geist in dieser Erkenntnis verweilen, dass alles seine eigene Ausstrahlung ist. So trennt man nicht mehr zwischen dem Subjekt, das nach etwas greift, und dem Objekt, dem eine eigene Wirklichkeit zugeschrieben wird und das man ergreifen möchte. Man versteht, dass es weder Subjekt noch Objekt gibt. Da-



für ist es notwendig den Geist in seinem gewöhnlichen Bewusstsein verweilen zu lassen, dem Bewusstsein des Augenblicks, das die Essenz des Geistes ist und auch ursprüngliche Weisheit genannt wird. Dies ist die natürliche und spontane Frucht, die man erhält, wenn man unmittelbar Augenblick für Augenblick die wahre Natur des Geistes anschaut. Wenn man von der Natur des Geistes anschauen spricht, so ist damit nicht gemeint, dass man etwas sieht, denn die Natur des Geistes ist kein wahrnehmbares Objekt. Man sieht sie, aber nichts als solches wird gesehen. Man erkennt sie, aber es gibt nichts als solches das Gegenstand der Erkenntnis wäre. Der Geist erkennt einfach sich selbst in völlig spontaner und nicht-dualer Weise. Das Bewusstsein immer im gegenwärtigen Augenblick so wie er ist zu belassen ist die Vorgehensweise wie man zu dieser Erkenntnis gelangt.

Meditieren und die Natur unseres Geistes zu erkennen ist wirklich sehr einfach. Man braucht sich an keinen besonderen Ort zu begeben, um die Natur des Geistes aufzusuchen. Und man braucht auch keine besondere Arbeit zu tun, um sie zu erschaffen oder zu entdecken. Man muss sich einfach nur hinsetzen, den Geist in sich selbst verweilen lassen und auf die Essenz dessen schauen, der denkt, dass die Natur des Geistes schwierig zu finden ist. Wenn man dies tut, entdeckt man unmittelbar die Natur des Geistes. Es ist absurd sich darüber zu beunruhigen, dass es einem nicht gelingen könnte die Natur des Geistes zu erkennen, die ja bereits in uns gegenwärtig ist. Wir müssen nur in uns selbst schauen. Wenn der Geist seinen Blick auf sich selbst richtet, dann sieht er sich selbst. Gegenwärtig kann sich unser Geist nicht selber sehen, da wir nicht wissen wie man schauen muss. Dabei handelt es sich nicht um einen Mangel an Fähigkeit, sondern dass wir einfach nicht die richtige Weise kennen wie wir den Blick auf die Natur des Geistes lenken.

## XII

Für die Entwicklung einer echten erwachten Geisteshaltung ist die Eigenschaft der Geduld unerlässlich. Man muss alle Lebensumstände nutzen, um sich in Geduld zu üben. Wir brauchen Feinde und Situationen, in denen andere versuchen uns zu schaden, da sie die günstige Gelegenheit sind Geduld zu üben. Wenn jemand auf uns wütend ist und uns schaden will, muss man sich vor allem der Situation so wie sie ist bewusst werden und verstehen, dass jener Mensch uns schaden will, weil wir in der Vergangenheit versucht haben ihm zu schaden. Die gegenwärtige Erfahrung ist einfach das Ergebnis unseres früheren Karmas. Diese Wut des anderen auf uns ist der Augenblick wo unser früheres Karma sich reinigt. Dieser Mensch bietet uns die Möglichkeit zu vermeiden, dass das negative Karma unter viel schwierigeren Bedin-

gungen reif wird. Wir wünschen, dass die Wut, die er jetzt auf uns empfindet, keinen Einfluss auf die Zukunft hat und dass er nicht ein Karma schafft, das ihm in Zukunft Schwierigkeiten bereiten wird und nehmen seine Wut und das Karma, das daraus entstehen könnte auf uns.

Wenn man eine Situation wie diese in positiver Weise annehmen kann, so ist man fähig Geduld zu haben und Situationen umwandeln zu können. Lassen wir uns hingegen zu unserem gewöhnlichen Verhalten hinreißen und reagieren gleicherweise mit Wut, so vergrößern wir nur unser negatives Karma, dessen Auswirkungen wir eines Tages erfahren müssen. Werden wir trotz allem wütend auf jemanden so sollten wir ihn nicht als Feind betrachten sondern als jemanden, der uns zeigt, dass es uns noch immer an Geduld mangelt. Er gibt uns einen kostbaren Hinweis und wir sollten ihn deshalb respektvoll behandeln und ihm danken. Wenn man Konfliktsituationen in dieser Weise nutzen will, muss man ständig eine große Aufmerksamkeit des Geistes haben. Man muss sich jeder Situation voll bewusst sein und sehr wachsam gegenüber all ihren Aspekten, damit sie nutzen kann und nicht wieder in sein gewöhnliches Reaktionsmuster zurückfällt. Die Aufmerksamkeit hält uns davon ab unbesonnen zu handeln.

Man sollte auf keinen Fall an seinen Leiden, seien es körperliche Krankheiten oder Ängste des Geistes, anhaften, denn dadurch wird das Leiden nur vergrößert. Wenn sich Anspannung und Anhaftung des Geistes zu dem eigentlichen Leid hinzufügen wird es nur noch schlimmer, wir machen eine Gewohnheit daraus und vergessen allmählich, was es heißt frei von Leid zu sein, da der Geist sich auf das Leiden ausgerichtet hat und es jetzt aufrecht erhalten will. Damit man diesen Teufelskreis vermeidet, muss man jedes Mal wenn man leidet, denken dass alle Wesen im Universum vergleichbare Leiden erleiden müssen. Und wir nehmen zusätzlich zu dem unseren das Leid aller Wesen auf uns und wünschen, dass unsere eigene Leidenserfahrung, die der anderen mit einschließt und beendet, und dass sie so befreit sich dem Glück öffnen. Praktizieren wir jedes Mal auf diese Weise, wenn wir eine schmerzhaft Situation erleben, werden wir überhaupt nicht mehr leiden, da wir bereit sind, das Leid anzunehmen, es mit Freude umzuwandeln und als Mittel zu benutzen anderen zu helfen. Da wir die Situation mit Freude annehmen und als nützlich erachten leiden wir nicht mehr.

Wenn wir in der Meditation Schmerzen haben, sei es in den Knien, im Rücken oder im Nacken, sollten wir nicht die Dharmapraxis dafür verantwortlich machen, sondern verstehen dass alle körperlichen Schwierigkeiten während der Meditation ihre Ursache in vergangenem Karma haben. Man sollte nicht für jedes kleine bißchen Schmerz dem Dharma die Schuld geben. Durch die Praxis des Dharma reinigen wir uns von unseren Schleiern und Unreinheiten, welche die Folge unserer in den vergangenen Leben begangenen negati-

ven Handlungen sind. Sie reinigen sich durch unsere Schmerzen. Wenn wir bei der Meditation körperliche Schmerzen haben, sollten wir sie als Ausdruck des Mitgefühls der Drei Juwelen ansehen, da wir uns ja durch dieses geringfügige Leiden von dem Karma lösen, das sonst nach dem Tode reif werden könnte, zu einem Zeitpunkt wo wir Gefahr laufen direkt in die niederen Bereiche zu fallen. Die Tatsache, dass wir jetzt dieses Leiden erfahren, in diesem Menschenleben wo das Leiden in seinem Ausmaß begrenzt ist, ist Ausdruck des Mitgefühls der Drei Juwelen und wir sollten dankbar dafür sein. Nimmt man das gegenwärtige Leid voller Zuversicht und Vertrauen an, kann sich das gesamte angesammelte negative Karma aus anfangsloser Zeit reinigen. Vertrauen und Zuversicht bewirken die wirkungsvollste Reinigung, wenn man leidet.

Eine andere Methode, die man bei Krankheit oder Leid aufgrund von Hindernissen benutzen kann, ist zu erkennen, dass alle Schwierigkeiten denen wir begegnen nur vom Blickwinkel des Ego aus Schwierigkeiten sind. Sie erinnern uns an die Nachteile des Ego und zeigen uns, dass wir solange Leid erfahren werden wie wir ein Ego haben. Aus diesem Grund ist jeder Augenblick des Leids sehr kostbar für uns. Wir müssen alle leidvollen Erfahrungen - seien sie körperlicher oder geistiger Art, Schmerzen oder Krankheiten, Hindernisse oder schwierige Erfahrungen - für den Weg zum Erwachen nützen. Sie sollten für uns ein Ansporn sein schneller voranzukommen.

Normalerweise suchen wir jedesmal, wenn wir leiden, sofort einen Verantwortlichen und denken, dass der Fehler bei dieser oder jener Person liegt, die diese Situation heraufbeschworen hat, unter der wir jetzt leiden müssen. Dies steigert unsere Wut und dadurch wiederum vergrößert sich unser Leid. Durch eine solche Haltung vervielfältigt sich das Leid von selbst, so dass wir schließlich viel mehr leiden als ursprünglich karmisch bestimmt war. Wir müssen uns klarmachen, dass das Leid nicht etwas wirklich ernst zu nehmendes ist, sondern einfach Karma ist, das wie alle Dinge vergänglich ist. Das Leid hat ein Ende. Man muss sich davon lösen und es von selbst abklingen lassen, wenn das Karma sich erschöpft hat. Karma ist nicht etwas, das man erschaffen oder abweisen könnte, es erscheint, wenn wir die Erfahrung unserer karmischen Schulden machen und wenn diese getilgt sind, verschwindet es, ohne dass man es fortweisen müsste.

Man sollte nicht die gewöhnlichen menschlichen Gefühle und authentisches Bodhicitta durcheinander werfen. Mit den gewöhnlichen menschlichen Gefühlen empfinden wir Zuneigung zu unseren Freunden und Abneigung gegenüber unseren Feinden deren Leid uns gleichgültig lässt, wohingegen authentisches Bodhicitta ein Geisteszustand ist, in dem es keinen Unterschied zwischen Feinden und Freunden gibt, zwischen denen die uns nah und denen die uns fern sind. Bodhicitta ist eine Haltung, die weder von Anhaftung

noch Abneigung beeinflusst ist, wo man sich des Leids das jedes einzelne Wesen im Universum erfährt bewusst ist und den Wunsch entwickelt, sie von diesem Leid zu befreien und sie in einen Zustand dauerhaften Glücks zu versetzen. Dieser Wunsch ist ein Ausdruck echter Liebe.

Wenn sich die Wesen als Frucht guten Handelns in einem Zustand von Freude und Glück befinden, so sollte man sich mit ihnen darüber freuen und auf gar keinen Fall missgünstig oder neidisch sein. Gute Handlungen sind Ursachen des Glücks und wir sollten immer unser Bestes tun, um die Wesen zu veranlassen gute Handlungen zu tun, da sie die Samen zukünftigen Glücks sind. Man muss auch wissen, dass negative Handlungen die Ursache allen Leids sind und alles daran setzen um negative Handlungen zu vermeiden. Der Wunsch anderen beim Erlangen vom Glück und bei der Befreiung von Leid zu helfen sollte aus der Tiefe des Herzens kommen und von großer Aufrichtigkeit sein. Er sollte nicht bloß aus Worten bestehen sondern eine Haltung sein, die wir in allen unseren Handlungen kultivieren.

Ist es uns gegenwärtig nicht möglich jemand anderen zu helfen, so entwickeln wir den Wunsch ihm in der Zukunft wirklich helfen zu können. Es kommt auch vor, dass ein Mensch die Hilfe, die wir ihm anbieten nicht will und wir absolut nichts für ihn tun können. Wir sollten uns dann nicht von ihm abwenden, sondern akzeptieren, dass wir im Augenblick nichts tun können und wünschen, dass die Umstände sich ändern, damit wir ihm wirklich helfen können. Dies entspricht der Lehre des Buddha, der gesagt hat, dass wir niemals negativ sondern immer ausschließlich positiv handeln sollen. Danach sollten wir uns immer richten, doch gibt es Situationen, wo es einem nicht möglich ist jemandem zu helfen.

## Von hier und da zusammen getragen

Man sollte  
überhaupt keine Zweifel haben, ob man  
den Dharma praktizieren kann oder nicht,  
sondern völlig  
auf die eigene Fähigkeit vertrauen.

Das Negative an den Illusionen ist, dass sie starke Leidenszustände hervorrufen. Sobald man die Illusionen jedoch als Illusionen erkennt, führen sie einen zur Erleuchtung.

Der höchste Geisteszustand wird sich von selbst zeigen.

Wir sollten uns bei allem, was wir tun, fragen:  
Was ist das, was uns steuert und all unsere Entscheidungen trifft?

Wenn ein Gedanke erscheint, suche den, der diesen Gedanken denkt, und du wirst herausfinden, dass dieser Denker weder Form noch Substanz, weder Gestalt noch Farbe hat. Da ist einfach niemand zu finden.

Nicht Gedanken als solche sollen vermieden werden, sondern ein Denken, das an Gedanken festhält. Der Ausdruck ‚die Gedanken nicht denken‘ heißt nicht, dass man keine Gedanken haben, sondern dass man ihnen nicht nachhängen soll.

Wenn wir nicht länger an Dingen hängen oder Angst vor ihnen haben, werden sie schließlich ihre Wichtigkeit für uns verlieren.

Man sollte alles als gleich ansehen und keine Unterschiede machen. Das befreit von allen Gefühlen der Anhaftung, der Ablehnung, der Freude, des Leids, und der Geist verweilt in Gleichmut.

Der Geist, der den Informationen der Sinne folgt, versorgt sich selbst mit festen Vorstellungen von Wirklichkeit. Daraus entsteht die Ansicht, etwas zu sein.

Sobald wir verstehen, dass alles ein Produkt des Geistes ist, gibt es keine Möglichkeit mehr, die Situation und den, der sie erlebt, voneinander zu trennen.

Wenn der Geist völlig rein ist, wird alles als rein erlebt.

Wir verwenden unseren Geist, der die Buddha-Natur in sich trägt, in einer sehr funktionalen und begrenzten Weise, statt seine vollen Möglichkeiten auszunutzen.

Wenn der Geist seine wahre Natur erkennt, ist alles von gleichem Geschmack. Es gibt dann nichts Unangenehmes mehr, das man ablehnen müsste, und nichts, was derart begehrenswert ist, dass man es unbedingt bekommen müsste.

Meditation ist Verweilen ohne Anhaftung.

Man sollte sich in der Meditation wie ein ozeangroßes Glas voll klaren Wassers fühlen - ganz ruhig und klar.

Wahre Meditation ist einfach.

Untersuchen wir gründlich die Vergänglichkeit, lernen wir zu erkennen, dass alles leer ist, und gelangen so zu einem natürlichen Verständnis von Leerheit.

Frei von Ablehnung und Bevorzugung  
sollte man den Geist so in sich ruhen lassen wie er ist.

Hat jemand eine reine Motivation, ist auch sein Leben rein - und umgekehrt.

Die genaue Übersetzung des tibetischen Wortes für Meditation heißt Übung, d.h. man gewöhnt sich durch Übung daran, Anhaftung loszulassen.

Irgendwann vor langer Zeit haben wir vergessen, dass wir Buddhas sind, und gedacht, wir seien gewöhnliche Wesen. Damals dachten wir auch, ein Ego zu haben.

Im täglichen Leben ist es sehr wichtig, dass wir unserer Handlungen gewahr sind und nicht unter den Einfluss negativer Gefühle geraten, sondern Körper, Sprache und Geist zu positiven Handlungen nutzen. Wir sollten auf Körper, Sprache und Geist wie auf ein kleines Kind achten, sie derart beobachten, dass wir fähig werden, unsere Handlungen zu lenken - auf den Weg des guten Handelns. Solange wir ohne Aufmerksamkeit handeln, werden wir nichts ändern können.

Wir sollten uns nie erlauben, in der Dharmapraxis nachlässig zu werden, sondern beständig und mit Energie praktizieren.

Normalerweise sehen wir das Schlechte in anderen. Wir sollten stattdessen das Auge der Weisheit entwickeln, das nach innen gerichtet ist, und die eigenen Fehler erkennen. Solange wir uns selbst nicht kritisieren, sehen wir die Fehler nur in anderen und die Vorzüge in uns selbst. Dadurch, dass wir so leicht bereit sind, Gefühle wie Ärger und Eifersucht in anderen zu sehen, geraten wir selbst unter deren Einfluss.

Es ist unmöglich, Glück zu verlängern und Leid zu verkürzen, da die Zustände genauso lange andauern, wie Karma dafür besteht. Deshalb ist es nicht gut, an glücklichen Zuständen zu hängen und leidvollen aus dem Weg gehen zu wollen. Wir müssen nur einsehen, dass sie alle Ergebnisse früherer Handlungen sind.

Wir sollten auch kleine negative Handlungen meiden, denn sie sammeln sich mit der Zeit zu großem negativem Karma an. Umgekehrt sollten wir viele klei-

ne positive Handlungen tun, denn sie sammeln sich zu großem positivem Karma an. Gutes wie schlechtes Karma entsteht nicht auf einmal, sondern ähnlich wie beim Hausbau, wo nacheinander Stein auf Stein gesetzt wird. Wenn man sich nicht in kleinen positiven Handlungen übt, ist man auch nicht zu großen fähig.

Ohne etwas über die wahre Natur des Geistes zu wissen, könnten wir denken, dass Meditation bedeutet, einen Geisteszustand ohne Gedankentätigkeit zu erlangen: ähnlich wie wenn man sich schlafen legt und der Geist in einen Zustand der Dumpfheit und Nicht-Aktivität fällt. Dies ist eine völlig falsche Vorstellung. Wenn sie zuträfe, müssten wir tatsächlich jedes Mal, wenn wir schlafen gehen, mehr und mehr erleuchtet werden. Dies ist jedoch offensichtlich nicht der Fall.

Damit der Geist wirklich tief in die Meditation eintauchen kann, sollte man mit den Bedingungen, die man für die Meditation hat, zufrieden sein: mit dem Ort, wo man meditiert; mit den Leuten, denen man begegnet; mit all dem, was einen umgibt, und den Dingen, die man hat. Man sollte nicht versuchen, sie zu ändern. Wenn man zufrieden ist, wird der Geist ruhig und friedvoll werden.

Wenn wir meditieren, sollten wir unser Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick verweilen lassen - unbeeinflusst von äußeren Geschehnissen und mit der Bereitschaft, alles zu akzeptieren, was geschieht: „Wenn ich sterben muss, ist es gut so, ich werde einfach sterben. Wenn es mein Karma ist, glücklich zu sein - auch gut, ich werde einfach glücklich sein. Wenn es mein Karma ist, krank zu sein, dann ist auch das in Ordnung“.

Sind wir glücklich, voller Freude, ohne Probleme, ohne Krankheit, so denken wir, dass dies eine sehr gute Gelegenheit ist, zum Wohle der anderen zu arbeiten, da es keine Hindernisse gibt, die uns davon abhalten.

Sind wir krank, so denken wir, dass dank des guten Einflusses des Lama und der Drei Juwelen das eigene schlechte Karma in diesem Leben heranreift, wo es relativ leicht abzutragen ist, dass die Krankheit das eigene Karma läutert und in diesem Sinne höchst positiv wirkt.

Müssen wir sterben, so denken wir, dass auch dies gut ist, da der Augenblick des Todes der Augenblick der Erleuchtung ist. So gewinnen wir große Stärke und großes Vertrauen, dass der Tod selbst der tatsächliche Augenblick der Buddhaschaft ist.

Wenn wir diese Haltung entwickeln, bereit, alles zu akzeptieren und in allem die positiven Aspekte zu sehen, dann wird der Geist nicht durch Ablenkungen gestört.



Wir belassen den Geist einfach in seinem natürlichen Zustand, lassen die Gedanken kommen und gehen, ohne ihnen zu folgen und ohne sie zu ignorieren. Wir nehmen einfach jeden Gedanken so wahr, wie er erscheint, und lassen ihn vorüberziehen.

Wenn man das Gewahrsein in seinem natürlichen Zustand belässt, ohne zu versuchen, es in irgendeiner Weise zu ändern, dann bleibt der Geist natürlich und alle groben und ungeläuterten Gedanken beruhigen sich, so dass der Geist in einem Zustand von Klarheit und Leerheit verweilt. Wenn man dies in der Meditation erfährt, wird man sich bewusst, wie wichtig es ist, den Dharma zu praktizieren, und erkennt die Güte des Lama. Man wird dann glücklicher und zufriedener und sieht, dass alle weltlichen Belange keine wirkliche Bedeutung haben. So entwickelt man völlige Gewissheit, dass der Dharma das einzige ist, das man praktizieren sollte.

Wenn wir auf die Meditation bezogen Hoffnung und Furcht entwickeln, wird die Meditation wie jede andere Tätigkeit oder Arbeit, wo wir hoffen, Erfolg zu haben, und uns ängstigen, dass der Erfolg ausbleibt.

Wenn man einen Gedanken untersucht,  
wird man erkennen, dass er nichts ist.  
Er hat keine Wirklichkeit,  
er ist so unfassbar wie die Offenheit des Raumes.

Es heißt, dass Erfahrungen und Meditationszustände wie der Nebel sind, der sich am frühen Morgen um den Berg sammelt. Wohingegen echte Verwirklichung wie der Berg selbst ist. Die Nebel um den Berg sind zeitweilige Erfahrungen, die verschwinden werden, so wie der Nebel sich auflöst, wenn die Sonne aufgeht. Aber die Verwirklichung wird immer bleiben. Wenn wir jedoch an diesen Erfahrungen festhalten, können sie sich nicht auflösen, und wir werden niemals imstande sein, Verwirklichung zu finden.

Erfahrungen sind notwendig für die Verwirklichung, und so sollten wir nicht versuchen, die Erfahrungen nicht zuzulassen. Wir brauchen sie. Halten wir uns jedoch an ihnen fest, werden sie zu einem Hindernis und verhindern echte Verwirklichung. Falls wir nicht an den Erfahrungen haften, werden sie sich

allmählich auflösen, und wir werden nach und nach einen klaren Geisteszustand erlangen, in dem echte Verwirklichung sichtbar zu werden beginnt.

Es heißt, es könne genauso wenig einen Yogi ohne Erfahrungen geben, wie es unmöglich ist, dass im Grasland zur Sommerzeit keine Blumen blühen. Dies besagt, dass es für den Meditierenden nicht möglich ist, ein Leben der Meditation zu leben, ohne verschiedene Erfahrungen zu machen. Denn die Meditation schafft die Bedingungen für das Entstehen dieser Erfahrungen. Es ist wie mit dem Grasland im Sommer: Wenn die Sonne scheint und Regen fällt, erblühen viele Blumen. Der Boden kann einfach nicht trocken und unfruchtbar bleiben.

Wenn man das erlangt, wonach man gestrebt hat, sucht der Geist nicht länger nach diesem oder jenem. Man ist dann ganz sicher, dass man alles vollendet hat, was getan werden musste. Dieses Gefühl, angekommen zu sein, seine Arbeit vollendet zu haben, ist das Gefühl, das man hat, wenn man die Essenz des Geistes sieht. Wenn man einmal die Essenz des Geistes gesehen hat, ist man sich völlig gewiss, dass dies die Essenz des Geistes ist, und es gibt kein Streben mehr, kein Fragen und kein Suchen. Der Geist kann dann völlig natürlich, ohne irgendeine Anstrengung oder Veränderung und voller Vertrauen in diesem Zustand verweilen. Solange man jedoch nicht diesen Zustand erreicht hat, versucht man immer wieder, dies oder jenes zu tun, in dem Bemühen, die Essenz des Geistes zu verwirklichen.



bodhisattva edition