

Fred von Allmen

**Textsammlung
Weil wir verstehen wollen**



**Texte über Merkmale des Daseins -
die Natur des Geistes – Nicht-Selbst –
die Buddha-Natur – Lam Rim**



Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Diese Dharma-Texte dürfen kopiert und weitergegeben werden.

Sie dürfen aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Diese Texte sind unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert.

Band 5

Hier sind zwei Internet Angebote mit zahlreichen Texten und Vorträgen
von Fred von Almen: <https://dharmaseed.org/>

<https://www.fredvonallmen.ch/>

Die in diesem Buch vorgestellten Texte wurden dem Angebot der Fred
von Allmen Texte aus dem Internet entnommen –
die genauen Angaben sind am Ende des Buches angegeben.

Dieses Buch wurde als einzelnes Exemplar
von Udo Slottke, aquarius2001@web.de,
aus den angegebenen Pdf's nach Word formatiert,
zusammengestellt, gedruckt und gebunden.

Hildesheim, im Juli 2026

Inhaltsverzeichnis

Weil wir verstehen wollen

“Warum sollen wir achtsam sein?

Weil wir verstehen wollen!“ 1

Rechte Sichtweise 2

Kontinuität 5

Kleshas 7

Interesse 8

Achtsames Gewahrsein des Geistes 10

Verstehen, Erkenntnis 13

Die innere Haltung 13

Fragen / Ergründen 15

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Das Ungeheuer 17

Selbst – was wir sind 20

Nicht-Selbst: Was wir nicht sind 22

Befreiende Erkenntnis 24

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Ist dieses Dasein in Ordnung, so wie es ist? 26

Verblendung 27

Unstet – Unzulänglich – Nicht-Selbst 29

Inhaltsverzeichnis Band 5

Innere Umkehr	32
Drei Tore der Befreiung	33
 <i>Karma: unser Tun wirkt</i>	
Unser Tun wirkt	37
Die Absicht ist entscheidend	38
Abhängig entstehende Prozesse	41
Zehn unheilsame Handlungen	42
Heilsames Tun	44
Wir selbst erschaffen unsere Zukunft	45
 <i>Das Offensichtliche begreifen</i>	
Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod	48
Was hilft uns nun, diese Rechte Sichtweise zu kultivieren?	55
 <i>Anatta, Shunyata, Natur des Geistes</i>	
Die Sichtweise der Mitte (madhyamika / u-ma)	72
Ruhevolles Verweilen (shamatha / samatha / shi-ne)	74
Erkenntnis von Nicht-Selbst (anatman / anatta / dag-me)	75
Erkenntnis von Nicht-Selbstexistenz oder Leerheit von Selbstexistenz (shunyata / tong-pa-nyi)	79
In Abhängigkeit von Ursachen	80
In Abhängigkeit von seinen Teilen	81
In Abhängigkeit von der Zuschreibung durch den wahrnehmenden Geist	84

Inhaltsverzeichnis Band 5

Eine Warnung:	89
‘Leerheit’, ‘Nicht-Selbstexistenz’, ist ein Merkmal, eine Eigenschaft aller Dinge	90
Sinn und Zweck	91
Geist und Natur des Geistes	91
Geist ist nicht-selbstexistent	93
Praxiszugänge	94
Der Geist: Nimmt er die Welt wahr – oder erschafft er sie?	94
Dzogchen	96
Praxis	98
 <i>Buddha-Natur:</i>	
<i>Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da</i>	
‘Geist’ verständlich machen	102
In seiner Essenz leer	104
In seiner Natur erscheinend	106
Mitfühlende Manifestation	108
 <i>Sobhana & Kilesa</i>	
<i>Licht und Schatten des Herzens</i>	
Eine kurze Übersicht über die wesentlichsten Aspekte des Weges	111
Allgegenwärtige Geistesfaktoren	112

Inhaltsverzeichnis Band 5

Sobhana – schön, erhaben	113
Kilesa – täuschend und quälend	115
Befreiende Erkenntnis	118
 <i>Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo</i>	
Kommentar von Fred von Allmen	120
 <i>Anlage</i>	
<i>LAM RIM – Schritte auf dem Weg</i>	140
 <i>Quellenverzeichnis</i>	 144

Fred von Allmen

Weil wir verstehen wollen

Eine zentrale Aussage von Sayadaw U Tejaniya – so quasi als Motto zu Beginn:

“Warum sollen wir achtsam sein? Weil wir verstehen wollen!”

Ich werde einige Aspekte der Belehrungen und Meditationsanleitungen des burmesischen Meisters Sayadaw U Tejaniya weitergeben. Sein Zugang zur Praxis ist in seiner Art und Weise ganz besonders nützlich für uns hier im Westen.

Dabei ist mir wichtig zu betonen: Was immer ich hier beschreibe, ist *meine persönliche Interpretation* seiner Zugangsweise. Meine Kollegin Carol Wilson, die seit Jahren viel unter seiner Anleitung praktiziert hat, würde die Dinge sicher anders darstellen. Und Sayadaw U Tejaniya selbst klingt eh ganz anders, als ich ihn hier wiedergebe.

Er hält übrigens kaum je Dhamma-Vorträge, sondern lehrt fast ausschließlich in größeren Gesprächsgruppen, in denen aufkommende Fragen diskutiert werden. Es gibt aber bereits drei Bücher von ihm, die seine SchülerInnen mittlerweile in etwa elf Sprachen übersetzt haben. Diese sind kostenlos erhältlich als Download von seiner Website.

www.sayadawutejaniya.org

Ich selbst habe 10 Tage unter ihm praktiziert; unterwegs und auch als sein Manager hatte ich während drei, vier Tagen während des Kurses, Gelegenheit, mit ihm zu diskutieren und Fragen zu stellen. Auch kenne ich seine Bücher. Viel über seinen Zugang habe ich während den letzten Jahren auch von Carol Wilson gelernt – natürlich bereits übersetzt in unsere westliche Denkweise.

Interessant ist die Aussage zu den *‘drei Jobs eines Yogis’* – den drei Aufgaben einer Meditierenden.

1. Rechte Sichtweise

Weil wir verstehen wollen

2. Achtsames Gewahrsein
3. Kontinuität des achtsamen Gewahrseins.

Rechte Sichtweise

Gleich wie in der tibetischen Tradition werden auch hier drei Aspekte genannt, die wir entwickeln müssen, um *rechte Sichtweise* oder – eindeutiger ausgedrückt: ein *korrektes Verständnis der Praxis* zu kultivieren.

Im Tibetischen sind es *Thö* (den Belehrungen zuhören), *Sam* (über das Gehörte nachdenken) und *Gom* (Meditation oder die unmittelbare Umsetzung dessen was wir verstanden haben).

Hier, in der burmesischen Theravada-Tradition spricht man von *Sutamaya pañña*, (dem Sammeln der nötigen, korrekten Informationen), *Cintamaya pañña* (dem Verdauen dieser Informationen) und *Bhavanamaya pañña* (dem Verständnis, das durch die unmittelbare Erfahrung entsteht).

Alle drei sind wesentlich, wenn unser Weg zu 'Befreiender Erkenntnis' führen soll. (Don't look down.. S. 36)

- Zuerst müssen wir also den Belehrungen (sutta/sutra) zuhören, Dharma-Bücher lesen und korrektes Wissen sammeln.
- Dann müssen wir darüber reflektieren, uns darüber austauschen, Fragen stellen, Unklares klären. Bis wir wirklich verstehen, um was es geht, wenn wir meditieren und praktizieren.
- Unser Verständnis hat einen unüberschätzbar starken Einfluss auf unsere Praxis und ihre Wirksamkeit.

Ein einfaches, leider ganz klassisches *Negativ-Beispiel*: Wir haben allerlei gelesen und gehört, behalten aber vor allem das, was unseren längst vor-gefassten Vorstellungen entspricht: „Man meditiert – und wenn die Meditation dann eines Tages tief genug sein wird, passiert etwas außerordentliches – man wird erleuchtet. Fertig.“

Weil wir verstehen wollen

Weil dem nicht so ist, können wir Jahre und Jahrzehnte mit Meditation verbringen und es verändert sich wenig. Leider ein weitverbreitetes Phänomen heute.

Ein anderes, auch nicht so tolles *Beispiel*: Wir hören, dass es darum geht, achtsam zu sein. 'Be here now!' Wir üben uns im Hier und Jetzt zu sein.

Leider bringt das meist auch nicht sehr viel, denn: „**Achtsamkeit allein ist nicht genug**“ (auch ein Zitat von Sayadaw U Tejaniya).

Wir müssen zuerst gründlich verstehen, um was es geht, bei dieser Achtsamkeit, was es braucht, damit sie ‚rechte‘ oder ‚wirksame‘ Achtsamkeit wird. Sonst ist der ganze Aufwand umsonst!

Darum die Betonung auf **Zuhören und Nachdenken** – und dann meditieren und praktizieren.

Im Tibetischen gibt es sogar einen Ratschlag der besagt:

„Zu meditieren, ohne den Praxisweg vorher studiert und klar verstanden zu haben, ist wie, wenn man eine Felswand erklimmen möchte, aber keine Arme hat!“

Es ist wie, wenn wir auf eine Reise gehen möchten – an einen Ort den wir bisher noch nie besucht haben, aber keine Landkarte und keine Reisebeschreibung konsultieren.

Und Ralph Waldo Emerson schrieb:

„Die Menschen sehen nur das, was sie zu sehen erwarten.“

Darum müssen wir uns auf das vorbereiten, was es zu sehen oder zu verstehen gibt.

Sayadaws Aussagen zum ersten Punkt, zur **rechten Sichtweise**, beziehen sich also vor allem darauf, dass wir klar verstehen müssen, dass alle Dinge ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit folgen, dass alles *just nature* ist – *einfach Natur* – so wie die Dinge eben wirklich sind.

Weil wir verstehen wollen

Und unser Job ist es, mittels achtsamen Gewahrseins unseren Geist zu erforschen und in der unmittelbaren Erfahrung zu erkennen, wie die Dinge tatsächlich sind.

U Tejaniya sagt oft: „*Any experience arising is nature.*“ Jede Erfahrung die erscheint ist einfach Natur.

Dies dürfen wir nicht vergessen, während wir praktizieren – im Sehen, im Hören, im Spüren, etc. D.h. wir müssen von Zeit zu Zeit ‚nachschaun‘, ob ‚Natur‘ ganz von allein abläuft (oder ob wir immer wieder dazwischenfunken, verändern, manipulieren).

Die Ausdrücke „nicht Ich“, „nicht Mich“, findet Sayadaw nicht so hilfreich. „Niemand der da ist“, verwendet er auch nicht.

Er braucht: „*just nature*“:

„Heiss ist heiss, kalt ist kalt,

Geist ist Geist,

Schmerz ist Schmerz – *just nature!*“

(nicht noch „jemand“, „ich“, der die Erfahrung hat oder macht!)

Es ist entscheidend, dass wir die korrekten Informationen haben, die rechte Motivation und die rechte innere Haltung (thinking), um intelligent und wirksam praktizieren zu können.

Right understanding (excerpt from ‚Don’t Look Down at the Defilements ...‘)

Ein längeres Zitat von U Tejaniya:

„Es ist wichtig, dass wir uns bewusst bemühen, korrektes Verständnis und Weisheit in unsere Praxis zu bringen, denn diese wirken auf unsere Praxis. Diese Informationen funktionieren im Hintergrund unseres Geistes und beeinflussen unser Denken und die Art und Weise in der wir die Dinge betrachten und sehen. Darum schaut gut, dass ihr die Grundlagen wirklich korrekt verstanden habt, dass ihr wisst was ihr tut. Und wann immer ihr unsicher seid und etwas nicht ganz eindeutig versteht, klärt euer Verständnis mit einem Lehrer.“

Weil wir verstehen wollen

Dabei ist der Prozess des Weiser-Werdens für die meisten von uns eine langsame und oft schmerzhaft Lernerfahrung – wir machen immer wieder Fehler.

Aber nehmt es euch nicht übel, wenn ihr Fehler macht. Wir können dies nicht vermeiden. Sie sind in gewisser Weise das Sprungbrett für unseren Weg, unseren Prozess.

Indem wir von unseren Fehlern lernen, wird sich Weisheit auf natürliche Weise dazu gesellen, automatisch.

Über die Jahre, wenn wir zunehmend achtsam und gewahr werden, wird das angesammelte Wissen und Verstehen schneller und auf natürliche Weise hineinspielen. Gewahrsein und Weisheit werden als Team zusammenarbeiten.

Wenn Gewahrsein natürlich wird, wird der Geist stark, die erworbene Weisheit ist immer verfügbar und kann geschickter mit den Geistestrübungen umgehen (mit den Kleshas, den täuschenden und quälenden Emotionen und Geistesfunktionen).

Dadurch wird der Geist reiner und gelassener. Schließlich werdet ihr Momente von Klarheit und Gelassenheit erleben, in denen ihr die Dinge in einem komplett neuen Licht sehen werdet. Das heißt, dass ihr das, was ihr früher oberflächlich und intellektuell verstanden habt, tief verstehen werdet.

Es passiert natürlich und spontan. Ihr könnt es nicht ‘machen’. “

(Aus: “Don’t look down on the defilements – they will laugh at you” – wisdom-chapter)

Kontinuität

Eine weitere wesentliche Aussage von Sayadaw U Tejaniya betrifft den dritten ‘Job eines Yogis, einer Yogini’, nämlich Kontinuität. (Der zweite Job ist: achtsam und gewahr zu sein.)

*„Nur kontinuierliche Praxis wird diese transformierende Erkenntnis am Leben erhalten und dafür sorgen, dass die erworbene Weisheit ihren Job richtig macht. Kontinuierliche Praxis heißt **nicht**, dass ihr eine bestimmte Anzahl von Stunden pro Tag oder pro Woche in der Meditation sitzen müsst, obschon das*

Weil wir verstehen wollen

*sicherlich hilfreich ist. Kontinuierliche Praxis heißt, achtsam und gewahr zu sein, in was immer ihr tut. (Das heißt, den ganzen Tag hindurch!)
So gut wie es möglich ist.“*

(Ashin U Tejaniya – aus "Awareness alone is not enough")

Wenn Sayadaw von Kontinuität im Alltag spricht, meint er es wirklich! Er ist unter eher misslichen Umständen aufgewachsen. Sein Vater scheint ein schwieriger Mann gewesen zu sein. Schon früh, wandte er sich deshalb an seinen Lehrer Shwe Oo Min Sayadaw (wahrscheinlich so etwas wie der 'Familien-Guru'). Dieser war für ihn ein bisschen ein Ersatz-Vater, er lehrte ihn aber auch schon früh, worum es geht bei der Praxis.

Als junger Mann startete U Tejaniya ein Geschäft (er war also 'Businessman'). Er handelte engros mit Herrenkleidung. Er heiratete und hat einen Sohn.

Aus dieser Zeit erzählt er, dass er eine Phase tiefer Depression erlitt, die aber nach längerer Zeit von selbst wieder vorbeiging.

Als er aber ein zweites Mal in eine noch tiefere Depression verfiel, realisierte er: Wenn er überleben wollte, musste er ernsthaft und dringlichst mit einer wirklichen Praxis beginnen. Er hatte Shwe Oo Ming Sayadaw als Stütze und Lehrer, aber ernsthaft praktizieren musste er natürlich selbst. Er musste sein selbstgeschaffenes Leiden verstehen. Und er musste die Mechanismen und Muster erkennen und durchschauen – um sich schließlich davon zu befreien.

Er erzählte, dass er – vermutlich nach Jahren der Praxis – einmal abends nach Hause kam und unter der Dusche stand. Genau dann löste der Geruch der Seife in ihm eine tiefe Erkenntnis-Erfahrung aus, die offenbar sein Leben völlig veränderte. (Leider habe ich's verpasst, ihn zu fragen, welcher Art denn diese Erfahrung gewesen war.)

Erst später, vermutlich als Shwe Oo Min Sayadaw in ansprachte zu lehren, nahm er die Mönchsroben und begann sein Leben im Kloster.

Das bedeutet also für uns alle, ob „Businessmen“ oder „Businesswomen“,

Weil wir verstehen wollen

ob Eltern oder Kinder – oder was immer: Praxis im Alltag ist möglich und lohnt sich!

Kleshas

Wozu brauchen wir dieses achtsame Gewahrsein, welches Erkenntnis und Weisheit hervorbringt?

Innere Befreiung heißt: Frei sein von den täuschenden und quälenden Geistes- und Herzenszuständen. Frei sein von Verblendung, Verlangen und Ablehnung in all ihren dramatischen, groben oder subtilen Formen: Unverstand, Gier und Neid, Ärger, Wut und Hass, Dünkel und Arroganz....

Um in diesem Prozess der Erkenntnis und Befreiung vorwärts zu kommen, müssen wir diese Dinge sorgfältig beobachten und kennen lernen. Wir müssen die Kleshas 'in action' beobachten – und zunehmend deutlich sehen, erkennen und spüren, dass sie uns innerlich Leiden schaffen.

Ja, dass sie enormes inneres Leiden schaffen können, sobald unsere Lebensumstände schwierig oder herausfordernd werden. Nur wenn uns das immer tiefer und deutlicher bewusst wird (in den Gedärmen, sozusagen) werden wir diesbezüglich etwas ändern wollen.

Shantideva bezeichnet die Kleshas als perfide Diebe, die uns des Glücks, der Freude und der Unbeschwertheit unseres Lebens *berauben*:

*“Die destruktiven Emotionen, dieses Diebespack,
passen auf eine günstige Gelegenheit,
um meine guten Eigenschaften zu stehlen (my virtue / what's constructive)
und ein Leben in Glück und Freude zu zerstören.
Deshalb will ich niemals die Achtsamkeit entschlüpfen lassen,
(und wachsam sein) vor dem Eingangstor zu meinem Herz und Geist.
(...)”* (Batchelor, Shantideva, Bodhicarya, 5. 28 & 29.)

Ein wesentlicher Aspekt der Praxis ist also das Gewahrsein des Geistes (die dritte sog. 'Grundlage der Achtsamkeit'), durch welche wir merken, wann

Weil wir verstehen wollen

wir in den Kleshas verfangen sind und wann nicht – und wie sich *die eine* Erfahrung von *der anderen* unterscheidet.

Hier noch ein interessanter Punkt zu den ‚Kleshas‘ und der ‚rechten Sichtweise‘. In Sayadaw U Tejaniyas Worten:

Negative thoughts with right view: no problem!

Negative thoughts with wrong view: problem!

Negative Gedanken mit rechter Sichtweise: kein Problem!

Negative Gedanken mit falscher Sichtweise: Problem!

Das heißt, unheilsame Gedanken oder Emotionen in der Praxis sind **nicht** an sich problematisch. Wenn wir ihnen mit rechter Sichtweise begegnen, sind sie kein Problem. Rechte Sichtweise hier, bedeutet, dass wir bei Ärger, Wut, Verlangen oder was immer, achtsam dabei sind – und nicht damit identifiziert. In Sayadaws Worten: wir wissen, wir sehen: *it's just nature*.

Es sind nicht **meine** unheilsamen Gedanken und Gefühle, sondern sie sind entsprechend Ursachen und Bedingungen entstanden und werden dementsprechend auch wieder vergehen. Und wir verlieren uns nicht in ihnen oder in Reaktionen auf sie.

Wenn also in einer Situation Ungeduld oder Ärger oder Wut in uns aufsteigen und wir erkennen sie und wissen *'it's just nature'*, dann: kein Problem.

Wenn wir aber darauf reagieren, den Ärger ausdrücken – *oder aber* ihn zurückhalten und uns selbst dafür beschuldigen oder uns selbst als ungenügend verurteilen – dann hat er seine ganze negative Wirkung.

Interesse

Einer der wesentlichsten Punkte in Sayadaw U Tejaniyas Belehrungen ist *Interesse!* Interesse am Ergründen, Lernen und Erkennen. Das ist weit entfernt von einer Meditation des Da-Sitzens, in der man einfach versucht, irgendwie so tief wie möglich zu kommen (wohin auch immer....) und das

Weil wir verstehen wollen

soll's dann sein. Tsoknyi Rinpoche spricht übrigens in diesem Zusammenhang von 'Stupid Meditation'.

Sitzen – und Still-Sitzen, müssen der Ruhe und Klarheit dienen, die uns dann erlauben, hinzuschauen und präziser zu sehen. Vipassana heißt nichts anderes als 'Klares Sehen' oder 'Außerordentliches Sehen'. Dafür braucht es Interesse.

In Sayadaws Retreats gibt's keine offizielle Weckzeit, keine Gongs für Sitzen und Gehen. Keine vorgeschriebenen Abläufe, ja, nicht einmal regelmäßige Dharmavorträge. Es ist einzig und allein das tiefe Interesse und das daraus entstandene Geschick, welche für uns entscheiden, wann gerade welche Praxisweise am sinnvollsten und unterstützendsten ist. Dies setzt Unabhängigkeit und Eigendisziplin voraus. Eine Unabhängigkeit und Disziplin die vom echten Interesse an befreiender Erkenntnis geleitet wird.

Sayadaw betont bei Vipassana drei Dinge:

Face it

Learn it

Get it.

Erster Punkt: Der Erfahrung gegenüberstehen, sie konfrontieren, spüren und sehen.

Zweiter Punkt: Das, was es zu sehen gibt, verstehen, davon lernen.

Dritter Punkt: Das Erkannte auch wirklich bleibend kapierten.

Ein Beispiel:

- Wir spüren, dass Sehnsucht da ist. Wir konfrontieren und spüren dieses *Gefühl der Sehnsucht* – ganz direkt und unmittelbar (auch im Körper).
- Wir verstehen, dass es dadurch entsteht, dass wir uns auf etwas (einen Wunschtraum, eine Person, eine Situation) ausrichten, die wir jetzt, im Moment, *nicht haben* und momentan auch *nicht haben können* und wir spüren, dass es eine mühsame, leidvolle Erfahrung ist.

Weil wir verstehen wollen

- Anstatt diese Tatsache nicht wirklich sehen zu wollen und sich lieber noch etwas länger in der Sehnsucht zu wälzen, erkennen wir: Verlangen, Anhaften, Sehnen ist leidvoll – und wir lassen ab davon. Jetzt und in Zukunft!

(Also: face it, learn it, get it. / Konfrontieren (Kontakt aufnehmen), lernen zu verstehen, definitiv verstehen.)

Statt endlos zu versuchen mehr Konzentration hinzukriegen, macht uns Sayadaw auf folgendes aufmerksam:

„Samadhi, Sammlung, bedeutet: Stetigkeit des Geistes. Das macht mehr Sinn als Konzentration.“

Und dann fährt er fort:

„Wenn die drei Arten von Klesha nicht aktiv sind im Geist, sind Ruhe und Stabilität bereits da.“

(When the three poisons are not present, then calm is already present)

Mit anderen Worten: Das Problem sind die Kleshas, nicht die fehlende Sammlung!

Über den Unterschied zwischen Sammlung (samatha) und Erkenntnis (vipassana) sagt Sayadaw (in seinen Worten):

„Two meditations: Samatha and Vipassana

Samatha: Want to calm down

Vipassana: Want to understand“

„Sammlungsmeditation: Will den Geist beruhigen.

Erkenntnismeditation: Will verstehen.“

Achtsames Gewahrsein des Geistes

Sayadaw U Tejaniya lehrt vorwiegend achtsames Gewahrsein des Geistes. Er sagt: *„The meditation is ‘mind-work’, not ‘object-work’.*

Upgrade from watching the body – to watching the mind!“

„Meditation, das ist ein Geist-Job, nicht ein Objekt-Job.

‘Upgrade’ vom Beobachten des Körpers zum Beobachten des Geistes!“

Weil wir verstehen wollen

Man spricht von den vier Bereichen der Achtsamkeit:

- des Körpers,
- der Gefühlstönungen (angenehm, unangenehm und neutral),
- des Geistes, mit all seinen Zuständen und Funktionen, kognitiv und emotionell,
- und der Geist-Objekte, wie z.B. die fünf Hemmnisse und die sieben Qualitäten des Erwachens.

Alle vier Bereiche sind wichtig. Tiefe Erkenntnis kann sich innerhalb aller vier Bereiche einfinden.

Aber wenn wir unser Gewahrsein vor allem auf den Geist richten, sehen wir alles: Körper-Erfahrungen, Gefühls-Erfahrungen und Geist-Erfahrungen und können ergründen, wie sie sich verhalten, wie sie zusammenspielen und was sie bewirken.

Es braucht ein gewisses Umgewöhnen – eben ein Upgrade. Es ist ein Upgrade das sich lohnt:

- Wir sehen die konditionierten Ursache-Wirkung-Prozesse, die unsere Erfahrung ausmachen.
- Wir sehen wie die Kleshas Leiden schaffen und wie die heilsamen Qualitäten Verbundenheit, Heiterkeit und Frieden in uns fördern.
- Wir werden der inneren Haltungen gewahr, in denen wir allen Moment-zu-Moment-Erfahrungen begegnen – und was diese in uns bewirken.
- Wir erinnern uns ständig daran, dass alles 'just nature' ist.

Wir beginnen auch die subtileren inneren Tendenzen wahrzunehmen, die uns die Meditation erleichtern oder aber erschweren.

„Wenn wir mit den drei Geistesgiften/ Wurzel-Kleshas (Verblendung, Verlangen oder Ablehnung) im Geist praktizieren, dann ist die Meditation nutzlos. Es ist nur ermüdend. Und doch ist dies eine starke Gewohnheit von uns allen.

Weil wir verstehen wollen

Gerade die Gewohnheit des Verlangens (craving) ist ein sehr starkes Muster. Es braucht viel Bemühen und letztlich werden wir immer angespannter. Und infolge der Verblendung fallen wir ständig hin und her, vom Verlangen in die Aversion und umgekehrt.“

Beispiel:

- Wir meditieren. Die Anleitungen besagen, wir sollten mit der Erfahrung des Moments sein, um den Geist sukzessive zur Ruhe zu bringen. Wir sitzen nun da, und anstatt sich achtsam und gewahr in der Erfahrung des Moments niederzulassen, *strengen wir uns an*, um Ruhe hinzukriegen. Das ist *Verlangen* – das zweite der drei Geistesgifte.
- Dabei merken wir gar nicht was da läuft – das ist *Verblendung*, das erste der drei Geistesgifte.
- Und wenn's nicht klappt, werden wir frustriert und aversiv. Das ist das dritte der drei Geistesgifte.

Kein Wunder, dass so keine Ruhe und keine Klarheit einkehren kann.

Dabei müssten wir eigentlich gar nichts tun. Außer uns zu bemühen, achtsam und gewahr zu sein. Mehr nicht. Alles 'mehr' ist bereits zu viel. Es bedeutet, dass wir schon nicht mehr sehen, dass alles 'just nature' ist, weil wir uns ständig einmischen. Sayadaw sagt:

„Es braucht das Gewahrsein, nicht zu vergessen, dass alles 'just nature' ist und eh ganz von selbst abläuft – sehen, hören ... Aber Bemühen braucht es dazu nicht.

Um aber um kontinuierlich achtsam und gewahr zu sein, braucht es ständiges Bemühen. (Das ist die Ursache, die nötig ist). Aber in Bezug auf ihren Effekt: Da müssen wir zufrieden sein mit was immer das Resultat auch sein mag.“

Dabei ist Zufriedenheit ganz wesentlich.

Zitat: *“Zufriedenheit ist wichtig (in Bezug auf das Erreichen) der Erleuchtung.“*

(Contentment is important for Enlightenment.)

Weil wir verstehen wollen

Verstehen, Erkenntnis

Zu verstehen, dass es nicht um das Erreichen von Zuständen geht ist ganz wesentlich hier. Ganz besonders im Zugang von Sayadaw U Tejaniya. Hier nochmals eine Kernaussage, frei übersetzt:

„Wir praktizieren, weil wir verstehen wollen!

Manche Leute scheinen das Wirken (der Achtsamkeit,) des Gewahrseins nicht wirklich zu schätzen. Sie glauben, das Wesentliche in der Meditation seien (die Objekte oder Erfahrungen), welche sie betrachten. Aber die Objekte, (die Erfahrungen,) spielen nicht wirklich eine Rolle. Manche verbringen viel Zeit damit, über die Resultate nachzudenken. Sie möchten (angenehme,) friedvolle Zustände, sie möchten Entzücken. (Wenn sie das hinkriegen) haften sie diesen Zuständen und den Objekten der Sammlung an.

Der (große) Wert der Meditation liegt *nicht* in dieser Art von Resultaten, wie immer erfreulich sie auch sein mögen. Der wirkliche Wert der Meditation liegt im eigentlichen Prozess des (achtsamen) Gewahrseins zum Zwecke des Erkennens (und Verstehens) dessen, was geschieht. Dieser Prozess ist wichtig, nicht die Erfahrungen und Zustände!

Wir üben uns in Achtsamkeitsmeditation, weil wir verstehen wollen.“

(Ashin U Tejaniya – aus "Awareness alone is not enough")

Die innere Haltung

Einer der Aspekte, die wir 'verstehen' wollen, ist die Wirkung, welche die *innere Haltung* auf uns hat. (Im traditionellen buddhistischen Kontext wird in diesem Zusammenhang von 'Rechtem Denken', 'Rechter Gesinnung', 'Rechter Einstellung' oder eben 'Rechter innerer Haltung' gesprochen: Samma Sankappa).

Darum ist es so zentral, dass wir nicht nur die Erfahrungen, wie Körperempfindungen, Hören, Gefühle, Emotionen und Gedanken achtsam wahrnehmen, sondern auch sehen: Wie wir ihnen begegnen.

Weil wir verstehen wollen

Sind wir *vergleichend, wertend, urteilend, kritisch, aversiv, gleichgültig, unflexibel, klebrig und anhaftend*? Und wie wirken diese inneren Haltungen? Was bewirken sie? Was tun sie mit uns? Schaffen sie innere Freiheit – oder Identifikation, Enge, Konflikt und Leiden?

Oder: Sind wir (in unserer Haltung) eher *offen, willkommen-heißend, gelassen, annehmend, flexibel, willens zu sehen und zu spüren was gerade da ist*?

Und was bewirken *diese* Haltungen? Schaffen sie mehr Leiden oder mehr innere Geräumigkeit, mehr Frieden und mehr innere Freiheit, unabhängig von der Art der momentanen Erfahrung?

Das sind nicht theoretische Fragen. (Theoretisch wären sie ja leicht zu beantworten.) Es geht vielmehr um ein Ergründen, ein Nachspüren in der unmittelbaren Erfahrung.

Die wiederholt bewusst erlebte Erfahrung dieser 'Auswirkungen der inneren Haltung' wird unseren Geist langsam aber sicher davon überzeugen, eine hilfreiche, unterstützende und befreiende innere Haltung einzunehmen!

Auch hier: "*Wir üben mit Achtsamkeit, weil wir verstehen wollen.*"

Hier einige von Sayadaws klassischen Aussagen zum Thema der 'Rechten inneren Haltung':

Welches ist die richtige Haltung beim Meditieren? (Übersetzung Stefan Lang)

- Meditieren heißt, mit entspannter Aufmerksamkeit zu betrachten und zuzulassen, was immer sich an angenehmen oder unangenehmen Erfahrungen ereignet.
- Versucht *nicht*, eine Erfahrung herbeizuführen oder zu fördern. Seid mit den Dingen, so wie sie sind.
- Meditieren heißt, von allem zu lernen, dem wir begegnen. Wir lernen zu sehen, ob wir die entstehende Erfahrung wünschen, uns davor fürchten oder ob sie uns gleichgültig ist.

Weil wir verstehen wollen

- Meditation heißt, *nicht* darauf zu warten, dass etwas geschieht oder dass etwas verschwindet. Es heißt, mit allem geduldig zu sein.
- Übt ohne Erwartungen und mit dem Mut, euch jeder Erfahrung zu öffnen.
- Lasst euch durch den denkenden Geist nicht stören. Wir üben nicht, um das Denken zu verhindern, sondern um es zu erkennen, wenn es geschieht.
- Das Objekt unserer Aufmerksamkeit ist nicht so wichtig wie das (achtsame) Betrachten selbst. Wenn wir mit der richtigen Haltung beobachten, wird das Objekt (die Erfahrung) das richtige Objekt (die richtige Erfahrung) sein.

Fragen/Ergründen

Sayadaw schlägt vor, in der Meditation immer wieder mal *Fragen zu stellen*. So erinnern wir uns daran, dass es ums Ergründen und ums Verstehen geht.

Natürlich sollen wir diese Fragen nicht stellen, um uns dann irgendwelche theoretische Antworten auszudenken oder uns in inneren Diskursen zu verlieren. Vielmehr geht es darum, unser Interesse wachzuhalten und sich zu erinnern, welches die wesentlichen Punkte sind, die wir ergründen müssen, wollen wir Erkenntnis und befreiende Weisheit kultivieren.

Zum Abschluss einige dieser Fragen: (dhamma vicaya)

- Was kommt schneller auf, (was entsteht zuerst,) Kleshas oder Weisheit?
- Wie viele (Moment-zu-Moment) -Objekte kann ich erkennen, (mitkriegen, gewahr sein)?
- Was geschieht gerade jetzt? Welche Art innerer Haltung ist präsent?
- Wie ist die Energie im Moment? Welche Art von Bemühen ist da?

Weil wir verstehen wollen

- Ist Interesse da?
- Warum sind wir achtsam? (Weil wir verstehen wollen)

Weitere Informationen

Website: www.sayadawutejaniya.org

Facebook: [Shwe Oo Min Dhammasukha Tawya](https://www.facebook.com/ShweOoMinDhammasukhaTawya)

Facebook inoffiziell: www.facebook.com/pages/Sayadaw-U-Tejaniya-on-Q/148122401892921

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Forest Meditation Center,

Aung Myay Thar Yar Street,

Kon Tala Paung Village, Mingalardon Township

P.O. 11023, Yangon, Myanmar

Phone: 0095 – 1 – 638 170, 0095 – 1 – 638 294, 0095 – 9 – 73096072

Email: shweoomindskt@gmail.com, jutivara@gmail.com

Fred von Allmen

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Das Thema von heute ist Selbst und Nicht-Selbst.

Die unmittelbare, tiefe und korrekte Erkenntnis von Nicht-Selbst wird in allen buddhistischen Meditations-Traditionen als eines der Tore zur Befreiung von Herz und Geist gesehen.

Nicht-Selbst ist eine einfache Erkenntnis, in Bezug auf etwas, das eigentlich offensichtlich ist. Vielleicht ist es gerade darum so schwierig, in Worten zu erklären, worum es geht.

Das Ungeheuer

Hier eine Geschichte, die den Nicht-Selbst-Sachverhalt illustriert:

„Es war einmal ein Königreich. Dieses war auf der einen Seite von unzugänglichen Gebirgen begrenzt, auf der anderen Seite war es von einem riesigen Wald umgeben. Im Land wusste man – seit alten Zeiten – dass im Wald ein mächtiges Ungeheuer hauste und sein Unwesen trieb. Man wusste nicht genau, wie das Ungeheuer aussah, denn in der jetzt lebenden Generation der Menschen hatte es keiner von Angesicht zu Angesicht gesehen.

Das Land war arm und hatte keine Bodenschätze und wenig natürlichen Reichtum. Es gab vieles, was man hätte herstellen können und was man in den Nachbarländern – jenseits des Waldes – hätte gegen notwendige Güter tauschen können. Aber kaum je einer wagte sich durch den Wald – und von den wenigen die es wagten, war keiner je zurückgekehrt. Es war zu gefährlich.

Vieles hätte man auch vom Wald gewinnen können; durch Holzwirtschaft, durch Jagd, durch Sammeln von Früchten, Pilzen und Kräutern – aber das Risiko schien zu groß.

Ab und zu sandte der König eine schwer bewaffnete Truppe in den Wald – um das Ungeheuer zu finden und zu töten. Aber der Wald war

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

groß – und die Truppe vielleicht auch nicht so tapfer: das Ungeheuer wurde nie gestellt!

Weil es wenig gab im Land, stritt man sich um das wenige, und gegenseitiges Misstrauen und Hass waren an der Tagesordnung. Das Leben im Land war mühselig und leidvoll. Da aber niemand je eine andere Art von Leben (oder ein anderes Land) kannte, war auch niemandem bewusst, wie mühsam das Leben dort war.

Nach Jahren, nach Jahrhunderten, wuchs eine wissbegierige, aufgeweckte und wagemutige Prinzessin heran. Sie wollte erforschen, was auf der anderen Seite, jenseits des Waldes, zu finden war. Allein reiste sie durch den großen Wald, überlebte, besuchte das Nachbarland und sah dort zum ersten Mal, dass Handel und Wohlstand, und dadurch viel Freiheit möglich war. Auch erstaunte es sie zu sehen, dass sich dort niemand durch die Existenz des Ungeheuers beeinträchtigt zu fühlen schien. Die Prinzessin war beeindruckt, erfuhr ein großes Erwachen und sah neue Möglichkeiten und Horizonte für ihr Land.

Sie reiste letztlich den weiten Weg durch den großen Wald zurück – und überlebte auch diesmal. Sie hatte nun einen Verdacht! Und sie hatte eine Vision und einen Plan: Sobald sie zur Königin gekrönt worden war, stellte sie eine Truppe aus ergebenen und mutigen Männern und Frauen zusammen. Als diese bereit war, zog sie mit ihr in den Wald. Der Suchtrupp war groß genug, so dass der Wald systematisch und sorgfältig durchkämmt werden konnte.

Und genau das war die Aufgabe, welche die Prinzessin sich und ihren Leuten gestellt hatte: jeder Hügel, jede Schlucht, jedes Dickicht, jede Lichtung und jede Höhle sollten so durchsucht werden, dass es dem Ungeheuer unmöglich war, sich zu verstecken, durch die Maschen zu schlüpfen und zu entkommen. Und jedem war klar: Es würde zu der schrecklichen Konfrontation kommen, vor der sich alle seit Jahrhun-

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

derten fürchteten.

Die Suche wurde zu einer langen und schweren Probe: manche hatten mit der Angst zu kämpfen, andere waren entmutigt, wieder andere sahen den Sinn des ganzen Unternehmens nicht ein, man verlor sich in irrelevanten Nebenprojekten oder begann sogar, sich zurückzuziehen. Doch immer wieder war die junge Königin zur Stelle, erklärte, ermutigte, beschwor, überzeugte – bis die Leute wieder motiviert waren – und weiter suchten.

Endlich war es soweit: Die Suchtruppen bewegten sich am fernen Ende des Waldes von allen Seiten her kommend auf eine Schlucht zu – dem letzten möglichen Aufenthaltsort des Ungeheuers. Von allen Seiten her, todesmutig und bis zum Letzten entschlossen, krochen, schritten oder sprangen die Leute über den Rand der Schlucht – zum großen Show-down.

Die Schlucht war nicht bewachsen, sie war kahl. Man konnte sie mit einem Blick überschauen – und sogleich wurde sichtbar und klar: Da war kein Ungeheuer! Nichts als Gras, ein paar Büsche, ein Bach.....

Es dauerte noch eine Weile, bis alle verstanden, was sie gerade entdeckt hatten: Es gab kein Ungeheuer. Und das hieß auch: Es hatte nie je eines gegeben! Verwirrung zuerst, Verblüffung, dann mehr und mehr Erkenntnis der Konsequenzen dieser Entdeckung: Unendliche Erleichterung! Man konnte sich hinsetzen, entspannen! Zum ersten Mal so richtig... Wellen der Freude und Erlösung...

Man würde nun den Wald nutzen, Handel treiben und Reisen können, genug zum Leben, ja Wohlstand und Wohlergehen erlangen. Das Land war 'befreit'. Die Menschen waren 'frei'. Frei vom Ungeheuer, dass es nie gegeben hatte. Frei vom Glauben an- und der Identifikation mit etwas, das es nie gegeben hatte, das aber alle in großes Leid gestürzt hatte.“

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Es gab dieses Land, dieses Volk, diese Menschen und diesen großen Wald. Aber obschon die Menschen seit anfangsloser Zeit sich verhielten und sich quälten als gäbe es ein Ungeheuer – es gab keines und es hatte nie eines gegeben. Man hatte erkannt: Das Land war 'leer von Ungeheuer'. Der Bann war gebrochen.

Man sprach auch von 'Nicht-Ungeheuer'. Viele Menschen, die jetzt wieder das Land besuchten, hörten die Geschichte und konnten nichts mit dem Begriff anfangen. Sie hatten ja auch nie vom Ungeheuer gehört oder daran geglaubt. 'Leer von Ungeheuer', 'Nicht-Ungeheuer', was soll das?

Selbst – was wir sind

Ich möchte nun die verbleibende Zeit dazu verwenden, über die 'Leerheit von Selbst', über 'Nicht-Selbst' zu sprechen. Zuerst wollen wir sehen, was Selbst ist, bzw. was wir sind – als Menschen, als Lebewesen: Die buddhistische Tradition bedient sich verschiedener Modelle, anhand derer sichtbar gemacht werden kann, was Selbst ist und was Nicht-Selbst ist.

Ein Modell ist das der Sinnessphären: Wenn wir unsere Erfahrung in der Meditation minutiös genau und präzise betrachten, sehen wir, dass alles war wir über uns und die Welt wissen, erfahren, erfühlen, erkennen und verstehen, auf einigen wenigen 'Erfahrungskanälen' abläuft, nämlich auf dem Kanal von:

Sehen	von Farbe und Formen,
Hören	von Geräuschen, Klängen und Stimmen,
Riechen	von Geruch und Gestank,
Schmecken	von Geschmack aller Art,
Empfinden	von vielerlei Körperempfindungen,
Denken und Fühlen	von Gedanken, Gefühlen, Emotionen und Geisteszuständen.

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Das ist es. Das ist, was uns ausmacht. Ein komplex und dicht verwobenes Muster, ein Tanz, eine Symphonie aus all diesen Erfahrungen, mehr oder weniger logisch, mehr oder weniger sinnvoll, mehr oder weniger angenehm oder unangenehm, mehr oder weniger bunt zusammengewürfelt. Sehen, hören, denken, fühlen, riechen, empfinden, fühlen, hören, denken, usw., usw., usw., in äußerst rascher Folge. Nicht mehr und nicht weniger als das. Klar?

Gibt es noch eine weitere Art von Erfahrung die wir in unserem Leben machen können, die *nicht* eine dieser genannten ist? Es ist wichtig sich darüber im Klaren zu sein!

Essen, trinken, sich ärgern, verliebt sein, philosophieren, diskutieren, meditieren, was immer: Es sind immer und ausnahmslos Kombinationen der erwähnten Erfahrungen: Gehörtes, Gefühltes, Gedachtes, Gesehenes etc. etc. Das sind wir.

Dies entspricht dem Land, dem Volk, den Leuten, dem Wald, in der Geschichte. Einfach was ist.

Ein anderes Modell, das erklärt was wir sind, **ist jenes der fünf Daseinsgruppen¹** - ein anderer Querschnitt durch unser Sein:

- Körperliche, materielle, Aspekte
- Gefühls-Aspekte: Jede Erfahrung fühlt sich angenehm, unangenehm oder neutral an.
- Unterscheidungs-Aspekte: Das, was die Flut von Sinnes-, Geistes- und Gefühlseindrücken unterscheidet, einordnet, benennt und zu einem sinnvollen Ganzen arrangiert.

¹ Khandha/Skandha.

- Bildekräfte-Aspekte: Unsere aktiv-reaktiven, kreativen, willensmäßigen, geistigen und emotionalen Eigenschaften.
- Bewusstseins-Aspekt: Das was weiß, was wahrnimmt, was bewusst ist.

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Auch diese fünf Daseinsgruppen, richtig verstanden, sind eine vollständige, lückenlose Beschreibung von dem was wir sind: Ein sich ständig wandelndes, schnell-fließendes Konglomerat dieser fünf Seins-Aspekte. Das sind wir. Auch das entspricht dem Land, dem Volk, den Leuten, dem Wald in unserer Geschichte.

Nicht-Selbst: Was wir nicht sind

Es hat damit zu tun, dass wir nicht nur fühlen und glauben, dass wir all diese Aspekte des Seins sind – eben sehen, hören, riechen, schmecken, empfinden, denken, fühlen oder eben Körper-, Gefühls-, Unterscheidungs-, Willens-, und Bewusstseins-Aspekte, *sondern auch noch* intuitiv glauben und überzeugt sind, dass da noch etwas mehr ist: Ich, Ich selbst.

‘Das wahre Ich’, im Zentrum von allem; das, was erfährt, erfühlt und einen Willen hat; das wählt, entscheidet und handelt. Eben ‘Ich’!

Dieser tiefe Glaube, diese seit Anbeginn innewohnende Überzeugung, dass da noch ‘etwas’, ‘jemand’, ‘Ich’, ein ‘Selbst’ sei, ist die Wurzel all unserer Probleme, Schwierigkeiten und Leiden in diesem Dasein.

Erinnert euch an das Ungeheuer in der Geschichte. Genau dem entspricht es! Unseren Ich-Glauben zu erforschen und zu erkennen – und zu sehen was er mit uns macht – ist die Grundlage, die notwendig ist, um die Meditation zu einer echten, befreienden spirituellen Praxis zu machen.

Der tief verwurzelte, intuitive Glaube an dieses Selbst, die unbewusste aber machtvolle Identifikation mit diesem scheinbaren Ich

- schränkt uns ein,
- trennt uns ab vom Rest des Lebens,
- macht uns begrenzt und eng und unflexibel,

genau so, wie das der Glaube an das Ungeheuer im Wald tat!

Je identifizierter wir sind, mit ‘ich’, ‘mich’, ‘mir’ und ‘mein’, desto stärker wird unser Anhaften – das Anhaften an Selbst und an das was wir als mich, mir und mein wahrnehmen.

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Und auch unsere Abneigung, Aversion, Ärger, Hass und Wut gegen das was dem Selbst, dem was mir und mein zu sein scheint, schadet, es stört oder bedroht, wird stärker.

So nimmt auch unsere Selbstbezogenheit zu und die Verbundenheit mit dem Leben schwindet. Dilgo Khyentse Rinpoche schrieb:

„Der Geist, welcher Erfahrung in ‘Subjekt’ (ich) und ‘Objekt’ unterteilt, identifiziert sich zuerst mit dem Subjekt, ‘Ich’, dann mit der Idee von ‘mir’, und beginnt dann an ‘meinem Körper’, ‘meinem Geist’, ‘meinem Namen’, anzuhaften.

Während unser Anhaften an diesen drei Vorstellungen stärker und stärker wird, werden wir immer ausschließlicher auf unser eigenes Wohlergehen erpicht.

All unser Streben nach Komfort und Angenehmem und unsere Intoleranz gegenüber den mühsamen Umständen des Lebens, unsere Sorge um angenehm oder unangenehm, Reichtum oder Armut, Beliebtheit oder Vergessenheit, Lob oder Tadel entspringt dieser Idee von ‘Ich’. Wir sind meist so besessen von uns selber, dass wir kaum über das Wohl der anderen nachdenken. Tatsächlich sind wir nicht *mehr* interessiert an anderen, als Tiger daran interessiert sind, Gras zu fressen. (..)“

Wir werden innerlich enger, ärmer, bedrängter und reaktiver. Wir leiden ganz beträchtlich. Aber wir wissen und merken es nicht – wie das Volk hinter dem Wald, das während Jahrhunderten mit dem eingebildeten Ungeheuer lebte. Für uns ist es normal, dass es sich so anfühlt.

Manche finden dieses Aussagen über das ‘Leiden’ gar eine widersinnige Idee dieser Buddhisten. Wir hatten ja auch nie Gelegenheit zu sehen, wie das Leben jenseits des Ungeheuer-Waldes aussieht; jenseits des Selbst Glaubens, der Selbst-Identifikation und der Selbst-Anhaftung.

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Befreiende Erkenntnis

Und doch wissen wir, irgendwo tief in uns drinnen, dass es anders sein könnte. Jedenfalls einige wenige von uns Menschen. Wenn dieses Gefühl, diese Frage, dieser Verdacht, dass vielleicht etwas nicht stimmen könnte, stark genug ist, erscheint die Prinzessin bzw. die junge Königin!

Das heißt, wir entscheiden uns, der Sache auf den Grund zu gehen. Wir beginnen mit einer echten Praxis. Es geht nicht mehr nur um Beruhigung, Stressabbau oder um eine Art Hobby - mit Kerzen, Räucherstäbchen und sanfter Musik. Es geht vielmehr darum, den Wald zu durchforschen, um die Illusion des Selbst zu durchschauen, um 'Nicht-Ungeheuer', um 'Nicht-Selbst' zu erkennen, zu verwirklichen.

Tiefer und tiefer schauen, immer und immer wieder. Vipassana bedeutet 'erforschen und klar erkennen'. Erkennen von dem was wir sind, und von dem was wir nicht sind, Selbst und Nicht-Selbst.

Nochmals: Nicht, dass niemand da wäre! Wir sind uns selbst. Wir sind, wer wir sind. Aber *nicht mehr*, als das. Der Buddha fordert uns auf:

„Alles Gewordene ist vergänglich; alle Erscheinungen sind leidhaft; alle Dinge sind wesenlos. Deshalb sollte man den ganzen Daseinsbereich, jede Gestalt, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung, jede Geistregung und jeden Bewusstseinszustand, ob vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, zu einem selbst gehörig oder von außen kommend, grob oder fein, erhaben oder niedrig, weit entfernt oder nah, wahrheitsgemäß betrachten und erkennen:

Dies gehört mir nicht; dies bin nicht ich; dies ist nicht mein Selbst.“²

Wenn wir die 'Sinnessphären' (sehen, hören, empfinden, denken, fühlen) durchforsten, achtsam, wach und interessiert, wenn wir die fünf Daseinsgruppen immer wieder durchforschen, kommen wir letztlich zur Erkenntnis:

² Buddha, Anguttara Nikaya [B] und Samyutta Nikaya [D].

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Wir sind frei! Und wir waren immer schon frei! Nicht-Selbst!

No self – no problem, wie jemand sagte. Kein Selbst – kein Problem mehr!

Kalu Rinpoche:

„Wir leben in der Vorstellung und in der Erscheinung der Dinge.

Es gibt eine Wirklichkeit. Wir *sind* diese Wirklichkeit.

Wenn wir das verstehen, sehen wir, dass wir nichts sind.

Und wenn wir nichts sind, sind wir alles.“



Fred von Allmen

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Ist dieses Dasein in Ordnung, so wie es ist?

Immer wieder, täglich, stündlich, minütlich, passiert es uns, dass wir Unangenehmes erleben, dass wir Kummer, Sorge und Schmerz erfahren, dass wir frustriert sind, uns ungeliebt fühlen, kurz: dass wir leiden.

Immer – oder jedenfalls oft – wenn wir in solchen Zuständen und Situationen sind, fragen wir uns, ob etwas mit dem Leben nicht stimmt, wir überlegen, wie das Dasein sein sollte.

Wir investieren in Hoffnung und Furcht, glaubend, dass das Leben bald besser wird oder befürchtend, dass es so bleibt oder noch schlimmer wird. Diese Reaktionen, diese Haltungen sind verständlich und natürlich. Leider sind sie aber nicht sehr hilfreich. Tatsächlich sind sie sogar nutzlos bis kontraproduktiv.

Warum? Die Antwort ist ganz einfach: Weil das Universum, das Leben, das Dasein grundsätzlich schon in Ordnung ist, so wie es ist. Dabei muss vorgängig betont werden, dass mit dieser Aussage nicht gemeint ist, es sei in Ordnung, dass Menschen in unserer Welt aufs dramatischste unter Hunger, Krieg, Ausbeutung, Unrecht und Krankheit zu leiden haben.

Die Aussage macht tatsächlich erst Sinn für Menschen, die einen genügenden Zugang zum existentiell Notwendigen und zu minimaler Bildung haben und damit ausreichende Freiheiten haben, um sich überhaupt mit diesen Aspekten des Lebens beschäftigen zu können.

Dabei liegt es an uns Bessergestellten, alles Menschenmögliche zu tun, um solche Zustände zu verbessern.

Das Leben, das Dasein ist also grundsätzlich schon in Ordnung, so wie es ist. Das Problem sind wir. Die Menschen. Wir selbst.

Das dem so sein soll, ist nun aber doch etwas schwer zu verstehen. Theoretisch vielleicht klar – emotional aber schwer zu akzeptieren. Wenn das Dasein in Ordnung sein soll – während wir trotzdem leiden – wo liegt der

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Hund begraben? Mein Lehrer Geshe Rabten¹ sagte:

“Die Wirklichkeit (nature) ist vollkommen in sich selbst. Schönheit wohnt jedem Ding inne und der Same der Vollkommenheit ist in jedem Lebewesen. Die Natur ist so wie sie ist.

Samsara (der Kreislauf des Leidens, in dem wir gefangen sind) bezieht sich nicht auf die äußeren Dinge, sondern auf den Zustand unseres Geistes und Herzens. Der Ursprung des Leidens ist eine Geistesfunktion der Verblendung und der Täuschung.

Alle Ursachen des Leidens, wie Verlangen, Anhaften, Ablehnung, Hass und Täuschung schaffen ‘Samsara’ in unserem Geist und Herz. Es sind diese Geistesfaktoren, diese Unreinheiten des Geistes, dieses ‘Bevorzugen und Ablehnen’ von dem wir uns abwenden müssen. Deshalb braucht es eine Umkehr, tief in uns drinnen, ein Wandel in unserer Motivation für all unser Tun, auf der tiefsten Ebene des Bewusstseins. (...)“

Verblendung

Wenn also all unsere inneren Schwierigkeiten und Leiden mit der Verblendung beginnen, was ist denn diese Verblendung? Oder noch besser gefragt: Wie wirken sich Verblendung und Täuschung aus?

Sie wirken sich unter anderem als die sogenannte ‘verkehrten Wahrnehmungen’ aus. In Folge der in unsere Wahrnehmung eingebauten Verblendung und Täuschung sehen und erfahren wir das Dasein anders, als es wirklich ist, nämlich unrealistisch.

Wenn wir mit einer Straßenkarte von Deutschland in Frankreich autofahren, gibt’s Probleme. Wenn eine Gartenbau-Firma einem tulpenliebhabenden Kunden Tulpenbeete für nächsten Frühling verspricht, aber Gladiolenzwiebeln pflanzt, gibt’s spätestens im April ein böses Erwachen.

¹ Zitat frei nach einer Übersetzung der Aussage des tibetischen Lamas Ven. Geshe Rabten.

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Wenn wir glauben, Gemüse fürs Mittagessen eingekauft zu haben, aber Zierkürbisse erwischt haben, werden wir spätestens zur Mittagszeit eine Enttäuschung erleben.

Es wird von den 'Verkehrtheiten' ² gesprochen. Mit dieser 'Brille der Täuschung' sehen wir

- Bleibendes im Vergänglichen
- Erfüllung im Unbefriedigenden, Unzulänglichen
- Selbst im Nicht-Selbst

und erfahren dadurch viel Leiden. Diese Verkehrtheiten oder Halluzinationen, Abirrungen oder Täuschungen, wie sie auch genannt werden, wohnen all unseren Wahrnehmungen inne. Wir sind davon infiziert und zwar andauernd. Wie ein raffiniertes Virenprogramm, das ständig auf unserem Computer läuft und Probleme und Chaos anrichtet, ohne dass wir wissen warum.

Die verkehrte Wahrnehmung bewirkt getäushtes, unrealistisches Denken über die Welt, die Dinge, die Menschen und uns selbst sowie verkehrte Sichtweisen und getäuschte Projektionen auf die Dinge des Daseins – und Identifikation damit. Wenn das, was für uns aussieht wie ein gewundenes Seil in unserem Schoss, in Tat und Wahrheit eine Kobra ist, haben wir ein Problem! Könnt ihr das sehen?

Hier liegt einer der Kernpunkte der Buddha-Lehre - und hier unterscheidet sie sich von vielen anderen spirituellen und therapeutischen Ansätzen. Der Buddha lehrte – im Vipallasa Sutta, der Lehrrede von den Verkehrtheiten:

“Die Erwachten, die Edlen erscheinen in der Welt, die Welt erhellend. Sie lehren den Dharma, der zur Beendigung des inneren Leidens führt. Wenn die der Unterscheidung fähigen hören, kommen sie zu Bewusstsein:

² vipallasa in Pali; Vipallasa Sutta AN 4.49

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Sie sehen Vergänglichkeit im Vergänglichen, Wechselhaften, Instabilen;

- sie sehen Unbefriedigendes im Unbefriedigenden, Unerfüllenden, Leidvollen;

- sie sehen was ohne Selbst ist als ohne Selbst, d.h. als nicht unabhängig existierend;

- sie sehen das Nicht-Begehrenswerte als nicht begehrenswert.

Mit richtiger Sichtweise überwinden sie Kummer und Leiden.“

Unstet – Unzulänglich – Nicht-Selbst

Die Welt ist tatsächlich ‘anicca-dukkha-anatta-suññata’, ständig sich wandelnd, unzulänglich, ohne festen Kern, leer von Fassbarem.

Was heißt nun unstet, vergänglich?

- Es heißt, dass alles was entstanden ist, wieder vergehen wird,

- dass alles was aufgebaut wurde, wieder zerfallen wird,

- dass alles was geboren wurde, sterben wird

- und dass alles, was zusammengekommen ist, was sich vereint hat, wieder getrennt wird.

Alles; Gutes und Schlechtes, Angenehmes und Leidvolles, Heiliges und Profanes. Alles kommt und geht. Der amerikanische Ureinwohner Crow Foot erklärte:

“Was ist das Leben?

Es ist das Aufleuchten eines Leuchtkäfers in der Nacht.

Es ist der kleine Schatten, der durch das Gras rennt und sich im Sonnenuntergang verliert.“

Der japanische Zen-Poet Ryokan fragt:

“Die Zeit geht vorüber. Es gibt keine Möglichkeit sie anzuhalten.

Warum dann bleiben Gedanken zurück,

Lange noch, nachdem alles andere vergangen ist?“

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Und fährt fort:

“Eines Tages werde ich ein verwitterter Totenschädel sein
der auf einem Graspolster ruht
Und dem ein paar verirrte Vögel ein Ständchen darbringen.
Könige und gewöhnliche Leute enden auf die gleiche Weise;
Sie vergehen, wie der Traum der letzten Nacht“

Woody Allen versucht, das Problem auf seine Art anzugehen, wenn er sagt:

“Vor dem Tod habe ich keine Angst; ich will bloß nicht dabei sein“.

Was sich ständig wandelt und immer wieder vergeht, kann keine bleibende Befriedigung bringen: sei es die Schwarzwälder Torte oder das gesunde Brot, sei es die Liebesnacht oder die Askese, sei es der Ärger oder die tiefste Liebe. Nichts kann uns bleibend erfüllen, weil es sich letztlich wandelt und vergeht. In diesem Sinne ist es dukkha, unzulänglich, leidhaft, ungenügend und somit letztlich frustrierend, sobald wir daran anhaften.

Der Buddha erläuterte das Folgende in Bezug auf den dritten Aspekt, auf Nicht-Selbst:

“Ob Erwachte in der Welt erscheinen oder nicht: Tatsache, feste und notwendige Daseinsbedingung ist, dass alle Gebilde vergänglich, unerfüllend und unpersönlich sind. Was aber vergänglich und unerfüllend ist und dem Wechsel unterworfen: Kann man da wohl mit Recht sagen: ‘Das gehört mir, das bin ich’?

‘Nein, Ehrwürdiger’, antworteten da die Mönche.

‘Daher hat man in Bezug auf Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Bildekräfte und Bewusstsein (also in Bezug auf einen Menschen), der Wahrheit gemäß, in rechter Einsicht zu verstehen: ‚Das gehört nicht mir. Das bin nicht ich‘.“

Und er fährt fort – und hier kommt das Wesentliche: „In jenen, die alle Gebilde (alle Dinge des Daseins) als vergänglich, als unerfüllend und als unpersönlich (oder nicht-selbst) erkennen, kommt alles innere Leiden zum Schwinden.“

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Und erkennen ist natürlich mehr als nur zustimmend nicken; es bedeutet, mit jeder Faser unseres Seins verstanden zu haben. Mit dem, was 'zum Schwinden' kommt ist letztlich alles gemeint, was uns inneres Leiden schafft und uns unfrei macht, nämlich Verblendung und Täuschung, Begierde und Anhaften, Ärger und Hass, Neid, Eifersucht und Dünkel – grob oder subtil. All das kommt letztlich 'zum Schwinden'.

Oft denken wir, dass die Vergänglichkeit das Problem sei. Aber stellt euch vor, alles würde plötzlich unvergänglich werden – wie bei Dornröschen: Der Koch, der mit der Kelle in der erhobenen Hand, bereit ist den Küchenjungen zu schlagen – für zweihundert Jahre erstarrt!

Wenn sich nichts wandeln würde und wir ein solides Selbst wären oder hätten, könnten wir uns nie mehr verändern, uns nicht entwickeln, nicht innerlich wachsen und uns entfalten. Wir wären für immer festgefahren. Vergänglichkeit ist also schon in Ordnung. Das Problem sind wir!

Alle Schwierigkeiten, alles innere Leiden entspringt unserer inneren Haltung:

- dem Erfassen und Festhalten
- dem Kontroll-Zwang
- dem Sicherheits-Wahn
- den endlosen Erwartungen und Befürchtungen
- Oder es entspringt einfach der Verblendung – wie beim Mann in dieser Geschichte. Sie heißt Frust-Rationen oder jeder ist seines Glücks Störenfried:

“In der Fabrik ist Mittagspause. Ein Arbeiter öffnet trübselig sein Lunchpaket. ‘Ach nein’ sagt er laut, ‘schon wieder Käsebröte’. So geht es zwei-, dreimal hintereinander. Schließlich fragt ein Kollege, der das Gebrumme des Mannes gehört hat: ‘Wenn du Käsebröte so sehr hasst, warum sagst du dann deiner Frau nicht, sie solle dir andere Schnitten

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

machen?’ ‘Weil ich nicht verheiratet bin. Ich mache mir die Brote selbst.’“ Verblendung...

Innere Umkehr

Das Leben ist bereits in Ordnung. Das Dasein wie es ist, steht hier nicht zur Diskussion. Unser Umgang damit aber schon. Unsere innere Haltung aber schon. Wie Geshe Rabten im obigen Zitat erklärte:

“Die Wirklichkeit ist vollkommen in sich selbst, Schönheit wohnt jedem Ding inne und der Same der Vollkommenheit jedem Lebewesen. Die Natur ist so wie sie ist. Samsara (der Kreislauf des Leidens) bezieht sich nicht auf die äußeren Dinge, sondern auf den Zustand unseres Geistes. Es ist eine Geisteshaltung. Es ist die Verblendung des Geistes die Leiden verursacht!”

Und genau davon müssen wir uns abwenden. Der Buddha lehrte die Umkehr der inneren Haltung:

“Was schön und wunderbar ist, in der Welt, bleibt so. Aber die Weisen verlangen nicht mehr danach.”

Ajahn Chah, der bekannte Meister der Thai Waldklöster-Tradition, hielt einmal eine schöne Porzellantasse in der Hand und erklärte:

“Wenn wir diese Schale betrachten, als wäre sie schon zerschlagen, werden wir nicht an ihr haften – und nicht leiden, wenn sie zerbricht. Dann können wir uns wirklich an ihr erfreuen.”

Thich Nhat Hanh ging soweit, zu erklären: “Vergänglichkeit ist ‘good news’.”

Ohne Vergänglichkeit hätten wir keine Möglichkeiten. Dank der Vergänglichkeit sind Tür und Tore offen für Veränderungen und Verbesserungen. Vergänglichkeit ist ein Mittel für unsere Befreiung. Das bedeutet, dass jedes der Daseinsmerkmale, der Vergänglichkeit, der Unzulänglichkeit und der Unpersönlichkeit (Nicht-Selbst), zutiefst erkannt und zutiefst angenommen zum Tor der Befreiung werden kann.

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Entsprechend diesen drei Merkmalen des Daseins³ gibt es demnach drei Tore zur Befreiung.

Drei Tore der Befreiung

- Wer **Vergänglichkeit**, unaufhaltsames Moment-zu-Moment-Entstehen und -Vergehen sieht und erfährt, wird langsam aber sicher aufhören zu ergreifen, zu erfassen und festzuhalten.
So entstehen Loslassen oder So-sein-lassen und Annehmen. Tiefe Gelassenheit tritt ein und Befreiung durch das sogenannte 'Tor der Merkmallosigkeit' (animitta) wird möglich.
- Wer **Unzulänglichkeit** sieht und von Moment-zu-Moment zutiefst erkennt, dass nichts was entstanden ist, nichts was vergänglich ist, eine nachhaltige Befriedigung oder bleibende Erfüllung geben kann, wird langsam aber sicher aufhören, sich *noch* eine Erfahrung, *noch* einen Zustand, *noch* ein weiteres Ding zu wünschen. Und Befreiung durch das sogenannte 'Tor der Wunschlosigkeit' (apanihita) wird möglich.
- Wer **bedingtes Entstehen** und damit die Nicht-Selbstexistenz (nichtselbst) aller Dinge des Daseins sieht und die Nicht-Erfassbarkeit des Seins zutiefst erfährt, wird langsam aber sicher aufhören, die Dinge und Moment-zu-Moment-Erfahrungen als ich, mich, oder mein zu sehen und zu ergreifen, und wird aufhören, sich selbst und dem Dasein eine Art von solider Wirklichkeit zuzuschreiben, die es nicht hat, nie hatte und nie haben wird.
Durch Nicht-Identifikation und Nicht-Ergreifen wird Befreiung durch das sogenannte 'Tor der Leerheit' (suññata) möglich.

Darum ist es so wesentlich, klar zu verstehen, was wir in der Meditation betrachten wollen und sollten!

³ Drei Merkmale des Daseins (ti-lakkhana): Vergänglichkeit (anicca), Unzulänglichkeit (dukkha), Nicht-Selbstexistenz (Nicht-Selbst) (anatta).

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Solange wir damit beschäftigt sind, die Meditationserfahrungen besser und angenehmer hinzukriegen ist dies verlorene Zeit. Immer wieder zu versuchen, bessere Körper-Erfahrungen, angenehmere Gefühle, weniger unerwünschte oder unangenehme Emotionen zu produzieren, ist vergleichbar mit dem Arrangieren der Deckstühle auf der Titanic, um ein etwas krasses Bild zu brauchen. Ein oft rezitierter Vers in der Theravada-Tradition klärt die Richtung:

“Alle bedingten Erscheinungen sind vergänglich.
Alle bedingten Erscheinungen sind unzulänglich.
Alle Erscheinungen sind nicht-selbst.
Mit Weisheit dies erkennend
Wendet man sich ab vom Leiden –
Dies ist der Weg der Läuterung (d.h. der Befreiung).“

Im Dhammapada wird beschrieben, was es bedeutet, das Tor durchschritten zu haben⁴:

“Wer den Pfad vollendet hat, ist vollkommen befreit;
Frei von Kummer, Frei von allen Fesseln, Frei vom Lebens-Fieber.
Jene die den Weg der (richtig verstandenen) Achtsamkeit gehen,
Haften nicht an Orten, Menschen oder Dingen
Wie Schwäne erheben sie sich vom See; lassen Orte, Menschen, Dinge los.
Jene, die nichts mehr anhäufen, die alle Dinge klar durchschauen,
Die in der Erlösung weilen:
Ihre Spur ist nicht zu finden
Wie die der Vögel in der Luft.
Wer in der Weisheit (befreit) verweilt - beruhigt ist und gestillt:
Voller Frieden ist dieses Menschen (Herz und Geist)
Voller Friede sind ihre Worte,
Voller Friede ist ihr Tun.“

⁴ Buddha: Dhammapada, Arahanta Vagga, Die Edlen, Verse 91, 92, 96

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Eine Gefahr, gerade bei der Praxis des konsequenten Betrachtens und sich Auseinandersetzens mit der Vergänglichkeit und der Unzulänglichkeit, ist die Niedergeschlagenheit. Wir erkennen, dass alles unstet und vergänglich ist, sind frustriert, enttäuscht, gedrückt, resigniert und entmutigt.

Manchmal ist es gerade die Furcht hiervor, die uns daran hindert, klar und konsequent die Vergänglichkeit zu betrachten. Diese Besorgnis ist nicht ganz unbegründet. Wenn wir auf halbem Weg zögern oder gar stehenbleiben, kann das Befürchtete tatsächlich eintreten.

Wir müssen auch den nächsten Schritt tun, beziehungsweise den ganzen Weg gehen: Wir müssen die Vergänglichkeit *sehen und dann loslassen! Annehmen!* Wie Bankei ⁵ schreibt:

“Da dieser treibenden Welt letztlich keine Wirklichkeit zukommt;
Statt deinen Geist an Dinge zu hängen, lass los, lass los!
Eitles Streben, krampfhaftes Festhalten –
ich hab nichts mehr damit im Sinn.
Darum kann ich jetzt behaupten: Die ganze Welt ist wahrhaft mein!”

Voltaire hatte das auch schon erkannt. Er hat es etwas anders dargestellt:

“Das Leben ist ein Schiffbruch, aber wir wollen nicht vergessen in den Rettungsbooten zu singen!”

Es braucht also klares Sehen und Erkennen ⁶ und tiefes Loslassen und Annehmen. Dann und nur dann kann man von ‘Toren der Befreiung’ sprechen. Und hier wird dann auch klar: Eigentlich ist es ein einziges großes Tor, das Tor des Nicht-Erfassens, des Nicht-Ergreifens, des Nicht-Festhaltens.

⁵ Bankei, 1622-1693. Alternative translation: Clinging, craving and the like, I don’t have them on my mind, That’s why nowadays I can say: The whole world is truly mine!

⁶ Sehen wie die Dinge wirklich sind: vipassana/vipashyana. Befreiende Erkenntnis: pañña/prajña

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Was immer auch erscheint, was immer auch ist oder sein mag: Wir ergreifen es nicht. Ob unten oder oben, außen oder innen, erwünscht oder gefürchtet, wir halten nichts fest.

In dem Masse wie uns dies gelingt, sind wir frei!

Keine Erfahrung, kein Zustand, kein Ort, keine Bedingung die wir festhalten. So entsteht in uns immer öfter innere Freiheit.



Fred von Allmen

KARMA: UNSER TUN WIRKT

*Karma ist kein blindes Schicksalsgesetz,
das einmal zuschlägt und ein andermal verschont.
Karma - das sind wir selbst mit unseren Absichten
beim Denken, Reden und Handeln.*

Das Wissen um Karma gibt unserem Leben Richtung und Verantwortung.

Unser Tun wirkt

Wenn wir die Wirklichkeit betrachten, können wir sie unter zwei Aspekten sehen:

- Einerseits als offensichtliche, konventionelle Wirklichkeit, als Welt der Erscheinung: die Umwelt, die Körper- und Sinneswahrnehmungen, die Gefühle und das Bewusstsein.
- Andererseits als letztendliche Wirklichkeit, als die Tatsache, dass die erscheinende Wirklichkeit nicht solid oder statisch ist, sondern transparent, nicht fassbar und leer an Selbstnatur.

In diesem Kapitel geht es um die konventionelle Wirklichkeit, wie sie funktioniert und welchen Gesetzmäßigkeiten unser Dasein unterliegt, wie die Gesetze von Ursache und Wirkung sowie des abhängigen Entstehens das Leben bestimmen und wie wir durch unser Wirken unser Leben prägen. In anderen Worten: Es geht um das Gesetz des Karma.

Karma ist ein Thema, über das im Westen oft Unklarheit herrscht. Das Gesetz von Ursache und Wirkung leuchtet uns als Grundsatz zwar ein. Doch wenn es um die Auswirkungen bestimmter Handlungen auf ein zukünftiges Leben geht, wird es problematischer; denn uns fehlen direkte Wahrnehmungsmöglichkeiten.

Wir können dieses Thema aber auch undogmatisch angehen, das heißt weder von vornherein an Karma glauben, noch es vorschnell und leichtfertig verwerfen. Sicher wird die Auseinandersetzung damit fruchtbar sein.

Karma: Unser Tun wirkt

Tatsächlich können wir die Wirkung einer Handlung in der fernen Zukunft oft nicht klar erkennen. Durch Achtsamkeit ist es uns aber möglich, die unmittelbare Wirkung in der Gegenwart sowohl in uns selbst als auch bei allen direkt Betroffenen, sei es Mensch, Tier oder Umwelt, deutlich zu sehen und zu erfahren. So kann uns die Kurzzeitwirkung oft einen klaren Hinweis auf den Langzeiteffekt geben: was im Moment zerstörend, lebensfeindlich oder realitätsfremd erscheint, wird in ferner Zukunft wohl kaum ein positives Resultat bringen.

Einen interessanten Hinweis auf die Langzeitwirkung momentaner Geschehnisse gibt uns die Psychologie. Wir wissen heute, dass Geburts- und Kindheitstraumen und unsere Reaktionen und Bewältigungsversuche sich prägend auf das ganze Leben auswirken können.

Des Weiteren lässt sich beobachten, wie einmal gewählte Handlungen zu gewohnheitsmäßigen Mustern und Tendenzen erstarren können, die uns oft lebenslang beeinflussen. Nicht zuletzt lässt das physikalische Gesetz, wonach keine Energie im Universum je verlorengeht, darauf schließen, dass auch im Bereich des organischen und des intelligenten Lebens jegliches Tun wirkt.

Auch mag uns der Gedanke helfen, dass Menschen mit außergewöhnlich tiefer Erkenntnis das Verstehen von karmischer Ursache und Wirkung als sehr wichtig betrachten.

Der Dalai Lama erklärte einmal, dass es besser wäre, die Lehre von der Leerheit aller Dinge (Shunyata) aufzugeben, als die Lehre von Ursache und Wirkung der Handlungen (Karma), wenn man zwischen beiden wählen müsste. Die Fähigkeit, Ursache und Wirkung zu bestimmen, und die daraus folgende Überzeugung seien überaus wichtig.

Die Absicht ist entscheidend

Karma heißt Handlung, Tätigkeit. Es bezieht sich sowohl auf das Tun des Körpers, auf die Rede wie auf die Tätigkeit des Geistes mit Gedanken und

Karma: Unser Tun wirkt

Emotionen. Dabei ist Karma nicht die Handlung oder Tätigkeit an sich, sondern die ihr zugrundeliegende bewusste oder unbewusste Motivation. Der folgende Vergleich mag dies verdeutlichen. Man stelle sich jemanden vor, der einem anderen Menschen mit einem scharfen Messer eine schwere Schnittwunde zufügt, um ihn wehrlos zu machen und zu berauben. Die Person stirbt.

Man stelle sich nun einen Chirurgen vor, der mit dem Skalpell an einer Person Operationsschnitte ausführt, um ihr aus Mitgefühl das Leben zu retten. Die Person stirbt.

In beiden Fällen eine gleichartige Handlung mit gleichem Ergebnis: die Person stirbt. Und doch, karmisch völlig verschiedene Wirkungen, weil die Motivation ganz unterschiedlich ist. Der Verbrecher handelt aus Gier und Aggression und wird damit für sich selbst eine entsprechend schmerzhaft, mühevoll karmische Wirkung erfahren. Beim Chirurgen ist hier Mitgefühl die Motivation, woraus sich ein ganz anderes, nämlich ein positives karmisches Resultat ergibt.

Wenn einer Handlung keine negative Motivation zugrunde liegt, entsteht auch keine entsprechende Wirkung. So gibt es die Geschichte des erleuchteten Mönchs zu Buddhas Zeiten, der alle Negativitäten des Bewusstseins endgültig abgelegt hatte. Er war blind, und wenn er auf und ab spazierte, geschah es, dass er Ameisen zertrat. Andere Mönche fragten sich, ob er so nicht Karma schaffe. Der Buddha hingegen erklärte, dies sei nicht der Fall, da in seinem Bewusstsein nicht die geringste Absicht zu töten vorhanden sei. Die Bedeutung der Motivation kann also gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Räumen wir ihr in unseren Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes eine entsprechende Bedeutung ein?

Eine Eigenschaft des Karma ist seine unbestechliche, ja zwingende Wirkung. Die Vipassana-Lehrerin Ruth Denison sagte es so: »Karma means: you can't get away with nothin', darling«, mit anderen Worten: alles und jedes hat seine Wirkung.

Karma: Unser Tun wirkt

Negatives, lebensfeindliches, zerstörerisches Tun wird früher oder später zu Mühe, Schmerz, Leid und Disharmonie beim Verursacher führen. Sinnvolles, hilfreiches, lebensforderndes Tun dagegen bewirkt letztlich unweigerlich angenehme, freudvolle Resultate und Harmonie.

Der Buddha sagte es so: 'Wenn eine Person aus einem negativen Geisteszustand heraus spricht oder handelt, wird Leid ihr folgen, so wie das Rad des Wagens dem Ochsen folgt, der ihn zieht.

Wenn eine Person aus einem positiven Geisteszustand heraus spricht oder handelt, so folgt ihr Freude, so wie ihr eigener Schatten ihr folgt.'

Wir können dies auch so ausdrücken: Aus Aprikosensteinen wachsen Bäume mit süßen Aprikosen, nicht solche mit sauren Zitronen.

Der Prozess von Ursache und Wirkung ist von zwingender Gesetzmäßigkeit. Dies gilt auch für all unsere Handlungen; eine jede hat ihre spezifische Wirkung, entsprechend ihrer Motivation.

Aus der Zeit des Buddha wird von einem Mann berichtet, der einem erleuchteten Mönch zu essen gab – eine von Großzügigkeit motivierte Handlung. Doch schon kurze Zeit darauf bereute er, so gehandelt zu haben. Der Buddha erblickte in der Wirkung des Gebens einen Reichtum für viele Leben, während das Bedauern der guten Handlung eine geizige Veranlagung zur Folge haben würde, sowie die Unfähigkeit, sich seines Reichtums zu freuen.

Erinnern wir uns bei all unserem Tun: Jede Handlung hat ihre spezifische Wirkung!

Selbst für jene von uns, die nicht einfach an Wiedergeburt glauben möchten, wird bei sorgfältigem Ergründen sichtbar, dass unsere Handlungen, entsprechend den heilsamen oder unheilsamen Absichten dahinter, auch in diesem Leben eine eindeutig prägende Wirkung auf uns selbst haben.

Abhängig entstehende Prozesse

Eine Frage, die oft gestellt wird, lautet: Wenn es kein unabhängiges Selbst und auch keine Essenz gibt, die von einem Leben zum nächsten übergeht, wie kann dann Karma überhaupt fortwirken? Wie ist die gegenwärtige Handlung mit ihrer zukünftigen Wirkung verknüpft?

Wir haben im Leben so viele Gelegenheiten, bei denen wir den Prozess von Ursache und Wirkung beobachten können, dass es gar nicht so schwer fallen sollte, ihn zu übertragen. Einige Beispiele:

- **Der Nussbaum:** Eine Nuss fällt zu Boden, aus dem Kern sprießt ein neuer Baum, dieser wächst und nach ein paar Jahren trägt er wieder Nüsse... Von der ersten Nuss ist nichts mehr vorhanden, keine Substanz ist hinübergegangen vom Ersten zum Zweiten; und doch ist das Zweite ein Effekt des Ersten, in Übereinstimmung mit einem gesetzmäßigen Vorgang.

- **Das Siegel:** Es wird in warmes Wachs gedrückt. Die exakte Form wird als Abdruck weitergegeben - und doch geht keine Substanz vom Siegel an das Wachs über.

- **Die Flamme:** Von einer brennenden Kerze wird die Flamme an eine andere Kerze weitergegeben. Es ist nicht dieselbe Flamme, die auf der zweiten Kerze brennt. Hinübergegangen ist die Energie, das Kontinuum der Flamme.

Somit können wir sagen, dass eine Art oder ein Moment karmischen Potentials den nächsten Moment ... und den nächsten ... bedingt, bis die Bedingungen für die Wirkung reif sind. Hier ist ein gesetzmäßiger Ablauf am Werk, ohne dass eine Substanz vom einen zum nächsten überginge.

Stellen wir uns eine große Welle vor, die übers Meer zieht - über Hunderte von Kilometern ein und dieselbe Welle, und doch geht kein Tropfen Wasser diesen Weg mit! Vielmehr ist es die Kontinuität der Bewegung, die ›wandert‹.

Karma: Unser Tun wirkt

Die Physik hat entdeckt, dass ein sogenanntes materielles Teilchen, wie zum Beispiel ein Elektron, nichts anderes ist als eine Stelle erhöhter Spannung in einem elektrischen Feld. Ein solcher ›Energieknoten‹ bewegt sich durch das umgebende elektrische Feld (d. h. durch den Raum) ähnlich wie eine Welle auf dem Meer. Daraus folgt: Es gibt nichts, was man ein und dieselbe Substanz nennen könnte, die das Elektron ist und bleibt.

Es gibt tatsächlich nichts Substantielles, das vom einen zum anderen Ort überginge. Wirklichkeitsnäher ist diese Beschreibung: Bewegung findet statt, Geschehnisse laufen ab, ohne dass dabei ›etwas‹ übergeht.

Das ganze Universum ist ein eng verwobenes Netzwerk aus Geschehnissen und Bewegung - ohne eindeutige Grenzen und ohne irgendwelche unabhängige Essenz irgendwo. Jede Bewegung ist untrennbar verknüpft mit einer unbegrenzten Zahl anderer Bewegungen. Nichts geschieht in einem Vakuum oder unabhängig von allem anderen in Zeit und Raum.

Es wäre also naiv zu glauben, dass unsere Handlungen - oder irgendeine Bewegung - ohne Konsequenzen blieben - sei es in diesem einen Leben oder in möglichen folgenden. Ebenso realitätsfremd wäre es, sich so zu verhalten, als ob die Handlungen in einem Vakuum unabhängig von allem anderen stattfänden.

Ganz im Gegenteil sehen und erkennen wir, dass es darauf ankommt, was wir tun, wie wir handeln: was für Karma wir schaffen. Denn dieses beeinflusst sowohl jetzt wie auch in der Zukunft unsere eigene Erfahrung, die Erfahrung anderer Menschen sowie die ganze Mitwelt.

Zehn unheilsame Handlungen

Der Buddha erwähnte zehn Arten des Tuns, die schwierige und leidvolle Folgen bewirken. Es sind dies alles Taten, die negativen Motivationen entspringen. Auch hier fehlen uns direkte Beweismöglichkeiten. Doch wenn wir beobachten und fühlen, was in uns und um uns herum geschieht,

Karma: Unser Tun wirkt

während wir solche Handlungen ausführen, können wir aufschlussreiche Entdeckungen machen.

Als erstes werden drei Arten körperlicher Handlungen genannt:

- Töten und Verletzen von Lebewesen;
- nehmen, was uns nicht gehört;
- sexuelle Beziehungen, durch die wir andere verletzen.

Denken wir zum Beispiel daran, welche Gewalt und wieviel aggressive Energie aufgewendet werden, um zu töten. Die zerstörerische Wirkung auf das Opfer ist offensichtlich. Es ist aber auch schwer vorstellbar, dass solches Tun keine destruktive Wirkung auf den Täter selber haben sollte. Danach werden vier Formen des Redens mit leidvoller Wirkung aufgeführt, die einer negativen Motivation entspringen:

- Lügen, Unehrlichkeit, die Unwahrheit sagen;
- Verleumdung, schlecht über andere reden;
- grobes, verletzendes Reden;
- Klatsch und sinnloses Geschwätz.

Wenn wir genau beobachten, wie sich diese Redens-Arten anfühlen und was sie bei uns selbst und bei anderen bewirken, werden uns ihre destruktiven Folgen von selbst bewusst. Schließlich drei Arten der Geisteshaltung mit leidvollen Folgen:

- Begehren, Habsucht: absichtlich Dinge zu begehren, die anderen gehören;
- Feindschaft: absichtlich Hass und Feindschaft gegen andere hegen;
- falsche Ansichten: Deren eine wird traditionell dargestellt als unkorrekte Ansicht über Buddha, Dharma, Sangha. Dies bedeutet das Verneinen der Möglichkeit der inneren Freiheit (Buddha), des Sinns von spiritueller Praxis (Dharma) und des Wertes der gegenseitigen Unterstützung all jener, die sich auf dem Weg zur Befreiung befinden (Sangha).

Karma: Unser Tun wirkt

Eine andere falsche Ansicht bezieht sich auf Karma und Wiedergeburt und meint für uns das Verneinen der gesetzmäßigen Beziehung zwischen Handlungen und ihren Wirkungen. Dabei geht es überhaupt nicht darum, in einem dogmatischen Sinne den ›rechten Glauben zu besitzen‹ oder sich der Moral gemäß zu verhalten, noch geht es um Belohnung und Strafe in diesem oder einem anderen Leben. Vielmehr bedeutet die richtige Ansicht ein tiefes Verstehen der Wirklichkeit und damit die Erkenntnis dessen, was Glück und was Leiden bewirkt.

Eine weitere falsche Ansicht ist der Glaube an ein unabhängig existierendes Ich oder Selbst oder an eine andere Form einer unabhängig existierenden Wesenheit.

Heilsames Tun

Wie es zehn ungeschickte, unheilsame oder eben negative Handlungen gibt, werden auch zehn positive Handlungen erwähnt: das absichtliche, willentliche Unterlassen der zehn negativen Verhaltensweisen. Diese heilsamen Handlungen werden ›Sila‹ genannt, was sich mit ›ethischer Integrität‹ umschreiben lässt. Sila ist das Fundament eines jeden geistigen Wachstums.

In einem weiteren Sinn geht es dabei nicht nur um das Unterlassen des karmisch negativen Tuns, sondern um eine Transformation:

- Vom Nicht-Verletzen zum Helfen und Heilen;
- vom Nicht-Stehlen zum Geben und Dienen;
- vom Nicht-Lügen zu Ehrlichkeit, Klarheit und Erkenntnis.

Die Transformation kann noch umfassender sein, indem sie Liebe und Mitgefühl sowie Mitfreude einbezieht. Dazu gehört der Wunsch nach Glück und Freiheit vom Leiden für alle Lebewesen, sowie die Fähigkeit, sich an den Qualitäten, am Talent, am Glück, am Erfolg anderer zu erfreuen.

Karma: Unser Tun wirkt

Aber auch – was wir oft kaum wagen! – sich der eigenen Qualitäten zu erfreuen.

Tibetische Lehrer erinnern uns oft daran, dass Mitfreude die vielleicht leichteste, freudigste und stärkste Praxis ist, in der wir uns üben können.

Es gibt ständig Gelegenheiten, uns über das Glück und Wohlergehen anderer, über ihr Gutsein sowie über unsere eigenen Qualitäten zu freuen. Die Übung besteht darin, dass wir lernen, uns der Welt und den Mitmenschen zuzuwenden.

Noch wirkungsvolleres heilsames Karma entsteht in der Meditation, wenn wir uns bemühen, achtsam zu sein sowie Sammlung und Erkenntnis zu vertiefen. Dann sind Wachstum, Verständnis und Weisheit auf allen Ebenen möglich.

In den traditionellen buddhistischen Texten sind viele Beispiele zu finden, die aufzeigen, welche Arten von Handlungen welche Resultate hervorbringen. Ohne hier die ganze Liste durchzugehen lässt sich doch festhalten: grundsätzlich ist das Resultat stets der Handlung ähnlich, die das Resultat verursachte. So ist zum Beispiel Gewaltlosigkeit und Nicht-Verletzen von Gesundheit, Wohlbefinden, Frieden und Vertrauen gefolgt. Begehren und Geiz werden in Armut und der Unfähigkeit zu genießen resultieren, während Großzügigkeit zu Fülle führt.

Wir selbst erschaffen unsere Zukunft

Wenn wir die Beispiele innerhalb dieses unseres Lebens überprüfen, können wir zwar nicht behaupten, dass die Beziehung von Ursache und Wirkung in dieser Form immer zutrifft. Aber wir können beobachten, wie unsere Handlungen gewisse geistige Qualitäten und die Tendenz dazu fördern und verstärken: wenn ich mich oft gewalttätig und verletzend verhalte, wird mein Geist immer aggressiver und weniger ausgeglichen; mein inneres Wohlbefinden nimmt ab.

Karma: Unser Tun wirkt

Ständiges Begehren und Kleinlichkeit bewirken in diesem Leben eine Atmosphäre der Armut, während ein sich öffnender und großzügiger Geist innere Zufriedenheit und Fülle erfährt, selbst in äußerer Armut.

Auf diese Art erschaffen wir unsere Zukunft. Das bedeutet auch, dass unsere jetzige Situation ein Ergebnis unserer früheren Handlungen ist. Daran sollten wir uns besonders auch dann erinnern, wenn wir Schwierigkeiten erleben, die von anderen verursacht sind.

Wenn wir das Karma-Prinzip vergessen, neigen wir dazu, andere für unsere Probleme verantwortlich zu machen. Sind wir uns dagegen bewusst, dass wir die Früchte unseres eigenen Tuns ernten, werden wir weniger die anderen beschuldigen, als vielmehr uns selbst dafür verantwortlich machen. Ja, wir können den anderen sogar dankbar sein, dass sie uns die Gelegenheit bieten, unser negatives Karma aufzubrechen; überdies ermöglichen sie uns, Geduld und Mitgefühl zu üben.

Die Gefahr kann bestehen, dass die Lehre von karmischer Ursache und Wirkung zu einer fatalistischen Haltung führt: »Wir sind dem Schicksal ausgeliefert, weil alles schon karmisch vorbestimmt ist.«

Das ist jedoch eine negative und falsche Sicht des Prinzips von Ursache und Wirkung. Vielmehr liegt unsere Zukunft in unserer Hand – jetzt! Nicht in dem Sinne, dass wir versuchen, möglichst jetzt das Beste und in großer Menge für uns zu erreichen und zu besitzen; vielmehr indem wir in jedem Moment des Denkens, Redens und Handelns alles mit Liebe und großer Sorgfalt tun. Das ist es, was unsere Richtung, unsere innere Entwicklung und Zukunft bestimmt.

Eine hinduistische Lehre besagt, wir sollten uns bemühen, unsere schwarzen Ketten loszuwerden, indem wir uns mit Hilfe unserer goldenen Ketten emporziehen. Danach aber werfen wir beide Ketten ab und sind frei.

Das will heißen, kein unheilbares Karma (schwarze Ketten) und damit kein Leiden mehr zu schaffen und stattdessen heilsames Karma (goldene Ketten) und damit Wohlergehen zu erzeugen. Schließlich aber liegt Freiheit weder

Karma: Unser Tun wirkt

in dem einen noch in dem anderen, weder in schlechtem noch in gutem Karma; denn beide sind Ketten.

Freiheit wird nicht verursacht, sie ist unerschaffen, nicht-bedingt. Gleichwohl spielt die Art unseres Handelns, Redens und Denkens eine entscheidende Rolle.

Traditionell ist dies oft mit dem folgenden Bild illustriert worden: Wenn wir träumen, sind wir völlig in der Handlung des Traumes gefangen; wir können alles erleben, von Terror bis zu Ekstase. Aber sobald wir aufwachen, wissen wir: es war einfach ein Traum.

Ob's schön war oder schlimm, nichts als ein Traum - und nun sind wir wach und frei davon. Doch solange wir träumen, können wir schöne Träume haben oder Alpträume.

Welche Art von ›Traum‹ unser Leben sein wird, hängt von dem von uns geschaffenen Karma ab – von unserem eigenen Denken, Reden und Tun – also letztlich von uns selbst.



Fred von Allmen

Das Offensichtliche begreifen *– Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod –*

Es geht hier um die Art und Weise wie wir mit der Vergänglichkeit und dem Tod umgehen und ich werde mit einer Aussage von David Loy über unser Leben auf diesem fragilen Planeten inmitten eines unermesslichen Universums beginnen:

„Die Welt und das Leben so zu sehen, wie sie wirklich sind, nämlich verstörend und furchteinflößend, macht Routine und alltägliches, selbst-sicheres Handeln unmöglich. Das heißt, dass wir - zitternde Wesen - einem unendlichen Kosmos auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind und stellt den Sinn des ganzen Daseins in Frage.“

Was David Loy¹ hier anspricht, hat Shunruy Suzuki, der große japanische Zen-Meister aus Kalifornien krass bildlich ausgedrückt:

„Das Leben ist, wie wenn wir ein Schiff betreten, das in See sticht – und sinkt!“

Um das zu hören, gehen wir eigentlich nicht an einen Meditationsabend – oder? Lieber würden wir hören, wie man sich das Leben noch etwas angenehmer gestalten könnte. Genau deshalb zitiert Loy ‘Ernest Beckers *Denial of Death*’² wo dieser sagt:

„Was wir als ‘normalen Geisteszustand’ betrachten ist eigentlich nichts anderes als unser kollektiver Wahnsinn, mittels dessen wir (das Wissen um) die grimmige Tatsache des menschlichen Daseins unterdrücken.“

Im laufenden Jahr ist mir in meinem Umfeld viel Leiden begegnet:

¹ David R. Loy, Buddhism and Money. The Repression of Emptiness Today. (in meinem P.C.)

² Ernest Becker, The Denial of Death (New York: Free Press, 1973)

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

kräftezehrende Operationen, schlimme Krankheiten, bedrohliche Diagnosen, unerwartete Todesfälle...

Miriam Pielhau³ schreibt:

„Eine Krebsdiagnose ist wie ein Seelen-Erdbeben. Die Welt, wie man sie kannte, wird komplett zerstört, zurück bleibt ein Trümmerhaufen. ...“

Plötzliche Ereignisse, wie politische und soziale Wirren, Unfälle, Erdbeben, Tsunamis oder Krebsdiagnosen stellen unvermittelt unser ganzes bisheriges Dasein in Frage, erschüttern unser Lebensgefühl, dank der Täuschung welche uns unser Leben bis dahin als relativ berechenbar und solide erscheinen ließ ...

Warum ist das so? Wir sind doch alles ziemlich vernünftige Menschen. Wir wissen, dass wir sterblich sind. Und viele von uns, mit einer regelmäßigen spirituellen Praxis, haben schon so oft über ‚Vergänglichkeit und Tod‘ nachgedacht. Sie sind so offensichtlich! Warum erschrecken wir trotzdem, wenn es so weit ist, in den Worten von Castañeda's Don Juan:

".. Wenn die ehrfurchtgebietende, geheimnisvolle Welt ihren Schlund für dich öffnet, wie sie ihn für jeden von uns öffnen wird - und du erkennst, dass deine sicheren Wege ganz und gar nicht sicher waren."

Warum können wir diese Tatsache nicht wirklich zutiefst wahrhaben, obschon die meisten von uns wissen, dass es einer sehr tiefgreifenden inneren Befreiung gleichkäme, wenn wir Vergänglichkeit und Tod echt nicht mehr fürchten würden?

Genau das ist das Thema dieses heutigen Vortrages:

„Das Offensichtliche begreifen.

Von der Verblendung zur befreienden Erkenntnis.“

Das, was uns daran hindert, das Offensichtliche – also das, was wir längst

³ <http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/miriam-pielhau/krebs-ist-wie-ein-seelen-erdbeben-38285246.bild.html>

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

wissen – tatsächlich zu kapieren, bis in die Gedärme, bis in Mark und Bein wirklich zu begreifen, wird in den buddhistischen Lehren als Verblendung bezeichnet, als Avijja oder Moha, als Unwissenheit und Täuschung.

Diese Verblendung bewirkt, dass wir die Welt, das Leben, als absolut real sehen, als kontrollierbar, mit einem festen Ich, das sich in einer relativ soliden Welt bewegt. Verblendung heißt, gar nicht zu merken, dass wir etwas übersehen – oder noch vielmehr, dass wir etwas verdrängen:

Nämlich die Vergänglichkeit, unsere eigene Sterblichkeit! Wir vergessen, was Jim Morrison (von den Doors) so einfach ausgedrückt hat:

„Lebend kommt hier keiner raus!“

Ron Purser zitiert J. Garfield⁴ (und ich musste das Zitat vereinfachen):

„Es ist nicht so, dass wir uns mit der Welt beschäftigen oder über uns selbst nachdenken und dann den Schluss ziehen, dass wir und die Dinge um uns herum unvergänglich sind, in unabhängiger Weise existieren und eine innewohnende, unwandelbare Natur haben.

Vielmehr sehen wir uns und die Welt in getäuschter Weise durch unsere unmittelbare Wahrnehmung. Das heißt: Unsere Wahrnehmung ist infiziert von einer Neigung oder Veranlagung zur ‘Solidifizierung’ oder ‘Verdinglichung’.

Unsere Wahrnehmungsprozesse werden gefärbt und getäuscht durch diese Tendenz zur Verdinglichung [so dass wir uns und die Welt als ziemlich solide und stetig erfahren]. Dies ist ein Prozess, den wir selbst nicht sehen oder sonst wie mitbekommen können. Er passiert ständig, ohne dass wir es merken. Tatsächlich ist es eine Art von ‘Ur-Verwirrung’ – eine Unwissenheit oder grundlegende Täuschung.“

(Das vollständige Zitat befindet sich mit Übersetzung auf Seite 70f)

⁴ J. Garfield, Engaging Buddhism: Why it Matters to Philosophy, New York, Oxford University Press, 2015 – aus: Ronald E. Purser, Clearing the Muddled Path of Traditional and Contemporary Mindfulness: a Response to Monteiro, Musten, and Compson.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Die buddhistische Praxis (Dharma) ist darauf ausgerichtet, **diese 'Ur-Verwirrung' oder Verblendung** zu erkennen und aufzulösen; die Verwirrung oder Verblendung, die unsere Wahrnehmung infiltriert und zur Verdinglichung von beidem, Subjekt und Objekt führt, also dem 'Ich' und den 'Dingen des Daseins'. Dies, um unser Anhaften an Vergänglichem zu reduzieren und um die Identifikation mit einem scheinbar realen Ich zu schwächen – damit wir fröhlicher und freier durchs Leben wandern können, auch dann, wenn obgenannte Katastrophen tatsächlich eintreten.

Wie Professor Morrie Schwartz betonte, als er langsam an ALS, einer degenerativen Erkrankung des motorischen Nervensystems⁵ starb:

„Während wir alt werden, lernen wir! Älter werden bedeutet nicht nur Zerfall. Es bedeutet auch Wachstum. Es ist mehr als das Negative: dass du sterben wirst. Es ist auch das Positive: dass du *verstehst*, dass du sterben wirst – und dass du deshalb ein besseres Leben lebst.“⁶

Wie fühlt sie sich an, diese 'Ur-Verwirrung', diese Verblendung?

Es ist, wie Garfield erwähnt, ein Prozess, den wir gar nicht mitkriegen – vielleicht ähnlich einer sehr großen, sauberen und klaren, nicht-reflektierenden Glasscheibe – die wir beim Durchblicken nicht unmittelbar wahrnehmen können.

Wir Menschen haben ein tiefsitzendes Bedürfnis nach Verlässlichkeit, Sicherheit und Stabilität. Das macht evolutionär gesehen sicher auch Sinn! Ständig die Vergänglichkeit und den Tod vor Augen zu haben ist für die meisten Menschen unerwünscht, ja unerträglich! Es scheint im Gegensatz zu stehen zu Frohmut, zu Heiterkeit, zu Inspiration und zu Lebensfreude.

Sogar wenn wir, durch dramatische Lebensumstände oder -erfahrungen diese Realität voll verstanden haben, können wir diese Erkenntnis, diese Offenheit, diese (auch) Verletzlichkeit meist nicht lange ertragen:

⁵ ALS, Lou Gehrig's Disease oder Amyotrophe Lateralsklerose.

⁶ Mitch Albom, *Tuesdays with Morrie*, Broadway Books. Morrie Schwartz, a history professor at Brandeis University.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Wir machen uns Sorgen, werden aversiv, vielleicht gar depressiv – und das ist sicher keine wünschenswerte oder hilfreiche Art, mit einer Erkenntnis umzugehen und zu leben. Darum wollen wir sie möglichst wieder loswerden. Wir verdrängen sie (aktiv oder unbewusst), wir vergessen sie.

Beispiel: Mit 20 war ich in einen dramatischen Selbst-Autounfall verwickelt. Wir rasten auf einer schmalen Straße mit 80 durch eine Doppelkurve, schafften die zweite Kurve nicht mehr, wurden über einen Zaun und einen breiten Camargue-Wasserkanal geschleudert und landeten 20 Meter weiter auf dem Dach.

In Bezug auf die Verletzungen hatten wir einigermaßen Glück, gemessen an dem was hätte passieren können. Aber während langer Zeit kriegte ich Panik-Attacken in Autos die mit höherer (sogar, wenn angemessener) Geschwindigkeit fuhren. Ich wusste nun, was passieren kann, bei einem plötzlichen Unfall.

Dies dauerte so lange, bis ich es wieder verdrängt hatte. Nach einem Jahr oder so konnte ich problemlos wieder 130 fahren oder mitfahren: Nicht etwa, weil ich die offensichtliche Wirklichkeit konfrontieren und echt gelassen aushalten konnte, sondern weil ich das Trauma verdrängt hatte. (Für Nicht-Praktizierende allerdings vielleicht die beste oder gar einzige Lösung.)

Nun die Frage: Was können wir tun, um das Offensichtliche – welches uns theoretisch längst bewusst ist – tiefer zu begreifen, vollständiger zu kapieren – in einer Art und Weise, die uns nicht bedrückt, sondern befreit?

Sicher müssen wir uns die Aussage von Christa Wolf zu Herzen nehmen:

„Obwohl zum Innehalten die Zeit nicht ist, wird einmal mehr keine Zeit mehr sein, wenn man jetzt nicht innehält.“

Auch Charles Bukowski betont, dass diese Auseinandersetzung: „...das Wenige ist, das wir tun können, dieses kleine bisschen Mut, uns klar zu werden über uns selbst, und natürlich liegt auch Wahnsinn und Angst in

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

diesem Wissen, dass ein Teil von dir ein Uhrwerk ist, das einmal stehen bleibt und nicht mehr aufgezogen werden kann.“

Es braucht also ernsthaftes Innehalten und Hinschauen – und zwar jetzt! Dies ist sicher nicht bequem – und es braucht (ein Leben lang) viel Bemühen, Geduld und Ausdauer, denn es verlangt, wie Garfield sagt, „eine vollständige innere Re-Orientierung“.

Und nach Albert Einstein ist

„Sichtweisen zu zertrümmern schwieriger,
als Atome zu zertrümmern“.

Also alles nicht so einfach, wenn auch sehr sinnvoll und befreiend.

Wir müssen *das* kultivieren, was in vielen buddhistischen Traditionen ‘Rechte Sichtweise’ und ‘Rechte Innere Haltung’ genannt wird.

- Es ist die Auseinandersetzung mit- und das korrekte Verständnis von den Eigenschaften aller Dinge des Daseins: ihrer Unzulänglichkeit (dukkha), ihrer Unstetigkeit und Vergänglichkeit (anicca) und ihrer nicht-selbstexistenten Natur (anatta). Roger Walsh drückte es so aus:

„Dukkha: Das Leben ist hart.

Anicca: Es unterwirft dich endlosen Veränderlichkeiten.

Anatta: Aber nimm’s nicht persönlich!“

Alle Dinge im Leben mit diesem Wissen zu sehen ist ‘Rechte Sichtweise’.

Damit wir das erkennen und damit in tieferem Frieden leben können, betonte der Buddha, es sei

„besser, das rapide Entstehen und Vergehen für einen Tag lang zu sehen, als hundert Jahre zu leben, ohne es zu sehen“

Und er fand:

„Von allen Fußspuren ist die des Elefanten die größte.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Von allen Achtsamkeits-Meditationen ist die über Vergänglichkeit die größte.“

Wir müssen in konsequenter und tiefgründiger Weise über Vergänglichkeit hören, nachdenken und meditieren, wenn wir friedvoll und gelassen sein möchten, dann wenn das offensichtliche und unvermeidliche Schicksal zuschlägt.

- Gleichzeitig ist Rechte Sichtweise auch die Erkenntnis, dass körperliche Probleme, Schmerzen und unangenehme Erfahrungen in diesem Leben zwar unvermeidlich sind, aber alles innere Leiden, d.h. alles emotionale und mentale Leiden eigentlich *unnötig* ist. Wie Sylvia Boorstein sagt:

„Unangenehmes ist unvermeidlich. Leiden ist freiwillig!“

- Und es ist die Rechte Innere Haltung, welche schließlich die Konsequenzen aus den Erkenntnissen der Rechten Sichtweise zieht:

Eine innere Haltung des Annehmens, statt der Ablehnung und des So-sein-lassen-könnens ohne Anhaften an den Erfahrungen des Moments – eines jeden Moments. Hier gilt Ajahn Chahs Aussage:

„Wenn du ein wenig loslässt [und annimmst], erfährst du ein bisschen Frieden, wenn du viel loslässt, erfährst du viel Frieden.

Wenn du völlig loslässt, erfährst du völligen Frieden und Freiheit und dein Kampf in der Welt wird beendet sein.“

Es gibt verschiedene Situationen die uns dazu bewegen können überhaupt mit einer solchen Praxis zu beginnen:

- Die eine ist der *Leidensdruck*: Mit 25 verließ mich meine damalige Freundin auf einer Indienreise. Mein Leiden wurde so unerträglich, dass ich verzweifelt nach einer Möglichkeit suchte, mich irgendwie davon zu befreien. Die Begegnung mit der Dharma-Lehre zeigte mir auf, wie das möglich gemacht werden kann.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

- Auf der anderen Seite motiviert uns auch die *Inspiration*, die entstehen kann, wenn wir die fantastischen Möglichkeiten und die grenzenlose Natur des Geistes erahnen oder erfahren.

Genau das war mir in dieser selben Zeit damals geschehen – mit Unterstützung von eher unkonventionellen Substanzen.

Beide Situationen können die Kraft haben uns dazu zu bewegen, eine authentische Praxis zu suchen und uns auch voll und ganz darin zu engagieren.

Haben wir mit der Praxis begonnen, braucht es große Kontinuität und Konsequenz, bis unser Gehirn neu vernetzt ist und wir frische, heilsamere neuronale Bahnen eingraviert haben – und dies in einer Weise die sicher stellt, dass sie dann auch tatsächlich offen bleiben und nicht wieder zugeschüttet werden, so dass die erlangte Erkenntnis nicht wieder verschwindet.

Ein Freund erzählte mir, dass seine alleinerziehende Mutter, (sie war christlichen Glaubens), während seiner Kindheit, die von schwieriger wirtschaftlicher Bedrängnis geprägt war, eine Art Erleuchtung erlebt hatte, die ihre Befindlichkeit radikal umkremelte und sie von allen Sorgen und Ängsten befreite. Die Verwandlung hielt ein, zwei Jahre lang an, dann schwächte sie sich langsam ab und verschwand schließlich wieder. Die Frau hatte keinerlei Praxis, die ihr die Möglichkeit gegeben hätte, die Transformation in ihrem Inneren aufrecht zu erhalten oder gar zu vertiefen.

Das heißt, was immer wir an Weisem, Heilsamem und Nützlichem erkannt haben, muss auch kontinuierlich wach gehalten werden!

Was hilft uns nun, diese Rechte Sichtweise zu kultivieren?

Es sind drei Zugangsweisen, die wohl der Mehrzahl von euch bekannt sind: In der Theravada-Tradition spricht man von Suttamaya pañña, Cintamaya

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

pañña und Bhavanamaya pañña, in der tibetischen Tradition von Thö, Sam und Gom. In Deutsch:

1. Zuhören, Lesen, Lernen, Studieren. Laut Gadama würde das heißen, „zuzuhören in der Meinung der Sprechende könnte recht haben“. ;-)!
2. Über das Gehörte, Gelernte nachdenken, reflektieren bis wir Klarheit und Gewissheit erlangt haben. In der tibetischen Tradition heißt es, ohne viel gehört, gelernt und reflektiert zu haben, d.h. ohne Rechte Sichtweise, in ein Retreat oder in ernsthafte Meditation einzusteigen, ist wie, wenn jemand der keine Arme hat, eine steile Felswand erklettern möchte. Systematisch, formal, meditativ Nachdenken und Reflektieren ist essentiell!

Und letztlich (3.), müssen wir das Erkannte anwenden, in die Praxis umsetzen und durch meditative Übung zutiefst in unseren Geist eindringen lassen, so dass sich wirklich etwas verändert – bis wir das Ganze mit Gehirn, Bauch und Gedärm kapiert haben. Sensei Pat Enkyo O'Hara betont:

„Eine äußerst radikale Sichtweise der Praxis ist hier notwendig: Praxis ist nicht etwas, das wir tun, sondern etwas, das wir *sind*. Dann sind wir nicht getrennt von der Praxis und – egal, was geschieht – ist sie immer wirksam und in Aktion. (...)“⁷

Eine der wirkungsvollsten Praktiken ist, wie schon erwähnt, die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod. Wozu diese gut sein könnte, ist Vielen nicht klar, trotz der eben gehörten Erklärungen in Bezug auf die innere Freiheit, die durch eine realistische Sicht auf die Tatsachen unseres Lebens gewonnen werden kann.

Um sich die Zerbrechlichkeit unserer kostbaren menschlichen Situation nahezubringen, wird über die Vergänglichkeit der Lebewesen und damit über unsere eigene reflektiert.

Zuerst müssen wir aber viel darüber hören und lesen. Unser übliches Denken befasst sich nämlich nur ungern in nützlicher Weise mit Vergäng-

⁷ Sensei Pat Enkyo O'Hara, aus 'Like a Dragon in Water', Tricycle, Sommer 2002.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

lichkeit und Tod.

Entweder beklagen wir die Tatsache, verfallen in Selbstmitleid oder verdrängen das ganze Thema.

Oder wir machen es wie Woody Allen der sagt:

„Vor Sterben und Tod habe ich keine Angst. Ich will bloß nicht dabei sein.“

Dabei könnte durch geschickte Auseinandersetzung große innere Freiheit und Unbeschwertheit entstehen. Wie Morrie⁸ sagte: „Wenn du sterben gelernt hast, lernst du auch zu leben.“

Über das Gehörte und Gelesene zu Vergänglichkeit müssen wir systematisch nachdenken. Auch im Alltag: Wenn Menschen in unserem Umfeld sterben, können wir das beklagen. Es ist aber auch gut zu erkennen: Es ist der natürliche Verlauf der Dinge. Vielleicht können wir eines Tages sogar zum gleichen Schluss kommen wie H. D. Thoreau:

„Der Tod ist schön, wenn wir ihn als Gesetzmäßigkeit erkennen, anstatt als einen Unfall – Er ist so normal wie das Leben.“

Pabongka Rinpoche schreibt in seiner „Mahnung an die Vergänglichkeit“⁹:

Obwohl du eifrig Vorkehrungen triffst,
stets mit dem Gedanken an viele weitere Tage,
wird die Zeit kommen, da du gezwungen bist
zu gehen, und zwar auf der Stelle.

Die Zeit wird kommen, da du gehen musst,
ohne eine Wahl zu haben,
und viele unvollendete Dinge hinterlässt:

⁸ "Once you learn how to die, you learn how to live." (82) – Mitch Albom, Tuesdays with Morrie, Broadway Books.

⁹ (Mitag drenkul nyinggi thurma) Dalai Lama, Der Stufenweg.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Pflichten, Mahlzeiten und selbst halb geleerte Gläser.

Die Zeit wird kommen, da du die Kleider und Hände deiner Freunde mit schwachen zitternden Händen loslässt.

Du liegst da, unfähig, dich zu bewegen, auf deiner letzten Ruhestatt, die du nur noch heute benutzen kannst, als wäre ein alter Baum gefallen.

Die Zeit wird kommen, da dich Niedergeschlagenheit und Ernüchterung befallen, weil du den anderen nichts mehr mitteilen kannst, wenn du mit trockenem Mund und größter Anstrengung deinen letzten Willen kundtust und dich ein letztes Mal beschwerst.“

In der tibetischen Reflektion werden drei Aspekte betrachtet:

- Der Tod ist unabwendbar.
- Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss.
- Wir können nichts mitnehmen –
und nur unsere Praxis kann uns helfen.

• ***Der Tod ist unabwendbar.*** Hier zwei Zitate die das illustrieren:

„Unser Leben ist vergleichbar mit den Tropfen eines Wasserfalls, der über eine hohe Felswand hinabstürzt – ohne Zögern, ohne Umkehrmöglichkeiten. In kurzer Zeit ist das Ende der Reise erreicht. Genauso ist es mit unserem Leben.“

„Unser Leben ist wie die Fahrt durch eine Einbahnstraße; es gibt keine Möglichkeit zu wenden.“

Der Tod ist unabwendbar und kann nicht aufgeschoben werden. Eigentlich wissen wir genau, dass alle, auch wir selbst, sterben werden. Und dennoch gelingt es uns, diese Tatsache zu verdrängen oder uns auf irrationale Weise glauben zu machen, wir seien vielleicht doch die Aus-

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

nahme. Dabei sind selbst die großen Heiligen, Christus, Buddha und all die Mahasiddhas und Yogis gestorben. Selbst wenn wir übersinnliche Kräfte hätten, müssten wir eines Tages gehen. Es gibt keinen Ausweg.

Ist das okay? Ist das wirklich echt okay für uns, wenn wir uns dafür öffnen? Damit das zutrifft, braucht es eine fortwährende Auseinandersetzung.

- ***Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss:*** Selbst, wenn uns bewusst ist, dass wir sterben werden, gehen wir doch davon aus, dass es so bald nicht sein wird.

Sind wir jung, glauben wir, noch sechzig, achtzig Jahre vor uns zu haben. Doch zu glauben, dass Ältere stets vor den Jüngeren sterben ist Täuschung. Die einen sterben im hohen Alter, andere schon als Jugendliche. Manche sterben nach langer Krankheit, andere plötzlich, beim Einkaufen. Wieder andere wachen morgens einfach nicht mehr auf. Nagarjuna sagt:

„Töricht sind jene, die glauben, dass sie, wenn sie einschlafen des Nachts, am nächsten Morgen auch wieder aufwachen werden. Wir haben nicht einmal eine Garantie dafür, dass wir nach dem Ausatmen wieder einatmen werden.“

- Über den Tod zu reflektieren soll uns nicht bedrücken oder entmutigen oder uns das Leben vergällen. Die Zerbrechlichkeit des Lebens ist aber eine Tatsache, und das Nachdenken darüber bringt uns in Kontakt damit. Erkennen wir dies, erscheint uns der jetzige Moment äußerst wertvoll: - Was wir denken, wie wir handeln, ist bedeutsam. Wenn uns das klar ist, werden wir vielleicht weisere Entscheidungen treffen.

- Wenn wir jemanden treffen, kann es das letzte Mal sein. Wenn wir uns dessen bewusst sind werden wir wahrscheinlich aufmerksamer und einführender sein.

- Was wir getan haben, können wir nicht rückgängig machen. Wenn wir dessen gewahr sind, werden wir bewusster handeln.

Der Tod verleiht dem Moment Einzigartigkeit.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Es entsteht aber auch ein Gefühl der Dringlichkeit. Wenn wir uns von den Fesseln des Leidens befreien wollen, müssen wir das jetzt tun. Nicht später. Ganz ähnlich fand Gandhi:

„Lebe so, wie wenn du morgen sterben würdest.
Lerne so, als ob du ewig leben würdest.“¹⁰

• ***Nur unsere Praxis kann uns helfen.*** Diese letzte Kontemplation besteht darin, uns bewusst zu machen, dass uns zum Zeitpunkt des Todes nur unsere Praxis helfen kann.

Keines unserer Besitztümer können wir mitnehmen. Auch unsere Freunde und Verwandten vermögen unseren Zustand nicht mehr zu verbessern. Es bleibt uns nur unser Geist – und die Frage, ob er gut geschult und damit unser Freund ist – oder untrainiert und somit wahrscheinlich eher unser Widersacher. Anders gesagt oder gefragt: Werden wir ohne Anhaften und ohne großes Leiden loslassen können? Oder werden wir voller Anhaften und voller Widerstände sein – und somit großem Leiden ausgesetzt? Und wie weit wirkt sich das auch hier und jetzt auf unser Leben aus, nicht nur auf das Sterben?

• ***Als Letztes wird über den Moment des Sterbens reflektiert:***

Hier eine Schilderung des Sterbeprozesses, wie er in der tibetischen Tradition gesehen wird. Dank Vajrayana-Praktiken, in denen hochverwirklichte Yogis und Yoginis den Prozess des Todes willentlich durchlaufen können, verfügt diese Tradition über ein großes Wissen in Bezug auf den Ablauf des Sterbens.

Ein langjährig Praktizierender fand an diesem Punkt: „Genug. Das braucht es nicht auch noch. Wir haben verstanden was du sagen willst!“

Ich gehe natürlich auch davon aus (oder hoffe), dass dem so ist. Der Punkt hier ist ein anderer:

¹⁰ Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.”
Mahatma Gandhi.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Es geht eben nicht einfach darum, dass wir diese Tatsachen verstanden haben. Wir wissen es ja längst.

Die Erklärungen hier sind Praxisanleitungen! Sie sind als Leitfäden und Stützen für unsere tägliche Reflektion gedacht. Sie sind eine Art „Parcours des Denkens“, Bahnen in denen wir uns bewegen und schulen können.

Ich vermittele hier nur einen kurzen Abriss davon. Wesentlicher Punkt ist aber, dass wir diesen Sterbeprozess als Meditation in unserer Vorstellung durchgehen – regelmäßig – so dass wir uns mehr und mehr mit diesen Lebens- und Sterbeprozessen anfreunden. „Gom“, das tibetische Wort für Meditation bedeutet „sich anfreunden“, „sich bekannt machen mit“.

Der eigentliche Sterbeprozess beginnt in dem Moment, in dem die Ärzte alle Hoffnung aufgegeben haben. Wir erleiden körperliche Schmerzen, wir können kaum noch sprechen, der Atem geht schwer. Es wird uns klar, dass uns jetzt niemand mehr helfen kann, und das Einzige, was uns zur Verfügung steht, ist unsere Dharma-Praxis, so wir diese tatsächlich entwickelt haben.

Wenn der Todesprozess beginnt, werden die vier körperlichen Elemente, die das Bewusstsein unterstützen, ihre Kraft verlieren, die Kontrolle über den Körper geht verloren, und der Geist wird vom Körper getrennt.

Während der nachfolgenden Prozesse sind jeweils zwei Arten von Anzeichen erkennbar:

- A. Die äußeren Anzeichen, die von denen beobachtet werden, die mit der sterbenden Person zusammen sind;
- B. Innere Anzeichen, die von der sterbenden Person selbst wahrgenommen werden.

- Als Erstes versagt die Kraft des *Erdelementes*.

- A. Die Kontrolle über den Körper geht verloren.

- B. Die sterbende Person sieht eine Art Dunst, heißer Luft ähnlich, die über einer Straße aufsteigt.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

- Es ist das Anzeichen, dass das *Wasserelement* seine Kraft verlieren wird.

A. Dadurch wird der Körper wie trockenes Holz. Er verliert seinen Glanz und seine Farbe, und die Feuchtigkeit in Mund und Augen vertrocknet.

B. Die sterbende Person sieht einen Raum, der mit leichtem Rauch gefüllt zu sein scheint,

- ein Zeichen dafür, dass das *Feuerelement* als Nächstes versagen wird.

A. Dadurch wird der Körper kalt.

Wenn sich diese Kälte vom Kopf zum Herzen hinunter verbreitet, ist dies ein Anzeichen für eine ungünstige bevorstehende Wiedergeburt. Wenn sich die Kälte von den Füßen aufwärts zum Herzen verteilt, wird eine günstige Wiedergeburt folgen.

B. Die sterbende Person sieht Funken in der Dunkelheit.

- Zuletzt verliert das *Luftelement* seine Kraft:

A. Der Atem wird schneller und die Einatemzüge werden flacher. Die Ausatmung wird tiefer, bis die Atmung nach einem langen Ausatmen schließlich aufhört.

B. Die sterbende Person sieht ein schwaches, bewegungsloses Licht.

- Bis zum Moment, an dem die Periode des „Zwischenzustandes zwischen Tod und Wiedergeburt“ (*bar-do*) beginnt, verschwinden alle Ängste und Halluzinationen. Die grobe Wahrnehmung der eigenen Person vergeht. Sehr geübte Meditierende werden gesammelt und wach durch *die nachfolgenden vier Zustände* hindurchgehen, wissend, was ihre Erfahrung ist und welche als Nächste folgen wird.

Da die Person von außen gesehen tot zu sein scheint, möchte man nun den Körper vielleicht beseitigen. Da aber die inneren Erfahrungen an

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

diesem Punkt noch weitergehen, wäre dies unangebracht und sehr ungeschickt. Es heißt, dass zu diesem Zeitpunkt die Seitenkanäle (nadi) sich entwirren, und der Zentralkanal von seinen Blockierungen befreit wird.¹¹ Äußerlich werden keine weiteren Anzeichen wahrgenommen.

Der weitere Verlauf des Sterbeprozesses wird nun genau beschrieben, sie ist aber für diesen Abendvortrag etwas zu lang. (Diese Beschreibung findet sich im Anhang auf Seite 68.)

Die Idee hier: Indem wir diese Prozesse täglich in der Meditation durchgehen, können wir uns sukzessive mit der Tatsache des Sterbens bekannt machen. So holen wir sie aus dem Dunkel des Unbewussten ans Licht – und sind immer weniger schockiert davon.

Vielleicht geht es uns letztlich wie dem Dalai Lama (der sich natürlich auch konsequent in den klassischen Praktiken der Nach-Tod-Phasen übt) und der einmal auf eine Frage nach seinem Verhältnis zum Tod geantwortet hat (nicht wörtlich): „Das wird interessant werden. Ich bin gespannt darauf zu sehen, ob das alles zutrifft und wie ich dort werde praktizieren können.“¹² Dabei muss man wissen, dass er sicher konsequent die Meditationen und Praktiken des Sterbeprozesses und der Momente danach übt.

Jetzt noch einen kurzen Szenenwechsel: In der Theravada-Tradition übt man sich in den „Zehn Asubha-Meditationen“.

Ich wurde in einem Meditationszentrum in Sri Lanka angehalten, mich in dieser Meditation zu üben. Man legt sich achtsam hin und reflektiert und visualisiert den eigenen toten Körper, wie er durch die Phasen des Zerfalls geht: gerade gestorben, bläulich verfärbt, aufgedunsen, verstreute Knochen, Staub... „Asche zu Asche – Staub zu Staub.“

¹¹ Mehr dazu im Kapitel, ›Vajrayana‹, S. 321 ff, Buddhismus, Fred von Allmen, Theseus.

¹² Aussage selbst gehört. Ev. Uni Bern oder Lausanne, 2011 oder 2013.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Wir erleben es tag-täglich, jahraus-jahre in der Natur. Im Moment sieht es sogar wunderschön aus – all diese goldenen Herbstbäume!

Wenn es aber uns selbst betrifft – oder unsere Nächsten – dann empfinden wir es als geradezu unnatürlich, als Missverständnis, als Fehler im Universum... Eigenartige, seltsame Wesen sind wir Menschen!?

In der formalen Vipassana-Meditation setzen wir uns ebenfalls mit der Vergänglichkeit auseinander:

Hier nun nicht als Reflexion oder Nachdenken, sondern durch die unmittelbare Ausrichtung und Fokussierung auf die Moment-zu-Moment Veränderlichkeit einer jeden Erfahrung – jetzt, jetzt, jetzt.

Dabei können wir phasenweise ganz besondere Aufmerksamkeit auf die ‚Enden‘ legen. Das Ende eines Knieschmerzes, das Ende eines Einatemzuges, das Ende eines Geräusches, das Ende einer Emotion, das Ende eines Gedankenganges...

Je konsequenter wir jede Erfahrung des Moments entstehen und auch wieder vergehen sehen, und die tatsächliche, sekundlich entstehende und vergehende Natur des Lebens erkennen, desto besser können wir uns auch von Gedanken, Vorstellungen, Geschichten und Dramen lösen.

So vertieft sich die „Rechte Sichtweise“ – und damit die „Rechte innere Haltung“ der offenen, weisen, mitfühlenden Gelassenheit.

Wir werden nicht ständig von Anhaften und Ablehnung geplagt. Das Leben wird lebenswerter – wohl auch für die Menschen um uns herum, die uns mehr oder weniger andauernd „aushalten“ müssen. ;-)

Michael Barnett schrieb: Where it's cool ¹³

Alles ist so wie es ist - echt cool.

Es gibt die Hochs und die Tiefs.

Auch cool.

Qualen und Ekstasen.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Beides cool!
Gewinnen und Verlieren.
Cool!
Und alles Leben endet im Tod.
Auch das ist cool!
Sei da – jetzt!

Um die Rechte Sichtweise zu vertiefen, braucht es auch eine Auseinandersetzung mit den zwei anderen Eigenschaften allen Daseins: *der Unzulänglichkeit (dukkha) und der Nicht-Selbstexistenz (anatta)*.

- *Dukkha* ist die Tatsache, dass keine Erfahrung uns bleibende Befriedigung oder Erfüllung geben kann. Wie Nicolas Chamfort ¹⁴ sagt:

„Es ist schwer, *bleibendes* Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“

Oder wie jemand erklärte:

„*Bleibendes* Glück von den ständig sich verändernden Sinneserfahrungen zu erhoffen ist wie im Kühlschrank nach einer heißen Mahlzeit zu suchen.“

Wenn uns das klar wird, beginnen wir, die Erfüllung zunehmend dort zu suchen, wo sie tatsächlich zu finden ist, nämlich in der Abkehr von Verlangen und Anhaften, in einem Herz-Geist, der unbesorgt und friedvoll in sich ruht.

¹³ Everything is the way it is And that's cool. There's Ups and there's Downs. That's cool too. Agonies & Ecstasies. Both cool. Getting It and Losing it. Cool! And all lives end in death. That's cool too! Be There Now!

¹⁴ Nicolas Chamfort, Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden. (Aus Roman v.W.'s Website)

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

- *Anatta* ist die Tatsache, dass es dieses oft sehr solide scheinende, krasse Ich-Gefühl, so konkret wie es uns erscheint, gar nicht gibt. Dieses Ich-Gefühl, mal grob, mal subtil, immer als Zentrum des Universums sich gebärdend, zwingt uns zu ständigen Mühen: es zu beschützen, zu verteidigen, zu füttern, zu befriedigen, zu verwöhnen, es vorteilhaft darzustellen, es aufzublasen, etc. etc. ...

Wir müssen die Rechte Sichtweise kultivieren, die versteht, dass alles im Dasein, uns selbst miteingeschlossen, als ein komplex vernetzter Prozess von Abhängigkeiten entsteht und vergeht.

Auch dies wird durch richtig verstandene Achtsamkeit, Gewahrsein und Erkenntnis realisiert. Wir nehmen endlich die Dinge nicht mehr so persönlich.

„**No self – no problem**“ wie ein Sri-Lankischer Mönch sagte. Dadurch entsteht große innere Freiheit.

All dieses Bemühen, all diese Praxis, um sich mit der an sich *offensichtlichen* Wirklichkeit des Lebens und unseres menschlichen Daseins auseinanderzusetzen, damit die „Verblendung des Nicht-Erkennen-Könnens der Wirklichkeit“ sukzessive aufgelöst wird und wir zunehmend kapieren, wie es wirklich, tatsächlich ist - um in tieferem Einklang und weiser und heiterer Gelassenheit leben und sterben zu können.

Ein anspruchsvolles Programm. Aber sicher ein sinnvolles und lohnendes. Dazu brauchen wir ein sehr offenes Herz, einen sehr offenen Geist, denn (wie P. Vassilion sagt):

„Unser Geist ist wie ein Fallschirm.
Er funktioniert nur, wenn er offen ist.“ ¹⁵

Ende

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Schlusszitat: Thomas Bernhard, Österreichischer Schriftsteller 1931 – 1989.

“Und so strickt jeder an seinem Lebenspullover, der eine macht mehr Herzerln hinein und der andere weniger, und am Ende ist alles so filzig und viel zu eng und hat Löcher, und bis man fertig ist, ist die Vorderseite schon von den Mäusen und Motten angefressen, das Prunkstück schon hin, bevor's fertig ist, und der Herrgott sagt dann 'passt!' “

Anhang: Siehe bitte nächste Seiten



¹⁵ The mind is like a parachute. It doesn't work if it's not open. Panos Vassilion.

Anhang (Zitate)

Der weitere Verlauf des Todesprozesses:

Die Person erfährt nun ein gleichmäßiges Licht, ähnlich jenem, das sich vor dem Mondaufgang über den Himmel verbreitet. Hier beginnt die sogenannte weiße Zelle (bindu), die zu Lebzeiten im Chakra des Scheitelpunktes wohnt, zum Herzchakra abzusteigen.

Als Nächstes erfährt die Person ein schwaches rotes Licht, ähnlich dem Licht vor dem Sonnenaufgang. Hier beginnt die sogenannte rote Zelle vom Nabelchakra zum Herzchakra aufzusteigen. Sobald diese zwei Zellen sich im Herzchakra treffen, beginnen die nächsten zwei Phasen.

Zuerst entsteht vollständige Dunkelheit, und dann wird die Person bewusstlos. Je länger der Zustand der Bewusstlosigkeit dauert, desto besser ist dies für den nächsten Zustand, den wichtigsten und für die Praxis am geeignetsten.

Die Person erfährt nun einen Raum ohne Form oder Farbe, der aber nicht eine Erfahrung von Leerheit im Sinne von Shunyata ist. Das Bewusstsein ist jetzt in seiner subtilsten Form. Für Menschen ohne tiefe Meditationspraxis kommt und geht dieser Zustand und ist von keinerlei Bedeutung. Eine Person, die aber in sehr fortgeschrittenen Praktiken des Vajrayana geübt ist, kann diesen subtilsten Zustand des Bewusstseins in die 'Meditation über Leerheit (shunyata)' verwandeln. Es heißt, dass durch diese Methode viele große Yogis und Yoginis das vollständige Erwachen erlangt haben.

Das Bewusstsein verlässt nun das Herzchakra und betritt den Körper des Zwischenzustandes (*bar-do*). Dieser Zwischenzustand ist eine schwierige Phase, in der es keine Freiheit mehr gibt. Die verstorbene Person sucht hilflos, von den eigenen karmischen Neigungen – den schlechten und den heilsamen Gewohnheiten – getrieben, einen neuen Körper, um dann den Zyklus der Wiedergeburt ein weiteres Mal zu beginnen.

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Don Juan lehrte seinen Schüler **Carlos Castañeda** folgendes: "Du hast keine Zeit, mein Freund", sagte er. "Das ist das Missgeschick von uns Menschen. (...) Richte deine Aufmerksamkeit auf die Verbindung zwischen dir und deinem Tod, ohne Reue, Trauer oder Sorge.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass du keine Zeit hast, und richte deine Handlungen darauf ein. Lass jede deiner Handlungen deine letzte Schlacht auf Erden sein. Nur unter diesen Bedingungen werden deine Handlungen die Kraft haben, die ihnen zusteht.

Sonst werden sie, solange du lebst, die Handlungen eines verzagten Menschen sein. (Das ist gar nicht so furchtbar), wenn du unsterblich bist, aber wenn du einmal sterben wirst, hast du keine Zeit, verzagt zu sein (...). Verzagtheit hindert uns daran, unser Los als Mensch zu prüfen und zu nutzen."

Charles Bukowski „Bohnen mit Knoblauch“: „Es ist schon wichtig, dass du Aufschreibst wie dir zumute ist, es ist besser, als wenn du dich rasierst oder dir Bohnen mit Knoblauch machst. Es ist das Wenige, das wir tun können, dieses kleine bisschen Mut, uns klar zu werden über uns selbst, und natürlich liegt auch Wahnsinn und Angst in diesem Wissen, dass ein Teil von dir ein Uhrwerk ist, das einmal stehen bleibt und nicht mehr aufgezogen werden kann.

- „If you spend all your time worrying about dying, living isn't going to be much fun.“ ~From the television show *Roseanne*.

„Wenn wir uns über Vergänglichkeit und Tod ängstigen, wird auch das Leben nicht sehr fröhlich sein.“

- „The fear of death follows from the fear of life. A man who lives fully is prepared to die at any time.“ Mark Twain

- „Some people are so afraid to die that they never begin to live.“
~Henry Van Dyke

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

- „Death is beautiful when seen to be a law, and not an accident —
It is as common as life.“

~Henry David Thoreau, 11 March 1842, letter to Ralph Waldo Emerson.

Clearing the Muddled Path of traditional Contemporary Mindfulness: a
Response to Monteiro, Musten and Compson

Garfield (2015, Seite 28) provides further clarification, as he started:

„Dukkha, however, is caused by perceptual process. It is not that we engage with the world, or contemplate ourselves and infer or decide that we or the things around us are permanent, independent and have identifiable intrinsic natures. Rather we take the world and ourselves to be like in our immediate perceptual engagement. Perception itself is therefore shot through with reification.“

As Garfield made clear, the perceptual process is tainted and distorted by the superimposition of reification; a process that is not in the conscious domain of a cognitive skill or even philosophical analysis. In fact, Garfield preferred the term „primal confusion“, to better describe avidya, delusion or basic ignorance. The Buddhist path culminating in the development of wisdom is aimed to dispel primal confusion by developing and cultivating the power of insight to uproot the innate and latent tendencies that infiltrates the perceptual processes leading to the reification of both self and objects. Thus, the cessation of dukkha requires a thoroughgoing reorientation, facilitated by the orchestrated synergies of the entire Noble Eightfold Path – aimed at the deepest strata of ontology in order to effect a fundamental transformation in epistemology. In contrast,

Den verworrenen Pfad der traditionellen Achtsamkeitspraxis der
Gegenwart klären: Eine Antwort auf Monteiro, Musten und Compson

Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod

Garfield (2015, Seite 28) liefert weitere Erläuterungen, indem er beginnt:

„Dukkha entsteht jedoch durch Wahrnehmungsprozesse. Es ist nicht so, dass wir uns mit der Welt auseinandersetzen oder über uns selbst nachdenken und daraus schließen oder entscheiden, dass wir oder die Dinge um uns herum beständig, unabhängig sind und eine identifizierbare intrinsische Natur besitzen. Vielmehr nehmen wir die Welt und uns selbst in unserer unmittelbaren Wahrnehmung als gleich an. Die Wahrnehmung selbst ist daher von Verdinglichung durchdrungen.“

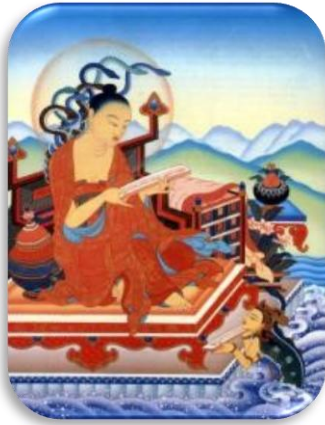
Wie Garfield verdeutlicht, wird der Wahrnehmungsprozess durch die Überlagerung von Verdinglichung beeinträchtigt und verzerrt; ein Prozess, der nicht im bewussten Bereich kognitiver Fähigkeiten oder gar philosophischer Analyse liegt. Tatsächlich bevorzugte Garfield den Begriff „Urverwirrung“, um Avidya, Wahn oder grundlegende Unwissenheit besser zu beschreiben.

Der buddhistische Weg, der in der Entwicklung von Weisheit gipfelt, zielt darauf ab, die ursprüngliche Verwirrung zu beseitigen, indem er die Kraft der Einsicht entwickelt und kultiviert, um die angeborenen und latenten Tendenzen zu entwurzeln, die die Wahrnehmungsprozesse durchdringen und zur Verdinglichung des Selbst und der Objekte führen. Daher erfordert die Beendigung des Leidens (Dukkha) eine gründliche Neuorientierung, die durch die orchestrierten Synergien des gesamten Edlen Achtfachen Pfades ermöglicht wird – ausgerichtet auf die tiefsten Schichten der Ontologie, um eine grundlegende Transformation der Erkenntnistheorie zu bewirken.

Anmerkung durch den Herausgeber

Übersetzung durch Google Übersetzungsprogramm. U.S.

Fred von Allmen



Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Fred von Allmen, 2008/2014

Vortrag für die 'Dharma LehrerInnen Schulungs - Gruppe' in Bern 2008

Dank an Anne Konz für Transkription 2013.

Lektoriert und ergänzt 2014

Nagarjuna

Die Sichtweise der Mitte (madhyamika / u-ma¹)

Das Sanskrit-Wort 'Madhyamika' bezieht sich auf die sogenannte 'Mittlere Sichtweise'. 'Madhya' heisst 'Mitte', es ist dasselbe Wort wie das Pali-Wort 'Majjhima' (z. Bsp. in 'Majjhima Nikaya', 'Mittlere Sammlung').

Madhyamika ist nicht zu verwechseln mit dem Mittleren Weg (majjhima patipada), der frei ist von Selbstkasteiung oder Genusssucht. Vielmehr es ist die mittlere Sichtweise zwischen - vereinfacht gesagt - einem Ewigkeitsglauben und einem Nihilismus.

- Die extreme Sichtweise des **Nihilismus** ist der Glaube, dass nichts wirklich existiert, dass alles im Dasein zufällig und bedeutungslos sei oder es ist der **Materialismus**, der davon ausgeht, dass es nichts anderes gibt als das, was direkt wahrnehmbar und messbar ist. Dies heisst auch, dass wie wir handeln keine große Rolle spielt, dass dies sicher nicht auf uns zurückwirkt und dass mit dem Tod alles definitiv zu Ende ist. Eine Vorstellung die uns nicht ganz so fremd ist.

- Das Extrem des **Eternalismus**, ist der Glaube an einen ewig seienden Schöpfer, an eine unvergängliche Seele, an ein ewiges Selbst.

Die eternalistische Sichtweise wird durch die korrekte Erkenntnis der Leerheit, d.h. der Nicht-Selbstexistenz (shunyata) aufgelöst.

¹ Sanskrit / Tibetisch

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Wenn man das Wesen des Daseins, das Wesen von Erfahrung sorgfältig untersucht und erforscht, findet man nur vergängliche Prozesse, die keinerlei bleibende Substanz haben. Damit wird die Ewigkeits-Sichtweise unhaltbar.

Die nihilistische Sichtweise, d. h. der Glaube, dass jenseits des direkt Erfahrbaren nichts existiert, dass Handlungen keine Konsequenzen für den Handelnden haben und dass alles eh mit dem Tod endet, wird aufgelöst durch die Erkenntnis der Prozesse des bedingten, abhängigen Entstehens und Vergehens aller Dinge des Daseins sowie der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung im Bereich der Handlungen und den dahinter liegenden ethischen bzw. unethischen Absichten (karma).

Hier liegt die Gefahr einer falschen Sicht von Leerheit, aber zum Beispiel auch bei der Vorstellung da sei ein großes Nichts oder irgendeine mystische Leere aus der die Dinge entstehen oder bei ähnlichen selbstgefertigten Sichtweisen. Diese können dadurch aufgelöst werden, dass erkannt wird, dass die Dinge zwar leer sind im Sinne einer Unbeständigkeit und Nicht-Festhaltbarkeit, aber gleichzeitig einer strengen Gesetzmäßigkeit von Ursache-Wirkung folgen – einschließlich der gesetzmäßigen Rückwirkung unserer Handlungen auf uns selbst (karma).

Das heißt: was wir tun, wie wir denken, reden und handeln, ist von Bedeutung, wirkt, und ist nicht einfach leer. Es gibt ja diesen oft gebrauchten Ausspruch: "Es spielt keine Rolle wie wir handeln, es ist eh alles leer." Er ist Ausdruck eines völlig falschen Verständnisses der Nicht-Selbstexistenz der Wirklichkeit.

Die mittlere Sichtweise ist also das Gegenteil vom Glauben an und vom Verhaftetsein mit diesen beiden Extremen. Dabei geht es nicht nur um eine philosophische Sichtweise, sondern um das, womit wir uns identifizieren, um das, woran wir festhalten und um das, von dem wir glauben es sei verlässlich und beständig oder eben irrelevant.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Dies wirkt sich direkt auf unser Verhalten aus: Es macht einen Unterschied, ob wir verstehen, dass unser Denken, Reden und Handeln auch auf uns selbst Wirkungen hat, oder ob wir glauben, es spiele keine Rolle wie wir handeln, denkend - es sei eh alles leer. Ob wir eine realistische Sichtweise der Wirklichkeit haben oder aber unrealistische Annahmen über diese, ist bedeutungsvoll und entscheidend für unser Wohl und Wehe, für unser Wohlergehen bzw. unser Leiden.

So ist es auch relevant, wenn wir an eine unwandelbare ewige Seele glauben oder an einen ewigen Gott, der uns irgendwann erlöst oder begnadigt. Auch das hat wieder eine Wirkung auf unser Sein und unser Verhalten, eine Wirkung die ganz anders ist, als wenn wir verstehen, dass nichts Bleibendes, Erfassbares da ist und wir dadurch gedrängt werden, zutiefst loszulassen und anzunehmen.

Madhyamika ist nicht nur eine Philosophie, sondern ist für unsere Praxis und für unser Sein von großer Relevanz.

Ruhevolles Verweilen (shamatha / samatha / shi-ne²)

Ganz praktisch ist es nun so, dass wir Samatha, 'ruhevolles, gesammeltes Verweilen' zuerst entwickeln sollten, sei es in Theravada- oder Mahayana-Zugängen. In Bezug darauf wie lange, wie viel Sammlung entwickelt werden sollte, bevor man mit Erkenntnis-Meditation (vipashyana / vipassana / lhag-thong) beginnt, scheiden sich die Geister.

Mehr Ruhe und Sammlung sind immer hilfreicher als weniger, wobei es letztlich vor allem um die Stetigkeit und Kontinuität von Ruhe, Sammlung und Gewahrsein geht. Diese ist nicht nur von konsequenter Praxis abhängig, sondern auch von der persönlichen Veranlagung.

Übrigens hat sich gezeigt, dass es eher ungeschickt ist, den Begriff 'Konzentration' zu verwenden, da dieser für uns Westliche implizit ein Gefühl von Intensität suggeriert – ein Verständnis, welches sich oft kontraproduk-

² Sanskrit / Pali / Tibetisch

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

tiv auswirkt und der Bedeutung des Begriffs 'Shamatha' (ruhevolles Verweilen) widerspricht.

Das intensive Bemühen, Sammlung zu verbessern und mehr Ruhe zu erlangen, enthält oft Elemente von Verlangen und von Ruhelosigkeit, welche (selbst, wenn nur subtil vorhanden) eben dieses ruhevolle Verweilen verhindern.

Auf der anderen Seite muss immer wieder betont werden, dass mit Shamatha, ruhevolem Verweilen, auch eine klare Wachheit einhergehen muss. An manchen Retreats sieht man, wie spät abends noch meditiert wird – mit möglichst abgedunkeltem Licht. Dies könnte (muss aber nicht) ein Beispiel sein, für den Zustand, der eintreten kann, wenn der Geist – etwas ermüdet – endlich ruhig wird und sich nun ganz gemütlich anfühlt. Angenehm vielleicht, aber nicht gerade wirkungsvoll, da die nötige klare Wachheit fehlt.

Wesentlich ist hier noch, sich darüber im Klaren zu sein, dass 'ruhevolles, gesammeltes Verweilen' zwar während der Dauer der Sammlungszustände die Hemmnisse bzw. die Klesha³ verdrängen und außer Gefecht setzen kann, aber nicht die Macht hat, den Geist bleibend von den Klesha zu befreien. Dafür ist tiefe Erkenntnis (prajña/pañña/she-rab) notwendig.

Erkenntnis von Nicht-Selbst (anatman / anatta / dag-me)

Um über die Sammlung hinaus befreiende Erkenntnis zu erzeugen, ist es notwendig, neben Achtsamkeit und Ruhe auch die anderen 'Qualitäten des Erwachens' (Erleuchtungsfaktoren) wie zum Beispiel Bemühen, Erforschen und Freude zu kultivieren, damit der Geist nicht nur ruhig und gesammelt ist, sondern auch voller Interesse wach und gegenwärtig.

Mit diesen Qualitäten präsent im Geist beginnen wir das Wesen der Dinge oder anders gesagt, das Wesen von Erfahrung, zu betrachten.

³ Klesha / kilesa / nyön-mong: Die täuschenden und quälenden Funktionen oder Faktoren von Herz und Geist.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

In einer Vipassana-Zugangsweise erkennen wir Nicht-Selbst (anatman / anatta / dak-me), wenn wir sehen, dass das, was wir sind, ein Tanz ist von Herz-Geist und Körperlichkeit (nama-rupa).

Wenn 'Absichten' (intentions) öfters und deutlicher gesehen werden im achtsamen Gewahrsein, wird die in komplexer Abhängigkeit ablaufende Prozesshaftigkeit von Erfahrung, von Dasein, von dem was wir sind, zunehmend sichtbar.

Absichten sind von Moment zu Moment, also ständig, am Werk. Sinnes-eindrücke beeinflussen Herz-Geist, was in verschiedenster Weise wieder zurück wirkt auf die Körperlichkeit, usw.

Ein Beispiel: Durch das Auge wird eine Frucht wahrgenommen, Sehbewusstsein entsteht, gleichzeitig entsteht auch eine (in diesem Falle) angenehme Gefühlstönung (vedana / tsor-ua), wodurch Verlangen entsteht.

Dieses löst die Absicht aus, den Arm zu bewegen, um die Frucht zu ergreifen, der Arm streckt sich, die Hand greift nach der Frucht, diese wird ergriffen, wodurch Kontakt und ein Berührungsbewusstsein entstehen...

Was wir sind ist dieser dynamische Prozess, dieser ständige Tanz der geistig-emotionalen mit den körperlichen Prozessen.

Durch das Beobachten dieser Prozesse wird zunehmend sichtbar: Da ist niemand. Außer diesem lebendigen Tanz der körperlichen, emotionalen und kognitiven Prozesse ist nicht noch ein zusätzlicher 'Jemand', ein zusätzliches 'Ich' oder 'Selbst' vorhanden oder irgendwie an dem Spiel beteiligt. Dabei fühlt es sich so an als wäre dies der Fall – und zwar oft sehr intensiv! Dieses Konzept/Gefühl von Ich, von Selbst, wird vom Geist ergriffen und führt, wie wir wissen, zu endlosen Prozessen des inneren Leidens.

Hier wird auch erkannt, wie die fünf Daseinsgruppen (skandha/khandha / phung-po) zusammenspielen, ohne dass ein zusätzliches 'Ich' oder 'Selbst' nötig wäre.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

In einer sehr empfehlenswerten, klassischen Zugangsweise tibetischer Traditionen, wird die Erscheinungsweise von 'Selbst' mittels einer reflektiven Methode untersucht:

Zuerst braucht es einen einigermaßen ruhevollen und gesammelten Geist. Sind dann die Geistesfaktoren 'Ergründen' sowie auch 'Interesse' stark, wird der Körper durchforscht mit der Frage: "Ist das 'Selbst'? Bin das 'Ich'? Ist das 'Mein'?"

Dabei geht man sehr systematisch vor, indem man Körperteil um Körperteil durchgeht und spürt: "Das kann 'Ich' nicht sein, das ist nicht wirklich 'Mich'. Es ist zwar ein Teil von mir, aber es ist nicht 'Ich'.

Wenn ich meine Zehe spüre, ist es nicht 'Ich', es ist eindeutig etwas, was ich dort spüre, was zu mir gehört und wenn's schmerzt, mag ich's nicht, aber 'Ich' kann es nicht sein". Selbst wenn man eine Zehe oder gar ein Bein amputieren muss, dann ist man immer noch genau gleich 'Ich', dann ist man nicht ein Zwanzigstel oder ein Sechstel weniger 'Ich' als vorher. Selbst wenn man eine Herztransplantation hinter sich hat, ist man immer noch 'Ich'.

Die Zehe, das Bein oder das Herz (etc.) können also unmöglich Ich sein. Der Körper kann also unmöglich 'Ich' sein. Dabei ist dieser Prozess des Ergründens natürlich nutzlos, wenn er theoretisch oder nur gedacht ist. Er muss in der direkten Erfahrung stattfinden. Man muss spüren, dass es so ist!

Dasselbe wird als nächstes mit den Vedanas gemacht. Das Gefühl 'angenehm' findet zwar tatsächlich in der Erfahrung statt, aber das bin nicht Ich. In derselben Art und Weise werden auch die Reaktionen (sankhara) ergründet. Man sieht: Es reagiert einfach, bevor 'Ich' überhaupt Zeit habe, irgendetwas zu beschließen oder dazu zu sagen. Und: Es denkt auch ungefragt drauflos, also kann auch das Denken nicht 'Ich' sein.

Immer wieder werden die Daseinsgruppen in dieser Weise durchforscht, in Retreats, im Alltag, bis die Tatsache spürbar offensichtlich wird: Da ist niemand, der diese Daseinsprozesse *ist* oder dem diese gehören könnten.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Um ein Beispiel zu geben: Man stelle sich vor, man glaubt zu wissen, ja man weiß, dass sich in einem bestimmten Wald ein Reh aufhält, welches man unbedingt auffinden möchte. Man durchkämmt also den Wald so systematisch wie nur möglich, findet das Reh aber nie.

Irgendeinmal fängt man an zu zweifeln: "Vielleicht gibt es in diesem Wald gar kein Reh." Darum versucht man nun, noch systematischer vorzugehen, bis man an die letzte Ecke des Waldes kommt, wo man weiß, "hier *muss* es jetzt sein". Vielleicht hat es am hintersten Ende des Waldes ein Tal; man kommt nun zum Rand, zum Abbruch des Tals, von wo aus man dieses vollständig überblicken kann.

Wenn es ein Reh gäbe, müsste man es jetzt unweigerlich sehen. Aber, dann erkennt man: "Es ist gar keines da! Es gibt absolut gar kein Reh in diesem Wald. " Nun gibt es keinen Zweifel mehr. Jetzt *weiß* man. Dabei war man ein Leben lang überzeugt, dass es da ein Reh gibt. (Schon Mutti hatte das immer behauptet).

Dies ist die Art und Weise, wie in manchen tibetischen Traditionen vorgegangen wird. So kann man die 'Leerheit von einem Ich oder Selbst in der Person' erforschen und in korrekter Weise erkennen.

Auf gewissen Stufen der Vipassana-Meditation wird, durch eine etwas andere Zugangsweisen, dasselbe entdeckt. (siehe auch: ditthi visuddhi.)

Wesentlich ist, dass erkannt wird, dass 'niemand' da ist. Nicht als Idee oder als Schlussfolgerung, sondern als eindeutige, unmittelbare Erkenntnis. Erfahrungen sind da wie bisher, aber keiner der sie hat, kein Referenzpunkt, dem sie widerfahren.

Dabei geht es nicht um eine einmalige Erfahrung, sondern, im Sinne einer lebenslangen Praxis, um eine Erkenntnis die zunehmend zugänglich ist, bis sie schließlich vollständig etabliert ist.

***Erkenntnis von Nicht-Selbstexistenz oder
Leerheit von Selbstexistenz (shunyata / tong-pa-nyi)***

Als Erstes eine Begriffsdefinition: 'Nicht-Selbstexistenz', 'Leer von Selbstexistenz' und 'Leerheit' sind als Synonyme zu verstehen. Ganz genau genommen müsste es eigentlich 'Nicht-*unabhängige* Selbstexistenz' bzw. 'Leer von *unabhängiger* Selbstexistenz' heißen. Sie alle sind Synonyme von Shunyata.

Die Erkenntnis von 'Leerheit von Selbstexistenz *aller Dinge*' (shunyata), ist genau dasselbe wie die 'Leerheit von Selbstexistenz *der Person*'. Nur dass die erstgenannte Erkenntnis sich eben nicht nur auf die 'Nicht-Selbstexistenz der Person' bezieht, sondern auf die 'Nicht-Selbstexistenz' ausnahmslos aller Dinge des Daseins. Es ist die letztendliche (ultimate⁴) Seinsweise aller Dinge. 'Leerheit von Selbstexistenz' ist also eine Eigenschaft aller Dinge, ein Adjektiv, nicht ein 'Etwas', nicht ein Substantiv.

Dies ist eine 'Ebene' von Leerheit (von Nicht-Selbstexistenz), die im Theravada so nicht behandelt wird. Bestimmte Dinge, wie Erde-, Feuer-, Wasser- und Luftelement, Geistesfaktoren u. a. werden als letztendliche Wirklichkeit bezeichnet.

Vermutlich kommt aber die Erfahrung von 'Verschwinden' (bhanga-ñāna, entsprechend den Stufen der Erkenntnis) der Erkenntnis dieser 'Ebene' vergleichsweise nahe.

Ziel und Zweck dieser Erfahrungen bzw. Erkenntnisse ist immer: das 'Ende allen Ergreifens' und damit Befreiung von den Kleshas herbeizuführen.

⁴ 'Letztendlich', (Engl.: 'ultimate') ist besser als 'absolut'! 'Absolut' impliziert, dass diese Wirklichkeit (also shunyata) in absoluter, d.h. unabhängiger Weise existiert. Das tut sie aber keinesfalls, denn sie existiert nur als Eigenschaft eines Objektes und verschwindet, wenn das Objekt verschwindet.

In Abhängigkeit von Ursachen

Die befreiende Erkenntnis der Nicht-Selbstexistenz der Dinge des Daseins wird dadurch realisiert, dass man ihre Seinsweise sorgfältig ergründet. Um wirkungsvoll zu sein, muss dieser Prozess immer mit einer gewissen Ruhe, Stabilität und Sammlung des Geistes verbunden sein.

Als erstes wird die Tatsache betrachtet, dass die Dinge in Abhängigkeit von Ursache bzw. von Bedingungen existieren. Um dies etwas vereinfacht darzustellen, nehmen wir das Beispiel einer Sojabohne: Sie ist rundlich, hart, grün und ungenießbar. Wird sie den richtigen Bedingungen ausgesetzt, so entsteht in wenigen Tagen eine Sojasprosse, welche länglich, weich, weiß und essbar ist. Nichts ist mehr zu finden von der ursprünglichen Bohne.

Aus einer Ursache der einen Art (Bohne) wird eine Wirkung, die anderer Art ist (Sprosse). Wie viel Wirklichkeit kann eine solche Bohne oder eine solche Sprosse haben, wenn sie sich in etwas völlig anderes verwandeln kann?

Weder die Bohne noch die Sprosse existieren unabhängig, in sich selbst. Das heißt aber nicht, dass Sprossen nicht existieren. Man kann sie pflanzen, verarbeiten und essen, sie können Vitamine liefern und den Hunger stillen. Aber sie existieren in einer Weise, die leer ist von unabhängiger, 'wirklicher' Existenz. Erscheinend und doch leer. Unwirklich und doch wirkend.

Sehen wir Sprosse (oder was immer es auch sein mag) als abhängigen Prozess existieren, in derselben Art wie das für die Person zutrifft, dann sehen wir den Prozess von 'bedingtem (abhängigem) Entstehen', das was Thich Nhat Thanh als 'Intersein' beschreibt.

Ich kann euch die Bücher, in denen er diese Intersein-Prozesse beschreibt, sehr empfehlen. (z. B. 'Mit dem Herzen verstehen', Mens-Sana, Kommentar zum Herz-Sutra.) Er präsentiert hier eine hilfreiche Zugangsweise zum Verständnis von 'Nicht-Selbstexistenz' oder 'Leerheit von Selbstexistenz', d.h. von Shunyata, indem er die fortwährenden Wandlungsprozesse beschreibt.

In Abhängigkeit von seinen Teilen

Wenn wir nun dieses Brillenetui anschauen, sehen wir dieses so, als würde es völlig isoliert und unabhängig von allem anderen existieren. Schaut's an: es scheint doch absolut für sich allein, unabhängig von allem anderen, hier zu sein, in diesem Raum. Wir sehen nicht, dass es aus verschiedenen Dingen entstanden ist und auch wieder vergehen wird.

Okay, wir lassen das Brillenetui und gehen zu diesem Kugelschreiber: Ein Kugelschreiber, hier, ganz sich selbst: Selbstexistent sozusagen.

Unabhängig von den Kindern in China, die ihn zusammengesetzt haben, unabhängig von den Leuten, die Erdöl gefördert haben, damit man dieses Plastik hier herstellen kann, unabhängig von den ganzen Herstellungsprozessen und unabhängig davon, dass er eines Tages nicht mehr als Kugelschreiber dienen wird.

Demonstration: Hier ist der Kugelschreiber, ein Ding, das unabhängig, in sich besteht, eindeutig und ohne Zweifel. Nun wird der Kugelschreiber aufgeschraubt und in seine Teile zerlegt.

Hier ist eine Metallfeder: Ist das ein Kugelschreiber? ("Mmh, nein.") Hier ist also diese Metallfeder und seht, auch sie scheint nun ganz unabhängig von allem anderen hier zu sein!

Unabhängig vom Metall aus dem sie besteht, unabhängig von den Grubenarbeitern, die dieses Metall gefördert haben, scheinbar von allem unabhängig – selbstexistent in sich selbst, eine Metall-Feder. Hier!

Diese orange Kunststoffhülse: Ist das vielleicht ein Kugelschreiber?

Ja, es ist tatsächlich ein Teil eines Kugelschreibers. Aber schreiben tut sie nicht. Reicht also nicht aus, um Kugelschreiber zu sein! Es ist eine orange Kunststoffhülse mit hinten einem großen, vorne einem kleinen Loch und einem Ring. Sieht auch wieder erstaunlich unabhängig (selbstexistent) aus, sobald wir es 'orange Kunststoffhülse' nennen.

Und jetzt dieses Ding, das ich nicht herausnehmen kann – aber ihr seht es: Ist das ein Kugelschreiber?

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Wenn ihr es nicht im Zusammenhang sähet, wüsstet ihr nicht mal, was es ist. Es ist ein Metallstift mit Plastik dran.

(Samuel: "Es ist ein Nicht-Eisen-Metallstift. Es ist ein vernickeltes Messing.")

Ein vernickeltes Messing-Teil mit einem Plastikaufsatz. Okay.

Dann haben wir noch einmal eine orange Kunststoffhülle mit einem Metallding dran. Auch kein Kugelschreiber.

Hier ist noch diese Kugelschreiber-Mine. Hier müsste man nun noch die Tinte herausnehmen können, damit man klarsieht, dass auch sie nicht 'der Kugelschreiber' ist. Das kann ich leider nicht.

Aber hier ist wichtig zu verstehen, dass das Eine ein Metallröhrchen ist und das Andere ein paar Milliliter Tinte. Sonst könnte man dazu verleitet sein zu glauben, die Mine sei die Essenz oder die Seele des Kugelschreibers.

Ist dieses bisschen Tinte der Kugelschreiber? Sicher nicht. Obschon: ohne diese Tinte ist alles andere zu wenig, um Kugelschreiber zu sein!

Dann bleibt noch vorne ein Metallkügelchen, welches allein, ohne Halterung und ohne Tinte auch nicht schreiben kann. Ist es ein Kugelschreiber? Wohl kaum.

Ein Kugelschreiber (genau wie ein Lebewesen oder jedes andere Element des Daseins) kann also in keiner Weise unabhängig und in sich selbst existieren. Alle Dinge sind leer von einer solchen unabhängig existierenden Seinsweise, eben shunya! Shunyata ist ein Merkmal, eine Eigenschaft ausnahmslos aller Dinge (ob körperlich oder geistig, ob grob oder subtil).

Und doch ist es korrekt, ein Objekt, das aus den entsprechenden Teilen zusammengesetzt ist und die ihm zugeschriebene Funktion erfüllen kann, 'Kugelschreiber' zu nennen. Im Rahmen der konventionellen Wirklichkeit (der Begriff *konventionell* ist treffender als 'relativ'!), kann man also korrekterweise von einem Kugelschreiber sprechen.

All das ist nicht einfach Spitzfindigkeit!

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Genauso, wie man nichts findet, auf das man den Finger drauflegen und sagen könnte: "Das ist er, der Kugelschreiber", so findet man auch bei einer Person nichts von dem man sagen könnte: "genau das hier ist sie, ist 'Ich'". Wenn ihr dasselbe mit diesem Mikrofon macht, habt ihr dieselbe Geschichte. Wenn ihr das mit einem Auto macht, dasselbe: man findet letztlich nichts, von dem man sagen könnte "dies hier ist das Auto".

Im Milindapanha, 'Die Fragen des Königs Milinda' ist die erste Debatte, in unserem Zusammenhang hier, eine der interessantesten.

König Milinda kommt zu Nagasena und fragt ihn über das Selbst.

(<http://www.sacred-texts.com/bud/sbe35/sbe3504.htm>)

Dem König gelang es über Jahre, die Aussagen seiner verschiedenen spirituellen Debattierpartner so zu interpretieren, dass diese sich letztlich in Widersprüche verwickelten. Dadurch kam das spirituelle Leben im Lande mehr und mehr zum Erliegen. So ruft man schließlich Nagasena aus den Götterbereichen herab, um dem Treiben des Königs ein Ende zu setzen.

Die Kunst, welche Nagasena beherrscht, besteht darin, dass er den König dazu bringt eine bestimmte Position einzunehmen, nur um ihm daraufhin zu beweisen, dass er völlig falsch liegt. Hier fragt Nagasena: „Oh, großer König, ist es nicht so, dass du in einem königlichen Wagen hierher gekommen bist?" Und dieser entgegnet: "Genau so ist es, oh großer Asket."

Und Nagasena fragt: "Wie kommt es denn; du bist der größte König auf diesem Kontinent, der sich vor nichts fürchtet und der nie eine Unwahrheit zu sagen braucht – um sich irgendwie zu schützen oder irgendwie anders darzustellen... Wie kommt es denn, dass du mich anlügst?" oder so ähnlich.

Auf König Milindas irritierte Reaktion hin fragt Nagasena: "Zeig mir doch mal deinen Wagen, oh König! Ist es nicht so, dass er aus Rädern besteht, aus einer Achse besteht, aus einer Deichsel besteht? ... und: sind diese Räder denn der Wagen, ist die Achse denn der Wagen, ist die Deichsel denn der Wagen?" bis er den König soweit bringt, dass er zugeben muss, dass eigentlich gar kein Wagen zu finden ist.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Daraufhin erklärt der König: "Ja, aber es ist doch ein Wagen, wenn man all diese Teile in richtiger Kombination zusammensetzt." Worauf Nagasena erklärt: "Es ist etwas, das man korrekterweise Wagen *nennen* kann. Aber in einem letztendlichen Sinn, ist kein Wagen zu finden."

Der Kugelschreiber ist jetzt wieder zusammengesetzt: Es ist völlig korrekt zu behaupten, das sei ein Kugelschreiber. Es ist völlig korrekt, dieses Ding Kugelschreiber zu nennen. Die Teile die wir gesehen haben, in der richtigen Art zusammengesetzt, sind eine korrekte Basis für die Benennung 'Kugelschreiber'. So, und jetzt kannst du ihn wieder brauchen. Schau bitte, ob er noch funktioniert. Ja?!

Das ist wesentlich, denn es muss eine Basis sein, welche die Funktion, die man ihr zuschreibt, erfüllen kann.

Wenn du zum Beispiel in der Ferne ein schwarzes Ding siehst, das sich bewegt und denkst, "ah, da kommt ein Mensch gelaufen" und dann näher gehst und siehst, dass es eine Puppe ist, die sich im Wind bewegt – dann war das schwarze Ding in der Ferne eben nicht eine korrekte Grundlage für die Benennung oder Zuschreibung 'Mensch, der gelaufen kommt'.

Und hier sind wir bei einem weiteren Zugang zur Erkenntnis der Nicht-Selbstexistenz.

In Abhängigkeit von der Zuschreibung durch den wahrnehmenden Geist

Es geht um die Prozesse des wahrnehmenden, benennenden oder zuschreibenden Geistes. Und zwar geht es nicht nur darum, dass man einem Ding den richtigen Namen gibt, sondern die Wahrnehmung schnappt darauf ein, als wäre es selbstexistent.

Dies *ist* ein Brillenetui. Das *ist* ein Kugelschreiber. Jenes *ist* eine Klangschale.

Nehmen wir diese große Klangschale: Sie erscheint uns als völlig unabhängig in sich selbst existierend; unabhängig von den 12 Metallen aus

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

denen sie besteht, unabhängig von deren Gewinnung, unabhängig von den Schmelz- und den Giessprozessen aus denen sie entstand.

Wir sehen die Klangschale als *ein* Ding, nicht aus Teilen bestehend, aus denen sie zusammengegossen worden ist. (Etwa so wie wir den Kugelschreiber als *ein* Ding sehen, im Widerspruch zu der Tatsache, dass er aus Teilen besteht.)

Dieses Objekt hier entspricht der Bezeichnung 'Klangschale' (sie wird zum Klingen gebracht).

Nun wird dieses selbe Objekt ('Klangschale') umgedreht und auf den Boden gestellt. Etwas Whiskas und ein bisschen Wasser werden hineingegeben. Der Kater wird gerufen – und frisst das Futter mit Wohlbehagen aus dem ... aus dem was genau? aus dem Fressnapf natürlich!

Wenn wir dieses Objekt für eine Weile so verwenden würden, hätten wir bald vergessen, dass es eigentlich eine Klangschale *ist*. Denn jetzt *ist* es ein Fressnapf für die Katze.

Es ist kalt draußen und regnet in Strömen. Ich muss nach draußen und habe keinen Hut dabei.

Für den Moment bleibt mir nichts anderes übrig, als das Ding (Fressnapf) zu waschen und es mir über den Kopf zu stülpen, um meine Glatze vor dem kalten Regen zu schützen. Das Ding *ist* jetzt ein Hut.

Unsere Wahrnehmung funktioniert immer mittels Zuschreibung (imputation): Kugelschreiber, Fressnapf, Person, Samuel, Ich.

Damit ist nicht die sprachliche Benennung gemeint (die wäre ja in Französisch oder in English eine andere). Vielmehr ist es die Zuschreibung der Bedeutung einer Sache, ihrer Funktionen. Klangschale klingt. Hut schützt. Kugelschreiber schreibt.

Die Art, wie wir etwas durch unsere Wahrnehmung erkennen, macht aus dem Wahrgenommenen etwas, das es von sich aus, von seiner Seite her gar nicht ist.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Wenn das, was wir wahrnehmen die Funktion, die wir ihm zuschreiben, erfüllen kann, dann ist es eine korrekte Wahrnehmung. Wenn wir z. Bsp. etwas langem Gewundenem, das am Boden liegt, die Zuschreibung 'Schlange' zuteilen und es eben nicht ein Seil ist, sondern etwas, das die Funktionen einer Schlange ausführen kann (sich davon schlängeln, Beute fangen, etc.), dann ist die Wahrnehmung korrekt. Sie existiert im konventionellen Sinn, weil alle Beteiligten (Personen, Lebewesen, Völker) darin übereinstimmen, dass es sich dabei um diese bestimmte Sache handelt (eben Schlange, Kugelschreiber, Klangschale, Person).

Das, was wahrgenommen wird, um dann als Klangschale erkannt zu werden, ist aber eben NICHT eine Klangschale. (Sonst könnte es nicht auch Fressnapf oder Hut sein.) Es ist einzig die sog. 'Basis der Zuschreibung'. Mehr kann man darüber nicht sagen.

Aber die *Zuschreibung* (imputation) muss mit der *Grundlage der Zuschreibung* (bases of imputation) übereinstimmen. Das was letztlich als Klangschale (als Fressnapf, als Kugelschreiber oder als Person) wahrgenommen wird, hat keine unabhängige Selbstexistenz (ist leer von unabhängiger Selbstexistenz), denn es besteht ausschließlich in Abhängigkeit von der 'Basis der Zuschreibung' und dem zuschreibenden Geist.

Gleichzeitig muss hier betont werden, dass wenn wir von der 'Leerheit' (oder der 'Nichtunabhängigen Selbstexistenz') sprechen, dies nur zutrifft, weil tatsächlich ein gesetzmäßiger, von Bedingungen abhängiger Prozess stattfindet: Menschen, die Metalle gewonnen und verarbeitet haben und sog. Kugelschreiberhülsen bzw. sog. Klangschalen hergestellt haben. Und dies nach strikten Gesetzmäßigkeiten.

Wenn die Herstellungsprozesse nicht korrekt ablaufen, dann wird (entsprechend dieser selben Gesetzmäßigkeiten) die Schale nicht klingen (schlägt Klangschale an) und der Kugelschreiber nicht schreiben.

Darum ist der Ausspruch den man immer wieder hört: „Alle Dinge sind eh leer“, völlig bedeutungslos, denn es *gibt* diese erscheinende, konven-

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

tionelle (oder relative) Wirklichkeit, die entsprechend den Gesetzmäßigkeiten des Daseins *wirkt*.

Sie schafft (nicht-selbstexistentes) Leiden und (nicht-selbstexistentes) Glück. Sie ist 'wirklich' auch wenn sie in keiner Art und Weise selbstexistent ist, auch wenn sie letztlich leer ist, d.h. nicht ergreifbar, nicht festhaltbar, nicht in unserer Kontrolle.

Und zwar *immer*, wenn man hinschaut, findet man nichts Ergreifbares, Definitives, Bleibendes, weil alles aus Ursachen und Bedingungen, aus zusammengesetzten Teilen, und auf Grund von zuschreibender Wahrnehmung existiert. Und es existiert *ausschließlich* so.

Es ist nie wirklicher als so. Das ganze Universum existiert ausschließlich in dieser Weise.

Das ist seine Leerheit. Und zwar ist alles radikal leer, wie man sieht, sobald die Erkenntnis tief und ausgereift ist: Alles kann zu etwas anderem werden, und alles ist nur solange das, was es zu sein scheint, wie gerade alle Bedingungen, alle Ursachen und alle Teile sowie die richtige Zuschreibung zusammentreffen. Deshalb wird von 'konventioneller Wirklichkeit' gesprochen. Wir haben 'Agreements', 'Übereinkommen' (das ist die Bedeutung des Wortes Konvention), wir haben ein Übereinkommen darüber, dass man dem Zustand hier 'Kugelschreiber' nennt. Mehr nicht!

Das ist anders, als wenn wir denken, draußen (außerhalb unserer selbst) existiere eine wirkliche Welt, die zwar vergänglich ist, aber doch wirklich, in sich selbst existierend, dort draußen. In diesem Sinn ist alles ein bisschen leerer, als wir glaubten.

Entsprechend einer Theravada-Abhidhamma-Sichtweise (und Joseph Goldsteins „Concept and Reality" ist ein interessantes Beispiel dafür), wenn wir 'Auto' sagen, finden wir nie ein Auto. Aber wir *finden* die Seherfahrung von grün, wenn wir hinschauen (Samuel & Isis's Auto). Wir finden die Berührungs-Erfahrung von hart, eventuell auch von kalt oder heiß, wenn wir hingehen und die Hand auf das Objekt legen. Wir finden

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

die Hör-Erfahrung von Motorengeräusch, wenn wir's starten. Und wir finden die Geruchserfahrung von Abgasgestank, wenn wir hinter dem Objekt stehen. Wir finden niemals Auto per se, aber wir *finden* all diese unmittelbaren Erfahrungen.

Entsprechend der Madhyamika-Sichtweise *findet man letztlich nie etwas*. Auch nicht *grün, hart, Geräusch oder Gestank*. Denn Madhyamika geht noch um einiges weiter: Auch die im Theravada-Abhidhamma erwähnten letztlichen Wirklichkeiten (paramattha-dhamma)⁵ sind aus Ursachen und Bedingungen entstanden, sie erscheinen und verschwinden, sie haben Teile (Beginn, Mitte, Ende, links, rechts, oben, unten, etc.) und sie werden, abhängig von zuschreibender Wahrnehmung, erfahren ...

Hier sieht man auch, weshalb im tibetischen Dharma oft vom Überwinden des 'Für-wahr-haltens' der Wirklichkeit gesprochen wird, ein Aspekt der im Theravada kein Thema ist, da man hier der Wirklichkeit etwas mehr 'Wahr'heit zuschreibt.

Was immer wir aber genauer betrachten: wenn zutiefst untersucht, finden wir keinen 'Fingerdarauf-lege-Ort' (HHDL). Eigentlich sollten Dinge immer deutlicher erscheinen und eindeutiger auffindbar sein, je näher wir ihnen kommen. Das Gegenteil ist aber der Fall: Je näher, sorgfältiger und genauer wir hinschauen und ergründen, desto weniger finden wir!

Wenn wir aber auf der konventionellen Ebene handeln, sind die Ursache-Wirkung Gesetzmäßigkeiten weiterhin relevant: Handlung (Denken, Reden, Tun) wirkt auf die Handelnde entsprechend der dahinter liegenden Absicht! Es entstehen Leiden oder Freude, angenehme oder unangenehme

⁵ Vier Kategorien werden im Theravada-Abhidhamma als letztliche Wirklichkeit gesehen: Geist/Bewusstsein, Geistesfaktoren (52), Materie/Körperlichkeit (Erde, Feuer, Wasser, Luft) und Nibbana. Alles andere wird als relative Wirklichkeit gesehen. Dabei sind die drei ersten auch anicca, dukkha und anatta. Nibbana ist auch anatta, aber nicht anicca und dukkha.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Zustände (karma). Aber in einem letztendlichen Sinn hat sich nie irgend-etwas gerührt. Es sieht nur so aus.

Darum lautet eine oft zitierte Aussage des Meisters Padmasambhava, in der er die beiden Aspekte der Wirklichkeit, den letztlichen und den konventionellen, anspricht: „Meine Sichtweise ist so weit wie der Raum. Meine Handlungen sind so verfeinert wie Gerstenmehl.“

Das ist die leere (tong-ua) und zugleich erscheinende (sel-ua) Natur, die erkannt wird, die nur insofern eine Leerheit ist, als nichts Festhaltbares, Findbares vorhanden ist. *Jedes Mal, wenn wir nicht drauf reinfallen, sind wir frei.*

Und *jedes Mal*, wenn wir wieder irgendeinen Teil, einen Zipfel ergreifen – mit Identifikation – und es nicht merken, dann sind wir wieder voll und ganz *Ich*, und sind wir wieder in der scheinbar selbstexistenten Wirklichkeit gefangen. Das ist der Prozess vom Erforschen der Natur des Geistes.

Eine Warnung:

Gerade weil der im Mahayana-Buddhismus oft verwendete Begriff ‘Leerheit’ scheinbar so geheimnisvoll und vielversprechend klingt, möchten natürlich viele Meditierende diese ‘Leere’ auch endlich einmal erfahren. Hier die üblichsten Missverständnisse denen wir in Retreats begegnen:

- Personen, die ihren Geist recht gut sammeln und zur Ruhe bringen können, mögen Erfahrungen haben, in denen wenig oder kaum Gedanken erscheinen. Sie nehmen an, es handle sich dabei um diese berühmte ‘Leerheit’ und riskieren daran zu haften und warten vielleicht gar auf die ‘Erleuchtung’ oder was auch immer.

So inspirierend solche Erfahrungen sein mögen, die Ruhe und Sammlung muss – lieber früher als später – dazu verwendet werden, die *Merkmale* aller Erfahrung oder (je nach Vorgehen und Tradition) die *Natur des Geistes* zu ergründen.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

- Personen die offenes Gewahrsein (in der einen oder anderen Form oder Tradition) praktizieren, mögen Erfahrungen haben, in denen der Geist weit offen ist und die Erfahrungen (Objekte) ungehindert erscheinen und verschwinden können. Dies deutet auf Offenheit, Ruhe und Gelassenheit hin, also eine sehr positive Entwicklung.

Solange aber die Erfahrungen in diesem Raum „jemandem“ zuteilwerden, solange da ein (auch noch so subtiler) Referenzpunkt da ist, dem sie widerfahren, handelt es sich nicht um eine Erfahrung der ‘Leerheit’, der ‘Nicht-Selbstexistenz’ (shunyata).

- In tiefen Jhanas können formlose Zustände von ‘Unendlichem Raum’, ‘Unendlichem Bewusstsein’ und so weiter kultiviert werden.

Auch diese Zustände entsprechen nicht der Erfahrung von ‘Leerheit’.

‘Leerheit’, ‘Nicht-Selbstexistenz’, ist ein Merkmal, eine Eigenschaft aller Dinge

Shunyata ist nicht eine Art kosmischer Substanz oder mystischer Raum, aus dem alle Phänomene entstehen und in den sie wieder verschwinden, auch wenn es selbst tibetische Lamas mal so ausdrücken.

Shunyata ist eine Eigenschaft, ein Merkmal aller Dinge. (Genauso wie auch Vergänglichkeit und Unzulänglichkeit Merkmale (lakkhana) sind.) Als solches ist auch Shunyata selbst leer von Selbstexistenz und in keiner Weise fassbar oder auffindbar. Shunyata existiert auch nur in Abhängigkeit der erscheinenden Dinge.

Die Dinge und ihre leere Natur verhalten sich zueinander wie *zwei aneinander lehrende Holzstücke*: Nimmt man eines weg, fällt das andere. Das eine entspricht den konventionell existierenden Dingen, wie Person, Kugelschreiber, Klangschale, Geist etc., das andere entspricht ihrer Leerheit (d.h. ihrer wahren Natur). Ohne Objekt keine Leerheit dieses Objekts! An Shunyata anzuhängen wäre verhängnisvoll. Nagarjuna, der große Madhyamika-Meister schrieb: „Jene die an die Leerheit glauben, sind unheilbar krank.“

Sinn und Zweck

Mehrmals während dieses Vortrages habe ich gedacht, ich würde als Zuhörer jetzt fragen: "Okay, aber wozu denn all das? Warum diese philosophischen Erwägungen? Das macht ja alles Sinn, aber: So what?"

Der Grund, warum wir dies tun, muss immer wieder der folgende sein: Wenn wir die Vergänglichkeit und die **'Nicht-Selbstexistenz oder Leerheit der Person'** und letztlich gar die **'Nicht-Selbstexistenz oder Leerheit aller Dinge'** sehen, dann nimmt das Ergreifen ab. Und nur wenn das Ergreifen abnimmt, ist die ganze Übung überhaupt eine befreiende, buddhistische Praxis. Sonst ist es Philosophie, Ideenaustausch, Ansicht und Meinung.

Aber dort wo sie bewirkt, dass uns die Prozesshaftigkeit, die gesetzmäßige Dynamik und die 'Leerheit', die Nicht-Erfassbarkeit aller Dinge, innen und außen, in einer unmissverständlichen Art und Weise vor Augen geführt wird, ist ihr Zweck erfüllt. Wenn wir aufhören, Erfahrungen jeglicher Art zu erfassen, zu ergreifen und uns damit zu identifizieren, beginnen die Klesha, die drei Geistesgifte Verblendung, Anhaften und Abneigung, abzunehmen. So und nur so entsteht echte innere Freiheit.

In allen tibetischen Schulen wird die Erkenntnis der leeren Natur aller Dinge bzw. der Natur des Geistes durch Methoden des Vajrayana beschleunigt. Es sind Methoden der Anuttarayoga-Tantras und die Methoden der Sechs Yogas von Naropa.

Geist und Natur des Geistes

Der nächste Punkt, den ich erklären möchte, ist Geist und die Natur des Geistes. Ich bleibe hier bei Madhyamika und erläutere erst die Gelugpa-Sichtweise.

Die Bedeutung von 'Geist' hier entspricht etwa der Bedeutung von 'Citta' (Skt. & Pali). Im Theravada, nach Nyanatiloka, ist Citta synonym mit Viññana und Mano = Geist, Bewusstsein, Bewusstseinszustand.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Die Definition von Geist lautet: 'Klar und wahrnehmend', manchmal auch 'leer und wissend' ('clear and knowing' or 'empty and cognizing').

- Klar oder leer bezieht sich hier auf die Tatsache, dass der Geist leer ist, in dem Sinne, dass nicht schon etwas drin ist. Ähnlich wie ein Spiegel nicht zum vornherein angefüllt ist mit Reflektionen. Wäre er das, könnte er nichts widerspiegeln – oder es gäbe ein zunehmend dichteres Gedränge im Spiegel drin ;-)

Also, zum Beispiel, nachdem der Spiegel mich gespiegelt hat, wäre er jetzt schon etwa halb voll mit der Reflektion von mir. Wollte man euch dann als nächstes darin spiegeln, wäre er mehr und mehr verstopft. Ist er aber nicht – weil er in sich klar oder leer ist. Im selben Sinne ist auch der Geist klar oder leer.

('Leer' hier hat *gar nichts* mit der 'Leerheit' (shunyata) zu tun. Mit klar oder leer ist hier eine der *konventionellen* (oder relativen) Eigenschaften des Geistes gemeint.)

- Gleichzeitig ist der Geist 'wissend' oder besser 'wahrnehmend' (cognizing), bewusst-seiend, mit der Fähigkeit wahrzunehmen, zu wissen, in der nacktesten, grundlegendsten Form (also nicht denken, kontemplieren o. ä.). Diese Eigenschaft des Geistes ist vergleichbar mit einer Eigenschaft von geschliffenen Glaskristallen: Wenn man sie auf ein blaues Tuch legt, scheinen sie blau zu sein, wenn man sie auf ein rotes legt, erscheinen sie rot. Sie haben einerseits die Fähigkeit, die Farbe welche durch sie hindurch scheint anzunehmen und gleichzeitig können sie das nur, weil sie keine Eigenfarbe haben (also eben klar, bzw. leer sind).

Eine vergleichbare Eigenschaft hat auch der Geist: wenn es angenehm ist, dann *weiss* er, oder *ist* er: angenehm. Wenn grün via Auge daherkommt, dann *weiss* er oder *ist* er: grün. Und wenn süß daherkommt, dann *weiss* er oder *ist* er: süß. Das ist gemeint mit der zweiten konventionellen Eigenschaft des Geistes: wissend, wahrnehmend (knowing, cognizing).

Eine völlig mysteriöse Fähigkeit. Diese Eigenschaft ist also der zweite konventionelle (oder relative) Aspekt des Geistes, (ähnlich wie es bei einem

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

echten Kugelschreiber korrekt ist, diesen als Kugelschreiber zu sehen, zu nennen und zu gebrauchen).

Auf der konventionellen Ebene kann man also sagen: der Geist ist klar und wahrnehmend, vergleichbar mit dem Spiegel, der klar und reflektierend ist, (nur dass der Spiegel ausschließlich visuelle Objekte spiegeln kann, während der Geist visuelle, auditive, taktile, olfaktorische, gustatorische, 'vedanaische', emotionale und mentale Objekte wahrnehmen kann).

Geist ist nicht-selbstexistent

Genau wie alle Dinge des Daseins hat auch der Geist eine letztliche Natur (paramattha / paramarta). Er ist in sich 'leer von unabhängiger Selbstexistenz', er ist 'nicht-selbstexistent', shunya. Auch der Geist entsteht aus dem vorangehenden Moment, erscheint und verschwindet in rasanter Abfolge (vanishing-stage, bhanga-ñana), etc. Das heißt, wenn man dieses 'klare und wahrnehmende' Phänomen untersucht und ergründet, findet man nichts. Was könnte man denn schon finden?

((Die beiden Aspekte des Geistes – konventionell und letztlich – sind nicht zu verwechseln mit den Aussagen von Vajrayana und Dzogchen⁶, dass es drei Ebenen der Subtilität des Geistes gibt: die grobe (rak-pa), die subtile (tra-ua) und die sehr subtile (shin-du tra-ua), auch wenn offensichtliche Parallelen zu erkennen sind.))

Um tiefe Befreiung zu erlangen, muss man auch frei sein von jeder Art von Ergreifen des Geistes, des Bewusstseins. Darum ist es wesentlich, die letztliche Natur des Geistes, (bzw. die Nicht-Selbstexistenz, bzw. die Leereheit, bzw. Shunyata des Geistes,) zu erkennen.

⁶ Dzogchen (Dzogpa-chenpo / Maha Ati) gehört strickt genommen auch zum Vajrayana.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Praxiszugänge

Nun haben wir die konventionelle (oder relative) Erscheinungsweise des Geistes sowohl wie auch seine letztendliche Wirklichkeit verstanden.

In Gelugpa-Zugängen übt man zuerst Shamatha mit der konventionellen Natur des Geistes als Objekt, bis man sie eindeutig verstanden hat. Dann wird der Geist systematisch untersucht, bis man klar und eindeutig seine nicht-selbstexistente Natur erkannt hat.

Im Dzogchen geschieht etwas vermutlich Vergleichbares, wenn man zuerst 'Shamatha ohne Stütze' praktiziert (konventionelle Ebene) und dann mittels 'pointing out' durch eine/n MeisterIn die letztendliche Natur des Geistes, Rigpa (vidya) erkennt – und dann praktiziert, damit das Ruhen in Rigpa (von selbst) länger und länger andauert.

Hier findet sich ein deutlicher Unterschied zu der burmesische Vipassana-Zugangsweise. In dieser werden von Moment zu Moment die erscheinenden Objekte betrachtet, bis die Achtsamkeit so flink ist, dass – in der direkten Erfahrung – sichtbar wird, dass alle Phänomene nur für Bruchteile von Sekunden aufblitzen, bevor sie wieder für immer verschwinden, und das, bis diese Erfahrung so tief ins Bewusstsein eingedrungen ist – dass der Geist aufhört, Objekte zu ergreifen und die unconditionierte, unbedingte Natur (von Bewusstsein (?)) nackt erfahren wird – Nibbana.

Bei all diesen Zugangsweisen geht es darum, die Macht der Kleshas und des ergreifenden Geistes zu reduzieren und sich letztlich davon zu befreien.

Der Geist: Nimmt er die Welt wahr – oder erschafft er sie?

Das Interesse daran die 'Leerheit' des *Geistes* zu realisieren, ist in engem Zusammenhang mit der Frage zu verstehen, ob es eine konkrete Außenwelt gibt oder ob alles was wir je erfahren 'nur Geist' ist.

Im Mahamudra und im Dzogchen wird – anders als im Vipassana – nicht so sehr auf die Objekte und ihr Verhalten, bzw. ihre Eigenschaften (lak-

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

khana), geschaut, sondern der Geist und seine Natur, (seine Eigenschaften,) werden direkt und unmittelbar betrachtet und ergründet.

Wenn man davon ausgeht, dass es einen Geist gibt, aber da draußen auch eine reale Welt, dann würde es wohl keinen Sinn machen, ausschließlich den Geist zu kontemplieren, um die Natur *aller* Dinge zu erkennen.

Wenn man aber annimmt, dass die Erfahrungen, welche in unserem Geist stattfinden, alles sind, was wir je von der 'Welt' mitbekommen oder wissen können, dann macht es Sinn, die Natur oder die Eigenschaften von Erfahrung dort zu ergründen, wo sie stattfinden – eben im Geist.

Die verschiedenen tibetischen Schulen gehen alle diesen Weg – auch die Gelugpas, obschon sie mit der Yogachara- oder Nur-Geist Sichtweise nicht übereinstimmen.

Interessant zu bemerken ist hier noch die Tatsache, dass auch Vipassana-Yogis nicht mehr über die äußere Welt wissen als das, was sie in ihrem Geist, in ihrem Bewusstsein erfahren.

Die Frage, ob der Geist Objekte wahrnimmt, die in einer äußeren, rein materiellen Welt existieren oder ob das ganze äußere und innere Universum im Geist stattfindet, kann nie mit letzter Gewissheit entschieden werden.

Genau so wenig kann man mit Sicherheit sagen, ob der Geist Objekte und die Welt reflektiert, d.h. im Sinne einer Widerspiegelung wahrnimmt oder ob der Geist die Welt kreiert, erschafft!

Oder kann mir jemand mit 100%iger Sicherheit sagen, ob er alles wahrnehmend widerspiegelt oder alles selbst kreiert?

(Isis: "Ich brauche noch ein paar Minuten dazu.")

Denkt mal nur an den Traum und daran, was der Geist alles produzieren kann. Er kann ganze Welten erscheinen lassen, mit Freuden und Ängsten, lustvoll oder schmerzvoll....

Hier ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es bei all diesen Praxiszügen nicht darum geht, die korrekte oder die eleganteste philosophische

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Erklärung oder die 'richtige' Theorie zu finden. Sonst müssten wir uns ja zuerst auch noch mit der Frage beschäftigen, ob es so etwas wie Geist oder Bewusstsein außerhalb oder unabhängig von einem Gehirn überhaupt gibt.

Vielmehr geht es hier darum, das Wesen von Erfahrung, mit der wir uns endlos identifizieren und die wir endlos ergreifen und an der wir endlos anhaften, in einer Weise zu verstehen, die uns wirklich aus allen leidenschaftenden Zwängen befreit.

Dabei bleibt die Tatsache, dass wenn wir die letztliche Natur des Geistes erkannt haben, wir auch die letztliche Natur aller im Geist erscheinenden Erfahrungen erkannt haben.

Dzogchen

Im Dzogchen werden drei Ebenen der Subtilität des Geistes unterschieden, nämlich: die grobe (rak-pa), die subtile (tra-ua) und die sehr subtile (shin-du tra-ua) Ebene.

- Grob (rak-pa): Die fünf Sinnesbewusstseinsarten.⁷
- Subtil (tra-ua): Das 6. Bewusstsein (Denk/Fühl-), Das 7. (Stör-) Bewusstsein (manas) und das 8. (Lagerhaus-)Bewusstsein (alaya).
Das subtile Bewusstsein umfasst alle 'Geistereignisse'. Das 6. Bewusstsein geht bis in die Jhanas, wo aber immer noch ein Subjekt da ist. Dies bedeutet, dass Shamatha nicht ausreicht, um das Subjekt zu durchschauen.⁷
- Sehr Subtil (shin-du tra-ua): 'Ursprüngliches Gewahrsein' (rig-pa / vidya) auch Ye-ne-she-pa (ye-she / Jñana) 'Uranfängliches Gewahrsein'. Es ist das Potenzial zur Erleuchtung.

⁷ Im Dzogchen, wie auch in anderen Traditionen mit „Citamatra Hintergrund“ wird von acht Bewusstseinsarten ausgegangen, anstelle der sonst üblichen sechs:
- Nr.1- 5: Fünf Sinnesbewusstseinsarten (Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast/Empfind- Bewusstsein)
- Nr.6: Das Denk/Fühl-Bewusstsein (Denken, Konzeptualisierung, Nicht-Denken, Emotionen, Samadhi, Shamatha, etc.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

- Nr.7: Das mit Klesha (aber auch mit Kushala) verbundene Bewusstsein. Auch 'Störbewusstsein' (manas), welches Karma schafft: Es wird auch 'Klesha-vijñana' genannt. (Andere Schulen nennen es "Ich-Macher".)

Im Dzogchen spricht man eher von 'Konzeptualisierung', die (vor allem) Dualität von Subjekt-Objekt bedeutet. Klesha' und 'Prajña' finden beide im siebenten Bewusstsein statt. Eigentlich befinden sich hier alle Cetasikas/Caitas. Es geht also darum Nr. 7 einerseits zu erziehen, und andererseits seine eigene 'selbstlose' Natur zu erkennen.

- Nr.8: Das Speicher-Bewusstsein oder All-Grund-Bewusstsein (alaya). Hier werden die samsarischen Gewohnheits-, Tendenzen-, Karma-Eindrücke, Muster, etc. gespeichert – die 'karmische Saat' (pak-cha). Es ist nicht aktiv, sondern speichert - wie die Harddisk des PC. Es taucht nie auf dem Bildschirm auf, ist aber wesentlich im Hintergrund. Wir haben keinen bewussten Zugang dazu. Sobald wir 'Save' ('Speichern') drücken, wird alles im Alaya (Harddisk) gespeichert.

'Speichern' ist wie 'Selbst-Erfassen'. Dadurch ist es auch 'Bedeutungsspeicher', d.h. es bewirkt Voreingenommenheit: It begins to feel right (cozy) even when it's incorrect or unwholesome - Es beginnt sich richtig (behaglich) anzufühlen, selbst wenn es falsch oder unheilsam ist. Deshalb ist 'unheilvoller Input' ein Problem, während 'heilvoller Input' ganz wichtig ist. Die ganze Wahrnehmung ist aber illusorisch, 'scheint' nur wirklich, ist aber wie ein Traum. Eigentlich geht (bei der Wieder-geburt) nichts von Leben zu Leben. Es ist mehr wie ein Traum, der immer wieder weiter geträumt wird. Das vollständig gereinigte Alaya wird zur 'Frucht' (dre).

Shi (Grund/Basis) oder Sugatagarbha (Buddhanatur) wohnt allen Lebewesen inne. Diese 'Buddhanatur' ist von Anbeginn vollständig erleuchtet. Sie ist unsere eigentliche Natur, die aber noch verwirklicht werden muss, weil sie im jetzigen Zustand (noch) von Karma und Klesha verdeckt ist. Darum wird sie meist nicht erkannt. Dabei ist die Verblendung, welche Karma und Klesha bewirkt, letztlich auflösbar. Aber Shi/Sugatagarbha (Grund/Buddhanatur) ist eigentlich nichts anderes als 'nicht erkanntes Rigpa' - „Intelligenz“, „innerste Natur des Geistes“, Rigpa ist das ursprüngliche, reine Gewahrsein, die Intelligenz, die jenseits aller Begrenzungen stattfindet und durch die man zum Zustand der

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Allwissenheit und Erleuchtung kommen kann. Q: Wikipedia, U. S.

Erkenntnispraxis hier bedeutet also: Rigpa erkennen.

Praxis

Der Geist richtet die Aufmerksamkeit auf sich selbst und sein eigenes Wesen. Dabei ist wesentlich, dass er sich nicht ständig vereinnahmen lässt: Da taucht eine Geschichte auf, da sind angenehme oder unerwünschte Gedanken, dann ein unangenehmes Gefühl, ein lautes Geräusch...

Aber all das, was immer es auch sein mag, selbst unheilsame Gedanken, sind jetzt kein Thema hier. Sie werden erfahren, aber der Geist ist nicht (mehr) an Inhalten oder Objekten interessiert, sondern am Gewahrsein selbst. Ob gutes Gefühl, schlechtes Gefühl, schöne Bilder, keine Bilder, Hemmnisse, Güte, Ärger oder schließlich gar: Ruhe oder Klarheit ohne Gedanken oder was immer: alles 'Grist for the mill' ('Mühlenfutter').

Alles kommt und geht von selbst, aber ist weder Objekt der Meditation, noch Ablenkung. Aber hellwach und präsent.

Dabei ist es gar nicht so einfach, *nicht* die 'richtigen' Erfahrungen hinkriegen zu wollen. Aber jede Erfahrung, die wir haben möchten, jeden Aspekt, den wir hinkriegen wollen, ist immer wieder eine Ablenkung, ein Sich-verlieren in dem, worum es hier *nicht* geht.

Wenn wir das alles schließlich lassen können, dann dämmert diesem Prozess, dass er vollständig leer ⁸ ist und dass es keine Rolle spielt, welche Inhalte gerade ablaufen.

In der Dzogchen Praxis wird nun durch die Einführung in die Natur des Geistes durch eine/n Meister/in, Rigpa sichtbar gemacht. Für einen flüchtigen oder einen längeren Moment fällt die Dualität von Subjekt und Objekt (also von 'Jemandem', der die 'Erfahrung' hat,) in sich zusammen, was bedeutet, dass Rigpa erkannt wird.

⁸ 'Leer von Dualität', 'nicht-selbstexistent', 'leer von Selbstexistenz'

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

- **Dualistisch** heißt immer mit Ergreifen und Anhaften, mit Identifikation, mit 'Für-wahr-halten', mit 'Subjekt-Objekt-Fixierung'. (Klebrig, wie mit Leim versehen.)
- **Non-dualistisch** bedeutet, ohne Subjekt-Objekt-Fixierung (unglued!).

Mit Meditation (gom) ist hier, 'sich angewöhnen', 'die Sichtweise andauern lassen' gemeint. Das heißt, dass wir Rigpa, immer wenn es erkannt ist, weiterlaufen lassen, bzw. so belassen wie es ist.

Gom heißt hier also nicht wirklich 'meditieren', sondern es ungekünstelt so sein lassen wie es ist. Unabgelenkt und nicht-fabriziert. Man tut also nichts anderes als Verweilen, nichts anderes als darin ruhen. Man tut dies ohne Einflussnahme. Es ist quasi naturbelassenes Verweilen im ursprünglichen Bewusstsein.

Solange der Geist noch mit 'üben' beschäftigt ist, ist es nicht das 'Belassen' des Dzog-chen.

Wenn man aber abgelenkt ist, ist es natürlich auch nicht mehr 'Belassen'. Selbst die Idee zu üben, ist bereits nicht mehr das richtige Üben oder Belassen.

Inaktives, nicht-waches Verweilen ist allerdings auch nicht (mehr) die wirkliche Meditation.

Das korrekte Belassen wird 'rechte Achtsamkeit' genannt, der 'König der Achtsamkeit'. Rigpa kann also *nicht* kultiviert werden. Aber man kann sich 'angewöhnen': Kurze Momente, oft wiederholt – wie die Tropfen eines undichten Daches. Nicht-meditierend (ma-gom), nicht abgelenkt (ma-yong).

“Lass die fünf Sinne weit offen. Wir haben Augen, wir haben Ohren, Nase, Zunge, Körper.

Lass diese Bahnen weit offen, nicht beschäftigt. Lass dein Gewahrsein unausgerichtet.

Diese leere Erkenntnisfähigkeit ist Geist. Richte sie auf nichts, halte an keinem Bezugspunkt fest; Lass sie weit offen.

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

Man drückt es auch so aus: Fokussiere nicht nach außen, konzentriere dich nicht nach innen.

Richte auch keine Aufmerksamkeit zwischen beides. Vollkommen frei.

Selbst-Existierendes Gewahrsein ist ungehindert. Nicht verdunkelt, nicht blockiert. Durch nichts behindert.

So verweile. “

(Chökyi Nyima Rinpoche, Präsent, Frisch, Wach, Otter Verlag, S. 75)

Ob wir uns in unserer Meditation auf die Objekte ausrichten und deren vergängliche, nicht selbstexistente, nicht ergreifbare Natur erkennen
oder ob wir die konventionelle Natur des Geistes untersuchen, bis wir seine ‘Nicht-Selbstexistenz’ (oder ‘Leerheit’) erkennen
oder ob wir die non-duale Natur von Wahrnehmung verwirklichen
oder ob wir mittels höchster Tantras und der Sechs Yoga des Naropa praktizieren:

Wesentlich bleibt, dass durch die Praxis uns immer eindringlicher sichtbar und erfahrbar wird, dass nichts, aber auch gar nichts in diesem Dasein eine Eigenexistenz hat, so dass wir tiefer und tiefer loslassen und annehmen, bis wir in vollständigem Einklang sind mit dieser Realität, alle Kleshas vollständig aus unserem Kontinuum verschwunden sind und alles Leiden beendet ist.

Der Weg kann bis zur Vervollkommnung der vollständigen Buddhaschaft weiter gegangen werden.



Anatta, Shunyata, Natur des Geistes



Fred von Allmen

***Buddha-Natur:
Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da***

‘Geist’ verständlich machen

Es gibt viele Modelle, um das Wesen von Geist, Psyche, Gewahrsein, Achtsamkeit, Bewusstsein und anderem mehr darzustellen und zu erklären und auch, um einen Pfad, einen Zugang, bzw. Mittel und Wege aufzuzeigen, die von einem Dasein in relativer Verblendung zu viel mehr innerer Freiheit und tieferer Verbundenheit führen. Diese Dinge sind von ihrem Wesen her schwer zu definieren, kaum fassbar und gar nicht leicht unterscheidbar.

Darum brauchen wir Systeme und Modelle durch die wir diese Dinge erklären und sie halbwegs erkennbar und praktizierbar machen können.

Das Problem mit Modellen ist die Tatsache, dass wir uns sehr schnell an sie gewöhnen können und dabei vergessen, dass sie Finger sind, die zum Mond zeigen aber keineswegs der Mond sind. Religionen, Schriftgelehrte und Experten streiten sich seit Jahrtausenden darum, welche Darstellung die einzig richtige sei, wobei die Umsetzung in die Praxis dabei leicht vergessen werden kann.

Eine der vielen buddhistischen Traditionen kennt ein Modell, das ich geeignet finde, um das zu illustrieren, um was es hier gehen könnte. Aber auch das ist nur ein Modell. Anders gesagt: es ist eine ‘Sichtweise’, die zu verstehen dem ‘ersten Job eines Yogis’¹ entspricht. In dieser Sichtweise geht es darum, das Wesen, die Natur von Geist und Herz und dem ganzen Dasein darzustellen.

In der buddhistischen Tradition des Dzogchen (der Großen Vollendung) kennt man ein anderes Modell als z.B. im Theravada oder im Madhyamika,

¹ Sayadaw U Tejaniya spricht von ‘Drei Jobs die Meditierende, eben Yogis, zu erbringen haben’: 1. Rechte Sichtweise, 2. Achtsam und gewahr sein, 3. Kontinuierlich achtsam und gewahr sein.

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

um das Wesen-, die Natur-, bzw. die Wirklichkeit von Herz und Geist darzustellen. Die Natur unseres Geistes und Herzens richtig zu erkennen, bedeutet auch immer, die Natur von dem von uns von-Moment-zu-Moment wahrgenommen Dasein zu verstehen.

Im Dzogchen spricht man von 'Grund' oder 'Urgrund'²: Der 'Grund' ist die allem zugrunde liegende 'Buddha-Natur' oder 'Tathagatagarbha'. Es ist die Grundlage aller Dinge, von Samsara und von Nirvana.

Es ist somit auch unser wahres Wesen. Allerdings ist uns das nicht bewußt und darum wandern wir endlos in Kreislauf des Leidens.

Mein tibetischer Lehrer Nyoshul Khen Rinpoche schrieb:

“Das ursprüngliche klare Licht (die Buddha Natur) nicht erkennend,
wandern wir im Kreislauf des Daseins umher,
gepeinigt von Karma und Leidenschaften.
Lass deinen erschöpften Geist ruhen,
in der ihm innewohnenden Großen Vollendung!“

Vielleicht sind wir ein wenig wie der 'König der Götter'. Es heißt, dass er herausfinden wollte, wie es wäre, als Erdenwesen auf der Erde zu leben. So inkarnierte er sich als Ferkel. Sobald er geboren war, hatte er vergessen wer er wirklich war! Er lebte sein Leben, die Schnauze im Boden, Eicheln aufspürend und was Schweine halt so tun. Erst nachdem er gestorben war wachte er endlich wieder auf und erinnerte sich daran, wer er wirklich war: Der König der Götter! Erwacht zu seiner eigentlichen Natur.

Wir alle sind die Königinnen-, die Könige der Götter. Mehr noch, wir sind in unserer wahren Natur Buddhas. Vollständige Erwacht! Aber wir haben es vergessen. Oder vielleicht einfach noch gar nicht gemerkt.

² Tibetisch: Shi. Auch 'Dharmakaya', der 'Natürliche Zustand', die 'Innewohnende Natur', die 'Erleuchtete Essenz' oder die 'Ursprüngliche Reinheit' genannt.

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

Die Buddha-Natur wird auch verglichen mit einem Stück Gold, das in einem Erdklumpen verborgen ist – immer schon vorhanden, aber erst wirklich wertvoll, wenn von den Unreinheiten des Erdklumpens befreit.

Diesen 'Grund' müssen wir also erkennen, hier müssen wir 'unseren erschöpften Geist ruhen lassen', um frei zu sein von inneren Leiden; dem Leiden von Verlangen und Anhaften, Ärger und Hass, Eifersucht und Dünkel und dem ganzen Rest. Was ist dieser Grund oder Urgrund?

Er wird durch seine drei Aspekte beschrieben: Essenz, Natur und Manifestation.

In seiner Essenz leer

Was heißt 'Essenz'? Das, was wir sind oder das Wesen unseres Herz-Geistes ist in seiner Essenz 'leer'. Wenn wir nach der Essenz des Geistes suchen, finden wir sie nicht. Anders gesagt: Wer wirklich sucht, der findet nicht. Das ist wichtig zu verstehen. Es ist möglicherweise die erste große Enttäuschung.

Wir hätten vielleicht erwartet, die Essenz sei ein wunderbares Licht, entzückende Glückseligkeit, was immer... Es zirkulieren auch einige naive Vorstellungen über die Buddha-Natur: Eine Art happy-go-lucky innewohnende Eigenschaft des Geistes. Aber die Essenz ist 'leer'. Die Essenz unseres Geistes ist 'nicht etwas'.

Wenn sie in ihrer Essenz nicht leer wäre, könnte sie niemals alle Dinge wahrnehmen oder manifestieren. Es wäre wie bei einem Spiegel, in dem ab Fabrik schon etwas fix drin ist. Er wäre nutzlos. Ein Spiegel muss leer sein, damit er alles spiegeln oder wiedergeben kann. Also, leere Essenz.

Wenn alle Erscheinungen nicht leer wären, hätten wir das Dornröschen-Problem: Die schwarze Fee sprach ihren Fluch aus und alles im Schloss erstarrte. Der Koch, der den Küchenjungen mit der Kelle schlagen wollte, erstarrte mitten in der Bewegung. Für 200 Jahre wie versteinert! (Bis der Prinz kam und alle befreite.) Die Wirklichkeit ist aber weit davon entfernt erstarrt zu sein. Vielmehr ist sie eine ungehinderte, leere Show.

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

Und genau, weil da nichts Wirkliches, Solides, Festhaltbares zu finden ist, machen Erfassen und Anhaften keinen Sinn.

Wenn wir Erfahrungen festhalten wollen, seien es Erfahrungen mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit äußeren Situationen oder mit inneren Gefühlen und Zuständen oder mit 'Ich' und sie zu erfassen und festzuhalten versuchen, werden wir leiden, werden wir uns Probleme und Schwierigkeiten schaffen. Darum die Aussage von Master Sheng-yen:

“Lass alle Dinge los
Und lass dich von absolut gar nichts stören.“³

Deshalb ist es so hilfreich, immer wieder direkt und unmittelbar in die Natur des Geistes, in das Wesen von Erfahrung zu blicken. Zum Beispiel gerade jetzt. Nicht beim nächsten Retreat, nicht erst wenn wir dann mal genug Sammlungen haben, sondern gerade jetzt.

Gibt es da etwas, was fest ist? Was solid ist? Was festhaltbar ist? Etwas, auf das man den Finger legen könnte?

Wenn wir diese Täuschung durchschauen entsteht innere Freiheit. Keine Essenz, die zu finden wäre und doch ist da Erscheinung, Leben, Erfahrung. Es gibt uns. Es gibt diese Welt, es gibt Freude und Leiden.

In der Berner Altstadt gibt es einen Souvenir-Laden mit Schweizer Armee-Messern und Schweizer Uhren. Im Schaufenster stand eine digitale Uhr, die projizierte die Uhrzeit, den Wochentag und das Datum in die Luft. Die Daten erschienen so quasi im Leeren – ähnlich wie bei einem Regenbogen. Erscheinend und doch leer. Faszinierend. Und nicht nur standen Tag und Datum im Leeren, sie veränderten sich täglich und die Urzeit änderte sich sekundlich.

Genau solcherart ist die Natur aller Dinge und auch aller Menschen, an denen wir uns festhalten, ja festklammern. Probleme vorprogrammiert – oder nicht?

³ “Put down all phenomena and don’t be bothered by anything whatsoever.”

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

In seiner Natur erscheinend

Der zweite Aspekt dieses 'Grundes' ist seine 'Natur'. Diese ist wahrnehmend, fähig zu erfahren und wird als 'spontane Präsenz' beschrieben. Ohne eine auffindbare Essenz, erscheinen alle Dinge des Daseins fortwährend und ohne Unterbruch. Jetzt! Seht Ihr? Mysteriös! Oder nicht?

Wie der dritte Zen-Älteste, Seng-tsan in seinem berühmten Gedicht zum 'Geist des Vertrauens'⁴ schrieb:

"Leerheit hier, Leerheit dort,
Doch das unendliche Universum
steht immer direkt vor deinen Augen."

Der Geist ist wahrnehmend: Dinge, Erfahrung, Sehen, Hören, Empfinden, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken erscheinen von Moment zu Moment, von morgens früh bis abends spät, ohne Unterbruch, pausenlos. Die perfekte Show. Und wir: gefangen und völlig identifiziert, als wäre die Show echt, wirklich real. Dabei ist sie, wie wir gerade gesehen haben, in ihrer Essenz 'leer', nicht fassbar, nicht festhaltbar, ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit folgend, nicht unseren Wünschen. Erscheinend und leer, beides gleichzeitig. Wirklich, wirksam, aber nicht festhaltbar. Tilopa rät seinem Schüler Naropa – in seinem 'Gesang der Mahamudra':

"Obschon der Geist leer ist in seiner Essenz,
enthält und umfasst er alle Dinge."

"Vergänglich ist diese Welt, wie Phantome, wie Träume, ohne Substanz. Deshalb versuche nicht, sie zu ergreifen, sie festzuhalten. Nicht deine Welt, nicht deine Nächsten (in dieser Welt)."

"Zerschneide die Bänder von Anhaften und Ablehnen,
Meditiere in Wäldern und Bergen.
Wenn du – ohne Bemühen – dich in den 'Natürlichen Zustand'
entspannst,

⁴ Hsin Hsin Ming

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

wirst du bald Verwirklichung erlangen,
die Seinsweise des Nicht-Ergreifens.“

Der große Dzogchen-Meister Longchenpa gibt weitere Illustrationen, um darzustellen, wie das Wesen dieser erscheinenden Natur ist, nämlich:

wie ein Traum,
wie eine Fata Morgana,
wie die Spiegelung des Mondes im Wasser,
wie ein Wolkenland,
wie ein Echo.

Darum betont Tilopa:

“Jene, die aufhören, anzuhaften oder nach diesem
und jenem zu verlangen,
haben die wahre Bedeutung der Lehrer verstanden.
Diese Praxis ist wie der Geist, das Herz, das an nichts, aber auch gar
nichts anhaftet.“

So einfach wär's! Wir müssen uns darin üben, die leere Essenz sowie die erscheinende Natur des 'Grundes' zu erkennen: das Wesen dieses Daseins, das Wesen unserer Selbst, die wahre Natur des Geistes, Buddha-Natur. Das ist unsere Praxis.

Was uns so stur und verbissen macht darin, uns selbst Probleme und Leiden zu schaffen, ist die Verblendung, die Täuschung, das Nicht-klar-sehen und Verstehen sowie auch die Gewohnheit, die anfangslose schlechte Gewohnheit. Seng-Tsan⁵ schrieb:

“Der große Weg ist vollkommen, wie der weite Raum,
in dem nichts fehlt und nichts zu viel ist.
Tatsächlich liegt es einfach an unserer Vorliebe
anzuhaften und abzulehnen,
dass wir die wahre Natur der Dinge nicht erkennen.“

⁵ Hsin Hsin Ming

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

Aber immer, wenn wir sie erkennen, erfahren wir innere Freiheit. Was es zu erkennen gibt ist näher als unsere eigene Haut. Wenn wir beginnen, das Wesen der Dinge zu verstehen, unsere eigene Natur zu erkennen (entsprechend der Bedeutung des Begriffs 'Vipassana', 'Klares sehen'), dann nimmt unser Gefangen-Sein in der Wirklichkeit, die Dichte unserer Identifizierung mit 'Ich' und mit 'meiner' Welt, ab.

Wir beginnen, aus dem Traum zu erwachen. Wir erkennen die Spiegelung des Mondes als Spiegelung. Wir können durchatmen.

Mitfühlende Manifestation

Dann beginnt der dritte Aspekt des 'Grundes' zum Vorschein zu kommen. Zur Erinnerung:

- **Der erste Aspekt ist die Essenz:**
Diese ist leer, ist 'ursprüngliche Reinheit'.
- **Der zweite ist die Natur:**
Sie ist wahrnehmend, erscheinend, ist 'spontane Präsenz'.
- **Der dritte Aspekt ist** die Tatsache, dass der erste und der zweite Aspekt untrennbar sind – wie zum Beispiel ein Baumwollstoff und seine rote Farbe. Die natürliche Einheit von Leerheit und Erscheinen ist unaufhörlich⁶ in ihrer Manifestation. Sie wirkt als unaufhörliches und ungehindertes Mitgefühl⁷. Sie wird auch als: 'Mitgefühl, das ohne Unterbrechung ist' bezeichnet. Die Natur, die essenziell leer ist, kann ungehindert manifestieren. Diese ungehinderte Manifestation ist der dritte Aspekt des 'Grundes'.

Der Geist, der dies erkennt sieht, dass alles Leiden des Daseins umsonst, nutzlos und unnötig ist und Mitgefühl entsteht! Mitgefühl mit all den Mitspielenden, die so ganz und gar im Spiel gefangen sind.

⁶ gag-me

⁷ gag-me und thug-je

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

Dilgo Khyentse Rinpoche sagt dazu: ⁸

“Wenn du Verwirklichung erreichst, wird dein Mitgefühl – gerade so wie die Sonne ungehindert durch den Raum strahlt, – ungehindert auf alle Wesen scheinen.“

“Das Selbst ist in Wirklichkeit nur ein Gedanken-Gebilde – und wenn du erkennst, dass beide, das erfasste Objekt und der Geist der erfasst, leer sind, dann ist es leicht, zu sehen, dass die Anderen nicht getrennt sind von dir selbst.

All die Energie, die wir normalerweise auf uns selbst verwenden, setzen die Bodhisattvas für das Wohlergehen der Anderen ein“⁹

Das ist unbehinderte, mitfühlende Energie, der dritte Aspekt des ‘Grundes’, der Buddha-Natur. Mitgefühl ist die innewohnende Natur unseres Geistes und Herzens.

Natürlich könnte es sein, dass es noch eine Weile dauern wird, bis wir all dieses klar erkennen und verwirklicht haben. Zum Glück brauchen wir nicht so lange zu warten, sondern können diese Herzensqualitäten schon jetzt kultivieren:

- Indem wir uns in den Brahmavihara-Meditationen liebevolle Güte und Mitgefühl (metta und karuna) üben, mit dem echten Wunsch, alle Lebewesen mögen glücklich sein, alle Lebewesen mögen frei sein von jeder Art von Leiden.
- Indem wir täglich, stündlich, unsere Motivation überprüfen: die innere Haltung von Bodhicitta dem Entschluss, unsere Praxis und unser Leben grundsätzlich auf das Wohlergehen der Lebewesen auszurichten.

Es wird hier nicht näher auf diese Arten von Praxis eingegangen. Viele üben sie regelmäßig – und es gibt genügend Vorträge, Texte¹⁰, Bücher und Kurse dazu.

⁸ Frei nach Dilgo Khyentse Rinpoche, Journey to Enlightenment, Shambhala, p. 86,

⁹ Dito, p 124. ¹⁰ siehe nächste Seite.

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

Wesentlich ist, sich zu erinnern, dass liebevolle Güte und Mitgefühl Qualitäten sind, die uns bereits innewohnen, dass sie Teil unserer ureigensten Natur sind, dass wir sie aber durch die Praxis von Erkenntnis und Mitgefühl freilegen müssen.

So wird die innere Haltung der Verbundenheit – mit sich selbst, mit den anderen, mit dem Leben – wiederentdeckt und vertieft. Eine Haltung, die sich um das Wohlergehen allen Lebens kümmert. Wie es Shantideva ausdrückt:

“Möge ich Beschützer sein für die Schutzlosen.
Ein Führer, für jene, die unterwegs sind,
ein Boot oder eine Brücke für solche,
die ans andere Ufer gelangen wollen,
eine Lampe für alle die das Licht brauchen,
und eine Behausung für jene, die sich ausruhen möchten.
Möge ich in vielfacher Weise den Wesen von Nutzen sein,
so lange, bis alle befreit sind.“



¹⁰ Siehe auch: Fred von Allmen, Die Vision von Bodhicitta und Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen, Eine altruistische, mitfühlende Grundmotivation entwickeln. Siehe: <https://www.fredvonallmen.ch/de/artikel-belehrungen> → dort ist der Text zu finden unter 'Herzensqualitäten kultivieren'.

Fred von Allmen

Sobhana & Kilesa *Licht und Schatten des Herzens*

Eine kurze Übersicht über die wesentlichsten Aspekte des Weges

‘Sobhana und Kilesa: Licht und Schatten des Herzens’, ein geheimnisvoller Titel, aber nichts mysteriöses dahinter. Es geht um die heilsamen, lichtvollen Qualitäten von Herz und Geist, die Sobhanas¹, einerseits und um die unheilsamen, schwierigen Eigenschaften von Herz und Geist, die Kilesas², andererseits.

Allerdings ist es auch wieder untertrieben, wenn man vom Geist spricht und sagt, es sei nichts mysteriöses dabei. Natürlich ist das Phänomen des Geist-Bewusstseins oder Herz-Geistes etwas vom unerklärlichsten, geheimnisvollsten und unfassbarsten das es gibt.

Shantideva betont in einem Vers³:

“Selbst jene die wahres Glück suchen
und das Leiden überwinden wollen,
werden sinn- und ziellos umherirren,
wenn sie das Geheimnis des Geistes nicht kennen.“

Bewusstsein-Herz-Geist ist was uns lebendig macht – ohne ihn sind wir tot. Und doch ist es unmöglich, den Geist zu finden und zu sagen: hier ist er – siehst du? Wir nehmen seine Auswirkungen wahr. Wir können denken, fühlen, hören, sehen, riechen, schmecken, spüren – und wir wissen darum. Wir erfahren, wir nehmen wahr und schließen daraus, dass da Bewusstsein, bzw. Geist ist.

¹ Sobhana, in Pali: Wunderschön, strahlend, erhaben, schmückend.

² Kilesa in Pali, Klesha in Sanskrit: Die täuschenden und quälenden Zustände des Geistes.

³ Bodhicarya V. 17

Allgegenwärtige Geistesfaktoren

Dass der Geist in verschiedener Weise wirkt, lässt uns erkennen, dass verschiedene Eigenschaften in diesem Prozess mitwirken.

In der buddhistischen Psychologie, dem Abhidharma⁴, werden verschiedene Sets von Eigenschaften beschrieben, die innerhalb des eigentlichen Bewusstseins⁵ wirken. Man spricht zum Beispiel von 'Immer vorhandenen oder allgegenwärtigen Eigenschaften'. Es sind Eigenschaften wie:

- **Aufmerksamkeit:** der Geist kann einem bestimmten Objekt Aufmerksamkeit schenken und sie für eine Weile dortbehalten. Zum Beispiel bei dem Blumenstrauß, bei einer Blume, bei ihren Blättern, bei ihren Blüten...
- **Unterscheidungsvermögen:** Wir können ein Ding vom anderen unterscheiden, zum Beispiel die rote von der gelben Blume oder die Blumen vom Hintergrund. Unsere Wahrnehmung schließt also die wesentliche Funktion des Unterscheidens mit ein.
- Da ist auch **Absicht**, das was den Geist bewegt, das was bewirkt, dass er hier- und dorthin schweift. Es ist 'die Absicht zu tun'. Der Geist ist voller kreativer Möglichkeiten.
- In aller Wahrnehmung, in aller Bewusstheit, ist **Kontakt**. Erfahrung ist immer in-Bezug-sein. Kontakt mit der Welt durch die Sinne: Augen – Sehen, Ohren – Hören, Nase – Riechen, Zunge – Schmecken. Da ist Kontakt der Organe mit den Objekten, worauf Erfahrung entsteht.
- Und natürlich hat der Herz-Geist die mysteriöse Fähigkeit zu **fühlen**: Jede Erfahrung hat ihren ganz spezifischen 'Geschmack' ihre 'Gefühlstönung' (vedana), wie angenehm, neutral, unangenehm, schmerzhaft.
- Ebenfalls immer vorhanden ist die quasi technische Funktion von **'Zuwendung der Aufmerksamkeit zum Objekt'**.

⁴ Abhidharma-samuccaya von Asanga.

⁵ Citta. Die beschriebenen Eigenschaften oder Funktionen heißen cetasika in Pali, caitasika in Sanskrit.

Sobhana & Kilesa - Licht und Schatten des Herzens

Sie ist nicht beeinflussbar, ist nicht zu verwechseln mit Achtsamkeit.

Aufmerksamkeit, Unterscheidungsvermögen, Absicht, Kontakt, Gefühlstönung (vedana) und nicht beeinflussbare 'Zuwendung zum Objekt' sind also die in jedem Moment vorhandenen Funktionen dessen was wir Herz-Geist nennen.

Es gibt auch andere Auswirkungen des Geistes: Manchmal sind sie spürbar, manchmal nicht, manchmal sind die Einen wirksam, manchmal die Andern.

- Manchmal sind wir gesammelt,
- manchmal mehr zerstreut.
- Manchmal sind wir sehr wach,
- manchmal schläfrig.
- Manchmal sind wir achtsam, manchmal achtlos
- und andere mehr.

Es gibt zwei weitere Sets von Eigenschaften, die einen überragenden Einfluss auf unser Leben, auf unser Glück und Wohlergehen haben.

Das eine Set sind die sogenannten **Sobhanas**, das andere die sogenannten **Kilesas**.

Sobhana – schön, erhaben

Das Wort **Sobhana** stammt aus der Pali Sprache und bedeutet so viel wie wunderbar, erhaben, rein. Damit sind diejenigen Qualitäten unseres Herzens und Geistes gemeint, die hilfreich, heilsam und heilend sind, die wir als 'wertvolle und gute' Auswirkungen des menschlichen Herz-Geistes erkennen. Es sind Prozesse oder Wirkungsweisen, denen wir Namen geben, wie: Liebe, Mitgefühl, Gelassenheit, rechtes Vertrauen, Großzügigkeit, Loslassen und Annehmen, angemessenes Bemühen, Erkenntnis, Weisheit und andere mehr.

Sobhana & Kilesa - Licht und Schatten des Herzens

In der Tradition werden **Nicht-Verlangen**, **Nicht-Hass** und **Weisheit** 'die drei Wurzeln des Guten' genannt. Sie sind das Licht des Herze-Geistes. Nicht nur werden sie als die 'wunderbaren' (sobhana) Eigenschaften des Herz-Geistes gesehen, sondern es wird davon ausgegangen, dass sie sogar innewohnende Qualitäten des Herz-Geistes sind.

Das ist eine erstaunliche Behauptung. In unserer 2000 Jahre alten abendländischen Kultur, wurde und wird genau das Gegenteil ausgesagt: 'Der menschliche Geist ist grundlegend schlecht, schuldig, sündig'.

Man kann da natürlich verschiedener Meinung sein und man kann sich auch darüber streiten. Interessanter ist es aber, durch meditatives Erforschen zu seiner eigenen Schlussfolgerung zu gelangen.

Frage: Wüssten wir um Liebe und Mitgefühl, wenn sie nicht Teil unserer ureigensten Natur wären? Aber noch wichtiger als die Antwort darauf ist die Frage: Wie wirken diese Eigenschaften auf uns und auf andere? Und falls sie in einer wünschenswerten Weise wirken: Wie kann man sie weiterentwickeln, stärken oder tiefer mit ihnen in Kontakt gelangen?

Wie die Sobhanas, die wunderbaren Eigenschaften, auf uns und andere wirken ist wohl eindeutig: Sie schaffen Frieden, sie heilen, sie verbinden, sie zentrieren uns, schaffen Freude, klären Herz und Geist und ermöglichen uns, auf intelligente und weise Art zu leben.

Je mehr wir in Kontakt mit ihnen sind, je konsequenter wir sie kultivieren, desto stärker und natürlicher wird sich unser Herz-Geist ihnen zuneigen. Sobhana wird mehr und mehr zu unserer ständigen Seinsweise.

Anders ausgedrückt: wir schaffen heilsames Karma oder, zeitgemäßer ausgedrückt, wir erzeugen entsprechende neuronale Bahnen.

Der Buddha sagte über jene, die heilsame Qualitäten kultivieren: "Glück und Wohlergehen wird diesen Menschen folgen, so wie ihr eigener Schatten ihnen folgt." Wie man diese Qualitäten stärkt und weiterentwickelt ist bekannt. Es ist genau das, was wir in der Praxis üben!

Kilesa – täuschend und quälend

Das zweite Set sind die Kilesas. Kilesa heißt in der Pali-Sprache etwa so viel wie Plage, Leidenschaft, unheilsame Verunreinigung, Qual, aber auch Täuschung des Herz-Geistes. Es sind Prozesse oder Wirkungsweisen des Geistes wie: Ärger, Wut, Hass, Gier, Verlangen und Anhaften, Neid, Eifersucht, Stolz, Zweifel, aber auch Verblendung, Nicht-Verstehen, Täuschung sowie getäuschte, unrealistische Ansichten.

Verlangen, Abneigung und Verblendung werden die drei 'Wurzeln der Verblendung und des Leidens' genannt. Sie sind der Schatten des Geistes oder vielleicht: die Finsternis der Seele.

Interessant ist, dass der Buddha zwar erklärte, dass sie seit anfangslosen Zeiten in unserem Geist vorhanden sind, dass sie aber letztendlich entfernbar sind, aufgelöst, gereinigt und geklärt werden können.

'Erwachen' im eigentlichsten Sinne bedeutet also Befreiung von den Kilesas. Jedenfalls wenn wir von 'vollständigem Erwachen' sprechen, was heute eher Seltenheitswert hat.

Es heißt, der Buddha habe über unzählige seiner früheren Leben zurückgeschaut und fand keinen Anfang, vor dem die Kilesas noch nicht vorhanden waren. Wenn wir selbst über unser Leben zurückschauen finden wir, dass sie, soweit wir uns erinnern können, wohl auch immer schon da waren. Gewissermaßen sind sie also auch innewohnend. Aber die gute Nachricht ist: man kann sie abbauen, schwächen und letztendlich zum Verschwinden bringen. Eine außerordentlich bedeutungsvolle Aussage!

Die Aussage ist besonders außergewöhnlich, wenn wir erforschen wie sich diese Kilesas auf uns und andere auswirken. Sie schaffen Täuschung, Verwirrung und machen uns oft Dinge tun, die wir eigentlich gar nicht beabsichtigt haben. Sie sind die Ursache von Gefühlen der Getrenntheit, Entfremdung, Einsamkeit, Trauer, Bedrückung und Sinnlosigkeit. Sie sind die Leidenschaften, die alles Leiden schaffen. Sie sind also nicht böse oder schlecht oder Sünde.

Sobhana & Kilesa - Licht und Schatten des Herzens

Aber sie verursachen all die emotionalen Mühen, die wir als unerwünscht betrachten, von kleinen Unannehmlichkeiten bis zu tiefem Leiden.

Shantideva nennt die Kilesas 'Diebe':

“Diese Diebe suchen nach einer günstigen Gelegenheit. Haben sie einmal Zutritt zu unserem Geist gefunden, stehlen sie das Heilsame und vernichten so ein glückliches Geschick.“ ⁶

Die Kilesas sind tatsächlich die Diebe unserer Freude, Verbundenheit, Klarheit und Weisheit. Sie sind die Diebe unseres Glücks! Jetzt und in der Zukunft. Alles Leiden dieser Welt entsteht durch die direkten und indirekten Auswirkungen der Kilesas.

Der Buddha sagte über jene, die von den Kilesas besetzt sind: “Leiden folgt ihnen, wie der Wagen dem Zugtier folgt, das ihn zieht, unweigerlich“. Es sind unsere schlimmsten Feinde. Warum wir ihnen gegenüber wohl immer wieder so entgegenkommend sind, fragt Shantideva.

In der tibetischen Tradition reflektiert man über die wertvolle Situation die wir als Menschen mit Interesse am Dharma, mit Zugang zur Praxis und mit Unterstützung auf dem Weg haben.

Auch reflektiert man über die Vergänglichkeit aller Dinge und die Zerbrechlichkeit dieses Lebens. Ebenfalls kontempliert man das Leiden und die Ursachen des Leidens, die Kilesas und über die unheilsamen, leidvollen Auswirkungen (Karma), die sie auf uns und andere haben.

All das, damit wir uns zunehmend darüber klar werden, was uns wirklich hilft: Die Sobhanas oder die Kilesas.

Das Verhältnis zwischen den beiden wird folgendermaßen illustriert: Der offene, klare Himmelsraum und das strahlende Sonnenlicht sind immer gegenwärtig. Aber oft ziehen Wolken, Nebel und Stürme auf. Es wird trüb und finster und der Himmelsraum scheint verschwunden zu sein.

⁶ Shantideva, Bodhicaryavatara, 5,28.

Sobhana & Kilesa - Licht und Schatten des Herzens

Die Kilesas sind am Werk: Ärger, Hass, Gier, Neid, Verwirrung. Wenn auch noch der Geistesfaktor der Identifikation⁷ am Werk ist, sind wir verloren im Nebel und in der Finsternis: Kein Raum scheint mehr da zu sein und ganz sicher scheint die Sonne nirgends mehr.

Wann immer wir aber achtsam, wach und weise genug sind uns zu erinnern, dass wir uns, mit dem Nebel, den Wolken und den Stürmen nicht zu identifizieren brauchen, entsteht ein bisschen Freiraum.

Wann immer wir achtsam, wach und weise genug sind uns zu erinnern, dass die Sonne immer noch scheint und dass der Himmelsraum noch da ist, unberührt und unbefleckt von den Wolken, den Kilesas, dann entsteht schon recht viel mehr innere Freiheit.

Wenn wir achtsam, wach und weise genug sind, uns zu erinnern, dass die Tiefdruckgebiete, die Wolken, Nebel und Gewitter auch wieder vorbeigehen, sich verziehen oder sich ganz von selbst auflösen, dann sind wir schon ziemlich frei, zumindest für solange wie wir uns erinnern. Hilfreich ist hier die Praxis der sogenannten vier Bemühungen:

- Wir vermeiden das Unheilsame, welches (noch) nicht im Geist vorhanden ist.
- Wir wenden uns ab vom Unheilsamen, welches im Geist vorhanden.
- Wir erschaffen das Heilsame, welches noch nicht im Geist vorhanden ist.
- Wir stärken das Heilsame, welches schon im Geist vorhanden ist.

Genau das ist es, was wir tun können, ja tun müssen, wenn wir die Macht des Nebels und der Unwetter schwächen und zunehmend mit den wunderbaren Qualitäten der Sobhanas in Kontakt treten möchten. Das ist Sinn und Zweck der spirituellen Praxis, und Meditation ist eines der hilfreichen Mittel dazu. Deshalb meditieren wir, deshalb praktizieren wir.

⁷ Ditthi in Pali, dr̥ṣṭi in Sanskrit. Auch sakkāya ditthi, Persönlichkeitsglaube ("self-illusion" or "personality belief", i.e., "belief that a self or a me exists").

Sobhana & Kilesa - Licht und Schatten des Herzens

Sei es das Kultivieren von Großzügigkeit, Güte oder Mitgefühl, sei es die Meditation der Erkenntnis – wie zum Beispiel Vipassana, sie dienen dem Auflösen der Kilesas und dem Stärken und sich verbinden mit den Sobhanas. Die kürzeste Beschreibung des Weges, die Essenz aller Lehren die der Buddha verkündet hat, lautet:

“Vermeide das Unheilsame,
Praktiziere das Gute,
Läutere und befreie den Geist.“

Befreiende Erkenntnis

Genau genommen gibt es zwei Arten von Sobhanas, von wunderbaren Eigenschaften. Einerseits sind es die erwähnten Herzensqualitäten, wie Liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Großzügigkeit etc. Diese kultivieren und fördern wir. Entsprechend werden wir mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt offener, liebevoller, mitfühlender und engagierter umgehen.

Andererseits sind es die Qualitäten der befreienden Erkenntnis und der Weisheit. Hier geht es weniger um Entwicklung und Fortschritt, sondern um Durchblick. Erkenntnis und Weisheit sind die Qualitäten die uns befähigen das Wesen aller Dinge korrekt zu erkennen und die Identifikation mit einem ‘scheinbaren Selbst’, einem ‘scheinbaren Ich’ zu durchschauen. Anstatt uns selbst in ewiger Gefangenschaft zu halten, können wir uns so befreien.

Wir durchschauen auch die scheinbare Solidität und Fassbarkeit aller Dinge, aller Wesen, aller Situationen des Daseins und anstatt festzuhalten und uns festzuklammern, lassen wir los. Es ist diese Erkenntnis, diese Weisheit (pañña, prajña), die letztlich ‘erleuchtet’ und befreit. So entsteht innere Freiheit für uns selbst und Liebe und Mitgefühl für alles was lebt. Kalu Rinpoche schrieb:

“Wenn du den heiligen Dharma praktizierst

Sobhana & Kilesa - Licht und Schatten des Herzens

werden die Wolken des Leidens langsam wegziehen
und die Sonne der Erkenntnis und der großen Freude
wird am klaren Himmel deines Geistes scheinen.“



Fred von Allmen

***Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis
von Gyalse Thogme Zangpo*** ¹

Auszug

Kommentar von Fred von Allmen

Zitate nach einer Übersetzung ins Englische von Gonsar Rinpoche², in Anlehnung an Texte und Kommentare von H. H. Dalai Lama³, Alex Berzin⁴ und Lama Surya Das⁵. The Dalai Lama

"Wir sind Besucher auf diesem Planeten.
Wir sind allerhöchstens für 90 oder 100 Jahre hier.
Während dieser Zeit müssen wir versuchen,
etwas Gutes, etwas Nützliches zu tun mit unserem Leben.
Versucht, in Frieden zu sein mit euch selbst
und helft anderen diesen Frieden zu teilen.
Wenn ihr zum Glück der anderen beiträgt,
werdet ihr das wahre Ziel,
den wahren Sinn des Lebens finden."

Der Autor dieser 37 Verse, Thogme Sangpo, war ein tibetischer Mönch, der vom späten 13. Jahrhundert⁶ bis etwa 1370 in der Gegend von Sakya lebte.

¹ The original Text: <http://thubtenchodron.org/2010/04/mahayana-verses>

² Geshe Rabten, transl. by Gonsar Rinpoche, The Thirty-Seven Practices of the Sons of the Victor, Rikon, Switzerland, 1977.

³ S.H. Dalai Lama, Kalachakra for World Peace, Graz 2002, Die 37 Übungen der Bodhisattvas, Übersetzt von Jürgen Manshardt.

⁴ <https://studybuddhism.com/de/tibetischer-buddhismus/originaltexte/sutra-texte/37-uebungen-der-bodhisattvas/37-uebungen-der-bodhisattvas-eine-woertliche-uebersetzung>.

⁵ Lama Surya Das, The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas, Dzogchen Publication.

⁶ 1285 oder 1297 bis 1369 oder 1371. Er wurde 84 Jahre alt.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Er war ein hochqualifizierter Gelehrter, der zahllose Unterweisungen aus allen tibetischen Traditionen erhalten und studiert hatte. Er widmete jede Sekunde seines Lebens dem Dharma, welchen er durch Schreiben, Belehrungen und Debatten verbreitete. Im Alter von etwas über vierzig zog er nach Ngulchu Chödzong, wo er zwanzig Jahre im Retreat verbrachte.

Der Text beginnt mit einer Hommage an Avalokiteshvara, dem großen Mitgefühl aller Buddhas der, obschon er alle Erscheinungen als leer erkannt hat, ununterbrochen für das Wohl der Lebewesen wirkt.

- Mit einer *Theravada-Sichtweise*, geht die Hommage an den historischen Buddha, dessen Verwirklichung die tiefsten Erkenntnisse - und den Dharma, die genialen Lehren der Befreiung, hervorgebracht hat.
 - Mit einer *Mahayana-Sichtweise* geht die Hommage an die Weisheit und das große Mitgefühl aller Buddhas, die fortwährend zum Wohle aller Lebewesen wirken.
 - Mit einer *Vajrayana-Sichtweise* geht die Hommage an die Natur unseres eigenen Geistes, der in seiner Essenz nicht verschieden ist vom erwachten Geist aller Buddhas und Bodhisattvas.
- Bodhisattvas sind Menschen (oder höhere Wesen) welche ihre Dharma-praxis und ihr ganzes Leben – oder ihre sämtlichen Leben – dem Wohl aller Lebewesen widmen.

Hier nun der erste Vers⁷:

“Jetzt haben wir das große Boot (des Lebens als Mensch), welches schwer zu finden ist, erlangt. Unzerstreut bei Tag und bei Nacht den Dharma zu hören, darüber zu reflektieren und schließlich zu meditieren und ihn umzusetzen, um uns selbst und andere vom Kreislauf des Leidens zu befreien, ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas – der Bodhisattvas.”

⁷ Vers 1 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Unsere Situation als Dharma-Praktizierende ist außergewöhnlich!

Nicht selbstverständlich ist schon die Tatsache, dass wir Menschen sind, mit allen Fähigkeiten und Möglichkeiten, einem Bewusstsein, Intelligenz, Sensibilität und echtem Interesse am Leben und am inneren Wachstum.

Wir werden nicht völlig aufgerieben von endloser Arbeit oder hartem Überlebenskampf. Dabei verbringt ein großer Teil der Menschheit seine Zeit im Kampf ums Überleben - und für viele ist er hoffnungslos.

Wir haben alles, was wir brauchen, und wir sind relativ gesund. Bei Krankheit können wir ärztliche Hilfe beanspruchen.

Wir leben in einer vergleichsweise freien Gesellschaft. Wir können tun, was uns interessiert – und denken, sprechen, lesen, schreiben und drucken, was wir wollen.

Zahllose Menschen werden auf dieser Welt eingesperrt, ja gefoltert, weil sie sich diese Freiheiten nehmen oder sie auch nur verlangen.

Vor allem ist es sehr selten und äußerst wertvoll, dass der Weg zur inneren Freiheit überhaupt zugänglich ist, und dass Dharma und Meditation gelehrt und praktiziert werden können.

Der Buddha nannte dies 'die kostbare menschliche Daseinssituation'. Er illustrierte ihre Seltenheit und Kostbarkeit mit einem Bild:

Man stelle sich vor, auf dem großen, weiten Ozean schwimme ein goldener Ring. Von Wind und Wellen wird er hierhin und dorthin getrieben. Am Grund des Ozeans lebt eine blinde Schildkröte, die nur alle hundert Jahre einmal an die Oberfläche steigt, um Luft zu holen und dann wieder abzutauchen. So selten und einzigartig wie es ist, dass die Schildkröte mit ihrem Kopf durch den Ring auftaucht, ebenso außergewöhnlich und selten ist die Tatsache unseres menschlichen Daseins!

Wir alle haben die Chance des menschlichen Lebens, Lernens und Wachsens. Meist betrachten wir dies als selbstverständlich. Ist es aber nicht wunderbar? Shantideva schrieb dazu:

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

“Im Boot dieses menschlichen Lebens können wir die Fluten des Leidens überqueren.

Diese Gelegenheit zu verschlafen wäre sehr töricht.“⁸

Der zweite Vers lautet:

*“Wenn das Anhaften an den Freunden und Geliebten uns wie ein Sturzbach überschwemmt; Wenn der Hass gegen Ungeliebte und GegenerInnen wie Feuer in uns lodert;
Wenn die Finsternis der Verblendung uns trügt, in was anzunehmen und was aufzugeben ist;
Dann ist das ‘Verlassen unserer Heimat’ die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas – der Bodhisattvas.“*

Das Anhaften, welches vor allem in Bezug auf die von uns am meisten geliebten Menschen und Dinge entsteht, sowie die Abneigung und der Hass gegen ungeliebte oder feindlich gesinnte Menschen, sind die stärksten Ursachen für inneres Leiden.

Shantideva nennt diese unheilsamen Kräfte, die Kleshas, "die Diebe, die auf eine Gelegenheit warten unser Glück zu stehlen".

In solchen Lebenskontexten echte Freiheit von den Kleshas, wie Verlangen und Aversion zu finden ist äußerst schwierig.

Darum wird hier vorgeschlagen, zuerst einmal aus solchen Situationen auszusteigen (eben 'die Heimat zu verlassen').

Das klingt ziemlich radikal – und vielleicht hoffen wir, dass mit diesem Ratschlag nicht wirklich wir gemeint sind. Tatsächlich war – und ist – dies schon von alters her eine wesentliche Praxis von Mönchen und Nonnen, Eremiten und Sadhus in den meisten Kulturen der Welt.

Aber auch etliche der Laien, die hier oder anderswo den Dharma lehren, sind in ihrer Jugend für viele Jahre ausgezogen, um in Indien, Südostasien

⁸ Nach Shantideva, Bodhicaryavatara 7. 14.

⁹ Vers 2 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

oder anderswo, quasi 'vollamtlich' Dharma – Meditation und Praxis – zu lernen, zu üben und im Leben anzuwenden.

In einer viel gelesenen Meditationszeitschrift stand groß ein Zitat von einem weltbekannten Achtsamkeitsforscher, der sagte: "Die Idee, dass Meditation mit einem Rückzug aus der Welt einhergeht, ist ein sehr großes Missverständnis"¹⁰.

Das mag korrekt sein, wenn das angestrebte Ziel 'mehr Achtsamkeit', 'mehr Umsicht' und 'weiserer und sensiblerer Umgang mit sich selbst und der Mitwelt' ist.

Der Autor, Thogme Sangpo, schreibt aber hier aus der Perspektive eines Praktizierenden, der sein Augenmerk auf die völlige Befreiung von allen täuschenden und quälenden Zuständen von Herz und Geist gerichtet hat und auf die Fähigkeit, möglichst viele Lebewesen auf diesem Weg zu unterstützen – und *dafür* muss die Praxis die absolut erste Priorität im Leben sein.

Dies ist natürlich kein Aufruf, die eigene Familie, Partner, Partnerinnen und Kinder zu verlassen, falls wir diesen Lebensstil für uns gewählt haben.

Wer aber relativ – oder völlig – frei ist von solchen Verpflichtungen, kann sich ernsthaft überlegen, ob nicht eine längere Auszeit für Retreats und andere Formen intensiver Praxis die beste Art wäre, seine nächsten Lebensjahre zu verbringen. Erfreulicherweise gibt es auch aus den Retreat-Gruppen die hier im Zentrum Beatenber praktizieren, immer wieder Leute, die genau dies tatsächlich tun.

Wenn wir es tun, entsteht die Fähigkeit, immer klarer zu erkennen, welche Handlungen von Denken, Reden und Handeln zu kultivieren sind und welche zu lassen sind. "Dies ist die Praxis der Bodhisattvas."

¹⁰ Zitat von Richard Davidson aus 'Moment by Moment' Ausgabe 03, Herbst 2018, S. 55.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Vers Nummer 4:

“Wir werden von unseren geliebten Partnern, Freunden und Bekannten getrennt werden.

Unser Vermögen und unser Besitz – mit viel Anstrengung erworben – werden wir aufgeben müssen.

Unser Körper – wie ein Gasthaus – wird einst vom Bewusstsein verlassen.

Das Anhaften an diesem Leben aufzugeben, ist die Praxis der Söhne und Töchter der Buddhas – der Bodhisattvas.¹¹ “

Dass wir von unseren Partnerinnen und Partnern, unseren Freunden und Freundinnen früher oder später getrennt werden, ist eine offensichtliche Tatsache, die wir aber nur ungern wahrhaben wollen.

Wenn aber die Trennung eintritt, heute, morgen oder in ein paar Jahren, sind wir überrascht, schockiert, erschüttert, und niedergeschlagen.

Wenn unsere Beziehungen auf Verlangen und Anhaften beruhen, werden wir leiden.

Dies zu erkennen bedeutet nicht, dass wir versuchen sollten, diese Menschen nicht mehr zu lieben und uns um sie zu kümmern.

Wenn unsere Beziehungen aber statt auf Verlangen und Anhaften zunehmend auf liebevoller Güte, auf echtem Mitgefühl und auf Wertschätzung beruhen, werden sie zu Verbundenheit, Erfüllung und gleichzeitig zu innerer Freiheit führen.

Dasselbe gilt für unseren Besitz: Unser Geld, unsere Möbel, unsere Kleider, Fahrzeuge, Apparate, elektrischen und elektronischen Gadgets usw.

Diese Dinge vergehen, veralten, zerschlagen, werden einfach uninteressant oder verschwinden, gehen kaputt, verlieren ihren Wert oder werden aufgebraucht.

¹¹ Vers 4 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Aber so oft sind wir davon besetzt und investieren endlos viel Energie und Zeit. Wenn wir an ihnen anhaften werden wir immer wieder frustriert sein und leiden.

"Das Anhaften an Menschen, an Besitz und am Körper zu lösen ist die Praxis der Bodhisattvas."

Der Dalai Lama wurde gefragt, was ihn am meisten überrasche im Leben. Er sagte:

"Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht schätzt; Das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart lebt; Er lebt, als würde er nie sterben – und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt."

Der berühmte Thai Meister Ajahn Chah besaß eine schöne Tasse aus feinem Porzellan. Er erklärte den Mönchen, dass er die Tasse sehe, als wäre sie bereits zerbrochen: So werde er, im Falle eines Verlustes, keinen Moment leiden, weil er nicht die geringste Anhaftung daran empfinde.

Am offensichtlichsten zeigt sich die Problematik des Anhaftens bei unserem Körper.

Der Aufwand den es braucht, ihn gesund und munter zu erhalten ist schon enorm genug: Kochen, Essen, Bewegen, ihn säubern und duschen, aufwärmen, kühlen, entleeren, heilen wenn er krank ist usw. usf.

Wenn wir ihn dazu noch ständig verschönern müssen, parfümieren, schminken, salben und dekorieren, rasieren, peelen, mit dem nötigen Zeitaufwand für das Suchen, Auswählen und Einkaufen entsprechender Produkte, dann füllt die Beschäftigung damit zunehmend unsere Tage.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Dabei wird es auch schwieriger zu akzeptieren, dass unser Körper, (das heißt *wir*) manchmal krank werden, altern, an gutem Aussehen einbüßen und letztlich betagt, gebrechlich und hilflos werden, falls wir es überhaupt bis dahin schaffen.

Mit 30 scheint dies für die Meisten noch völlig irrelevant, mit 50 kommt der Verdacht auf, es könnte doch so sein und bald darauf wird der Prozess zur offensichtlichen Tatsache.

Der japanische Poet Santoka Taneda schrieb ein Haiku zum Thema:

“Ein wunderschöner Frühling ist angebrochen.
Gleich neben dem Friedhof“

Anhaften am Körper, an Jugendlichkeit, an Schönheit, an Gesundheit, bringt unermessliches Leiden. Nicht-Anhaften heißt nicht Gleichgültigkeit, Verantwortungslosigkeit, Vergammeln oder Laissez-faire, sondern Klarheit und Übereinstimmung mit dem Dasein.

"Das Anhaften an diesem Leben, das Anhaften an Allem, aufzugeben, ist der Weg der Bodhisattvas."

Vers Nummer 6:

*“Wenn wir uns auf würdige Meisterinnen und Meister verlassen
und dadurch unsere Fehler abnehmen und unsere Tugenden wachsen
wie der zunehmende Mond,
dann sollten wir diese höher schätzen als unseren eigenen Körper.
Dies ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas –
der Bodhisattvas. ¹²“*

Darum ist es interessant und sinnvoll sich mit dem Leben der großen Meisterinnen und Meister – von Buddha und von Frauen wie Pajapati, bis zu den Großen unserer Zeit, Khyentse Rinpoche, dem Dalai Lama,

¹² Vers 6 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Master Sheng-yen, aber auch Mahatma Gandhi, Mother Theresa, Martin Luther King, – oder aktueller – Frauen wie Kasha Jacqueline Nabagesera und anderen, auseinanderzusetzen.

Sie als Vorbilder zu nehmen, ihre Lehren zu studieren und zu erforschen, diese dann konsequent zu praktizieren und ins Leben umzusetzen, ist die Praxis der Bodhisattvas. (Darum habe ich übrigens auch das Buch 'Buddhas 1000 Gesichter' geschrieben).

Wenn wir das konsequent tun, werden unsere Fehler abnehmen und unsere heilsamen Qualitäten werden wachsen wie der zunehmende Mond - und deshalb heißt es im Vers, wir sollten die großen Meister und Meisterinnen höher schätzen als unseren eigenen Körper. Dies ist die Praxis der Bodhisattvas.

Verse Nummer 8/9:

*“Unerträgliche Leiden entstehen durch unheilsame Handlungen.
Die Freuden dieser Welt sind wie Tautropfen an einem Grashalm
und vergehen augenblicklich.
Unheilsames zu vermeiden, selbst wenn es das Leben kosten würde und:
die höchste, unzerstörbare Befreiung anzustreben,
ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas –
der Bodhisattvas.¹³“*

Zu diesen Lehren und Praktiken gehört das Vermeiden und das Sich-Befreien von unheilsamem Tun. – Aber natürlich gibt es Angenehmes und Schönes in dieser Welt. Der Buddha sprach:

*“Was wunderbar ist in dieser Welt bleibt es,
aber die Weisen dürsten nicht mehr danach.¹⁴“*

¹³ Verse 8/9 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt durch Fred von Allmen.

¹⁴ Ev. aus dem Sutta Nipata

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Was wunderbar und angenehm ist, vergeht auch immer wieder – wie Tautropfen an einem Grashalm. Darum ist es so wichtig, dass wir Angenehmes nicht mittels unheilsamer Geisteszustände erreichen, wie Begierde, Verlangen, Anhaften oder Geiz und dass wir Unangenehmes, wie schwierige Menschen, unerwünschte Situationen oder schmerzhaft Erfahrungen nicht mittels unheilsamer Geisteszustände wie Ärger, Wut oder Hass loszuwerden versuchen.

Im Text heißt es: “Unheilsames zu vermeiden, selbst wenn es unser Leben kosten würde – und die Befreiung anzustreben – ist die Praxis der Bodhisattvas”.

Den nächsten Vers, Nr. 26, habe ich vorgezogen. Er bezieht sich auf ethisches Verhalten, welches die *Grundlage* ist für jede Art von wirkungsvoller Dharmapraxis und welches auch das *Resultat* ist von jeder Art von echter spiritueller Praxis aller Arten und Richtungen.

*“Wenn ohne Ethisches Verhalten unser eigenes Wohl
nicht erreicht werden kann,
ist der Wunsch, das Wohlergehen anderer (ohne Ethik)
erreichen zu wollen lächerlich.
Darum ist das Einhalten ethischen Verhaltens –
ohne weltliche Absichten –
die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas – der Bodhisattvas.”*¹⁵

Joseph Goldstein findet:

“Wenn wir praktizieren ohne heilsames ethisches Verhalten als Grundlage zu nehmen, ist dies vergleichbar mit einem Boot, mit dem wir in See stechen wollen, das aber nicht losgebunden wurde.”

Und der tibetische Meister Je Tsongkhapa preist in einem Brief an den mächtigen mongolischen Khan den Wert ethischen Verhaltens wie folgt:

¹⁵ Vers 26 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

"Deine erhabene Gestalt ist schön – nicht durch bunte Gewänder,
sondern durch das Bedacht-sein auf das Heil anderer.
Dein erhabenes Ohr ist schön – nicht durch goldene Ohrringe,
sondern durch das Hören auf die gute Lehre.
Dein erhabener Arm ist schön – nicht durch klingende Armringe,
sondern durch Beschäftigung mit Almosengeben." ¹⁶

Ethisches Verhalten ist beides, die Grundlage und das Resultat der Praxis.

Vers Nummer 10:

*"Wenn alle Lebewesen, die in den zahllosen Leben wie eine Mutter zu mir waren, leiden müssen, was ist dann mein eigenes Glück wert?
Darum, um zahllose Lebewesen zu befreien,
kultivieren die Töchter und Söhne der Buddhas: Bodhicitta."* ¹⁷

Hier beginnt nun der eigentliche Mahayana-Aspekt dieser Lehren und Praktiken und damit die eigentlichen Bodhisattva-Unterweisungen. Bodhicitta bedeutet, vollständiges Erwachen anzustreben, um von größtmöglichem Nutzen für alle Lebewesen zu sein.

Hier wird nun eine klassisch buddhistische Sichtweise angesprochen, nämlich, dass wir seit anfangslosen Zeiten von Leben zu Leben kreisen – oder stolpern. Demnach ist davon auszugehen, dass zahllose Lebewesen schon einmal – oder mehrmals – unsere Mütter gewesen sind; und alle haben mich/uns wie Mütter oder wie Eltern behandelt, ernährt, beschützt, aufgezogen, erzogen, ausgebildet, belehrt usw. usf. Die Frage, die nun hier gestellt wird, lautet deshalb:

"Wozu soll mein eigenes Glück gut sein, wenn zahllose Lebewesen – die alle einst meine Mütter waren – immer noch leiden?"

¹⁶ Hellmuth Hecker, Asiatische Mystiker, Beyerlein und Steinschulte, Herrnschrot. Tsongkhapa. ¹⁷ Vers 10 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Auch wenn wir nichts von Wiedergeburt halten, können wir gegenüber vielen Menschen Güte und Mitgefühl entwickeln, weil wir in unzähligen, d.h. praktisch fast allen Belangen des Lebens von ihnen abhängig waren und sind: Für unsere Ernährung, unsere Kleider, unsere Häuser, unsere Möbel, unsere Fahrzeuge und Maschinen und unsere Apparate und Geräte aller Art. Darum ist es äußerst sinnvoll, die altruistische Haltung zum Wohle aller Lebewesen (eben Bodhicitta) zu entwickeln!

Vers Nummer 11:

*“All unser Leiden entsteht aus der Begierde nach persönlichem Glück; vollkommenes Erwachen hingegen entsteht aus der Absicht, anderen von Nutzen zu sein. Darum ist das Austauschen unseres eigenen Glücks gegen das Leiden der Anderen die Praxis der Söhne und Töchter der Buddhas - der Bodhisattvas.”*¹⁸

Um eine solche altruistische Motivation in uns zu wecken, gibt es viele Praxis-Möglichkeiten: Wir reflektieren, denken immer wieder über die Tatsache nach, dass unsere eigene Selbstzentriertheit – das ständige Verlangen nach persönlichem Glück – immer nur Leiden hervorbringt, weil wir dadurch ständig in Begierde und Anhaften oder Abneigung, Ärger und Hass gefangen sind.

Wir kontemplieren und reflektieren weiter über die Tatsache, dass tiefe innere Freiheit und Verbundenheit, (Erleuchtung, wenn ihr wollt,) ausschließlich aus der Absicht entsteht, anderen von Nutzen zu sein.

Martin Luther King sagte:

"Des Lebens hartnäckigste und dringlichste Frage ist:
'Was tust du für andere?' "

¹⁸ Vers 11 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Darum üben wir uns, in der Reflexion und dann vor allem in der Praxis, im täglichen Leben, unser eigenes Glück gegen das Leiden der anderen zu tauschen. Dies ist die Praxis der Bodhisattvas!

Es folgen nun eine Anzahl von Versen, die in verschiedensten Versionen beschreiben, was zu tun ist, um Mitgefühl und Weisheit zum Wohle der Lebewesen zu erzeugen.

Die folgenden drei Verse sind Übungen aus den, im tibetischen Dharma hochgeschätzten, sog. Lojong-Lehren (zu Deutsch Geistes- und Herzens-Trainings).

Das sind radikale Praxis-Möglichkeiten, unser Herz und unseren Geist zu transformieren und zu befreien – falls wir den Mumm dazu haben und es wagen, diese tatsächlich anzuwenden.

Es sind die Verse 12/13/14:

“ – Selbst wenn jemand uns aus Begierde all unseren Besitz stehlen würde, täten wir ihm unsern Körper, unser Vermögen und unsere guten Qualitäten aller drei Zeiten widmen.

– Selbst wenn jemand uns grundlos die Arme¹⁹ abschneiden sollte, nähmen wir aus Mitgefühl all das Leiden auf uns, das für diese Person durch diese Handlung entstehen würde.

– Selbst wenn jemand die grenzenlosen Welten mit entwürdigenden Behauptungen über uns füllen würde, beschrieben wir – mit liebevollem Herz – all dessen heilsame Qualitäten.

Dies ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas – der Bodhisattvas. “

Sehr radikal!

¹⁹ Im Text heißt es: ..den Kopf.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Die Verse 20/21: In den nächsten zwei Versen wird wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, dass wir die Hauptursachen allen Leidens – innen und außen – in unserem Herz und Geist schwächen und letztlich versiegen lassen.

*“Wenn der innere Feind, der Hass, nicht überwunden ist,
wird das Überwinden der äußeren Gegner den Hass nur noch verstärken.
Deshalb besänftigen wir unseren Geist
durch die Kraft von Liebe und Mitgefühl.“*

Das Besänftigen von Ärger, Wut, Groll und Hass wird möglich durch das Kultivieren der Herzensqualitäten von Güte und Mitgefühl, die wir tagein, tagaus in uns stärken müssen. Martin Luther King fand:

*“Finsternis kann nicht Finsternis vertreiben. Nur Licht kann es.
Hass kann nicht Hass vertreiben. Nur Liebe kann es.“*

Und Abraham Lincolns berühmter Ratschlag dazu lautet:

*“Ich zerstöre meine Feinde,
wenn ich sie zu meinen Freunden mache.“*

Darum ist Metta- und Karuna-Praxis so wichtig! Der Vers geht weiter:

*“Die Dinge des Verlangens sind wie Salzwasser,
wie viel wir auch davon genießen, der Durst wird doch nur mehr.
Darum geben wir sogleich auf, was immer auch Anhaften bewirkt. “*

Das Schwächen von Verlangen und Anhaften wird möglich, wenn wir uns konsequent abwenden von den Dingen, welche Verlangen und Anhaften bewirken (Pali: nekkhamma. Abkehr, Entsagung).

Swami Sivananda ²⁰ schreibt dazu:

*“Wir haben nichts besessen, als wir zur Welt kamen –
und wir können nichts mitnehmen, wenn wir von ihr gehen müssen.*

²⁰ https://wiki.yoga-vidya.de/Swami_Sivananda.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

In der Zwischenzeit machen wir uns unglücklich durch Anhaftung und Habgier.

Ein bestimmtes Maß an Entsagung ist daher ein unerlässlicher Faktor für Frieden und Glück im Leben.“

"Dies sind die Übungen der Töchter und Söhne der Buddhas – der Bodhisattvas." ²¹

Wie ein Vogel zwei Flügel braucht um zu fliegen, brauchen wir auf dem Weg zur Befreiung zwei Praxisaspekte:

Die relativen Übungen (die bisher besprochen wurden) einerseits, und die Erkenntnis der letztendlichen Natur des Geistes und aller Dinge andererseits.

Darum wird nun hier als nächstes unsere zutiefst der Täuschung unterliegende Wahrnehmung aufs Korn genommen:

Was immer wir Sehen, Hören, Empfinden, Schmecken, Riechen oder Fühlen und Denken, immer wird es als eine Erfahrung die 'Ich' habe, die 'Mir' zustößt erlebt. Sie ist immer **'selbstreferentiell'**.

Alles scheint sich auf 'mich' zu beziehen, dem scheinbaren Mittelpunkt des Universums.

Wir erleben uns und unsere Welt dualistisch, das heißt als eine Erfahrung (Objekt) und einen Erfahrenden (Subjekt, Ich).

Genau diese Täuschung müssen wir zu durchschauen lernen, wenn wir uns befreien wollen vom Ergreifen von- und Anhaften an unsere ununterbrochenen Moment-zu-Moment Erfahrungen.

Es braucht offensichtlich sehr, sehr viel konsequente Meditationspraxis, um sich in diesem zentralen Punkt befreien zu können. Vers 22 lautet:

"Alle dualistischen Erscheinung entstammen unserem eigenen Geist,

²¹ Verse 20/21 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

*obschon dieser von Anbeginn an frei ist von Irreführung.
Dies zutiefst verstehend, ergreifen wir die Dualität von Subjekt und
Objekt nicht mehr. Dies ist die Praxis der Töchter und Söhne der
Buddhas – der Bodhisattvas.“*²²

Und nochmals, anders übersetzt:

*“Der (scheinbaren) Dualität von Objekt und Subjekt,
von Wahrnehmendem und Wahrgenommenen,
keinen Glauben zu schenken, weil alle (dualistischen) Erscheinungen
unserem eigenen Geist entstammen,
der letztlich von Anbeginn an frei ist
von dieser nur vorgetäuschten Seinsweise.
Dies ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas –
der Bodhisattvas.“*²¹

Joseph Goldstein schreibt:

*“Wenn unser Geist aufhört zu verlangen, zu werten und sich zu
identifizieren mit was immer auch entsteht, sehen wir den leeren Fluss
von Erfahrung so wie er ist. Wir kommen zu einem Grund von Stille
und innewohnender Ganzheit.“*

Und der Buddha erläuterte diesen Punkt auch in seiner kurzen Lehrrede an
Bahiya²³ - welcher übrigens sogleich vollständig erwachte:

*“So sollst du dich üben, Bāhiya: Im Sehen ist nur das Gesehene,
im Hören ist nur das Gehörte, im Empfinden ist nur das Empfundene,
im Wahrnehmen ist nur das Wahrgenommene...”*

D. h. da ist kein Ich, Mich, Mir oder Mein zu finden!

Genau hier liegt der wesentliche Punkt der Befreiung!

Macht euch keinen Stress, wenn ihr hier nicht durchblickt. Es braucht viel
Studium und viel Praxis dazu! Aber macht euch dahinter, bitte!

²² Vers 22 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

²³ Ud 1.10, PTS: Ud 6.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Und hier folgt nochmals dasselbe, in etwas anderer Formulierung.

Vers Nummer 23: ²⁴

*“Wenn uns ein anziehendes Objekt begegnet, möge es auch so
wunderschön erscheinen, wie ein Regenbogen zur Sommerszeit;
dieses als nicht-real zu sehen, als traumgleich,
und dadurch alles Anhaften daran aufzugeben,
ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas – der Bodhisattvas.”*

Dasselbe gilt natürlich auch für abstoßende Dinge die uns begegnen: wir müssen lernen, auch sie als nicht wirklich real, als Trugbilder, als bloße Erscheinungen zu sehen, um alle Abneigung dagegen zu überwinden.

Hier werden nun Verlangen und Abneigung, diese Ursachen allen inneren Leidens, nicht mehr durch ihre Gegenkräfte, wie Mitgefühl und Entsagung, bekämpft, sondern durch die Erkenntnis der Tatsache, dass die Dinge des Daseins nicht sehr real sind, sondern flüchtig und nicht erfassbar, wie Regenbögen, wie leere Echos, wie Träume, wie Fatamorganas.

Genau das spricht der Mahasiddha Saraha, aus den 8. Jahrhundert Indiens an, wenn er sagt:

*“Leute die glauben die Dinge seien wirklich, sind dumm wie eine Kuh,
Leute die glauben, die Dinge seien nicht wirklich, sind sogar noch
dümmer!”*

Die Aussage soll hier kommentarlos stehen bleiben. Vielleicht gibt es einige, die wirklich herausfinden möchten, was sie bedeutet!

Im Folgenden wird nun die formale Meditationspraxis erwähnt, ohne die es schwierig ist, ernsthafte Fortschritte zu machen.

²⁴ Vers 23 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

Verse Nummer 29/30:

*“Verblendung kann (nur) durch die Praxis der ‘Befreienden Erkenntnis’ aufgelöst werden,
welche auf gut fundierter geistiger Sammlung,
jenseits der Versenkungsstufen, beruht.*

Haben wir dies verstanden ist es die Praxis der Bodhisattvas

*Wenn befreiende Erkenntnis aber fehlt, kann vollständiges Erwachen,
durch die fünf Paramitas allein, nicht verwirklicht werden.*

*Darum ist das Kultivieren von ‘Befreiender Erkenntnis’ zusammen mit
‘Geschickten Mitteln’, (eben den fünf Paramitas,) die Praxis der Söhne
und Töchter der Buddhas - der Bodhisattvas.“²⁵*

Die fünf Paramitas sind die Vervollkommnungen eines oder einer vollständig Erwachten:

- **Großzügigkeit**, das Verschenken von allem was wir haben: unseren Körper, unser Leben, unsere Zeit, unser Können, unser Wissen und unsere Liebe.
- **Ethisches Verhalten**, welches vergleichbar ist mit schönen Blumen, die viele Bienen anlocken, und die Lebewesen und die Buddhas anziehen. Im Dhammapada lobt der Buddha dessen Wirkung:
"Der Duft des Sandelholzes strömt in der Richtung des Windes.
Aber der Duft des Heilsamen strömt in alle Richtungen."²⁶
- **Geduld**, ist wie die große Erde: offen alles zu empfangen: Sonne, Regen, Saat und Ernte, und alles zu tragen, was schreitet, kriecht und fliegt. Arnold A. Glasgow beschreibt sie folgendermaßen:
"Der Schlüssel zu allem ist Geduld.
Du kriegst das Küken, indem du das Ei ausbrütest,
nicht dadurch, dass du es zerschlägst."

²⁵ Verse 29/30 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

²⁶ Aus: Diana Winston, Wide Awake, Perigee, p. 172.

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

- **Enthusiastisches Bemühen**, vergleichbar mit dem steten Gang des großen Elefanten, mit dem unbeugsamen Mut der großen Kriegerin, mit der Begeisterung der großen Liebenden.
- **Sammlung und Stetigkeit**, so wie der König der Adler in den Lüften schwebt, majestätisch, gelassen, keine Spur hinterlassend, so wird der Geist heiter, klar und still. Eine wesentliche Grundlage, um in der Meditation tiefer zu kommen.

Hier wird gesagt, dass diese 5 Vervollkommnungen (Paramitas) nicht reichen, um sich vollständig von den Kleshas, den täuschenden und quälenden Geisteskräften, zu befreien. Es braucht dazu die 6. Paramita, die Vervollkommnung der **‘Befreiende Erkenntnis’** oder **‘Weisheit’**: pañña, prajña oder sherab – und das heißt, es braucht die Erkenntnis-Meditation, in der Form von Vipassana, Mahamudra, Dzogchen oder ähnlichem.

Eine letzte Ermahnung - Vers Nummer 36. Ein interessanter Tipp:

*“Kurz gesagt: Was immer wir tun, wo immer wir sind,
sollten wir uns fragen: “ In welcher Verfassung ist mein Geist?”
Mit Achtsamkeit und Umsicht ständig für das Wohl der Anderen zu
wirken – dies ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas – der
Bodhisattvas.”²⁷*

Der letzte Vers, Nummer 37 erinnert uns daran, wie wichtig das ‘Gute am Schluss’ ist – die Wertschätzung und die Widmung der erschaffenen positiven, heilsamen Übungen, Taten und Geisteszustände.

So wie wir zu Beginn ‘das Gute am Anfang’ üben, die Klärung unserer Motivation für Praxis und Alltag, nämlich aus einer altruistischen, auf das Wohlergehen vieler bedachten Absicht heraus zu leben, so tun wir es auch am Ende:

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis von Gyalse Thogme Zangpo

²⁷ Vers 36 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

Am Ende der formalen Praxis, am Ende des Tages, am Ende einer Unternehmung.

Wir erinnern uns zurück mit Wertschätzung und Freude an die heilsamen Gedanken und Taten, die durch uns und andere ausgeführt worden sind – und öffnen so nochmals unser Herz und verschenken alles, was ‘gut’ war an die Welt, an die Lebewesen, dem Wohle aller.

Darum heißt es im letzten Vers, Nummer 37 (gekürzt):

*“Die Kraft und die heilsamen Energien,
die entstanden sind durch das Bemühen um Erwachen,
zum Zwecke der Leidens-Befreiung der Wesen,
dem Wohl all diese Lebewesen zu widmen,
ist die Praxis der Töchter und Söhne der Buddhas – der Bodhisattvas.”*

28



²⁸ Vers 37 nach Gonsar Rinpoche, frei übersetzt von Fred von Allmen.

LAM RIM - Schritte auf dem Weg

LAM RIM

Schritte auf dem Weg

Wertvolle Situation als Mensch

Als Mensch zu leben ist wertvoll,
es selten dem Dharma zu begegnen,
gesund und frei zu sein und fähig zu praktizieren:
Mögest Du jeden Moment voll ausschöpfen.

Vergänglichkeit und Tod

Das Leben ist vergänglich, die Zeit eilt vorbei,
Wie ein Tautropfen in der Sonne vergeht es,
selbst Buddhas und Heilige müssen sterben:
Gib das Anhaften auf und fließ mit dem Strom.

Leidhaftigkeit des Daseins

Seit anfangloser Zeit streben alle Wesen nach Glück.
Warum ist die Welt dann von Leid erfüllt?
Mögest Du die wahre Natur aller Dinge erkennen,
das Entstehen des Leids und seine Ursache: Verlangen.

Absicht, Handlung, Wirkung (Karma)

Wie der Wagen dem Zugtier folgt,
wie der Schatten von seinem Besitzer nicht weicht,
so folgt Glück heilsamen Handlungen und Leid destruktiven:
Mögen Deine Taten klar und makellos sein,
als wären sie Dein letzter Akt auf Erden.

Abkehr vom Unheilsamen (Entsagung)

Eigenschaft und Natur allen Daseins zu erfahren,
heißt Angst und Erwartung aufzugeben

LAM RIM - Schritte auf dem Weg

und einfach und frei sich zu geben:
Mögest Du mühelos in heiterer Losgelöstheit ruhn.

Innere Ausrichtung, Zuflucht

Wie ein Fluss ohne Umkehr dem Meer zufließt:
Möge dein Leben stetig dem Licht zustreben.
Nimm Erwachen (Buddha), Wahrheit und Praxis (Dharma)
als Richtung und Ziel und erfreu Dich der Gesellschaft
spiritueller Freundinnen und Freunde (Sangha).

Liebe & Mitgefühl

Da der Kreislauf des Daseins seit anfangloser Zeit sich dreht,
müssen alle Lebewesen unsere Mütter gewesen sein
und für uns gesorgt haben, selbst auf Kosten ihres Lebens:
Möge Liebe in Dir wachsen und möge Dein Herz sich öffnen.

Bodhicitta, Altruistische Motivation

Bodhicitta, der Wunsch alle Wesen zu befreien,
aus tiefstem Mitgefühl, wie ein Lotus erblüht.
Unschätzbares Juwel – Wurzel und Ursache aller Buddhas:
Mögest Du den Großen Weg des Bodhisattvas betreten.

(Dana-Paramita)

Vervollkommnung der Großzügigkeit

Zu geben was wir haben,
unseren Körper, unser Leben, unsere Zeit,
unser Wissen und unsere Liebe,
ohne Geber, Gabe oder Empfänger zu sehn,
heißt jenseits von Begrenzung und Trennung zu sein.

LAM RIM - Schritte auf dem Weg

(Shila-Paramita)

Vervollkommnung des ethischen Verhaltens

So wie schöne Blumen viele Bienen anlocken,
zieht Integrität im Verhalten Lebewesen und Buddhas an:
Mögest Du die Gleichheit allen Seins erkennen,
und die natürliche Harmonie des Verhaltens erfahren.

(Kshanti-Paramita)

Vervollkommnung des geduldigen Annehmens

Wie die große Erde daliegt, offen zu empfangen und zu geben,
Sonne, Regen, Saat und Ernte und was kriecht und fliegt,
annehmend, erlaubend und willens zu fühlen:
Möge das Tor Deines Herzens sich nie mehr verschließen.

(Virya-Paramita)

Vervollkommnung von Bemühen & Energie

Mit dem steten Gang des großen Elefanten,
mit dem unbeugsamen Mut der großen Kriegerin,
mit der Begeisterung der großen Liebenden:
Mögest Du mit Freude lernen, wachsen und dienen.

(Dhyana-Paramita)

Vervollkommnung der Sammlungsmeditation

Wie der der Adler, (der König Vögel u.s.), in den Lüften schwebt,
majestätisch, gelassen, keine Spur hinterlassend:
Möge Dein Geist heiter sein, klar und still.

(Prajna- Paramita)

Vervollkommnung der befreienden Erkenntnis & Weisheit

Da alle Dinge durch Ursache und Wirkung entstehen,
können sie nicht anders als von Natur aus leer sein.
Und genau, weil sie leer sind in sich selbst,

LAM RIM - Schritte auf dem Weg

erscheinen sie nach dem Gesetz der Bedingtheit.
Die Einheit von Erscheinung von Erscheinung und Leere erkennend:
Mögest Du Dich am Spiel des So-seins erfreuen.

Buddhaschaft

Mögest Du Dich über die Stufen des Bodhisattva-Weges entfalten
und bald die Vollkommenheit der Buddhaschaft erlangen:
Im Unfassbaren ruhend, Freiheit für Dich selbst
und freudvolles Wirken zum Wohle aller Wesen.



Quellenverzeichnis Band 5

Die in diesem Buch vorgestellten Texte von Fred von Allmen sind im November 2025 aus folgenden Internet-Quellen als Pdf entnommen und in der hier vorliegenden Form nach Word Dokument formatiert.

Diese Pdf-Texte können auch gefunden werden, indem einfach der jeweilige Titel in eine Internet-Suchmaschine eingegeben wird.

Weil wir verstehen wollen

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%20Texte/Weil_wir_verstehen_wollen.pdf

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%20Texte/Die_Suche_nach_dem_Selbst_-_eine_Parabel.pdf

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2018%20lektorierte%20Texte/Drei%20Merkmale%20des%20Daseins.%20Drei%20Tore%20der%20Befreiung%20FERTIG.pdf>

Karma: unser Tun wirkt

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/KARMA_Traditionell_fuer_Website.pdf

Das Offensichtliche begreifen

– Frieden schließen mit Vergänglichkeit und Tod –

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Das%20Offensichtliche%20begreifen%2C%20Fred%20von%20Allmen%2C%202015%2C%20Website-Formatierung.pdf>

Anatta, Shunyata, Natur des Geistes

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%200Texte/Anatta_Shunyata_Natur_des_Geistes_Def..pdf

Buddha-Natur:

Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2019%20lektorierte%20Texte/Buddha-Natur%20-%20Freiheit_Mitgefuehl%20sind%20immer%20schon%20da%20FERTIG.pdf

Sobhana & Kilesa

Licht und Schatten des Herzens

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2019%20lektorierte%20Texte/Sobhana%20und%20Kilesa%20-%20FERTIG.pdf>

Die 37 Verse der Bodhisattva-Praxis

von Gyalse Thogme Zangpo

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/37_Verse_Fred_von_Allmen_Textformat.pdf

Anlage

LAM RIM - Schritte auf dem Weg

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Lam-rim.pdf>

