

# Milarepas gesammelte Vajra-Lieder

(Ausschnitte aus Band 2)

## **Unterweisung in fünf Teilen von Lama Tilmann Lhündrup**

**während eines  
7-tägigen Mahamudra-Retreats mit Vipassana  
im Meditationszentrum Beatenberg (Schweiz)  
vom 25. April – 2. Mai 2015**

Einen herzlichen Dank an Slaven Todorovic, Andrea Schartmann und Romana Snozzi für diese Abschrift!

Sie entspricht den Original-Unterweisungen und wurde inhaltlich nicht weiter überarbeitet.

# Inhalt

<b>TEIL 1: Milarepas Lied über die zwölf Glückserfahrungen eines Yogis</b>	<b>3</b>
<i>Einführende Worte zum Retreat</i>	3
<i>Überblick über Milarepas Leben</i>	3
<i>Wie Milarepa zur Vajrafestung zurückkehrt und Rongtschung Repa trifft</i>	5
<i>Meditation</i>	11
<b>TEIL 2: Milarepas Lied über die zwölf trügerischen Dinge</b>	<b>12</b>
<i>Das Lied über die zwölf trügerischen Dinge</i>	12
<i>Fragen und Antworten</i>	18
<i>Meditation</i>	18
<b>TEIL 3: Retschungpas Lied über die Kernpunkte von Sicht, Meditation und Handlung</b>	<b>20</b>
<i>Ewigkeitsglauben (1)</i>	21
<i>Nihilismus (2)</i>	21
<i>Sowohl-existent-als-auch-nicht-existent-Standpunkt (3)</i>	22
<i>Weder-existent-noch-nicht-existent-Standpunkt (4)</i>	22
<i>Lösung</i>	23
<i>Die vier Buddha-Körper</i>	26
<b>TEIL 4: Retschungpas „Lied über die sieben Schätze“ sowie Milarepas „Lied über die acht Verwirklichungen“</b>	<b>29</b>
<i>Das Lied über die sieben Schätze</i>	29
<i>Das Lied über die 8 Verwirklichungen</i>	32
<i>Schlussgedanken zur heutigen Unterweisung</i>	35
<i>Meditation</i>	36
<b>TEIL 5: Retschungpas Lied über die sechs Arten der Einheit</b>	<b>37</b>
<i>1. Vers: Offenheit und Erscheinung</i>	38
<i>2. Vers: Glückseligkeit und Offenheit</i>	39
<i>3. Vers: Weg der Methoden und Weg der Befreiung</i>	40
<i>4. Vers: falsch und richtig</i>	42
<i>5. Vers: Samsara und Nirvāna</i>	43
<i>6. Vers: gelehrte Ausdrucksweisen</i>	45

## **TEIL 1: Milarepas Lied über die zwölf Glückserfahrungen eines Yogis**

### **Einführende Worte zum Retreat**

Ein paar Worte am Anfang (von Lama Tilmann Lhündrup), über die Art von Unterricht und Kurs, die hier angeboten werden: Wir meditieren viel. Wir nutzen nach Möglichkeit den ganzen Tag zur Praxis, rund um die Uhr. Egal, was wir machen, wo wir sind, wir nutzen jede Gelegenheit, möglichst entspannt. Es wird 3mal am Tag Unterweisungen geben, die auch dafür gedacht sind, ein Verständnis der Meditation zu geben, aber auch überhaupt für die gesamte Lebenshaltung, die in der tibetischen Mahamudra-Tradition mitschwingt. Während ich z.B. in Freiburg einen recht strukturierten Unterricht anbiete, haben wir hier ins Programm geschrieben, dass ich etwas aus den spontanen Vajra-Gesängen der Mahamudra-Meister unterrichten werde, was sonst eher unüblich ist. Sonst gibt es eher so die strukturierten Unterrichte, wie z.B. aus dem Werk des 9. Karmapas „Mahamudra – Der Ozean des wahren Sinnes“. Da kann man richtig stufenweise den Weg lernen mit vielen, vielen Übungen. In Möhra unterrichtete ich ein anderes Werk des 9. Karmapas: „Das Beseitigen des Dunkels mangelnden Gewahrseins“. Da geht es auch in vielen Übungen in Stufen durch die Praxis, von vorbereitenden Übungen, Geistesruhe, Einsichtsmeditation und dann Mahamudra, das Verweilen im natürlichen Sein. Und hier werde ich versuchen, einen Weg zu gehen, wo ich euch vertraut mache mit der lebendigen Tradition dieser Vajra-Lieder. Wir werden uns in diesem Kurs mit Milarepa beschäftigen.

Auch unser eigener Lehrer (Gendün Rinpoche) hat manchmal plötzlich angestimmt. Dann veränderte sich seine Sprache leicht, es kam ein Rhythmus hinein und es begann sich wie zu reimen und die Rede floss in so eine Art Vajra-Gesang über. In dem Buch Herzensunterweisungen gibt es davon fünf Beispiele. Das ist sehr inspirierend. Es mangelt dann aber ein wenig an Struktur, wenn man so mit den Vajra-Liedern mitgeht. Diese Struktur möchte ich deshalb nacharbeiten und in einem anderen Unterweisungsstrang während dieses Kurses das Mahamudra-Wunschgebet des 3. Karmapas mit euch durchnehmen, damit ihr auch so ein wenig den Aufbau des Mahamudras versteht.

Das wollte ich euch nur so ankündigen und ihr selber macht mit eurer Praxis im Meditieren immer das, was ihr gelernt habt und nehmt da das mit hinein, was euch jetzt aus dem Unterricht inspiriert. Ihr braucht also eure Meditationspraxis, wo auch immer ihr die gelernt habt (die, die euch gut tut), nicht sein zu lassen, sondern seid ermutigt, sie hier voll anzuwenden und nehmt einfach das hier als zusätzliche Bereicherung mit hinein, sodass sie sich nach Möglichkeit noch besser entfaltet.

Jetzt will ich mit euch direkt in eine solche Geschichte mit Milarepa einsteigen. Wir sind im 2. Band mit der ersten großen Sammlung von Vajra-Liedern, die heißt: "Wie Milarepa zur Vajra-Festung zurückkehrt und Rongtschung Repa trifft".

### **Überblick über Milarepas Leben**

Aber vielleicht kennen einige von euch ja Milarepa noch gar nicht. Bitte hebt kurz mal die Hand hoch: Wer hat noch nichts über Milarepa gehört? Schon so ein paar. Dann sag ich mal ein paar Worte dazu:

Wir sind im 11. Jahrhundert in Tibet. In Tibet war die Situation mit dem Dharma zu der Zeit nicht so rosig. Der Dharma war zwar im 8. Jahrhundert von ganz berühmten Lehrern aus der Zeit wie Sangharakshita, Kamalashila und Guru Rinpoche (Padmasambhava) dorthin gekommen. Diese hatten auch Erfolg damit, den Dharma wirklich zugänglich zu machen und es entwickelten

sich sehr viele Laiengemeinschaften und Klöster, aber auch Neid und Eifersucht in der Kaste der alten Aristokratie, die früher das Sagen im Land hatten und jetzt nicht so froh waren, dass der König und der ganze Hof umgeschwenkt waren auf den Buddhismus. Und so gab es dann eine Gegenbewegung unter einem König Langdarma.<sup>1</sup> Es kam zu einer riesigen Verfolgung, bei der alle Mönche umgebracht wurden, bis es dann nur noch 4 Mönche im ganzen Land gab. Alle Klöster wurden zerstört, die bis dahin entstanden waren. Aber als er anfang auch noch die Laien-Praktizierenden umzubringen, wurde er von einem der verbleibenden Mönche ermordet, mit Pfeil und Bogen umgebracht, damit das Morden ein Ende hatte. Und damit war Ruhe im Land.

Aber der Dharma war fast vernichtet worden und es gab auch nur noch ganz wenige Texte, weil diese ebenfalls alle verbrannt worden waren. Es gab auch nur noch ganz wenige Praktizierende und das, was sich so im Land erhielt, war ein Gemisch aus Bön-Praxis, also der schamanistischen Tradition in Tibet, Buddha-Dharma und ein bisschen Volksglauben. Es gab viele Verirrungen in der Art den Dharma zu praktizieren und vieles nannte sich Dharma, was gar nicht so recht Dharma war.

Schließlich gab es eine neue Übersetzungswelle. Im 10./11. Jahrhundert gingen Tibeter nach Nepal und Indien, um erneut den Dharma zu holen und luden auch Meister ein: ihr habt vielleicht von dem großen indischen Meister Atisha schon gehört, der in dieser Zeit nach Tibet kam oder von Padampa Sangye, einem anderen Lehrer, der dann der Meister von Matschig Labdrön wurde, der Begründerin der Tschö-Tradition. Atisha wurde Begründer der Kadampa-Tradition, woraus einige Jahrhunderte später Gelugpa wurde. Und es gab den Marpa, einen Tibeter, der in Indien bei Naropa und Maitripa und bei vielen anderen Meistern lernte, der drei große Reisen nach Indien machte und 21 Jahre dort verbrachte und dessen Schüler dann Milarepa war.

Milarepa hatte eine sehr belastete Kindheit. Man kann sagen Milarepa ist so der Prototyp des traumatisierten Kindes, das sich dann frei macht im Laufe des Lebens und dann tatsächlich noch das vollkommene Erwachen erlangt hat. Sein Vater starb sehr früh. Milarepa war 7 Jahre alt als der Vater starb. Frauen hatten damals nicht so viel zu sagen in der tibetischen Gesellschaft. Und sein Onkel und dessen Frau übernahmen die Witwe mit ihren beiden Kindern, Tochter und Sohn. Peta war die Tochter, Milarepa war der Sohn und die mussten nun auf ihrem eigenen Gut (die Eltern Milarepas waren früher sehr vermögend gewesen) wie Sklaven arbeiten. Sie wurden missbraucht als billige Arbeitskraft und oft geschlagen, sodass sich im Herzen der Mutter von Milarepa ein enormer Hass entwickelte. Als Milarepa alt genug war, schickte sie ihn, mit dem Auftrag Schwarzmagie zu lernen, zu einem berühmten Lehrer und sagte ihm: „Und wenn du das kannst, dann rächst du uns. Dann rächst du deinen Vater und das, was man der Familie angetan hat.“ Der junge Milarepa war natürlich auch von diesen Rachegefühlen durchdrungen, die seine Mutter ihm vorlebte. Sie war eigentlich eine gütige Mutter, heißt es in den Texten, aber er ließ sich darauf ein und lernte die Schwarzmagie. Ich weiß auch nicht so recht wie das funktioniert, aber ein starker Geist kann offenbar, wenn er einsgerichtet ist, sehr viel Unheil anrichten.

Als er dann so weit war, brachte er Unheil über die Familie seines Onkels und seiner Tante, als diese gerade ein großes Fest in dem Haus feierten, welches früher ihnen selbst gehörte. Das Haus stürzte ein und begrub fast alle Verwandten unter sich, aber Onkel und Tante entkamen. Als Milarepa das Unheil sah, das er angerichtet hatte, kam es zu einer Kehrtwendung in ihm. Es heißt, er habe 23 Menschen umgebracht mit diesem Unwetter, das er gezielt auf das Haus gerichtet hatte und er kam innerlich zu einer Einsicht: "Nein, das kann nicht der Weg sein!". Er hätte später sogar noch einmal eine Chance gehabt, seinen Onkel und seine Tante zu töten, und verzichtete dann darauf.

---

<sup>1</sup> Nicht Dharma mit „Dh“; der hieß so auf Tibetisch; die Bedeutung kann ich mir auch nicht herleiten.

Er suchte einen Nyingma-Meister auf. Das waren die, die bei dieser großen Verfolgung des damaligen Tibets überlebt hatten. Die Nyingma-Tradition, die es heute auch noch gibt, war die erste Tradition in Tibet, eine Dzogchen-Praxis. Tsoknyi Rinpoche, der hier ins Haus kommt, gehört dazu.

Milarepa ging also zu so einem Lehrer und der sagte: „Ja, klar kannst du bei mir Dzogchen lernen. Du musst nur den Geist öffnen, entspannen und einfach offen bleiben, gewahr sein und es wird sich ganz von selber von innen her vollziehen. In 7 Tagen bist du durch.“

Milarepa nahm sich das zu Herzen: „Ok, Geist öffnen, wach halten und in 7 Tagen bin ich durch.“ Doch in 7 Tagen war immer noch kein Erwachen. „Was ist denn hier los? Das klappt ja irgendwie nicht.“ Sein Meister merkte dann, dass seine Unterweisung völlig missverstanden worden war. Milarepa hatte nicht weiter praktiziert und auch nicht wirklich verstanden, was mit den Dzogchen-Lehren gemeint war. Doch dieser Lehrer hatte in der Zwischenzeit einen Traum gehabt. Im Traum wurde ihm klar, dass Milarepas Lehrer Marpa sein würde und er schickte ihn zu Marpa. Er sagte: "Geh zu dem Übersetzer Marpa, Marpa Lotsāwa, und dort wirst du die Anleitung finden, die du brauchst, um Schritt für Schritt deinen Geist zu befreien. Kein Zweifel, es wird dir gelingen". Dieser Lehrer hatte auch das Potential von Milarepa erkannt, doch er hatte nicht die karmische Verbindung, die nötig war, um ihn wirklich anzuleiten.

Marpa nahm Milarepa an, aber führte ihn zunächst durch ganz, ganz schwere Prüfungen hindurch, gab ihm wenig Dharma-Unterweisung und viel, viel Arbeit, vor allem die Art von Arbeit, wo man Häuser baut und danach wieder abreißt, weil irgendwas nicht stimmt und wieder eins baut und wieder einreißen muss und noch ein drittes baut und wieder einreißen muss, also die Art von unnötiger Arbeit, wo alle Emotionen hochkochen. Das waren jeweils Situationen in denen Milarepa tiefe Reinigungen praktizierte und als er dann soweit war (ich erspare euch die Details der Geschichte), ließ ihn Marpa endlich meditieren und Milarepa zeigte sich von einer Ausdauer, von einer Willenskraft, innerer Stärke und einer Herzensstärke, die wirklich seinesgleichen sucht.

Das erste Retreat zum Beispiel, stellt euch vor: ein junger Mann, schätzungsweise 24/25 Jahre alt, setzt sich in eine Höhle und praktiziert mit einer Butterlampe auf dem Kopf. Die Butterlampe brennt eine ganze Meditationssitzung lang. So eine Art von Butterlampe brannte so ca. 18 - 20 Stunden - das war eine Meditationssitzung. Kerzengerade sitzen und schauen, dass die Butterlampe nicht runterfällt. Die Butterlampe war kostbar und es ist nicht ganz so angenehm, wenn das heiße Öl auf einen runtertropft. Schon sein erstes Retreat war so und er kam da in tiefe Erfahrung von Geistesruhe. Es war ein 2- oder 3-Monatsretreat, ich glaube 8 Wochen oder so. Und Marpa war hoch zufrieden und gab ihm weitere Unterweisungen und Ermächtigungen und Milarepa beherzigte das alles. Er hatte ein perfektes Gedächtnis und konnte sich an alles erinnern, was ihm gesagt wurde. Das war damals nicht so ganz unüblich. Es gab damals doch mehr Personen als heute mit einem guten, ja sogar perfekten Gedächtnis. Bei uns ist diese Fähigkeit abhandengekommen, da wir dafür perfekte Computer haben, aber die Menschen damals konnten innerlich noch jedes Wort erinnern. Das war etwas ganz Wunderbares.

### **Wie Milarepa zur Vajrafestung zurückkehrt und Rongtschung Repa trifft**

Wir begegnen jetzt in dieser Geschichte Milarepa, wie er schon durch die ganzen Beschwerden der Praxis und Entbehrung durch ist und sich bereits Schüler um ihn sammeln. Sein Ruhm verbreitete sich in ganz Tibet. Er wurde vor allem auch berühmt dafür, dass er nur in Höhlen lebte, mit einem Baumwolltuch bekleidet auf 5000/6000 Meter Höhe. Nie akzeptierte er ein Dach über dem Kopf und er nahm fast nichts an Nahrung zu sich und war trotzdem gesund, durch Tibet

ziehend, die Berge rauf und runter und hatte offenbar keinerlei Verlangen nach Geld oder Ruhm. Er gibt die Unterweisung jeweils gerade so wie es der Situation entsprechend ist, ohne irgendjemanden an sich binden zu wollen oder jemanden wegzustoßen. Er gibt den Dharma einfach so, wie es der Situation entspricht, bleibt nie lange an einem Ort, zieht weiter und seine Schüler, die mit ihm lernen wollen, ziehen mit. So ziehen sie durch die Welt.

Es gab einen Schüler, der dann sehr berühmt wurde als Kagyü-Linienhalter, als wichtiger Linienhalter (neben Gampopa) dieser Tradition, die von Marpa und Milarepa ausgeht. Der Schüler hieß Retschungpa, kam als ganz junger Mann zu Milarepa und lebte etwa 25 Jahre bei ihm. Der hatte ebenfalls ein ausgezeichnetes Gedächtnis. Er war ursprünglich Hirtenjunge, kam, lernte und blieb. Retschungpa haben wir es zu verdanken, dass Milarepas Gesänge erhalten sind. Denn er trug sie den anderen dann jeweils vor, hat sie ihnen vorgesungen. Er hatte sogar die Fähigkeit, so wird berichtet, dass er so „eingetuned“ war mit dem Geist seines Meisters, dass sie simultan neue Lieder singen konnten, die also Milarepa spontan sang und die Retschungpa gleich mitsingen konnte. Das kennen möglicher diejenigen unter euch, die vielleicht Musiker sind, dieses Phänomen, dass man mit ganz leichter Verzögerung wie mitsingen kann, selbst unbekannte Lieder, wenn man gut eingeschwungen ist. Von den beiden handelt nun diese Geschichte:

#### *NAMO GURU*

*Als der Djetsün Milarepa mit seinen Schülern vom Berg Tise zurückgekehrt war (das ist der Name für den Berg Kailash) und sich wieder in der Vajra-Festung am Grauen Felsen in Kutang aufhielt, besuchten ihn die Dharma-Praktizierenden, die ihn von früher her kannten, und erkundigten sich nach seinem Befinden.*

*Der Djetsün (das ist ein Titel und bedeutet so viel wie edler Meister) erwiderte: "Mir geht es ausgezeichnet, und wie geht es euch?" Sie antworten: "Dank dem Segen des Lamas hatten wir keine Rinderseuchen und weder Krankheiten noch Todesfälle zu beklagen. Wir freuen uns sehr, dass der Lama ohne Zwischenfälle vom Berg Tise (Kailash) zurückgekehrt ist und wir ihn wiedersehen können. Bitte erzähle uns, wie es dir ergangen ist", baten sie.*

*Der Djetsün antwortete: "Mir ist es gut ergangen", und er sang dieses Lied über die 12 Glückserfahrungen (oder Freudeerfahrungen) eines Yogi (er spricht von den Freuden eines Yogi, der unbekümmert durch die Welt zieht):*

*„Ein Yogi, der sein Vaterland verlassen hat,  
ist so glücklich wie ein aus dem Verließ befreiter Verbrecher.*

*Das Glück eines Yogi, der frei ist vom Haften an Subjekt und Objekt,  
gleicht dem eines Pferdes, dessen Halfter sich gelöst hat.*

*Glücklich ist ein Yogi, der so allein lebt  
wie ein verwundetes Tier.*

*Glücklich ist ein Yogi, der sich endgültig über die Sichtweise klargeworden ist.  
Er gleicht einem königlichen Adler, der durch die Lüfte gleitet.*

*Glücklich ist ein Yogi, der sich so ungehindert  
wie der Wind im Raum bewegt.*

*Glücklich ist ein Yogi, der die Erfahrung der strahlenden Offenheit hütet  
wie ein Hirte die Schafe.*

*Glücklich ist ein Yogi, der so unerschütterlich ist  
wie der königliche Berg Meru.*

*Glücklich ist ein Yogi, dessen Erfahrungen so stetig sind  
wie die Strömung eines großen Flusses.*

*Glücklich ist ein Yogi, der keinen Beschäftigungen mehr nachgeht  
so wie ein Menschenkadaver auf dem Leichenacker.*

*Glücklich ist ein Yogi, für den es kein Zurück auf dem spirituellen Weg gibt.  
Er gleicht einem Stein, der in einen See geworden wurde.*

*Glücklich ist ein Yogi, dessen Licht alles erhellt  
so wie die am Himmel scheinende Sonne.*

*Glücklich ist ein Yogi, für den es keine Wiedergeburt geben wird.  
Er gleicht einem Tala-Baum, dessen Blätter abgeschnitten wurden.*

*Dieses Lied über die zwölf Glückserfahrungen eines Yogi  
ist mein Dharma-Geschenk als Antwort auf eure Fragen.“  
Voller Vertrauen gingen die Dharma-Praktizierenden nach Hause.*

*„Ein Yogi, der sein Vaterland verlassen hat,  
ist so glücklich wie ein aus dem Verließ befreiter Verbrecher.“*

→ Aus unserer Sicht ist Milarepa ja immer noch in seinem Vaterland. Wir haben eine etwas andere Auffassung. Was er meint, ist, raus zu sein aus den Bedingungen, wo uns gesagt wird: Tu dies und tu jenes, heirate die Frau, dann kommt es gut mit der Erbschaft usw. - aus diesen ganzen Beeinflussungen draußen zu sein. Er hat ja am eigenen Körper erfahren, wie es ist, von seiner Mutter zu Hass- und Rachegefühlen überzeugt worden zu sein, sogar zum Morden. Diese Art von Bedingung zu verlassen, ist für ihn wie das Gefühl der Freude eines Verbrechers, der aus dem Verließ befreit wird.

*„Das Glück eines Yogi, der frei ist vom Haften an Subjekt und Objekt,  
gleicht dem eines Pferdes, dessen Halfter sich gelöst hat.“*

→ Vielleicht kennt ihr die Freude von Pferden, denen man das Zaumzeug abnimmt - grad jetzt im Frühjahr: ab geht die Post! Und sie springen los.

Das Haften an Subjekt und Objekt ist das, was uns hier in unserer Praxis beschäftigen wird. Subjekt ist das Ich-Gefühl, dieses Gefühl „ich höre zu“. Ich höre zu und nicht nur „ich höre zu und du sprichst“, oder „ich spreche und ihr hört zu“. Nicht nur „dieses Subjekt hier und die anderen dort“, sondern Subjekt-Objekt bedeutet: ich hier und das, was ich erzähle. Die Objekte, die Inhalte meines Geistes und derjenige, der sie scheinbar getrennt erlebt, also der Erlebende, das Ich-Gefühl und das Erlebte als das Objekt. Wir missverstehen das mit der Subjekt-Objekt-Frage oft, als wäre das die Frage von ich und du. Das ist gar nicht damit gemeint, es ist nur ein Teilaspekt davon. Hier der Erlebende und alles, was dieser Erlebende erlebt, ich und meine Gefühle, ich und meine Gedanken, ich und meine Sinneswahrnehmungen: ich sehe, ich höre und das, was ich höre oder das Erlebnis des Hörens, das Erlebnis des Sehens. Das ist mit Objekt gemeint, gar nicht so sehr „die Objekte“.

Also wenn ich jetzt zum Beispiel sage: „Ich sehe die Berge“, dann ist da Subjekt - Prädikat - Objekt, das ist die normale Satzkonstruktion. Dann denken wir, es wären die Berge gemeint. Es ist aber das Erlebnis des Sehens der Berge, was unser Wahrnehmungsobjekt ist, nicht die Berge. Und in diesem Erleben der Berge oder das Sehen von Euch oder ihr seht mich und den Rest des Raumes, da, in diesem Erleben, dass sich da ein Ich-Gefühl abtrennt aus dem Erleben, was eigentlich ein geeintes Erleben ist, wo sich ein getrenntes Subjekt, getrennt vom Erleben, nicht finden lässt.

Darauf kommen wir noch viele Male zurück, denke ich, denn genau darum geht es. Befreiung ist, aus dieser Täuschung heraus zu finden, dass es da jemanden gibt, der oder die erlebt. Das ist mit Subjekt-Objekt-Täuschung gemeint. Davon frei zu sein, macht so frei wie ein Pferd, dessen Halfter abgenommen worden ist. Er spricht mit den Bildern seiner Zeit und seines Landes.

*„Glücklich ist ein Yogi, der so alleine lebt  
wie ein verwundetes Tier.“*

→ Hier nimmt er Bezug darauf, dass es eine schmerzliche Empfindsamkeit gibt, wenn man sich allzu sehr in die Prozesse des Greifens hineingibt, was Milarepa als Yogi in den Dörfern und Klöstern erlebte, wo Dharma unterrichtet und praktiziert wurde, um Anerkennung zu bekommen und wo man lernte und Gelehrter wurde, um dann Spenden zu bekommen und eingeladen zu werden. Oder man machte als Dorf-Lama Pujas für Verstorbene, wo es aber vor allem darum ging, wieder mal gut zu essen. Das verwundet die empfindliche Seele kann man sagen, die Empfindlichkeit eines Menschen, eines Yogis, der sehr fein dafür ist, wie die Prozesse des Greifens, der Anhaftungen und Ablehnungen funktionieren. Davon zieht man sich zurück wie jemand, der sagt: „Nee, das tut mir nicht gut.“ Und so spricht er in dem Moment auch zu den Zuhörern und sagt: „Ja, ihr denkt vielleicht, ich würde mich alleine fühlen. Das ist überhaupt nicht der Fall. Mein Leben tut mir so gut wie es einem verwundeten Reh gut tut, sich in die Büsche zurückzuziehen und ganz in dieser Zurückgezogenheit Heilung zu finden.“

*„Glücklich ist ein Yogi, der sich endgültig über die Sichtweise klar geworden ist.  
Er gleicht einem königlichen Adler, der durch die Lüfte gleitet.“*

→ Die Sichtweise über die man sich klar wird, ist die Sicht des Mahamudra und hier als einfachen ersten Punkt: Es ist die Sicht, dass sich alles von selbst befreit. Das ist der wesentliche Punkt. Was immer im Geist entsteht, was immer für Gedanken, für Emotionen, für Gefühle auftauchen, wenn wir nicht greifen, befreit es sich von selbst und das lässt einen so frei segeln wie ein Adler in den Lüften. Die Sicht ist die Selbstbefreiung aller geistigen Prozesse. Auf diesem grundlegenden Verständnis baut die Praxis, das Mahamudra auf.

*„Glücklich ist ein Yogi, der sich so ungehindert  
wie der Wind im Raum bewegt.“*

→ Ein Yogi, der die Leerheit, die Offenheit, diese nicht fassbare Natur des Geistes und aller geistigen Prozesse versteht, bewegt sich völlig ungehindert im Raum wie der Wind.

*„Glücklich ist ein Yogi, der die Erfahrung der strahlenden Offenheit hütet  
wie ein Hirte seine Schafe.“*

→ Er hat Bauern und Schäfer vor sich. Alle in Tibet, die in diesen Dörfern lebten, hatten Tiere. Sie wissen genau, was gemeint ist. Die Tiere garantierten das Überleben und man kümmerte sich um seine Schafe, um seine Yaks, seine Tiere mit absolutem Einsatz. Man ging nicht zu Bett, ohne das letzte Tier gefunden zu haben. Sie wurden erst einmal alle eingesammelt und für die Nacht in Sicherheit gebracht.

Und genauso kümmert sich der Yogi, worum? Um die strahlende Klarheit des eigenen Geistes. Das ist das Kostbarste. Man spricht darüber auch in der buddhistischen Tradition: „Die Klarheit des eigenen Geistes hüten wie den eigenen Augapfel.“ Das ist das Kostbarste, was wir haben. Wenn wir nicht mehr klar wahrnehmen können, wahrnehmen, denken, bewusst sein, gewahr sein, liebevoll... ja, dann haben wir das Wichtigste verloren. Das ist das Kostbarste, was wir haben.

Das würde ich euch ganz konkret für diese Tage empfehlen, das zu eurem Vorsatz zu machen, euch um die Klarheit des eigenen Geistes zu kümmern, so gut wie es geht. Dazu gehört auch, dass man dem Körper mit Yoga, einem Spaziergang oder durch Ausruhen die Möglichkeit gibt, sich zu entspannen. Das hilft dem Geist in seine Klarheit zu finden.

*„Glücklich ist ein Yogi, der so unerschütterlich ist wie der königliche Berg Meru.“*

→ Meru, der König der Berge, ist ein Berg aus der Mythologie Indiens, ist der Zentralberg. Es gibt nichts, was unerschütterlicher ist als dieser Zentralberg des Universums. Und das ist die Unererschütterlichkeit eines Geistes, in dem die Maras, in dem die Gegenkräfte des Erwachens, nichts mehr ausrichten können. Die emotionalen Kräfte, Klesha-mara, können nichts mehr ausrichten und es findet kein Greifen mehr statt, die Identifikation mit den Skandhas, mit den Prozessen des Wahrnehmens, Empfindens, Unterscheidens, Gestaltens, Bewusstseins hat aufgehört. Diese 5 lösen keine Identifikation mehr aus, kein Ich-Gefühl, kein Greifen nach vermeintlicher Identität. Geburt und Tod sind hinter einem gelassen – der Mara des Todesherren, der 3. Mara. Kein Greifen mehr, keine Angst, völliges Durchschauen der Prozesse von Entstehen und Vergehen. Und auch der 4. Mara, die Kräfte des Devaputra, des Gottessohns oder Gotteskinds - das sind die Versuchungen, stolz zu werden auf die eigene Praxis, auf die Meditationspraxis und anzuhaften an die Sinneserfahrungen - auch die haben sich aufgelöst.

Ein Yogi ist erst frei, wenn sich auch das Anhaften an der eigenen Praxis aufgelöst hat. Das alles meint er, das alles schwingt mit, wenn er sagt: „Glücklich ist ein Yogi, der so unerschütterlich ist wie der königliche Berg Meru. Dieses Wort „unerschütterlich“, miyowa auf Tibetisch, trägt genau diese Bedeutung in sich, trägt die Bedeutung des vajragleichen Samadhis in sich, diese Vertiefung, die den Eintritt in das vollkommene Erwachen kennzeichnet.

*„Glücklich ist ein Yogi, dessen Erfahrungen so stetig sind wie die Strömung eines großen Flusses.“*

→ Ein großer Fluss hört nie auf zu strömen. Ihr wisst vielleicht, dass von dem Berg Kailash die großen Ströme herabkommen, die Tibet durchqueren und dann als der Indus, Brahmaputra, Ganges weiterfließen – diese Gewässer kommen alle aus dieser Hochregion Tibets und der zentrale Punkt ist da, wo Milarepa gerade war, nämlich am Berg Tise (= Kailash). Diese Ströme versiegen nicht, sie strömen kontinuierlich. Der Brahmaputra, tibetisch Tsangpo genannt, fließt durch ganz Tibet und war für die Tibeter ihr zentraler Fluss. Da war klar: Das ganze Jahr über strömt es, das ganze Jahr strömt es von den Schneebergen in den Süden.

So können wir auch praktizieren, dass unser Gewahrsein so stetig wird, dass es kein Auf und Ab mehr gibt, kein mal da, mal abwesend. Darum geht es, diese Kontinuität des fließenden, strömenden Gewahrseins zu ermöglichen.

Für uns ist es als Anfänger sehr oft eher so, dass wir merken: „Ja jetzt bin ich gerade gewahr. Na ja, und eben war ich nicht gewahr.“ Das ist dann so ein Wechsel und als ernsthaft Praktizierende arbeiten wir daran, möglichst kontinuierlich gewahr zu sein. Wir identifizieren die Momente, wo wir nicht gewahr sind und wir schauen hin: „Was war denn jetzt gerade? Wodurch wurde denn das Greifen ausgelöst? Wodurch habe ich dieses Gewahrsein verloren?“ Das ist genau unsere Praxis. Da setzen wir an, genau an dem Punkt und dafür ist ein Retreat eine geniale Gelegenheit, das zu üben immer zu bemerken: „Ah ja, jetzt ist der Geist frei, offen und klar.“ Ok, nichts zu tun, so lassen – den Geist frei und offen lassen, im Gewahrsein verweilen. Wenn ich dann bemerke: „Ups, was war denn jetzt gerade?“ Dann hole ich ihn wieder zurück ins Gewahrsein und schaue, wodurch das entstanden ist und bleibe etwas feiner präsent, um die nächsten Auslöser, die wieder so ein Greifen auslösen könnten, recht früh mitzubekommen. Dadurch stabilisiert sich mit der Zeit unser Gewahrsein am Tag und sogar nachts. Es kann so weit gehen, dass wir sogar nachts gewahr bleiben. Bei Milarepa war es so, dass es 24 Stunden, rund um die Uhr, keine Unterbrechung mehr gab.

*„Glücklich ist ein Yogi, der keinen Beschäftigungen mehr nachgeht so wie ein Menschenkadaver auf dem Leichenacker.“*

→ Er hat es mit den kräftigen Beispielen. Völlig sorglos, keine Bankkonten mehr, nicht mal mehr einen Garten zu bestellen, nein, einfach frei, einfach frei. Wir können zumindest unser Leben

vereinfachen. Wir können in die Richtung gehen, dass wir diese kostbare Zeit unseres Lebens freischaufeln, freimachen von allem, was unnötig ist, und das bestimmen wir selbst. Mit der Zeit finden wir vielleicht raus, dass es noch mehr Dinge gibt, die unnötig sind, als die, die wir jetzt schon unmittelbar als solches identifizieren können. Wir machen unser Leben so einfach, wie es uns entspricht. Niemand von uns hat es gerne kompliziert. Wir können gleich mit den Komplikationen, die wir direkt als unnötig identifizieren, anfangen. Und dann können wir schauen, wie weit dieser Prozess geht, was uns wirklich belastet und was nicht.

Wir sind in einer einfachen Situation heute. Wir haben Kühlschränke, wir können Nahrung horten. Es ist alles so einfach. Um vieles brauchen wir uns gar nicht zu sorgen und da wir so viel freien Raum haben, sorgen wir uns um was anderes. Das brauchen wir aber nicht. Wir haben es schon so leicht. Kleidung ist so leicht zu finden. Es ist so unglaublich und trotzdem haben wir das Gefühl, wir sind geschäftiger und haben mehr zu tun als die Leute früher, die kaum zu essen hatten, denen die Häuser fast immer wie einstürzten, die Angst vor dem Wetter und Unwetter haben mussten, wo es schwierig war, Kleidung zu weben oder zu kaufen – sehr schwierig. Es musste alles selbst gesponnen werden. Unglaublich wenn man sich mal klarmacht, wie leicht wir es eigentlich haben. Wir könnten sehr viel Zeit haben.

*„Glücklich ist ein Yogi, für den es kein Zurück auf dem spirituellen Weg gibt.  
Er gleicht einem Stein, der in den See geworfen wurde.“*

→ Den holt auch keiner mehr raus.

*„Glücklich ist ein Yogi, dessen Licht alles erhellt  
so wie die am Himmel scheinende Sonne.“*

→ Das ist die Strahlkraft des Geistes, die jetzt nicht physisch einen dunklen Raum erhellt, sondern die das Herz erhellt, die den Geist erhellt. Das Bewusstsein ist hell. Ein heller Geist ist der Geist eines glücklichen Yogis.

*„Glücklich ist ein Yogi, für den es keine Wiedergeburt geben wird.  
Er gleicht einem Tala-Baum, dessen Blätter abgeschnitten wurden.“*

→ Ein Baum ohne Blätter bekommt keine Nahrung mehr aus der Sonne. Ich stelle mir das so vor, dass er Bezug nimmt auf die Unterweisungen und auf die Gewissheit: Da wo kein Greifen mehr genährt wird, da wo die karmischen Prozesse, der Ich-Bezogenheit nicht mehr genährt werden, findet keine unfreiwillige Wiedergeburt mehr statt, weil die Kräfte des Werdens erschöpft sind. Das nehme ich an, ist die Bedeutung dieser Passage.

*„Dieses Lied über die 12 Glückserfahrungen eines Yogi  
ist mein Dharma-Geschenk als Antwort auf eure Fragen.“  
Voller Vertrauen gingen die Dharma-Praktizierenden nach Hause.*

→ ...und werden sich ihre Gedanken gemacht haben, denn wenn sie so von den Freuden eines Yogis hören, wie sieht es dann mit dem eigenen Leben aus?

Ich finde es total angemessen, dass Milarepa uns dieses Lied hier singt. 900 Jahre später kommen wir in den Genuss seiner Unterweisungen. Wir können uns ja auch diese Fragen stellen: Ist mein Leben so frei und freudig wie seins zu sein scheint? Und was kann ich tun, damit es leichter wird, damit ich in diese Leichtigkeit hineinfinde? Dafür sollen diese Tage dienen, um in diese Leichtigkeit hineinzufinden, denn wir haben nichts zu tun. Ok? Wir sind so frei wie Yogis, wir haben unser Vaterland hinter uns gelassen. Damit ist gemeint: Wir haben die Bedingungen hinter uns gelassen, wo man uns sagt: "Tu dies, tu jenes". Wir sind einfach an einem Ort des Gewahrseins, werden versorgt mit Essen, dürfen ein wenig mithelfen, bevor uns langweilig wird...

...und jetzt möchte ich mit euch noch etwas meditieren.

## **Meditation**

im Audio Vortrag ab 44:10 min

Nehmen wir doch eins der Bilder aus diesem Gesang. Ihr könnt euch vorstellen, dass der Geist so frei ist wie ein segelnder Adler ... oder dass wir so munter sind, so kraftvoll und geschmeidig sind wie ein junges Pferd, das ohne irgendwelche Begrenzungen durch die Weiten streift. Die Weiten der Erfahrungen der 6 Sinne ...

## **TEIL 2: Milarepas Lied über die zwölf trügerischen Dinge**

Milarepa und Retschungpa sind immer noch in der Vajra-Festung, wie ihre Höhle am grauen Felsen heißt. Eines Tages singt der Djetsün einfach so, ohne ersichtlichen Grund, dieses Lied über die 12 trügerischen Dinge, um zu sehen, wie es um Retschungpas Überdruß und Entsagung sowie um seine spirituelle Erfahrung bestellt ist. (Seite 11 oben).

Retschungpa war ein total schöner, junger Mann. Überall wo sie hinkamen, liefen ihnen die Frauen nach und er hatte auch ein Herz für Frauen. Das führte auch nochmal zu Schwierigkeiten auf seinem Weg – deswegen: Retschungpas Überdruß und Entsagung. Er war ein junger Kerl und er war in der Spätpubertät zu Milarepa gekommen, mit 16/17/18, irgendwie sowas. Milarepa leitete ihn wie ein Vater halt seinen Jungen leiten muss und sah Retschungpas große Fähigkeiten und hier, zur Zeit dieses Vajra-Liedes, waren sie schon einige Jahre zusammen. Aber hier und da wurde Retschungpa ein bisschen schwach, könnte man so sagen, aber daraus ist ja dann auch eine Stärke erwachsen.

### **Das Lied über die zwölf trügerischen Dinge**

Jedenfalls singt Milarepa:

*„Weltliche Dinge sind ungemein trügerisch;  
ich strebe lieber danach, die tiefere Wahrheit zu finden.*

*Ablenkende Zerstreuungen sind ungemein trügerisch;  
ich bleibe lieber in der nichtdualistischen Natur des Geistes.*

*Diener und Gefolge sind ungemein trügerisch;  
ich wandere lieber durch die Bergwildnis.*

*Reichtum und Besitz sind ungemein trügerisch;  
wenn ich etwas habe, gebe ich es lieber für Dharma-Zwecke weg.*

*Äußere Objekte sind ungemein trügerisch;  
ich schaue lieber nach innen, auf den Geist.*

*Gedanken sind ungemein trügerisch;  
ich halte mich lieber an das ursprüngliche Gewahrsein.*

*Die Lehren des allmählich hinführenden Sinnes sind ungemein trügerisch;  
ich schaffe mir lieber Klarheit über den wahren Sinn.*

*Die schwarzen Buchstaben in den Büchern sind ungemein trügerisch;  
ich meditiere lieber über die Unterweisung aus der mündlichen Überlieferung.*

*Begriffliche Erklärungen sind ungemein trügerisch;  
ich lasse den Geist lieber natürlich und entspannt.*

*Geburt und Tod sind ungemein trügerisch;  
ich betrachte lieber die ungeborene Wirklichkeit.*

*Das gewöhnliche Bewusstsein ist ungemein trügerisch;  
ich übe mich lieber darin, die wahre Natur des Geistes zu sehen.*

*Trügerisch ist es, den Geist mit begrifflicher Meditation zu kontrollieren;  
ich lasse den Geist lieber in seiner wahren Natur.“*

*So sang er.*

Jetzt gebe ich euch kurz einige Erklärungen dazu, dann schauen wir, ob es bei Retschungpa irgendwas ausgelöst hat.

Sie saßen normalerweise so in ihrer Höhle, dass Milarepa hinten in der Höhle meditierte und Retschungpa vorne am Eingang saß. Sie hatten große Höhlen und so hatten sie sich den Platz aufgeteilt. Retschungpa ging dann manchmal das Holz sammeln, wenn sie etwas Heißes zu sich nehmen wollten. Sie meditierten jeder für sich und von Milarepa war meistens nicht viel mitzubekommen, der meditierte einfach und ging im Samadhi auf und Retschungpa, vorne in der Höhle, versuchte so ungefähr dasselbe und war auch der erste, der die Besucher empfing und dann sagte er: "Mal schauen, ob der Meister zu sprechen ist."

Jetzt gehen wir mal durch das Lied:

*„Weltliche Dinge sind ungemein trügerisch;  
ich strebe lieber danach, die tiefere Wahrheit zu finden.“*

→ Was ist denn an weltlichen Dingen so trügerisch? Hier ist mit trügerisch gemeint, dass sie uns Glück versprechen und wir denken, wir finden mehr Freude und Glück mit den sogenannten weltlichen Dingen, als sie einem dann tatsächlich bringen. Diese weltlichen Dinge, das sind all die Anliegen, all der Besitz, all die Projekte, die wir aus ichbezogenen Anliegen haben, sie sind trügerisch und bringen in Wahrheit nicht sehr viel Glück. Trügerisch ist unsere Hoffnung in etwas, was bedingt ist, was vergänglich ist und was außerdem auf ichbezogener Motivation beruht, bleibendes Glück zu finden. Im Verstehen der tieferen Wahrheit, im Verstehen des Geistes, da ist das Ende von Leid und wirkliches Glück zu finden.

*„Ablenkende Zerstreuungen sind ungemein trügerisch;  
ich bleibe lieber in der nicht-dualistischen Natur des Geistes.“*

→ Was sind denn ablenkende Zerstreuungen? Das ist all das, was wir für wichtig halten, um nicht hinschauen zu müssen. Das nennt man Ablenkung.

Ablenkung ist nur eine Ablenkung im Vergleich zu etwas anderem und zwar immer zu etwas anderem, was unser eigentliches Anliegen ist, was eigentlich wesentlich ist. Da kann die Ablenkung noch so sinnvoll ausschauen. Ich kann mich mit Dharma-Studium ablenken, ausweichen. Ich kann mich durch alle möglichen Aktivitäten, die sehr altruistisch ausschauen, ablenken. Es kann aber auch sein, dass sie vom Herzen her stimmig sind und genau das, was es sein muss. Auch Dharma-Studium kann natürlich total sinnvoll sein und keine Ablenkung bedeuten. Ob es denn so ist, das wissen nur wir. Das wissen wir, abhängig davon, ob wir dabei sind, vor etwas noch Wesentlicherem auszuweichen. Es ist also nicht etwa so, dass man das von außen betrachtet schon so sagen könnte.

*„Diener und Gefolge sind ungemein trügerisch;  
ich wandere lieber alleine durch die Bergwildnis.“*

→ Es ist vermutlich für Retschungpa gedacht im Sinne von: „Glaub nur nicht, dass ich dich brauche.“ Man hält sich für jemand Wichtigen, weil man so ein großes Gefolge hat, weil viele Menschen kommen, weil man Diener hat. Wovor schützt das einen? Was ist da trügerisch? Man spürt seine Einsamkeit nicht, man spürt das fundamentale Alleinsein nicht. Auch da ist es wieder ein Ausweichen vor einer Wahrheit, der man normalerweise erst begegnet, wenn man sich wirklich allein zurückzieht oder dem Tod begegnet. Beim Tod merkt man auch, dass man alleine gehen muss.

*„Reichtum und Besitz sind ungemein trügerisch;  
wenn ich etwas habe, gebe ich es lieber für Dharma-Zwecke weg.“*

→ Reichtum und Besitz werden wir sowieso nicht behalten können und sie geben eine trügerische Sicherheit. Deswegen hat Milarepa sich entschlossen, es am selben Tag normalerweise noch weiter zu schenken. Er hat vieles bekommen, viele Geschenke, viel Gold und alles Mögliche.

Wenn er es überhaupt angenommen hat, hat er es oft quasi mit der einen Hand angenommen und mit der anderen Hand weitergeschenkt. Oft zum Leidwesen seiner Gönner, die gerne gehabt hätten, dass die Dinge bei ihm bleiben, aber er brauchte sie ja nicht. Und so mussten sie damit leben, dass er ihre Gaben gleich weiterschenkte – geschenkt ist geschenkt.

Seine Ressourcen für den Weg des Erwachens einzusetzen, heißt, Menschen zu ermöglichen, diesen Weg zu gehen. So wie zum Beispiel dieses Haus von einer Stiftung getragen wird, in die Menschen ihre Ressourcen reingesteckt haben. Es lebt von Dana/Spenden und es ist wichtig zu wissen, dass es so einen Ort gibt, wo Menschen den Dharma praktizieren, kennenlernen und umsetzen können. Das ist so ein Beispiel für etwas, was ganz sinnvoll ist.

Lieber in solche Zwecke den Besitz weggeben, hineingeben, sodass er über unseren Tod hinaus für etwas wirklich Wertvolles dienlich ist. Was das ist, entscheidet ihr. Alles, was dem Großen, dem Weg des Erwachens dient.

Wenn jetzt zum Beispiel in Nepal Hilfe gebraucht wird oder in einem anderen Katastrophengebiet, dann ist das auch sinnvoll, denn wie soll man den Dharma praktizieren, wenn man nicht mal ein Zuhause, nicht mal Bekleidung hat. Die Opferzahlen klettern ständig in Nepal. Inzwischen sind sie schon bei 2'400 Toten und das ist noch nicht das Ende und fast alle historischen Gebäude sind entweder wacklig oder eingestürzt in Kathmandu, schon ziemlich schlimm. Ich sag's extra, damit ihr das mit ins Herz nehmen könnt. Wir sitzen hier so sicher. Lasst uns diese kostbare Gelegenheit, die wir jetzt haben, lasst sie uns gut nutzen. Auch uns kann jederzeit etwas passieren. Das ist das mit dem Reichtum und Besitz, was so trügerisch ist.

*„Äußere Objekte sind ungemein trügerisch;  
ich schaue lieber nach innen, auf den Geist.“*

→ Äußere Objekte, das ist all das, was wir sehen, hören, riechen, anfassen können und es gibt uns die Illusion von etwas Konkretem, von etwas, was da ist und wir vergessen darüber, dass alles geistige Erfahrung ist. Das Berühren von etwas, das Sehen von etwas, das Riechen, Schmecken – all das ist geistige Erfahrung. Es hängt von unserer Art ab, wie wir mit dem Geist umgehen, wie die äußeren Objekte erfahren werden. Drum lasst uns immer in den Geist hineinschauen, immer gewahr bleiben, wie wir uns gerade in Beziehung setzen mit der sogenannten Außenwelt.

*„Gedanken sind ungemein trügerisch;  
ich halte mich lieber an das zeitlose/ursprüngliche Gewahrsein.“*

→ Was ist denn so trügerisch an Gedanken? Das ist auch wieder, dass sie uns Wirklichkeiten vorgaukeln können, da entstehen Filme, die ganze Welt entsteht da, unsere innere Welt und jedes Mal, wenn ich an diese Stelle komme, ist es mir ein Anliegen zu sagen: „Ja, jetzt sitzen wir hier, über 60 Menschen im Saal und jeder hat seine eigene Welt. Wir sitzen nicht in derselben Welt. Jeder erlebt eine andere Welt, sehr unterschiedlich.“

Dessen müssen wir uns bewusst sein, es gibt gar nicht DIE eine äußere Welt, wir haben Schnittmengen. Wir können uns unterhalten über Dinge, die wir gemeinsam erleben, aber wie wir sie erleben, ist schon beim ersten Moment anders, unterschiedlich. Und wie wir erleben, das spielt sich in unseren Gedanken ab. Gedanken gaukeln uns eine Welt vor, die so ist, wie wir sie denken, aber habt ihr schon jemals erlebt, dass ein Gedanke der Welt entspricht?

Wenn ich mich umdrehe und die Blumen benenne, Pfingstrosen zum Beispiel – entspricht das Wort Pfingstrosen den Blumen? Nee, oder? Kein Wort kann diese Blüten und wie sie da runterhängen und wie sie sich zusammensetzen und wie sie ineinander geschachtelt sind, beschreiben. Kein Wort, keine Beschreibung kann das so hinbekommen und während ich dabei bin zu beschreiben, verändern sie sich schon wieder.

Versteht ihr? Ein Gedanke, begriffliches Denken, Worte gaukeln uns Wirklichkeiten vor, die es gar nicht gibt.

Es ist nur im Denken und das ist ziemlich trügerisch. Da müssen wir uns im Klaren drüber sein. Wenn wir Begriffe benutzen, benutzen wir etwas Abstraktes. Diese Begriffe dienen der Kommunikation, sie dienen dafür, unseren Geist zu klären, aber das einmalige Erleben dieses Anblickes inklusive vielleicht noch Duft und so weiter, das können Worte nicht einfangen. Deswegen ist Dichtung eine Kunst, das Nichtgesagte mitschwingen zu lassen. Nur dadurch kommen wir wirklich ins Leben, ins Erleben. Und so sind wir dann oft in unseren Gedanken und denken und denken uns die Welt zurecht und wundern uns dann, dass es mit der Welt des Nachbarn, des Partners/der Partnerin, nicht übereinstimmt. Das sind verschiedene Welten. Wahrnehmungswelten, Denkwelten, interpretative Erlebnisse. Also, deswegen sind Gedanken ungemein trügerisch und Milarepa hält sich lieber an das non-duale, zeitlose Gewahrsein.

*„Die Lehren des allmählich hinführenden Sinnes sind ungemein trügerisch; ich schaffe mir lieber Klarheit über den wahren Sinn.“*

→ Da nimmt Milarepa Bezug auf philosophische Formulierungen im Buddhismus. Es wurde damals schon in Tibet und Indien, so etwa ab dem 2./3. Jahrhundert nach Christus, unterschieden nach hinführenden buddhistischen Lehren und den eigentlich wahren Aussagen.

Ihr kennt das heute als Ausdrücke, wie zum Beispiel der stufenweise Weg, wo schrittweise Einführung in den Dharma gegeben wird. Und dann gibt es Unterweisungen, die über das Eigentliche direkt sprechen. Wir bewegen uns im Bereich der Worte. Aus dieser Perspektive wird Buddhaschaft oder Erwachen irgendwann erfahren, nachdem man alle Stufen durchlaufen hat. Diese Aussage ist irreführend, denn Erwachen wird nicht irgendwann in der Zukunft erfahren, sondern immer im Jetzt und es fragt beim Erwachen auch niemand, ob man die anderen Stufen vorher durchlaufen hat. Eigentlich ist jeder Mensch eine Ausnahme von der Beschreibung des stufenweisen Weges.

Deswegen sagt Milarepa, über Stufen und Pfade zu lernen und was da und dort zu entwickeln ist, was es da auf den Stufen aufzugeben gibt, wie das dann alles weitergeht, das ist ja schön und gut, aber auch sehr trügerisch, weil es tatsächlich gar nicht unbedingt so läuft.

Ich kenne jemanden, der hat auf dem Münchner Hauptbahnhof, einfach so, ohne Vorbereitung, eine ganz klare Erfahrung des Erwachens gemacht. Ja, nix mit Stufen. War auch gar nicht unbedingt beabsichtigt. Und so ist das halt, so ist das Leben.

Da ist dann die Frage, wie man das integriert. Dafür gibt es auch Unterweisungen, aber wie man es dann persönlich wirklich macht, da muss jeder seinen eigenen Weg gehen. Deswegen ist es gut, sich an den eigentlichen Sinn zu halten: Erwachen – JETZT. Wodurch? Gewahrsein. Wodurch? Kein Festhalten am „Ich hier und du dort. Beobachter und Beobachtetes.“ Das sind die Unterweisungen zum eigentlichen Sinn – jederzeit möglich. Es ist jederzeit möglich zu erwachen. Alles ist bereits da und bloß, weil wir vielleicht keine vorbereitenden Übungen gemacht haben, heißt das noch lange nicht, dass es nicht passieren kann, dass es nicht möglich wäre, in die Schau der wahren Natur einzudringen. Es ist jederzeit möglich.

So sagt Milarepa, er ziehe es vor, sich dem eigentlichen, dem wahren Sinn zu widmen, was aber nicht heißt, dass er einer Unterweisung über einen stufenweisen Weg die Berechtigung abspricht. Das Beste ist, wenn man sowohl als auch kennt. Die Beschreibung über wie es sich allmählich entwickelt und wie es tatsächlich im Moment stattfindet und zu praktizieren ist. Das ist sehr hilfreich, wenn man das zusammenbringt.

Ihr habt vielleicht von Dzogchen (das essentielle Dzogchen, es gibt auch dort den stufenweisen Weg) gehört, ihr habt vielleicht von Zen gehört. Das sind Ansätze/Wege, die den direkten Zugang zur Natur des Geistes aufzeigen, wo man nicht sagt: „Ihr müsst zuerst Geistesruhe praktizieren und dann könnt ihr Einsicht praktizieren.“ Einsicht – wieso nicht JETZT? Das ist dieser direkte Ansatz und das ist die Stärke eines direkten Ansatzes, dass er in uns das Potential aktiviert, es tatsächlich auch jetzt zu verwirklichen.

Wenn man immer nur glaubt, dass es jetzt noch gar nicht passieren kann, dann ist man sich selbst die Bremse, weil die Vorstellung davon, dass es jetzt noch gar nicht sein kann, bremst die eigenen Qualitäten aus. Nicht vollständig, aber doch nachweisbar. Man kann es beobachten, man kann es sehen, wie diese Vorstellung Menschen in ihrer Entwicklung verlangsamt. Ich möchte nicht wissen, wie viele hier im Saal sitzen und denken, sie könnten in diesem Leben nicht erwachen. Ich hoffe nicht, dass ihr an diesem Gedanken festhaltet, es ist möglich.

Ja, ihr denkt: „Ich? Wie, was? Wie soll denn das gehen? Ich habe Kinder, Beruf. usw. – wie soll denn das gehen?“ Ja, wieso nicht? Wenn doch alles da ist, wenn doch die Natur des Geistes schon da ist, wieso soll es dann nicht gehen? Wer steht denn da auf der Bremse? Ihr steht euch selbst auf der Bremse. Lasst euch das mal durchs Herz gehen, schaut mal für euch, wieviel davon für euch persönlich wahr ist.

Und dann gibt es die andere Kategorie, die sagt: „Ja, klar natürlich in diesem Leben, was muss ich tun? Ärmel hochkrepeln und los.“ Ja, so geht es auch nicht.

Mitgefühl, Hingabe, Entspannung, Öffnung – das sind gute Eingangspforten ins Erwachen und auch die Überraschung, Interesse. Mit dem Willen geht es nicht so gut.

*„Die schwarzen Buchstaben in den Büchern sind ungemein trügerisch; ich meditiere lieber über die Unterweisungen aus der mündlichen Überlieferung.“*

→ Das war bei Milarepa sehr ausgeprägt, er hatte dieses gute Gedächtnis, aber er hat keine Texte mitgenommen in seine vielen Jahre Retreat, da war kein Text. Er hatte eine einzige Textrolle, die ihm sein Lama Marpa mitgegeben hatte für eine Zeit, wenn es mal ganz schwierig wird. Dann solle er die Textrolle öffnen und da standen ein paar Übungen, die er dann zu machen habe, die diesen energetischen und geistigen Knoten gelöst haben. Sonst hat Milarepa keine Bücher und Texte mitgenommen, aber er hatte die mündliche Unterweisung seines Lehrers im Herzen dabei.

Sein Lehrer Marpa war so hellsehtig und weitsichtig, dass er ihm schon vorher gesagt hat: „Du wirst da und dort in den Höhlen leben und dann bitte ich dich, dort in das Bergmassiv zu gehen und dort wirst du Schüler finden und da wirst du Schüler finden und dann wirst du dich da um jemanden zu kümmern haben und du wirst einen nahen Schüler haben, der wie die Sonne ist, ein anderer ist wie der Mond“ – das ( der Schüler wie der Mond) war Retschungpa, das hat er alles im Herzen getragen. Milarepa trug die ganze mündliche Überlieferung im Herzen.

Und tatsächlich ist in der buddhistischen Übertragung so, und das gilt für alle Traditionen, dass die mündliche Instruktion, die genau zur Situation und zum Schüler und zu der Schülerin passen, wichtiger ist als die Dinge, die in den Büchern stehen. Das ist so. Weil nur das ist angemessen, denn in den Büchern steht viel drin. Wenn ihr jetzt das lesen würdet, ich weiß nicht, ob ihr euch da Sinn draus machen könntet. Man kann sich einen Sinn draus machen, aber den denkt man sich dann zurecht, weil man gar keine Übertragung dazu bekommen hat. Ich glaube so ein Buch ist eher ein Buch mit sieben Siegeln für den Normalbürger. Und es braucht viel mündliche Übertragung und das passiert jetzt gerade, um den Sinn zu erhellen und dann ist er ganz offenkundig. Dann ist klar, was da steht. Dann kann man auch mit den Büchern was anfangen.

Schauen wir mal noch weiter.

*„Begriffliche Erklärungen (wie ich sie euch heute gerade gebe) sind ungemein trügerisch; ich lasse den Geist lieber natürlich und entspannt.“*

→ Ende der Unterweisung.

Stimmt doch. Wenn wir den Geist voneinander lesen könnten, wenn wir uns so einschwingen könnten, dann bräuchten wir uns eigentlich nur hinzusetzen und miteinander den Raum zu teilen und ja, dann würde die Übertragung wie von Herz zu Herz passieren. Mit den Begriffen muss man sparsam umgehen und sich auf das Wesentliche beschränken, denn viele Begriffe vernebeln

den Geist dann wieder viel mehr oder erzeugen neue Wirklichkeiten, neue Glaubensvorstellungen.

*„Geburt und Tod sind ungemein trügerisch;  
ich betrachte lieber die ungeborene Wirklichkeit.“*

→ Man denkt, es gibt sie. Das ist das Problem mit Geburt und Tod. Wir denken, da stirbt wirklich jemand und da wird wirklich jemand geboren. Milarepa betrachtet lieber die ungeborene Wirklichkeit, die ungeborene Natur des Geistes.

Wenn man in die Erfahrung des Soseins eintaucht, entsteht da eine Gewissheit, dass diese Erfahrung oder diese Dimension des Geistes durch nichts bedingt ist. Sie ist auch nicht individuell verschieden. Sie ist heute nicht verschieden von der vor 1000 oder 2000 Jahren. Durch nichts bedingt, ist ein Sosein, das alle Menschen aller Kulturkreise aller Zeiten offenbar gleich erleben. Und geboren, wenn man sagt, etwas wird geboren, dann wird es durch Bedingungen hervorgebracht. Dann gibt es Ursachen und Bedingungen, die dieses Phänomen entstehen lassen.

Und alles, was geboren ist, wird auch durch den Wechsel, den Wandel der Bedingungen wieder vergehen. Das nennt man dann den Tod. Genauso wie dieser Körper geboren wurde und auch wieder sterben wird, vergehen wird – ist ja klar.

Aber wie ist das mit unserem Bewusstsein? Wenn wir eintreten in die Natur des Bewusstseins, des Geistes, entsteht eine Gewissheit, dass diese Dimension des Geistes durch nichts bedingt ist, es ist immer dieselbe. Ungeboren und deswegen auch nicht sterblich. Und das ist die eigentliche Zuflucht. In diese Dimension hinein nehmen wir Zuflucht. Darauf richten wir uns aus, von dort kommen die ganzen Qualitäten, die natürlich sich zeigenden Qualitäten, wenn der Geist sich öffnet, kommen aus dieser ungeborenen Dimension.

Alles andere, alles was bedingt ist, das kann durch Traumata und Psychosen und dergleichen, durch Depressionen und so weiter, beeinflusst werden. Das wird durch unsere Kindheit geprägt, das wird durch die Jugend geprägt, durch all die Erfahrungen als Erwachsener – all das hat seine Auswirkungen in diesen Schichten unseres Geistes. Das ist alles bedingt. Es entsteht und es vergeht. Und da drunter, all diese Erfahrungen durchwebend, gibt es eine Qualität des Geistes, die immer dieselbe ist. Immer da macht es keinen Unterschied, welchen Meister man liest, welche Tradition, mit wem man sich trifft – wenn diese Erfahrung da ist, ist sie einfach da. Die Worte mögen anders sein, es sind wie so Fingerzeige auf etwas Unaussprechliches und das, auf was sie hinzeigen, die Begriffe oder das, was man so spürt in den Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben, das ist gleich.

Das haben die Buddhisten auch nicht gepachtet. Das gibt's überall. Und da ist es schon angebracht sich zu sagen, ja, ich gebe dem die höchste Priorität, das kennenzulernen, da hinein mich öffnen zu können, vertraut zu werden mit der Natur des eigenen Geistes – die sogenannte ungeborene Wirklichkeit.

*„Das gewöhnliche Bewusstsein ist ungemein trügerisch,  
ich übe mich lieber darin, die Natur des Geistes zu sehen.“*

→ Das brauche ich, glaube ich, jetzt nicht mehr zu erklären. Das versteht ihr. Das gewöhnliche Bewusstsein ist unser Alltagsbewusstsein. Das ist trügerisch. Da glauben wir so vieles, haben Angst vor so vielem, hoffen auf so vieles – das sind die ganz normalen Alltagsbewegungen. Verlässlich ist nur die Natur des Geistes.

*„Trügerisch ist es, den Geist mit begrifflicher Meditation zu kontrollieren;  
ich lasse den Geist lieber in seiner wahren Natur.“*

→ Was ist denn begriffliche Meditation? Tu dies, mach nicht das, pass auf usw.

All die kleinen Kommandos, die wir uns innerlich geben, sind Teil begrifflicher Meditation. Die kleinen Bewertungen, die ständig da sind: „Oh, das ist jetzt gut. Das ist nicht gut.“ Das ist begriffliche Meditation. „Ist das jetzt die Leerheit oder ist sie es nicht?“ Analytisches Denken, die Meditation, den Geisteszustand analysieren, sich damit aufzuhalten, herauszufinden, welches Geistesgift jetzt gerade aktiv ist, statt einfach in die Erfahrung hinein zu schauen und sich da hinein zu entspannen. Das Begriffliche aus der Sicht der eigentlichen Praxis, dieser Praxis des unmittelbaren direkten Sinnes, wenn der Dharma direkt ausgedrückt wird, dann ist dieses Begriffliche ein Drumherum. Man will's immer noch ein bisschen anders. Und man überlegt immer noch, wie es dann ist und wie es sein sollte und auch, ob es jetzt den Unterweisungen des Lehrers entspricht. Und ich weiß, dass wir einen großen Teil unserer Praxis, auch in diesem Retreat, mit begrifflicher Meditation verbringen werden. Da kommen wir nicht drum herum. Aber wir müssen wissen, dass ist nicht der eigentliche Sinn der Praxis. **Der Sinn der Praxis ist, im Vertrauen aufgehen zu können.** Im Sosein aufgehen zu können, so wie es jetzt ist, gerade jetzt so. Ob müde oder frisch, ob ärgerlich oder entspannt, gerade jetzt so, wie es ist. Den Geist so offen zu haben wie der Himmelsraum, ohne Höhepunkt und ohne Grenzen. Darum geht es, das ist der direkte Weg.

Begriffliche Meditation gehört zu den hinführenden Dharma-Unterweisungen. Die eigentliche Dharma-Praxis ist das Sosein.

*So sang er. Retschungpa dachte bei sich, eines steht fest: „Mein Lama ist ein wirklicher Buddha. Für ihn gibt es nichts Trügerisches mehr. Er wollte damit mich und all jene, die nicht richtig praktizieren können, auf unsere Fehler aufmerksam machen“, und er antwortete dann selber auch mit einem Lied, indem er die Kernpunkte von Sicht, Meditation und Handlung, so wie er sie verstand, zusammenfasste.*

## **Fragen und Antworten**

im Audio Vortrag ab min 35:15

Shamatha - Vipassana,

Begriffsklärung Bewusstsein-Gewahrsein-Achtsamkeit,

Zuflucht zu Bodhi, zum erwachten Gewahrsein

## **Meditation**

im Audio Vortrag ab min 44:10

Habt ihr noch Kraft? Versucht's mal ohne Kraft...

Wenn wir keine Kraft haben, z.B. zum Meditieren, ist das ein gutes Zeichen. Dann können wir vielleicht beten. Wenn ich keine Kraft habe und nicht weiß, wo es langgeht, dann bete ich und dann bete ich vielleicht zu Milarepa oder zu Gendün oder zu Buddha oder zu wo auch immer oder zu Tara und dann kommt die Kraft aus einer anderen Quelle, das ist eine etwas andere Kraft und die ist eigentlich hilfreicher für ein natürliches Sein. Das ist nicht mehr, weil ich mich entscheide, jetzt wird meditiert, ich mach das, sondern ich übergebe mich dem Strom des Seins und ich lasse den Lama in mir, den Buddha in mir meditieren...

Wir gehen ja alle auf den Tod zu, dieses Leben zu verlassen, ...diesen Körper. Und die beste Vorbereitung aufs Sterben, diesen großen Übergang, ist, jeden Atemzug nach Möglichkeit mit der Herzensweite zu verbinden, der Weite unseres Geistes, was wir Bodhicitta nennen, den Geist des Erwachens in all seinen verschiedenen Aspekten.

Zum Zeitpunkt meines Todes wünsche ich mir, in Bodhicitta aufzugehen, dass der letzte Ausatem wirklich ein Ausatem in dieses ganz gelöste Sein hinein ist, in dem der Unterschied zwischen selbst und anderen verschwunden ist, im vollen Vertrauen in die Natur des Geistes. Und das ist eigentlich auch der Sinn dieses Retreats und aller Dharmapraxis, wirklich da einzukehren, wo unser Zuhause ist, unser wahres Wesen. Erwachen bedeutet eigentlich, das eigene innere wahre Wesen endlich zu leben.

Der Tod ist ein guter Moment dafür, es geht dann so weiter in diese Offenheit. Aber wir können es jetzt üben und jetzt schon leben und wenn wir jetzt damit vertraut werden, ist es uns, wenn wir dann sterben, eben schon vertraut. Das ist das Beste, was uns passieren kann.

### **TEIL 3: Retschungpas Lied über die Kernpunkte von Sicht, Meditation und Handlung**

Wir sind heute Morgen wieder bei Milarepa und Retschungpa in der Höhle. Milarepa hatte ja ohne Anlass angefangen zu singen und Retschungpa konnte nicht anders als zuzuhören und ihr habt ja schon gehört, er hat es positiv aufgenommen diese Unterweisung über all das, was trügerisch ist und was verlässlicher ist. Er dachte bei sich tatsächlich: „Mein Lama, der blickt's, der durchschaut wirklich. Für ihn gibt es nichts Trügerisches mehr. Er wollte mich und andere darauf aufmerksam machen (es lässt vermuten, dass noch andere Praktizierende mit in der Höhle waren), wo der Weg lang geht.“ Das war alles nur gedacht von Retschungpa. Und in der Stille der Höhle fängt jetzt Retschungpa an zu singen:

*„Vater-Djetsün, mein Lama, bitte höre mir zu;  
mein unachtsamer Geist ist getrübt,  
bitte rette mich mit dem Lasso deines Mitgefühls!*

*Durch Ewigkeitsglauben und Nihilismus  
ist die Sicht, frei von Extremen, verlorengegangen.  
Gewissheit über die unveränderliche Natur habe ich nicht.*

*Durch Dumpfheit und Wildheit des Geistes  
sind das Glück und die Klarheit der Meditation verlorengegangen.  
Ich kann nicht behaupten, das Anhaften überwunden zu haben.*

*Durch Ergreifen und Ablehnen  
ist die spontane yogische Handlungsweise verlorengegangen.  
Ich kann nicht behaupten, dass ich die Täuschung besiegt habe.*

*Durch Lug und Trug  
sind meine reinen Vajra-Gelübde verlorengegangen.  
Ich habe immer noch nicht aufgehört, Qualitäten vorzugaukeln, die ich nicht besitze.*

*Durch das Haften an Samsara und Nirvāna  
ist der erwachte Zustand im eigenen Geist verlorengegangen.  
Ich behaupte nicht, den Dharmakaya erkannt zu haben.*

*Durch Hoffnung und Furcht  
ist die Frucht, die Erkenntnis der 4 Buddha-Körper, verlorengegangen.  
Ich habe die Natur meines Geistes nicht verstanden.*

*Kostbarer Vater Djetsün, mein Lama,  
du hast mich bisher mit deinem Mitgefühl beschützt,  
beschütze mich auch weiterhin;  
möge ich nie von dir getrennt sein.“*

Retschungpa geht also in sich und sucht all das, was nicht so stimmt. Und so einiges dürfte für euch schwer sein zu verstehen, weil ihr die Worte nicht so kennt. Deswegen gehen wir das Lied nochmal durch:

*„Vater Djetsün mein Lama, bitte höre mir zu;  
mein unachtsamer (abgelenkter) Geist ist getrübt, ...“*

→ Das ist die Folge von greifen nach Ablenkung. Dann ist der Geist getrübt, dann ist er verschleiert. Das ist immer so.

*„Bitte rette mich mit dem Lasso deines Mitgefühls.*

*Durch Ewigkeitsglauben und Nihilismus*

*ist die Sicht, frei von Extremen, verlorengegangen.  
Gewissheit über die unveränderliche Natur habe ich nicht.“*

→ Ewigkeitsglauben und Nihilismus sind Begriffe, die wir kaum kennen.

### **Ewigkeitsglauben (1)**

Damit ist gemeint, dass die Dinge aus sich heraus bestehen. Wir würden sagen, das ist ein philosophischer Materialismus. Es ist der Glaube, dass die Objekte, die Sinneswahrnehmungen, die Gedanken eine Existenz haben. Eine Existenz aus sich heraus, unabhängig von Bedingungen. Das ist die gängige Weltanschauung heute.

Das Bewusstsein darüber, dass alles durch Bedingungen entsteht, ist zwar theoretisch da, doch alle verhalten sich so, als ob es die Emotionen wirklich gibt, die Probleme wirklich gibt, die Sinesindrücke wirklich gibt, die Gedanken und so weiter. Das nennt man Existenzialismus oder Ewigkeitsglauben. Das Gefühl: Ich bin, meine Erfahrungen sind, die Welt ist und zwar mit dem Gefühl, aus sich heraus besteht das weiter. Das nennt man den Ewigkeitsglauben. Das ist eine der Bezeichnungen, die man dafür benutzen kann. Man kann es auch Existenzglauben nennen. Es ist das Haften an der Dinglichkeit, an der vermeintlichen Dinglichkeit der verschiedenen Aspekte unseres Erlebens.

Die buddhistische Lehre bietet dafür als wichtigstes Heilmittel die Kontemplation und das Beobachten der Vergänglichkeit an, der Unbeständigkeit aller Dinge. Durch die direkte Schau der Unbeständigkeit und der wechselseitigen Bedingtheit aller Phänomene wird offenkundig, dass sie keine Substanz haben, keinerlei Kraft aus sich heraus zu bestehen.

Jedes Ding, jedes materielle Objekt - unser Körper inklusive hier im Raum und auch draußen, verändert sich sofort und bleibt nicht bestehen, wenn die Temperatur auf 1000 oder 2000 Grad ansteigt oder bei Erdbeben, Erschütterungen, sich verändernden Druckverhältnissen... alles verändert sich unter dem Wandel der Bedingungen und es wandelt sich sogar einfach nur durchs Älterwerden, d.h. durch die Wechselwirkungen des Seins in der Zeit - das allein verändert Objekte schon. Ganz zu schweigen von unserem Körper, der in einem ständigen Prozess ist und aus sich heraus nicht das geringste bisschen leben kann. Einmal nicht eingeatmet - na? Schon ist es vorbei - abhängig von Bedingungen.

### **Nihilismus (2)**

Wenn wir jetzt diese Abhängigkeit von Bedingungen, diesen steten Wandel mit unserem Gewahrsein durchdringen und merken, was auch immer entsteht im Erleben, auch der Körper, eigentlich hat nichts Existenz. Nichts. Man kann von nichts behaupten, es habe eine Existenz, diese Art dingliche Existenz.

Dann neigt unser Geist dazu, eine Position einzunehmen, die man Nihilismus nennt: Nichts ist. Es gibt gar keine Emotion, es gibt gar keinen Gedanken, es gibt gar kein Ding an sich, es gibt **nur** Prozess, nur Wandel. Diese „es gibt nichts“, das ist eine Haltung des Verneinens von Existenz. Wir sagen: „Es gibt nichts“, und es kann soweit führen, dass man sagt: „Mich selbst gibt's auch nicht.“ Es gibt auch kein Erwachen, es gibt kein Leiden, man braucht sich um nichts zu kümmern. Es gibt das alles nicht. Schau mal hin, ob du irgendetwas von dem finden kannst - kannst du nicht - also gibt's das nicht. Das ist das andere Extrem. Ihr müsst also in diese Worte Ewigkeitsglaube und Nihilismus, Existenzglauben und Nicht-Existenzglauben, die müsst ihr wie als Gegenpositionen verstehen. Eines ist das Bejahen, das andere ist das Verneinen. Es haben aber beide Positionen etwas für sich.

### **Sowohl-existent-als-auch-nicht-existent-Standpunkt (3)**

Tatsächlich gibt's uns doch, wir sehen uns doch. Ich rede zu euch, ihr hört zu. Ich und du, wir und die anderen, ja, ich und die Objekte, ich kann mir auch den Kopf stoßen. Das ist alles sehr konkret da. Es ist spürbar. Und dem muss ja Rechnung getragen werden und gleichzeitig ist es auch wahr, dass man von nichts behaupten kann, dass es das gäbe. Nichts existiert wirklich. Diese Mauer ist auch Prozess. Ganz klar, man kann nicht sagen, dass diese Mauer ein Etwas wäre, was in sich abgeschlossen und stabil ist. Das ist ein ständiger Prozess. Ständige Molekularbewegung, atomare Bewegung, subatomare Bewegung, viel mehr Raum als Materie, Materie nicht lokalisierbar – Mauer nicht zu finden --- von der Perspektive her betrachtet. Trotzdem trägt sie das Dach von der nächsten Etage. Das führt zur nächsten Position: sowohl als auch. Sowohl existent als auch nicht existent. Das ist die dritte extreme Sichtweise, der dritte Standpunkt zu dem intelligente Menschen vorstoßen.

Und intelligente Menschen sagen sich: „Ja, Phänomene sind sowohl existent wie auch nicht existent.“ Da haben wir aber ein Problem. Weder die Existenz können wir beweisen noch die Nichtexistenz. Und wir verbinden in einer Behauptung zwei nicht beweisbare Elemente, was ein völliger Widerspruch ist. Etwas kann nicht gleichzeitig existent und nicht existent sein, das ist einfach absurd. So intelligent wie sich diese Formulierung auch anhört, so ist sie doch völlig absurd. Weder den einen Teil noch den anderen kann man beweisen und die Verbindung von zwei Gegensätzen, von zwei sich gegenseitig ausschließenden Gegensätzen, macht es auch nicht intelligenter.

Dieser wunderschöne Standpunkt, der auch in der Philosophie durchaus vertreten wird, fällt also auch in sich zusammen.

Dann kommen die Schlaudenker zur nächsten Haltung, der Vierten: weder existent noch nicht existent – das macht doch Sinn.

### **Weder-existent-noch-nicht-existent-Standpunkt (4)**

Die Phänomene sind weder existent, weil das können wir nicht beweisen, aber man darf auch nicht behaupten, sie seien nicht existent. Ja, was sind sie denn dann? Das sind zwei Behauptungen, die aufgestellt werden und beide Behauptungen werden verneint: das ist eine Null-Aussage. Weder das eine, was ich nicht beweisen kann, noch das andere, was ich nicht beweisen kann und das nehme ich als Definition für Phänomene? Der rosa Panther, den ich mir da oben im Himmel vorstelle, ist weder blau noch stinkt er. Habe ich damit den rosa Panther bewiesen? Versteht ihr, was mit dieser Behauptung: weder existent, noch nicht existent gemacht wird? Zwei Kriterien, die nicht zutreffen, werden mal verneint und damit meint man eine Existenz-Bestimmung vorzunehmen. Das ist aber schon ein ganz weit entwickelter philosophischer Standpunkt. Da ist schon viel Verstehen passiert.

In der Retreat-Betreuung, die ich viele Jahre in Frankreich gemacht habe, konnte ich sehen, wie die Praktizierenden von der existenzialistischen Sichtweise in die nihilistische wechselten, die wieder aufgaben, zur „sowohl als auch“-Sichtweise kamen und irgendwann merkten sie, dass die „sowohl als auch“-Sichtweise auch nicht klappt und dann in der „weder noch“-Sichtweise landeten, bis sie merkten: „Hey, was ist denn das für ein Standpunkt, was ist denn das für eine Sichtweise?“

Das ist dann nämlich ganz konkret der Fall, wenn ich dann z.B. sage: „Du bist doch ärgerlich.“ „Nee, ich bin weder ärgerlich, noch nicht ärgerlich.“ Versteht ihr? Das hat ganz konkrete Auswirkungen. „Weder liebe ich dich, noch liebe ich dich nicht. Weder gibt's mich, noch gibt's mich nicht.“ Damit will man was sagen, aber es ist absurd, was man da sagt.

All diese philosophischen Standpunkte haben konkrete Auswirkungen auf unser Verhalten im Alltag. Könnt ihr das nachvollziehen?

Wenn es etwas gibt, dann ist man immer dabei, sich mit dem, was da existiert, auseinanderzusetzen. Das ist dann die normale, dualistische Haltung. ‚Ich‘ und ‚das Andere‘ gibt es und zwischen den beiden findet etwas statt. Haben wollen, nicht haben wollen.

Nihilismus, wo man alles verneint, da kommt man in einen Raum, wo es weder das ‚Mich‘ noch ‚das Andere‘ gibt und handeln überhaupt keinen Sinn mehr macht. Nihilismus führt dementsprechend auch, und das ist die typische Folge, in ein Nicht-Involviertsein, in ein Nicht-Handeln, sich nicht mit der Welt beschäftigen.

Bei ‚sowohl als auch‘ kann man sich nicht entscheiden, ist man im Dilemma. Auf was gehe ich denn jetzt ein? Sowohl gibt’s mich, als auch gibt’s mich nicht. Es gibt dich und es gibt dich nicht. Ich lieb dich, aber ich lieb dich nicht. Ich bin ärgerlich, aber auch nicht. Das ist keine gesunde Grundlage für irgendetwas.

## **Lösung**

Die Lösung, die ich euch jetzt gerade in Kürze darstelle, wurde sehr schön von dem buddhistischen Meister Nagarjuna herausgearbeitet,: Erwachen bedeutet - und das schon seit der Zeit des Buddhas (das findet sich in den allerersten Unterweisungen) - zu sein, ohne irgendeinen dieser Standpunkte einzunehmen, weil alles Bedürfnis abgefallen ist, das Sein zu bestätigen oder zu verneinen. Das Bedürfnis, das Sein zu definieren, hat sich aufgelöst.

Was ist es denn in uns, das immer affirmieren und negieren muss, bestätigen und verneinen? Was ist es denn, was sich in uns immer mit der eigenen Existenz beschäftigt? Existiere ich nun oder existiere ich nicht? Das ist die Ichbezogenheit und warum beschäftigt die sich mit dem eigenen Sein? Weil sie merkt, dass irgendetwas daran nicht stimmt. Das Gewahrsein reicht gerade aus, um zu merken, dass da irgendetwas nicht stimmt. Gibt’s mich eigentlich oder gibt’s mich nicht? Weil das Selbstbewusstsein, diese ichbezogene Sicht der Welt, auf etwas sehr wackeligem aufbaut, auf einem Ichgefühl und wenn man in dieses Ichgefühl hineinschaut, findet man nichts. Deswegen diese ganze Unsicherheit. Es ist eine existentielle Verunsicherung, die dazu führt, dass man sich ständig die Fragen nach Existenz und Nichtexistenz stellt.

Wer das Sein in der Tiefe durchdrungen hat, erwacht ist zur Natur des Seins, dem stellen sich solche Fragen gar nicht mehr. Dessen Verständnis der Wirklichkeit ist jenseits dieser vier klassischen Gesichtspunkte und erst dort ist die Lösung. Man merkt es genau, wenn man jemandem begegnet, wo diese Seins-Sicht verankert ist. Man merkt, ob jemand wirklich in diesem offenen Sein lebt und keine Seins-Bestätigung, keine Seins-Verneinung mehr braucht. Dann ist man frei.

Das hat zur Folge, dass Handlungen, die man ausführt, Worte die man sagt, nicht mehr dazu dienen, das eigene Sein zu bestätigen, dass Meditation oder Zurückziehung nicht mehr Weltflucht bedeutet. Man kann voll engagiert sein in der Welt, ohne damit die eigene Existenz bestätigen zu müssen. Man kann voll engagiert auch mit Menschen sprechen, auch philosophische Diskussionen führen, ohne einen Standpunkt vertreten zu müssen. Es gibt keinen Standpunkt, denn wer steht wo? Das wäre sofort wieder Mittelpunkt – und wo ist der Mittelpunkt in einem offenen Geist?

Darauf nimmt Retschungpa Bezug. Das war schon eine wichtige Zeile. Er nimmt Bezug darauf, dass er sagt: „Durch Ewigkeitsglauben und Nihilismus – also mal: Ja, ich bin. Mal: Nein, ich bin nicht. Mal: Ja, die Dinge existieren. Mal: Nein, die Dinge existieren nicht. – Dadurch ist die Sicht, frei von Extremen, frei von Standpunkten verlorengegangen. Ich kann nicht behaupten, das Anhaften überwunden zu haben.“

*„Durch Dumpfheit und Wildheit des Geistes  
sind das Glück und die Klarheit der Meditation verlorengegangen.  
Ich kann nicht behaupten, das Anhaften überwunden zu haben.“*

→ Anmerkung: Dieser Vers wurde nicht weiter besprochen.

*„Durch Ergreifen und Ablehnen  
ist die spontane yogische Handlungsweise verlorengegangen.  
Ich kann nicht behaupten, dass ich die Täuschung besiegt habe.“*

→ Yogisches Handeln, also das Handeln eines Dharma-Praktizierenden, ist frei von Greifen und Ablehnen. Das ist das Merkmal, dadurch sind wir frei im Handeln, weil es ohne diese emotionalen Reaktionen des Habenwollens und Nichthabenwollens stattfindet.

Man kann ein Ziel verfolgen, ja, aber auch das Ziel wird verfolgt, ohne sich damit zu identifizieren, ohne in emotionale Reaktionen zu kommen – eine hohe Kunst. Ein Projekt aufzubauen, ohne sich persönlich mit dem Projekt zu identifizieren, ohne sich mit den Fehlschlägen des Projekts zu identifizieren, mit den Schwierigkeiten, die auftauchen, mit den Hindernissen – all das setzt einem ja normalerweise emotional zu.

Wenn ihr wirklich erwachten Meistern zuschaut, mitbekommt, beobachtet wie die handeln, dann merkt ihr, dass diese emotionale Identifikation nicht vorhanden ist. Es ist ein großes Geschenk, so etwas beobachten zu können. Keine Angst, keine Angst vor Verlusten, keine Angst vor Gesichtsverlust, Renommée-Verlust, ganz zu schweigen vor materiellem Verlust, Energieverlust, Zeitverlust – all das, was sonst bei uns so eine große Rolle spielt.

Das Ziel ist klar, es ist zum Nutzen aller, es ist für einen großen, gemeinsamen Nutzen und wird umgesetzt aus Weisheit und Mitgefühl und nicht aufgrund emotionaler Identifikation. Da sind andere Kräfte am Werk. Wenn Weisheit und Mitgefühl zeigen, dass das Projekt offenbar doch nicht das angemessene ist, dann wird es losgelassen. So einfach, ohne eine Träne zu vergießen.

Daher kann hier Retschungpa nicht behaupten, dass er die Täuschung besiegt habe. Denn Anhaften und Ablehnen beruhen auf Täuschung, auf der Täuschung, da wäre etwas für ein Ich herauszuholen.

*„Durch Lug und Trug  
sind meine reinen Vajra-Gelübde verlorengegangen.  
Ich habe immer noch nicht aufgehört, Qualitäten vorzugaukeln, die ich nicht besitze.“*

→ Die Vajra-Gelübde sind Versprechen, die man sich selber gibt und dem Meister gegenüber auch ausspricht. Das sind eigentlich Versprechen im Hinblick auf das Erwachen. Das grundlegende Versprechen ist, immer authentisch zu sein. Und authentisches Sein beinhaltet, nicht zu greifen und nicht abzulehnen, also nicht in Dualität zu fallen. Dann ist es dann so, dass wenn man wie Retschungpa auch schon unterrichtet oder als Yogi betteln geht, dass man da natürlich so Impulse hat, Qualitäten vorzutäuschen, doch ein wenig mehr Verwirklichung/Realisation vorzutäuschen als man hat. Wenn man da ehrlich mit sich ins Gericht geht, dann merkt man, dass Lug und Trug doch wieder da sind und zwar in den feinen, subtilen Bereichen, wo man Qualitäten vorgaukelt, die man nicht besitzt.

*„Durch das Haften an Samsara und Nirvāna  
ist der erwachte Zustand im eigenen Geist verlorengegangen.  
Ich behaupte nicht, den Dharmakaya erkannt zu haben.“*

→ Das bedeutet, dass er schon Erkenntnis der Natur des Geistes erfahren hat. Das ist der erwachte Zustand, den hat er schon erlebt, aber noch nicht so weit erlebt, so weit vertieft, dass sich nicht doch wieder Schleier einstellen würden. Das ist ganz normal, dass die wieder kommen, man denkt: „Das ist Samsara, daraus muss ich mich befreien, ich muss Nirvāna verwirklichen.“ Doch ist da wieder dieses Gefühl, Nirvāna sei anderswo zu finden als in dem augenblicklichen Erleben. Ja, das ist Irrtum, das ist Täuschung, aber es ist sehr subtile Täuschung.

Wahrscheinlich würdet ihr alle erstmal denken und das vielleicht auch sogar unterschreiben, dass das Erwachen doch wohl nicht im jetzigen Erleben sein kann. Das würden wir ja erstmal so

denken. Es ist aber tatsächlich so: das Erwachen ist nirgendwo anders, als jetzt gerade zu finden, in dem, was wir so Samsara nennen. Wir können in der Angst erwachen, in der Wut, in der Begierde, in der Dumpfheit, im Stolz, in der Eifersucht, was immer gerade da ist.

Die Natur dieses Erlebens zu durchschauen, zu erfahren, das ist das Erwachen. Erwachen ist nicht woanders. Wir brauchen nicht erst einen ruhigen Geisteszustand, dann einen offenen Geisteszustand und den offenen Geisteszustand, den durchschauen wir dann und dort finden wir dann das Erwachen. Nein, nein, wir werden kein anderes Erwachen finden, dort werden wir es auch finden, aber es wird nicht anders sein als das, was wir finden, wenn wir Ärger, Stolz und dergleichen durchschauen. Das ist dasselbe. Es ist halt dann der jeweils vorhandene Geisteszustand, also halt z.B. der ruhige Geisteszustand. Dieser ist übrigens viel schwerer zu durchschauen als der Aufgewühlte, weil da weniger Energie drin ist. Es ist gar nicht so einfach aus der Geistesruhe in die tiefe Einsicht zu wechseln, in die Erkenntnis von dem, was wir Mahamudra nennen. Das ist nicht so einfach. Dazu braucht man einen verflüchtigten entspannten Geist.

Viele denken ja, das wäre so der Weg: „Ab in die Geistesruhe und von der Geistesruhe in die Einsicht, dann in der Einsicht bleiben und von der Einsicht ins Mahamudra.“ Ich kenne nur ganz wenige, die den Weg so gegangen sind, ganz, ganz wenige. Die meisten haben Geistesruhe entwickelt, sodass wir einzelne Geistesbewegungen erkennen können, dass wir bemerken, da taucht ein Gedanke auf, da ist eine Emotion, dass wir das mitkriegen und die Fähigkeit haben, da hineinzuschauen, da hinein zu entspannen, das brauchen wir. Das ist so das Minimum von dem, was wir brauchen. Die allermeisten haben ihre Erfahrung des Erwachens in Momenten gemacht, wo eine starke Geistesregung da war, die es ihnen ermöglicht hat, so zu schauen und sich so hinein zu entspannen. Das ist etwas leichter, als sich beim schon entspannten und ruhigen Geist noch weiter zu entspannen, sodass sich die Dualität dort auflöst. Das haben schon viele monate- und jahrelang versucht, sich in einen ruhigen Geisteszustand so weit zu entspannen, dass sie in die Nondualität kommen. Schaffen ganz wenige. Aber im aktiven Geisteszustand, wenn wirklich etwas kommt, wenn plötzlich eine Emotion einschießt, dann die Geistesgegenwart zu haben, da zu erleben, was die wahre Natur ist, das geht schon eher. Das ist eigentlich ein häufiger Weg.

Ein anderer ist, dass es uns einfach passiert. Dass wir gar nichts gemacht haben, dass gar keine innere Schau war, gar kein Lenken des Geistes, sondern wir sind irgendwie offen, etwas öffnet uns zusätzlich, überrascht uns und es kann auch einfach in der Gegenwart eines erwachten Lehrers passieren, dass in der Tiefe eine Sorge loslässt oder das normale Greifen für einen Moment nicht stattfindet und dann offener Geist sich einstellt, einfach so. Das sind die Erfahrungen, wo die Praktizierenden im Nachhinein sagen: „Da war so ein Moment und ich kann gar nicht viel darüber sagen, aber ich habe mich wie vergessen da drin. Ich war nicht da, aber trotzdem kann ich sagen, da war etwas ganz klar.“ Dann kann man schauen, was denn da war. Aber es ist tatsächlich so ein Gefühl, sich vergessen zu haben, in etwas Sorgloses eingetreten zu sein. Durch die Kraft des Segens, der Inspiration, die man gespürt hat, wie in einen anderen Wahrnehmungsmodus hinübergewechselt zu haben.

Wenn dann das Greifen wieder kommt mit dem Haften an Samsara und Nirvāna, also das Haften an Unangenehem und Angenehem, an dem, was ich vermeiden möchte und an dem, was ich anstrebe, dann ist dieses Erwachen nicht vorhanden, dann kann man auch nicht behaupten, den Dharmakaya erkannt zu haben. Dharmakaya ist ein Sanskrit-Ausdruck und bedeutet: Körper (Kaya) des Dharma (hier ist damit die Wahrheit, die eigentliche Natur des Seins gemeint), das ist die vollkommen offene Dimension des Seins. Und den Dharmakaya voll und ganz zu verwirklichen, ist ein Synonym im tibetischen Sprachgebrauch „Buddhaschaft zu erlangen“ und deswegen, auch wenn man Erwachen erlebt hat, immer wieder erlebt, sind das zwar Momente von Dharmakaya, aber ihn wirklich voll und ganz realisiert zu haben, das ist erst, wenn er rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, erlebt wird.

## Die vier Buddha-Körper

Retschungpa setzt noch einen oben drauf:

*„Durch Hoffnung und Furcht  
ist die Frucht, die Erkenntnis der 4 Buddha-Körper, verlorengegangen.  
Ich habe die Natur meines Geistes nicht verstanden.“*

→ Man könnte hier einfügen: „Nicht wirklich verstanden.“

Die 4 Buddha-Körper, und das erkläre ich euch noch kurz, das ist eine Beschreibung des Seins.

Wie ist denn das erwachte Sein? Wie ist der erwachte Geisteszustand? Da ist zum einen diese grundlegende Offenheit, die Weite des Geistes ohne Mittelpunkt, ohne Grenzen. Es ist schwer, andere Worte dafür zu finden. Kein Gefühl von Mittelpunkt und kein Gefühl von Begrenzung. Deswegen kommt das All, der Himmel, als erstes Beispiel in den Sinn, weil der Himmel hat auch keinen Mittelpunkt und keine Grenzen.

Dieser offene Geistesraum ist aber nicht etwa statisch, er ist kein leerer Raum, sondern ist dynamisch, bewegt – da ist so etwas, das kann man wie ein vibrierendes Gewahrsein nennen, eine Dynamik. Das ist eben nicht einfach nur 3-dimensionaler Raum, das ist Gewahrseinsraum und der hat eine innewohnende Dynamik, die immer da ist. Das nennen wir den Freudenkörper, den **Sambhogakaya**. Körper ist als ein Sanskritwort für Gesamtheit zu verstehen. So, wie wir vom Lehrkörper in der Schule sprechen, da meinen wir die Gesamtheit der Lehrer oder ein Chor im Militär war die Gesamtheit aller Soldaten, eine Gruppe. Kaya, Körper, ist hier auch als eine Dimension zu verstehen, eine Gesamtheit. Das hat seinen historischen Grund, weil ganz am Anfang wurde Dharmakaya als die Gesamtheit der Dharma-Lehren verstanden. Genauso wie wir den Körper der Lehren als die Gesamtheit der Lehren, das Werk von einem Meister zum Beispiel verstehen. Dann wurde klar, dass der Korpus der Lehren gar nicht in den Worten besteht, gar nicht in den Begriffen, sondern in der Dimension, aus der heraus diese Worte gesagt wurden und diese Dimension aus der heraus der Buddha unterrichtet hat, die nannte man dann **Dharmakaya**, den Wahrheitskörper und der drückt sich dynamisch aus.

Diese Dynamik wird Freudenkörper genannt, **Sambhogakaya**, und da knüpfen wir immer so ein bisschen an, wenn ich euch hier und da so ermutige, Freude am eigenen Gewahrsein zu haben. Diese Dynamik ist in ihrer Natur frei von Leid, sie ist in ihrer Natur freudvoll. Sie hat eine Leichtigkeit, etwas Spielerisches, etwas Unbehindertes, vollkommen ohne Grenzen. Es ist ein Fließen, Strömen, Vibrieren, eine leichte tänzerische Dynamik und diese Dynamik, die drückt sich aus, die bringt Erfahrungen hervor. Es kommt zu Erleben. Das Erleben ist das, was wir Ausstrahlungskörper nennen, **Nirmanakaya**. Es kommt zu Manifestation, also zum Beispiel zu Geräuschempfindung, Sehempfindung, Körperempfindung, zu Denken, Fühlen, zu Ideen, Gerüchen, Geschmäcker – all das sind die Manifestationen, die sich in diesem dynamischen Geist zeigen. Konkret hat man diesen Ausdruck auch verwendet für die Manifestation des Buddhas in dieser Welt. Der Buddha unterrichtet aus der Erfahrung des Dharmakāyas heraus, der Natur des Seins. Diese freudvolle Dynamik, die das ermöglicht, ist völlig frei von irgendeiner Anspannung, völlig frei von Leid, durchdrungen von Mitgefühl, manifestiert sie sich als die Präsenz des Buddhas in dieser Welt. Deswegen hat man den Buddha als Nirmanakaya bezeichnet, als Ausstrahlungskörper. Als Ausstrahlung, als verlängerte Manifestation des Dharmakāyas, der eigentlichen Dimension des Seins. Die ursprüngliche Dimension des Seins aufgrund der mitfühlenden, freudvollen Dynamik manifestiert sich in der Welt.

Und jetzt haben die cleveren Inder noch einen 4. Körper dazu. Das geht nämlich im indischen so: 3 + 1 sind 3. Der **Svabhāvikakāya**, der Essenzkörper, den gibt's nicht nochmal extra, der beschreibt die Einheit der anderen 3, damit man nicht auf die Idee kommen könnte, Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya wären getrennte Aspekte des Seins. Die tauchen immer zusammen auf und diese Tatsache nennt man Svabhāvikakāya und damit hat man 4 Körper. Es ist speziell in der indischen Philosophie. Da kriegt ihr häufiger so Listen, wo dann am Ende der Liste

etwas steht, was die Einheit von allem anderen bezeichnet und trotzdem als Teil der Liste mitgezählt wird.

Dann gehen sie noch ein Stück weiter, darauf nimmt Retschungpa jetzt keinen Bezug, aber das ist auch noch gut, wenn ihr das der Vollständigkeit halber wisst, es gibt noch einen 5. Körper: den **Mahasukhakāya**, den Körper der großen Freude. Das bedeutet, dass die Einheit dieser 3 Körper völlige Freude ist. Das ist also kein 5. Körper. Es gibt weder 3 noch 2, es gibt auch nicht 1. Es gibt nur das Sein, das nicht beschreibbare Sein, das dann doch mit Worten beschrieben wird und einen dann dazu verleitet zu meinen, es gäbe da 3 Buddhakörper, 4 oder 5, die es zu verwirklichen gäbe. Ist aber nicht der Fall. Es ist nur eine Beschreibung von Aspekten des Erwachens. Das Erwachen ist weit wie der Raum, dynamisch, von Mitgefühl durchdrungen, manifestiert sich in unzähligen Ausdrucksformen völlig ungehindert, ist erlebte Einheit mit dem Geschmack von Freude. Das ist damit gemeint, so einfach. Jetzt könnt ihr die anderen Worte alle in den Papierkorb oder Müll werfen, eigentlich geht es nur da drum. Der Versuch andeutungsweise das Erwachen zu beschreiben.

*„Durch Hoffnung und Furcht  
ist die Frucht, die Erkenntnis der 4 Buddha-Körper, verlorengegangen.  
Ich habe die Natur meines Geistes nicht verstanden.“*

→ Das heißt, Retschungpa hatte schon einmal einen Geschmack der 4 Buddhakörper und ist doch wieder ins Hoffen, ins Streben gefallen und ins Befürchten, in die Sorge, doch nicht ganz zu erwachen. Menschlich. Und deswegen sagt er, er habe die Natur seines Geistes nicht verstanden.

*„Kostbarer Vater Djetsün, mein Lama,  
du hast mich bisher mit deinem Mitgefühl beschützt,  
beschütze mich auch weiterhin;  
möge ich nie von dir getrennt sein.“*

*So bat Retschungpa. Der Djetsün entgegnete: „Retschungpa, du hast auch noch andere Erfahrungen und Erkenntnisse als diese. Du brauchst nichts vor mir verbergen, nur heraus damit.“ Durch das Mitgefühl des Djetsün vertieften sich Retschungpas Erfahrung und Erkenntnis auf der Stelle. Und er berichtete in diesem Lied der 7 Schätze über sie: ...“*

→ Retschungpa war durch das Lied seines Meisters so in sich gegangen, dass er überall die Fehler, die Mängel in der eigenen Praxis gesehen und aufgedeckt hat. Und Milarepa geht jetzt gar nicht weiter drauf ein, es reicht ja, dass er das alles sieht. Das ist ja wunderbar, mehr braucht es nicht. Und er gibt ihm das Vertrauen: „Und in dir ist noch was ganz anderes.“ Und bloß, dass dieses Vertrauen ausgesprochen wird, dass der Meister ihm dieses Vertrauen schenkt, das verbindet ihn mit seinem tiefen Wissen auf der Stelle, nicht irgendwann später. Da macht es wie so einen Ruck innerlich, rückt sich was zurecht und eine andere Wahrnehmung tritt ein, eine neue Art von Selbstvertrauen, ein Vertrauen in das eigentliche Selbst, das eigentliche Sein. Es ist diese Vertrauensübertragung, die entscheidend ist für eine wirklich befruchtende Beziehung zwischen Lehrern und Schülern. Dieses Vertrauen wird übertragen, dass man nicht nur hilft, die Fehler aufzudecken und daran zu arbeiten, sondern dass es jetzt schon ist, dass es da ist.

Jetzt lese ich euch noch die Antwort von Retschungpa vor.

*„Mein Vater-Lama, durch deinen Segen  
habe ich 7 Schätze gefunden.*

*In den Erscheinungen fand ich Offenheit;  
nun glaube ich nicht mehr, dass Materie wirklich existiert.*

*In der Offenheit fand ich den Dharmakaya;  
nun glaube ich nicht mehr, dass man ihn durch Anstrengung erschafft.*

*In der Vielfalt der Erscheinungen fand ich Nicht-Dualität;*

*nun glaube ich nicht mehr, dass Erscheinungen und Offenheit getrennt sind.*

*In der Verschiedenheit fand ich die Gleichheit;  
nun glaube ich nicht mehr, dass es etwas zu vermeiden oder zu erreichen gibt.*

*In meinem illusorischen Körper fand ich die große Glückseligkeit;  
nun glaube ich nicht mehr, dass Leiden wirklich existiert.*

*In den relativen Erscheinungen fand ich die letztendliche Wirklichkeit;  
nun glaube ich nicht mehr, dass trügerische Erscheinungen wirklich sind.*

*Im eigenen Geist fand ich Buddhaschaft;  
nun glaube ich nicht mehr, dass Samsara wirklich existiert.“*

Hört sich gut an, gell? Wollen wir mal schauen, wie es weitergeht.

## **TEIL 4: Retschungpa „Lied über die sieben Schätze“ sowie Milarepa „Lied über die acht Verwirklichungen“**

### **Das Lied über die sieben Schätze**

So lasst uns mal hören, wie es weitergegangen ist mit der Geschichte von Retschungpa und Milarepa. Retschungpa machte ja diese Erfahrung, dass sich durch die ermutigenden Worte seines Lehrers, seine Erkenntnis so vertiefte, dass er die Schau des Letztendlichen in seinem eigenen Geist erfuhr. Dann sang er die folgenden Zeilen über die sieben Schätze:

*„Mein Vater-Lama, durch deinen Segen  
habe ich 7 Schätze gefunden.*

*In den Erscheinungen fand ich Offenheit;  
nun glaube ich nicht mehr, dass Materie wirklich existiert.“*

→ Was hat er da wohl gefunden? Könnt ihr es erahnen? In den Erscheinungen, das heißt in den Wahrnehmungen. Erscheinung bedeutet, das was als Wahrnehmung der 6 Sinne im Geist auftaucht. Dort fand er die Offenheit. Offenheit ist hier ein anderes Wort Leerheit. Der Übersetzer benutzt das stellvertretend für Leerheit. Retschungpa hat also in seinen Wahrnehmungen erfahren, dass diese Wahrnehmungen keine Substanz haben, nicht solide sind, nicht fassbar sind. Und er schließt daraus, dass Materie nicht wirklich existiert. Das ist sicherlich richtig. Materie als das, wie wir sie wahrnehmen, ist eine Erscheinung im Geist und hat keine Substanz.

*„In der (Leerheit) Offenheit fand ich den Dharmakaya;  
nun glaube ich nicht mehr, dass man ihn durch Anstrengung erschafft.“*

→ In dieser Schau der wahren Natur der Erscheinungen, der leeren offenen Natur, trat Retschungpa offenbar in das non-duale Gewahrsein ein. Und es offenbarte sich ihm, dass das ohne eigenes Zutun geschah, einfach durch den Segen des Lamas und dass sein Geist nachgab, sich öffnete. Wir müssen uns vorstellen, da ist ja gerade eine Minute oder zwei Minuten vergangen, eine ganz kurze Zeit in der man denken könnte, Retschungpa habe reflektiert, hat er aber gar nicht. Der Segen des Lamas hat ihn in eine solche Öffnung gebracht, dass er einen authentischen Mahamudra-Samadhi erfahren hat. Da heraus singt er jetzt. Und er hat erfahren, wie sich das Verständnis der Leerheit eingestellt hat und dieses Offensein ohne Mittelpunkt und Begrenzungen, was man den Dharmakaya nennt und dass sich das völlig anstrengungslos eingestellt hat. Das lässt ihn jetzt sagen, dass er sich sicher geworden ist, dass er jetzt nicht mehr glaubt, dass sich der Dharmakaya durch Anstrengung verwirklichen lässt, was stimmt, was zutrifft. Durch Anstrengung ist er nicht zu verwirklichen. Anstrengung verbaut den Weg in dieses offene Sein.

*„In der Vielfalt der Erscheinungen (also in dem, was da alles so in seinem Geist auftauchte) fand ich Nicht-Dualität (kein Subjekt/Objekt, kein Zentrum, keine Peripherie);  
nun glaube ich nicht mehr, dass Erscheinungen und Offenheit (Leerheit) getrennt sind.“*

→ Die wahre Natur der Erscheinung ist immer dieses Nichtfassbare, dieses leer-von-feinem Wesenskern, keine Substanz. Das ist immer so, deswegen spricht man von der Untrennbarkeit. Als Beispiel: Wenn so eine Flamme brennt, ihr seht die brennenden Flammen, sind Licht und Wärme untrennbar. Das Licht ist der Erscheinungsaspekt, die Wärme ist ein anderer Aspekt dieses selben Phänomens, entspricht hier bei den sonstigen Wahrnehmungen der Leerheit, der nicht fassbaren Natur. Diese sind nicht trennbar, eine Flamme hat immer beides. Wir können es nur durch unsere Begriffe trennen, aber eine Flamme ist halt eine Flamme und deswegen ist das immer so. Genauso haben Wahrnehmungen immer die Qualität, nicht fassbar zu sein, nicht solide zu sein,

keine Substanz zu haben. Es ist immer so, man findet nie eine Wahrnehmung, eine Erscheinung im Geist ohne diese Qualität. Wir können sie zwar begrifflich separieren, aber im Erleben sind sie immer eins, sind sie untrennbar. Sie sind nicht eins wie zwei Dinge, die zusammen gekommen sind und früher mal getrennt waren, sie sind immer zusammen, es gibt sie gar nicht getrennt. Das hat Retschungpa als einen weiteren Schatz erfahren.

Warum ist das ein Schatz? Weil dadurch völlige Freiheit entsteht. Wenn die Erscheinungen, die Gedanken, die Gefühle als nicht fassbar erkannt werden, dann haben sie keine Macht mehr über uns. Sie haben keine inhärente Macht. Wenn kein Greifen stattfindet, verpuffen sie. Da ist nichts, was bleiben könnte. Deswegen ist das so wesentlich.

*„In der Verschiedenheit (der Erfahrung, der Sinneserfahrung)...“*

→ ..., zum Beispiel eine Sehnehmung, eine Hörnehmung oder verschiedene Hörnehmungen und verschiedene Sehnehmungen, eine Körpernehmung oder ein Gedanke – all das sind die verschiedenen Erscheinungen, ist die Vielfalt unseres Erlebens.

*„...fand ich die Gleichheit; ...“*

→ Alle diese verschiedenen Erfahrungen haben etwas gemeinsam. Da ist etwas gleich und zwar genau das, was wir eben schon hatten, nämlich ihre nichtfassbare Natur. Ihre Natur dynamisch zu sein, gewahres Erleben zu sein und zugleich nicht fassbar. Das haben sie alle gemeinsam. Darin sind sich alle Erfahrungen gleich.

*„...nun glaube ich nicht mehr, dass es etwas zu vermeiden oder zu erreichen gibt.“*

*„In meinem illusorischen Körper fand ich die große Glückseligkeit; ...“*

→ Dieser Körper, den er illusorischer Körper nennt. Dieser Körper wird illusorischer Körper genannt, weil wir denken er wäre so solide. Tatsächlich ist dieser Körper Energie. Er besteht aus Prana, aus vitaler Energie und wird erlebt als das Spiel der inneren Energien, in Korrespondenz mit dem Spiel unseres Geistes. Unser Körper ist der Spiegel für das, was im Geist vor sich geht und umgekehrt, in wechselseitiger Bedingtheit. Und dieser vermeintlich feste Körper, der gar kein fester Körper ist, wird erfahren – was singt er da? *„In meinem illusorischen Körper fand ich die große Glückseligkeit ...“*, die große Freude, Mahasukha.

*„... nun glaube ich nicht mehr, dass Leiden wirklich existiert.“*

→ Was hat er da erkannt? Er erfährt, dass Gewahrsein selbst dieses Körpers, der normalerweise Anlass für viel Unangenehmes und Schmerzen ist, als große Freude und entdeckt, dass es die Geisteshaltung ist, die bewirkt, wie man den Körper erfährt und wie man auch alles andere erfährt, dass es davon abhängig ist, wie wir erleben, wie wir erfahren. Und so glaubt er nicht mehr, dass Leiden wirklich existiert.

Wenn Leiden, körperliche Schmerzen, im Geist auftauchen, so ist seine Erfahrung, dass sie keine Substanz haben, dass die nicht wirklich existieren als etwas, das so sein muss. Es gibt auch da die Möglichkeit anders wahrzunehmen. Tatsächlich, diese Möglichkeit gibt es. Wir erfahren diesen Körper mit dem, was er uns sonst vorgaukelt als Erfahrungen, die wir für total verpflichtend halten wie zum Beispiel Müdigkeit. Müdigkeit ist etwas, was uns manchmal so solide vorkommt, aber sie kann in einem Moment weg sein. Dann fragt man sich: wie kommt das? Ja, weil im Geist etwas passiert ist und nicht, weil etwas im Körper passiert ist. Im Geist ist etwas passiert. Schmerzen, brutale Schmerzen können in einem Moment weg sein bzw. anders erlebt werden. Kälte kann als Segen erlebt werden usw. Es gibt viele Möglichkeiten, wo wir erfahren können, dass das, was wir normalerweise für unsere verbindliche körperliche Wirklichkeit halten, so verbindlich nicht ist, dass das anders sein kann. Und das hat Retschungpa erfahren.

*„In den relativen Erscheinungen fand ich die letztendliche Wirklichkeit;  
nun glaube ich nicht mehr, dass trügerische Erscheinungen wirklich sind.“*

→ Die relativen Erscheinungen, das bezieht sich auf die Erfahrungen der Welt, jetzt hier all die Seh-, Hör-, Körpererfahrungen, Gedanken usw. Da findet unsere Erfahrung der Welt statt und diese Erfahrungen sind alle bedingt. Es ist ein bedingtes Entstehen. Ob ich jetzt Licht sehe oder Dunkel, ob Hitze oder Kälte erfahren wird, bei allem kann man feststellen, dass es durch bestimmte Bedingungen beeinflusst wird. Das ist das Entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen. Unsere Erfahrungen entstehen alle in einem Wechselspiel, einem Netzwerk von vielen Bedingungen, die zusammen kommen.

Zum Beispiel ist es jetzt warm hier im Raum, das ist relativ gesagt, relativ warm. Ja, relativ warm, weil einigen ist es vielleicht noch zu kalt. Es hängt von unserem Körper ab und von dem, was wir grad vorher erlebt haben, ob wir das hier als warm oder als kühl erleben. Selbst die absolute Wärme, wenn wir sagen: Aber es ist doch hier nur 21 Grad im Raum. Ja, das ist zwar ein Hinweis, was die absolute Temperatur ist, wir versuchen das zu messen, aber ob uns deswegen warm oder kalt ist, kann man nicht sagen. Alles ist von Bedingungen abhängig und natürlich die Temperatur selber auch. Wenn wir hier lüften würden, hätten wir sofort eine andere Temperatur.

Alles ist von Bedingungen abhängig, auch welche visuellen Eindrücke entstehen. Ihr braucht euch nur zu bewegen, ich brauche mich nur zu bewegen, schon verändert sich unsere visuelle Wahrnehmung aufgrund der Bedingung, dass sich etwas bewegt im Gesichtsfeld. Das ist das, was man die relative Wirklichkeit nennt, wo alles abhängig ist von dem Spiel von Ursachen und Bedingungen. Diese ständig wechselnden Bedingungen führen zu einzigartigen Erlebnissen. Das ist ganz klar und das stimmt auch. Dieser Moment und dieser Moment und dieser Moment – jede Erfahrung ist einzigartig, weil es genau diese Kombination von Bedingungen in unserem Leben nie wieder so geben wird. In dieser Einzigartigkeit der relativen Welt, in dieser Vielfalt im bedingten Entstehen – alles karmisch bedingt usw. durch die verschiedenen Bedingungen, die da zusammenkommen – da entdeckt Retschungpa die letztendliche Wirklichkeit.

Was entdeckt er denn da? Nichts Neues. Wieder den einen Geschmack aller Erfahrungen, das, worin sich alle Erfahrungen gleich sind. Er entdeckt den Dharmakaya, er entdeckt diese offene Geistesdimension im Erleben selbst. In der Unterschiedlichkeit des bedingt Entstehenden entdeckt er die wahre Natur des Seins. Die ist nicht irgendwo anders, die ist genau in dem Erleben in diesem einzigartigen Erleben. Das Einzigartige trägt in sich das Gleiche, das immer Gleiche. Das, was immer dasselbe ist, diese offene Natur des Seins, des Geistes, der Wahrnehmung.

*„... nun glaube ich nicht mehr, dass trügerische Erscheinungen wirklich sind.“*

→ Er sieht ihr bedingtes Entstehen und er sieht ihre immer gleiche Natur. Der Wirklichkeitsglaube wird dann nicht mehr genährt durch einen Glauben, dass die Dinge wirklich so sind, im Sinne, dass sie so bleiben können, sondern dieses Spiel der Bedingungen führt jetzt zu diesem Erleben und schon wieder zum nächsten Erleben und schon wieder zum nächsten... – nichts vom dem ist wirklich in dem Sinne von bleibend. Es wird alles erfahren, von Gewahrsein durchdrungen, in seiner grundlegenden Natur erkannt als offener Geist, dynamisch Erscheinungen hervorbringend. Diese Grundqualitäten des Seins, die spielen ständig mit und wenn wir das erkennen, beginnt unser Geist sich langsam zu lösen von dem Haften an den äußeren Erscheinungen und geht mehr auf die Qualität des Erlebens selber.

Das heißt, wir können Filme erleben, wir erleben die Filme unserer Welt/unserer Wahrnehmung, sind aber nicht gefangen da drin. Es ist so wie der Unterschied beim Kinobesuch: Wenn man uninformiert ins Kino geht und das auch gerne hat, dann lässt man sich fangen vom Film. Klar, das ist ja auch die Aufgabe eines Films, uns zu erwischen. Wir gehen dem Film bewusst auf

den Leim, das wollen wir auch. Wenn wir den Film aber zum soundsovielten Mal sehen oder gar selber Regisseur oder Schauspieler sind, schauen wir ganz anders hin: „Oh, das war ein interessanter Soundeffekt, hast du den mitgekriegt? Hast du die Kameraeinstellung gerade mitbekommen? Oh, hast du gehört? Der Dialog ging voll in die Hose.“ Wir haben eine Distanz und kriegen mit, welche Bedingungen dazu geführt haben, dass dieser Film so oder so wirkt und wir werden nicht mehr eingefangen vom Film. Wir durchschauen den Film. Und so ist es auch, wenn man erwacht. Man kann das ansatzweise übertragen. Wir sehen, wie das bedingte Entstehen diese Erscheinung hervorruft, sehr trügerisch, sehr verführerisch, mal anziehend, mal abstoßend. Könnte man gut drauf einsteigen, wird aber durchschaut in seiner wahren Natur und gibt dadurch die Freiheit, sich so zu verhalten, wie man es für angemessen hält in der Situation, so weit Retschungpa.

*„Im eigenen Geist fand ich Buddhaschaft.*

*Nun glaube ich nicht mehr, dass Samsara wirklich existiert.“*

→ ...das irgendetwas von diesen trügerischen Erscheinungen wirklich Existenz habe. Da macht er den Mund etwas weit auf. So ganz ausgereift ist der Kern noch nicht oder?

## **Das Lied über die 8 Verwirklichungen**

*Darauf bemerkte der Djetsün (jetzt kommt die Antwort): „Deine meditativen Erfahrungen gehen in die richtige Richtung, aber sie sind noch nicht vollständig. Die vollständige meditative Erfahrung ist folgendermaßen“, und er sang dieses Lied über die 8 Verwirklichungen:*

→ Der Meister hat da einen vor sich, der sehr gut meditiert und meint, die Buddhaschaft verwirklicht zu haben. Da fehlt aber noch ein bisschen was. Das fällt einem sogar auf, wer ein bisschen den Dharma kennt. Die Art, wie Retschungpa seine Erfahrung formuliert, lässt vermuten, dass es noch nicht ganz das ist. Jetzt hört mal, ob ihr den Unterschied schon erahnt beim ersten Hören der Worte von Milarepa.

*„Wenn Erscheinungen und Offenheit untrennbar sind,  
hast du die Sichtweise verwirklicht.*

*Wenn es keinen Unterschied zwischen Traum- und Wachbewusstsein gibt,  
hast du die Meditation gemeistert.*

*Wenn Glückseligkeit und Offenheit untrennbar sind,  
hast du die yogische Handlungsweise gemeistert.*

*Wenn du keinen Unterschied zwischen diesem und dem nächsten Leben machst,  
hast du die unveränderliche Natur verwirklicht.*

*Wenn der Geist so wie der Himmelsraum ist,  
hast du den Dharmakaya verwirklicht.*

*Wenn du keinen Unterschied zwischen Freude und Leid empfindest,  
hast du die Unterweisungen gemeistert.*

*Wenn du die Emotionen als ursprüngliches Gewahrsein erlebst,  
hast du volle Erkenntnis erlangt.*

*Wenn du Buddhaschaft im eigenen Geist erfährst,  
hast du die Frucht verwirklicht.“*

So sang er (Milarepa. Und als Reaktion darauf:). *Retschungpas Erkenntnis vertiefte sich durch das Mitgefühl des Lamas, so dass er die letztendliche Erkenntnis im eigenen Geist erfuhr. Er verlieh ihr in diesem Lied über die sechs Arten der Einheit Ausdruck: ...*

→ Es braucht jetzt vielleicht erst noch ein paar Erklärungen zu dem Lied über die acht Verwirklichungen:

*„Wenn Erscheinungen und Leerheit untrennbar sind, hast du die Sichtweise verwirklicht.“*

→ Sicht ist zu erkennen und das hat Retschungpa auch gut benannt, dass alle Erscheinungen, alle Wahrnehmungen, alles was wir erfahren, nicht fassbar in seinem eigentlichen Wesen ist. Das ist das, was wir die Leerheit/Offenheit nennen. Dies tief zu verstehen ist die Sicht. Retschungpa hatte zum Beispiel gesagt: „In den Erscheinungen fand ich Offenheit. Nun glaube ich nicht mehr, dass Materie wirklich existiert.“ Dieser Ausdruck „in den Erscheinungen fand ich Offenheit“, ist noch nicht dasselbe wie realisiert zu haben, dass Erscheinungen und Offenheit untrennbar sind. Es ist wie als würde man in den Erscheinungen, die so sind wie sie sind, noch etwas extra entdecken, aber sie sind durch und durch in jedem Aspekt ihres Erscheinens Leerheit/Offenheit.

*„Wenn es keinen Unterschied zwischen Traum- und Wachbewusstsein gibt, hast du die Meditation gemeistert.“*

→ Das bezieht sich auf den Satz von Retschungpa, wo er sagt: „In der Leerheit/Offenheit fand ich den Dharmakaya. Nun glaube ich nicht mehr, dass man ihn durch Anstrengung erschafft.“ Da sagt Milarepa: „Jaja, ganz gut. Wenn du den Dharmakaya wirklich verwirklicht hast, dann gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Wach-, Traum- und Schlafbewusstsein.“ Also aufgepasst, das muss noch weitergehen. Die Erkenntnis von der non-dualen Natur des Geistes muss in alle Bereiche hinein gehen und diese Anstrengungslosigkeit, die zeigt sich speziell im Traum-Bewusstsein. Man muss anstrengungslos im Traum-Bewusstsein auch die Natur der Träume durchschauen, nicht nur tagsüber, wenn man meditiert. Erst wenn das auch in den Träumen durch und durch ständig der Fall ist, dann hast du die Meditation verwirklicht. Er nimmt Retschungpa bei seiner Erfahrung und führt ihn noch ein Stückchen weiter.

*„Wenn Glückseligkeit und Offenheit (Leerheit) untrennbar sind, hast du die yogische Handlungsweise gemeistert.“*

→ Handeln ist die Fortsetzung der Meditation in die Aktivität hinein. Beim Handeln begegnet man ja vielen Herausforderungen. Da geht es um die Vielfalt der Erscheinungen, die Vielfalt der Erscheinung ist das, was einem beim Handeln begegnet. Beim Samadhi kann man sich noch zurückziehen von der Vielfalt der Erscheinungen, aber sobald man in die Welt geht, begegnet einem eine Menge, eine nicht zu kontrollierende Menge von Sinneserfahrungen und Herausforderungen.

In dieser Verschiedenheit der verschiedenen Erfahrungen hatte Retschungpa schon die Gleichheit, diesen einen Geschmacks gefunden, gefunden, dass die verschiedenen Erfahrungen alle leer sind und er glaubt nun nicht mehr, dass es etwas zu vermeiden oder zu erreichen gibt. Milarepa weist ihn darauf hin, dass es nicht nur nichts zu vermeiden und nichts zu erreichen gibt und nicht nur, dass die Verschiedenheit den Geschmack der Leerheit hat, dass alle Erfahrungen den Geschmack der Leerheit haben, sondern, dass die ganze Vielfalt der Erscheinungen, all das, was uns als Herausforderung begegnet darüber hinaus noch die Qualität großer Freude hat, dass in dieser Erfahrung Leerheit und non-duale Freude untrennbar sind.

Solange diese Freude nicht auftaucht, solange diese non-duale Freude nicht auftaucht, besteht noch eine subtile Abneigung gegenüber den Erscheinungen, noch ein subtiles Ausweichen ge-

genüber den Herausforderungen. Das Anzeichen, dass es zu einer Verwirklichung gekommen ist, zu einer totalen Integration, ist erst gegeben, wenn der Geist wirklich durchgehend – egal welche Herausforderungen kommen – so leicht und so freudig bleibt.

Darauf weist ihn Milarepa hin: „Ja, ist gut. Du hast erkannt, dass die Vielfalt der Erscheinungen den einen Geschmack der Leerheit hat, aber diese Erkenntnis ist noch nicht wirklich tief integriert.“ Wenn die tief integriert ist und sich tatsächlich zeigt in der Begegnung mit den Herausforderungen, dann erlebst du alles nicht nur mit dem Geschmack der Leerheit, sondern mit dem Geschmack der Freude, der non-dualen Freude.

*„Wenn du keinen Unterschied zwischen diesem und dem nächsten Leben machst, hast du die unveränderliche Natur verwirklicht.“*

→ Das bezieht sich nochmal auf den Spruch von Retschungpa: „In der Verschiedenheit fand ich die Gleichheit.“ Wenn du selbst den Übergang dieses Lebens, das Sterben, Bardo oder was auch immer dann für den Yogi kommt und das nächste Leben als wirklich in der unveränderlichen Natur erlebst, immer dieselbe Grundqualität des Seins, dann hast du es durchblickt.

Er nimmt die krass verschiedenen Lebenszustände von Leben jetzt, Sterben, Trennung/Loslösung des Geistes vom Körper, Eintreten in ein nächstes Leben – wenn du da durchgehst und da überall die unveränderliche Natur erlebst, den Dharmakaya, dann ist es das wirklich. Auch da zieht er ihn mit seiner schon hervorragenden Erfahrung noch weiter in eine Ausweitung seines Gewahrseins hinein und bereitet ihn vor, dass das eigentlich der wirkliche Test ist, wenn man dann stirbt und auch das noch mit dem Einen Geschmack erlebt. Wenn man den Übergang, Bardo oder die Erscheinungen, die danach kommen, der Eintritt in den nächsten Körper, ins nächste Leben, wenn man das alles auch mit dem Einen Geschmack erlebt, dann kann man davon sprechen, dass man den Dharmakaya verwirklicht hat.

*„Wenn der Geist bei all dem so weit wie der Himmelsraum ist, hast du den Dharmakaya verwirklicht.“*

*Wenn du keinen Unterschied zwischen Freude und Leid empfindest, hast du die Unterweisungen gemeistert.“*

→ „empfindest ...“ ... Es ist auch ganz wichtig, viele von uns bemühen sich, Freude und Leid anzugleichen und einen gewissen Gleichmut zu erleben und wer eine starke Geistesruhe entwickelt hat, kann auch schon manchmal denken als würden Freude und Leid gleich empfunden. Tatsächlich ist man dabei sie anzugleichen, den eigenen Geist immer noch zu entspannen dabei. Wenn die Verwirklichung tief wird, dann braucht man den Geist nicht mehr zu entspannen. Der ist dann so, dass er das, was andere als leidvoll erfahren, mit derselben Qualität erlebt wie das, was andere als Freude erfahren. Das ist anders.

Das ist nicht mehr ein Gegensteuern oder ein Ausgleichen, ein sich noch weiter entspannen. Da braucht es keine Gegensteuerung mehr, die Dinge werden unmittelbar in ihrer wahren Natur erfahren, ohne dass sich da noch eine Illusion, eine Täuschung, eine initiale Reaktion dazwischen schiebt. Es gibt nichts mehr dazwischen. Es gibt nur noch das direkte Erleben von dem, wie es ist.

Das ist der Unterschied zu dem, wie es Retschungpa noch beschrieb, dass er nämlich sagte: „In meinem illusorischen Körper fand ich die große Glückseligkeit; nun glaube ich nicht mehr, dass Leiden wirklich existiert.“ Das ist im Unterschied zu der Formulierung von Milarepa noch etwas zögerlich. Merkt ihr das? Da schwingt noch etwas mit, dass er aufgrund seiner Realisation jetzt dabei ist zu verstehen, dass Leiden nicht wirklich existiert, aber er erfährt es noch nicht unmittelbar so. Für Praktizierende auf dieser Stufe ist es so, dass sie, wenn eine Herausforderung oder

Erfahrung auftaucht, dass sie ihre Realisation in dem Moment erst wieder finden müssen, wieder aktivieren müssen, um sie in dieser Situation wirken zu lassen. Es ist nicht spontan da, da ist noch eine Verzögerung, aber es ist schon mal super, wenn es überhaupt möglich ist.

Retschungpa war ein hochkarätiger Praktizierender. Er war übrigens einer der Lehrer des ersten Karmapas. Gampopa war der Hauptlehrer, Retschungpa war der zweite Lehrer. Es gab mehrere Lehrer des ersten Karmapas. Er hat es gepackt, er hat den vollen Durchbruch tatsächlich dann noch erfahren dank der Hilfe von Milarepa.

Gampopa war übrigens nur 1.5 Jahre bei Milarepa geblieben, der brauchte nur sehr wenig direkten Kontakt zu seinem Meister und hat in der kurzen Zeit den ganzen Weg, für den er den Meister brauchte, zurückgelegt und den Rest des Weges ist er noch alleine gegangen. Retschungpa war diese vielen Jahre bei Milarepa, wurde aber auch schon vor Milarepas Tod flügge sozusagen und war alleine unterwegs. Er war nicht bis zum Tod ständig dabei.

Jetzt weiter mit der Antwort von Milarepa.

*„Wenn du die Emotionen als zeitloses ursprüngliches Gewahrsein erlebst, hast du volle Erkenntnis erlangt.“*

→ Dann gibt es keine belastenden Emotionen mehr, keine Kleshas. Dann werden sie als das erlebt, was sie sind: Erscheinungen im Geist, nicht fassbar. Sie brauchen keine Gegenmittel, sie befreien sich von selbst. Das ist die unmittelbare Erkenntnis, das unmittelbare Gewahrsein der Natur der Emotionen.

Und tatsächlich,

*„Wenn du Buddhaschaft im eigenen Geist erfährst, dann hast du die Frucht verwirklicht.“*

*So sang er. Retschungpas Erkenntnis vertiefte sich durch das Mitgefühl des Lamas, so dass er die letztendliche Erkenntnis im eigenen Geist erfuhr und dann verlieh er dieser Erkenntnis in dem Lied über die 6 Arten der Einheit Ausdruck: ...*

## **Schlussgedanken zur heutigen Unterweisung**

Diese Unterweisungen gebe ich euch nicht mit dem Gefühl, dass wir das alles umsetzen können, sondern mit dem Bedürfnis euch wie den Horizont zu weiten für das, worum es eigentlich geht im Dharma, was eigentlich mit Verwirklichung, mit vollkommenem Erwachen gemeint ist. Und das braucht manchmal etwas Mut. Ich brauche auch manchmal etwas Mut, euch diese Unterweisungen zu geben, aber ich glaube, wenn ihr sie auf die richtige Art und Weise empfangt, dass sie euch gut tun werden, weil ihr geschult werdet, euren Blick auf das Wesentliche zu lenken. Und dann ist es schon so, dass wir zuerst unsere kleinen Brötchen backen, das ist unsere Übung, unsere kleinen täglichen Brötchen zu backen. Und diese Übung ist umso effektiver, wenn sie eingebettet ist in ein Gesamtverständnis als eine Vision, eine Ahnung von dem, wo es tatsächlich hinget. Dann wissen wir, dass es stets um das Erkennen geht, was die wahre Natur von Leid ist, was die wahre Natur von Erscheinung ist, wodurch Leid hervorgerufen wird, dieses Greifen, dieses Anhaften, worum es eigentlich geht, wenn da von Subjekt – Objekt – Trennung die Rede ist. Und was ist eigentlich davon die Auflösung, was ist das Aufwachen, was ist damit gemeint, wenn dukkha, wenn alles Leid ein Ende hat und wie geht der Weg dahin?

Und wie der Weg geht, das können wir jetzt noch ein bisschen miteinander praktizieren. Der Weg ist ein einziger Weg und zwar das Entwickeln von immer umfassenderen Gewahrsein. Im-

mer gewahrer zu werden, immer präsenter, nichts auszuklammern, alles in dieses offene Gewahrsein aufsteigen lassen und es durchschauen. Das ist der Weg. Im Grunde genommen, die Filme unseres Lebens zu durchschauen, darum geht es. Frei zu werden innerhalb der Filme und diese Filme so zu gestalten, dass es zum Wohle aller ist, dass es Erleuchtungsfilme werden, wo wir einander helfen im Rahmen dieser bedingten Welt zu erwachen. Das ist die Essenz der Lehre. Dafür brauchen wir Klarheit, dafür brauchen wir Geistesruhe, das ist mit Klarheit gemeint. Wir brauchen Mut, Mut hinzuschauen, hinzufühlen und den Mut, es fließen zu lassen, den Mut, in den nächsten offenen Moment hinein loszulassen, in die nächste Situation.

Lasst uns das jetzt miteinander üben.

## **Meditation**

Und jetzt wenden wir die Unterweisungen Milarepas konkret an in unserem jetzigen Erleben. Das, was wir jetzt erleben, das was wir jetzt wahrnehmen, das sind die Erscheinungen von denen hier die Rede ist ... Empfindungen, Körper, sehen, hören, riechen, vielleicht auch schmecken und das Wahrnehmen im 6. Sinn, denken, fühlen, bestimmt sein ...

Was haben diese Erscheinungen gemeinsam miteinander? Das Sehen und das Hören... was haben sie gemeinsam? Das Denken und den Körper zu spüren ... was haben sie gemeinsam? Fangen wir mal beim einfachsten an, sie alle verändern sich, all diese Empfindungen wandeln sich...  
- - -

Was haben sie noch gemeinsam? All diese verschiedenen Formen des Erlebens haben gemeinsam, dass sie Erleben sind, dass Wahrnehmen stattfindet ... ob da ein Gedanke auftaucht oder ein Geräusch, ... wahrgenommen werden beide. - - -

Wie ist es denn mit diesen Wahrnehmungen? Egal in welchem Sinn. Können wir irgendeine von diesen Wahrnehmungen festhalten? Sind sie fassbar? Oder verändern sie sich sogar, während wir nach ihnen greifen, während wir sie festhalten wollen? Wie ist das? - - -

Und dann kommen wir wieder zurück zu der einfachsten und grundlegendsten Frage: Wie ist es zu sein?

## **TEIL 5: Retschungpas Lied über die sechs Arten der Einheit**

Wir sind wieder zu Gast bei Retschungpa und Milarepa. Retschungpa hatte jetzt einige Tage Zeit zu praktizieren, vielleicht sind auch Monate vergangen. Viel kann es nicht sein, denn die zogen eigentlich dann jeweils nach ein paar Wochen schon weiter. Er hat sich die Worte von Milarepa zu Herzen genommen und tief praktiziert. Dann singt er dieses Lied über die 6 Arten der Einheit. Wir sind auf Seite 15.

*„Ich verbeuge mich vor den spirituellen Meistern.*

*In der Untrennbarkeit von Erscheinungen und Offenheit (Leerheit),  
sind Ewigkeitsglaube und Nihilismus gegenstandslos.*

*An begrifflichen Theorien halte ich nicht fest,  
denn die ungeborene Wirklichkeit liegt jenseits des Verstandes.  
Das ist meine, des Bettlers, Sichtweise.*

*In der Gesellschaft meiner Freunde, die Erkenntnis erlangt haben,  
brauche ich mich nicht zu schämen.*

*In der Untrennbarkeit von Glückseligkeit und Offenheit  
sind die Objekte der geistigen Ruhe gegenstandslos.*

*Quälende Geisteskontrolle übe ich nicht,  
sondern verweile ohne Ablenkung in der wahren Natur.  
Das ist meine, des Bettlers, Meditation.*

*In der Gesellschaft meiner erfahrenen Freunde  
brauche ich mich nicht zu schämen.*

*Auf dem Weg der Methoden und dem Weg der Befreiung  
ist bedingtes Glück gegenstandslos.*

*Ich heuchle nicht, um mir auf unredliche Weise  
meinen Lebensunterhalt zu beschaffen,  
sondern erfahre alle Erscheinungen als hilfreich.  
Das ist meine, des Bettlers, Handlungsweise.*

*In der Gesellschaft meiner Yogi-Freunde  
brauche ich mich nicht zu schämen.*

*Wenn der Geist nicht an Vorstellungen wie falsch und richtig haftet,  
existiert weder Reinheit noch Unreinheit.*

*Ich betrüge und hintergehe niemanden  
und berufe mich auf den eigenen Geist als Zeugen.  
Das ist mein, des Bettlers, Vajra-Eid.*

*In der Gesellschaft sittsamer Freunde  
brauche ich mich nicht zu schämen.*

*In der Erfahrung der Untrennbarkeit von Samsara und Nirvāna  
gibt es keinen Unterschied zwischen Buddhas und gewöhnlichen Lebewesen.*

*Ich denke nicht, dass man durch Hoffnung und Furcht eine Frucht erlangen kann.  
Jetzt bleibe ich selbst im Leid gelassen.*

*Das ist meine, des Bettlers, Frucht.*

*In der Gesellschaft meiner Freunde, die höchste Erkenntnis erlangt haben,  
brauche ich mich nicht zu schämen.*

*Wenn man den Sinn der Worte versteht,  
sind gelehrte Ausdrucksweisen gegenstandslos.*

*Ich hege keine Zweifel,  
denn jetzt erfahre ich die Erscheinungswelt als Dharmakaya.  
Das ist meine, des Bettlers, Erkenntnis.  
In der Gesellschaft gelehrter Freunde  
brauche ich mich nicht zu schämen.“*

*So sang er. Überaus erfreut erklärte Milarepa: „Retschungpa, das sind die echten spirituellen Erfahrungen. Du bist das, was man unter einem aufnahmefähigen Schüler versteht.“*

Nun wollen wir uns das nochmal ganz im Detail angucken.

Wir haben jetzt eine ganze Reise hinter uns mit Milarepa und Retschungpa und das erste war ja, dass Milarepa ohne ersichtlichen Grund gesungen hat, um Retschungpa so ein wenig den Spiegel vorzuhalten. Retschungpa war etwas beschämt, ihr erinnert euch noch. Und jetzt kommt nach dieser ganzen Entwicklung, dem Hin- und Her-Gesang und der Praxis zwischendrin, jetzt kommt es zur Lösung. Retschungpa hat jetzt den Durchbruch gefunden.

### **1. Vers: Offenheit und Erscheinung**

*„Ich verbeuge mich vor den spirituellen Meistern.“*

→ Verbeugung vor den Meistern der Übertragungslinie ...

*„In der Untrennbarkeit von Erscheinungen und Offenheit (Leerheit),  
sind Ewigkeitsglaube und Nihilismus gegenstandslos.  
An begrifflichen Theorien halte ich nicht fest,  
denn die ungeborene Wirklichkeit liegt jenseits des Verstandes.“*

→ Zunächst spricht hier Retschungpa die Einheit, die Untrennbarkeit von Erscheinungen und Offenheit/Leerheit an. Das ist euch jetzt auch schon vertraut. Darüber haben wir schon einige Male gesprochen, dass Erscheinungen, das heißt all unsere Erfahrungen, all unser Erleben der 6 Sinnesbereiche, nichts Fassbares in sich haben, keinen Wesenskern. Das ist damit gemeint. Und das ständig zu erfahren, ist nun Retschungpas Erfahrung geworden und darin sind der Ewigkeitsglauben und der Nihilismus gegenstandslos geworden.

Ihr erinnert euch, die Unterweisungen greifen so ineinander: Ewigkeitsglauben war der Existenzglauben, dass Dinge aus sich heraus existieren und Nihilismus war die Tendenz das abzustreiten, dass die Dinge und Erfahrungen eine Existenz hätten.

Beides ist gegenstandslos geworden und das ist Ausdruck dafür, dass Retschungpa jenseits dieser 4 Sichtweisen gefunden hat. Ihr wisst noch: Existenzglauben, Nicht-Existenz, sowohl aus auch, weder noch – sind gegenstandslos geworden. Sein Geist funktioniert nicht mehr in diesem Bejahen oder Verneinen von Existenz. Er sucht nicht mehr nach Standpunkten. Er hat jenseits gefunden und hält deshalb nicht mehr an begrifflichen Theorien fest. All diese Philosophien, dieses Formulieren von Standpunkten, interessiert ihn nicht mehr, denn: die ungeborene Wirklichkeit liegt jenseits des Verstandes.

Das dürft ihr jetzt nicht falsch verstehen. Jenseits des Verstandes bedeutet: Jenseits von dem, was der Intellekt beschreiben kann. Es kann trotzdem *verstanden* werden, es kann *erfahren* werden, aber es ist nicht fassbar durch den Intellekt. Das ist damit gemeint. Es übersteigt das, was Worte beschreiben können, diese Wirklichkeit, die als ungeboren bezeichnet wird, dieses Sosein. Die Natur des Geistes wird hier als ungeboren bezeichnet und damit ist gemeint, dass der

Geist, die Natur des Geistes, durch nichts bedingt ist, durch nichts hervorgebracht wird, nirgends verweilt und auch nicht stirbt.

Wenn wir das Wort ungeboren lesen in den Texten ist immer auch mit inbegriffen: Nirgends verweilend und nicht sterbend, denn nur etwas, was geboren ist, kann auch sterben und lässt sich als ein Ding, als etwas Bedingtes irgendwo finden. Das, was Geist genannt wird, ist nicht aufzufinden als ein Etwas, ist nicht durch irgendetwas bedingt, ist nicht mal geboren worden und wird dann irgendwann mal durch veränderte Bedingungen sterben. Das ist eine Gewissheit, die sich einstellt, wenn die Natur des Geistes durch und durch erfahren wird. Dann ist diese Gewissheit immer da.

Dann kommt jeweils der Refrain:

*„Dies ist meine, des Bettlers. Sicht.“*

Das ist jetzt sein Verständnis, mit dem er da ist und er braucht sich nicht mehr zu schämen, auch nicht in der Gegenwart von Freunden, die Erkenntnis erlangt haben. Kann sein, dass noch mehrere Yogis da waren, die hier nicht erwähnt werden, aber zumindest braucht er sich auch nicht vor Milarepa zu schämen.

## **2. Vers: Glückseligkeit und Offenheit**

Die Einheit oder besser gesagt die Untrennbarkeit von Freude und Leerheit – hier Glückseligkeit genannt; das Zentrum dessen, worum es in der Mahamudra-Praxis geht:

*„In der Untrennbarkeit von Glückseligkeit und Offenheit sind die Objekte der geistigen Ruhe gegenstandslos geworden.“*

→ Wenn der Geist frei ist von Greifen, dann ruht er in sich, in der natürlichen Dynamik. Wo kein Greifen ist, ist auch kein Leid, ist keine Anspannung. Wo kein Leid und keine Anspannungen sind, braucht man nicht korrigierend einzugreifen.

Alle Meditationsobjekte sind Korrekturen, sind Methoden, um den Geist aus dem Haften zu lösen. Das ist, was Meditationsobjekte bewirken sollen. Wenn wir auf den Atem meditieren – ein- und ausatmen – warum tun wir das? Nicht weil der Atem so interessant ist, sondern weil er so uninteressant ist. Der ist ganz normal, der ist ständig da. Dass wir beim Atemgewahrsein verweilen, hilft uns, aus dem Greifen nach anderen Objekten der Wahrnehmung herauszufinden. Wir gehen auf etwas, was sich bewegt. Wir könnten genauso gut auf einen sich bewegenden Grashalm meditieren. Es ist leichter auf etwas sich Bewegendes zu meditieren als auf etwas Statisches und der Atem ist gut fühlbar, bewegt sich und hilft uns, aus dem Greifen herauszukommen. Das nennt man ein Meditationsobjekt.

Da gibt es viele davon. Wir könnten auch einfach etwas vor uns hinlegen, ein visuelles Objekt nehmen, wir können auf die Flamme einer Kerze meditieren, wir können auf den Raum meditieren – das alles sind Meditationsobjekte. Meditationsobjekte sind Methoden, um den Geist in eine größere Öffnung und Klarheit hineinzubringen.

Wer aber so wie Retschungpa frei von Greifen ist und den eigenen Geist, auch den Körper, als Freude erlebt, ganz im Fließen ist, ohne dukkha, braucht keine Meditationsobjekte mehr. Deswegen sagt er, dass die Objekte der geistigen Ruhe gegenstandslos geworden sind. Meditationsobjekte sind irrelevant geworden. Alles ist Meditation, jede einzelne Wahrnehmung, was auch immer auftaucht, ist spontan, natürliches Gewahrsein.

*„Quälende Geisteskontrolle übe ich nicht, ...“*

→ Das, was wir Shamatha-Praxis nennen, Geistesruhe, ist im Vergleich und zu dem frei fließenden erwachten Gewahrsein quälende Geisteskontrolle.

Im Unterschied zu normaler samsarischer Verstrickung ist es ein Gefühl von Erleichterung und Befreiung. Da liegen Welten dazwischen. Shamatha-Praxis wird als befreiend und erleichternd erfahren, weil es eine so heilsame Ausrichtung ist auf etwas, was Gegenstand unserer Meditation ist: Der Atem oder worauf auch immer wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Aus der Sicht des frei fließenden erwachten Gewahrseins ist das noch Kontrolle und Anhaften. Da wird die beobachtende Funktion des Geistes noch genutzt und subtil genährt. Das hat Retschungpa nun hinter sich gelassen.

Der junge Mann hat große Schritte gemacht in kurzer Zeit.

*„..., sondern verweile ohne Ablenkung in der wahren Natur.“*

→ Der Punkt von Meditationsobjekten ist, uns zu ermöglichen, ohne Ablenkung zu verweilen. Das ist die Aufgabe. Das ist, was wir lernen damit.

Aber ein Geist, der gar nicht mehr greift, der ist immer frei von Ablenkung, der ist immer präsent. Man könnte sagen, er ist gesammelt in der Natur der Erfahrung, in der Natur des Erlebens. Das ist eine ganz natürliche Geistessammlung und da spricht man auch von der Einheit von Shamatha und Vipassana, der Einheit von Geistesruhe und Einsicht.

Da geht es nicht mehr darum, Geistesruhe zu kultivieren. Die ist einfach da, weil kein ichbezogenes Greifen mehr auftaucht. Diese Einheit, diese Untrennbarkeit, nennt man auch Mahamudra. Mahamudra ist nicht nochmal etwas Extra, sondern ist die Einheit von Shamatha und Vipassana. Das natürliche Sein, das sich dann einstellt.

*„Das ist meine, des Bettlers, Meditation.  
In der Gesellschaft meiner erfahrenen Freunde  
brauche ich mich nicht zu schämen.“*

### **3. Vers: Weg der Methoden und Weg der Befreiung**

Nun kommt er zu einem anderen Bereich und zwar, der Einheit oder der Untrennbarkeit – das wird hier nicht so deutlich gesagt – von dem Weg der Methoden und dem Weg der Befreiung.

**Weg der Methoden:** Der Weg der Methoden ist ein Fachbegriff für die Vajrayana-Praktiken. Der Tab-lam, der Weg der Methode, beinhaltet spezifisch die 6 Yogas von Naropa und das war der Kurzausdruck dafür – Weg der Methoden. Das sind die Methoden der inneren Hitze, des illusorischen Körpers, Traum-Yoga, der Yoga des klaren Lichtes und als 2 Annexe noch: Phowa und Bardo als 2 zusätzliche Yogas. Das wurde im engeren Sinne als Tab-lam, als Weg der Methode bezeichnet.

Dabei visualisiert man sich als Buddha, als Gottheit, oft als Vajra-Yogini – diese rote tanzende weibliche Gottheit, ein weiblicher Buddha, oder hier im Falle von Retschungpa praktizierte er entweder Demchog, also den blauen stehenden Buddha in Vereinigung mit der roten tanzenden oder Gyalwa Gyamtsu, das sind 2 sitzende Buddhas in Vereinigung.

Das alles sind Methoden, deswegen Weg der Methoden, die helfen, in das Gewahrsein der Erwachten hineinzufinden. Das ist Vajrayana.

**Weg der Befreiung:** Was hier Weg der Befreiung genannt wird, ist das, was später als Essenz-Mahamudra bekannt wurde, das direkte Schauen in die Natur der Erscheinungen, ohne irgendwelche Methoden, ohne irgendwelche Hilfsmittel.

Retschungpa ist in seiner Praxis so weit gekommen, dass er sieht, dass der Weg der Methode im Grunde genommen der Weg der Befreiung ist. Die Erfahrungen, die man macht, das was man auch visualisiert, die Mantras, die man benutzt, sind genauso Sinneserfahrung wie die anderen Sinneserfahrungen, die man macht, wenn man keine Methoden einsetzt. Alles, was eine Methode mit unserem Geist macht, ist auch nur wieder eine Sinneserfahrung: innere Bilder, Klänge, eventuell Körperempfindungen durch yogisches Atmen, Yoga-Übungen – all das gehört mit dazu zu diesem Tab-lam, dem Weg der Methode, aber es sind ja auch nur Sinneserfahrungen, körperliches Spüren, Fühlen und so weiter – bemerken der geistigen Bewegung. Und: diese zu durchschauen in ihrer wahren Natur, ist der Weg der Befreiung.

Und so sagt er:

*„Auf dem Weg der Methoden und dem Weg der Befreiung ist bedingtes Glück gegenstandslos.“*

→ Wer die Natur der Erscheinungen durchschaut, braucht nicht mehr nach anderen Quellen des Glücks oder der Freude zu suchen. Da ist die Freude dem freien Geist schon innewohnend.

Bedingtes Glück bedeutet: Das Glück etwas Nettos geschenkt zu bekommen, etwas Gutes zu essen, dass die Sonne scheint, dass es dem Körper gut geht – all das ist bedingtes Glück.

Es ist nicht nötig danach zu suchen, es wird gegenstandslos, wenn man das Glück der inneren Erfahrung kontaktiert. Man spricht oft von der Freude des Samadhis. Davon habt ihr sicherlich schon gehört. Die Freude meditativer Versenkung und hier geht es nicht mehr um Versenkung, sondern dieser Samadhi ist in der Lage im Handeln weiterzugehen, in der Aktivität, im Erfahren der verschiedenen Sinneseindrücke, im Kontakt mit anderen Menschen. Man bleibt frei von diesem Greifen, auch wenn man in die Aktivität geht. Das ist wirkliches Mahamudra. Da geht die ganze Reise hin, die ganze Reise geht ins Handeln, in die Möglichkeit in den Kontakt mit anderen zu gehen und dabei so frei zu bleiben wie der Buddha es uns vorgelebt hat und wie die Arhats, wie die Bodhisattvas es uns vorgelebt haben – frei zu bleiben im Kontakt mit der Welt, im Sein in der Welt.

So jemand kann dann sagen oder singen wie Retschungpa:

*„Ich heuchle nicht, um mir auf unredliche Weise meinen Lebensunterhalt zu beschaffen, sondern erfahre alle Erscheinungen als hilfreich.“*

→ Damit meint er: Alles, was ihm passiert, alles was er erlebt, ist eine Hilfe, ist unterstützend, um die Natur des Geistes zu erfahren. Alles dient nun dazu.

Retschungpa drückt damit aus, dass er auf den späten Stufen der Bodhisattva-Entwicklung angekommen ist, das, was man den Yoga der Nicht-Meditation nennt. Er schafft jetzt gerade so den Übergang in den Bereich, wo es für ihn nicht mehr notwendig ist, auf dem Kissen zu bleiben, sondern kann jede Situation, jede Erfahrung nutzen und spontan nährt sich das Gewahrsein der Natur der Dinge daran.

Das ist für die, die sich damit auskennen unter euch, 8., 9. und 10. Bodhisattva-Stufe, danach kommt Buddhaschaft. Das ist nur für die, die ein technisches Interesse daran haben.

Er erfährt alle Erscheinungen als hilfreich und das ist seine, des Bettlers, Handlungsweise.

Das waren ja Bettel-Yogis. Retschungpa und Milarepa waren keine Mönche, sie waren Laien, aber sie lebten unter sehr extremen Bedingungen, aufgrund ihrer Praxis der inneren Hitze nur mit einem Baumwolltuch bekleidet und von Nahrungsspenden, die sie sammeln gingen in den Dörfern und dann gingen sie mit der Nahrung in die Höhlen und praktizierten dort den Rest des Jahres und zogen auch von Höhle zu Höhle, von Tal zu Tal.

*„In der Gesellschaft meiner Yogi-Freunde  
brauche ich mich nicht zu schämen.“*

→ Das ist also seine Handlungsweise, so geht er in die Handlung.

Ich möchte euch gerne noch auf Wunsch mehr über das Handeln, in die Handlung gehen, erzählen. Mal gucken, wann ich dazu komme. Das wird auf jeden Fall bis zum Ende des Kurses noch ein Thema sein: Wie gehen wir unserem kleinen Gewahrsein ins Handeln, wenn wir wieder nach Hause kommen? Wie können wir das als Praxis nutzen?

#### **4. Vers: falsch und richtig**

Retschungpa singt weiter:

*„Wenn der Geist nicht an Vorstellungen wie falsch und richtig haftet,  
existiert weder Reinheit noch Unreinheit.“*

→ So einen Satz zu hören, könnte einige von uns auch brüskieren: Es gibt's nichts, keine Reinheit und Unreinheit. Tatsächlich müssen wir ein wenig genauer hinzuschauen. Gibt es etwas, was von Natur aus, das in sich trägt, rein zu sein oder unrein zu sein? Gibt es das?

Also erstmal die Gegenstände tragen das nicht in sich, aber vielleicht die Handlungsweise. Wir könnten ja zum Beispiel sagen: Töten, trägt etwas Unreines in sich oder Lügen. Was macht Lügen oder Töten unrein? Im übertragenen Sinne. Es ist die Motivation, die dahinter steckt.

Ihr seid vielleicht schon mal in einer Situation gewesen, wo ihr euer geliebtes Haustier habt einschläfern lassen. Ist das eine unreine Handlung? Die Motivation war ziemlich rein, würde ich sagen. Vielleicht war eine Wahrnehmung dabei, dass ihr es nicht aushaltet, das Tier so leiden zu sehen, aber es ging euch tatsächlich darum, Leiden abzukürzen. Und es gibt auch reine Lüge, in dem Sinn, dass sie aus einer nicht ichbezogenen Motivation heraus kommt, gibt es auch.

Also, ob etwas rein, heilsam oder unrein, nicht heilsam, hängt von Bedingungen ab. Es ist nicht inhärent vorhanden. Nichts hat inhärent etwas Unreines. Fliegen stürzen sich auf das, was wir als unrein betrachten. Für sie ist das Delikatesse. Ja, das ist eine Sichtweise. Manche Kulturen essen das, was wir nie anrühren würden und wir essen zum Teil was, was andere nie anrühren würden. Es ist nicht inhärent drin in den Substanzen. Es ist sehr wichtig, das zu verstehen.

Ein Geist, der nicht an Unterscheidungen haftet und ständig in falsch und richtig denkt, zum Beispiel: Es ist falsch, sich in der Meditationshalle auszustrecken und hinzulegen. Vorstellungen, reine Vorstellungen – ich bin super glücklich, dass ihr liegt, wenn ihr liegen wollt – wunderbar, ihr entspannt euch und ich sehe sogar, dass die Augen offen sind und es wird eifrig zugehört. Darum geht es. Da ist nichts inhärent Verkehrtes. Es ist genau das Richtige in einem bestimmten Moment und in einem anderen Moment wäre es nicht das Richtige.

Retschungpa singt weiter und sagt:

*„Ich betrüge und hintergehe niemanden...“*

→ ...bloß, weil ich sage, ich unterscheide nicht zwischen Richtig und Falsch.

*„... und berufe mich auf meinen eigenen Geist als Zeugen.“*

→ Nur da können wir unterscheiden, ob etwas Rein oder Unrein ist.

Die eigentliche Bedeutung von rein oder unrein ist in der Fachterminologie im buddhistischen Sprachgebrauch: Rein ist das Nonduale und unrein ist immer, wenn dualistisches Haften da ist. Das kann man von außen gar nicht sehen. Das heißt, immer wo Ichbezogenheit mit rein spielt – ich und meine Erfahrungen, ich und mein reines Handeln – wenn das zum Beispiel vorliegt – ich und mein reines Handeln – dann ist das reine Handeln unrein, weil es mit dualistischer Motivation begleitet wird, mit dualistischer Sichtweise.

Der Vers Retschungpas drückt hier aus: „Ich weiß genau, wann mein Geist im Haften ist. Das ist mein Vajra-Eid. Das ist meine höchste ethische Verpflichtung, frei zu bleiben von dualistischer Sichtweise, von dualistischem Ergreifen. Das ist meine ethische Verpflichtung.“ Wenn ich darin lebe, brauche ich mich um Falsch und Richtig, Rein und Unrein nicht zu kümmern, weil aus diesem offenen, erwachten Geist heraus, kommen sowieso nur Handlungen, die von Nutzen für die gesamte Situation sind. Da kann gar nichts anderes daraus kommen. Also ein ganz hohes Niveau von Ethik.

Wir dürfen das jetzt nicht einfach so für uns anwenden und sagen: „Hier haben wir doch gehört in der Unterweisung, es gibt kein Falsch und Richtig, Rein und Unrein.“ Es ist besser, wir halten uns noch eine Weile da dran. Ja, der gewisse ethische Kodex, der ist schon eine sehr gute Leitlinie, bis wir dann einen so reinen Geist haben, so wenig Greifen bzw. gar kein Greifen mehr, dass wir das hinter uns lassen können.

Mit dieser feinen Ethik frei zu sein von dualistischem Ergreifen, da braucht er sich in der Gesellschaft sitssamer Freunde nicht zu schämen.

## **5. Vers: Samsara und Nirvāna**

*„In der Erfahrung der Untrennbarkeit von Samsara und Nirvāna gibt es keinen Unterschied zwischen Buddhas und gewöhnlichen Lebewesen.“*

→ Merkt ihr, was er für eine Entwicklung durchgemacht hat? Im letzten Lied hat er noch gesungen, er habe Buddhaschaft im eigenen Geist verwirklicht. Milarepa hat ihn darauf hingewiesen: „Na, da stimmt doch was nicht ganz. Das ist doch noch ein bisschen mehr als das, was du erfahren hast.“ Und jetzt kommt er zu einem neuen spontanen Ausdruck.

Er sieht, dass es eigentlich gar keinen Unterschied zwischen Buddhas und gewöhnlichen Lebewesen gibt. Es ist nur das Gewahrsein. Niemand wird Buddha, das gibt's gar nicht. Es gibt gar niemanden, der erwacht wird. Es hat noch nie jemand die Erleuchtung erlangt. Das heißt, es hat noch nie jemand mit einem Ichgefühl die Erleuchtung erlangt. Wir würden uns so gerne zuschauen bei unserer Erleuchtung und vielleicht wäre es auch schön, wenn wir da noch klatschen würden. Diesen Traum haben wir alle. Wird's nicht geben. Wenn ich oder du oder wir in dem ankommen, was man Erwachen nennt, ist das Ich abwesend. Was für ein Drama, was für eine Enttäuschung. Aber nur so macht es Sinn, versteht ihr?

Deswegen ist es auch so schwierig, über das Erwachen zu sprechen, weil in dem Erwachen selbst, dann wenn das Erwachen wirklich da ist, wenn dieser nonduale Geisteszustand wirklich da ist, gibt es kein Ich, was sagt: „Ich bin erwacht.“ Gibt es nicht, ist abwesend, schließt sich gegenseitig aus. Das ist die Befreiung. Das ist, was das so leicht macht. Das ist der Grund, warum es das Ende von Leid ist, das Ende von dukkha. Das kann nur so sein. Es geht nicht anders. Wer ins Erwachen eintreten möchte, muss das Ich an der Pforte abgeben. Das ist die Untrennbarkeit von

Samsara und Nirvāna. Man geht nicht woanders hin, um dort das Erwachen zu erlangen, sondern hier, in der jetzigen Erfahrung, fällt etwas ab. Eine Täuschung fällt weg, das jetzige Erleben wird ungetäuscht so erlebt, wie es ist. Das, was eben noch im dualistischen Greifen Samsara war, ist jetzt ein Nicht-Greifen, Nirvāna. Das nennt man die Untrennbarkeit von Samsara und Nirvāna. Es ist nur eine Frage des Gewahrseins, nichts hat sich wirklich geändert. Es ist eine Frage der Präsenz mit oder ohne Mittelpunkt. Präsenz ohne Mittelpunkt ist Befreiung, ohne diese Ich-Zentriertheit.

Retschungpa singt:

*„Ich denke nicht, dass man durch Hoffnung und Furcht eine Frucht erlangen kann.“*

→ Es geht um die schon erwähnte Frucht des Mahamudra, Buddhaschaft, das Verwirklichen der innewohnenden erwachten Qualitäten. Mit Hoffnung, mit Erlangenwollen, geht es nicht. Auch mit der Furcht, dass es nicht geschehen könnte, geht's auch nicht, hilft auch nicht.

Hoffnung und Furcht sind die großen Kräfte, wir können sie auch Begehren und Ablehnen nennen, Anhaften und Ablehnen, das sind die Kräfte, mit denen wir nie zu echten Früchten in unserer Praxis kommen. Daraus leitet sich ab, worauf wir achten in unserer Praxis, diese Kräfte nicht weiter zu nähren. Das ist unsere Hauptübung, diese Kräfte zu entspannen, uns nicht von Hoffnung und Furcht in unserer Praxis bestimmen zu lassen. Deswegen sprechen wir so viel von Gleichmut, von Gelassenheit, von gelöstem Sein.

Retschungpa fügt an:

*„Jetzt bleibe ich selbst im Leid gelassen.“*

→ Das ist ja genau dort, wo die stärksten Kräfte von Hoffnung und Furcht aktiviert werden. Die Hoffnung, dass das Leid endlich vorbei ist. Die Furcht, dass es dauert und wer darin aufgrund der Erkenntnis, aufgrund des Gewahrseins, gelassen bleiben kann, der ist frei von diesem ganzen Kampf und dem Getriebensein, das Samsara ausmacht. Es ist keine stoische Gelassenheit, die man einübt und sich aneignet, sondern es ist eine natürliche Gelassenheit, die durch die Erkenntnis entsteht, durch das Erkennen, das aktive Gewahrsein, genau in den Erfahrungen des Leidens.

*„Das ist meine, des Bettlers Frucht.  
In der Gesellschaft meiner Freunde, die höchste Erkenntnis erlangt haben,  
brauche ich mich nicht zu schämen.“*

→ Er weiß jetzt, dass er tatsächlich selbst unter denen ist, die höchste Erkenntnis erlangt haben, er weiß jetzt, worum es sich handelt im Dharma. Jetzt kennt er den Dharma, jetzt versteht er ihn zutiefst. Übrigens: Von da an, wo er jetzt steht, bis dann, was man so das vollkommene Erwachen nennt, geht der Prozess dann spontan weiter. Man braucht nicht mehr gezielt zu üben. Das Gewahrsein befreit sich weiter von selbst. Die Stufen, die da noch zurückzulegen sind, vollziehen sich von selbst, dadurch, dass kontinuierlich dieses spontane Gewahrsein alles, was noch an karmischen Eindrücken zu verarbeiten ist, spontan auflöst. Es kommt ins Bewusstsein, aber es löst sich gleich auf und das braucht noch so eine Zeit, es huschen noch so Schleier durch, aber das sind keine emotionalen Schleier mehr. Da kann man nicht mehr zurückfallen. Von dort gibt es kein Zurückfallen mehr.

## 6. Vers: gelehrte Ausdrucksweisen

Und sein letzter Vers war:

*„Wenn man den Sinn der Worte versteht,  
sind gelehrte Ausdrucksweisen gegenstandslos.“*

→ Das erinnert an das Beispiel von Buddha mit dem Floß. Wenn man über den Strom des Leidens gekommen ist, hinübergesetzt hat mit Hilfe des Floßes – das Floß sind die verlässlichen Worte des Dharmas, die uns geführt haben, mit denen wir unsere Praxis gelenkt haben, wenn wir am anderen Ufer ankommen, wenn wir die Befreiung kennen, wenn sie in uns stattfindet, dann können wir das Floß zurücklassen. Wir brauchen es nicht mit uns zu schleppen. Dann lebt der Dharma in uns und der Dharma drückt sich spontan aus, immer wieder neu und auch immer wieder auf die alte Weise, was halt die Situation braucht. Gelehrte Ausdrucksweisen sind dann gar nicht mehr unbedingt die Besten. Die sind gegenstandslos, man braucht nicht mehr Gelehrtheit, man muss nicht dann noch Bücher studieren, um es zu verstehen. Die gelehrten Ausdrucksweisen können hilfreich sein, sehr hilfreich, weil sie oft sehr präzise sind, hilfreich, bestimmte Sachverhalte deutlich und klar auszudrücken, aber ein Erwachter ist nicht daran gebunden.

Da gibt es ein schönes Beispiel, was mir gerade einfällt. Einige von euch haben ja in der Goenka-Tradition praktiziert. Wenige, glaube ich, haben mit Mother Sayama Kontakt gehabt. Mother Sayama und Goenka waren beide Schüler bei Saya U Ba Khin, einem burmesischen Lehrer. Ich bin bei Mother Sayama in Ausbildung gewesen während meiner 3 Vipassana-Jahre.

Mother Sayama war Hausfrau, nicht gebildet, und von ihr sagt man, dass viele Gelehrte von Burma zu ihr gekommen sind mit Fragen, die sie zu den Texten hatten und dass sie aufgrund ihrer tiefen Erkenntnis, ihnen die Antworten geben konnte zu dem, was in den Texten gemeint ist, obwohl sie selber gar nicht studiert war.

Das ist, was Erkenntnis ermöglicht und das haben wir auch bei Gendün Rinpoche erlebt – er, der ja nicht gelehrt war, ja nie ein Gelehrtenstudium gemacht hat, von Jugendjahren an seine Zeit nur im Retreat verbracht hat, einige Werke gelesen hat, aber nicht viel. Man konnte ihm schwierige Fragen zur buddhistischen Philosophie stellen und er ging dann in sich und verband sich so mit den Worten und versuchte so zu spüren, was damit gemeint sein könnte und sagte dann für gewöhnlich: „Das kann eigentlich nur das bedeuten.“ Und er hat uns das erklärt, was er aufgrund seiner Meditation verstanden hat. Er hat es uns mit seinen Worten erklärt und wir haben dann geschaut, ob es mit dem Sinn der Texte in Einklang zu bringen war. Die Präzision war erstaunlich, mit der er uns diese Antworten geben konnte. Später konnten wir Textstellen noch mit Gelehrten klären und konnten da auch die Bestätigung finden für das, was Gendün Rinpoche aufgrund seiner inneren Erfahrung uns erklärt hat. Oft waren seine Erklärungen leichter verständlich als die der Gelehrten. Der Dharma ist nämlich leicht verständlich. Wer den Sinn der Worte versteht, für den sind gelehrte Ausdrucksweisen gegenstandslos.

*„Ich hege keine Zweifel,  
denn jetzt erfahre ich die Erscheinungswelt als Dharmakaya.“*

→ Die ganze Welt des Erlebens erfährt er als Dharmakaya.

*„Das ist meine, des Bettlers Erkenntnis.  
In der Gesellschaft gelehrter Freunde  
brauche ich mich nicht zu schämen.“*

→ „Ich könnte selbst da mitreden“, meinte Retschungpa und Recht hat er, weil er es von innen heraus versteht. Das Verständnis aus Gelehrsamkeit geht nur so weit. Das Verständnis aus Erfahrung, aus Verwirklichung, ist grenzenlos.

Es heißt von Gelehrten, dass sie auf dem Sterbebett liegen wie ein ganz gewöhnlicher menschlicher Kadaver, wenn sie nur gelehrt sind. Das hilft ihnen gar nichts im Tod, auch buddhistische Gelehrte, wir sprechen jetzt über Dharma-Gelehrte. Gelehrsamkeit hilft nicht, Erfahrung hilft und Verwirklichung.