LTY-BUCH-Druckdatei-Variante_LTY 15.11.13 11:07 Seite 1

Texte von Lama Thubten Yeshe

auf Deutsch

- **Im Diamantverlag** Auswahl

  Grüne Tara. Hrsg. und übersetzt von S. Wetzel. 1998
  Grenzenlos ist die Kraft des Geistes. Vorträge 2007
  Meditieren, Selber denken, Tief verstehen. Vorträge 2009

- **In der edition tara libre.** Auswahl

  Denken und Sein. Geist und geistige Vorgänge.
  (1978) 164 S. 2012
  Leben mit Würde und Weisheit. Vorträge.
  Deutsch und Englisch (1975-1983). 220 S. 2013

Deutsche Titel im Netz
www.diamant-verlag.info

Englische Titel im Netz
www.lamayeshe.com

Zentren von Lama Yeshe und Zopa Rinpoche
www.fpmt.org

Lama Yeshe. Vorträge.
edition tara libre 2013.
www.sylvia-wetzel.de

Leben mit Würde und Weisheit

etl 2013 Lama Thubten Yeshe

Leben mit Würde und Weisheit

Vorträge Deutsch und Englisch

Lama Thubten Yeshe

edition tara libre 2013

Lama Thubten Yeshe

Leben mit Würde und Weisheit

Zu diesem Buch

Dieses Buch enthält 27 kürzere und längere Vorträge und Meditationen von Lama Thubten Yeshe aus den Jahren 1975 bis 1983. Das war fast genau die Zeit, in der ich ihn „leibhaftig“ erleben durfte (1977-1983), und so höre und sehe ich ihn sprechen, wenn ich seine Worte lese.
Sogar in der deutschen Übersetzung spüre ich seine Vitalität und seine große Leidenschaft im Weitergeben des Dharma. In jedem Vortrag rang er mit „Leib und Seele“ darum, in seinem *broken English* die wunderbaren Lehren des Buddha zu vermitteln und uns zum Üben zu inspirieren.
Um Lamas Lehrstil so nah wie möglich zu bringen, enthält dieses Buch sowohl die englische Originalfassung seiner Vorträge als auch eine lebendige deutsche Übersetzung.

Lama Thubten Yeshe (1936-1984)

Lama Yeshe erhielt seine Ausbildung noch im Kloster Sera in Tibet. Ab 1969 lehrte er westliche Schüler, zuerst in Nepal und 1974-1984 auch im Westen. Nach seinem frühen Tod übernahm sein Hauptschüler Thubten Zopa Rinpoche (geb. 1946) die Leitung der von Lama Yeshe 1982 gegründeten *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT), zu der heute weit über hundert buddhistische Einrichtungen in aller Welt gehören. Er verließ seinen Körper am 3.März 1984 und inkarnierte sich am 12.Februar 1985 in der Gestalt von Ösel Hita-Torres im spanischen Granada, wo seine Eltern im Retreat-Centre Oselling mitarbeiteten. Tenzin Ösel wurde in einem tibetischen Kloster in Indien ausgebildet, erwarb in Madrid seine Hochschulreife und studiert derzeit Film und Regie und will Dharma mit modernen Medien vermitteln.

Lama Thubten Yeshe

Leben mit Würde und Weisheit

Vorträge
Deutsch und Englisch

Aus dem Englischen übersetzt
von Sabine Müller

Herausgegeben von Sylvia Wetzel

edition tara libre 2013

Lama Thubten Yeshe, *Leben mit Würde und Weisheit.*
Vorträge. Deutsch und Englisch. Aus dem Englischen übersetzt von Sabine Müller. Lektoriert und herausgegeben von Sylvia Wetzel. 300 S. edition tara libre 2013

© Deutsche Fassungen: Sylvia Wetzel 2013
© Englische Originale: Lama Yeshe Wisdom Archive 2013

Druck: Digitaldruck leibi.de, Neu-Ulm
Klimaneutral gedruckt ID 821-53247-0110-1046
weitere Infos: www.leibi.de/klima

Bezug der edition tara libre:
Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.
Fax (03378) 80 49 56

Büro: Nives Bercht
Heckmannufer 4a 10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de
www.sylvia-wetzel.de
www.lamayeshe.com

Mögen alle Fehler in dieser Broschüre keine Eindrücke im Geist der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

Inhalt

Einführung 7

I Nicht-Dualität

1 Nicht-Dualität. *1977* 11
2 Wer bist du? Mahamudra. *1977* 29
3 Loslassen. *1983* 40
Geführte Meditation 48

II Bodhicitta

1 Bodhicitta gibt Raum. *1976* 61
2 Karma und innere Stärke. *1976* 66
3 Bodhicitta. *1975* 70
4 Der Herz-Geist von Bodhicitta. *1981* 76
5 Bodhicitta ist Erwachen. *1981* 79
6 Bodhicitta und Dualität. *1981* 83

III Bodhicitta und die Natur des Geistes

Von den beiden ersten Beiträgen gibt es keine englische Fassung.
1 Das offene Herz von Bodhicitta. *1983* 87
2 Bodhicitta. *1981* 101
3 Einige Aspekte des Geistes. *1983* 108

IV Zuflucht

1 Zuflucht. *Zollikon. Schweiz. 1978* 126
2 Zuflucht. *Aryatara Institut. Jägerndorf 1981* 132
3 Zuflucht und Bodhicitta. *Holland 1981* 141
4 Zuflucht. *Madrid. Spanien. 1983* 143
5 Fragen an Lama. *Jägerndorf. 1981* 147

V Lehren, Karma und Leerheit

1 Das Rad der Lehren drehen. *1978* 161
2 Karma und Leerheit. *1978* 178
3 Karma verstehen. *1976* 206
4 Meditation. *1975* 212

VI Unbeständigkeit. Mantra. Meditation

1 Unbeständigkeit. Eine Meditation. *1975* 219
2 Mantra-Rezitation. *1975* 232
3 Meditation mit OM AH HUM. *1983* 236

VII Wirklichkeit verstehen

Vom letzten Beitrag gibt es keine englische Fassung.

1 Retreat. *1983* 243
2 Wirklichkeit verstehen. *1977* 256
3 Die Psychologie von Sutra und Tantra. *1979* 261

Anhang

Textnachweise 290
Nützliche Netzadressen. 296
Texte von Lama Yeshe auf Deutsch und Englisch 296
Die edition tara libre 297
Buddhismus im Netz 299

Einführung

Dieses Buch enthält in sieben Abschnitten 27 kurze und längere Vorträge meines Herzenslehrers Lama Thubten Yeshe, die er zwischen 1977 und 1983 hielt. Das war genau die Zeit, in der ich ihn „leibhaftig“ erleben durfte, und so höre und sehe ich ihn sprechen, wenn ich seine Worte lese. Um Lamas Lehrstil so nah wie möglich zu bringen, enthält dieses Heft – bis auf drei Ausnahmen – sowohl die englische Originalfassung seiner Vorträge als auch eine lebendige deutsche Übersetzung. Leider liegen uns drei Texte derzeit nicht auf Englisch vor. Wir bemühen uns, sie möglichst schnell ausfindig zu machen.

1 Nicht-Dualität: Die drei im ersten Teil abgedruckten Vorträge führen ein in die Vision der zwei Wahrheiten – bedingtes Entstehen und Leerheit aller Phänomene – und in Nicht-Dualität dieser beiden Dimensionen. Alles, was wir für wirklich halten ist leer von dem, was wir darüber denken und doch ist es nicht nichts. Wer das versteht, ist frei von beiden Extremen, dem Extrem des Festhaltens an einer naiven Sicht der Welt und dem Extrem des Nihilismus. Lama Yeshe zeigt in kraftvollen Bildern und mit leidenschaftlicher Radikalität, wie wir unsere falschen Vorstellungen bemerken, verstehen und lockern können und uns so öffnen für das Wunder des Lebens, das mehr ist als alles, was wir uns vorstellen können.

2 Bodhicitta: Der zweite Teil enthält mehrere kurze Texte zu Bodhicitta aus den Jahren 1976 bis 1981. Zwei Zitate bringen Lamas Botschaft auf den Punkt: Bodhicitta ist da, wenn die zwei Gedanken – selbst Erleuchtung erlangen und das Wohl von anderen – in einem Herz-Geist gleichzeitig zusammenkommen. Und: Bodhicitta ist entspannt und weise. Du öffnest Dein Herz für alle Lebewesen und lebst das so gut du kannst. Deswegen denke ich, Bodhicitta ist die einzig wahre Erleuchtungserfahrung. So sehe ich das.

3 Bodhicitta und die Natur des Geistes: Der dritte Teil enthält die beiden letzten Vorträge von Lama Yeshe im Herbst 1983, vor seinem Tod am 4.März 1984. Sie handeln von seinen beiden Herzensthemen, von Bodhicitta und der Natur des Geistes. Sie werden ergänzt von einem kurzen Beitrag zu Bodhicitta aus einem Vortrag in Jägerndorf 1981.

4 Zuflucht: Der vierte Teil enthält Auszüge aus unterschiedlichen Vorträgen von Lama Yeshe über Zuflucht, die er zwischen 1978 und 1983 in vier unterschiedlichen Ländern hielt.

5 Karma verstehen: In diesem Teil spricht Lama Thubten Yeshe zunächst über die Bedeutung unterschiedlicher, sich scheinbar wiedersprechender Lehren und über die Notwendigkeit, den je eigenen Weg zu finden. Dann erläutert er zwei sehr „schwierige" und oft missverstandene Themen – Karma und Leerheit – auf unnachahmlich bodenständige Weise und gibt im dritten Beitrag einige kurze und sehr essentielle Hinweise zur eigenen Übung.

6 Unbeständigkeit. Mantra. Meditation: Im fünften Teil spricht Lama Thubten Yeshe zunächst sehr meditativ über die Unbeständigkeit als unvermeidbarer Teil unseres Lebens, und zwar von Geburt an. Die meditative Qualität dieses Beitrages wurde von der australischen Nonne Thubten Yeshe Alexander (allgemein genannt TY, „Ti Wai") sehr einfühlsam in Gedichtform wiedergegeben, und die deutsche Fassung tut das gleiche. Im zweiten Beitrag erklärt Lama die Kraft der Mantra-Rezitation als eine Übung, die uns schnell mit unserer tiefsten Weisheit in Kontakt bringen kann. Der dritte Beitrag ist eine Meditation zur Reinigung von Körper, Rede und Geist mit den drei Silben OM AH HUM. Das besondere an dieser Meditation ist, dass Lama diese Reinigungspraxis direkt vorstellt, ohne den Kontext einer Gottheiten-Praxis. Einer seiner vielen gelungenen Versuche, die Essenz des Dharma ohne viel kulturelles Beiwerk zu vermitteln.

7 Wirklichkeit verstehen: Der siebte Teil enthält drei Texte, die auf unterschiedliche Elemente einer realistischen Sicht auf uns und die Welt hinweisen. Der erste Beitrag erklärt die Bedeutung von Retreat für die Klärung von Herz und Geist. Der zweite Beitrag betont die Bedeutung der Einsicht in Nichtdualität für unsere alltäglichen Wahrnehmungen. Und der dritte Beitrag erklärt einige Unterschiede zwischen dem Ansatz der Sutra- und der Tantra-Lehren und erläutert die Grundlage aller tantrischen Übungen, die Klarheit des Geistes mit vielen Beispielen. Ein wunderbarer Text für alle, die gerne Tara-Praxis machen.

Viele dieser Texte eignen sich als Inspiration für die eigene Übung und ganz besonders zum Vorlesen und Besprechen in einer Gruppe.

Ein sehr herzliches Dankeschön geht an Sabine Müller. Wenn nicht anders erwähnt, stammen die deutschen Übersetzungen von ihr. Sie hat die Mehrzahl dieser Texte im Sommer 2013 im Netz entdeckt, sie ins Deutsche übersetzt und vorgeschlagen, sie zu veröffentlichen.

Mit großer Freude lege ich dieses Buch mit Vorträgen von Lama Yeshe in Deutsch und Englisch Ihre Hände. Möge es Sie auf dem Weg in die Freiheit von allen Zwängen begleiten.

Jütchendorf, am Vollmondtag im November 2013
Sylvia Wetzel

Hinweis zu den Anmerkungen und zur Übersetzung von „ego“

Zum besseren Verständnis wurden von der Herausgeberin einige Anmerkungen in eckiger Klammer eingefügt. Außerdem nehmen wir uns die Freiheit, die große Wertschätzung, die Lama Yeshe nicht nur für Männer sondern auch für Frauen hatte, sprachlich zu berücksichtigen und, wo es sinnvoll und notwendig schien, auch die weiblichen Formen zu verwenden. Wir übersetzen den englischen Terminus „Ego“, die gängige Übersetzung des Freud´schen Ich im Englischen, im Deutschen daher meist mit Ich, experimentieren aber auch mit den Begriffen greifendes Ich bzw. fixiertes Ich. Das Thema ist komplex und begriffliche Unklarheiten sind ein Ausdruck davon.
Wir übersetzen den englischen Terminus „ego“ im Deutschen mit Ich bzw. mit greifendes oder fixiertes Ich, denn das „englische“ *ego* ist die gängige Übersetzung des Freud´schen „Ich“. Eine klassische Definition dessen, was Lama mit *ego* beschreibt, ist: „die Unwissenheit, die nach einem Ich greift“, tib. *bdag dzin*, wtl. nach dem Ich greifen. Es macht wenig Sinn, das Freud´sche Ich im Deutschen mit dem nebelhaften Begriff „Ego“ zu übersetzen. Wenn wir normalerweise „ich“ sagen verbinden wir damit eine eher zu feste Vorstellung, daher scheint der Begriff „greifendes“ oder „fixiertes Ich“ angemessen, denn er weist nachdrücklich darauf hin, dass wir uns falsche Vorstellungen davon machen. Der deutsche Philosoph Ernst Tugendhat hält die Verwendung des bestimmten Artikels im Zusammenhang mit dem Begriff „Ich“ auch deshalb für falsch, weil dieses „ding-analoge“ Sprechen suggeriert, „das“ Ich sei ein fixierbares Ding wie andere Dinge auch, wie Tische und Häuser. Im Englischen wird häufig statt vom „Ich“ vom „Selbst“ gesprochen, aber dadurch wird die Sache auch nicht klarer. Das Thema ist komplex und begriffliche Unklarheiten sind ein Ausdruck dessen.

I Nichtdualität

Das relativ Existierende ist nicht die absolute Wahrheit.
Relative Phänomene sind keine absoluten Phänomene.
Aber jede Energie, die es gibt, ob relativ oder absolut,
hat das Merkmal der Nicht-Dualität.

Relative und absolute Wahrheit durchdringen sich nicht gegenseitig, aber beide sind durchdrungen von Nicht-Dualität.

Obwohl alle Phänomene die Natur von Nicht-Dualität haben,
muss man nicht die Nicht-Dualität selbst wahrnehmen,
um die konventionelle Wirklichkeit wahrzunehmen.

Mein Kopf zum Beispiel hat die Natur von Nicht-Dualität und dennoch kann man nicht sagen, mein Kopf ist die absolute Wahrheit der Leerheit. Um meinen Kopf zu begreifen,
musst du nicht Nicht-Dualität begreifen.

Wenn mein Kopf von Natur aus nicht-dualistisch ist,
warum begreifst du dann Nicht-Dualität nicht,
wenn du meinen Kopf begreifst? Weil der Schleier des dualistischen Geistes zwischen dir und meinem Kopf ist.

Lama Thubten Yeshe. 1977

1 Nicht-Dualität: Was ist denn das? *Madison 1977*

Vorbemerkung
Im Sommer 1977 besuchte Lama Yeshe Madison, Wisconsin und wohnte im Heim und Zentrum seines Lehrers, Geshe Lhundup Sopa. Während dieser Zeit gab er sechs Wochen lang Unterweisungen über Maitreyas *Unterscheidung zwischen Relativer und Letztendlicher Wirklichkeit (Dharma-dharmata-vibhanga-karika).* Der folgende Text ist ein kurzer Auszug aus diesen Vorträgen. Maitreyas Wurzeltext ist eine dynamische, meditative Annäherung an die tiefgründige Sicht der Wirklichkeit, die die nicht-dualistische Natur aller Existenz betont. In dem folgenden Ausschnitt kommentiert Lama Yeshe einige zentrale Gedanken aus diesem Text und führt in nicht-dualistisches Denken ein.

Es ist nicht besonders sinnvoll, dieses Thema nur aus intellektueller Neugier zu studieren. Das wäre eine komplette Zeitverschwendung. Das Wissen, das in Maitreyas Belehrung enthalten ist, ist unvorstellbar tief, aber nur hilfreich, wenn es mit der richtigen Motivation erforscht wird. Solange wir diesen Text nicht mit der Absicht studieren, unsere psychologischen Probleme völlig zu beseitigen, verbringen wir unsere Zeit besser mit der Herstellung von Coca-Cola, denn damit könnten wir wenigstens unseren Durst löschen.
Wir haben wohl alle jede Menge Zeug über Mahamudra Meditation gehört. „Maha“ bedeutet groß und „mudra“ Siegel oder Stempel. Wenn ich einen Stempel der Regierung besitze, kann mich niemand behindern oder belästigen. Mit einem offiziellen Stempel der Regierung kann ich frei überall hingehen, wohin ich will. Das Siegel von Mahamudra hat eine ähnliche Funktion, nur reden wir hier über einen Geisteszustand jenseits unserer ge-

wöhnlichen dualistischen Sicht des Lebens. Das ist das große Siegel, das uns aus dem Gefängnis von Samsara befreit. Die Bedeutung von Mahamudra ist Nicht-Dualität, Nicht-Zwei. Das ist die absolute, wahre Natur aller Phänomene der Welt, der inneren und der äußeren.

Was bedeutet der Begriff „Nicht-Dualität“? Alle Phänomene, die es gibt, ob wir sie für gut oder schlecht halten, sind von Natur aus jenseits von Dualität, jenseits unserer falschen Unterscheidungen. Nichts existiert außerhalb von Nicht-Dualität. Mit anderen Worten, alle Energie, die es gibt, entsteht in Nicht-Zweiheit, wirkt in Nicht-Zweiheit und verschwindet am Ende in der Natur von Nicht-Zweiheit. Wir werden auf dieser Erde geboren, leben unser Leben und sterben alle im Raum von Nicht-Dualität. Das ist die einfache und natürliche Wahrheit, keine ausgedachte Philosophie des Buddha Maitreya. Wir sprechen über objektive Tatsachen und über die grundlegende Natur der Wirklichkeit, nicht mehr und nicht weniger.

Um Mahamudra zu verwirklichen, müssen wir unbedingt gut meditieren können. Doch um richtig zu meditieren, müssen wir zuerst aufmerksam einer fehlerfreien Unterweisung über das Thema zuhören. Dann verstehen wir ganz genau, worum es beim Meditieren geht. Wenn wir diese Erklärungen in der Meditation auch wirklich umsetzen wollen, wird das bloße Hören der Unterweisungen zu einer kraftvollen Erfahrung und bleibt kein oberflächlicher, intellektueller „Trip“. Wenn wir verstehen, dass der dualistische Geist, der sich in falschen Unterscheidungen verliert, die Quelle des anfangslosen und endlosen Leidens für uns und für andere ist, gewinnen wir eine wahre und kostbare Einsicht, die die Qualität unseres täglichen Lebens tiefgreifend verändert.

Ein dualistischer Geist ist von Natur aus widersprüchlich. Er setzt einen inneren Dialog in Gang, der für immer unseren Frieden stört. Wir denken ständig: „Vielleicht dies, vielleicht das, vielleicht

etwas anderes.“ usw. Dualistisches Denken setzt den Konflikt in unserem Geist immer weiter fort. Dann sind wir aufgewühlt und tief verwirrt. Erst wenn wir verstehen, dass diese Verwirrung durch einen Geist entsteht, der die Wirklichkeit dualistisch sieht, können wir etwas ändern. Bis dahin können wir das Problem nicht lösen, weil wir seine wahren Ursachen nicht richtig verstehen. Es reicht nicht, bloß die Symptome zu behandeln. Es ist klar: Wir müssen die Ursache der Probleme vollständig beseitigen, wenn wir wirklich frei werden wollen von Problemen.

Wenn sich unser Verständnis und Wissen von Mahamudra vertieft, erkennen wir, dass die Art, wie uns die Dinge erscheinen, lediglich unsere geistige Projektion ist. Es geht z.B. nicht darum, ob Madison, Wisconsin existiert oder nicht, es ist aber fraglich, ob die Art und Weise, wie wir Madison wahrnehmen, wirklich existiert oder nicht. Damit will ich klar machen, dass es nicht um eine nihilistische Sicht geht, nach dem Motto: nichts existiert wirklich. Wir suchen lediglich die korrekte Sicht der Wirklichkeit.

Damit das noch klarer wird, können wir die Fantasien untersuchen, die wir auf unsere Freundinnen und Freunde projizieren und auf die Menschen, mit denen wir zusammenleben und denen wir jeden Tag begegnen. Unser dualistischer Geist legt eine Art attraktive oder abstoßende Maske über das Bild jeder Person, der wir begegnen, und so entstehen schließlich unsere Reaktionen – Verlangen und Abneigung –, die unsere Haltung zu der jeweiligen Person und unser Verhalten färben. Wir fangen an zu unterscheiden: „Er ist gut“, oder: „Sie ist schlecht“. Solche starren, vorgefassten Einstellungen machen echte Kommunikation unmöglich, selbst mit unseren engsten Freundinnen und Freunden, ganz zu schweigen von einer Begegnung mit der tiefgründigen Weisheit eines erwachten Wesens, eines Buddha.

Wenn wir beharrlich das innere Wirken des Geistes untersuchen, können wir schließlich unsere gewohnheitsmäßige und übertrie-

ben konkrete Form der Wahrnehmung von allem durchbrechen, und damit lassen wir etwas Raum und Licht in unser Bewusstsein. Mit der Zeit verstehen wir dann, was Nicht-Dualität wirklich ist. An dem Punkt sollten wir einfach meditieren ohne Begriffe oder abschweifende Gedanken. Mit starker Entschlossenheit sollten wir den Geist einsgerichtet nur auf die Sicht der Nicht-Dualität ausrichten, jenseits von Subjekt und Objekt, jenseits von Gut und von Schlecht usw. Die Sicht der Nicht-Zweiheit kann so lebendig und kraftvoll sein, dass wir beinahe das Gefühl haben, wir könnten die Hände ausstrecken und sie berühren. Es ist sehr wichtig, den Geist mit dieser neuen Erfahrung von Freude und Leuchtkraft zu mischen, ohne das zu analysieren. Wir müssen direkt erleben, dass Nicht-Dualität die universelle Wahrheit der Wirklichkeit ist.

Wenn wir unseren Geist auf dem Weg des Dharma leiten, ist es am besten, nicht zu schnell zu viel zu erwarten. Der Weg ist ein allmählicher Prozess, den wir Schritt für Schritt ausprobieren müssen. Bevor man den Übungen folgen kann, die zu schnellen und tiefgreifenden Ergebnissen führen, gibt es vorbereitende Übungen, die man machen sollte. [s. Anm. am Ende dieses Beitrags] Lama Tsongkhapa bemühte sich z.B. um die Verwirklichung von *shunyata*, Leerheit, aber ohne großen Erfolg, obwohl er schon ein angesehener Lehrer mit vielen Schülern [und vermutlich auch Schülerinnen] war. Schließlich offenbarte ihm Manjushri, die Verkörperung der vollkommenen Weisheit, dass er ein Retreat machen müsse, um seinen Geistesstrom vollständig von allen groben und subtilen Verblendungen und deren Eindrücken zu reinigen. Lama Tsongkhapa zog sich dann in eine Höhle zurück, machte dreieinhalb Millionen Niederwerfungen und andere vorbereitende Reinigungsübungen und brachte zahllose Mandala-Gaben dar. Als sein Gedankenstrom gereinigt war, begann sich sein Verständnis von Leerheit zu vertiefen. Diese Umwandlung ging weiter, bis er vollständig erwachte.

Es ist gut, wenn wir verstehen, dass die Verwirklichung von Nicht-Dualität viele Ebenen oder Stufen hat. Vom philosophischen Standpunkt aus gesehen gibt es zwei indische Schulen des Mahayana-Buddhismus: die Cittamatra oder Nur-Geist-Schule und die Madhyamaka, die Schule des Mittleren Weges, mit der Untergruppe der Prasangika oder Konsequenz-Schule. Beide Schulen stimmen darin überein, dass die dualistische Sicht verblendet und somit nicht letztendlich wahr ist, und beide gehen davon aus, dass Nicht-Dualität die absolute Natur aller Dinge und die letztendliche Wahrheit *ist*. Obwohl die Nur-Geist- und die Konsequenz-Schule in diesen Punkten übereinstimmen, unterscheidet sich ihr Verständnis von Nicht-Dualität ein wenig.

Nach Ansicht der Konsequenz-Schule erklärt die Nur-Geist-Lehre die konventionelle Wahrheit sehr gut, beschreibt aber die absolute Natur der Wirklichkeit nicht genau genug. Mit anderen Worten, sie behaupten, dass die Sicht der Nur-Geist-Schule im Hinblick auf die Wirklichkeit falsche Ansichten enthält. Davon abgesehen stimmt auch die Konsequenz-Schule zu, dass wir, wenn wir in der Lage sind, die Nur-Geist-Sicht zu verwirklichen, die tiefgründigen Methoden des Tantra Yoga üben und unvorstellbar tiefe Erkenntnisse erlangen können.

Wir sollten wissen, dass die Nur-Geist-Schule behauptet, alle Sinnesobjekte seien nur Manifestationen geistiger Energie und existierten gar nicht im Außen. Nach der Konsequenz-Schule ist es korrekter zu sagen, dass die Existenz aller Dinge vom Erkennen eines zuschreibenden Bewusstseins *abhängt*. Beide Schulen betonen die große Wichtigkeit der Rolle des Geistes beim Bestimmen der Weise, wie Dinge erscheinen, aber die höhere Konsequenz-Schule sagt, es sei ein Irrtum zu behaupten, es gäbe keine äußeren Phänomene, sondern nur Geist. Diese Sicht weicht vom wahren Mittleren Weg ab, der frei von allen Extremen ist.

Die Meditierenden der Nur-Geist-Schule bauen die dualistische Sicht ab, indem sie erkennen, dass alle Objekte im Bereich der sechs Sinne nicht mehr sind als bloße Projektionen unseres Geistes. Alle relativen Phänomene erscheinen und verschwinden wie die Luftblasen in einem Glas Coca-Cola. Dieser Analogie zufolge entspricht Coca-Cola dem Geist selbst, während die Luftblasen, die darin entstehen, alle relativen Phänomene sind, die von den sechs Sinnen wahrgenommen werden. Können die Luftblasen in der Coca-Cola von der Coca-Cola getrennt werden? Nein. Weil sie nicht getrennt sind, sind sie nicht-zwei. Wenn ein tiefes Verständnis dessen unser Bewusstsein durchdringt, werden die Grundfesten von Samsara erschüttert.

Die Vertreter der Konsequenz-Schule überwinden Dualität durch die Erkenntnis, dass beides, das Subjekt, der Geist, *und* das Objekt, der Bereich der Sinne, nur scheinbar da und leer von Selbstexistenz sind. Subjekt und Objekt sind voneinander abhängig. Sie können nicht unabhängig voneinander existieren. Aus diesem Grund stimmt die Konsequenz-Schule nicht mit der Nur-Geist-Position darin überein, dass der Geist selbst – die Quelle und der Stoff, aus dem alle relativen Phänomene erscheinen – eine wahre, inhärente Selbstexistenz habe. Für die Konsequenz-Schule sind alle Phänomene einschließlich des Geistes leer von der geringsten Spur von Selbstexistenz.

Der völlig erwachte Lama Tsongkhapa erklärte in seinem Werk *The Heart of Perfection (Das Herz der Vollendung*), dass wir zuerst die Nur-Geist-Sicht meistern müssen, denn von dieser erhabenen Position aus können wir leicht zur höchsten, erhabensten Sicht fortschreiten, der der Konsequenz-Schule. Genau aus diesem Grund hat Buddha Maitreya die Nur-Geist-Lehre dargelegt. Sie ist die Brücke, die wir überqueren, um von einer völlig materialistischen Perspektive zu der transzendierenden Sicht der Wirklichkeit zu gelangen, die jenseits aller Extreme ist.

Wenn ich Themen dieser Art erläutere, möchte ich nicht zu philosophisch zu werden und langwierige Argumente auflisten: „Die Nur-Geist-Schule sagt dies und die Konsequenz-Schule behauptet jenes.“, denn wir haben es hier mit einem sehr subtilen und tiefgründigen Text zu tun. Allgemein gesagt wird diese Belehrung von Buddha Maitreya als ein Nur-Geist-Text angesehen. Allerdings ist er nicht zwangsläufig begrenzt auf eine Nur-Geist-Interpretation. Der ganze Text lässt sich genauso gut in Übereinstimmung mit der Sicht der Konsequenz-Schule und den zwei Dimensionen der Wahrheit interpretieren. Es ist wichtig, diese beiden Dimensionen der Wahrheit gut zu verstehen, denn wenn wir sie erfolgreich miteinander in Einklang bringen, erreichen wir ein wahres Verständnis der Dinge, wie sie *wirklich* sind, und werden frei von Leiden und dessen Ursachen.

Ich möchte diesen Punkt noch einmal aufnehmen. Jedes Phänomen hat zwei charakteristische Qualitäten oder Beschaffenheiten. Die eine ist seine *relative* Erscheinung: seine Farbe, Form, Eigenschaft, Struktur usw. Das nennt man „täuschende Wahrheit“, [*samvrti satya,* Idiotenwahrheit, *truth for a jerk,* nannte sie der buddhistische Gelehrte Jeffrey Hopkins 1977], denn da erscheinen die Dinge so, als ob sie unabhängig von Ursachen und Bedingungen existierten. In dieser Dimension unterscheiden wir Subjekt und Objekt, dies und das usw. Obwohl alle inneren und äußeren Phänomene diese relative Natur haben, tauchen sie doch auf, existieren und verschwinden, ohne jemals den Bereich der Nicht-Dualität verlassen zu haben. Die zweite Dimension der Wahrheit ist das nicht-dualistische, *absolute,* wahre Wesen der Dinge, das aus sich heraus in allen Phänomenen vorhanden ist.

Beides, die Phänomene und ihre absolute Natur, haben unterschiedliche Merkmale, sie sind nicht dasselbe. Alle Phänomene besitzen gleichzeitig eine relative oder konventionelle Seinsweise und eine absolute, wahre Natur, die nicht-dualistisch ist. Be-

stimmte Energien kommen zusammen und erzeugen ein relatives Phänomen. Dessen relative Existenzweise ist dualistisch und erscheint in Form einer Subjekt-Objekt-Beziehung und doch entstehen alle Phänomene innerhalb des Raumes von Nicht-Dualität. Das ist der Punkt.

Wenn wir sagen, dass alle Phänomene das Wesen von Nicht-Dualität haben, sagen wir damit nicht, dass alles Bestehende Leerheit oder absolute Wahrheit *ist*. Das relativ Existierende ist *nicht* die absolute Wahrheit. Relative Phänomene sind keine absoluten Phänomene. Aber jede Energie, die es gibt, ob relativ oder absolut, hat das Merkmal der Nicht-Dualität.

Ich möchte das weiter erläutern. Wenn man über Nicht-Dualität nachdenkt, sollte die dualistische Perspektive verschwinden. Somit kann man sagen, dass Nicht-Dualität die absolute Natur ist. Aber kann man sagen, dass die ganze Nicht-Dualität die absolute Natur ist? Nein. Warum nicht? Obwohl alle Phänomene die Natur von Nicht-Dualität haben, muss man nicht die Nicht-Dualität selbst wahrnehmen, um die konventionelle Wirklichkeit wahrzunehmen. Mein Kopf zum Beispiel hat die Natur von Nicht-Dualität und dennoch kann man nicht sagen, mein Kopf *ist* die absolute Wahrheit der Leerheit. Um meinen Kopf zu begreifen, musst du nicht Nicht-Dualität begreifen. Trotzdem könnte ein Zweifel bestehen bleiben: „Wenn mein Kopf von Natur aus nicht-dualistisch ist, warum begreifst du dann Nicht-Dualität nicht, wenn du meinen Kopf begreifst?“ Weil der Schleier des dualistischen Geistes zwischen dir und meinem Kopf ist.

Das könnte anhand eines anderen Beispiels klarer werden. Welcher Begriff bzw. Bereich umfasst mehr, die Bevölkerung der Vereinigten Staaten oder die Bevölkerung von Madison, Wisconsin? Die Bevölkerung der Vereinigten Staaten schließt die Bevölkerung von Madison ein, aber die Einwohner von Madison beinhalten nicht die Bevölkerung der gesamten Vereinigten Staaten. Nicht-

Dualität ist wie die Bevölkerung der Vereinigten Staaten, und alle relativen Phänomene sind wie die Einwohner von Madison. Alle relativen Phänomene sind eingeschlossen in Nicht-Dualität, denn sie erscheinen innerhalb des Raumes von Nicht-Zwei, und alle relativen Phänomene weisen auf Nicht-Dualität hin.

Mein Fazit: Um Nicht-Dualität zu verstehen, müssen wir Leerheit verstehen. Man kann also sagen, Nicht-Dualität ist Leerheit. Aber alle Luftblasen der relativen Phänomene, auch wenn sie von sich aus letztendlich nicht-zwei sind, sind nicht Leerheit. Relative und absolute Wahrheit durchdringen sich *nicht* gegenseitig, aber beide sind durchdrungen von Nicht-Dualität. Wenn wir die besonderen Merkmale und das nicht gegensätzliche Wesen dieser beiden Dimensionen der Wahrheit verstehen, können wir Freiheit selbst von den subtilsten Verwirrungen im Geist erlangen. Es gibt keine stärkere Motivation für Studium und Meditation, als das.

Anmerkung zu den vorbereitenden Übungen, S.15

Diese Empfehlung gab Lama Yeshe 1977 in den USA. Vorbereitende Übungen sind Praktiken, die man jeweils 100 000 Mal durchführt, z.B. Niederwerfungen, Mandala-Gaben, Zufluchts- und Bodhicitta-Verse usw. In der Kagyu-Tradition werden sie Anfängern auf dem Weg relativ häufig als Praktiken empfohlen. 1981, als Lama Yeshe mit seinem Hauptschüler Lama Zopa unser neugegründetes Zentrum im bayrischen Jägerndorf besuchten, sagte er: „Wenn ihr das Leben in einem Zentrum drei Jahre überlebt, ohne wegzulaufen oder verrückt zu werden, habt ihr Herz und Geist genügend gereinigt, dann braucht ihr die traditionellen vorbereitenden Übungen, wie Niederwerfungen, Mandala-Gaben usw. nicht mehr zu machen. Die Gelug-Tradition empfiehlt im Allgemeinen, die vorbereitenden Übungen in den ersten Monaten eines traditionellen Drei-Jahres-Retreats zu machen, der in der Gelug-Tradition keine Grundausbildung für Lamas ist wie in der Kagyu-Tradition, sondern sich auf eine einzige tantrische Praxis wie z.B. die Grüne Tara ausrichtet.

Non-Duality. *Madison 1977*

There is no purpose or value in studying this subject merely for intellectual stimulation. That would be a complete waste of time. The knowledge contained in Lord Maitreya's teaching is incredibly deep but only worthwhile if pursued with the proper motivation. Unless we engage in this study for the purpose of eradicating our psychological problems, we would probably do better to spend out time trying to make Coca-Cola; at least then we could quench our thirst.

We have all probably heard a lot of gossip about Mahamudra meditation. "Maha" means great and "mudra" means seal. If I have a government seal no one impedes or harasses me. When I have an official government seal I am free to go wherever I choose. The seal of Mahamudra is similar, but here we are talking about a state of mind that is beyond our ordinary dualistic view of existence. This is the great seal that sets us free from the prison of samsara. Mahamudra itself is non-duality. It is the absolute true nature of all universal phenomena, be they internal or external.

What is meant by the term "non-duality"? All existing phenomena, whether deemed good or bad, are by nature beyond duality, beyond our false discriminations. Nothing that exists does so outside of non-duality. In other words, every existing energy is born within non-duality, functions within non-duality, and finally disappears into the nature of non-duality. We are born on this earth, live our lives and pass away all within the space of non-duality. This is the simple and natural truth, not some philosophy fabricated by Maitreya Buddha. We are talking about objective facts and the fundamental nature of reality, neither more nor less.

If we are to achieve the realization of Mahamudra it is essential to develop skill in the art of meditation. But to meditate properly we must first listen carefully to a faultless exposition of the subject

matter. This will give us an accurate and precise understanding of the aim of meditation. If we have a clear intention of putting such explanations into practice in meditation, then merely to hear the teachings becomes a powerful experience instead of some kind of superficial intellectual "trip."

To understand that the dualistic mind, lost in false discriminations, is the source of beginningless and endless suffering for oneself and others is to have a truly valuable insight that will profoundly change the quality of our daily lives. The dualistic mind is, by nature, contradictory. It sets up an internal dialogue that has forever disturbed our peace. We are always thinking, "Maybe this, maybe that, maybe something else"—and so on. Dualistic thinking perpetuates a conflict within our mind. It causes us to be agitated and deeply confused. When we know that this confusion is the result of a mind conditioned by the dualistic view of reality, we can do something about it. Until then it will be impossible for us to come to grips with the problem because we have not correctly identified its true cause. It is not enough merely to treat symptoms. It is clear that we must completely eradicate the source of problems if we are to become truly problem-free.

As our understanding and knowledge of Mahamudra deepens we shall come to realize that the way things appear to us is simply a projection of our mind. For example, it is not a question of whether Madison, Wisconsin exists or not, but whether the way in which we perceive Madison exists in reality or not. It should be clear that this is not the same as the nihilistic assertion that nothing exists. We are simply seeking the correct view of reality.

To clarify this point further we can investigate the fantasies we project upon our friends and the people we live with or meet every day. Our dualistic mind superimposes an attractive or repellent mask upon the presented image of everyone we meet, with the result that reactions of desire and aversion arise which color

our attitudes and our behavior towards this person. We begin to discriminate: “He is good,” or “She is bad.” Such rigid, preconceived attitudes make it impossible to communicate properly with even our close friends, much less with the profound wisdom of an enlightened being, or Buddha.

If we persistently investigate the inner workings of the mind, we shall eventually be able to break through our habitual overconcretized mode of perceiving the universe and let some space and light into our consciousness. In time we shall have an insight into what non-duality actually is. At that time we should simply meditate without intellect or discursive thought. With strong determination we should merely let the mind meditate single-pointedly on the vision of non-duality, beyond subject/object, good/bad, and so on. The vision of non-duality can be so vivid and powerful that we feel we can almost reach out and touch it. It is very important simply to mingle the mind with this new experience of joy and luminosity without seeking it by analysis. We must realize directly that non-duality is the universal truth of reality.

In directing our mind along the path of Dharma it is best not to expect too much too quickly. The path is a gradual process to be negotiated step by step. Before one can follow practices that bring a quick and profound result there are preparatory practices that must be done. Lama Tsongkhapa, for example, strove very hard for the realization of shunyata, or emptiness, but met with no success, in spite of being a renowned teacher with many disciples. Finally Manjushri, the embodiment of perfect wisdom, revealed to him that he must make a retreat in order to purify his mind-stream completely of all gross and subtle delusions, as well as their imprints. Tsongkhapa then withdrew to a cave, where he did three and a half million prostrations as well as innumerable mandala offerings and other preliminary purification practices. As his thought-stream became purified, his understanding of empti-

ness began to deepen. This transformation continued until he reached full awakening.

It is helpful if we understand the realization of non-duality has many levels or degrees. From the philosophical point of view there are two Indian schools of Mahayana Buddhist thought: the Cittamatra or Mind Only school and the Madhyamaka or Middle Way school with its Prasangika or Consequentialist subdivision. Both of these schools agree that the dualistic view is deceptive and therefore not ultimately true, and both assert that non-duality is the absolute nature of all things and *is* ultimately true. Though the Mind Only and Consequentialist schools agree on these points, their understanding of what is meant by non-duality varies somewhat.

From the Consequentialist point of view the Mind Only doctrine presents a helpful approach to conventional truth but does not accurately describe the absolute true nature of reality. In other words, they state that the Mind Only view of reality is still tainted by superstitious beliefs. Despite this, even the Consequentialists agree that if we are able to realize the Mind Only view we are qualified to practice the profound methods of tantric yoga and reach unimaginably high levels of understanding.

What we should know is that the Mind Only school contends that all objects of the sense world are simply manifestations of mental energy and do not exist externally at all. According to the Consequentialists it is more correct to say that the existence of all things *depends* upon recognition by an imputing consciousness. Both schools attach great importance to the mind's role in determining the way in which entities arise, but the higher Consequentialist school says that to assert that there are no external phenomena whatsoever—that there is nothing other than mind—is an error. Such a view deviates from the true middle path that transcends all extremes.

The Mind Only meditators destroy the dualistic view by seeing that all objects in the field of the six senses are no more than mere projections of our mind itself. All relative phenomena arise and disappear like the bubbles in a glass of Coca-Cola. In this analogy, Coca-Cola corresponds to the mind itself while the bubbles arising within it are all relative phenomena perceived by the six senses. Can the bubbles in the Coca-Cola be separated from the Coca-Cola? No. Therefore, as they are not separate, they are non-dualistic. When a deep understanding of this pervades our consciousness, the foundations of samsara are shaken.

The Consequentialists transcend dualism by realizing that both subject: mind, *and* object: the sense field, are illusory and empty of self-existence. Subject and object are mutually interdependent: they cannot exist independently of one another. For this reason the Consequentialists do not agree with the Mind Only position that mind itself—as the source and substance out of which all relative phenomena arise—has true, inherent self-existence. According to the Consequentialists, all phenomena, including mind, are empty of even the slightest trace of self-existence.

The fully awakened Lama Tsongkhapa, in his work *The Heart of Perfection*, explained that first we must master the Mind Only view because from that elevated position we can easily progress to the highest, most sublime view, that of the Consequentialists. It is for this very reason that Maitreya Buddha explained the Mind Only doctrine. It is the bridge we rely upon to cross over from a completely materialistic outlook to the transcendental view of reality which is beyond all extremes.

When I expound subjects of this kind, I try to avoid being too philosophical—dwelling on “Mind Only says this,” “Consequentialists assert that”—especially when we are dealing with such subtle and penetrating texts as this one. Generally speaking, this teaching by Maitreya Buddha is considered to be a Mind Only text; however,

it is not necessarily confined to a Mind Only interpretation. This entire text also lends itself perfectly to a Consequentialist explanation of reality and the two levels of truth. It is essential to know these two levels of truth well because when we successfully reconcile them we arrive at a true understanding of things *as they actually are*, and become free of suffering and its cause.

I would like to go over this point once more. Each phenomenon has two characteristic qualities or natures. One is its relative appearance: its color, shape, quality, texture, and so forth. This is termed "deceptive truth" because it appears to exist independently of causes and conditions. In terms of this level of truth we discriminate subject and object, this and that, and so on. Even though all phenomena, internal and external, partake of this relative nature, they nevertheless arise, exist and pass away without ever departing from the sphere of non-duality. The second level of truth is the non-dualistic, absolute, true nature of things, which spontaneously co-exists with all phenomena.

Phenomena themselves and the absolute nature of phenomena, have distinctive qualities; they are not the same thing. All phenomena simultaneously possess a relative or conventional mode of existence as well as an absolute, true nature, which is non-dualistic. Certain energies come together and produce a relative phenomenon. Its relative mode of existence is dualistic, and appears in terms of a subject and object relationship; yet all things arise within the space of non-duality.

Relative phenomena (dharma) are like bubbles. They are the dualistic vision of the dualistic mind. Therefore, they are not truly existent or real. Absolute, true nature (dharmata) is non-dualistic. It is, therefore, real or true. Though relative phenomena and the dualistic vision do exist and function, they are not ultimately true. That is the point.

When we say that all relative phenomena have the nature of non-duality we are not saying that all existence is emptiness or absolute truth. All relative existence is *not* absolute truth. Relative phenomena are not absolute phenomena. But every existing energy, whether relative or absolute, has the characteristic nature of non-duality.

I want to explain this further. When we contemplate non-duality the dualistic vision should disappear. Therefore we can say that non-duality is absolute nature. But can we say that *all* non-duality is absolute nature? No. Why not? Because, although all phenomena partake of the nature of non-duality, we do not have to perceive non-duality itself in order to perceive conventional reality. My head, for example, has the nature of non-duality, and yet we cannot say my head *is* absolute truth of emptiness. In order to apprehend my head you do not need to apprehend non-duality. Yet a doubt may persist: "If my head has the characteristic nature of non-duality why then, when you apprehend my head, do you not apprehend non-duality itself?" Because there is the veil of dualistic mind between you and my head.

It may become clearer with another example. Which is the more pervasive, the population of the United States, or the population of Madison, Wisconsin? The population of the United States includes the population of Madison, but the inhabitants of Madison do not pervade the population of the entire United States. Non-duality is like the population of the United States, and all relative phenomena are like the inhabitants of Madison. All relative phenomena are embraced by non-duality, because they arise within the space of non-duality; all relative phenomena demonstrate non-duality.

To conclude, in order to understand non-duality we have to understand emptiness. We can say therefore that non-duality is emptiness. But all the bubbles of relative phenomena, though

they themselves are ultimately non-dual, are not emptiness. Relative and absolute truth do not pervade each other, but both are pervaded by non-duality. If we can understand the distinctive characteristics as well as the non-contradictory natures of these two levels of truth, we can gain freedom from even the subtlest delusions of mind. There can be no stronger motive for study and meditation than this.

2 Wer bist du? Und wo kann ich dich finden?
England 1977

Gottheiten-Yoga ist eine der wichtigsten tantrischen Übungen. Wenn wir Tantra praktizieren, sollen wir als die jeweilige Gottheit erscheinen, die wir üben. Um das richtig zu machen, müssen wir ein bestimmtes Maß an Nicht-Dualität erleben. Sonst denken wir, unser Erscheinen als Gottheit ist dasselbe wie das Erscheinen als Blume oder als Wand. Das macht keinen Sinn. Als Gottheit zu erscheinen ist eher ein unfassbares Gefühl. Es ist ein großer Unterschied zwischen dem Erscheinen als Blume und dem als Gottheit.
Wesentlich ist, dass sich die normale Ich-Vorstellung, eine Projektion unseres Nervensystems, auflöst. Unsere Vorstellung von einem Ich empfindet instinktiv, dass ich irgendwo hier bin. Das sollte sich auflösen. Thubten Yeshe ist irgendwo hier. Wo ist Thubten Yeshe? Die instinktive Interpretation meines Ichs ist, dass ich hier bin, irgendwo in meinem Körper. Überprüfe das selbst. Schau, was in deinem Geist auftaucht, wenn du an deinen Namen denkst. Der gewaltige Berg deines Selbst oder Ich erscheint. Dann schau genau nach, wo dieser Berg des „Ich“ zu finden ist. Wo bist du? Irgendwo in deinem Körper? Bist du in deiner Brust, in deinem Kopf?
Das spürst du instinktiv. Dafür brauchst du nicht Philosophie zu studieren. Dafür brauchst du nicht zur Schule zu gehen. Das lernst du nicht von deinen Eltern. Das weißt du schon, bevor du geboren wirst. Der Buddhismus beschreibt zwei Arten von Ich-Identität: *kun-tag* und *lhen-kye*. Ich spreche hier über *lhen-kye*, das gleichzeitig geborene Ich. Das Ich, das einfach da ist, weil du existierst. Es wurde mit dir geboren. Seine Existenz hängt nicht von äußeren Einflüssen ab. Wie der Geruch, der zusammen mit einer Kiefer entsteht. Geruch und Kiefer sind eins. Die Kiefer wächst nicht zu-

erst und der Geruch kommt später dazu. Beide entstehen zusammen. Genauso ist es mit dem angeborenen Ichgefühl. Es entsteht mit der Empfängnis.
Kun-tag bezeichnet das Ich-Gefühl, das du durch Nachdenken erwirbst. Du lernst das durch äußere Einflüsse von Lehrerinnen, Freunden, Büchern usw. Es ist das intellektuell abgeleitete Ich-Gefühl. Das ist doch unglaublich. Du kannst sogar durch Lesen ein Ich bekommen. Das ist leichter abzubauen, denn es ist oberflächlicher. Es ist ein grobes Konzept. Das gleichzeitig geborene Ich-Gefühl ist viel schwerer loszuwerden.
Dieses instinktive Ich-Gefühl ist wirklich überzeugt davon, dass hier in meinem Körper Thubten Yeshe zu finden ist. Jemand sieht mich an und fragt: „Bist du Thubten Yeshe?“ Ich antworte: „Ja. Ich bin Thubten Yeshe.“ Wo ist Thubten Yeshe? Hier irgendwo. Ich spüre instinktiv, dass das stimmt. Aber ich bin nicht der einzige, der das so empfindet. Überprüft das selbst. Es ist sehr interessant. Vor meinem sechsten Lebensjahr war ich nicht Thubten Yeshe. Ich bekam diesen Namen, als ich Mönch im Kloster Sera wurde. Vorher kannte mich niemand als Thubten Yeshe. Da dachte man, ich sei Döndrub Dorje. Die Namen Thubten Yeshe und Döndrub Dorje unterscheiden sich. Unterschiedliche Verblendungen vergeben unterschiedliche Namen. Ich habe das Gefühl, ich bin mein Name. Aber das stimmt nicht. Ich bin weder der Name Thubten Yeshe noch Döndrub Dorje. Erst als ich den Namen Thubten Yeshe bekam, entstand Thubten Yeshe. Bevor ich den Namen erhielt, gab es ihn nicht. Niemand schaute mich an und dachte: „Hier ist Thubten Yeshe.“ Auch ich selbst dachte das nicht. Es gab Thubten Yeshe nicht.
Aber wenn eine falsche Ansicht dieser Luftblase meines Körpers einen Namen gibt, übernimmt das mein verblendetes Denken: „Dein Name ist Thubten Yeshe.“ „Ja, ich bin Thubten Yeshe“. Es ist eine wechselseitige Beziehung. Die eine Verblendung nennt diese

Luftblase aus Bedingtheit Thubten Yeshe, und mein Ich beginnt zu fühlen, dass Thubten Yeshe tatsächlich irgendwo hier in meinem Körper existiert.
In Wirklichkeit jedoch sind „Thubten Yeshe“ bloße Worte für das luftblasenartige Phänomen dieser fünf Aggregate (die Persönlichkeitsaspekte, Sanskrit *skandha*). Diese Dinge kommen zusammen und das war es dann: Thubten Yeshe, der Name für die Luftblase. Das ist eine sehr oberflächliche Sicht. Das instinktive Ich-Gefühl, dass Thubten Yeshe hier irgendwo existiert, ist sehr oberflächlich.
Wie ihr seht, ist die bedingte Wirklichkeit von Thubten Yeshe einfach der Name, den diese Luftblase von Energie bekommt. Das ist *alles*, was Thubten Yeshe ist. Deshalb sagen sowohl der große Philosoph und Yogi Nagarjuna als auch der große Yogi Lama Tsongkhapa, dass alle Phänomene nur als Benennung existieren. Daraus folgerten einige frühe buddhistische Gelehrte aus dem Westen, Nagarjuna sei Nihilist. Diese Schlussfolgerung kann nur jemand machen, der nicht praktiziert und seine Zeit mit Konzepten und Worten zubringt.
Würde ich irgendwo auftauchen und auf einmal verkünden: „Ihr seid alle nur Benennungen“, würden mich die Leute für verrückt halten. Aber wenn ihr eingehend untersucht, auf welche Weise wir alle bloße Namen sind, wird es ganz klar. Nihilisten bestreiten, dass Phänomene in gegenseitiger Abhängigkeit existieren. Aber das hat Nagarjuna nicht getan. Er erklärte einfach, relative Phänomene existieren, doch wir sollten sie auf vernünftige Art betrachten. Sie kommen, sie gehen. Sie entstehen, sie vergehen. Sie bekommen unterschiedliche Namen und auf diese Weise erlangen sie für den gewöhnlichen Geist eine Dimension von Wirklichkeit. Doch dieser Geist sieht nicht die tiefe Natur der Phänomene. Er nimmt die Ganzheit der universellen Existenz nicht wahr.
Phänomene haben zwei Seinsweisen: Die konventionelle oder relative und die absolute oder letztendliche. Beide Qualitäten

existieren gleichzeitig in jedem einzelnen Phänomen. Ich spreche hier darüber, dass die Luftblasen der Bedingtheit konventionell existieren. Ein bedingtes Phänomen entsteht, wenn zu einem bestimmten Zeitpunkt die Verbindung von Täuschung und Ich-Gefühl einem Objekt durch Benennung einen besonderen Geschmack gibt. Diese Kombination – das Objekt, die Täuschung, die das Objekt benennt, und der Name selbst – ist alles, was es braucht, damit ein bedingtes Phänomen existiert.

Wenn diese Dinge zusammenkommen, gibt es euren Thubten Yeshe. Er kommt, er geht, er spricht. Das alles ist eine Luftblase aus Bedingtheit. Wenn du in diesem Augenblick erkennst, dass Thubten Yeshe eine Luftblase ist, ist das ausgezeichnet. Das hilft sehr. Und wenn du deine Erfahrung, mich als Luftblase zu sehen, auf andere konkrete Objekte übertragen kannst, die du wahrnimmst, hilft das noch mehr. Wenn du die wichtigen Objekte, die dein Herz erschüttern und dich verrückt machen, als bedingte Luftblasen sehen kannst, wird ihre Schwingung dich nicht überwältigen. Dein Herz hört auf zu beben. Du beruhigst und entspannst dich.

Wenn ich euch eine Vogelscheuche zeige und frage, ob das Thubten Yeshe ist, sagt ihr wahrscheinlich, dass sie das nicht ist. Warum nicht? „Weil sie aus Holz ist." Ihr habt eine Antwort parat. Genau die gleiche Logik könnt ihr auf das Argument anwenden, dass diese Luftblase von Körper auch nicht Thubten Yeshe ist. Ich glaube sehr stark daran, dass ich das bin. Zahllose Male von meiner Geburt bis heute hat mein Ich meinem Bewusstsein die Idee „Das bin ich" eingeprägt. „Ich. Das bin ich. Diese Luftblase bin ich, ich, ich." Aber die Luftblase selbst ist nicht Thubten Yeshe. Wie wir wissen, setzt sie sich aus den vier Elementen zusammen. Das Erdelement ist jedoch nicht Thubten Yeshe. Das Wasserelement ist nicht Thubten Yeshe. Das Feuerelement ist nicht Thubten Yeshe. Das Luftelement ist nicht Thubten Yeshe. Die Teile des Körpers

sind auch nicht Thubten Yeshe. Die Haut ist nicht Thubten Yeshe. Das Blut ist nicht Thubten Yeshe. Der Knochen ist nicht Thubten Yeshe. Das Gehirn ist nicht Thubten Yeshe. Das Ich ist nicht Thubten Yeshe. Die falschen Ansichten, die Täuschungen, sind nicht Thubten Yeshe. Die Verbindung von all dem ist auch nicht Thubten Yeshe. Wäre sie es, hätte Thubten Yeshe existiert, bevor er den Namen bekam. Aber bevor diese Kombination Thubten Yeshe genannt wurde, kannte ihn niemand als Thubten Yeshe. Auch ich selbst kannte das nicht als Thubten Yeshe. Also ist die Verbindung all dieser Teile nicht Thubten Yeshe.

Wenn wir die Vogelscheuche Thubten Yeshe nennen und sie dann analysieren, um genau zu sehen, wo Thubten Yeshe zu finden ist, können wir weder in einem Teil noch in den Teilen zusammen Thubten Yeshe finden. Das ist einfach zu verstehen. Genauso ist es mit der Luftblase meiner Aggregate. Weder ein einzelner Bestandteil noch die gesamte Kombination ist Thubten Yeshe. Auch der Name selbst ist nicht Thubten Yeshe. Also was und wo ist Thubten Yeshe? Thubten Yeshe ist einfach die Verbindung von falscher Sicht, von Täuschung, mit den Worten „Thubten Yeshe“, die dem Objekt einen bestimmten Geschmack verleiht. Das ist alles, was Thubten Yeshe ist.

Über den Namen hinaus existiert nirgendwo ein wirklicher Thubten Yeshe. Aber das gleichzeitig geborene Ich versteht nicht, dass es Thubten Yeshe bloß als Verbindung von Teilen gibt, die voneinander abhängig sind. Es glaubt fraglos, dass irgendwo hier ein realer, unabhängiger, konkreter Thubten Yeshe ist. Das ist das Wesen des gleichzeitig geborenen Ich. Wenn wir solche Vorstellungen wie: „Irgendwo in dieser Luftblase bin ich Thubten Yeshe“ nicht auflösen, können wir das Ich nicht befreien.

Die Vorstellung von einem Ich ist extremes Denken. Es hält sehr konkret an der Idee fest, dass es irgendwo in diesem Luftblasen-Körper aus der Vier-Elemente-Verbindung ein aus sich heraus

existierendes Ich gibt. Das ist der Irrtum, den wir auflösen müssen. Wenn der Ich-Gedanke die Situation angemessen beurteilen würde, zufrieden wäre und es angenehm fände zu erkennen, dass falsche Ansichten dieser voneinander abhängigen Vier-Elemente-Luftblase den Namen Thubten Yeshe geben, wäre das eine andere Geschichte. Aber er ist damit nicht zufrieden. Er kann das nicht stehen lassen. Er will besonders sein. Er will, dass Thubten Yeshe konkret ist. Er ist nicht damit zufrieden, dass Thubten Yeshe ein bloßer Name, eine bloße Benennung für eine Ansammlung von Teilen ist. Deswegen denkt er sich eine vorgestellte, unwirkliche, übertriebene, greifbare Selbstexistenz aus. Das Mittel, mit dem wir diese Vorstellung auflösen, ist die Verwandlung unserer Luftblase von Bedingtheit in Licht. [Und das tun wir z.B. in der Tara-Praxis. Die Vorstellung von Licht lockert die Vorstellung von einem aus sich heraus existierenden Ich. S.W.]

Who are you and where can you be found? *UK 1977*

One of the essential practices of tantra is that of deity yoga. When we practice tantra, we have to arise as the deity we're practicing. In order to do this properly, we need to experience a certain degree of non-duality. If we don't, we'll think that our arising as the deity is the same as arising as a flower or a wall. It will make no sense. In fact, there's incredible sense in arising as the deity and there's a vast difference between arising as a flower and arising as a deity.

It's essential to dissolve the normal ego projection of the physical nervous system body; to absorb the image that our conception of ego instinctively feels—that I'm somewhere around here; Thubten Yeshe is somewhere here. Where is Thubten Yeshe? My ego's instinctive interpretation is that I'm here, somewhere in my body.

Check for yourself. See what comes up in your mind when you think of your name. The huge mountain of your self will arise. Then check exactly where that mountain of "me" can be found. Where are you? Somewhere around your body. Are you in your chest, in your head?

You feel this instinctively. You don't have to study philosophy to learn it; you don't have to go to school; you parents didn't teach you. You've known this since before you were born. Buddhism describes two kinds of ego identity: *kun-tag* and *lhen-kye*. The one I'm talking about is *lhen-kye*, the simultaneously born one; the one that exists simply because you exist. It was born with you; it needs no outside influence for its existence. Like the smell that comes with a pine tree, they're one. The pine tree doesn't grow first and then the smell comes later. They come together. It's the same with the innate sense of ego; it comes at conception.

Kun-tag means the sense of self that's philosophically acquired. It's something that you learn through outside influence from teachers, friends, books and so forth. This is the intellectually derived ego. Can you imagine? You can even acquire an ego through reading. This one is easier to remove, of course, because it's more superficial. It's a gross conception. The simultaneously born sense of self is much, much harder to get rid of.

This instinctive conception of ego is really convinced that around my body is where you'll find Thubten Yeshe. Someone looks at me and asks, "Are you Thubten Yeshe?" "Yes," I reply, "I'm Thubten Yeshe." Where is Thubten Yeshe? Around here. Instinctively, I feel I'm right here. But I'm not the only one who feels like this. Check up for yourself. It's very interesting.

Until I was six years old, I was not Thubten Yeshe. That name was given to me when I became a monk at Sera Monastery. Before that time, nobody knew me as Thubten Yeshe. They thought I was Döndrub Dorje. The names Thubten Yeshe and Döndrub Dorje are

different; different superstitions give different kinds of name. I feel my name is me, but actually, it isn't. Neither the names Thubten Yeshe nor Döndrub Dorje are me. But the moment I was given the name Thubten Yeshe, Thubten Yeshe came into existence. Before I was given the name, he didn't exist; nobody looked at me and thought, "There's Thubten Yeshe." I didn't even think it myself. Thubten Yeshe did not exist.

But when one superstitious conception named this bubble, my body—"Your name is Thubten Yeshe"—my superstition took it: "Yes, Thubten Yeshe is me." It's an interdependent relationship. One superstition gives the name Thubten Yeshe to this bubble of relativity and my ego starts to feel that Thubten Yeshe really does exist somewhere in the area of my body.

The reality, however, is that Thubten Yeshe is merely the dry words applied to the bubble-like phenomenon of these five aggregates. These things come together and that's it: Thubten Yeshe, the name on the bubble. It's a very superficial view. The ego's instinctive feeling that Thubten Yeshe exists somewhere around here is very superficial.

You can see that the relative reality of Thubten Yeshe is simply the name that's been given to this bubble of energy. That's all Thubten Yeshe is. That's why the great philosopher and yogi Nagarjuna and the great yogi Lama Tsongkhapa both said that all phenomena exist merely in name. As a result, some early Western Buddhist scholars decided that Nagarjuna was a nihilist. That's a conclusion that could be reached only by someone who doesn't practice and spends all his time dealing in concepts and words.

If I were to show up somewhere and suddenly announce, "You're all merely names," people would think I was crazy. But if you investigate in detail the manner in which we're all merely names, it becomes extremely clear. Nihilists reject the very existence of interdependent phenomena but that's not what Nagarjuna did.

He simply explained that relative phenomena exist but that we should view them in a reasonable way. They come, they go; they grow; they die. They receive various names and in that way gain a degree of reality for the relative mind. But that mind does not see the deeper nature of phenomena; it does not perceive the totality of universal existence.

Phenomena have two natures: the conventional, or relative, and the absolute, or ultimate. Both qualities exist simultaneously in each and every phenomenon. What I've been talking about is the way that bubbles of relativity exist conventionally. A relative phenomenon comes into existence when, at any given time, the association of superstition and the conception of ego flavors an object in a particular way by giving it a name. That combination—the object, the superstition giving it a name and the name itself—is all that's needed for a relative phenomenon to exist. When those things come together, there's your Thubten Yeshe. He's coming; he's going; he's talking. It's all a bubble of relativity.

If right now you can see that Thubten Yeshe's a bubble, that's excellent. It helps a lot. And if you can relate your experience of seeing me as a bubble to other concrete objects you perceive, it will help even more. If you can see the heavy objects that shake your heart and make you crazy as relative bubbles, their vibration will not overwhelm you. Your heart will stop shaking and you'll cool down and relax.

If I were to show you a scarecrow and ask if it was Thubten Yeshe, you'd probably say it wasn't. Why not? "Because it's made of wood." You'd have a ready answer. You can apply exactly the same logic to the argument that this bubble of a body is not Thubten Yeshe either.

I believe very strongly that this is me because of the countless times from the time I was born up to now that my ego has imprinted the idea "this is me" on my consciousness. "Me. This is

me. This bubble is me, me, me." But this bubble itself is not Thubten Yeshe. We know it's composed of the four elements. However, the earth element is not Thubten Yeshe; the water is not Thubten Yeshe; the fire is not Thubten Yeshe; the air is not Thubten Yeshe. The parts of the body are not Thubten Yeshe either. The skin is not Thubten Yeshe; the blood is not Thubten Yeshe; they bone is not Thubten Yeshe; the brain is not Thubten Yeshe. The ego is not Thubten Yeshe. Superstition is not Thubten Yeshe. The combination of all this is not Thubten Yeshe either--if it were, Thubten Yeshe would have existed before the name had been given. But before this combination was named Thubten Yeshe, nobody recognized it as Thubten Yeshe and I didn't recognize it as Thubten Yeshe myself. Therefore, the combination of all these parts is not Thubten Yeshe.

If we call the scarecrow Thubten Yeshe and then analyze it to see exactly where Thubten Yeshe can be found, we can't find Thubten Yeshe in any of the parts or on all the parts together. This is easy to understand. It's exactly the same thing with the bubble of my aggregates. Neither any single constituent part nor the whole combination is Thubten Yeshe. We also know that the name alone is not Thubten Yeshe. So what and where is Thubten Yeshe? Thubten Yeshe is simply the combination of superstition flavoring an object with the words, "Thubten Yeshe." That's all that Thubten Yeshe is.

Beyond the name, there is no real Thubten Yeshe existing somewhere. But the simultaneously born ego doesn't understand that Thubten Yeshe exists merely as an interdependent combination of parts. It believes that without question, around here, somewhere, there exists a real, independent, concrete Thubten Yeshe. This is the nature of the simultaneously born ego. Therefore, if we do not remove conceptions like, "Somewhere in this bubble, I'm Thubten Yeshe," we cannot release the ego.

The conception of ego is an extreme mind. It holds very concretely the idea that somewhere within this bubble of the four-element combination body there exists a self-existent I. That is the misconception that we must release. If the ego mind assessed the situation reasonably and was comfortable and satisfied perceiving that superstition giving the name Thubten Yeshe to this interdependent, four-element bubble was enough for Thubten Yeshe to exist, that would be a different story. But it's not satisfied with that. It cannot leave that alone. It wants to be special. It wants Thubten Yeshe to be concrete. It's not satisfied with Thubten Yeshe being a mere name on a collection of parts. Therefore, it conceives an imaginary, unrealistic, exaggerated, concrete self-entity. The method we use to remove that conception is to transform our bubble of relativity into light.

3 Loslassen: Wie geht denn das? *Frankreich 1983*

Guten Morgen alle zusammen. Der Direktor des Vajra-Yogini-Instituts hat mich gebeten, über die Integration von Leerheit in den Alltag zu sprechen. Was ist Leerheit? Leerheit oder Shunyata ist die Wirklichkeit, von uns und von allen Phänomenen um uns herum. Aus buddhistischer Sicht sind die Suche nach Wirklichkeit und die Suche nach Befreiung dasselbe. Wer die Wirklichkeit nicht erleben will, will nicht wirklich Freiheit erreichen und ist einfach verwirrt. Wenn ihr die Wirklichkeit sucht und dann denkt, dass ein tibetischer Lama sie euch zeigen muss und dass ihr außerhalb von euch, an einem anderen Ort – vielleicht in Shangrila – danach suchen müsst, irrt ihr euch. Ihr könnt die Wirklichkeit nicht außerhalb von euch finden, denn ihr seid die Wirklichkeit. Ihr denkt vielleicht, die Gesellschaft und eure Freundinnen und Freunde erschaffen euer Leben und eure Wirklichkeit. Wenn ihr das glaubt, seid ihr weit von der Wirklichkeit entfernt. Wenn ihr denkt, euer Sein, euer Leben würde von jemand anderem gemacht, übernehmt ihr nicht die Verantwortung dafür, die Wirklichkeit zu verstehen.

Ihr müsst begreifen, dass eure Einstellungen, eure Ansichten über die Welt und über eure Erfahrungen, über eure Freundin, euren Freund und über euch selbst allesamt Interpretationen eures eigenen Geistes und eurer eigenen Vorstellung sind. Sie sind eure eigenen Projektionen. Euer Geist selbst hat sich das ausgedacht. Wenn ihr das nicht versteht, habt ihr wenig Chancen, Leerheit zu verstehen. Das ist nicht nur die Ansicht des Buddhismus, sondern auch die Erfahrung westlicher Physiker und Philosophinnen. Auch sie haben die Wirklichkeit untersucht. Die Physiker suchen und suchen und sie finden kein einziges Ding, das dauerhaft und stabil existiert. Das ist die westliche Erfahrung von Leerheit. Wenn ihr

euch das vorstellen könnt, habt ihr keine konkreten Konzepte mehr. Wenn ihr die Erfahrung der Physiker versteht, lasst ihr eure weltlichen Probleme los. Aber ihr wollt das nicht verstehen.
Auf der Energieebene gibt es Raum und Körper. Beide bestehen aus den gleichen vier Elementen. Zwischen diesen beiden Energien – der um uns herum und unserer eigenen Energie – gibt es eine gegenseitige Abhängigkeit. Prüft das nach und untersucht es. Eure Haut, eure Knochen, eure Nase, euer Gesicht sind bloß Energie, mehr nicht. Wenn ihr versucht, sie von der Energie zu trennen, bleibt nichts übrig von eurer Haut, euren Knochen, eurer Nase und eurem Gesicht. Alles ist einfach Energie. Wenn ihr die Energieebene des Seins versteht, wenn ihr wirklich versteht, wer ihr seid und was ihr auf diese Weise seid, brechen eure Konzepte zusammen. Dann gebt ihr eure Verkrampfung und die Vorurteile über euer Dasein auf. Aber nein, das tut ihr nicht! Ihr bleibt weiter angespannt und deswegen habt ihr Probleme.
Mir scheint, wir Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts leben gegen die Natur und gegen die Wirklichkeit, wir sind geradezu ein Gegensatz zur Wirklichkeit. In jedem Moment bauen wir an unserem künstlichen, verschmutzten Ich. Wir bedecken uns mit dicken „Ego“-Decken. Mit ein, zwei, zehn, hundert Decken oder Schichten schützen wir uns gegen die Natur, gegen die Wirklichkeit. Unser Leben in den Industrieländern bringt die Natur durcheinander. Uns fehlt Wertschätzung für die Kostbarkeit der Natur. Natur hat ihren eigenen Wert, aber wir erschüttern sie, wollen sie völlig verändern und haben keinen Respekt vor der Harmonie der Natur. Wir zerstören die Harmonie, weil wir uns nicht mit der Natur verständigen. Das moderne Leben ist ein Produkt des Intellekts und wir erschaffen das. Der intellektuell geprägte Geist hat falsche, abergläubische Ansichten. Wir verstehen die Wirklichkeit nicht und unser intellektuelles Leben hält uns weit von der Wirklichkeit entfernt.

Wir akzeptieren nicht, was wir sind. Immerzu schauen wir nach etwas, mit dem wir uns zudecken können, und sagen: „Das bin ich.“ Wir verstecken unsere eigene Wirklichkeit und laufen vor der natürlichen Schönheit davon. Wir verleugnen sie völlig. Unser modernes Leben wird so kompliziert, weil wir mit unserer Wirklichkeit nicht im Kontakt sind und mit unseren falschen abergläubischen Ansichten Probleme schaffen. Wir sind wie eine Spinne in ihrem Netz, die an ihrem eigenen Faden hochklettert und dann hinunterfällt und wieder hochklettert und wieder hinunterfällt. Genauso weben wir unser intellektuelles Netz und führen einen Lebensstil, der sehr kompliziert ist und der die Wirklichkeit nicht berührt. Darin zu leben ist schwer. Diese Konstruktion kommt aus unserem Geist und nirgendher sonst.

Wenn ich euch sagen würde, dass ihr nichts seid, null, nichts von dem, was ihr zu sein glaubt, dann wärt ihr geschockt: „Was sagt dieser Mönch da?“ Aber was ist, wenn ich euch sage, dass das die Wahrheit ist! Ihr seid tatsächlich Nicht-Dualität, ohne jede Selbstexistenz. Ihr existiert weder relativ noch absolut so, wie ihr denkt. Würdet ihr das wirklich verstehen, könntet ihr echte Zufriedenheit und Frieden erreichen. Aber solange ihr an der Fantasie einer konkreten Vorstellung von euch selbst festhaltet und diese falsche Idee in eure Umgebung projiziert, werdet ihr die Wirklichkeit nicht verstehen.

Man kann heutzutage in den westlichen Städten sehen, dass die Probleme mehr werden, je älter wir werden. Wenn wir jung sind, haben wir nicht so viele Probleme. Aber dann gibt es Drogen und Sex und irgendwann stellen auch sie nicht mehr zufrieden. [*Das war 1983*] Dann ist die Ehe unbefriedigend und es gibt mehr und mehr Depressionen. Wie ihr wisst, gibt es in der technisierten Gesellschaft mehr depressive Menschen als auf dem Land. Die Menschen auf dem Land leben natürlicher. Während also euer Körper größer und euer Verstand weiter wird, habt ihr immer

mehr Probleme und werdet immer deprimierter. Je mehr Geld ihr habt, umso größer werden die Probleme. Das könnt ihr selbst sehen. Das zeigt uns, wie verblendet, verschmutzt und entartet wir sind. Unser Leben ist zu intellektuell, zu sehr zugedeckt von falschen Vorstellungen.
Ihr kümmert euch nur um euren Körper, aber um euren Geist kümmert ihr euch nie. Die Folge dieses Ungleichgewichts ist Depression. Für die meisten westlichen Menschen ist das so. Nur der Körper ist für sie Wirklichkeit und sie kümmern sich nicht um ihren Geist, um ihre Seele, um ihr Bewusstsein. Sie glauben nicht, dass sie ihren Geist verändern können. Sie verändern ihre Nase durch eine Operation. Aber sie glauben nicht, dass sie ihren Geist verändern können. Und solange ihr das glaubt, gibt es keinen Weg, Depression aufzulösen.
Ich war wirklich überrascht zu erfahren, dass es schon vor Christi Geburt einen griechischen Philosophen gab, der über die Beziehung von Bewusstsein und Körper lehrte. Er lehrte, dass die Entwicklung des Geistes sich von der Entwicklung des Körpers unterscheidet. Unser Geist, unser Bewusstsein ist überall, nicht nur im Herzen oder im Gehirn. Das hat mich erstaunt, denn es klingt sehr buddhistisch. Ihr habt aber die Lehren dieses griechischen Philosophen vergessen, nicht wahr?
Unsere Gedanken, unser Geist oder unser Bewusstsein sind geistige Energie und können nicht im Körper gefunden werden. Diese geistige Energie kann man nicht berühren, sie hat keine Form und bewegt sich nicht in Zeit und Raum. Wir können sie nicht anfassen oder danach greifen. Die Vorstellung von dir selbst und die Vorstellung von deiner Umgebung beruhen auf deinem eigenen Geist. Das müssen wir verstehen. Sie sind eine Projektion deines Geistes und deshalb sind sie keine Wirklichkeit.
Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen. Wenn ein Franzose oder eine Französin nach einer Freundin oder einem Freund

Ausschau halten, gibt es eine suchende Energie auf beiden Seiten. Wenn sie sich dann plötzlich sehen, denken sie sich eine unglaubliche Geschichte aus: „Oh, wie wunderbar! Kein Fehler, weder innen noch außen." Sie bauen einen perfekten Mythos auf. Sie übertreiben immer mehr und setzen sich unter Druck. Das alles erfindet der Geist. Wenn sie christlich sind, sagen sie: „Oh, er sieht aus wie Jesus." Oder: „Sie sieht wie ein Engel aus. Sie ist so hübsch, so rein. Ich möchte sie immerzu hören!" In Wirklichkeit projizieren sie nur ihre eigenen Fantasien aufeinander. Wenn sie Inderin ist, sagt er: „Oh, sie sieht aus wie Kali, wie Mutter Erde, wie meine universelle Mutter. Ich hoffe, ich kann ihr immer nah sein. Sie wird mich lehren, wer ich bin und wohin ich gehen soll. Jedes Mal, wenn ich sie sehe, bebt mein ganzer Körper. Ich bin sicher, das muss ein unglaubliches Karma sein! Weil das unser Karma ist, muss ich ihr dienen und sie akzeptieren." Versteht ihr? In Wirklichkeit erzeugt ihr das Karma in diesem Moment. Ihr erfindet es. Gewiss habt ihr eine bestimmte Verbindung, aber…

Und wenn du Buddhist bist, faltest du vielleicht deine Hände und sagst: „Oh, sie ist eine Dakini und zeigt mir die wahre Natur allen Seins." So denkt ihr doch, nicht wahr? Oder: „Wenn ich ihr nah bin, gibt sie mir Energie. Vorher war ich träge, konnte mich nicht bewegen und war wie tot. Aber jetzt kann ich kaum glauben, welche Energie in mir ist, sobald ich ihr nah bin!" Ich sage euch, das sind alles abergläubische Interpretationen. Du denkst, sie ist deine spirituelle Freundin. Und du meinst, vorher warst du nicht klar und jetzt wird alles klarer, weil sie mit dir über Dharma spricht. Alles, was sie tut, ist wirklich perfekt. Selbst ihr Kot und ihr Urin sind so rein! Entschuldigt, vielleicht sollte ich nicht so reden, denn ich bin ja buddhistischer Mönch! Aber wenn wir über Buddhismus reden, über die Wirklichkeit, sollten wir praktisch reden. Es geht um unser tägliches Leben. Wir sollten darüber reden, was lebens-

nah ist, was wir anfassen und sehen können. Wir sollten uns nicht nur in Konzepten verfangen.
Was ich meine, ist Folgendes: Ihr solltet erkennen, dass alles, was in eurem täglichen Leben erscheint, in Wirklichkeit eine falsche Projektion eures eigenen Geistes ist. Euer eigener Geist denkt sich das aus und verhindert, dass ihr die Wirklichkeit berührt. Deswegen ist unser ganzes Leben eine Katastrophe, welche Art von Leben wir auch haben. Hast du ein reiches Leben, ist es eine Katastrophe. Hast du ein Mittelschicht-Leben, ist es eine Katastrophe. Hast du ein armes Leben, ist es eine noch größere Katastrophe. Du wirst Mönch, und dein Leben ist eine Katastrophe. Du wirst Nonne und dein Leben ist eine Katastrophe. Auch wenn du Christin wirst, ist dein Leben eine Katastrophe. Wenn du Hindu wirst, ist dein Leben eine Katastrophe. Wenn du Buddhistin wirst, ist dein Leben eine Katastrophe. Und wenn du Muslim wirst, ist dein Leben auch eine Katastrophe.
Sei ehrlich. Sei ehrlich mit dir selbst! Selbst wenn du in eine Höhle gehst, ist das eine Katastrophe! Du kannst in einer Höhle in den schneebedeckten Bergen sitzen und nimmst dein Ich doch immer mit. Du nimmst deine ganze Welt mit und all deine Fantasiekleider helfen nicht. Ich spreche hier nicht über Religion, sondern über persönliche Dinge. Wer wir sind, was wir sind, wohin wir gehen, was wir tun! Ich bin eine Katastrophe. Mein Geist macht das. Ich habe alles ständig bei mir. Meine Ansichten vergiften mich. Das ist es, worüber ich rede. Auch wenn ihr einer Religion folgt, solange ihr die Wirklichkeit in euch selbst nicht berührt, solange ihr eure Fantasien nicht beseitigt, seid ihr eine Katastrophe. (*Jetzt ist mir katastrophal heiß!)*
Die Wirklichkeit ist ganz einfach. Ein einfacher Geist kann die Realität berühren. Meditation führt uns jenseits des Intellekts und bringt den Geist in seinen natürlichen Zustand. Wir haben diese reine Natur schon jetzt. Sie existiert schon jetzt in uns. Sie ist mit

uns geboren. Das bedeutet natürlich nicht, dass ihr Buddha oder Gott seid, weil ihr diese reine Natur schon besitzt. Das meine ich nicht. Man kann diese reine Natur [des Geistes] auf zweierlei Weise interpretieren. Unser Bewusstsein oder unsere Seele wird letztendlich durch unsere Fantasien nicht wirklich verunreinigt. Unser Bewusstsein kann mit dem Himmel verglichen werden, der vorübergehend durch Wolken verdeckt ist: Die reine Natur unseres Geistes kann zeitweise durch unsere fantasierten Ich-Vorstellungen verdeckt werden. Unser Fantasie-Ich ist wie die Wolken, die manchmal schwarz und schwer sind. Manchmal kommen ein paar weiße Wolken, manchmal gelbe und manchmal rote. Irgendwann ziehen sie alle vorbei und verschwinden.

Damit will ich sagen, dass die Essenz eures Bewusstseins, eure Wahrheit, eure Seele letztendlich nicht negativ ist. Sie hat keinen grundlegend negativen Charakter. Unser Geist ist wie der Himmel und unsere Probleme der Ich-Bezogenheit und des Selbstmitleids sind wie die Wolken. Ihr solltet nicht glauben: „Ich bin mein Ich. Ich bin meine Probleme, und deshalb kann ich meine Probleme nicht lösen.“ *Das ist falsch*! Schaut selbst hin. Manchmal sind wir so klar, dass wir fast leuchten. Wir können solche Erfahrungen machen. *Ganz direkt! Jetzt! Jetzt!* Es ist daher falsch, wenn wir denken, wir seien immer eine Katastrophe. Das stimmt nicht. Manchmal sind wir glasklar und manchmal sind wir eine Katastrophe. Deswegen meditiert und ruht so oft wie möglich in diesem glasklaren Zustand. Wir alle können diesen glasklaren Zustand des Geistes erfahren.

Ich gebe euch ein Beispiel. Ihr könnt bemerken, dass euer Geist meistens klar ist, wenn ihr aufwacht. Warum? Weil wir noch nicht von dem künstlichen, intellektuellen Schmutz unserer Gedanken beeinflusst sind. Deswegen schlagen wir vor, morgens zu meditieren. Wenn ihr schlaft, gehen alle eure unsinnigen Probleme und euer Katastrophendenken ganz natürlich in einen unbewussten

Zustand über, in reines klares Bewusstsein. Die Sinne schließen sich ganz natürlich und greifen nicht mehr nach Sinnesobjekten. Darum ist Schlafen manchmal sehr hilfreich, besonders wenn ihr unruhig seid und euer Geist voller Fantasien und Gedankenmüll ist. Schlafen ist eine natürliche Sache. Der Mensch funktioniert auf eine so natürliche Weise.
Die tantrischen Lehren des tibetischen Buddhismus lehren, dass wir zum Todeszeitpunkt ebenfalls diese Wirklichkeit erfahren. Das ist völlige Glückseligkeit, die beste Erfahrung eures Lebens und die höchste Erfahrung von Wirklichkeit. Habt ihr vom klaren Licht gehört? Das ist die höchste Erfahrung von Wirklichkeit. Warum? Wieso ist der Tod die höchste Erfahrung? Wieso ist nicht Leben die höchste Erfahrung? Weil unser Geist, solange wir leben, voller Intellektualisierung und Denken ist, voller Erwartungen und Fantasien. Doch zum Zeitpunkt des Todes hören die Fantasien natürlicherweise auf. Das grobe Ich hört einfach auf. Unsere Nase, unser Mund, die Ohren und das Bewusstsein unserer sechs Sinne hören natürlicherweise auf. Die sechs Arten von Sinnesbewusstsein, diese Quellen unruhiger Fantasien gehen in die Seele ein, in das Bewusstsein des klaren Lichts. Das wird zu unserer Kern-Energie, in die alles andere eingegangen ist. Das ist die natürliche, die völlig natürliche Beschreibung des Menschseins. Durch Meditation können wir den inneren Fluss unserer Energie verändern. Wir können schlechte Zeiten verändern, diese und jene Zeiten. Wir können unsere Gefühle befreien.

Das ist jetzt vielleicht ein guter Moment für eine Meditation.
Ich finde, wir sollten jetzt meditieren.

Meditation

Schließt eure Augen. Denkt nicht: „Ich meditiere.“
Schließt einfach eure Augen.
Welche Vorstellung auch in eurem Geist ist, seid einfach bewusst.
Interpretiert nichts als gut oder schlecht.
Seid einfach wie ein Licht. Euer Bewusstsein ist wie ein Licht.
Licht denkt nicht: „Ich mag dies oder das.“ Es ist einfach Licht.
Welche Erfahrungen auch in eurem Bewusstsein sind,
seid einfach gewahr. Das ist alles.

Was immer du in diesem Moment erlebst,
welche Farbe und Erscheinung auch immer da sein mag,
bleibe dir einfach dessen gewahr. Sei bewusst.
Wenn schwarze Energie da ist,
dann ist diese schwarze Energie glasklar.
Ist weiße Energie da, fühle einfach diesen reinen, klaren Zustand.
Sei bewusst, was auch geschieht. Ohne Interpretation.
Vertraue vor allem dann, wenn nichts auftaucht, darauf,
dass das die Wahrheit ist.
Und wenn gar nichts geht, null, dann vertraue,
dass das die Wahrheit, die Wirklichkeit ist.
Versuche nichts festzuhalten und nichts zurückzuweisen.
Sei einfach nur intensiv gewahr.
Die Ganzheit, die du bist, ist raumhaft, nicht-zwei.
Nicht-Dualität ist dein Wesen.
Deine Energie strömt in den Raum der Nicht-Dualität.
Die Energie des Kosmos strömt in deinen ganzen Körper
und die Energie deines Körpers strömt in die Energie des Kosmos.

Alle deine egoistischen,
individualistischen Ansichten verschwinden.
Alle gegenseitig abhängigen Beziehungen lösen sich auf.
Versuche diese Erfahrung zu verwirklichen.

Deshalb sagte der Buddha:
Es gibt es keine dualistische Form.
Es gibt es keinen dualistischen Klang.
Es gibt keinen dualistischen Geruch.
Es gibt keinen dualistischen Geschmack.
Es gibt keine dualistische Berührung.
Es gibt keinen dualistischen Blick.
Es gibt keine dualistische Nase oder Zunge,
kein dualistisches Bein, keinen dualistischen Magen.
Es gibt keinen dualistischen Knochen,
kein dualistisches Herz, kein dualistisches Gehirn.
All diese Energie ist bedingt. In der absoluten Dimension
gibt es nur die Wirklichkeit von Nicht-Zwei.
Versucht diese nicht-dualistische Wirklichkeit zu fassen. *Lasst los!*

Es gibt keine dualistischen Freunde,
denn es gibt kein dualistisches Ich.
Es gibt keine dualistischen Feinde,
denn es gibt kein dualistisches Ich.
Es gibt keine dualistische Geliebte,
denn es gibt kein dualistisches Ich.
Es gibt keinen dualistischen Geliebten,
denn es gibt kein dualistisches Ich.
So ist der Geist in einem gleichmäßigen Zustand
von Nicht-Dualität. Das ist eine Erfahrung von Gleichheit,
von Ausgeglichenheit und Harmonie,
eine umfassende Erfahrung. Denn alle persönlichen Objekte

sind bloß durch Konzepte und falsche Ansichten projiziert.
Erlebt diese völlige Harmonie, diesen völligen Frieden.
In diesem Zustand gibt es weder Vergnügen noch Leiden.
Alles ist nur eine Projektion des menschlichen Geistes.

Nun widmen wir mit einem Gebet:
Mögen alle fühlenden Wesen entdecken,
dass alles, was ihrem Ich erscheint,
Projektionen ihres Geistes sind.
Welche aus sich heraus existierenden Gedanken,
welche konkreten Vorstellungen von Objekten,
welche Ängste sie auch haben, mögen sie erkennen,
dass es geistige Projektionen sind.
Mögen sie die Natur des Geistes als nicht-zwei erkennen.

How to Let Go. *France 1983*

Good morning all of you. The director of Vajra Yogini institute has asked me to speak about the integration of emptiness into everyday life. What is emptiness? Emptiness (shunyata) is the reality of the existence of ourselves and all the phenomena around us. According to the Buddhist point of view, seeking reality and seeking liberation amount to the same thing. The person who doesn't want to seek reality doesn't really want to seek liberation, and is just confused.
If you seek reality and you think that it has to be shown to you by a Tibetan Lama, that you have to look for it outside yourself, in another place—maybe in Shangrila!—then you are mistaken. You cannot seek reality outside yourself because you are reality. Perhaps you think that your life, your reality was made by society, by

your friends. If you think that way you are far from reality. If you think that your existence, your life was made by somebody else it means that you are not taking the responsibility to understand reality. You have to see that your attitudes, your view of the world, of your experiences, of your girlfriend or boyfriend, of your own self, are all the interpretation of your own mind, your own imagination. They are your own projection, your mind literally made them up. If you don't understand this then you have very little chance of understanding emptiness.

This is not just the Buddhist view but also the experience of Western physicists and philosophers—they have researched into reality too. Physicists look and look and they simply cannot find one entity that exists in a permanent, stable way: this is the Western experience of emptiness. If you can imagine that then you will not have any concrete concepts; if you understand this experience of physicists then you will let go of your worldly problems—but you don't want to understand.

At the energy level there is space and there is body, and both have the same four elements. There is an interdependence between these two energies, the one around us and our own energy. You check up, analyze: your skin, your bones, your nose, face are only energy, no more. If you try to separate them from energy then nothing will be left of your skin, your bones, your nose, your face. Everything is simply energy. If you understand the energy level of existence, if you really understand who you are, what you are in this way then you will break down your concepts, your uptightness, you will break down the preconceptions you have of your own self-existence. But no way! You are always uptight and that is why you have problems.

It seems to me that we twentieth century people are against nature, against reality, the very opposite of reality. Each moment we build up our artificial, polluted ego; we cover ourselves with

heavy ego blankets—one, two, ten, one hundred blankets against nature, against reality. In industrialized countries we disturb nature, we don't appreciate the value of nature. Nature has its own value but we shake nature, we completely change it, we don't respect the harmony of nature. We destroy this harmony because we don't communicate with nature.

Modern life the product of the intellectual mind, and we create it. The intellectual mind is superstition. We don't understand reality, and the intellectual life that we live keeps us far from reality. So we don't accept what we are. We are always looking to cover ourselves with thick blankets and say 'this is me.' We hide our own reality and run away from natural beauty, completely neglecting it. By not touching our reality our modern life becomes so complicated and we create problems with our superstitions. We are like a spider spinning his web, climbing on his thread then falling down; climbing up again and falling down again. In the same way we build our own intellectual web, a way of life, that is so complicated, that doesn't touch reality, that is so difficult to live in. This construction arises from our own mind and does not arise from anything else.

If I told you are nothing, you are zero, that you are nothing that you think you are, then you would be shocked. 'What is this monk saying?' But what if I say that it is the truth! In fact you are non duality, non self-existence. You do not exist, relatively or absolutely, as you think you do. If you really understood this then you would really gain satisfaction and peace. But as long as you hold on to the fantasy, concrete conception of yourself and project this wrong conception onto your environment, then no way will you understand reality!

In Western cities nowadays, you can see, the older you are the more problems you have. When we are young, not so many problems, but then there are drugs and sex, and eventually they be-

come dissatisfying. Then marriage is dissatisfying, then more depression, more depression. You can see, this technical society produces more depressed people than the countryside does. Countryside people live more naturally.
So as your body becomes bigger and your brain becomes wider, you have more and more problems and become more and more depressed. The more money you have the more problems come. You can see this. It shows we are deluded, polluted, degenerated, that our life is too intellectual, too covered by wrong conceptions. You only take care of your body, you never take care of your mind, and the result of this imbalance is depression. For most Western people this is the case: only the body is reality and they don't care about the existence of the mind, the soul, the consciousness. They don't believe they can change their mind. They can change their nose through an operation but they don't believe they change their mind. And when you believe this then no way can you resolve your depression.
I was really surprised to learn that there was a French philosopher before the coming of Jesus Christ on this earth who explained about the consciousness and the body. That the evolution of the mind was different from the evolution of the body and that our mind, consciousness is something that is everywhere, not just localized in the heart or the brain. This surprised me very much because it is very Buddhist. And you have forgotten this French philosopher's declaration, haven't you?
Our thoughts, our mind or consciousness is mental energy and cannot be localized in the body. It cannot be touched, it has no form and does not travel in time and space. We cannot touch it or grasp at it. What is important to understand is that the view you have of yourself and the view you have of your environment are based on your own mind: they are a projection of your mind and that is why they are not reality.

I will give you a good example. When a French man or woman looks for a girl or boyfriend, there is this research energy from both sides and when suddenly they see each other they make up an incredible story. 'Oh, so beautiful! Nothing wrong inside or outside.' They build up a perfect myth. They push and push, the mind makes it all up. If they are Christian they say, 'Oh, he looks just like Jesus.' Or 'She looks just like and angel. She is so nice, so pure. I wish always to hear her!' Actually, they are just projecting their own fantasies onto each other.

If she is Hindu, then he would say, 'Oh she looks like Kali, like Mother Earth, like my universal mother. I hope to always be near her. She will teach me who I am and where I am going. Each time I see her, my whole body shakes. I am sure that it must be incredible karma! And because it is our karma I have to serve her, to accept!' You understand? Actually, you are making the karma at that moment, you are inventing it. Of course, you do have some connection, but....

And if you are Buddhist you fold your hands and say, 'Oh, she is a dakini and she is showing me the true nature of all thing.' You understand? 'When I am near her she gives me energy, energy. Before, I was so lazy, I couldn't move, I was like a dead person. But now whenever I go near her I can't believe my energy!' I tell you, all this is superstitious interpretation. You think that she is your spiritual friend and that before you were not so clear and that now she speaks to you about dharma and everything becomes clearer. And all she does is really perfect, even her kaka and pipi are so pure! Excuse me, perhaps i shouldn't talk like this—I'm a Buddhist monk! But when we speak about Buddhism, about reality, then we have to speak practically from daily life, about what is earthy, what we can touch and see, not just get caught up in concepts.

What I mean is this: you should recognize how every appearance in our daily life is in fact a false projection of your own mind. Your own mind makes it up and becomes an obstacle to touching reality. This is why, our entire life, no matter what kind of life we have, it is a disaster. If you have a rich life, your life is a disaster. If you have a middle class life, your life is a disaster. Of you have a poor life, your life is even more of a disaster! You become a monk and your life is a disaster. You become a nun and your life is a disaster. If you become a Christian, your life is a disaster. If you become a Hindu, your life is a disaster. If you become a a Buddhist, your life is a disaster. If you become a Muslim, your life is also a disaster.

Be honest. Be honest with yourself! Even if you go to a cave, disaster! You can stay in a mountain cave, in the snowy mountains, and still you carry your ego with you. You carry your entire world with you and all your fantasy clothing doesn't help.

I'm not talking about religion here, I'm talking about personal things, who we are, what we are, where we are going, what we are doing! I am disaster, my mind is making it. Everything is always with me, always with me, my attitudes poison me. That is what I am talking about. All this religion you follow... as long as you don't touch reality in yourself, as long as you don't eradicate your fantasies, you are a disaster. (Now I am disaster hot!)

In fact, reality is very simple. The simplicity of the mind can touch reality, and meditation is something that goes beyond the intellect and brings the mind into its natural state. We have this pure nature already, this reality exists in us now, it is born with us. Of course, I'm not saying that having this pure nature means you are Buddha or God already: that is not what I'm saying.

There are two interpretations possible about this pure nature. Our consciousness or our soul are conventionally not contaminated, not really, absolutely contaminated or polluted by our fantasy. And our consciousness can be compared to the sky that is

temporarily covered by clouds: the pure nature of our mind can be temporarily covered by our fantasy-ego. Our fantasy-ego is like clouds, sometimes black, heavy; sometimes a little bit of white comes, sometime yellow clouds, sometimes red. Eventually, they all pass and disappear.

What I am saying is that the essence of your consciousness, your truth, your soul is not absolutely negative, it does not have an essentially negative character. Our mind is like the sky and our problems of ego grasping and self pity are like clouds. You should not believe 'I am my ego, I am my problems, therefore I cannot solve my problems.' WRONG! You can see. Sometime we are so clear in our life, we are almost radiating. We can have this experience RIGHT NOW. NOW! So it is wrong to think that we are always a disaster; not true. Sometimes we are clean-clear, sometimes we are disaster. So, stay in meditation, just keep in that clean-clear state as much as possible. All of us can have this clean-clear state of mind, we can have it.

I will give you an example. You will notice that most of the time when we first wake up our mind is clear. Why? Because we are not yet influenced by the artificial intellectual pollution of our thoughts. This is why we advise meditation in the morning. When you sleep, all your rubbish problems and disaster thinking just naturally go into an unconscious state, into clean-clear consciousness. Just naturally the senses close and there is no more grasping at sense objects. This is why sleep is sometimes very good, especially if you are restless and full of fantasy and garbage thoughts in the mind. It is a natural thing, sleep. The functioning of a human being is something so natural.

The tantric teachings of Tibetan Buddhism explain that at death time also you experience this reality. And it is complete bliss, it is the best experience of your life and the highest experience of reality. You have heard about this clear light? It is the highest ex-

perience of reality. Why? Why is death the highest experience? Why is life not the highest experience? Because our life-mind is full of intellectualizing, full of thinking, full of speculation, full of fantasies. But at the time of death fantasies naturally stop, the gross I naturally stops. Our nose and mouth and ears, our six consciousnesses, naturally stop. These consciousness, these busy fantasy resources are packed away into the soul, the clear light consciousness, and this becomes like our own nuclear energy that everything else has completely gone into. This is the natural, absolutely natural explanation of the human being.

With meditation we can change the inner flow of our energy, we can change bad times, that time, this time, we can release our emotions. Actually, maybe this is the moment to meditate. My feeling is to meditate now.

Meditation

So close your eyes, don't think 'I am meditating,'
just close your eyes and whatever view is there,
whatever vision is there in your mind just be aware.
Don't interpret good, bad. Just be like a light.
Your consciousness is like a light and light doesn't think 'I like this,
I like that'; it is just a light. Whatever is in your consciousness,
whatever experience, just be aware, that is all.

Whatever you experience at the moment, whatever color,
whatever appearance is there, just stay aware. Be aware.
If it's black energy, then that black energy is clean clear.
It it's white energy, just feel that clean clear state.
Be aware of whatever is happening. No interpretation.
Especially if nothing is coming, believe that this is the truth,
and if nothing is going, that is zero, that is truth, reality.
Don't try to hold on to something or to reject something.
Just have intensive awareness.

The entirety of you has the characteristic of space, of non-duality.
This non-duality is your character.
Your energy floats into the space of non-duality.
The cosmos energy comes into your entire body
and your body energy goes into the cosmos energy.
All your egotistic, individualistic views vanish, all interdependent
relationships disappear. Try to actualize this experience.
Therefore Buddha said: there is no dualistic form,
there is no dualistic sound, there is no dualistic smell,
there is no dualistic taste, there is no dualistic touch,
there is no dualistic view, there is no dualistic nose, tongue,
there is no dualistic leg, no dualistic stomach,

there is no dualistic bone, no dualistic heart, no dualistic brain.
All this energy is conventional.

At the absolute level there is only the non-dualistic reality.
So, try to touch this non-dualistic reality. LET GO!
There are no dualistic friends because there is no dualistic me.
There is no dualistic enemy because there is no dualistic me.
There is no dualistic girlfriend because there is no dualistic me.
There is no dualistic boyfriend because there is no dualistic me.
Therefore, the mind is in an equal state of non-duality.

It is an experience of equality, of harmony,
a universal experience, because all individual objects
are just projected by concepts and superstition.

Experience this total harmony, this total peace.
In this state there is no more pleasure, no more suffering.
Everything is simply a projection of the human mind.

So, now we dedicate with prayers:
May all sentient beings discover that all the appearances
of their ego are projections of their mind.
Whatever self-existent thoughts, whatever concrete concepts
of objects, whatever fears they have, may they discover them
to be mental projections and also
may the nature of the mind be recognized as non-dual.

Sarva Mangalam
May all be auspicious

II Bodhicitta

Bodhicitta is easy going, much wisdom: You open your heart to all living beings and live that way as much as you can. For that reason I feel just having bodhicitta is the enlightened experience. I have found this.

Bodhicitta ist entspannt und weise. Du öffnest Dein Herz für alle Lebewesen und lebst das so gut du kannst. Deswegen denke ich, Bodhicitta ist die einzig wahre Erleuchtungserfahrung. So sehe ich das.

Bodhicitta ist, wenn die zwei Gedanken –
selbst Erleuchtung erlangen und das Wohl von anderen –
in einem Herz-Geist gleichzeitig zusammenkommen.

Bodhicitta ist die erwachte Haltung, die mit der Einsicht beginnt,
dass alle fühlenden Wesen, dich eingeschlossen,
das Potential zur Erleuchtung haben.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

1 Bodhicitta gibt Raum. *Kathmandu 1976*

Bodhicitta ist die wesentliche und umfassende Wahrheit. Dieser höchst reine Gedanke ist der Wunsch und der Entschluss, allen fühlenden Wesen zur Verwirklichung ihres höchsten Potentials, der Erleuchtung, zu verhelfen. Bodhisattvas sehen die kristallklare Natur in jedem Menschen. Sie respektieren alle, weil sie die Schönheit unseres menschlichen Potentials erkennen. Für einen Herz-Geist ohne Respekt sind Menschen wie Gras, etwas zum Benutzen: „Er bringt mir nichts. Menschen sind wertlos für mich."
Wir versuchen alle, zu unserem eigenen Vorteil Nutzen aus anderen zu ziehen. Die ganze Welt ist auf Anhaftung aufgebaut. Große Länder überwältigen kleine Länder. Größere Kinder nehmen kleinen Kindern Süßigkeiten weg. Ehemänner nutzen ihre Frauen aus. Ich freunde mich mit jemandem an, weil er oder sie mir nutzen kann. Genauso ist es im Rest der Welt. Alle wollen irgendetwas. Der Wunsch, mit jemandem Freundschaft zu schließen, um der anderen Person zu nutzen, ist extrem selten. Er ist jedoch sehr wertvoll. Buddha sagte, es zerstört das negative Karma von hunderttausend Leben, wenn wir nur für einen Moment den Gedanken an Erleuchtung zum Wohle von anderen entwickeln.
Unsere Anhaftung lässt uns eng und unbehaglich werden. Aber schon ein winziger Funke Bodhicitta wärmt und entspannt das Herz. Bodhicitta ist die kraftvolle Lösung, die Kernenergie, die das Reich der Anhaftung vernichtet. Bodhicitta ist kein Gefühl. Wenn wir die relative Natur der fühlenden Wesen verstehen und ihre höchste Bestimmung erkennen und die Bereitschaft entwickeln, sie alle zum Erwachen zu führen, dann ist der Herz-Geist von Liebe erfüllt. Diese Liebe ist aus Weisheit geboren, nicht aus Gefühlen.

Bodhicitta ist nicht parteiisch. Egal wo du bist, ob du reiche, arme, schwarze oder weiße Menschen triffst, mit Bodhicitta fühlst du dich wohl und bist in der Lage, zu kommunizieren. Wir haben fixe Ideen darüber, wie das Leben ist: „Das ist gut. Das ist schlecht." Wir verstehen die verschiedenen Aspekte des Menschseins nicht. Doch wenn unser Denken von der unfassbaren universellen Qualität des Bodhicitta erfüllt ist, verschwindet unser begrenzter Geist von alleine. Es ist so einfach. Dann hast du Raum und das Leben wird leichter.
Wenn jemand uns anschaut, unser Haus und unseren Garten betrachtet, flippen wir aus. Wir sind so unsicher und eng im Herz. So arrogant: „Schau mich nicht an." Mit Bodhicitta gibt es Raum. Wenn uns dann jemand anschaut, können wir sagen: „Hm. Sie schaut mich an. Das ist okay." Versteht ihr? Statt dich zu ärgern, findest du es in Ordnung.

Bodhicitta ist das Heilmittel, das den Schmerz lindert und uns mit Glückseligkeit erfüllt. Bodhicitta ist die Alchemie, die jede Handlung nützlich für andere werden lässt. Bodhicitta ist die Wolke, deren Regen aus guter Energie alles zum Wachsen bringt.

Bodhicitta ist keine Lehre. Es ist ein Gemütszustand, eine völlig individuelle innere Erfahrung. Wie können wir erkennen, wer Bodhisattva ist und wer nicht? Wie erkennen wir den selbstsüchtigen Geist? Wenn wir unsicher sind, werden wir dieses negative Gefühl auf andere projizieren.
Wir brauchen den reinen, innersten Gedanken von Bodhicitta. Dann wird, wohin wir auch gehen, Bodhicitta für uns sorgen.

Making space with Bodhicitta. *Kathmandu 1976*

Bodhicitta is the essential, universal truth. This most pure thought is the wish and the will to being all sentient beings to the realization of their highest potential, enlightenment. The bodhisattva sees the crystal nature that exists in each of us, and by recognizing the beauty of our human potential, always has respect.
For the disrespectful mind human beings are like grass, something to be used. 'Ah, he means nothing to me. Human beings are nothing to me.'
We all try to take advantage of someone else, to profit only for ourselves. The entire world is built on attachment. Big countries overwhelm small countries, big children take candy from small children, husbands take advantage of their wives. I make friends with someone because he can benefit me. It is the same with the rest of the world. Boyfriends, girlfriends. Everybody wants something.
The desire to make friends only for the other person's benefit is extremely rare; however, it is very worthwhile. Buddha explained that even one moment's thought of this mind dedicated to enlightenment for the sake of others can destroy a hundred thousand lifetimes' negative karma. We have attachment which makes us tight and uncomfortable. But even a tiny spark of bodhicitta's heat makes the heart warm and relaxed. Bodhicitta is the powerful solution, the atomic energy that destroys the kingdom of attachment. Bodhicitta is not emotional love. By understanding the relative nature of sentient beings and seeing their highest destination, and by developing the willingness to bring all beings to that state of enlightenment, the mind is filled with love born from wisdom, not emotion.
Bodhicitta is not partial. Wherever you go with bodhicitta if you meet people, rich people or poor people, black or white, you

are comfortable and you can communicate. We have a fixed idea; life is this way or that. 'This is good. This is bad.' We do not understand the different aspects of the human condition. But, having this incredible universal thought our narrow mind vanishes automatically. It is so simple; you have space and life becomes easier. For example, someone looks at us, at our home, at our garden and we freak out. We are so insecure and tight in our hearts. Arrogant. 'Don't look at me.' But with bodhicitta there is space. When someone looks we can say, 'Hmm. She's looking. But that's O.K.' Do you understand? Rather than feeling upset you know it is alright.

Bodhicitta is the intoxicant that numbs us against pain and fills us with bliss. Bodhicitta is the alchemy that transforms every action into benefit for others. Bodhicitta is the cloud that carries the rain of positive energy to nourish growing things.

Bodhicitta is not doctrine. It is a state of mind. This inner experience is completely individual. So how can we see who is a bodhisattva and who is not? How can we see the self-cherishing mind? If we feel insecure ourselves we will project that negative feeling onto others. We need the pure innermost thought of bodhicitta; wherever we go that will take care of us.

2 Karma und innere Stärke. *Australien 1976*

Stark vereinfacht und entsprechend der gesellschaftlich üblichen Denkweise ist es so: Alles, was du tust, um anderen zu helfen, ist automatisch positiv. Alles, was du nur zu deinem eigenen Vorteil tust, bewirkt automatisch eine negative Reaktion. Immer, wenn du selbstsüchtig handelst, fühlt sich dein Herz eng an. Aber wenn du versuchst, anderen wirklich zu helfen, erlebst du psychologisch Offenheit und Entlastung. Das beruhigt dich und fördert Erkenntnis in deinem Herz-Geist. Das ist positiv. Das ist gutes Karma…

Sei vorsichtig. Handeln aus Liebe und Güte bedeutet nicht, immer zu lächeln, Leute zu umarmen und ihnen zu sagen: „Ich habe dich so gern." Natürlich, wenn es das ist, was jemand braucht, dann los, umarme oder berühre die Person. Ich sage nicht, dass du Körperkontakt aufgeben sollst. Du musst herausfinden, was jeweils angemessen ist…

Tatsächlich ist es ziemlich schwer, Liebe und Güte im Handeln auszudrücken. Du musst sehr geschickt sein. Das braucht viel Weisheit. Wenn du das ohne Verständnis machst, nur mit dem angespannten Gefühl, helfen zu wollen, bist du in Gefahr, dich selbst zu verlieren. Wenn du z.B. jemanden siehst, der oder die ertrinkt und dann gefühlsgesteuert ins Wasser springst, ohne schwimmen zu können, verliert ihr beide euer Leben.

Unsere körperliche Kraft ist begrenzt. Deswegen sind wir begrenzt darin, auf diese Art anderen helfen zu können. Wir versuchen, mit unserer körperlichen Kraft zu helfen, doch das gelingt uns nicht. Es geht über unsere Möglichkeiten hinaus. Wenn du anderen aus Liebe und Güte helfen willst, richte dein Handeln nach deinen Fähigkeiten aus. Sei dir deiner Grenzen bewusst. Überlaste dich nicht aufgrund von Gefühlen und mangelndem Verstehen.

Geistige Energie ist dagegen nahezu unbegrenzt. Wenn wir Liebe und Güte verwirklichen, sind wir wie ein Schiff. Egal wie schwer die Ladung ist, ein Schiff kann sie tragen. Mit wahrer Liebe und Güte können wir gleichermaßen mit jeder Situation umgehen, ohne durchzudrehen. Ein Schiff unterscheidet nicht. Es trägt alles, womit es beladen wird. Mit Liebe und Güte ziehen wir nicht eine Person einer anderen vor: „Du kannst hereinkommen und du musst draußen bleiben."

Wir praktizieren Dharma und Meditation, um die nötige innere Stärke zu entwickeln, damit wir für andere so hilfreich wie möglich sind und um allen auftauchenden Schwierigkeiten begegnen zu können. Praktizierende, die Angst vor der Begegnung mit Leiden haben, stellen sich nicht der Realität. Das „Maha" im Mahayana Buddhismus bedeutet „groß". Eine Mahayana-Praktizierende sollte Weite haben und wie ein Schiff tragen können, was kommt.

Wenn wir kleingeistig und überempfindlich sind, können uns selbst winzige Atome zurückschrecken lassen: „Ich will dieses Atom nicht." Das ist nicht der Stil einer bzw. eines Dharma-Praktizierenden.

Du brauchst Mut, dich allen Problemen zu stellen, die dir begegnen: „Ich kann alle Hindernisse überwinden und vollständige Befreiung erlangen." Den Ozean von Samsara zu überqueren ist nicht einfach. Aber nicht Samsara ist schwierig. Es ist unser eigener Herz-Geist. In Wirklichkeit musst du den Ozean deines schizophrenen Herz-Geistes überqueren. Du brauchst Vertrauen, dass du damit umgehen kannst.

Zuerst musst du denken können: „Ich kann mich allem stellen ohne wegzulaufen." Leben ist nicht einfach. Vergiss Meditation. Das Leben selbst ist hart. Dinge verändern sich. Der Herz-Geist verändert sich. Du musst dich jeder Veränderung stellen, die geschieht.

Sich in ein Retreat zurück zu ziehen bedeutet nicht, ängstlich vor der Gesellschaft und dem Leben wegzulaufen. Dennoch brauchst du Vertrauen, dass du fähig bist, mit allem umzugehen, was dir das Leben beschert. Du musst beurteilen können, was zum gegebenen Zeitpunkt richtig ist zu tun: In der Gesellschaft zu bleiben oder in ein Retreat zu gehen. Was du auch unternimmst, es liegt in deiner Hand. Du solltest erkennen, warum du es tust.

Karma, inner strength and life itself. *Australia 1976*

To over-simplify, according to even normal society's way of thinking, anything you do dedicated to the benefit of others is automatically positive, whereas anything you do just for your own benefit automatically brings a negative reaction. Whenever you act selfishly, your heart feels tight, but when you try to really help others, psychologically you experience openness and a release that brings calm and understanding into your mind. That is positive; that is good karma…

Be careful. In particular, acting out of loving kindness doesn't always mean smiling, hugging and telling people, "Oh, I love you so much." Of course, if that's what somebody needs, then go ahead and stroke or hug that person; I'm not saying that you have to give up all physical contact. You just have to know what's appropriate at any given time...

Actually, expressing loving kindness through action is quite difficult. You have to be very skilful. It takes great wisdom. If you set out on a mission with no understanding, just a tight, emotional feeling of wanting to help, you're in danger of losing yourself. For example, if you see somebody drowning and emotionally jump in without being able to swim, all that happens is that you both lose your lives.

Our physical energy is limited. Therefore, we're limited in helping others in this way—we try to help others physically but come up empty; it's beyond us. If you do want to help others out of loving kindness, act according to your ability and know your limits. Don't overburden yourself because of emotion and incomplete understanding.

Mental energy, however, is practically unlimited. If we realize loving kindness, we're like a ship. No matter how heavy the load, a ship can bear it. Similarly, with true loving kindness we can han-

dle any situation that arises without freaking out. Furthermore, a ship does not discriminate; it carries whatever it's given. Similarly, with loving kindness, we won't favour one person over another: "You—come in; you—go away."

When we practice Dharma and meditation, we build the inner strength necessary to be of greatest benefit to others and are able to face any difficulty that arises. Practitioners who are afraid to hear about suffering aren't facing reality. The maha in Mahayana Buddhism means "great." A Mahayana practitioner is supposed to be capacious and, like a ship, be able to take whatever comes along.

If we're small-minded and hypersensitive, even tiny atoms can cause us to recoil: "I don't want that atom." That's not the way of the Dharma practitioner...

You have to have the courage to face any difficulty that you encounter: "I can overcome any obstacle and reach perfect liberation." Crossing the ocean of samsara is not easy, but it's not samsara that's difficult—it's your own mind. What you actually have to cross is the ocean of your schizophrenic mind and you need to be confident that you can deal with that.

First you have to be able to think, "I can face whatever comes without running from it." Life is not easy; forget about meditation—life itself is hard. Things change; the mind changes. You have to face each change as it comes.

Going into retreat doesn't mean that you're running away from society and life because you're afraid of them. However, you need to develop confidence that you'll be able to handle anything that life throws at you. What you really need to judge, though, is what the most advantageous thing to do at any particular time is: to stay in society or go into retreat. Whatever you undertake is in your own hands; what you need to know is why you are doing it.

3 Bodhicitta. *Madison 1975*

Das Wichtigste, wenn wir nach Erleuchtung oder innerer Freiheit streben, besteht darin, unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist gründlich zu untersuchen. Ob unser Tun positiv oder negativ, moralisch oder unmoralisch ist, hängt von der dahinter liegenden Motivation ab. Die geistige Einstellung bestimmt hauptsächlich darüber, ob unser Handeln positiv oder negativ ist.

Wenn wir über Hinayana und Mahayana sprechen, scheint es so, als ob ginge es um einen philosophischen oder dogmatischen Unterschied. *Yana* bedeutet zwar „Fahrzeug“, also etwas, das dich von hier, wo du bist, dorthin bringt, wo du hin willst. Aber praktisch gesehen bezieht es sich hier auf das innere Fahrzeug, auf die geistige Haltung.

Wir sagen oft: „Ich will erwachen”. Doch wenn wir nicht aufpassen, werden unsere spirituelle Sicht und unsere Praxis fast materialistisch. Die, die wirklich die innere Einstellung von Bodhicitta haben, streben nur nach Erleuchtung zum Wohle von anderen und werden somit wahre Mahayana-Praktizierende. Die, die Selbstverwirklichung anstreben, um nur aus ihren eigenen samsarischen Problemen heraus zu kommen, sind Hinayana-Übende.

Warum bezeichnen wir diese Einstellungen als Fahrzeuge? Ein Fahrzeug ist etwas, das dich befördert – im Fall des Hinayana bringt es dich zur Befreiung, im Fall des Mahayana zur Erleuchtung. Wir reden viel über Hinayana und Mahayana. Wir können diese Fahrzeuge mit Worten erklären, aber wir müssen sie auf einer tieferen Ebene verstehen. Es ist möglich, dass wir darüber sprechen, Mahayana-Übende zu sein, aber tatsächlich praktizieren wir Hinayana. Was du bist, wird nicht durch die Worte, sondern durch das Niveau deines Geistes bestimmt. Dadurch unterscheiden sich Mahayana-Praktizierende von anderen.

Die Struktur des Lamrim *(Stufenweg zum Erwachen)* erklärt den gesamten Pfad. Er beginnt mit dem Hinayana und geht weiter durch das Mahayana, um die Übenden stufenweise zum Erwachen zu führen. Er macht auch deutlich, dass die Praktizierenden Schritt für Schritt vorgehen müssen. Ein realistischer Übungsweg folgt dem Pfad des Lamrim. Du kannst nicht einzelne Schritte auslassen und überspringen, weil du dich für zu intelligent für die frühen Stufen hältst. Um aufrichtiges Interesse am Glück von anderen zu haben und dich nicht immer an erste Stelle zu setzen, musst du damit beginnen, deine eigenen Probleme zu verstehen. Darauf beziehen sich die ersten Stufen des Weges. Ein Vers (aus Lama Tsongkhapas Text „Die Grundlage aller guten Eigenschaften“) lautet:

Segne mich, auf das ich erkenne, wie alle Wesen, die
meine Mütter waren, gleich mir im Meer des Daseins ertrinken.
Möge ich die Verantwortung für die Befreiung aller Wesen
auf mich nehmen und meinen Geist im höchsten Bodhicitta üben.
(Dt. Fassung aus: Sylvia Wetzel, Lamrim Kommentar, S.103)

Der Vers bedeutet, dass wir zuerst erkennen müssen, wie wir selbst im Ozean des samsarischen Leidens ertrinken. Erst dann können wir wirklich erfassen, in welcher Situation die anderen sind. Wenn wir das sehen, sollten wir uns nicht nur wünschen, das Leiden der anderen zu erleichtern, sondern persönlich die Verantwortung für ihre Befreiung und Erleuchtung übernehmen. Wir müssen uns dafür entscheiden, alle fühlenden Wesen zum Erwachen zu führen. Das ist die Haltung, die wir Bodhicitta nennen.
Was ist Bodhicitta? Es ist das, was das Gebet beschreibt. Es bedeutet nicht, sich des eigenen Leidens bewusst zu werden, zu erkennen, dass andere genauso darin versinken und dann in emo-

tionale Sorge zu geraten: „Oh, das ist schrecklich. Wie kann ich ihnen nur helfen?“ Das ist nicht Bodhicitta.
Bodhicitta ist nicht die emotionale Aufregung, die entsteht, weil du deine eigenen psychologischen Probleme mit dem Ich und der Anhaftung verstehst und dann erkennst, dass alle Wesen in der gleichen Situation sind. Sie alle leiden unter verblendeten Einstellungen, die zu samsarischen Problemen führen: „Oh, die armen fühlenden Wesen. Was kann ich nur tun? Ich kenne keine Methode.” Das ist nicht Bodhicitta.
Wenn du dich zu sehr in Gefühle über das Leiden der Wesen hineinsteigerst, kannst du sogar verrückt werden. Anstelle von Einsichten, die Weisheit hervorbringen, kommen nur mehr Halluzinationen hoch. Du bringst dich selbst dahin: „ Ich bin völlig verwirrt und negativ. Die Welt ist voller Leiden. Ich sehe keinen Grund, weiter zu leben. Ich könnte mir genauso gut die Pulsadern aufschneiden und allem ein Ende machen.“
Wenn du das universelle Leiden siehst, ist eine solche Reaktion möglich. Wenn du nicht aufpasst, meinst du, dieses verzerrte Mitgefühl wäre Bodhicitta. Das ist ein völliges Missverständnis.
Bodhicitta setzt enorm viel Weisheit voraus. Es gründet nicht auf emotionaler Sorge. Bodhicitta ist die erwachte Haltung, die mit der Einsicht beginnt, dass alle fühlenden Wesen, dich eingeschlossen, das Potential haben, Erleuchtung zu erlangen. Vorher hattest du vielleicht das Gefühl: „Was kann ich tun, um allen Wesen zu helfen? Ich kenne keine Methode.“ Aber wenn du die Möglichkeit siehst, sie zum Erwachen zu führen, öffnet sich eine Tür in deinem Herz-Geist. Dann fühlst du dich inspiriert und nicht mehr erstickt und belastet. Deswegen wird in dem zitierten Vers Bodhicitta als das Höchste, Vollkommene oder Prachtvolle beschrieben.

Bodhicitta. *Madison 1975*

The most important thing those of us seeking enlightenment, or inner freedom, can do is to thoroughly analyze the actions of our body, speech and mind. What determines whether our actions are positive or negative, moral or immoral, is the motivation behind them, the mental attitude that causes us to act. It's mainly mental attitude that determines whether actions are positive or negative...

For example, when we talk about Hinayana and Mahayana it seems that the difference is philosophical or doctrinal but when we examine it from the practical level we find that although literally yana means vehicle—something that takes you from where you are to where you want to go—here, this internal vehicle refers to mental attitude...

We often say, "I want enlightenment," but if we're not careful our spiritual view and practice can become almost materialistic. However, those who truly have the innermost enlightenment attitude of bodhicitta seek enlightenment only for the sake of others and thus become true Mahayanists. Those who seek self-realization out of concern for only their own samsaric problems are hinayanists.

Why do we call these attitudes vehicles? A vehicle is something that transports you—in the case of the Hinayana, to liberation; in the case of the Mahayana, to enlightenment.

We talk a lot about Hinayana this, Mahayana that. We can explain verbally what these vehicles are but actually, we have to understand them at a much deeper level. It can be that we're someone who talks about being a Mahayanist but is, in fact, a Hinayanist. What you are isn't determined by what you talk about but by your level of mind. That's the way to distinguish Mahayanists from those who aren't.

However, the way the lam-rim is set up is that it explains the whole path; it begins with the Hinayana and continues on through the Mahayana in order to gradually lead students all the way to enlightenment. It also demonstrates the step-by-step way practitioners have to proceed. The realistic way to practice is to follow the path as laid out in the lam-rim. You can't skip steps and jump ahead, thinking you're too intelligent for the early stages. Also, in order to experience heartfelt concern for the happiness of others instead of always putting yourself first, you have to start by understanding your own problems. This experience is gained in the beginning stages of the path. There's a prayer (from Lama Tsongkhapa's "Foundation of All Good Qualities") that says,

Just as I have fallen into the sea of samsara,
So have all mother migratory beings.
Please bless me to see this, train in supreme bodhicitta
And bear the responsibility of freeing migratory beings.

It means that first we have to see that we ourselves are drowning in the ocean of samsaric suffering; only then can we truly appreciate the situation others are in. Then, by seeing that, we should not only wish to relieve them of their suffering but also take personal responsibility for their liberation and enlightenment; we must determine to lead all sentient beings to enlightenment by ourselves alone. This is the attitude that we call bodhicitta.
Actually, what is bodhicitta? It's what this verse explains. It's not a situation of becoming aware of your own suffering, seeing that others are also immersed in it and then generating some kind of emotional sorrow, "Oh, that's terrible; how can I possibly help them?" That's not bodhicitta. Bodhicitta is not the emotional upset that comes from understanding your own psychological problems of ego and attachment and then seeing that all sentient be-

ings are in the same situation of confused attitude leading to samsaric problems. “Oh, poor sentient beings, but what can I do? I have no method” is not bodhicitta.

If you get too emotionally worked up over sentient beings suffering you can even go crazy. Instead of your insights bringing you wisdom they bring you more hallucination; you pump yourself up, “I’m completely confused and negative, the world is full of suffering, I have no reason for living. I might as well slash my wrists and end it all.”

It’s possible to have this kind of reaction to seeing universal suffering. If you’re not careful you might feel that this distorted compassion is bodhicitta. That’s a total misconception.

Bodhicitta requires tremendous wisdom; it’s not based on emotional sorrow. Bodhicitta is the enlightened attitude that begins with seeing that all sentient beings, including you, have the potential to attain enlightenment. Before, you might have felt, “Oh, what can I do to help all sentient beings? I have no method,” but when you see the possibility of leading them to enlightenment, a door somehow opens in your mind and instead of feeling suffocated and emotionally bothered, you feel inspired. Therefore, in the verse I quoted, bodhicitta is described as supreme, perfect or magnificent.

4 Der Herz-Geist von Bodhicitta. *Holland 1981*

Bodhicitta bedeutet, du öffnest dein Herz für andere so weit du kannst. Normalerweise öffnen wir unser Herz für andere bis zu einem bestimmten Punkt. Das machen alle. Aber wir sprechen hier darüber, das mit dem höchsten Ziel im Geiste zu tun: das transzendente, universelle Ziel der vollständigen Erleuchtung. Auf diese Weise entsteht Raum in unserem Herz. Das ist sehr wichtig.
In unseren normalen menschlichen Beziehungen sehen wir, wie schwer es ist, weiter zu kommen, wenn wir verärgert und verschlossen sind. Aber wenn wir uns öffnen und etwas Tiefgehendes erreichen wollen, ist es viel leichter. Wenn ich mit dir nur wegen Schokolade eine Beziehung eingehe, dann werde ich mich ärgern, wenn ich meine Schokolade nicht bekomme. Ich werde ärgerlich, nicht wahr? Aus buddhistischer Sicht sind menschliche Wesen weitaus tiefgründiger, es geht ihnen nicht nur um Schokolade. Wir können enorme Dinge erreichen. Deshalb ist Bodhicitta sehr wichtig.
Wir halten es für wichtig, große Meditierende zu werden, aber es ist sehr schwierig, das in dieser revolutionären modernen Welt zu schaffen. Heutzutage ist es viel nützlicher, wenn wir unser Herz für einander öffnen und das zu unserem Dharma-Weg machen. Es ist aber viel leichter über Bodhicitta zu sprechen, als es zu üben. Die Verwirklichung von Bodhicitta ist ein Prozess, der kontinuierliches Tun und stetigen Einsatz erfordert. Nicht nur gelegentliche, sporadische Bemühung...
Der Herz-Geist von Bodhicitta sieht nirgendwo in der Welt mehr Objekte von Hass oder neurotischem Verlangen. Es braucht natürlich Zeit, um diese Art von Gleichmut für alle Lebewesen zu erlangen. Gleichmut ist die Grundlage einer solchen Sicht. Der Buddhismus ist extrem bodenständig und tiefgreifend. Er lehrt eine

organische, langsame Vorgehensweise, durch die jede und jeder wirklich gesund und frei von allen Problemen werden kann. Das geschieht durch die Entwicklung des universellen Erleuchtungsdenkens (Bodhicitta)…
Aus buddhistischer Sicht ist ein gesunder Geist frei von allen Objekten der Sorge – ob es lebendige oder nicht lebendige, philosophische oder ideologische Objekte sind. Solange dein Geist auch nur eine Idee enthält, die dich beunruhigt, bist du weder frei noch gesund.

The Mind of Bodhicitta. *The Netherlands 1981*

Bodhicitta means opening your heart to others as much as you can. Normally we do open our heart to others to some extent—everybody does—but here we're talking about doing it with the highest destination in mind: the transcendent, universal aim of complete enlightenment. That's the way we create space in our heart. So it's very important.
We can see from our normal human relationships that when we're uptight and closed to each other it's extremely difficult to get along but when we open up and aim to achieve something more profound it's much easier. If I'm in a relationship with you only for chocolate, when I don't get my chocolate, I'm going to get upset, aren't I? From the Buddhist point of view, human beings are much more profound than that; we can achieve tremendous things. So bodhicitta is very important.
We think it's important to become a great meditator but that's very difficult to accomplish in this revolutionary modern world. These days it's much more practical to open our heart to each other and make that our Dharma path. Still, it's a lot easier to say the words than to actually practice bodhicitta. Realizing bodhi-

citta is a process that requires continuous action and steady application rather than the occasional sporadic effort.

The mind of bodhicitta no longer sees any objects of hatred or neurotic desire anywhere in the world and it obviously takes time to achieve the kind of equilibrium with all universal living beings that forms the basis of such a view. However, Buddhism is extremely practical and far-reaching and teaches an organic, gradual approach by which anybody can become truly healthy, completely free from any problem, by developing the universal thought of enlightenment…

From the Buddhist point of view, the healthy mind is one that is free of all objects of irritation—organic, inorganic, philosophy, ideology… anything. As long as your mind contains even one idea that makes you uneasy, you're neither free nor healthy...

5 Bodhicitta ist Erwachen. *Australien 1981*

Bodhicitta bedeutet völlige Offenheit für alle Menschen, ohne falsche Ansichten. Es bedeutet, neben der relativen Situation des Menschseins auch das höchste menschliche Potential zu sehen. Diese Offenheit ist gemeint. Das ist die erwachte Geisteshaltung. In Sanskrit heißt sie Bodhicitta.

Vielleicht sagt ihr: „Bodhicitta ist ein Wunsch. Der Wunsch, dass alle fühlenden Mutterwesen Erleuchtung erlangen. Es ist nur ein Wunsch." Vielleicht empfindet ihr das so. Geht es euch so? Nein, nein, nein, das ist falsch. Bodhicitta ist viel entspannter – nicht so emotional: „Ich will, dass diese Leute erwachen, aaaaah." Nein, das ist nicht Bodhicitta. Nicht so emotional, nicht aufgewühlt. Ich weiß, manchmal sind die westlichen Schülerinnen und Schüler sehr ernsthaft. Sie empfinden eine unglaubliche Dringlichkeit, soviel Bedürfnis, den Lebewesen zu helfen. Dadurch werden sie ganz emotional: „Oh, Bodhicitta, Bodhicitta!"

Bodhicitta ist entspannt und weise. Du öffnest Dein Herz für alle Lebewesen und lebst das so gut du kannst. Deswegen denke ich, Bodhicitta ist schon die wahre Erleuchtungserfahrung. Für mich ist das so. Das habe ich herausgefunden. Dann hast du gigantisch viel Raum. Du öffnest einen riesigen Raum in deinem Bewusstsein. Dein Bewusstsein wird umfassend. Ich denke, das ist Erwachen. So kraftvoll. Deswegen sagt Atisha: „Das Tor zur Meditation oder der Anfang von Meditation besteht im Beobachten der eigenen Motivation." Atisha ist sehr bodenständig, super praktisch. Der Begriff „Tor" bedeutet, die Untersuchung deiner Gedanken, Muster und deiner Einstellung oder Motivation ist der Zugang zur Meditation. Es ist ganz einfach. Wenn du die universelle Wirklichkeit siehst, das universelle Ziel und die wirkliche Bestimmung er-

kennst, dann siehst du: Die erwachte Geisteshaltung ist eine Art universelle Verwirklichung.
Manchmal haben wir Konflikte in unserem Leben und machen kleine Dinge ganz groß. Nicht wahr? Wir sind Frauen und Männer, menschliche Wesen. Es scheint so zu sein. Wir machen aus einer Mücke einen Elefanten und ärgern einander. Solche Kleinigkeiten sind unwichtig, wenn du die universelle Wirklichkeit erkennst und umfassende Einsicht erlangst.
Wenn im Dschungel von Bendigo ein paar Bäume umfallen, kümmert dich das? Kümmert es dich oder nicht? Nein, da sind ein paar Bäume umgefallen – was macht das schon. Das meine ich als Beispiel. Wenn du eine solche universelle Sicht hast, sind Kleinigkeiten unwichtig. In der relativen Dimension gibt es Richtig und Falsch. Doch das beruht auf Konventionen. Es ist relativ. Das konventionelle australische Recht kann schon falsch sein, wenn du nach Singapur fährst.
Ich denke, ihr versteht, was ich sage. Das kleine Richtig und Falsch ist nur von geringem Wert. Bodhicitta ist sehr wichtig. Denkt nicht, Bodhicitta ist eine religiöse Einstellung. Nein, die Reifung von Einsicht, Wirklichkeit, innerer Realität ist ganz und gar wissenschaftlich. Das könnt ihr nicht bestreiten.

Having bodhicitta is the enlightened experience.

Australien 1981

Bodhicitta ist totally open to other people. But not superficial: It is completely seeing the ultimate human potential besides the relative situation of a human being - so open. That is the enlightened attitude – we call it in Sanskrit bodhicitta.
Perhaps you people may say. “Oh bodhicitta is a wish, a wish – all mother sentient beings become enlightened, that´s just a wish.” You feel that way maybe. You feel sometimes that way? No, no, no, tht´s wrong. Bodhicitta is more relaxed – not the emotional: “I wish, I want these people to become enlightened, aaahaaaaaah.” No, bodhicitta is not that way, emotional; not upset, you know. I know sometimes western students are very serious, they feel unbelievable urgency, such need for the living beings. So they become so emotional you know sort of oh bodhicitta, bodhicitta!
Bodhicitta is easy going, much wisdom: You open your heart to all living beings and live that way as much as you can. For that reason I feel just having bodhicitta is the enlightened experience. I have found this. You have a huge space, you open a huge space in your consciousness you know.
So your consciousness becomes sort of universal. So I think that is the enligtened experience. So very powerful. That´s why if you remember Atisha, he said, “The door of meditation or the beginning of meditation is observing one´s own motivation.” Atisha is very practical isn´t he, Atisha is super practical.

The door the connotation is that the door of meditation is the beginning, examining your own thought, patterns and attitude or motivation, whatever you call this. It is a very simple thing... what happens is when you have universal reality, universal aim and

destination, you see: the enlightened attitude is you seeing some sort of universal realisation.
In our life we have conflict sometimes, and small things we make big, don´t we? We are ladies and gentleman, human beings, it seems we try to make small things big things, and you know we bother each other. It´s unimportant, unimportant, when you see universal reality and universal realisation and destination – such small things.
Like in Bendigo´s jungle, do you care when some tree falls down? Do you care or not? No, some big tree has fallen down – oh who cares, isn´t it. Allright, so this is my example. When you habe such universal view, small things are unimportant. You can say relatively right, wrong, yeah – but still convential, relative; the convential Australian right when you move to Singapore can be wrong.
I think you know what I´m saying. This small right and wrong has very little value. So bodhicitta is very important. Don´t think bodhicitta is some kind of religious attitude. No, it´s completely scientific, the growth of insight, reality you know, inner reality. You cannot avoid this.

6 Bodhicitta und Dualität. *Holland 1981*

Segne mich, auf das ich erkenne, wie alle Wesen, die
meine Mütter waren, gleich mir im Meer des Daseins ertrinken.
Möge ich die Verantwortung für die Befreiung aller Wesen
auf mich nehmen und meinen Geist im höchsten Bodhicitta üben.
(Lama Tsongkhapa: Die Grundlage aller guten Eigenschaften.
Dt. Fassung aus: Sylvia Wetzel, Lamrim Kommentar, S.103)

Wir brauchen zwei Dinge, um Bodhicitta zu entwickeln. Das eine wird in diesem Zitat angesprochen: „… auf das ich erkenne, wie alle Wesen *gleich mir* im Meer des Daseins ertrinken…“ Wir müssen zuerst unser eigenes Sein in Samsara erforschen und verstehen. Wenn wir erkennen, dass alle unsere falschen Vorstellungen und unser Leiden durch die Vorstellung von einem Ich entstehen, können wir diese Erfahrung auch auf andere ausweiten: „…wie *alle Wesen*, die meine Mütter waren…“ Sobald wir erkennen, dass wir erwachen können, sehen wir, dass alle fühlenden Wesen das gleiche Potential haben. Wir übernehmen Verantwortung, sie zum Erwachen zu führen, indem wir selbst erwachen.
Diese Absicht ist Bodhicitta. Bodhicitta ist, wenn die zwei Gedanken – selbst Erleuchtung erlangen und das Wohl von anderen – in einem Herz-Geist gleichzeitig zusammenkommen. Es ist sehr wichtig, es für möglich zu halten, alle fühlenden Wesen zur Erleuchtung zu führen und dafür persönlich Verantwortung zu übernehmen. Dann löst sich Anhaftung von alleine auf und deine Handlungen nützen natürlicherweise anderen, ohne dass du darüber nachdenken musst.
Viele Leute denken, Bodhicitta sei ein dualistischer Geisteszustand. Sie sehen einen Widerspruch zu Buddhas Aussage, dass Erwachte den dualistischen Geist vollständig überwunden haben.

Daher verstehen sie nicht, wieso wir absichtlich dualistisches Denken fördern wollen. Es gibt einige Menschen, die diese philosophische Debatte führen.
Die Wahrnehmung mit dualistischer Sicht ist jedoch nicht unbedingt negativ. Wenn wir z.B. anfangen, das Wesen von Samsara, Unbeständigkeit, Leerheit usw. zu verstehen, schauen wir zunächst mit dualistischer Sicht auf diese Themen. Sonst ist es unmöglich, sie irgendwann jenseits der dualistischen Sicht zu erkennen. Es ist schwer, Dualität zu überschreiten. Manchmal kannst du eine Art Alleinheit erleben und spürst, dass darin doch noch etwas dualistisch ist. Die dualistische Sicht ist sehr subtil. Selbst Bodhisattva der zehnten Stufe, die Leerheit vollständig verstehen, haben immer noch eine subtil dualistische Sicht.
Das *Konzept* und die *Wahrnehmung* der dualistischen Sicht sind zweierlei. Das kannst du dir selbst beweisen, indem du ein Auge leicht zukneifst und auf eine Glühbirne schaust. Begrifflich weißt du, dass da nur eine Glühbirne ist, aber du siehst zwei. So ähnlich ist der Unterschied zwischen dem Konzept und der Wahrnehmung der dualistischen Sicht. Wenn du zum ersten Mal die Weisheit erlebst, die Leerheit realisiert, dann hast du die richtige Auffassung, aber du nimmst weiter alles dualistisch wahr.
Unser bedingter Geist nimmt alles unentwegt falsch und dualistisch wahr. Deswegen sind wir seit anfangsloser Zeit nicht erwacht. Der einzige unerwachte Herz-Geist ohne dualistische Sicht ist der eines bzw. einer Arya-Bodhisattva in meditativer Versenkung auf Leerheit. Alles andere ist dualistisch.

Bodhicitta and Duality. *The Netherlands 1981*

Just as I have fallen into the sea of samsara
So have al mother migratory beings,
Please bless me to see this, train in supreme bodhicitta
And bear the responsibility of freeing migratory beings.
Lama Tsongkhapa: Foundation of All Good Qualities

So there are two things we need in order to develop bodhicitta. One is, as it says, "Just as I have fallen into the sea of samsara." First we have to investigate and understand our own samsaric nature. When we realize that all our wrong conceptions and suffering come from the ego, we can extend that experience to others: "So have all mother migratory beings." Then, when we see our own potential for enlightenment, we see that all sentient beings have the same potential and take personal responsibility for leading them to enlightenment by attaining it ourself. This intention is bodhicitta; when the two thoughts—attaining enlightenment and others' welfare—come together simultaneously in the one mind, that's bodhicitta.

Seeing the possibility of leading all mother sentient beings to enlightenment and taking personal responsibility for doing so is very important. It automatically releases attachment and at the same time your actions naturally benefit others without your having to think about it.

Many people think that bodhicitta is a dualistic mind and therefore somehow contradictory because the Buddha said that enlightened beings have completely released all dualistic minds; they can't understand why we would purposely cultivate a dualistic mind. Some people engage in this kind of philosophical debate. However, a mind perceiving a dualistic view is not necessarily totally negative. For example, when we begin to understand the

nature of samsara, impermanence, emptiness and so forth, without first cultivating a dualistic view of these topics it's impossible eventually to realize them beyond the dualistic view.

It's very hard to transcend duality. Sometimes you can be experiencing a kind of unity but still find it has a dualistic component. The dualistic view is very subtle. Even a tenth level bodhisattva who has gained complete understanding of emptiness still has a slight level of subtle dualistic view.

Also, conception and perception of dualistic view are two different things. You can demonstrate this for yourself by compressing one eyeball slightly and looking at a single light bulb: conceptually, you know for certain that there's only one light bulb there, but what you see is two. The difference between conception and perception of dualistic view is like that. Therefore, when you first experience the wisdom realizing emptiness, you have the right conception but you still perceive things dualistically.

The reason we have not reached enlightenment since beginningless time is because our relative mind has relentlessly perceived things in a mistaken, dualistic way. The only unenlightened mind that does not see things dualistically is that of the arya-bodhisattva in meditative equipoise on emptiness. Everything else is dualistic.

III Bodhicitta und die Natur des Geistes

1 Das offene Herz von Bodhicitta. Die Krönung der Lehren. *Nepal 1983*

Die beste, die vollkommenste und wesentlichste Praxis ist zweifellos die Übung von Bodhicitta.

Ich halte es für unabdingbar und wesentlich, anderen Wesen gegenüber Liebe und Güte zu entwickeln. Daran gibt es überhaupt gar keinen Zweifel. Liebe und Güte sind das Herzstück, der Kern von Bodhicitta, der Haltung des Bodhisattvas. Bodhicitta (Skrt. *bodhi* = Erleuchtung, *citta* = Geist und Herz) bedeutet Erleuchtungsgeist. Es ist der Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen. Das ist der bequemste Weg, die bequemste Meditation. Dagegen kann man weder philosophische noch wissenschaftliche oder psychologische Argumente ins Feld führen. Mit Bodhicitta gibt es keinen Ost-West-Konflikt.
Dieser Weg ist der bequemste, der angenehmste, der vollkommenste, ein hundertprozentiger, unkomplizierter Weg. Und es besteht keine Gefahr, damit Menschen zu Extremen zu führen. Ohne Bodhicitta funktioniert nichts. Vor allem funktionieren eure Meditationen nicht und es gibt keine Verwirklichungen.

Warum brauchen wir Bodhicitta, um mit unseren Meditationen erfolgreich zu sein? Weil wir voller Selbstsucht stecken. Wenn wir eine schöne Meditation haben, aber kein Bodhicitta, dann halten wir an jeder noch so kleinen Erfahrung von Seligkeit fest: „Ich, ich, ich! Ich möchte mehr davon! Immer noch mehr!“ Und dann verschwinden die guten Erfahrungen völlig. Ganz und gar. Festhalten oder Greifen ist die größte Ablenkung für die Erfahrung einsgerichteten Gewahrseins in der Meditation. Wenn wir festhalten, dann sind wir immer nur auf unser eigenes Glück ausgerichtet: „Ich, ich, ich! Mir geht es schlecht. Ich möchte glücklich sein. Deshalb meditiere ich!“ So funktioniert das auf keinen Fall. Aus bestimmten Gründen gibt es so keine guten Meditationen und deren Folgen – Frieden, Zufriedenheit und Seligkeit.

Und ohne Bodhicitta ist es sehr schwierig Verdienste anzusammeln. Ihr schafft sie und zerstört sie sofort wieder. Nachmittags sind die Verdienste vom Vormittag schon wieder vertan. Das ist so, als ob ihr einen Raum säubert und ihn eine Stunde später schon wieder schmutzig macht. Ihr reinigt euren Geist und gleich darauf schafft ihr wieder Unordnung. So ein Geschäft lohnt sich nicht. Wenn ihr beim Ansammeln von Verdiensten Erfolg haben wollt, dann braucht ihr Bodhicitta. Mit Bodhicitta werdet ihr zu etwas ganz Kostbarem. Ihr werdet so kostbar wie Gold, wie ein Diamant. Ihr werdet zum vollkommensten Objekt der Welt, das man mit keinem materiellen Wert vergleichen kann.

Wenn wir die Geschichte von einem westlichen, materiellen Standpunkt aus betrachten, dann halten wir es für großartig, wenn eine reiche Person sagt: „Ich will geben. Ich will jedem Menschen in der Welt hundert Dollar schenken.“ Selbst wenn eine solche Person mit großer Aufmerksamkeit geben würde, so wären ihre Verdienste ohne jeden Belang – verglichen mit dem bloßen Gedanken: „Ich möchte Erleuchtung zum Wohle aller Wesen erlangen. Und ich werde mich, so gut ich es vermag, in den

sechs vollkommenen Handlungen üben.“ Aus diesen Gründen sage ich immer, dass Bodhicitta, die Verwirklichung von Bodhicitta, der vollkommenste Weg ist, den ihr einschlagen könnt.
Erinnert ihr euch noch an die Geschichte von dem Kadampa Geshe – das ist ein Mönch aus der Kadam-Schule in Tibet, aus der später die Gelug-Schule hervorging – der zuschaute, wie ein Mann die Stupa umkreiste? Er fragte ihn, was er denn da mache und der Mann antwortete: „Ich umkreise die Stupa.“ Darauf entgegnete der Geshe: „Wäre es nicht besser, du würdest Dharma praktizieren?“ Bei der nächsten Begegnung sah der Lama, wie der Mann Niederwerfungen machte. Wieder fragte er ihn, was er denn da mache. Der Mann antwortete: „Ich mache hunderttausend Niederwerfungen.“ Daraufhin meinte der Geshe wieder: „Wäre es nicht viel besser, du würdest Dharma praktizieren?“ Wie dem auch sei, die Geschichte geht noch weiter. Der Punkt, worum es dabei geht, ist der: Das Ausüben von scheinbar religiösen Handlungen – wie das Umkreisen der Stupa und Niederwerfungen – bedeutet nicht notwendigerweise Dharmapraxis. Unsere Aufgabe besteht darin, unser Anhaften und unsere Selbstsucht aufzugeben. Wenn wir unseren Geist nicht auf diese Weise verändern, dann funktioniert keine der übrigen Übungen. Sie dann auszuüben ist einfach lächerlich. Auch wenn ihr versucht, tantrische Übungen zu praktizieren, werdet ihr keinen Erfolg damit haben, wenn ihr euer Inneres nicht verändert.

Dharmapraxis bedeutet eine vollständige Veränderung
eurer Haltung – und das bringt euch inneres Glück.
Das ist das wahre Dharma
und nicht die Worte, die ihr aussprecht.
Bodhicitta heißt – keine Ich-Kultur betreiben.
Keine Kultur der Anhaftung und keine Kultur von Samsara.

Bodhicitta bedeutet eine unglaubliche Umwandlung. Bodhicitta ist der bequemste, der angenehmste Pfad – und der wesentlichste. Es ist etwas ganz Klares und hat nichts von Wischi-Waschi an sich. Manchmal ist eure Meditation nicht solide. Ihr flippt einfach aus. Über Bodhicitta zu meditieren drückt aus, dass ihr euren Geist und eure Handlungen wirklich verändern und euer ganzes Leben umwandeln wollt.
Wir haben alle unsere persönlichen Beziehungen. Warum sagen wir da manchmal: „Ich liebe dich!“ und manchmal: „Ich hasse dich!“? Woher stammt dieser wechselhafte Geist? Er entsteht aus der Selbstsucht – aus einem völligen Mangel an Bodhicitta. Was wir mit solchen Aussagen eigentlich ausdrücken, ist Folgendes: „Ich hasse dich, weil du mir keine Befriedigung schenkst. Du tust mir weh. Du schenkst mir keine Freude und kein Vergnügen.“ Darum geht es. „Ich – mein Ego, meine Anhaftung – erlange keine Befriedigung durch dich.“ Völlig lächerlich. Alle Schwierigkeiten in unseren persönlichen Beziehungen rühren daher, dass wir kein Bodhicitta haben. Daher, dass wir unseren Geist nicht verändert haben.
So. Ihr seht also, dass es nicht ausreicht „einfach so zu meditieren“. Wenn der Kadampa-Geshe euch sehen würde, wie ihr auf eurem Meditationskissen sitzt, dann würde er euch auch fragen: „Was tust du da? Wäre es nicht besser, du würdest Dharma praktizieren?“

Das Umkreisen von Stupas ist keine Dharmapraxis.
Niederwerfungen sind keine Dharmapraxis.
Meditation ist keine Dharmapraxis.
Du meine Güte, was ist denn dann Dharmapraxis?

Genau das ist dem Mann in unserer Geschichte passiert. Er konnte sich einfach nichts anderes vorstellen, was er tun konnte. Die

beste Dharmapraxis, die vollkommenste, die wesentlichste ist zweifellos die Praxis von Bodhicitta. Man kann wissenschaftlich nachweisen, dass Bodhicitta die beste Praxis ist, die ihr üben könnt. Unsere Selbstsucht ist die Wurzel aller neurotischen Probleme. Sie macht unser Leben schwierig und leidvoll. Die Lösung für unser Problem der Selbstsucht, ihr Gegenmittel, ist der Geist, der das Gegenteil davon ist – nämlich Bodhicitta. Der Geist der Selbstsucht macht sich nur Sorgen um das Ich. Nur um das Ich, das selbstexistente Ich.

Bodhicitta schafft Raum in unserem Geist. Dann macht es euch auch nichts mehr aus, wenn eure beste Freundin vergisst, euch zu Weihnachten etwas zu schenken. „Na ja, in diesem Jahr hat sie mir keine Schokolade geschenkt. Das macht nichts." Wie dem auch sei, eure persönlichen Beziehungen sind nicht dafür da, dass ihr Schokolade bekommt oder Sinnesfreuden erfahrt. Etwas viel Tieferes kann entstehen, wenn Menschen zusammen sind, wenn sie miteinander arbeiten.

Wenn ihr richtig, wirklich glücklich sein wollt, dann reicht es nicht aus, wenn ihr in eurer Meditation abhebt. Es gibt viele Menschen, die jahrelang meditieren und letztlich schlechter dran sind als zuvor. Wenn sie in die Gesellschaft zurückkehren, dann flippen sie aus. Sie sind nicht in der Lage, mit anderen Menschen wieder Kontakt aufzunehmen, weil die friedvolle Umgebung, die sie sich mit ihrer Meditation schufen, künstlich war. Es war etwas Relatives, ohne Festigkeit, ohne Bestand.

Mit Bodhicitta flippt ihr niemals aus,
gleichgültig, wohin ihr auch geht,
gleichgültig, wo ihr auch seid.
Und je mehr ihr mit Menschen zu tun habt,
desto mehr Freude erfahrt ihr.

Menschen werden für euch zu einer Quelle von Freude.
Ihr lebt für die Menschen.

Auch wenn euch manche von ihnen auszunutzen versuchen, so versteht ihr das: „In der Vergangenheit habe auch ich sie viele Male ausgenutzt." Und so macht es euch nichts aus. So ist Bodhicitta. Die vollkommenste Art und Weise Dharma zu praktizieren. Das gilt ganz besonders für unsere moderne Gesellschaft des zwanzigsten Jahrhunderts. Bodhicitta ist etwas sehr, sehr Wertvolles. Mit Bodhicitta ist euer geistiges Wachstum sozusagen garantiert.

Wenn ihr ganz tief in euer Herz schaut, dann werdet ihr sehen, dass eine der Hauptursache für eure Unzufriedenheit die Tatsache ist, dass ihr anderen nicht helft, so gut es geht. Wenn ihr das begreift, dann könnt ihr euch sagen: „Ich muss mich so entwickeln, dass ich anderen in befriedigender Weise helfen kann. Wenn ich selbst ein besserer Mensch werde, dann kann ich anderen bestimmt helfen." Dann habt ihr mehr Kraft und Energie für die Meditation, für die Einhaltung ethischer Regeln und andere positive Handlungen. Ihr habt Energie, weil ihr anderen helfen wollt. Aus diesen Gründen hat Lama Tsongkhapa gesagt, dass Bodhicitta die Grundlage für alle erleuchteten Verwirklichungen ist.

Und – die Energie von Bodhicitta wirkt wie ein alchemistischer Vorgang. Sie verwandelt alle eure gewöhnlichen Handlungen von Körper, Rede und Geist – euer ganzes Leben – in etwas Positives und Nützliches für andere. So wie Eisen sich in Gold verwandelt. Ich glaube wirklich, dass das so ist. Ihr könnt sehen, dass das nicht besonders schwer ist. Schaut euch z.B. die Gesichter von Menschen an. Mit einigen Menschen verhält es sich so: Gleichgültig, in welchen Problemen sie gerade stecken und welche Schmerzen sie gerade leiden, wenn sie unter Menschen sind, versuchen sie immer glücklich zu erscheinen und sich anderen gegenüber positiv

zu zeigen. Kennt ihr solche Menschen? Andere wiederum zeigen ständig, wie schlecht es ihnen geht, und ärgern sich stets über etwas. Was meint ihr dazu? Ich glaube, dass es bei diesen beiden Menschengruppen einen grundsätzlichen Unterschied im Denken gibt. Menschen sind eigentlich einfach zu begreifen. Einige sind innerlich in einer katastrophalen Verfassung und das zeigt sich in ihren Gesichtern. Und dann fühlen sich die Menschen, die ihnen begegnen, auch schlecht. Andere zeigen auch dann, wenn sie sehr leiden, Tapferkeit, weil sie Rücksicht auf die Gefühle anderer nehme.

Bodhicitta ist der vollkommenste Weg, Dharma zu üben.
Besonders in unserer Gesellschaft
des zwanzigsten Jahrhunderts.
Bodhicitta ist etwas sehr Nützliches und Wertvolles.
Mit Bodhicitta ist euer geistiges Wachstum garantiert.
Ich halte Bodhicitta für sehr wichtig. Was nützt es, wenn ihr schlechte Schwingungen verbreitet? Es hilft anderen nichts. Nicht in Bezug auf ihr derzeitiges Glück, ganz zu schweigen davon, dass es sie nicht zur Erleuchtung führt. Wenn ihr den Menschen um euch herum helfen wollt, müsst ihr eine glückliche, eine friedvolle Stimmung aufrechterhalten. Das ist einfach und sinnvoll.

Manchmal reden wir zu viel über Erleuchtung
und derlei Dinge.
Wir haben noch einen langen Weg vor uns,
bis wir solche Verwirklichungen besitzen.
Vergesst die Erleuchtung.
Was schert mich die Buddhaschaft.
Seid praktisch.

Wenn ihr anderen nicht helfen könnt,
versucht wenigstens,
ihnen keinen Schaden zuzufügen.
Bleibt wenigstens neutral.

Nun ja. Was ich euch eigentlich erzählen wollte, ist Folgendes: Bodhicitta gleicht der Atomenergie in Bezug auf die Veränderung eures Geistes. Das ist absolut und wissenschaftlich betrachtet wahr. Das braucht ihr nicht in blindem, religiösem Glauben anzunehmen. Jeder hat heutzutage Angst vor einem Atomkrieg. Befänden wir uns nicht alle in völliger Sicherheit, wenn wir Bodhicitta entwickelt hätten? Natürlich wären wir sicher. Mit Bodhicitta bringen wir alles Verlangen, andere zu besiegen oder zu töten, unter Kontrolle. Und – so sagt Lama Tsongkhapa – wenn ihr Bodhicitta besitzt, dann zieht ihr von ganz alleine, wie ein Magnet, alle guten Dinge zu euch heran. Sie regnen sozusagen auf euch herab.
Auf eine Art betrachtet ist Bodhicitta eine Haltung ungeheuer großer Selbstsucht. Wenn ihr euch nämlich voller Freundlichkeit und Liebe anderen Wesen widmet, dann erfahrt ihr mehr Freude als je zuvor. Im Augenblick ziehen wir nur Unglück an, weil wir ganz und gar aus Selbstsucht bestehen. Mit Bodhicitta ziehen wir jedoch gute Freundinnen und Freunde, gutes Essen und überhaupt nur Gutes an.
Vor kurzem hat Seine Heiligkeit der Dalai Lama gesagt, dass wir, wenn wir wirklich selbstsüchtig sein wollen, es im großen Stil sein sollten. Großzügig weite (hm, weite Selbstsucht, sehr eigene Wortschöpfung) Selbstsucht ist besser als kleinkarierte. Was hat Seine Heiligkeit mit dieser Aussage gemeint? Er sagte, dass, auf eine Art gesehen, Bodhicitta wie eine ungeheuer große Selbstsucht ist. Weil wir dann, wenn wir uns anderen voller Freundlichkeit und Liebe widmen, viel mehr Freude erfahren als je zuvor.

Mit unserer jetzigen, gewöhnlichen, selbstsüchtigen Haltung erfahren wir sehr wenig Freude. Und alles, was wir erfahren, ist leicht wieder verloren.
Vielleicht erinnert ihr euch an Atisha, der über einhundertundfünfzig Lehrer hatte. Er achtete sie alle. Aber immer, wenn er den Namen von einem von ihnen – Lama Dharmarakshita – hörte, bekam er eine Gänsehaut. Er erklärte das so: „Ich habe viele Lehren von vielen großen Gurus erhalten, doch hat mir Lama Dharmarakshita, der mir die Bodhicitta-Ordination erteilte und von dem ich die Lehren über Methode und Weisheit von Bodhicitta und von den Sechs Paramitas erhielt, am meisten geholfen.“ Und das stimmt. Manchmal sind die Methoden der Meditation über Gottheiten z.B. äußerst schwierig. Die Meditation über Bodhicitta ist jedoch einfach. Unglaublich tiefgründig und wirklich, realistisch. Deshalb fing Atisha jedes Mal an zu zittern, wenn er den Namen seines Hauptlehrers hörte.

Der Hauptpunkt dabei ist der:
Wenn ihr den Lehren des Buddha begegnet,
dann solltet ihr den verrückten Elefantengeist
eurer Selbstsucht besiegen.
Wenn Lehren, die ihr hört, euch helfen, eure Selbstsucht
auch nur ein wenig zu verringern, dann nützen sie euch.
Wenn aber die Lehren, die ihr erhalten habt,
keinen Einfluss auf eure Selbstsucht haben,
dann haben euch die Lehren nicht viel gebracht,
auch wenn ihr intellektuell über den ganzen
Stufenweg zur Erleuchtung, den ganzen Lamrim, reden könnt.

Vielleicht erinnert ihr euch auch noch an die Geschichten von Shantideva und wie die Leute abfällig über ihn gesprochen haben? Sie nannten ihn „Der-der-nur-drei-Dinge-kann“, nämlich

essen, schlafen und ausscheiden. Es ist eine üble Sache, jemanden so zu nennen, ganz besonders jedoch, wenn es sich um einen Mönch handelt. Aber das war alles, was die Leute ihn tun sahen. Er hatte allerdings Bodhicitta verwirklicht und so war alles, was er tat, selbst gewöhnliche Handlungen, von größtem Nutzen für alle. Wenn er sich hinlegte, dann meditierte er ganz friedvoll und mit großer Hingabe über das Wohl aller Wesen und viele Male vergoss er voller Mitgefühl ihretwegen Tränen. Westliche Menschen brauchen eine solche Praxis, denn im Grunde genommen sind wir sehr faul. Na ja, vielleicht nicht gerade faul, aber wenn wir unsere Arbeit getan haben, sind wir müde und haben nur noch wenig Energie übrig.

Wenn ihr also von der Arbeit nach Hause kommt,
dann legt euch gemütlich hin und meditiert über Bodhicitta.
Das bringt dann wirklich etwas.
Das ist besser als nach Hause zu hetzen,
schnell eine Tasse Kaffee hinunterzuschütten
und sich auf das Meditationskissen fallen zu lassen.
So läuft das nicht. So klappt das nicht.
Euer Nervensystem braucht Zeit und Raum.

Ihr könnt nicht in einem Augenblick durch den Verkehr rasen und euch in der nächsten Minute ruhig hinsetzen. Alles braucht Raum und Zeit. Es ist viel besser, ganz in Ruhe eine Tasse Kaffee zu sich zu nehmen. Setzt euch nicht unter Druck. Das ist nicht gut. Bestraft euch nicht, wenn ihr zu müde seid zum Meditieren: „Ich sollte meditieren. Ich bin ein schlechter Mensch.“ So zerstört ihr euch. Seid weise. Behandelt euch und euren Geist mit Freundlichkeit.

Wenn ihr sanft mit euch seid,
werdet ihr auch sanft mit anderen umgehen.
Setzt euch also nicht unter Druck.
Bei mir klappt es nicht mit Druck,
deshalb sage ich auch anderen,
dass sie sich keinen Zwang antun sollen.
Es geht um unseren Geist,
nicht um ein Stück Stein oder Beton.
Es geht um organisches Wachstum.

Die Umgebung im Westen zeigt uns viele leidvolle Bedingungen, die uns zum Anlass werden können, Bodhicitta zu verwirklichen. So kann unser Leben im Westen etwas sehr Sinnvolles werden. Es ist z.B. viel besser, einen Gegner mit Bodhicitta zu besiegen, als mit einem Messer oder einem Gewehr. Wenn euch jemand angreift, könnt ihr Freundlichkeit üben. Dazu hatten wir auch in den Klöstern in Tibet Gelegenheit, wo es oft schreckliche Mönche gab. Glaubt bloß nicht, in Tibet lebten nur Heilige. Es gab da unglaublich wilde Mönche, die kein Vorgesetzter in ihre Schranken verweisen konnte. Wenn man versuchte, sie mit zornvollen Methoden unter Kontrolle zu bringen, dann wurden sie nur noch wütender. Diejenigen unter den Mönchen jedoch, die Arya Bodhisattvas waren, Menschen, die sich selbst völlig für andere aufgegeben hatten, behandelten solche Mönche mit großer Freundlichkeit. Und dann wurden diese Mönche sanft wie Lämmer. Sie bekamen dann ein Gefühl von Angenommensein. „Dieser Mensch liebt mich. Er hat großes Mitgefühl. Er hat alles für andere hingegeben und hat nichts mehr zu verlieren.“ Auf solche Weise können aggressive Menschen besänftigt werden. Ohne autoritäres Verhalten, mit Bodhicitta. Es gibt viele Geschichten dieser Art, doch werde ich sie nicht alle erzählen. Ihr haltet so etwas vielleicht für komisch, aber diese Geschichten sind wahr. Ihr könnt eure Feinde, -

sowohl die inneren als auch die äußeren – mit Freundlichkeit und Bodhicitta besiegen. Das lohnt sich wirklich. Und es steht zu nichts im Widerspruch.

Bodhicitta ist ein sehr angenehmer,
der ganz angenehme Weg zur Befreiung und Erleuchtung.

In seinem Text „Lama Chöpa“ oder „Guru-Puja“, eine Gabendarbringung an den geistigen Lehrer, sagt der Panchen Lama: „Selbstsucht ist die Ursache für alles Elend und alle Unzufriedenheit, und die Wertschätzung aller Mutterwesen als kostbarer als uns selbst ist die Grundlage für alle Verwirklichungen und alles Wissen. Segne mich, auf dass ich Selbstsucht in Sorge um andere verwandle.“ Das ist keine tiefsinnige philosophische Theorie, sondern eine einfache Aussage. Ihr wisst aus eurer eigenen Lebenserfahrung, ohne dass ihr dafür die Erklärungen eines tibetischen Textes braucht, dass eure Selbstsucht die Ursache ist für all eure Verwirrung und Frustration.
Diese Entwicklung von Leiden kann man nicht nur in der tibetischen Kultur nachvollziehen, sondern auch in der westlichen. Im Weiteren schlägt der Panchen Lama vor, dass wir das anschauen sollten, was der Buddha getan hat. Er gab die Anhaftung an sich selbst auf und erlangte so alle, auch die erhabensten Verwirklichungen. Und schauen wir uns an. Wir sind besessen von diesem „Ich, ich, ich...“ und haben nichts realisiert, außer endlosem Leiden. Das ist doch ganz offensichtlich. Ihr solltet also ganz klar begreifen, wie das alles funktioniert. Versucht euch von der verkehrten Vorstellung der Selbstsucht zu befreien, dann seid ihr frei von allem Leiden und aller Unzufriedenheit. Kümmert euch um das Wohl aller anderen und versucht um ihretwillen die höchsten Verwirklichungen, Bodhicitta, zu erreichen, dann findet ihr alles Glück und alle Zufriedenheit.

Ihr seid jung und intelligent. Und ihr seid unzufrieden mit den Verhältnissen in euren Ländern. Deshalb geht ihr auf die Suche in fernen Ländern. Jetzt habt ihr die lohnenswerteste Sache von allen gefunden. Bodhicitta. Aber das ist nicht einfach zu realisieren. Wenn etwas leicht und einfach ist, dann langweilt ihr euch gleich. Bodhicitta zu verwirklichen ist also recht schwierig. Aber es ist auch unmöglich, sich mit dieser Praxis zu langweilen.
Man muss sehr intelligent sein, um Bodhicitta zu verwirklichen. Doch gibt es Menschen, die dafür keinen Raum haben. „Mich selbst vergessen und mich ein wenig um andere kümmern?“ fragen sie, „Das passt nicht zu meiner Kultur!“ Es ist schwierig, die Wertschätzung für uns selbst in Wertschätzung für andere zu verwandeln – das ist die schwierigste Aufgabe, die es gibt. Aber es ist auch die lohnendste Aufgabe und die, die am meisten Zufriedenheit schenkt.
Wenn ihr Meditationen wie die über Vergänglichkeit und Tod einen Monat lang übt, dann fangt ihr an, euch zu langweilen. Wenn ihr über Bodhicitta meditiert, dann erlebt ihr nie Langeweile. Bodhicitta ist so tiefgründig; es ist eine universelle Meditation. Mit Bodhicitta wird es euch nie langweilig.
Ihr habt von vielen Gottheiten gehört, über die man meditieren kann, in die man eine Einweihung erhalten kann, z.B. Chenrezig oder Avalokiteshvara u.a. Was ist der Sinn einer solchen Praxis – das Erzeugen von Bodhicitta!! In der Tat sind alle tantrischen Meditationen darauf angelegt, eine kraftvolle Haltung von Bodhicitta zu erzeugen. Das ist der Sinn einer Meditation, in der ihr euch als Gottheit mit tausend Armen manifestiert. Dann könnt ihr den leidenden Wesen mit tausend Händen helfen. Wenn es euch unangenehm ist euch so zu manifestieren, dann könnt ihr diese Meditation auf eure eigene Kultur beziehen und euch euch als Jesus vorstellen. Avalokiteshvara und Jesus bedeuten das Gleiche:

Beide sind selbstlos und geben sich vollständig dem Dienst des Nächsten hin.
Könnt ihr euch noch daran erinnern, was geschah, als Avalokiteshvara das erste Mal die Ordination als Bodhisattva erhielt? Er gelobte, alle universellen Lebewesen zur Erleuchtung zu führen. So wie ein Hirte seine Schafe geleitet: „Ich möchte selbst keine Erleuchtung erlangen, bevor ich nicht zuerst alle Wesen, die meine Mutter waren, zur Erleuchtung geführt habe. Dann erst bin ich zufrieden." Viele Jahre lang arbeitete er auf diese Weise und führte Tausende Wesen zur Erleuchtung. Als er dann einmal den Stand seiner Arbeit überprüfte, sah er, dass immer noch zahllose Wesen übrig waren und so ging das immer weiter, bis er dieser scheinbar endlosen Arbeit müde wurde. „Äonenlang mühe ich mich nun schon damit ab, alle Wesen zur Erleuchtung zu führen, aber immer noch sind so viele übrig. Ich glaube, ich kann mein Gelübde gar nicht erfüllen." Dieser Gedanke war von so viel Emotion getragen, dass sein Kopf in elf und sein Körper in tausend Stücke zersprang. Dann kam ihm sein Guru, Buddha Amithaba, zu Hilfe und segnete ihn, so dass er sich als Gottheit mit elf Köpfen und tausend Armen manifestieren und seine Arbeit erfolgreich weiterführen konnte.
Ich bin mir sicher, dass einige von euch wie Chenrezig handeln können. Die Hauptsache dabei ist eine starke Motivation. Auch wenn ihr sie nur ein Mal erzeugen könnt, so ist ihre Wirkung doch äußerst kraftvoll. Solche Gedanken sind sehr selten und kostbar. Auch wenn eine solche Motivation nur ein Mal kurz aufblitzt, so ist das sehr wertvoll. Auch wenn ihr sie nur ein Mal am Tag für eine Minute habt.

Für diesen Text gibt es hier keine englische Fassung.

2 Bodhicitta. *Jägerndorf 1981*

Nach der Zufluchtnahme entwickeln wir Bodhicitta, den Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erreichen. Unter Bodhicitta verstehen wir eine sehr umfassende Art der Zuneigung: Wir begreifen, dass alle Wesen im ganzen Universum an Anhaftung leiden und Probleme mit ihrem konkreten Ich haben. Wir empfinden Zuneigung für sie, und diese Zuneigung öffnet unser Herz. Wir kleben nicht an unserer engen Perspektive. Wir spüren nicht nur diese ungeheure Empfindlichkeit, mir der wir bloß an uns denken, nur uns selbst sehen und jammern: „Ich bin ein schrecklicher Mensch. Schaut mich nur an." Vom Standpunkt des Großen Fahrzeugs, dem Mahayana, aus betrachtet, ist diese Haltung neurotisch, obgleich darin auch ein Körnchen Wahrheit steckt.
Wenn ihr die Welt betrachtet und seht, wie alle Lebewesen leiden, zählt euer eigener Schmerz nicht mehr. Er verschwindet sozusagen und, psychologisch gesprochen, gibt es dann mehr Raum. Ihr spürt Raum, es gibt für euch genügend Raum auf der Welt. Mit Bodhicitta habt ihr eine Möglichkeit, euch vollkommen zu entwickeln und alle Lebewesen zur Vollkommenheit der Befreiung und Erleuchtung zu führen. Ihr fühlt euch für sie verantwortlich. Mit dieser großen Zuneigung, mit diesem Mitgefühl für das Leid aller Wesen könnt ihr diese Verantwortung auf euch nehmen. Und damit entdeckt ihr auch eure eigenen Möglichkeiten.

Zahlen und Zeit

Wenn man über Bodhicitta bloß nachdenkt, hält man diesen Gedanken vielleicht einfach für einen Witz, für einen buddhistischen Witz, für einen Mahayana-Witz. Wir stellen viele Überlegungen an. „Es gibt so viele Insekten, so viele Moskitos, so viele Wesen.

Und wie viele Tage hat ein Jahr, wie viele Tage hat mein Leben?“ Wir denken über die zahllosen Lebewesen nach und erfinden Tage, Wochen und Monate. Wir erfinden Zeit. Wir denken an Zeit, an Tage und Nächte. Wir haben die verrückte Vorstellung, dass die Zeit zu kurz ist. Wenn ein buddhistischer Lehrer über eine Praxis spricht, fragen wir uns, wie wir das in so kurzer Zeit schaffen sollen. Wir setzen uns unter Druck und sagen: „Meine Güte, das sind ja vielleicht Ideen. Das erdrückt mich ja. Ich kann das alles nicht.“ Die Frage ist, was ist euer Maß? Was ist das Maß des Lebens, der Zeit, von Tag und von Nacht? Tage, Monate und Jahre – das ist nichts. Das haben Menschen erfunden, und damit setzen sie sich unter Druck. Wer hat die Zeit gemacht? Wer hat dafür gesorgt, dass das zwanzigste Jahrhundert beginnt? Menschen. Sie haben das in Bezug auf Jesus Christus so festgelegt. Wir machen die Zeit, und dann reden alle von „vor Christus“ und „nach Christus“. Dann glauben wir das. „Ja, das war vor Christus. Das ist die Nacht, und das ist der Tag.“ Die Menschen erfinden Monate, und irgendwann gibt es dann Juni, Juli, August und September. Wir machen diese riesigen Pakete, der Juni ist hier, der Juli ist dort, und dann wird alles sehr kompliziert. In Wirklichkeit hat unser Müll-Geist das alles erfunden, und dann wird unser ganzes Leben zu Müll. Wir sitzen da und haben Schwierigkeiten.

Bodhicitta ist ein Begriff aus dem Sanskrit, wörtlich bedeutet es „offenes Herz“. Bodhicitta bedeutet: Wir übernehmen Verantwortung und zwar für alle Lebewesen im Universum. Aus Anhaftung an ihrem Ich haben diese Wesen schon zahllose Leben hindurch gelitten. Absolut gesehen existiert ein Ich weder in ihnen noch in uns. Beseitigen wir diese Fessel, gibt es Befreiung. Am Anfang dieses Weges steht Mitgefühl. Zwar sind wir jetzt gebunden durch unser Ichgefühl und unsere Anhaftungen daran, doch gehören beide nicht zur absoluten Natur der Lebewesen. Viel-

leicht bläst der Wind etwas heftig, es gibt hohe Wellen, alles gerät etwas durcheinander, und so entstehen unsere Schwierigkeiten.
Bodhicitta ist kein asiatischer Trip und hat nichts mit östlicher Kultur zu tun. Wir alle haben jetzt schon ein offenes Herz. Es geht darum, es noch weiter zu öffnen. Ihr braucht nicht zu denken: „Bodhicitta ist eine verrückte Idee. Das gibt es bei uns nicht." Wir alle haben ein bisschen Offenheit. Wenn wir noch offener werden, gibt es Raum. Angenommen, jemand schlägt dich. Die Bodhicitta-Haltung wäre dann, Mitgefühl zu empfinden, Mitgefühl für uns und für die andere Person. Wir könnten vielleicht denken: „Durch mein negatives Karma erscheine ich ihm jetzt auf eine Art, die ihn ärgerlich macht." Eine andere Art zu denken wäre vielleicht so: „Diese Person unterstützt mich, sie hilft mir, mein negatives Karma abzutragen. Deshalb ist sie auf eine Art und Weise sehr freundlich. Ich hoffe, sie schlägt mich noch mehr." Mit einer solchen Haltung können wir eine unglaubliche Verwandlung erleben.

Güte und Selbstsucht

Liebevolle Güte ist das Herzstück, der Kern von Bodhicitta. Es ist die einfachste und angenehmste Meditation. Ohne Bodhicitta funktioniert nichts, keine Meditation und keine Einsichten. Warum brauchen wir Bodhicitta? Weil wir alle voller Selbstsucht stecken. Haben wir schön meditiert, aber kein offenes Herz entwickelt, dann halten wir an jeder noch so kleinen Erfahrung von Seligkeit fest. „Ich, ich, ich, ich möchte mehr davon, immer noch mehr!" Dann ist sofort Schluss mit unseren guten Erfahrungen. Festhalten ist das größte Hindernis für meditative Sammlung. Wenn wir festhalten, sind wir abgelenkt und immer nur auf unser eigenes Glück ausgerichtet: „Mir geht es so schlecht. Ich möchte glücklich sein. Deshalb meditiere ich." Auf diese Weise gibt es

aber keine gute Meditation und keine positiven Folgen – Glück, Frieden und Seligkeit. Mit Anhaftung und Selbstsucht funktioniert keine Praxis, auch nicht die tantrischen Übungen. Wir müssen unser Inneres verändern und das offene Herz von Bodhicitta entwickeln.

Bodhicitta entwickeln bedeutet: keinen Ich-Kult betreiben, weder unsere Anhaftung noch Samsara pflegen. In unseren persönlichen Beziehungen sagen wir manchmal zu ein und derselben Person, „ich liebe dich“ und manchmal „ich hasse dich“. Woher kommt dieses wechselhafte Denken? Es entsteht aus Selbstsucht, aus einem völligen Mangel an Bodhicitta. Was wir mit solchen Aussagen eigentlich ausdrücken, ist Folgendes: „Ich hasse dich, weil du mir keine Befriedigung schenkst. Du tust mir weh. Du schenkst mir keine Freude und kein Vergnügen.“ Darum geht es. „Mein Ich erlangt keine Befriedigung durch dich, deshalb mag ich dich nicht mehr.“ Alle unsere Schwierigkeiten in persönlichen Beziehungen rühren daher, dass wir kein offenes Herz haben, dass wir unseren Geist nicht zum Positiven verändert haben.

Unsere Selbstsucht ist die Wurzel aller Probleme. Sie macht uns das Leben schwer und führt zu Leiden. Die Lösung für unsere Probleme ist das Mittel gegen die Selbstsucht: Bodhicitta. Der Geist der Selbstsucht macht sich nur Sorgen um das Ich. Bodhicitta schafft Raum im Geist. Dann macht es nichts mehr aus, wenn die beste Freundin vergisst, dir etwas zu Weihnachten zu schenken. „Nun denn, dieses Jahr hat sie mir keine Schokolade geschenkt. Das macht nichts.“ Der Zweck eurer persönlichen Beziehungen besteht nicht in Schokolade und anderen sinnlichen Genüssen. Wenn Menschen zusammen sind, wenn sie miteinander arbeiten, kann etwas viel Tieferes entstehen. Wenn ihr wirklich glücklich werden wollt, genügen außergewöhnliche Geisteszustände in der Meditation nicht Es gibt viele Menschen, die jahrelang meditieren und letztlich schlechter dran sind als zuvor, weil

sie bei ihrer Rückkehr in die Gesellschaft nicht mehr mit ihr zurechtkommen. Sie können nicht mehr mit anderen Menschen in Kontakt treten, weil ihre friedliche Meditationsumgebung künstlich war. Die Erfahrung war relativ, ohne Festigkeit und ohne Bestand.

Bei sich bleiben

Mit Bodhicitta aber bleibt ihr immer bei euch, wohin ihr auch geht, wo ihr auch seid. Andere Menschen werden eine Quelle der Freude für euch, und ihr lebt für die anderen. Wenn ihr ganz tief in euer Herz hineinschaut, erkennt ihr als Hauptursache eurer Unzufriedenheit, dass ihr anderen nicht helft, so gut es geht. Dann kann man sich vornehmen, „Ich muss mich so entwickeln, dass ich anderen helfen kann“. Dann habt ihr mehr Kraft für die Meditation, für ethisches Verhalten und andere positive Handlungen. Das offene Herz von Bodhicitta wirkt wie ein chemischer Prozess, der euer ganzes Leben, alle gewöhnlichen Handlungen von Körper, Rede und Geist, in etwas Positives und Nützliches verwandelt, so wie man aus Eisenerz Eisen gewinnt.
Manche Menschen versuchen ausgeglichen und anderen gegenüber freundlich zu sein, auch dann, wenn sie gerade in großen Schwierigkeiten stecken und leiden. Andere demonstrieren ständig, wie schlecht es ihnen geht und ärgern sich häufig. Sie sind innerlich in einer katastrophalen Verfassung; das zeigt sich in ihrem Gesicht, und wer ihnen begegnet, fühlt sich ebenfalls schlecht. Andere tragen ihr Leiden nicht nach außen, weil sie auf die Gefühle anderer Rücksicht nehmen. Was nützt es, wenn ihr schlechte Energien verbreitet? Es hilft nicht einmal euch selbst und den anderen schon gar nicht.
Manche Leute reden gerne über Erleuchtung und ähnliche Dinge. Bis dahin ist es aber noch ein langer Weg. Vergesst Erleuchtung.

Was schert mich Buddhaschaft. Bleibt auf dem Boden. Wenn ihr aber anderen schon nicht helfen könnt, versucht wenigstens, ihnen keinen Schaden zuzufügen.

Selbstsucht im großen Stil

Wer sich voller Freundlichkeit und Liebe anderen Wesen widmet, erlebt mehr Freude als je zuvor. Wenn wir ganz und gar aus „normaler“ Selbstsucht bestehen, ziehen wir nur Unglück an. Mit Bodhicitta ziehen wir jedoch gute Freundinnen und Freunde an, gutes Essen und gute Umstände. Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt manchmal, wenn wir wirklich selbstsüchtig sein wollen, dann in großem Stil. Eine großzügige, offene Selbstsucht ist besser als kleinkarierte. Bodhicitta ist gewissermaßen Selbstsucht der anderen Art: Wir erleben viel mehr Freude als je zuvor, wenn wir anderen Freundlichkeit und Liebe entgegenbringen. Mit gewöhnlicher Selbstsucht gibt es nur wenig Freude, und auch die geht leicht wieder verloren.
Wenn ihr Buddhas Lehren begegnet, sollten sie den verrückten Elefantengeist eurer Selbstsucht besiegen. Tragen die Lehren dazu bei, eure Selbstsucht auch nur ein klein wenig zu verringern, nützen sie euch. Wirken sie sich nicht auf eure Selbstsucht aus, bringen sie wenig, auch wenn ihr lang und breit über den Weg zur Erleuchtung sprechen könnt. Westliche Menschen brauchen die Praxis des offenen Herzens. Nach der Arbeit sind sie meist müde. Nach Hause hetzen, schnell eine Tasse Kaffee trinken und sich dann auf das Meditationskissen fallen lassen – das funktioniert nicht. Euer Nervensystem braucht Zeit und Raum. Setzt euch nicht unter Druck. Trinkt lieber in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee. Wenn ihr müde seid, bestraft ihr euch bloß, wenn ihr dann unbedingt formell meditieren wollt. Lasst es bleiben, legt euch aufs Sofa und meditiert über Bodhicitta.

Behandelt euch und euren Geist mit Freundlichkeit. Denn wer sanft mit sich umgeht, tut das auch mit anderen. Bei mir selbst klappt nichts unter Druck, deshalb rate ich euch, tut euch auch keinen Zwang an. Es geht nicht um Stein oder Beton, sondern um unseren Geist, und das ist etwas Organisches. Es ist viel besser, einen Gegner mit Bodhicitta zu besiegen als mit Messer oder Gewehr. Wenn dich jemand angreift, kannst du Freundlichkeit üben. In den tibetischen Klöstern gab es nicht nur Heilige, sondern auch wilde und raue Gesellen. Versuchte man sie mit Gewalt in ihre Schranken zu verweisen, machte sie das nur noch wilder. Weise Mönche, die das Wohl anderer über ihr eigenes stellten, behandelten diese Raubeine ganz anders, nämlich ausgesprochen freundlich. Die Folge war: Sie fühlten sich angenommen und geliebt und waren auf einmal sanft wie Lämmer. So besänftigt man mit Bodhicitta aggressive Menschen, ganz ohne autoritäres Gehabe.

Befreit euch von verkehrten Vorstellungen und Selbstsucht, dann seid ihr frei von allem Leiden und von aller Unzufriedenheit. Wer sich um das Wohl anderer kümmert und um ihretwillen die höchste Einsicht, Bodhicitta, anstrebt, findet Glück und Zufriedenheit. Das offene Herz von Bodhicitta zu verwirklichen ist nicht leicht, auf keinen Fall aber langweilig. Die Wertschätzung für uns selbst in Wertschätzung für andere zu verwandeln, ist die schwierigste, aber auch lohnendste Aufgabe, die es gibt, denn sie macht uns zufrieden. Wenn das offene Herz von Bodhicitta, der Wunsch, zum Wohle aller zu erwachen, auch nur einmal kurz aufblitzt, ist das sehr wertvoll, selbst wenn es nur einmal am Tag für eine Minute ist.

Für diesen Text gibt es hier keine englische Fassung.

3 Einige Aspekte des Geistes. *Genf 1983*

Jedes menschliche Wesen hat einen Geist und dieser Geist hat drei Dimensionen: eine grobe, eine subtile und eine äußerst subtile Dimension. In gleicher Weise hat unser Körper ebenfalls drei Dimensionen: grob, subtil und äußerst subtil. Das grobe Bewusstsein umfasst die fünf Sinne, die wir jeden Tag benutzen. Das subtile Bewusstsein kann sich als intuitives Ich-Gefühl (*ego*) und als intuitive Fixierungen bzw. Täuschungen (*superstition*, wtl. Aberglaube) zeigen: Es ist insofern subtil, als dass wir es nicht klar sehen oder verstehen.

Der grobe Geist ist so beschäftigt, dass er den subtilen Geist verdunkelt. Wenn der grobe Geist nicht mehr feuert bzw. nicht mehr aktiv ist, kann sich der subtile Geist zeigen. Das ist eine der Bedeutungen von Tantra im tibetischen Buddhismus: Wir versuchen die groben Konzepte auszuschalten und Raum zu schaffen, der es dem subtilen Geist ermöglicht zu wirken. Das ist die Aufgabe von Tantra. Der grobe Geist hat keine Stärke, keine Kraft. Selbst wenn er etwas versteht, ist er ziemlich schwach. Der subtile Geist hat viel mehr Kraft, etwas zu durchschauen und zu verstehen.

Meditation unterbricht den groben, geschäftigen Geist und ermöglicht dem subtilen Bewusstsein zu wirken. So gesehen hat Meditation eine ähnliche Bedeutung wie der Todesprozess. Für die Art von Meditation, die uns durch den Todesprozess führt, brauchen wir unbedingt eine starke und einsgerichtete Konzentration.

Wie ihr wisst, lehrt der Buddhismus, Leerheit (*shunyata)* ist die Natur der gesamten Wirklichkeit. Wir erfahren Leerheit, wenn sie durch die Ausschaltung des groben, fixierten, konventionellen Geistes offenbar wird. Selbst Menschen, die noch nie etwas von Leerheit gehört und keine Idee davon haben, erleben während

des Todesprozesses umfassende oder große Leerheit in ihrem Geist, wenn ihr unruhiges Denken sich auflöst. Sobald eure groben, vollgestopften Konzepte aufhören, spürt ihr etwas Raum und Leerheit. In Wirklichkeit „macht“ ihr nichts leer, aber weil eure Konzepte so vollgestopft sind und euer Geist so voll ist, erlebt ihr Leerheit, wenn all diese Inhalte verschwinden.

Manchmal klingt es kompliziert, wenn buddhistische Philosophen und Philosophinnen Leerheit beschreiben. Es stimmt schon, buddhistische Philosophie ist sehr anspruchsvoll. Gewöhnliche Menschen verstehen sie nicht. „Wie kann ich wohl Leerheit verstehen? Nagarjuna sagt: ′Blah, blah.′ Chandrakirti sagt: ′Blah, blah, blah. ′“ Wenn wir die Lehren auf den Boden der Tatsachen holen, ist alles, was wir sagen, dass die Erfahrung von Leerheit auftaucht, wenn ihr eure aufeinandergetürmten Ansichten abschneidet. Wenn ihr eure unruhigen Gedanken aufgebt, erscheint Leerheit. Das passiert auch im Todesprozess.

Wir sind derzeit weit von der Wirklichkeit entfernt – von unserer eigenen Wirklichkeit und von der Wirklichkeit von allem, was ist. Denn unsere falschen Ansichten (*superstition*) erzeugen schwere Schleier, die uns verhüllen. Eine Schicht falscher Ansichten, zwei Schichten falscher Ansichten, drei Schichten falscher Ansichten… dieser Schleier, jener Schleier, noch ein Schleier… Alle diese groben Konzepte, das grobe Denken des groben Geistes türmen sich so hoch auf wie der Berg Meru, wie der Mt. Everest. Diese Schleier sind so schwer, dass ihr sie nicht abschütteln könnt.

Ich weiß nicht, welche Methoden ihr normalerweise verwendet. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit *buddhistischen* Methoden, um diese Schleier langsam und Schritt für Schritt zu entfernen, einen nach dem anderen und zwar mit Meditation. Dafür müssen wir die Natur unseres Geistes verstehen. Erstens: Geist ist keine materielle Substanz. Er hat weder Form noch Farbe. Er ist gewissermaßen formlose, farblose Energie, die Energie

der Gedanken oder des Bewusstseins. Deswegen ist sein Wesen glasklar und weil er klar ist, spiegelt er die äußeren Phänomene im Inneren. Selbst Gedanken, die euch negativ und schwer vorkommen, haben ihre eigene Essenz, ihre eigene Klarheit. Diese Klarheit erkennt die Wirklichkeit bzw. spiegelt die Projektionen. Das Bewusstsein oder der Geist ist wie Raum. Die Essenz des Raumes ist seine eigene Natur, ohne Vermischung mit Schmutz oder Wolken. Das Wesen der Wolken, das Wesen der Verschmutzung und das Wesen des Raumes sind verschieden, auch dann, wenn Verschmutzung den Raum durchzieht.

Ich erwähne das negative Denken, weil wir Menschen normalerweise zu Vorurteilen neigen. Wir denken z.B.: „Ich bin ein schlechter Mensch, mein Denken ist schlecht, ich bin zu negativ." Wir kritisieren uns ständig in einer dualistischen Art. Der Buddhismus hält das für falsch. Die *Natur* des Raumes ist nicht verschmutzt. Die *Natur* der Verschmutzung ist nicht der Raum. In gleicher Weise ist die Natur des Bewusstseins nicht negativ. Buddha selbst sagte, dass Buddha-Natur oder *tathagata garbha* in uns allen liegt. Diese Natur ist rein, unverschmutzt und klar. Buddha Maitreya sagt, wenn du einen Diamanten in Kot legst, bleibt seine Natur verschieden von der des Kotes und die Natur des Kotes bleibt verschieden von der des Diamanten.

Das müssen wir unbedingt verstehen. In uns befindet sich ein reiner, klarer Geist. Die grundlegende Natur unseres Bewusstseins ist rein. Aber auch wenn unser Geist seine eigene klare Natur hat, ist er verunreinigt durch dicke Schleier von Vorstellungen. Seine Natur bleibt aber rein und klar. Unser Bewusstsein ist rein und klar. Deswegen müssen wir erkennen: „Meine Natur, die Essenz meines Bewusstseins ist nicht völlig negativ. In diesem Augenblick gibt es in mir die reine klare Natur meines Geistes."

Unser Bewusstsein hat zwei Dimensionen: eine relative und eine absolute Dimension. Die wahre Natur der *relativen* Dimension ist

nicht negativ und sie besteht nicht aus falschen Ansichten (*superstition*). Christen würden sagen, die menschliche Seele ist rein, nicht böse. Sie ist frei von ichbezogenen Konflikten (*ego-conflicts*), frei von Gier, Hass und Eifersucht.

Das relative menschliche Bewusstsein kann sich von seinem derzeitigen Niveau bis zum Erwachen entwickeln. Das heißt nicht, dass ichbezogene Konflikte den ganzen Weg bis zum Erwachen bestehen bleiben. Der unzufriedene, emotional unruhige Geist besteht nicht weiter, er ist nicht mehr da, wenn wir den ersten, zweiten oder dritten oder zehnten Bodhisattva-Bhumi erreichen. Er ist einfach nicht mehr da.

Die Essenz des menschlichen Bewusstseins oder die Essenz der menschlichen Seele entwickelt sich immer weiter. Die negative Verhüllung durch falsche Ansichten entwickelt sich nie weiter. Jedes Mal, wenn wir unsere Negativitäten reinigen, verschwinden sie einfach. Sie verschwinden, verschwinden, verschwinden… Soviel zur relativen Dimension des Geistes.

Die absolute Natur des menschlichen Bewusstseins oder der Seele ist vollkommen nicht-dual, nicht-zwei. In der Nichtdualität des menschlichen Geistes gibt es keine Vermischung mit Verwirrung oder emotionaler Unruhe. Nichts dergleichen gibt es da. Die Natur des Geistes ist immer glasklar. Deshalb sollten wir den Kern, die Essenz unseres Bewusstseins verstehen. Sie ist nicht vermischt mit Negativität. Sie hat ihre eigene Natur, relativ und absolut.

Manchmal vergleichen wir den Geist mit dem Meer. Die ichbezogenen Konflikte (*ego-conflicts*) sind wie Wellen an der Oberfläche. Vorstellungen tauchen auf wie Wellen, sie wühlen das Wasser etwas auf und verebben dann wieder im Meer des Bewusstseins. Unser Bewusstsein ist von Natur aus glasklar. Gier, Hass und Ignoranz sind wie Wellen auf der Oberfläche. Das bedeutet, dass wir die Fähigkeit haben, unser Bewusstsein nicht erschüttern zu las-

sen. Wir können ohne Aufgewühltheit sein. Ansatzweise können wir das. So wirkt Meditation.
Negative Einstellungen sind wie Wellen. Sie erzeugen all die Verwirrung, Unzufriedenheit, den Schmerz und das Unglück, das wir erleben. Das alles kommt von dem Teil unseres Geistes, der negative Einstellungen, negative Motive hat. Die Wurzel unserer menschlichen Probleme ist dieser Teil unseres Geistes. Es ist wichtig, dass ihr das selbst untersucht.
Wir sollten verstehen, dass unsere eigene Natur nicht völlig negativ ist. Sie ist nicht völlig hoffnungslos. Wir sollten unsere eigene Natur, unsere Reinheit und das, was uns ausmacht, respektieren. Wenn wir das tun, werden wir auch anfangen, andere zu respektieren. Wenn du dich selbst als großen Ärger, selbstsüchtig, völlig hoffnungslos und negativ interpretierst, dann wirst du andere auf die gleiche Art sehen. Das ist gefährlich.
Wenn ihr meditiert, ist es nicht eure Sinneswahrnehmung oder euer Sinnesbewusstsein, das meditiert. Westliche Menschen sind manchmal darüber verwirrt, weil sie gewöhnt sind, dass die Sinnenwelt ihre einzige Wirklichkeit ist. Aus Gewohnheit denkt man im Westen, die Wirklichkeit ist begrenzt auf das, was man sehen, hören, riechen, schmecken und anfassen kann. Aber das Sinnesbewusstsein ist dumm. Es hat nicht die Intelligenz, zwischen Richtig und Falsch zu unterscheiden. Deswegen sind wir von Sinnesobjekten und dem Feuern der dualistischen Konzepte abgelenkt, sobald wir die Augen öffnen. Um diese dummen alten Gewohnheiten der Sinne zu vermeiden, empfehle ich immer, mit entspannt geschlossenen Augen zu meditieren.
Denn euer Geist will immerzu schöne Dinge sehen. Er trifft Vorentscheidungen. Sagen wir, du planst, auf den Markt zu gehen. Bevor du dein Zuhause verlässt, beginnst du dir vorzustellen: „Birnen sind wunderbar in diesem Jahr. Äpfel wären auch gut.“ Wenn du dann auf den Markt gehst und Birnen und Äpfel siehst,

kommen sie dir aufgrund deiner vorgefassten Meinung wunderbar vor.
Die Sinneswahrnehmung ist wie die Schweizer Bevölkerung. Das Bewusstsein ist wie die Schweizer Regierung. Die Schweizer Regierung entscheidet: „Diese Leute sind gut. Diese sind schlecht." Sie fällt die Entscheidung. So ist das Bewusstsein. Unsere Vorurteile entscheiden im Vorfeld, welche Objekte gut oder schlecht sind. Wenn dann das Bewusstsein mit diesen Objekten in Kontakt kommt, sieht es sie als gut oder schlecht. Deswegen sage ich, dass die Sinneswahrnehmung dumm ist. Sie hat keine eigene Kraft und kann nicht unterscheiden. Die Sinneswahrnehmung nimmt nur die grobe Wirklichkeit wahr. Sie kann die Ganzheit nicht verstehen. Die moderne Wissenschaft versucht, Dinge zu verstehen, indem sie sie mit immer stärkeren Mikroskopen untersucht. Doch damit kann man niemals zur Essenz der Dinge durchdringen. Der Buddhismus weiß, dass ihr auf diese Art niemals Leerheit verstehen könnt.
Heute Abend werden wir also über unser eigenes Bewusstsein meditieren. Habt keine Angst. „Wie kann ich meditieren? Ich weiß nicht, was mein Bewusstsein ist. Dieser Mönch sagt mir, ich soll über mein Bewusstsein meditieren, aber mein Problem ist, dass ich nicht weiß, was es ist. Wie kann ich dann darüber meditieren?" Nehmen wir einmal an, ihr seid in einem Raum, in dem ihr die Sonne nicht direkt sehen könnt. Aber ihr seht die Sonnenstrahlen, die durch das Fenster kommen. Weil ihr die Sonnenstrahlen seht, wisst ihr, dass die Sonne existiert. Genauso verstehen wir durch die Erfahrung unserer Gedanken und Motive, dass allem unser Bewusstsein zugrunde liegt.
Um über euer Bewusstsein zu meditieren, ist es gut genug, wenn ihr eure Gedanken und Einstellungen anschaut oder euch ihrer einfach gewahr seid. Ist das verständlich? Ich sage es noch einmal. Eine Art, über euer Bewusstsein zu meditieren, ist einfach die,

dass ihr euch der *Vorstellungen* eures Geistes bewusst seid. Es ist gut genug, wenn ihr die Vorstellungen anschaut, wenn ihr euch der Vorstellungen eures Geistes gewahr werdet. Ich nenne das Meditation über euer Bewusstsein.
Ein anderer Weg ist, dass ihr euch der *Essenz* eurer Gedanken gewahr seid. Sobald ihr die Augen schließt, erkennt ihr irgendeinen Gedanken, der aufsteigt. Seid euch einfach seiner Essenz gewahr. Das nenne ich auch Meditation über euer Bewusstsein. Macht euch keine Sorgen, ob die Gedanken gut oder schlecht sind. Der grundlegende Aspekt von beidem ist Klarheit, denn sowohl gute wie schlechte Gedanken spiegeln Phänomene.
Wenn ich von Meditation spreche, meine ich nicht, dass ihr euch unter Druck setzen sollt. Heutzutage gibt es viele Missverständnisse darüber, was Meditation ist, vor allem im Westen. Manche Leute denken, es bedeutet, sich unter Druck zu setzen. Andere denken, es bedeutet vor sich hin zu träumen oder zu schlafen (*Lama sitzt zusammengesunken da.)* Beide liegen falsch. Mit der einen Vorstellung wirst du völlig abgelenkt, mit der anderen wirst du völlig träge.
Meditation ist in Wirklichkeit ganz einfach. Wenn ihr eure Augen schließt, beginnt euer Gewahrsein auszustrahlen wie ein sensibles Radar. Ein gutes Radar erfasst jedes Signal. Es bemerkt, es ist gewahr, bewusst. Genauso ist unser Geist bewusst, wenn wir meditieren. Wir werden sehr feinfühlig oder völlig bewusst für das, was geschieht. Das meine ich mit Meditation: intensives bewusstes Gewahrsein. Ich meine das nicht im Sinne von Gesprächen: „Blah, blah, blah, oh da ist ein Licht, da ist etwas anderes." So nicht.
Ich sollte wohl besser erklären, was ich mit dem Begriff Gespräch meine. Angenommen wir wollen meditieren. Wir sind uns bewusst, was um uns herum vor sich geht: ein Auto fährt vorbei, dann kommt ein Lastwagen. Wir sind uns dessen bewusst, aber

wir sollten kein inneres Gespräch darüber beginnen, was wir bemerken: „Das muss ein sehr schöner Lastwagen sein. Vielleicht ist er voller Käse. Vielleicht ist es ein Lkw voller Eiscreme.“ Das ist ein Gespräch. Das sollten wir nicht tun. Wir sollten bewusst sein, uns aber unter Kontrolle haben und keinen inneren Dialog beginnen.
Durch Meditation lernt ihr Selbstkontrolle. Ihr lernt, wie ihr den unkontrollierten Geist stoppen könnt. Was ist es, das euch unkontrolliert macht? Es ist euer Geist, der Gespräche führt: „Er ist so. Sie ist so. Er sagt das. Das mag ich nicht. Sie sagt das. Das mag ich.“ Solche Arten von innerem Gerede meine ich damit. Der Geist reagiert ständig unkontrolliert. Selbst wenn dich jemand einen schlechten Menschen nennt, reagierst du nicht. Du führst kein inneres Gespräch: „Sie sagt, dass ich schlecht bin. Das verletzt mein Ich, verletzt mein Ich, verletzt mein Ich, verletzt mein Ich…“ Das ist Reagieren. Das ist ein unbeherrschter Geist, ein besessener Geist.
Der besessene Geist hat zwei Objekte: Das schöne Objekt gierigen Begehrens oder das abstoßende Objekt der Ablehnung. Ein Geist, der von einem der beiden Objekte besessen ist, kann sich nicht davon entfernen. Das bedeutet, du bist nicht frei und nicht flexibel. Du denkst ständig: „Das, das, das, das, das…“ Das ist mit Besessenheit gemeint. Ob es nun ein Objekt des Hasses, der Eifersucht oder der Gier ist, ein besessener Geist fühlt sich gestört. Meditation lehrt uns, die Gewohnheit abzubauen, auf das Objekt der Besessenheit zu reagieren.
Jetzt fragt ihr euch vielleicht, was denn der Vorteil ist, euch eures Bewusstseins gewahr zu sein im Unterschied dazu, sich einer Blume, eurer Freundin oder eures Freundes bewusst zu sein? Es ist von Vorteil, sich der *Natur* eures Bewusstseins gewahr zu sein, denn anders als bei Freundinnen, Freunden und Blumen hält sich das Bewusstsein nicht für selbstexistent. Das Gute, wenn ihr euch eures Bewusstseins gewahr seid, ist, dass die schweren Schleier

und täuschenden Konzepte zusammenbrechen. Dann erfahrt ihr große Leerheit.
Um unsere Probleme zu lösen, müssen wir konkrete Erfahrungen machen. Ein bloß intellektuelles Verständnis reicht nicht. Damit Konzepte zusammenbrechen, müssen wir bestimmte Erfahrungen mit unserem Geist machen. Wenn wir eine Erfahrung von Leerheit gemacht haben, wissen wir, dass wir wirklich fähig sind, unsere Probleme zu lösen. Das macht uns Mut: „Ich kann alles erreichen, was ich will. Ich kann meine Probleme tatsächlich lösen." Aus buddhistischer Sicht ist das der Anfang der menschlichen Befreiung.
Normalerweise sind wir zu intellektuell. Ständig sagen wir: „Gut, schlecht, gut, schlecht, gut, schlecht." Die ganze Zeit. Aber wenn wir meditieren, hören wir auf zu sagen: „Gut, schlecht, gut, schlecht, gut, schlecht." Das intellektuelle Gut-Schlecht-Denken hört auf. Gut-Schlecht-Denken ist dualistisch. Es spaltet euren Geist. Seid einfach nur gewahr. Seid einfach nur bewusst. Wir sollten wie Sonne oder Mond sein. Sie denken nicht: „Ich bringe den Schweizerinnen Wärme. Ich bringe den Schweizern Licht." Nichts davon tun sie. So sollten wir sein: intensiv bewusst oder gewahr, ohne intellektuelles Gut-oder-Schlecht-Denken. Das ist sehr wichtig.
Buddha Maitreya sagt, Texte und heilige Schriften sind wie eine Brücke. Um einen Fluss zu überqueren, brauchst du eine sichere Brücke. Wenn du sie dann überquert hast, kannst Du sagen: „Tschüss Brücke." Wenn du stattdessen denkst: „Oh, diese Brücke ist so toll, diese Bibel ist so toll, dieses Sutra ist so toll", weil du an den Schriften festhältst, macht das keinen Sinn.
Ich will damit sagen: Aus einer bestimmten Perspektive ist das intellektuelle Gut-Schlecht-Denken okay. Es ist gut, wenn wir zwischen Gut und Schlecht unterscheiden können. Das hat einen Wert. Aber wenn wir ständig denken: „Gut-schlecht-gut-schlecht-

gut-schlecht“, hat das nicht viel Wert. Ihr braucht diese Art unterscheidender Weisheit. Aber an einem bestimmten Punkt müsst ihr jenseits davon gehen, loslassen und einfach sein.

Some Characteristics of Mind. *Geneva 1983*

Each human being has a mind and that mind has three divisions: gross, subtle and most subtle. Similarly, we have a body and that too has three divisions: gross, subtle and most subtle. The gross consciousness comprises the five sensory consciousnesses that we use every day. The subtle consciousness can be things like intuitive ego and intuitive superstition. They're subtle in the sense that we can't see or understand them clearly. The gross mind is so busy that it obscures the subtle. When the gross mind is no longer flashing, or functioning, the subtle mind has a chance to arise. And that's one of the functions of Tibetan Buddhist tantra: to eliminate the gross concepts and make space to allow the subtle mind to function. That's the business of tantra.

Also, the gross mind has no strength, no power. Even though it understands something, it's relatively weak. The subtle mind has much more power to penetrate and comprehend. What meditation does is cut the gross, busy mind and allow the subtle consciousness to function. In that way meditation performs a similar function to that of death. Of course, to do the kind of meditation that leads us through the death process we need strong single-pointed concentration.

As you know, Buddhism explains emptiness [Skt: shunyata], the nature of universal reality. We experience emptiness when elimination of the gross, superficial, conventional mind allows it to manifest. Even people, who have never heard of emptiness and have no idea of what it is experience a great emptiness in their

mind during the death process when all their busy minds dissolve. The moment your gross, crowded concepts stop you feel some space, an emptiness. There's nothing you actually empty but because your concepts are so crowded, because your mind is so full, when all that content disappears you have an experience of emptiness.

Sometimes when Buddhist philosophers describe shunyata, "blah, blah, blah, blah, blah," it sounds so complicated. And it's true; Buddhist philosophy is very sophisticated. Ordinary people don't understand. "How can I possibly understand shunyata? Nagarjuna says, 'blah, blah, blah'; Chandrakirti says, 'blah, blah, blah.'"

But when we really bring it back down to earth, all we're saying is, when you cut your crowded superstitions, the experience comes; when you eliminate all your busy concepts, the experience of shunyata arises, as it does in the death process. At the moment we're normally far from reality--from the reality of ourselves; from the reality of all that exists--because we're enveloped by a heavy blanket of superstition. One blanket of superstition; two blankets of superstition; three blankets of superstition... this blanket, that blanket, another blanket.... All these gross blankets, gross minds, completely built up, like Mt. Meru, like Mt. Everest--so heavy that you can't shake them off.

Now, I don't know what methods you normally use, but our business this weekend is to look at the Buddhist method of slowly, slowly removing these blankets one by one: meditation. And in order to do that, we have to understand the characteristic nature of our own mind. First of all, the mind is not a material substance; it has no shape or color. It's a kind of formless, colorless energy: the energy of thought or consciousness. Therefore its nature is clean clear and it takes the reflection of phenomena inside. Even thoughts you consider to be heavy and negative still have their

own essence, their own clarity, in order to perceive reality or reflect projections.

Also, consciousness, or mind, is like space. The essence of space is its own nature, unmixed with pollution or clouds. The nature of clouds, the nature of pollution and the nature of space are different. Even though pollution pervades space. The reason why I'm mentioning the negative mind is that we humans have a normal tendency to preconceptions such as, "I'm a bad person, my mind is bad, I'm too negative." We're always criticizing ourselves in a dualistic way. Buddhism says that that's wrong. The characteristic nature of space is not pollution; the nature of pollution is not space. Similarly, the nature of the consciousness is not negative.

In fact, the Buddha himself said that Buddha-nature, or tathagatagarbha, lies within each of us and the nature of that is pure, clean and clear. Also, Maitreya explained that if you put a diamond in kaka, its nature remains different from that of kaka and the nature of the kaka remains different from that of the diamond. It's important to know this. A clean clear mind exists within us; the fundamental nature of our consciousness is pure. But while our mind has its own essence of clarity, it's covered by a contaminating heavy blanket of concepts. Nevertheless, its nature is still clean clear; our consciousness is clean clear. Therefore we have to recognize, "My nature, the essence of my consciousness, is not totally negative. The pure, clean clear nature of my mind exists within me right now."

Actually, our consciousness has two characteristics: relative and absolute. And the nature of the relative is not negative, not superstition. Christians might say that the human soul is pure, not negative. It is free of ego conflict, craving desire, hatred and jealousy. Similarly, the relative human consciousness can go from whatever level it's currently at all the way up to enlightenment. That doesn't mean ego conflict goes all the way to enlightenment;

the dissatisfied, emotionally restless mind never goes through the first, second, third and other bhumis to the tenth and then enlightenment. That doesn't happen.

The essence of the human consciousness or, we can say, the essence of the human soul continuously goes up, up and up. The negative blanket of superstition never goes up. Each time we clear our negativities they just disappear, disappear, disappear... So, that's the relative. With respect to the absolute nature of the human consciousness, or soul, it is totally nondual. In the nonduality of the human mind there's no mixed up confusion or emotional disturbance. No such thing exists; its nature is always clean clear. Therefore we should all understand that the nuclear essence of each of us our consciousness and that consciousness is not mixed with negativity. It has its own nature, both relative and absolute.

Sometimes we liken the mind to the ocean, where ego conflicts are like waves upon the surface. Concepts arise like waves, shake things up a bit and then subside back into the ocean of consciousness. So the consciousness of each of us is clean clear in nature and our craving desire, hatred and ignorance are like waves upon the surface. That means we have the capacity not to shake our consciousness. We can hold it without shaking. To some extent we're capable of that. That's what meditation does.

Negative motivation is also like a wave. It creates all the confusion, dissatisfaction, pain and misery we experience. All that comes from the negative motivation part of our mind. The root of all our human problems is that wrong place within our mind. It's most worthwhile to investigate this directly for yourself.

Still, we should understand that our own nature is not totally negative, not totally hopeless. We should respect our own nature, our own purity, our own characteristics. If we do, we'll then begin to respect others. If you interpret yourself as a big hassle, selfish,

totally hopeless and negative, you'll interpret others in the same way. That's dangerous.

Also, when you meditate, it's not your sense perception or sense consciousness that's meditating. Western people sometimes get confused as to this because they're so used to the sense world being their only reality; out of habit, the Western mentality is that reality is limited to what you can see, touch and so forth. But the sense consciousness is foolish. It does not have the intelligence to discriminate between right and wrong. That's why as soon as we open our eyes we're distracted by sense objects and the flashing of dualistic concepts.

To avoid these foolish old habits of the senses I always recommend that you meditate with your eyes naturally closed. You can see why. Your mind always wants to see beautiful things; it has already decided. Say you're planning to go to the market. Before you leave home you start visualizing, "Pears are beautiful this time of year. Apples would be good too." So when you get to the market and see the pears and apples they appear beautiful because of your preconceptions.

Sense perception is like the Swiss population; consciousness is like the Swiss government. The Swiss government decides, "These people are good; those are bad." The decision is made. The consciousness is like that. Our preconceptions decide ahead of time what objects are good or bad, so when the sense consciousness contacts those objects it sees them as good or bad. That's why I say that sense perception is foolish--it doesn't have its own strength and discrimination. Also, sense perception sees only the gross reality. It has no way of understanding totality. Modern science tries to understand things by looking at them with ever more powerful microscopes but they can never penetrate their essence that way.

Buddhism knows well that you can never understand emptiness in that way. So, this afternoon we are going meditate on our own consciousness. Don't be afraid. "How can I meditate? I don't know what my consciousness is. This monk's telling me to meditate on my consciousness, but my problem is that I don't know what it is. How can I meditate on it?" Well, say, for example, you're in a room where you can't see the sun directly but you can see its rays coming in through the window. From seeing the rays we understand that the sun exists.

Similarly, from experiencing our thoughts and motivations we understand that our consciousness underlies them. Looking at or simply being aware of your thoughts and motivation is good enough for you to be meditating on your own consciousness. Is that clear? I'll say it again. One way of meditating on your consciousness is simply to be aware of your mind's view. When you look at your own mind's view, when you are aware of your own mind's view, that's good enough. I call that meditation on your consciousness.

Another way of doing this is to be aware of the essence of your own thoughts. You know the moment you close your eyes some kind of thought is going to arise--just be aware of its essence. I also call that meditation on your consciousness.

Don't worry whether your thoughts are good or bad--the essential aspect of both is clear, because both good thought and bad reflect phenomena. When I say "meditation" I don't mean that you should squeeze yourself. These days there are a lot of misconceptions about what meditation is, especially in the West. Some people think it means you should squeeze yourself; others think it means [Lama sits sluggishly). Both are wrong. With one, you're completely distracted; with the other you're completely sluggish.

Meditation is actually very simple. When you close your eyes, what happens is that your awareness begins to radiate, like a sen-

sitive radar detector. A good radar detector picks up any kind of signal; it notices, it's aware. Similarly, when we meditate our mind becomes aware; we become very sensitive or totally awake as to what's going on. That's what I call meditation--intensive conscious awareness. But I don't mean that in the conversational sense: "Blah, blah, blah, oh, there's a light, there's something else." It's not like that.

However, I'd better explain what I mean by conversation. Let's say we're supposed to be meditating. We're aware of what's going on around us: a car goes by; there goes a truck.... We're aware, but then what we should not do is start some kind of conversation about what we've noticed: "That must be a very nice truck. Perhaps it's full of cheese for sale. Maybe it an ice-cream truck." Conversation. That's what we should not do. We should be aware but in control and not start some kind of internal dialog.

In meditation you're learning control and how to eliminate the uncontrolled mind. What is it that makes you uncontrolled? It's your mind making conversation: "He's like this; she's like that. He says this; I don't like it. She says that; I like it." All this kind of internal chatter is what I mean by conversation. The mind is constantly reacting but with control it is not reacting. Somebody calls you a bad person but you don't react. You don't make conversation: "She said I'm bad. That hurt my ego, hurt my ego, hurt my ego, hurt my ego...." That's reacting; that's an uncontrolled mind, a mind obsessed. The way I look at it an obsessed mind has two objects: the beautiful object of craving desire or the repulsive object of aversion. And the mind obsessed with either of these objects cannot move away from it. That means you're not free, not flexible. You're always thinking, "This, this, this, this, this...." That's what obsessed means. And whether it's an object of hatred or jealousy or craving desire, an obsessed mind is disturbed. Me-

ditation teaches us to avoid the habit of reacting when an object of obsession appears.

Now, you may ask, what really is the benefit of awareness of your own consciousness as opposed to, say, awareness of a flower? Or your girlfriend or boyfriend? There's benefit in being aware of the nature of your consciousness because, unlike girlfriends, boyfriends and flowers, consciousness itself has no notion of concrete self-existence. Therefore, the beauty of watching, or being aware of, your own consciousness is that it leads to the breakdown of your heavy blanket, superstitious concepts and to the experience of great emptiness.

In order to solve our problems we need some experience. Intellectual "blah, blah" understanding is not enough. To break down concepts we need a way of gaining experience with our own mind. When we've had an experience we know we're really capable of solving our own problems and this encourages us: "I can do anything I want. I can really solve my problems." From the Buddhist point of view, that's the start of human liberation.

Normally we're too intellectual. We're always saying, "Good, bad, good, bad, good, bad"; all the time. But when we meditate we stop saying "Good, bad, good, bad, good, bad." The intellectual good-bad thinking gets stopped. Good-bad thinking is dualistic; it splits your mind. Just be aware; just be conscious. We should be like the sun or the moon. They don't think, "I'll make Swiss people warm; I'll give Swiss people light." They don't do anything like that. So that's how we should be: intensively aware without any intellectual good or bad. That's very important.

Maitreya Buddha said that written texts and scriptures are like a bridge. In order to cross a river you need a reliable bridge. Once you've crossed you can say, "Bye-bye bridge." If instead you start thinking, "Oh, this bridge is so kind, this bridge is so kind, this bible is so kind, this sutra is so kind," so attached to the scripture, it

doesn't make sense. So what I'm saying is that all the intellectual good-bad is, from a certain point of view, OK. It's good to be able to discriminate between good and bad. It has some value. But always going "Good, bad, good, bad, good, bad" doesn't have much value. You need that kind of discriminating wisdom but at a certain point you have to go beyond it, leave it and just be.

The end

IV Zuflucht

1 Zuflucht. *Schweiz 1978*

Zufluchtnahme ist der erste Schritt auf dem buddhistischen Pfad zur inneren Freiheit. Es ist jedoch nichts Neues. Wir alle nehmen in unserem Leben Zuflucht, wenn auch hauptsächlich zu äußeren Dingen, in der Hoffnung, Sicherheit und Glück zu finden. Die buddhistische Zuflucht ist ein Prozess der Wendung nach innen. Er beginnt damit, dass wir unser eigenes unbegrenztes Potential als menschliche Wesen entdecken. Diese Entdeckung weckt enormen Eifer, unsere angeborene Weisheitsenergie entwickeln zu wollen. Vollständige vollkommene Weisheit ist Buddhaschaft. Vielleicht beschwört das Wort „Buddha“ ein fremdes und eher orientalisches Bild herauf. Aber „Buddha“ ist nur ein Wort. Es bedeutet einen völlig offenen Geist, einen „geöffneten Lotus“. Wenn wir letztendlich unser menschliches Potential verwirklichen und bei dieser völligen Offenheit des Geistes ankommen, werden wir Buddha.
Es gibt zwei Aspekte der Zuflucht: die äußere und die innere Zuflucht. Äußere Zuflucht bedeutet, wir suchen Führung bei lebendigen Buddhas. Denn wir können Befreiung nicht ohne einen Lehrer oder eine Lehrerin erreichen. Die Buddhas versorgen uns außerdem mit Inspiration und sind für uns vortreffliche Modelle, denen wir nacheifern. Wenn wir über das Erwachtsein nachdenken, erfüllt uns dessen Spiegelung in unserem Geist mit freudiger und strahlender Energie. Das zeigt, obwohl wir gegenwärtig noch nicht voll erwacht

sind, tragen wir alle den Keim der Buddhaschaft in uns. Jede und jeder von uns. Die innere Zuflucht ist auf diesen Keim der Erleuchtung, auf die Buddha-Natur in uns gerichtet. Wir erkennen, dass wir letztlich unsere eigene Zuflucht sind.

Dharma ist Weisheit. Weisheit, die unsere wahre Natur versteht und unsere verborgene Kraft zur Selbstbefreiung enthüllt. Zuflucht zu Dharma bedeutet, dass wir diese Weisheit anwenden – *jetzt*. Die Sangha besteht aus den Menschen, die mit Weisheit ausgestattet sind. Sie sind wie Krankenschwestern und Freunde, die uns helfen, von einer Krankheit zu genesen. Sangha sind nicht nur jene, die rote oder gelbe Roben tragen, sondern auch solche Freundinnen und Freunde, die uns auf gute Weise beeinflussen. Wahre spirituelle Freundinnen und Freunde unterstützen einander bei ihrer Praxis und fördern sich im Anwachsen von Erkenntnis und Bewusstsein. Wir *brauchen* Unterstützung, denn wir lassen uns so leicht beeinflussen durch unsere Umgebung und die Menschen um uns herum.

Es sollte nun klar sein, dass die Einsicht in die Notwendigkeit, unser Verständnis und unsere Weisheit weiter zu entwickeln, der Anstoß zur Zufluchtnahme ist. Buddhistin oder Buddhist sein ist eine innere Erfahrung und kann nicht unbedingt an äußerem Verhalten gemessen werden. Ich treffe oft Menschen, die keiner bestimmten religiösen oder philosophischen Sicht angehören, die aber auf stille und einfache Weise Zuflucht zur Weisheit nehmen. Sie gehen einfühlsam mit ihren eigenen Bedürfnissen und denen anderer um. Sie wollen ihrem Leben Sinn geben, indem sie sich weiterentwickeln und anderen helfen. Meiner Meinung nach sind solche Leute Buddhisten, obwohl sie vielleicht noch nie von Shakyamuni Buddha oder seinem Dharma gehört haben.

Buddha sagt: „Du bist verantwortlich für deine Verblendungen und du bist verantwortlich für deine eigene Befreiung.“ Was uns aus der Verblendung rettet, ist unsere Weisheit. In aller Kürze: Buddha ist der völlig offene Geist, der Zustand jenseits von Verwirrung. Dhar-

ma ist der Pfad der Weisheit, der zu diesem Zustand führt. Sangha sind diejenigen, die mit Weisheit ausgestattet sind und uns auf dem Weg helfen können.

Unser lebenslanges Unbefriedigtsein treibt uns dazu, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen. Wir begreifen, dass Festhalten an Tagträumen und materiellem Besitz nie dauerhaftes Glück gebracht hat. Wir wollen uns aus dieser Unzufriedenheit befreien und die Wirklichkeit verstehen. Deshalb nehmen wir Zuflucht zur Weisheit: dem Weg zur inneren Freiheit. Passt auf, dass ihr eure eigenen Probleme nicht übertreibt und euch nicht ausschließlich um eure eigene Zuflucht sorgt. Vergesst nicht, dass alle Wesen ähnlich verblendet und unglücklich sind.

Wann immer du Zuflucht nimmst, visualisiere deine Mutter und deinen Vater an deiner Seite, deine Freundinnen, Freunde und Verwandten hinter dir, diejenigen, die dich aufregen, vor dir und stell dir vor, wie alle anderen Wesen dich umgeben. Denke mit Anteilnahme und liebevoller Freundlichkeit: „Alle Lebewesen im Universum, einschließlich meiner selbst, sind seit endloser Zeit verwirrt. Sie nehmen Zuflucht zu falschen Vorstellungen und treffen ständig auf Hindernisse. Ich habe jetzt die Möglichkeit, mein menschliches Potential zu entwickeln. Ich kann eins werden mit der Allwissenheit eines völlig offenen Bewusstseins. Statt auf meinen verwirrten, festhaltenden Geist zu hören, werde ich auf die Weisheit hören. Das ist der einzige Weg, um mich selbst und alle Wesen zu befreien. Aus diesem Grund nehme ich nun Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.“

Refuge. *Switzerland 1978*

Taking refuge is the first step on the Buddhist path to inner freedom, but it is not something new. We have been taking refuge all our lives, though mainly in external things, hoping to find security and happiness.

Buddhist refuge is a process of turning inward that begins with our discovery of our own unlimited potential as human beings. This discovery generates tremendous zeal for the development of our own inborn wisdom-energy. Complete, perfect wisdom is buddhahood. Perhaps the word "buddha" conjures up a remote and rather oriental image. But "buddha" is just a word, and it means totally opened mind, an "opened lotus." When we finally realize our human potential and arrive at this total openness of mind, we become buddhas.

There are two aspects of refuge: the outer and the inner. Outer refuge means seeking guidance from living buddhas, since we are unable to achieve liberation without a teacher. Buddhas also provide inspiration and are sublime models for us to emulate. When we contemplate the enlightened state, its reflection within our own mind fills us with joyful, radiant energy. This demonstrates that though at present we are not fully enlightened, the seed of buddhahood is contained within each of us. Inner refuge is directed towards this seed of enlightenment, this inner buddha-nature. We recognize that, ultimately, we are our own refuge.

Dharma is wisdom: the wisdom that understands our own true nature and reveals our own latent power of self-liberation. Taking refuge in Dharma means using that wisdom *now*.

Sangha consists of those who are endowed with wisdom. They are like the nurses and friends who help us to recuperate from an illness. Sangha is not only those who wear red or yellow robes, but

also those friends who influence us beneficially. True spiritual friends support one another in their practice and promote each other's growth in knowledge and awareness. We *need* support, because we are so easily influenced by our environment and the people around us.

It should be clear by now that the impulse to take refuge arises from seeing the necessity of developing our minds and cultivating our wisdom. Being Buddhist is an inner experience and not one that necessarily can be measured by outward behavior. I often meet people who hold no particular religious or philosophical views but who, in a quiet and simple way, take refuge in wisdom. They are sensitive to their own and others' needs and try to give their lives meaning by developing themselves and helping others. In my opinion, such people are Buddhists, although they may never have heard of Shakyamuni Buddha or his Dharma.

Buddha said, "You are responsible for your own confusion and you are responsible for your own liberation."

What saves us from confusion is our wisdom.

To recapitulate: Buddha is the totally opened mind, the state beyond confusion; Dharma is the path of wisdom leading to that state; and Sangha consists of those who are endowed with wisdom and can help us along the way. It is our own life-long dissatisfaction that impels us to take refuge in the Buddha, Dharma and Sangha. We realize that clinging to daydreams and physical possessions has never given us lasting joy. Therefore, in order to rid ourselves of this dissatisfaction and gain an understanding of reality, we take refuge in wisdom: the path to inner freedom.

But you should be careful neither to exaggerate your own problems nor to be concerned exclusively with taking refuge for yourself alone. Remember that all beings alike are confused and unhappy. Therefore, whenever you take refuge, visualize your mother and father at your side, your friends and relatives behind you, those

who agitate you before you, and all other beings surrounding you. With sympathy and loving kindness think, “All living beings in the universe, including myself, have been in confusion since time without beginning, taking refuge in fictions and constantly encountering obstacles. Now I have the opportunity to develop my human potential and become unified with the omniscience of totally opened consciousness. Instead of listening to my confused, clinging mind, I shall listen to wisdom; this is the only way to liberate myself and all other beings. For this reason I now take refuge in Buddha, Dharma and Sangha.”

2 Zuflucht. *Jägerndorf 1981*

Vorbemerkung
Im September 1981 gab Lama Thubten Yeshe bei seinem ersten und einzigen Besuch im Jägerndorfer Zentrum Aryatara Institut einigen KursteilnehmerInnen, die die Einweihung der Grünen Tara erhalten wollten, Zuflucht. Vor der eigentlichen Zufluchtszeremonie hielt Lama Yeshe einen Vortrag zum Thema und im Anschluss daran fand ein Gespräch mit Lama statt, in dessen Verlauf er vor allem die inneren Auswirkungen der Zufluchtnahme erläuterte.

Wie jede Praxis beginnt auch die Tara-Praxis mit der Zufluchtnahme. Sie ist der erste Schritt auf dem geistigen Weg. Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen ist Ausdruck einer bestimmten Denkweise – das Sich-Öffnen für die Befreiung. Wenn ihr Zuflucht zu den drei Juwelen nehmt, gewinnt ihr große Kraft, wie die Wissenschaftler, die sich für den Bau einer Atombombe entscheiden. Sie fällen eine Entscheidung, entwerfen ein Programm und setzen es um. Mit der Zufluchtnahme erkennen wir die erleuchteten Wesen als Vorbilder an. Wir begreifen, dass wir unsere Probleme anpacken und lösen müssen und einen Zustand jenseits der Unzufriedenheit erreichen können. Dabei nehmen wir uns die Erleuchteten als Vorbild. Wir brauchen Vorbilder, weil wir ständig an allem und jedem zweifeln, gerade wir Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts. Vielleicht gibt es Befreiung, vielleicht aber auch nicht. Vielleicht gibt es Samsara, den Kreislauf des Leidens, der Einsamkeit und der Unzufriedenheit, vielleicht aber auch nicht. Ständig zweifeln wir an allem.
Zuflucht ist ein umfassendes und sehr tiefgründiges Thema. Für gewöhnlich dreht sich unser Geist ständig im Kreis. Probleme

scheinen unlösbar. Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen ändert das Denkprogramm; ihr erkennt, dass Befreiung möglich ist, wenn ihr mit Körper, Rede und Geist diesen Weg des Friedens geht. Ihr fällt eine Entscheidung, und dadurch entsteht Energie. Mit der Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha fangt ihr an, Vertrauen zu euch selbst zu fassen. Ihr traut euch selbst immer mehr zu, den Weg zu gehen und das Ziel zu erreichen. Ihr begreift, ihr habt die Verantwortung, und es gibt eine Beziehung zwischen euch und dem Ziel. Psychologisch ausgedrückt: Ihr gewinnt Vertrauen in eure Entwicklungsmöglichkeiten als Mensch und entscheidet euch, sie zu entfalten.

Im Buddhismus heißt es, jeder Mensch hat Buddha-Natur. Der Buddha ist also nichts Einmaliges, und wir sind nicht wertlos. Mit der Zufluchtnahme erkennen wir uns und alle Menschen als potentielle Buddhas und entscheiden uns Buddhaschaft anzustreben. Manche Menschen machen Hungerstreiks. Ihre Willenskraft, ihre Entschlossenheit und ihr Durchhaltevermögen beeindrucken mich. Sie fasten sechzig oder siebzig Tage lang. Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr so etwas aushaltet? Ich nicht. Wenn ich mir diese Hungerstreikenden anschaue, verschlägt es mir die Sprache. Diese Menschen sind ein sehr gutes Beispiel dafür, wozu Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts fähig sind, ein geradezu perfektes Beispiel für unsere Möglichkeiten.

Starke Motivation und große Entschlossenheit sind wichtig, können uns allerdings sowohl in eine heilsame als auch eine unheilsame Richtung führen. Wenn wir Zuflucht zu Buddha nehmen, drücken wir damit nicht aus, dass wir hoffnungslose Fälle sind und Buddha ein vollkommenes Wesen, das wir um Rettung bitten. Wir gestehen uns ein, dass wir die Situation nicht voll im Griff haben und einiges nicht können. Aber gleichzeitig erkennen wir unsere Entwicklungsmöglichkeiten. Stellt euch vor, ihr sitzt im Flugzeug und hebt gerade ab, in einen Himmel voller Wolken. Trotzdem wissen wir, dass

wir irgendwann über den Wolken sind, im weiten offenen Raum. Etwas Ähnliches geschieht bei der Zufluchtnahme. Zwar können uns noch viele Dinge erschüttern, gleichzeitig wissen wir, dass wir über die Wolken hinaus gelangen können. Wenn wir Zuflucht nehmen, fassen wir den festen Entschluss, Buddha als unseren Arzt anzusehen, das Dharma oder die Lehren als unsere Medizin und die Sangha oder die Praktizierenden der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als unsere Freundinnen und Freunde.

Gespräch über Zuflucht

Zuflucht nehmen drückt eine Art zu denken aus. Sie öffnet euch für die Befreiung. Darum geht es. Ohne Veränderung ist Befreiung nicht möglich. Zufluchtnahme ist etwas sehr Kraftvolles. Ihr gleicht Wissenschaftlerinnen, die sich entscheiden, eine Atombombe zu bauen. Ihr fällt eine Entscheidung und macht ein Programm. Genau wie Wissenschaftlerinnen.
Unser Geist dreht sich ständig im Kreis. Ständig denkt ihr, dass es unmöglich ist, von Problemen frei zu werden und dann seid ihr niedergeschlagen und klebt an dem Gedanken, dass es unmöglich ist. So denken wir alle. Wenn ihr dann aber Zuflucht nehmt, dann entscheidet ihr euch, diese Möglichkeit ganz klar ins Auge zu fassen. Ihr ändert euer Programm und seht, dass es möglich ist, wenn ihr mit Körper, Rede und Geist diesen Weg des Friedens geht. Ihr fällt diese Entscheidung und dadurch entsteht Kraft.
Wenn ihr Zuflucht nehmt, dann versteht ihr in gewisser Weise, dass es zwischen euch und dem Ziel - dem Buddha, dem Erleuchteten, dem Höchsten Wesen, dem völlig entfalteten Wesen - eine Beziehung gibt. Ihr fangt an, Vertrauen zu euch selbst zu fassen, um es ganz einfach auszudrücken. Ihr beginnt zu glauben, dass ihr diesen Weg gehen könnt, dass ihr die Fähigkeit besitzt, das Ziel zu erreichen. Ihr begreift, dass die Bedingungen dazu vorhanden sind.

Wenn man es psychologisch ausdrücken möchte, so gewinnt ihr Vertrauen in euer Potential als Menschen, in euer inneres Potential. Und ihr entscheidet euch, es zu entfalten. Ihr begreift, dass ihr hiermit überall hingelangen könnt, dass ihr damit alles erreichen könnt, was ihr anstrebt.
Im Buddhismus heißt es, dass jeder Mensch Buddha-Natur besitzt. Wir können daher nicht behaupten, ein Buddha sei etwas ganz Hohes und wir seien wertlos. Wir erkennen also uns selbst und alle Menschen als potentielle Buddhas an. Wir entscheiden uns, dieses Ziel anzustreben. Es ist sehr wichtig, Motivation und Entschiedenheit zu entwickeln und beizubehalten. Diese beiden führen uns in eine heilsame oder auch in eine unheilvolle Richtung.
Wenn wir Zuflucht nehmen, so heißt das nicht, dass ich ein hoffnungsloser Mensch bin und Buddha ein vollkommenes Wesen und wir bitten ihn nun, uns zu retten. So geht das nicht, zumindest nicht ganz so. Wir gestehen uns ein, dass wir uns in einer unkontrollierten Situation befinden und dass wir einiges nicht können. Aber wir sehen, dass wir das Potential dazu haben. Wir erkennen unser gesamtes Potential.
Wenn wir z.B. mit dem Flugzeug fliegen und abheben, dann ist der Himmel vielleicht mit Wolken bedeckt. Wir wissen aber, dass wir durch die Wolken hindurch stoßen und jenseits der Wolken gelangen können. Etwas Ähnliches geschieht, wenn wir Zuflucht nehmen. Wir wissen zwar, dass uns vieles noch sehr erschüttern kann. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass wir jenseits der Wolken gelangen können. Dieses Gefühl entwickeln wir.

Frage: Was kann ich tun, wenn ich ein Zufluchtsgelübde gebrochen habe?

Lama: Was ihr in einem solchen Fall machen könnt? In erster Linie möchte ich klarstellen, dass Zuflucht zu nehmen nicht bedeutet,

dass ihr ein Gelübde nehmt. Ihr erhaltet keine Ordination, keine Weihe. Zuflucht zu nehmen drückt eine Art zu denken aus. Es öffnet euch für die Befreiung. Und darum geht es. Ohne Veränderung ist Befreiung nicht möglich. Da es aber keine Weihe ist, könnt ihr auch keine Gelübde brechen. Zufluchtnahme ist etwas sehr Kraftvolles. Ihr gleicht Wissenschaftlerinnen, die sich entscheiden, eine Atombombe zu bauen. Ihr fällt eine Entscheidung und macht ein Programm. Genau wie Wissenschaftlerinnen.

Unser Geist dreht sich ständig im Kreis. Ständig denkt ihr, dass es unmöglich ist, von Problemen frei zu werden und dann seid ihr niedergeschlagen und klebt an dem Gedanken, dass es unmöglich sei. So denken wir alle. Wenn ihr dann aber Zuflucht nehmt, dann entscheidet ihr euch, diese Möglichkeit ganz klar ins Auge zu fassen. Ihr ändert euer Programm und seht, dass es möglich ist, wenn ihr mit Körper, Rede und Geist diesen Weg des Friedens geht. Ihr fällt diese Entscheidung und dadurch entsteht Kraft.

Wenn ihr Zuflucht nehmt, dann versteht ihr in gewisser Weise, dass es zwischen euch und dem Ziel - dem Buddha, dem Erleuchteten, dem Höchsten Wesen, dem völlig entfalteten Wesen - eine Beziehung gibt. Ihr fangt an, Vertrauen zu euch selbst zu fassen, um es ganz einfach auszudrücken. Ihr beginnt zu glauben, dass ihr diesen Weg gehen könnt, dass ihr die Fähigkeit besitzt, dieses Ziel zu erreichen. Ihr begreift, dass die Bedingungen dazu vorhanden sind. Psychologisch ausgedrückt, gewinnt ihr Vertrauen in euer Potential als Menschen, in euer inneres Potential. Und ihr entscheidet euch, es zu entfalten. Ihr begreift, dass ihr hiermit überall hingelangen könnt, dass ihr damit alles erreichen könnt, was ihr anstrebt. Im Buddhismus heißt es, dass jeder Mensch Buddha-Natur besitzt. Wir können daher nicht behaupten, ein Buddha sei etwas ganz Hohes und wir seien wertlos. Wir erkennen also uns selbst und alle Menschen als potentielle Buddhas an. Und entscheiden uns, dieses Ziel anzustreben.

Wenn ich mir so überlege, welche Willenskraft die Menschen besitzen, die Hungerstreiks durchführen - ihr Geist hat so viel Entschiedenheit und Durchhaltevermögen. Sechzig und siebzig Tage lang fasten sie. Es ist unglaublich. Anhand ihres Handelns können wir über Willenskraft meditieren. Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr so etwas aushaltet? Ich kann auf gar nichts verzichten. Wenn ich mir diese Menschen anschaue, diese Hungerstreikenden, dann verschlägt es mir die Sprache. Das zeigt die Kraft des Willens. Diese Menschen sind ein vollkommenes Beispiel dafür, wozu die Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts fähig sind. Ein geradezu perfektes Beispiel. *(1981: Irischer Hungerstreik von inhaftierten IRA-Mitgliedern im Nordirlandkonflikt. Von den 23 Menschen im Hungerstreik starben zehn.)*

Es ist also sehr wichtig, Motivation und Entschlossenheit zu entwickeln und beizubehalten. Diese beiden Haltungen führen uns in eine heilsame oder unheilvolle Richtung. Wenn wir also Zuflucht nehmen, so heißt dies nicht, dass ich ein hoffnungsloser Mensch bin und Buddha ein vollkommenes Wesen und wir bitten ihn nun, uns zu retten. So geht das nicht, zumindest nicht ganz so. Wir gestehen uns ein, dass wir uns in einer unkontrollierten Situation befinden und dass wir einiges nicht können. Aber wir sehen, dass wir das Potential dazu haben. Wir erkennen unser gesamtes Potential.

Wenn wir z.B. mit dem Flugzeug fliegen und abheben, dann ist der Himmel vielleicht mit Wolken bedeckt. Wir wissen aber, dass wir durch die Wolken hindurch stoßen und jenseits der Wolken gelangen können. Etwas Ähnliches geschieht, wenn wir Zuflucht nehmen. Wir wissen zwar, dass uns vieles noch sehr erschüttern kann, wissen aber auch gleichzeitig, dass wir jenseits der Wolken gelangen können. Dieses Gefühl entwickeln wir. Ich denke, dass damit die Frage beantwortet ist.

Buddhismus und unsere Eltern

Frage: Was können wir tun, wenn unsere Eltern sehr eng im Geist sind und den Buddhismus ablehnen?

Lama: Das hängt von der Situation ab. Ich würde sagen, dass die Praxis des Buddhismus nicht unbedingt bedeutet, dass wir buddhistische Bilder aufhängen. Buddhismus ist eine Art zu denken, eine Art zu leben.
Es ist eine innere Erfahrung, gleichgültig, was ihr gerade äußerlich macht, ob ihr nun Geschirr spült oder sonst etwas macht. Das hängt sehr von der Situation ab. Was meint ihr dazu?

TeilnehmerIn: Ich bin froh, dass Sie das so ausdrücken, das stärkt mein Vertrauen in den Buddhismus.

Lama: Ihr könnt auch im Badezimmer meditieren. Meiner Erfahrung nach sind die westlichen Badezimmer sehr gut geeignet. Mein Geist fühlt sich darin sehr wohl. Alles ist so sauber. (*Großes Gelächter).* Und es ist sehr ruhig darin. In den anderen Räumen befinden sich immer so viele Dinge. Und Kultur lenkt meinen Geist ab. Ich muss dann immer all diese Dinge betrachten. Das ist meine Erfahrung. Das ist alles nicht so schwierig. Meditiert einfach. Ihr könnt auch in der Eisenbahn meditieren. Oder im Liegen. Die anderen denken dann, dass ihr schlaft. Ich finde das gut. Ihr denkt vielleicht, dass Meditierende das nicht tun sollten, aber der Buddhismus macht es uns so einfach.
Eure Fragen sind sehr schön. Ich danke euch dafür. Wie gestern in der Diskussion geht es euch um den Kern des Buddhismus und nicht um seine kulturelle Seite. Wenn ihr stark seid in eurem Entschluss, Befreiung zu erlangen, wenn ihr ganz konsequent seid, dann stimmen sogar die Eltern dem Buddhismus zu. Warum auch

nicht? Allerdings stimmen die Menschen in der Welt nie mit den befreiten Wesen überein. Das ist eben so.
Passt aber auf euer Karma auf. Wenn ihr schwach seid in eurer Praxis, dann müsst ihr sehr vorsichtig sein. Die karmische Beziehung zu euren Eltern ist sehr wichtig. Wenn ihr allerdings ganz stark seid, ungeheuer stark und konsequent, dann gelten andere Maßstäbe. Es gibt da einen Punkt, den man angeben kann. Buddha Shakyamuni ist ein gutes Beispiel. Er verabschiedete sich nicht von seinen hundert Frauen und nicht von seiner Mutter oder seinem Vater, auch nicht von seinem Königreich. Allerdings besaß er sehr viel Stärke. Sehr viel innere Stärke. Er erlangte vollkommene Befreiung und wurde zu einem universellen Erlöser und Befreier. In einem solchen Fall war es sinnvoll. Wenn wir seine Flucht mit einem engen, relativen Geist betrachten, dann schien er verrückt geworden zu sein. Aber er besaß so viel Kraft. Gibt es weitere Fragen?

Zufluchtnahme in den verschiedenen Schulen des Buddhismus

Frage: Gibt es einen Unterschied in der Zufluchtnahme innerhalb der vier Schulen des Buddhismus?

Lama: Es gibt keinen Unterschied. Das kann man mit Buddha, Dharma und Sangha nicht machen. Da gibt es keine Unterschiede im Standpunkt der Kagyupas und Gelugpas. Und eigentlich auch keinen Unterschied zur christlichen Erleuchtung. Es gibt keinen Unterschied zwischen christlicher und buddhistischer Erleuchtung. Und auch keine Unterschiede zwischen Ost und West. Es ist nicht so, dass die Menschen im Osten Zuflucht zu einem asiatischen Buddha nehmen und die Menschen im Westen zu einem westlichen. Ein solches Denken ist dualistisch. Diese Frage ist sehr bedeutsam für mich.

Ich war einmal sehr schockiert, als Lama Zopas Onkel, ein Mönch der Nyingma-Tradition, Lama Zopa sagte, es gäbe einen Unterschied zwischen der Zufluchtnahme in der Nyingma- und der Gelug-Tradition. Er hat es mir selbst gesagt. Und als Begründung gab er an, dass sich die Zufluchtsgebete in einzelnen Begriffen etwas unterscheiden. Das war sein Beweis. Es war gut, dass er mir das sagte. Es war eine gute Erfahrung für mich. Lama Zopa kann euch diese Geschichte bestätigen. Sein Onkel sah nur auf die Worte des Nyingma-Gebetes. Er verstand die Art und Weise, wie die Gelugpas Zuflucht nehmen, nicht.
Kulturelle Schranken hindern uns an vielem. Wenn wir die Dinge wörtlich nehmen, geschieht so etwas. Einfache Menschen aller Traditionen haben das Gefühl, dass ihre Welt das ganze Universum ist. Es ist daher wichtig, dass wir uns Wissen verschaffen, um anderen Wesen helfen zu können.

Für diesen Text gibt es hier keine englische Fassung.

3 Zuflucht und Bodhicitta. *Holland 1981*

Wenn ihr bereits völliges Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha habt – zu dem höchsten erwachten Wesen und zu seinen Weisheitslehren und wenn ihr Praktizierende als eure besten Freunde empfindet – dann nehmt ihr Zuflucht. Ihr braucht dafür nicht immer wieder die Zufluchtsformel zu rezitieren: „Ich nehme Zuflucht zu Buddha. Ich nehme Zuflucht zum Dharma. Ich nehme Zuflucht zur Sangha“ Diese Art Zuflucht zu nehmen ist einfach nur ein kulturelle Akt. Das sollte man aufgeben. Zufluchtnahme braucht keine Worte. Es muss etwas in eurer Erfahrung sein, das euch zu dem Gefühl führt, dass der Weg des Buddha der Weg zur vollständigen Befreiung vom Leiden ist und dass ihr das tröstlich findet. Das ist die Essenz des Zufluchtnehmens.

Die kulturelle Art, Zuflucht zu nehmen – morgens in den Tempel gehen und stumpfsinnig die Zufluchtsformel anstimmen – mag für einige Leute gut sein. Es ist immer noch besser als die westliche Art, jeden Morgen Zuflucht zu Kaffee und zum Badezimmer zu nehmen. Doch Zuflucht sollte intuitiv kommen. Dann braucht ihr keine Worte.

Das gleiche gilt für die erwachte Haltung von Bodhicitta. Zuflucht und Bodhicitta sollten beide intuitiv kommen, so wie ihr morgens euren Kaffee wollt. Wenn ihr an Kaffee gewöhnt seid, müsst ihr euch nicht anstrengen. Das Verlangen nach Kaffee taucht spontan auf. Genauso ist es, wenn euer Geist in Zuflucht und Bodhicitta geübt ist. An einem bestimmten Punkt braucht ihr dann keine Worte mehr.

Refuge and Bodhicitta. *The Netherlands 1981*

If you already have complete confidence in Buddha, Dharma and Sangha – the supreme enlightened being and his wisdom teachings and feel that meditation practicioners are your best friends in the world – that´s taking refuge. You don´t have to recte the refuge formula, "I take refuge in Buddha, I take refuge in Dharma, I take refuge in Sangha," over and over. The way of taking refuge can be simply cultural and should be abandoned. Taking refuge is not verbal.; there has to be something in your experience that leads you to feel that following the path shown by the Buddha is the way to gain complete liberation from suffering and you feel very comfortable with that. That´s the essence of taking refuge.

The cultural way of taking refuge – going to the temple in the morning and mindlessly intoning the refuge formula – might be good for some people and better than the Western way of taking refuge each morning in coffee and the bathroom, but still, refuge should come intuitively; then you don´t need words. The same goes for generating the enlightened attitude of bodhicitta – refuge and bodhicitta should both come intuitively, the way you want your morning coffee. When you are habituated to coffee you don´t need to make an effort; your desire for coffee arises spontaneously. Similary, when your mind is trained in refuge and bodhicitta, at a certain point you no longer need words.

4 Zuflucht. *Spanien 1983*

Warum sollten wir jetzt Zuflucht nehmen? Was ist so besonders daran? Wir sollten ganz klar verstehen, dass es nichts bringt, Zuflucht zu Schokolade oder Eiscreme zu nehmen. Davon bekommen wir keine dauerhafte Befriedigung. Die Zuflucht, aus der immer währende Erfüllung kommt, ist eine innere Erfahrung, ein inneres Verständnis und Vertrauen in den Buddha-Dharma.

Zufluchtnahme zu Dharma heißt, eure universelle Natur und die aller Wesen zu verstehen. Das ist der Weg, um euch vollständig zu befreien. Das ist der Weg, um euch aus allen unglücklichen Situationen zu erheben. Wenn ihr das versteht, gibt es keinen Grund mehr, unglücklich zu sein und nach Eiscreme zu verlangen. Ist es so? Ihr versteht, Eis kaufen und essen reicht nicht aus.

Um Zuflucht zu nehmen braucht ihr nicht in der Nähe einer Buddha-Statue, in einem Tempel oder einer Gebetsstätte zu sein. Ihr könnt überall Zuflucht nehmen. Es ist einfach ein Geisteszustand. Wo immer ihr seid, im Badezimmer, im Auto, im Bett, im Flugzeug – ihr könnt Zuflucht nehmen. Es ist eine einfache, praktische Sache. Ihr braucht nichts zu tun. Ihr braucht kein Gelübde. Ihr könnt augenblicklich Zuflucht nehmen, einfach so.

Zuflucht nehmen bedeutet, sich zu verlassen. Wir verlassen uns auf Buddha, Dharma, Sangha – sie sind wie Retter, Befreier. Wir verlassen uns nicht auf ein Buddha-Bildnis, sondern auf die Buddha-Natur. Ihr nehmt die Essenz davon in euer Herz hinein. Auf diese Weise werdet ihr Buddha. Ihr werdet Dharma, ihr werdet Sangha. Ihr solltet heute den festen Entschluss fassen, dass die vorläufige Zuflucht gewöhnlich ist und keine Probleme löst. Versteht, dass der einzige Weg, um Probleme endgültig zu lösen, darin besteht, die Vorstellung von einem festen Ich und das Greifen aus Unwissenheit und Verlangen vollständig abzuschneiden. Versteht, dass die um-

fassende Wirklichkeit in euch ist. Der Weg dahin besteht darin, soviel Dharma wie möglich zu praktizieren – von nun an bis zum Tode und in jedem folgenden Leben.

Passt aber auf, dass ihr die Zufluchtnahme nicht bloß als Vorwand nehmt. Nehmt nicht Zuflucht aufgrund von irgendwelchen vagen mystischen Ideen. Nehmt Zuflucht mit einem Verständnis von Buddhas Lehren, mit glasklarer Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit, mit einem Weisheits-Geist. Versteht die Verbindung zwischen Buddha und euch. Buddha besitzt umfassende Liebe, umfassendes Mitgefühl und ein vollständiges Verstehen der Wirklichkeit. Auch ihr habt Liebe und Mitgefühl für Menschen, doch das ist begrenzt. Auch ihr habt Weisheit. In einem gewissen Maße versteht ihr euch selbst, aber auch das ist begrenzt. Deshalb möchtet ihr darüber hinausgehen und mehr verstehen. Ihr wollt das allgegenwärtige Mitgefühl und die Liebe Buddhas mit eurem Mitgefühl und eurer Liebe in Verbindung bringen und vereinen.

Denkt nicht: „Aber ich habe nicht genug Fähigkeiten.“ Ihr habt die Fähigkeiten zur Liebe, zum Mitgefühl, zur Weisheit. Der Buddhismus betont sehr, dass menschliche Wesen – und das heißt auch ihr – genauso wichtig sind wie Buddha. Ihr könnt Vertrauen haben, dass eure derzeit begrenzte Weisheit, eure schwache Liebe und euer schwaches Mitgefühl grenzenlos entwickelt werden können. Es gibt keinen Weg, die Entfaltung dieser Fähigkeiten zu stoppen. Die Entwicklungsmöglichkeit von Materiellem ist begrenzt. Doch die Energie des Weisheits-Geistes kann sich unendlich weit entwickeln. Eure Liebe kann sich grenzenlos ausdehnen. Euer Mitgefühl kann grenzenlos wachsen. Vergesst das nicht. Das ist wunderbar, nicht wahr? Diese Kraft, der menschliche Geist, hat überhaupt keine Begrenzung.

Habt also eine starke Motivation und festes Vertrauen. Selbst wenn ihr euch momentan fühlt, als könntet ihr für bestimmte Menschen keine Liebe und kein Mitgefühl aufbringen. Das ist bloß eine falsche

Ansicht. Heute ändert ihr eure Meinung und wisst: Ich kann geben. Ich kann lieben. Heute macht ihr eure Feinde zu Objekten eures Mitgefühls. Ihr könnt das.

Refuge. *Spain 1983*

So why should we take refuge now, at this time? What is so special? We should understand clean-clear that taking refuge in chocolate or ice cream is not sufficient, it doesn't give everlasting realization. The refuge that does give everlasting realization is an inner experience, an inner understanding, and confidence in the buddhadharma.

Taking refuge in the Dharma is understanding the universal nature of yourself and all beings. This is the way to completely free yourself. This is the way to elevate yourself from all miserable situations. When you understand this there is no reason to be unhappy, to crave ice cream, is there? Anyway, you know--when you buy ice cream and eat it, it is not sufficient, is it?

To take refuge you don't need to be near a buddha statue or in a temple or prayer place. You can take refuge anywhere; it is simply a state of mind. Wherever you are – in the bathroom, in the car, in bed, in a plane – you can take refuge. It is a simple, very practical thing. You don't need to do anything, you don't need a vow. You can take refuge instantly, just like that!

To take refuge means "to rely upon." We rely upon the Buddha, the Dharma, the Sangha--they are a savior, a liberator. We do not rely upon the buddha image but upon the buddha nature. You put the essence of this inside your heart. That way you become Buddha, you become Dharma, you become Sangha.

So today you should make strong determination that temporary

refuge is something trivial and does not solve problems. Understand that the only way to finally solve problems is to totally cut the ego, the ignorant desire; to understand the universal reality within you. And the way to do this is to practice Dharma as much as possible from now until death and in each life after that.

But remember, do not take refuge as just another excuse or because of some vague mystical idea. Take refuge with understanding of Buddha's teaching, with clean-clear honesty and truth, with a wisdom-mind.

Understand the connection between Buddha and you. Buddha has universal love and compassion and complete understanding of reality. You also have compassion and love for people, but it's limited. You also have wisdom; to some extent you understand yourself but, again, it's limited. So you want to lift yourself up, have better understanding. You want Buddha's omnipresent compassion and love and your compassion and love to communicate, to connect, to unify exactly.

Don't think, "Oh, but I do not have enough qualities." You do have the qualities of love, compassion and wisdom. Buddhism emphasizes so much that the human being--you--is as important as Buddha: you should have confidence that your present limited wisdom, your weak love and compassion can be limitlessly developed. There is no way to stop its development. The development of material is limited, but this wisdom mind-energy can develop infinitely. Your love can expand without limitation. Your compassion can increase limitlessly. Remember this. It is beautiful, isn't it? This energy, the human mind, has no limitation at all.

So, have strong motivation and strong confidence. Even though momentarily you feel you cannot have love and compassion for some people, this is only superficial. Today, you have changed your mind: I can give, I can love. Today, make your enemy your object of compassion. You can do it.

5 Fragen an Lama Yeshe. *Jägerndorf 1981*

Selbstlosigkeit

Frage: Kann man ein Handeln als selbstlos bezeichnen, das auf eine bessere Wiedergeburt hinzielt, auf mehr Glück im nächsten Leben?

Lama: Nein, nein. Selbst wenn wir gute Handlungen begehen, um einen vollkommen ausgestatteten menschlichen Körper zu erlangen und um richtige und vollkommene Freude zu erfahren, dann ist das zwar gutes Karma, es steckt aber doch ein Geist des Verlangens dahinter und das ist negativ. Allgemein gesprochen kann man daher nicht sagen, dass diese Handlungen selbstlos seien.
Selbstlosigkeit bezieht sich auf einen Zustand, in dem wir nicht an Subjekt und Objekt festhalten.
Es gibt z.B. in der Welt viele religiös gesinnte Menschen und auch nichtreligiöse Menschen, die viel guten Willen haben und ihren Wohlstand teilen möchten. Sie geben ihren Mitmenschen, sie geben an die öffentlichen Wohlfahrtsorganisationen, sie geben den Armen und sie spenden an Erziehungsprojekte. Das sind gute Beispiele für guten Willen. Doch ihre Handlung ist nicht rein.
Der gute Wille zum Geben ist da. Aber sie halten daran fest, dass sie selbst, die anderen und der Nutzen, der aus dem Geben erwächst, aus sich selbst heraus existieren. Und dieser Standpunkt ist nicht so gesund.
Ihr Handeln ist natürlich gut, aber nicht gut genug, um zu vollkommenem Glück zu führen. Wenn wir normalerweise von Selbstlosigkeit sprechen, dann kann man schon sagen, dass solches Handeln selbstlos ist. Aus Mitgefühl und Liebe geben wir den Menschen, die krank und bedürftig sind. Aus großer Liebe und großem Mitgefühl

geben wir von unserem Wohlstand. Wir geben irgendwelche Dinge und das ist in gewisser Weise schon selbstlos. Aber wir halten doch an einem Gedanken von Ich und Subjekt fest. Wir glauben, dass alles aus sich selbst heraus existiert, die leidende Person, wir selbst und das, was wir geben, und die ganze Welt. So sehen wir das. Diese Art zu geben ist sinnvoll und auch gut genug, denke ich. Ich kann da nichts dagegen sagen. Solches Handeln ist gut genug. Der Buddhismus kann da nicht kommen und sagen, das sind schlechte Menschen. Er zeigt uns nämlich einen Weg, von der einfachsten Stufe bis zur höchsten.

Der Buddhismus macht aber keine Ausnahmen. Es gibt keine Ausnahmen für ein Selbst. Es gibt keinen Raum für ein Selbst. In anderen Religionen gibt es Theorien über Dinge, die davon ausgenommen sind. Es gibt kein Objekt. Es gibt keine aus sich selbst heraus existierenden Gedanken. Und keinen aus sich selbst heraus existierenden Gott. Und keinen aus sich selbst heraus existierenden Buddha. All das hat der Buddha abgelehnt, all das hat er widerlegt.

Nichts existiert aus sich selbst heraus. Weder er selbst noch die transzendente Weisheit, noch der erleuchtete Shakyamuni Buddha, noch seine Verwirklichungen, noch der Weg, noch ein Bodhisattva, noch Samsara, noch Nirvana. All das hat Buddha widerlegt.

Diese Gewissheit hat der Buddhismus meiner Meinung nach. Und der Buddhismus kommt in den Westen und kann den westlichen Menschen einen Dienst erweisen, denn er erzieht uns zur Einheit. Er bietet uns die Erfahrung der Selbstlosigkeit und genaue Erklärungen darüber. Das führt zur Einswerdung. Das ist etwas sehr, sehr Wertvolles und Nützliches.

Der Dharma kommt in den Westen und er kann der westlichen Welt etwas bieten, was sie nicht kennt. Vielleicht liege ich damit aber auch falsch. Überprüft es selbst. Dem Buddhismus zur Folge kann der Mensch völlige Freiheit erlangen, wenn er die Vorstellung vom Selbst hinwegfegt. Dann erst kann ein Mensch heil und gesund

werden. Denn gut sein allein reicht nicht. Ist damit die Frage beantwortet? Ja? Gut! Weitere Fragen?

Lamrim

Frage: Was bedeutet Lamrim?

Lama: Lam ist der Weg und *rim* heißt Stufe oder stufenförmig. Lamrim ist der Stufenweg zur Erleuchtung. Das ist eine sehr wichtige Sache in der Entwicklung des Menschen.
Im Tibetischen gibt es keine Unklarheiten über die Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen. Es gibt ganz klare Vorstellungen darüber. Deshalb haben wir auch unseren Schlüssel nicht verloren.
Es gibt so viele Philosophien, Lehren und Religionen auf der Welt. Sie haben oft großartige Vorstellungen, aber sie leben nicht mehr. Sie haben den Schlüssel verloren. In diesen Philosophien, in diesen Religionen und Lehren steckt kein Leben mehr, sie sind tot.
Es gibt zwei Stufenwege zur Erleuchtung, das Paramitayana und das Tantrayana, den Weg oder das Fahrzeug der Vollendung und des Tantra. Im engeren Sinne wird das Paramitayana, das Vollendungsfahrzeug, Lamrim oder Stufenweg zur Erleuchtung genannt. Es gibt aber auch einen Stufenweg des Tantra. Wenn westliche Menschen in Kontakt kommen mit dem tibetischen Buddhismus, so sollten sie verstehen und ganz klar begreifen, dass es um eine graduelle Entwicklung geht.
Jede Person trägt selbst die Verantwortung für ihre Entwicklung. Jede Person trägt die Verantwortung für die Stufe, auf der er oder sie sich gerade befindet. Ihr braucht euch nicht an euren Lehrer oder an eure Lehrerin zu wenden und fragen, auf welcher Stufe ihr euch befindet. Ihr braucht nicht zu sagen: „Ich gebe dir mein Leben, sag du mir, was ich tun soll!“ Ich glaube nicht, dass diese Haltung sinnvoll ist.

Es ist allerdings westlicher Stil. Es entspricht dem westlichen, religiösen Stil zu sagen: „Gott, gib mir!“ So macht man das im Westen. Gott ist allerdings kein Mensch und wenn wir uns Gott hingeben, so hat das eine große Bedeutung. Wenn wir das aber einem Menschen gegenüber machen und zu unserem Lehrer sagen: „Ich gebe mich dir hin!“, dann ist das etwas gefährlich. Wenn wir sagen: „Gott, ich gebe mich dir hin. Gib mir dafür alles, was ich brauche!“, so ist da mehr Raum. Sich Gott hinzugeben ist besser, als sich einem Menschen hinzugeben. Das ist meine Meinung.

Die Art und Weise, wie das Lamrim aufgebaut ist, hat große Bedeutung. Es fängt an mit der kostbaren menschlichen Geburt. Wir begreifen, dass unser Körper, unser Leben kostbar ist, dass es unvergleichlich mehr wert ist als alles Geld, was es in Deutschland gibt. Verglichen mit eurem Leben hat aller Reichtum Deutschlands wenig Wert. Euer Leben ist kostbarer als der gesamte deutsche Wohlstand. Das gibt den Schülerinnen und Schülern Kraft. „Mein Leben ist wertvoll.“ Und so fühlt ihr euch auch wertvoll. „Ich kann so viel machen, ich kann Buddha werden oder Hitler. Alles, was ich will, kann ich werden!“

Es ist so wichtig, dass wir begreifen, was immer wir erreichen wollen, wir haben auch die Mittel dazu. Das schafft Raum und löst Angespanntheit. Ihr entspannt euch und das bedeutet schon ein Stück Befreiung. Deshalb können Menschen so unglaublich positiv und so unglaublich negativ sein. Oder sie können den Mittelweg gehen. Alle diese Möglichkeiten tragen wir in uns. Wir können jede Rolle spielen.

Eine Eigenschaft der Menschen besteht darin, dass jede Wirkung auf eine Ursache zurückgeführt werden kann. Es gibt den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Wenn ihr erkennt, wo die Ursachen liegen und wie ihr in eurem Leben ständig Ursachen schafft, aus denen Wirkungen erwachsen, dann könnt ihr euch ändern und besser werden. In ganz kurzer Zeit.

Dann gibt es die Meditationen über Vergänglichkeit und Tod. In ihnen wird ganz wissenschaftlich beschrieben, wie der Todesprozess verläuft und was da üblicherweise mit uns geschieht. Und wir versuchen, diese Wirklichkeit anzunehmen. Wir beginnen zu verstehen, was es mit dem Tod auf sich hat und begreifen, dass wir eigentlich nach Hause kommen. Wenn man die Natur des Todes begreift, dann haben wir zum Zeitpunkt des Todes das Verständnis, dass wir wieder in Deutschland geboren werden können. Wir wissen, dass wir als deutsches Kind wiedergeboren werden können und warum sollten wir davor Angst haben? Es ist also gut, das zu wissen.

Dann spricht das Lamrim über die Vier Edlen Wahrheiten. Es erläutert sie in einfacher Weise. Wir meditieren lange Zeit darüber und dann entwickeln wir Mitgefühl, Bodhicitta. So ist das Lamrim aufgebaut. Es gibt dann noch eine Reihe von Techniken, die uns auf dem Stufenweg helfen, Erfolg zu haben. Ich denke, das reicht als Erklärung. Versteht ihr, was ich meine?

Heutzutage sprechen wir immer in großen Gruppen über Lamrim. Da gibt es keine große Möglichkeit, eine Auswahl zu treffen. Alles wird auf einmal erzählt und es entsteht sozusagen ein Lamrim-Eintopf. Zu Buddhas Zeiten war das ganz anders. Zu Buddhas Zeiten wurde nur das gesagt, was im Augenblick notwendig und hilfreich war.

Heutzutage richtet es sich nicht mehr an den Bedürfnissen der Einzelnen aus. Wir überschütten euch mit Informationen und setzen euch vielleicht damit unter Druck. Es ist daher sehr wichtig, dass ihr eure eigene Verantwortung erkennt und nicht in Verwirrung geratet. Ich mache mir ein bisschen Sorgen über den spirituellen Supermarkt im Westen. So viele Dinge gibt es da und nicht für jede/n ist alles gut. Es ist also sehr wichtig, dass jede/r Einzelne die volle Verantwortung übernimmt, nicht verwirrt zu werden. Meiner Meinung nach ist das sehr wichtig.

Wenn ihr also etwas ganz klar verstehen wollt, dann überprüft es. Dann meditiert darüber. Das bringt euch sozusagen sofort ein Ergebnis. Wenn ihr Durst habt und dann ein Getränk zu euch nehmt, das löscht dann auch den Durst. Darauf sollte euer Schwerpunkt liegen und nicht darauf, alles auszuprobieren. Wenn ihr etwas kennenlernt, gleichgültig, was es sein mag, dann solltet ihr versuchen, es mit eurem Herzen zu verstehen. Dann bekommt ihr ein Gefühl dafür und dann erlangt ihr auch Klarheit darüber. Dann könnt ihr handeln. Das scheint mir ein sehr guter Weg zu sein.

Kümmert euch nicht allzu sehr um den kulturellen Aspekt, um die tibetische Kultur. Wir versuchen natürlich den kulturellen Aspekt nicht zu sehr zu betonen, wenn wir Lehren weitergeben. Wir versuchen das schon. Da wir aber in der tibetischen Kultur unsere Wurzeln haben, mag es schon sein, dass beim Lehren auch kulturelle Aspekte mit vermittelt werden. Diesen Teil müsst ihr sozusagen herauslösen und die Essenz des Dharma aufnehmen.

Dazu ein Beispiel. Als Lama Je Tsongkhapa und Milarepa sich in die Meditation begaben, überwanden sie ihre Kultur. Sie gehören damit auch nicht mehr einer bestimmten Kultur an. Sie gehören nicht mehr nur der tibetischen Kultur an. Diese Kultur gaben sie auf.

Milarepa gab sogar seine Kleidung auf und lief nackt umher. Manchmal kam seine Schwester ihn besuchen und brach in Tränen aus, wenn sie ihn so sah: „Immer läufst du ohne Kleidung herum. Du bist der einzige, der immer nackt umherläuft, wie schamlos du doch bist.“ Und Milarepa meinte dazu: „ Nun mach mal halblang, liebe Schwester. Woher kommt denn der Säugling, den du im Arm hältst? Damit wurdest du nicht geboren. Ich aber wurde so geboren, wie ich jetzt bin, mit meinem Sexualorgan. Was gibt es daher an mir, dessen ich mich schämen müsste?“.

Ich habe keinen Zweifel daran, dass der Tibetische Buddhismus eine große Hilfe bedeutet für den westlichen (weltlichen) Geist. Überhaupt keinen Zweifel. Doch möchte ich euch den Rat geben, realis-

tisch zu sein und euch nicht allzu sehr mit dem kulturellen Aspekt aufzuhalten. Darin liegt sehr wenig Nutzen für euch.

Eltern und Kinder

Frage: Ich bin eine Mutter mit zwei Kindern und ich mache mir immer viele Sorgen um sie, wenn sie z.B. nicht zur abgesprochenen Zeit nach Hause kommen. Ich mache mir dann immer Sorgen, was mit ihnen geschieht.

Lama: Vielleicht verleben sie eine sehr angenehme Zeit.

Frage: Was mache ich aber mit meiner Angst um sie?

Lama: Das ist sehr einfach. Überprüfe, ob deine Angst dir oder den Kindern nützt. Versuche, realistisch zu sein, ganz realistisch. Versuche zu verstehen, was deine Kinder brauchen. Frage dich, was du dazu tun kannst. Dann kommt die Antwort von alleine.
Falls andere von euch dazu noch Fragen haben, dann fragt bitte. Viele SchülerInnen fragen mich und erzählen mir ihre Sorgen um die Zukunft ihrer Kinder. „Meine Kinder haben keine Zukunft, weil die Erde immer mehr zerstört wird, weil vielleicht ein Atomkrieg die Erde zerstört. Was soll ich bloß machen?“ Diese Frage wird oft an mich gestellt.
Macht euch keine Sorgen. Kinder werden geboren und dann sind sie eben da. Wenn sie das Karma geschaffen haben, Freude zu erfahren, dann werden sie sie erfahren. Und glaubt bitte nicht daran, dass die Erde völlig zerstört wird und verschwindet. Ich glaube nicht daran, dass die Erde verschwindet. Ich glaube nicht einmal daran, dass es einen Atomkrieg geben wird.

Die Natur des Geistes – Geist und Atomkraft

Frage: Ist es nur der Geist, der den Wert einer Handlung bestimmt oder gibt es neben dem Geist noch einen weiteren Faktor?

Lama: Nur der Geist hat Wert. Kein anderes Ding oder Phänomen.

Frage: Bestimmt nur der Geist den Wert einer Handlung?

Lama: Ob nur der Geist den Wert einer Handlung bestimmt? Das ist eine ungemein wichtige Frage. Es gibt da eine Geschichte. Es war einmal ein Bettler, der auf einem großen Klumpen Gold schlief, es aber nicht wusste. Er erkannte den Wert dieses Klumpens, den er besaß, nicht. Und so musste er trotzdem Hunger leiden. Es ist also sehr wichtig zu sehen, wie unser Geist unser Handeln bestimmt. Ob Frau oder Mann, der Geist bestimmt unser Handeln.
Auch die Atombombe wurde von einem Geist erdacht und geschaffen. Sie entstand als Ergebnis geistigen Handelns. Es ist völlig natürlich, dass der Geist allerlei Dinge schafft. So auch Radioaktivität. Der Geist des Naturwissenschaftlers schafft die Atombomben und die Neutronenbomben. Diese Energie gibt es schon immer in der Natur, es gibt natürliche Atomenergie und die wird entwickelt. Auch Radioaktivität gab es schon, bevor man sie entdeckt hatte.
Was uns in Angst und Schrecken versetzt, ist der Geist derer, die damit umgehen. Die in der Natur vorkommende Atomkraft oder Neutronenkraft oder wie man das nennen mag, befindet sich auf dieser Erde in einem Gleichgewicht und wird daher kaum Menschen in Gefahr bringen. Aber das, was unser Geist damit macht, die künstlichen Bedingungen, unter denen er mit ihnen umgeht, das schafft extreme Situationen, so dass wir Angst vor dem Sterben entwickeln. Was kann man in einer solchen Situation machen? Das

ist schwierig zu sagen, da ich von den Einzelheiten auch nichts verstehe und all die wissenschaftlichen Erklärungen nicht kenne.

Die Zeiten des Niedergangs – Krisen in der Welt heute

Frage: Das negative Potential in der Welt scheint sich zu vergrößern. Was ist der Grund dafür? Wo liegen die Ursachen? Gibt es da ein bestimmtes Gesetz, demzufolge alles schlimmer wird?

Lama: Das kann man unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachten. Wir können das ganz genau vom dualistischen Aufbau der Gesellschaft ableiten. Und auch vom Wettbewerbs- und Konkurrenzdenken, das ungemein ausgeprägt ist. (*Lama pfeift*) Es ist unglaublich stark ausgeprägt. Viele Menschen, die die Menschheit lieben, sind völlig verstört wegen der Atomkraftwerke. Sie machen sich unglaublich Sorgen darüber, dass sich Unfälle ereignen könnten. Nach meinem Dafürhalten hat es nicht viel Sinn sich aufzuregen. Lasst los. Man kann diese Entwicklung nicht aufhalten, da das Konkurrenzdenken des dualistischen Geistes so stark entwickelt ist, dass keine Wahl bleibt.

Das ist eine allgemeine Aussage. Für den Einzelnen/die Einzelne kann ich das nicht sagen. Was den Einzelnen/die Einzelne angeht, so besteht die Möglichkeit für viele, Buddha zu werden, Erleuchtung zu erlangen und Dualität zu überwinden. Der Einzelne/die Einzelne kann ihr Ego überwinden, aber generell gesprochen scheint die Entwicklung nicht aufhaltbar. Was heute so vor sich geht, ist fast zu viel für den normalen Verstand. Wenn ich mir Europa und Australien anschaue, so findet da zwar kein Krieg mit Waffen statt und es gibt auch keine Toten dabei. Es herrschen aber ein unglaublicher Ego-Krieg und ein Wirtschaftskrieg.

Das kann man wirklich fast einen Kriegszustand nennen. Ihr müsst schon entschuldigen, vielleicht sollte ich das nicht sagen, aber ich sehe das überall. Wenn ich die Verhältnisse in Europa und Australien mit Indien vergleiche, dann herrscht hier Kriegszustand. Ich hoffe, ihr seid mir jetzt nicht böse, Aber das sind so meine Beobachtungen. Damit möchte ich euch aber keine Angst einjagen.
Wenn ich mir die Struktur der Länder hier anschaue, die Art und Weise, wie Amerika oder Europa aufgebaut sind, so ist das für mich eine Superstruktur, die sehr schwer zu ändern ist. Man kann das System nicht wirklich ändern.
Es zwingt einem ein bestimmtes Verhalten auf, es drängt uns Reaktionsweisen auf, die kaum zu vermeiden sind, es sei denn, man hat einen unglaublich starken, meditativen Geist. Die Struktur oder das System ist so stark, dass man mitspielen muss und nur ganz eindringlich zu sich selbst sagen kann: „Reiße dein eigenes Ego mit den Wurzeln heraus, beseitige deine eigene Ego-Atombombe im Herzen."
Diese heutige Zeit hat allerdings auch Vorteile. Jetzt kann ein einfacher tibetischer Mönch zu euch kommen und hier eine Show abziehen, wie in einem richtigen Nachtclub. Ein tibetischer Mönch kommt nach Deutschland und bietet euch eine Abendveranstaltung. Unglaubliche Dinge geschehen heutzutage. Das ist eben das 20. Jahrhundert. Das Leben in unserem hochintellektuellen zwanzigsten Jahrhundert.
Hier bin ich mitten unter euch und ich bin froh, dass ich euch kennenlernen kann. Das ist nützlich für uns alle. Wir alle haben etwas davon. Jetzt im 20. Jahrhundert gibt es eine gute und schnelle Verständigung miteinander. Früher ging das alles so langsam. Zu langsam vielleicht. Früher gab es zwar auch schon den Begriff der menschlichen Familie, der universellen Bruder- oder Geschwisterschaft, aber wir hatten einander nie gesehen. Wir kannten einander nicht.

Wir sind uns nie begegnet. Und jetzt sehen wir uns von Angesicht zu Angesicht.
Ob das Dharma eine gute Sache ist oder nicht, ich finde es großartig, dass ich einfacher tibetischer Mönch aus den Bergen – verglichen mit euch komme ich geradezu aus der Wildnis – euch hier sehen kann und wir uns hier begegnen können. Wir haben das gleiche Ziel, mögen wir uns auch als Menschen unterscheiden. Irgendwie streben wir das gleiche Ziel an.
Für mich ist dieses Jahrhundert einfach großartig. Wenn wir uns unsere Geschichte anschauen, z.B. die Geschichte von Deutschland, so gab es früher zwischen diesem Ort und der nächsten Stadt praktisch keine Verbindung. Das wissen sogar wir Tibeter. So dumm sind wir nicht. Das wissen wir alle. Es gibt überall genaue Aufzeichnungen der menschlichen Geschichte und das ist in gewisser Weise großartig. Früher gab es so etwas nicht. Aber heute gibt es genaue Aufzeichnungen darüber, wie sich die Menschen in den verschiedenen, vergangenen Jahrhunderten verhalten haben. Früher gab es keine guten Verbindungen zwischen den kleinen Städten. Man kannte sich überhaupt nicht. Und jetzt ist Deutschland eine Einheit, untereinander verbunden.
Oder denken wir an Amerika mit seinen schwarzen und weißen Menschen. Immerhin leben da 250 Millionen Menschen zusammen, das ist zwar auch nicht die Welt, aber immerhin kommen sie unglaublich viel besser miteinander aus als früher. Früher gab es überall in Tibet, in Europa, in Indien, überall in jeder Gegend diese kleinen Königreiche oder dergleichen, und sie befanden sich ständig im Kampf miteinander.
Damit möchte ich sagen, dass wir heutzutage alle zumindest die Möglichkeit haben, jedes Land zu besuchen und uns kennenzulernen und eine menschliche Familie zu werden. Uns als Brüder und Schwestern zu sehen und einander zu achten, uns als Menschen zu sehen, ohne auf Hautfarbe und Form der Nase zu achten - darin

liegt für mich die unglaubliche Schönheit dieser Zeit. Ich empfinde das als sehr, sehr wertvoll, all dieses Wissen, diese Kenntnisse, die uns das zwanzigste Jahrhundert eröffnet.
Der Buddhismus hat auch ein sehr umfassendes Bild vom Menschen. Es gibt darin Raum für religiöse und nicht-religiöse Menschen. Sie können sich auf dem Boden des Buddhismus begegnen.
Dieser Kampf zwischen religiösen und nicht-religiösen Menschen, der in Europa zwischen den Kriegen stattfand, zeigt, wie sehr beide Seiten im Unrecht sind. Für mich ist es eine wunderschöne Sache zu sehen, wie sich hier religiöse und nicht-religiöse Menschen begegnen. Ich finde das wunderbar. Es ist schön für uns alle, wenn wir keine Angst voreinander haben. Das ist schon ein Stückchen Befreiung, sozusagen. Auf eine Art schon.

Abtreibung

Frage: Lama was hältst du von Abtreibung? Wenn wir ein Kind im Bauch tragen und abtreiben, welches Karma entsteht daraus für die Eltern und den Arzt?

Lama: ...Da muss ich zuerst ein bisschen meditieren...
Ich finde, das hängt von vielerlei Faktoren ab. Zuerst einmal davon, wie groß das Baby im Bauch ist. Vielleicht wurde es gerade gezeugt. Wenn man es dann abtreibt, dann ist das keine große Geschichte. Wenn es aber schon größer ist, sozusagen schon ein menschliches Wesen, dann wird die Sache gefährlich, auch für die Mutter. Es hängt aber auch von der Haltung ab, mit der man die Abtreibung durchführt. Vielleicht empfindet die Mutter ganz viel Mitgefühl und sagt zu diesem Kind im Bauch: „Ich kann dich nicht austragen. Es ist mir nicht möglich. Ich kann nicht gut für dich sorgen, dann würde daraus statt Freude Schmerz entstehen. Ich weiß das ganz genau.'“
Es ist möglich, das genau zu spüren. Wenn manche jungen Mäd-

chen Kinder bekommen, so kann das die Hölle bedeuten für sie. Ich weiß das, ich kenne den Westen. Manche meiner Schülerinnen haben Kinder bekommen, als sie noch ganz jung waren. Und die Kinder werden verrückt.
Ich habe das Gefühl, wenn ihr ganz viel Mitgefühl habt, ist eine Abtreibung in einem solchen Fall vielleicht sinnvoll. Das ist meine persönliche Meinung. Ich spreche jetzt nicht über die Meinung meiner Lehrer oder den Standpunkt des Buddhismus. Es ist ein Ergebnis meiner Beobachtungen.

Wiedergeburt

Frage: Wann tritt das Bewusstsein in den Körper ein? Im Augenblick der Geburt oder schon früher?

Lama: Wesentlich früher. Es tritt wesentlich früher ein. Jetzt möchte ich noch etwas sagen. Wenn ihr empfängnisverhütende Mittel nehmt, die die Bedingungen zerstören für das Einnisten eines befruchteten Eies, dann finde ich das unproblematisch. Ich finde das in Ordnung, da dann lediglich die Bedingungen zerstört werden.

Wenn ich etwas trinke, dann zerstöre ich damit auch Leben. Wenn ich gehe, dann töte ich damit viele Tiere. Wann immer wir uns bewegen, zerstören wir Leben. Versteht ihr, was ich meine? Ständig zerstören wir Leben, selbst wenn wir lediglich Getränke zu uns nehmen. Wir versuchen, achtsam zu sein und doch töten wir ständig. Ohne Töten gibt es keinen Reis, keine Milch, keine Haferflocken. Es ist unmöglich, Töten vollständig zu vermeiden.
Auch die Tibetische Medizin kennt empfängnisverhütende Mittel. Daher kann ich keinen Grund sehen, der gegen solche Mittel spräche. Diese Mittel wurden über tausende von Jahren entwickelt und für mich gibt es keinen Grund, das Verhindern einer Empfängnis als

negativ zu sehen. Allerdings gibt es im Westen viele Berichte darüber, wie schädlich sich diese Anti-Baby-Pillen für die Mutter auswirken und dass sie sogar Krebs hervorrufen können. Das müsst ihr euch daher genau überlegen und überprüfen. Ich denke, generell gesagt ist es in Ordnung, wenn ihr Mittel einnehmt, die eine Empfängnis verhindern.

Für diesen Text gibt es hier keine englische Fassung.

Teil VI Unbeständigkeit. Mantra. Meditation

1 Lehren und üben
Das Rad der Lehre drehen. *Santa Cruz 1978*

Zu diesem Text
Im Frühjahrsemester 1978 gab Lama Yeshe einen Kurs über tibetischen Buddhismus am Fachbereich Religionswissenschaft der Universität von Kalifornien in Santa Cruz. Der folgende Text ist ein Ausschnitt aus diesem Kurs, herausgegeben von Jon Landaw und 1979 veröffentlicht in Wisdom Energy 2. Er beruht auf einer Vorlesung, in der Lama Yeshe die Zwölf Edlen Handlungen eines erwachten Wesens besprach, insbesondere die Taten von Buddha Shakyamuni (6.Jhd. v. Chr.). Diese Zwölf Edlen Taten sind die größten Ereignisse im Werdegang aller vollständig erwachten Lehrer, die in gewissen Zeitabständen erscheinen, um das spirituelle Leben auf unserem Planeten zu erneuern. [Nach alter patriarchaler Tradition können das nur Männer sein, da diese wunderbaren Wesen zuvor andere wichtige Positionen im weltlichen Leben durchlaufen haben müssen, wie die eines Indra im Götterhimmel oder eines indischen Weltenherrschers.]

Lama Yeshe besprach zuerst Shakyamunis vorangegangene Erleuchtung und sein Herabsteigen aus dem freudvollen reinen Land Tushita, seine Geburt in einer Fürstenfamilie in Nordindien und seine frühe Erziehung und Heirat. Danach beschrieb Lama Yeshe, wie Buddha dem fürstlichen Leben voller Sinnenfreuden entsagte und sich der spirituellen Disziplin extremer Askese unterzog. Es folgte eine Darstellung von Buddhas Unzufriedenheit mit diesem Weg der Selbstablehnung, seine Annäherung an eine mehr gemäßigte und ausgewogene spirituelle Suche und schließlich das Erlangen der Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum in Bodhgaya. Dies führt uns zu dem Punkt in Buddhas Leben, als er begann, anderen den spirituellen Weg zu lehren. Es folgt nun ein Auszug aus diesem Vortrag.

Lehren ist das höchste Handeln

Shakyamuni führte die höchste Handlung eines erwachten Wesens aus: Er begann zu lehren und spirituelle Unterweisungen zu geben, um die fühlenden Wesen aus ihrem Leiden und ihrer Unzufriedenheit zu befreien und sie zur höchsten Vervollkommnung ihres Geistes zu führen: Erwachen. Diese edle Handlung nennt man im Buddhismus das „Drehen des Rades der Lehre“. Buddha tat dies in den nächsten 45 Jahren seines Lebens auf unterschiedliche Weise.
Obwohl alle werdenden Buddhas dies tun, um anderen zu nützen – vor allem, indem sie lehren – begann Shakyamuni nicht gleich nach dem Erwachen zu lehren. Durch seine erste Zurückhaltung wies er darauf hin, dass die tiefgründige Verwirklichung des Erwachens nichts ist, was der gewöhnliche, oberflächliche, menschliche Geist fassen kann. Seine Entdeckung war jenseits normaler Begriffe und Worte, jenseits von Ausdruck oder Beschreibung. Er wusste, wie schwierig es für andere sein würde zu verstehen, was er erkannt hatte. So schwieg er. Aber nach sieben Wochen, in denen er die

Glückseligkeit des Erwachens im Wald für sich genossen hatte, wurde er gebeten, zum Wohle aller zu lehren, und stimmte zu, dies zu tun.

Das Zögern des Buddha, bis er ernsthaft gebeten wurde, hebt ein wichtiges allgemeines Merkmal seiner Lehren hervor. Sie wurden niemals anderen gegen ihren Willen aufgedrängt. „Hier sind fantastische Lehren! Warum kommt ihr nicht und schließt euch an?“ Es wurden niemals Schüler auf die Straße geschickt, damit sie die Menschen davon überzeugten, wie schlecht sie seien und denen Erlösung zu versprechen, die kommen und sich anschließen würden. So wurden die Lehren des Buddha niemals dargelegt. Die tibetische Tradition folgt weiter diesem Brauch, zu warten, bis jemand um Lehren bittet, bevor man das Dharma lehrt.

Warum werden Buddhisten besonders aufgefordert, anderen ihre Überzeugungen nicht aufzudrängen oder zu erklären: „Ich habe die beste Art zu leben gefunden, und wenn du dem nicht auch folgst, bist du verloren“?

Nach den Lehren des Buddha ist dieses Ansinnen sowohl ungeschickt als auch unrealistisch. Wenn jemand eine tiefe Erfahrung gemacht hat, sei sie schrecklich oder fantastisch glückselig, ist das ein völlig einzigartiges und persönliches Erlebnis. Es wäre dumm anzunehmen, dass die Verkündigung einer solchen privaten Erfahrung so bedeutungsvoll für andere sein könnte, wie sie für die Person selbst war. Selbst wenn wir unserer besten Freundin erzählen, was wir entdeckt haben, ist es unmöglich, die wahre Essenz unserer Erfahrung zu vermitteln. Nachdem wir uns notwendigerweise mit Worten und Konzepten ausdrücken, wird selbst eine sehr verständnisvolle Freundin vermutlich nicht genau erfassen, was wir sie spüren lassen möchten. Wirkliche Kommunikation über spirituelle Angelegenheiten ist sehr schwer.

Dies zeigt, dass wir alle ganz verschiedene Leben leben. Auch wenn wir ähnliche Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster haben, sind

unsere inneren Erfahrungen einzigartig und sehr individuell. Wir leben alle im persönlichen oder privaten Universum unseres Geistes. Folglich ist jeder Versuch, unsere spirituellen Überzeugungen anderen aufzudrängen oder mit ihnen unsere Erfahrungen der Hingabe zu teilen – die, wenn sie echt sind, immer höchst persönlich sind – unangebracht und kann leicht in Enttäuschung und Missverständnissen enden.

Buddha zeigte, dass es angemessene und unangemessene Zeiten für Lehren gibt. Er wartete immer, bis er ernsthaft gefragt wurde, bevor er Unterweisungen gab. Er wusste, dass allein schon der Akt der formellen Entscheidung, Hilfe zu suchen und dann jemanden darum zu bitten, in den Menschen, die die Wahrheit suchen, eine Energie erzeugt, die sie darauf vorbereitet, aufmerksam zuzuhören, und zwar nicht nur mit ihren Ohren, sondern auch mit ihrem Herzen. Das ist wesentlich wirksamer als Schülern und Schülerinnen Unterweisungen zu geben, die noch nicht bereit dafür sind. Mit anderen Worten: Schülerinnen und Schüler brauchen Raum. Wenn sie nicht die Möglichkeit bekommen, diesen Raum in sich selbst zu schaffen, wenn sie nicht bereit sind, einem Lehrer oder einer Lehrerin auf halbem Wege zu begegnen und sich zu öffnen, damit sie die spirituellen Unterweisungen auch aufnehmen können, wird die Essenz der Lehren niemals in ihren Geist eindringen.

Das ist die kluge Psychologie eines erwachten Wesens. Wir könnten das auch als seine Politik bezeichnen. Er versteht, wie Menschen denken, und kann ihren abergläubischen Geist einschätzen. Er kann seine Herangehensweise spontan auf ihre Begrenzungen einstellen und sicherstellen, dass sie bereit sind, bevor er ihnen ihren individuellen Weg aufzeigt. Seine unbehinderte Sicht erfasst alle Phänomene, die es gibt, auch die ganz subtilen Funktionsweisen unseres Geistes. So kann er uns entsprechend lehren.

Wenn erleuchtete Wesen Unterweisungen geben, verleiht die Kraft ihrer Verwirklichung allem, was sie sagen oder tun eine be-

sondere Macht. Selbst ein Wort ihrer erwachten Rede kann die Bedürfnisse vieler verschiedener Wesen befriedigen. Gewöhnliche Menschen sind begrenzt darin, was sie mit Worten übermitteln können. Ihre Rede vermittelt selten eine Ahnung von Erfüllung. Aber die Rede eines oder einer Erleuchteten ist anders. Ganz gleich, worum es geht, alle, die zuhören, nehmen genau das auf, was sie brauchen.

Normalerweise, wenn wir jemanden als gute Rednerin oder guten Redner empfinden, loben wir ihn oder sie: „Was für ein kraftvoller Vortrag war das!“ Aber aus buddhistischer Sicht ist die wahre Kraft der Rede nicht in der Rede selbst zu finden. Hinter den Worten, im Geist des Redners bzw. der Rednerin muss eine lebendige Erfahrung von leuchtender, durchdringender Weisheit sein. Diese Weisheit verleiht der Rede eines Buddha ihre Macht. Diese Kraft hat nicht mit der Wortgewandtheit einer gewöhnlichen Person zu tun. Es ist ausschließlich eine Frage der inneren Verwirklichung. Ein Buddha ist jemand, dessen Verwirklichung vollkommen ist. Deshalb hat seine Rede die Kraft, jede Zuhörerin und jeden Zuhörer in tiefgreifender und höchst persönlicher Weise zu berühren. Nicht nur das. Ein erleuchtetes Wesen kann Erkenntnis hervorrufen, ohne ein einziges Wort zu verwenden.

Vier Wahrheiten für Edle Wesen

Die ersten formalen Belehrungen, die Buddha Shakyamuni nach seiner Erleuchtung unter dem Bodhibaum gab, fanden im Hirschpark von Sarnath statt. Er gab diese Unterweisungen den fünf Yogis, die ihm während seiner sechsjährigen Askesepraxis gefolgt waren. Sie hatten ihn verlassen, als er seine strenge Selbstkasteiung aufgab. Das Thema des ersten Drehens des Rades der Lehre waren die Vier Wahrheiten für Edle Wesen. Die ersten beiden Wahrheiten weisen auf die Existenz von Leiden und das Gefühl der

Unzufriedenheit in unserem Leben hin und darauf, dass die Quelle aller Probleme im gierigen Anhaften des Geistes liegt, ob auf Sinnesobjekte gerichtet oder verdreht in extreme Selbstablehnung. [Eine traditionelle Liste nennt drei Weisen dieser Gier: nach Sinneseindrücken; danach, jemand sein zu wollen, und schließlich, wenn das Leben zu enttäuschend ist, nach Selbstvernichtung.] Die letzten beiden Wahrheiten beschreiben den Zustand des vollständigen Erlöschens von allem Leiden und den mittleren Weg, frei von allen Extremen, der zu diesem vollkommenen Aufhören des Leidens führt.

Existenz und Leerheit – je nachdem

Das zweite Drehen des Rades begann auf dem Geierberg, in der Nähe von Rajagriha (heute Rajgir), nicht weit von Bodhgaya entfernt. Es bezieht sich auf die wahre Natur der Wirklichkeit. Die Reden über die Vollkommenheit der Weisheit [Prajnaparamita] legen die tiefgründige Sicht der Leerheit, *shunyata*, im Kontext der Lebensweise eines bzw. einer Bodhisattva dar. Diese Lehren vom Fehlen einer inhärenten Selbstexistenz der Phänomene, ihre Leerheit von wahrer, dauerhafter Existenz sind viel subtiler als die des ersten Drehens des Rades der Lehre. Sie richten sich an Schülerinnen und Schüler mit höherer Intelligenz und stärkerer Motivation.
Nach den ersten zwei Drehungen des Rades der Lehre wurde es notwendig, den scheinbaren Widerspruch in den Belehrungen aufzuklären. In den Lehren über die Vier Wahrheiten stellt Buddha den grundlegenden Pfad vom Leiden zur Befreiung dar. Deshalb betont er in diesen Unterweisungen die funktionale Natur der Phänomene. Er beschreibt detailliert, wie der Geist arbeitet, wie er uns wiederholt an Unzufriedenheit bindet und wie er – wenn er gut geübt ist – uns aus dieser Situation befreit. Während des ersten Drehens des Rades sprach Buddha vom Geist oder vom Bewusstsein in Begriffen

der Existenz als einem wirklichen Phänomen. Im zweiten Drehen hingegen, als er die subtilen Fehlannahmen darlegte, durch die wir die Wirklichkeit sehen, sprach er hauptsächlich darüber, dass die Dinge nicht [wirklich, sondern nur als Zuschreibung] existieren.
Buddha wollte seine Nachfolger und Nachfolgerinnen nicht verwirren. Aber er sah, dass der scheinbare Widerspruch zwischen diesen beiden Herangehensweisen zukünftig einige Schwierigkeiten verursachen könnte. Der eine Ansatz betont Existenz und der andere Nicht-Existenz. Um eine mögliche Verwirrung zu vermeiden, begründete er die Lehren vom dritten Drehen des Rades der Lehre.
Als Buddha seine Lehren vorstellte, auch die aus dem sehr subtilen zweiten Drehen, musste er sich nicht sorgen, dass seine Schülerinnen und Schüler ihn missverstehen könnten. Er kannte die geistige Kapazität seiner Zuhörerschaft und war fähig, direkt zum Herz jeder Zuhörerin und jedes Zuhörers zu sprechen. Aber er machte sich Sorgen, dass Schüler und Schülerinnen mit geringerer Kapazität und künftige Schülerinnen und Schüler verwirrt werden könnten. Sie könnten sich wundern: „Warum antwortet Buddha auf die gleiche Frage manchmal mit ’Ja’ und manchmal mit ’Nein’?“ Ihretwillen gab er weiterführende Erklärungen.
Ein wesentliches Merkmal aller Unterweisungen des Buddha ist, dass sie den Bedürfnisse und Neigungen jedes Individuums entsprechend formuliert werden. Weil wir alle verschiedene Interessen, Probleme und Lebensweisen haben, eignet sich eine einzige Lehrmethode nicht für jede Person. Buddha erklärte selbst, er würde eine bestimmte Lehre vermitteln, um eine bestimmte Schülerin oder einen bestimmten Schüler mit einem bestimmten Hintergrund zu erreichen. So kann es zu einem Zeitpunkt notwendig sein, „Ja“ zu sagen, und zu einem anderen angemessener sein, „Nein“ zu sagen, auch als Antwort auf die gleiche Frage.

Erfahrung und Selberdenken: Interpretierbare und definitive Lehren

Weil der Buddhismus derart flexibel ist und nicht rigide und dogmatisch, habe ich oft das Gefühl, er ist eher ein psychologisches System als eine Religion. Damit will ich nicht sagen, dass der Buddhismus überhaupt keine religiösen Aspekte hat. Ich meine, dass der Buddhismus eher dazu auffordert, die Lehren intelligent zu prüfen statt sie blind zu akzeptieren. Die Betonung der persönlichen Erfahrung und des Untersuchens macht den Buddhismus einzigartig unter den Denksystemen.

Wenn wir die Lehren nicht mit einem vernünftigen und forschenden Blick betrachten, können verschiedene Gefahren auftreten. Auf der einen Seite könnten wir wegen der scheinbaren Widersprüche zwischen den Aussagen Buddhas zu verschiedenen Zeitpunkten den Wert der gesamten Unterweisungen in Frage stellen. Mit einer begrenzten Sicht sind wir nicht fähig, die Zielsetzung hinter der scheinbaren Diskrepanz zu erkennen. Wir könnten die Lehren eher als Quelle von Verwirrung statt von Einsicht empfinden und sie dann vielleicht ganz verwerfen. Auf der anderen Seite werden wir früher oder später schmerzlich enttäuscht, wenn wir eine eher gläubige Haltung gegenüber den Lehren einnehmen, ohne Fragen zu stellen, und alles für bare Münze nehmen, was Buddha sagte, bloß weil er es sagte. Wenn dann jemand unseren Glauben in Frage stellt, zerbrechen unsere Überzeugungen, weil sie auf nichts als blindem Vertrauen beruhen.

Im Mahayana-Buddhismus gibt es zwei Arten von Lehren: definitive und interpretative Lehren. Definitive Lehren behandeln die absolute Natur der Wirklichkeit, während sich interpretative Lehren mit konventionellen Wirklichkeiten befassen. Interpretative Lehren müssen erst genau untersucht werden, bevor man sie verstehen kann. Weil es diese beiden Bereiche gibt, sollten wir niemals das Gefühl haben, wir müssten etwas, was wir lesen oder hören, wört-

lich und fraglos akzeptieren, bloß weil es Worte des Buddha sind. Eine derart unkritische Haltung zu etwas so Wichtigem wie der eigenen spirituellen Entwicklung einzunehmen, ist sehr gefährlich und Ausdruck des völligen Fehlens von Weisheit.

Aus all diesen Gründen gab Buddha mit dem dritten Drehen des Rades der Lehre Hinweise für einen Ausgleich, für eine Aussöhnung der ersten beiden Drehungen [bzw. Lehrzyklen]. Er erklärte denen, die ihn sonst missverstehen würden, auf welche Weise man in welchen Bereichen sagen kann, dass Dinge existieren und andere nicht existieren. Diese Hinweise zeigen, wie wichtig es ist, über die bloßen Worte hinauszuschauen, um die wahre Bedeutung dessen, was Buddha lehrte, zu entdecken.

Wann immer Buddha sprach, betonte er, wie wichtig es sei, seine Worte und ihre Bedeutung selbst zu untersuchen. Wir sollten seine Lehren nur übernehmen, wenn wir überzeugt sind, dass sie zutreffen und für unser eigenes Leben anwendbar sind. Wenn sie uns nicht überzeugen, sollten wir sie zur Seite legen. Er verglich den Prozess des Prüfens der Wahrheit seiner Lehren damit, wie die Reinheit von Gold ermittelt wird. Wir würden niemals ohne Prüfung einen hohen Preis für etwas bezahlen, von dem behauptet wird, es sei echtes Gold. So sind wir auch verantwortlich dafür, die Lehren des Buddha selbst zu untersuchen, um zu sehen, ob sie vernünftig und lohnend sind.

Obwohl es traditionell üblich ist, die Lehren des Buddha in diese drei Drehungen des Rades der Lehre zu unterteilen, sollten wir nicht denken, dies sei alles, was er lehrte. Zusätzlich zu einer enormen Menge von Unterweisungen, die den stufenweisen Weg zum Erwachen erklären, lehrte er den Weg des Tantra. Durch ihn kann eine Schülerin oder ein Schüler in einem Leben vollständig erwachen.

Von dem Moment, als Buddha auf die Erde kam, bis zum Zeitpunkt seines Todes tat er alles nur zu dem Zweck, alle lebenden Wesen

zur Befreiung von ihren geistigen und körperlichen Leiden zu führen. Seine offiziellen Reden waren nur ein Teil seiner umfassenden Lehren. Die Art, wie er sein Leben lebte, war ein ständiges Vorbild für andere. Und da alles, was er dachte, sagte oder tat aus seiner vollkommenen Weisheit entstand, führten alle seine Taten zum andren Ufer und sie konnten all denen, letztendlichen Frieden und Ruhe bringen, die sich diese Lehren zu Herzen nahmen.
Ende des Auszugs

Anmerkung
Die tibetischen Schulen beschreiben die die Dritte Drehung des Rades der Lehre etwas unterschiedlich, weisen aber auf dieselbe Sicht hin. Die Nyingma-und Kagyu-Schule definieren die Dritte Drehung als den Lehrzyklus über Buddha-Natur, über die allen Wesen angeborene Fähigkeit zu erwachen. Die Gelug-Schule spricht vom tantrischen Fahrzeug, das auf der Sicht von Buddha-Natur aufbaut. Eine sehr differenzierte Darstellung dieser unterschiedlichen Sichtweisen finden Sie im letzten Kapitel von: Dalai Lama, Logik Liebe. Trikont 1986.

Turning the Wheel. *Santa Cruz 1978*

Shakyamuni next performed the supreme deed of an enlightened being: he began to give the teachings and spiritual instructions that release sentient beings from their suffering and dissatisfaction and lead them to the highest perfection of mind: enlightenment. This deed is commonly known as turning the wheel of Dharma, and Buddha performed it in various ways for the remaining forty-five years of his life.

Although anyone who strives to reach Buddhahood does so expressly to benefit others—primarily through giving teachings—Shakyamuni did not begin teaching immediately after his attainment of enlightenment. By holding back at first, he showed that the profound realizations of enlightenment are not something the ordinary, superficial human mind can be expected to grasp easily. His discovery was beyond normal conceptions and words, beyond expression or description. He knew how difficult it would be for others to understand what he had realized, and so he remained silent. But after seven weeks of enjoying the bliss of enlightenment in the forest by himself, he was requested to teach for the benefit of all, and agreed to do so.

Buddha's hesitation to teach until sincerely requested emphasizes an important characteristic of his teachings in general. They are never forced upon others against their will. 'Here are fantastic teachings! Why don't you come and join us?' Neither are disciples sent into the streets to convince people how miserable they are, offering salvation to those who will come and join them. Buddha's teachings were never presented in this way, and the Tibetan traditions still follow the custom of waiting until someone asks before giving them teachings.

Why are Buddhists specifically instructed not to thrust their beliefs at other people or to declare, 'I have discovered the best way of life and if you don't follow it as well, you are lost.'? According to Buddha's teachings, this approach is both unskilful and unrealistic. When someone has a profound experience, be it disastrous or fantastically blissful, it is a completely unique and personal event. It is foolish to think that an account of such a private experience will be as meaningful to another as the experience was to oneself. Even if we tell our best friend what we have discovered, it is still impossible to convey the true essence of our experience to him. Since what we are saying is necessarily expressed through words and concepts, even a very sympathetic friend will probably not grasp exactly what we want him to feel. True communication on spiritual matters is very difficult.

What this shows is that we are all living quite different lives from one another. Though we may share similar patterns of perception and behavior, our internal experiences are unique and highly individual. We each live in the private universe of our own mind. Consequently, any attempt to force our spiritual convictions on others or share with them our devotional experiences—which, if genuine, are always of such an intensely personal nature—is misguided and can easily end in frustration and misunderstanding.

Buddha showed that there are both proper and improper times to give teachings. He always waited until he was sincerely asked before giving instruction. He knew that the very act of making a formal decision to seek help and then requesting it creates an energy within those seeking the truth that prepares them to listen intently, not merely with their ears but with their hearts as well. This is a far more effective approach than giving teachings to students who are not yet ready. In other words, the students need space. If they are not given the chance to create that space within themselves—if

they are not prepared to meet the teacher halfway by opening themselves up to receiving spiritual instruction—the essence of the teachings will never penetrate their minds.

This is the enlightened being's skilful psychology. We might even call it his politics. He understands the way people think and can take the measure of their superstitious mind. He can adjust his approach spontaneously to their limitations and make sure they are ready before showing them their individual paths. His unobstructed vision embraces all existent phenomena, including the most subtle workings of our mind, and thus he can teach us accordingly.

When an enlightened being does give teachings, the strength of his realizations lends a special power to everything he says or does. Even one word of his awakened speech can satisfy the needs of many different beings. Ordinary people are limited in what they can convey with words; their speech seldom brings a sense of fulfillment. But an enlightened being's speech is different. No matter what the subject matter, each listener receives exactly what he needs.

Ordinarily, if we feel that someone is a good speaker, we might praise him by saying, 'What a powerful lecture he gave!' But from a Buddhist point of view, the true power of speech is not to be found in speech itself. Behind the words, within the mind of the speaker, must be the living experience of luminous, penetrating wisdom. This wisdom gives a Buddha's speech its power. Such power has nothing to do with an ordinary person's eloquence. It is solely a matter of inner realizations. Since a Buddha is one whose realizations are complete, his speech has the power to affect each listener in a profound and deeply personal way. Not only that, but an enlightened being can arouse understanding without having to use any words at all.

The first formal teachings Shakyamuni Buddha gave after he attained enlightenment under the bodhi-tree were given at the Deer Park at Sarnath. He delivered these teachings to the five meditators who had followed him during his six years of ascetic practices but had abandoned him when he gave up his strict discipline of self-mortification. The subject matter of this first turning of the wheel of Dharma was the Four Truths of the Noble Ones. The first two truths reveal the existence of suffering and dissatisfaction in our lives and show how the source of all problems is to be found in the mind's craving attachment—whether directed towards objects of sense or perverted into extreme self-denial. The latter two truths describe the state of complete cessation of all suffering and the middle path, free of all extremes, that leads to this perfect cessation.

The second turning of the wheel began at Vultures' Peak outside Rajagriha (modern Rajgir), not far from Bodhgaya, and dealt with the true nature of reality. These discourses on the perfection of wisdom present the profound view of emptiness (*shunyata*) within the context of a bodhisattva's way of life. These teachings on the lack of inherent self-existence of phenomena—their emptiness of true, substantial existence—are much more subtle than those of the first turning, and were aimed at disciples of higher intelligence and motivation.

After the first two turnings, it became necessary to clarify apparent contradictions in the teachings. While teaching the four truths, Buddha was concerned with presenting the basic path leading from suffering to liberation. Therefore he emphasized the functional nature of phenomena in these teachings. He described in detail how the mind works, how it binds us to repeated dissatisfaction and how, if properly trained, it frees us from this situation. During this first turning of the wheel Buddha spoke of the mind, or con-

sciousness, in terms of its existence as a real entity. In the second turning, however, when he exposed the subtle misconceptions with which we view reality, he talked mainly in terms of the way things do not exist.

Buddha did not wish to confuse his followers, but he saw that the apparent contradiction between these two approaches—one emphasizing existence and the other non-existence—could cause some difficulties in the future. To avoid possible confusion he instituted the teachings of the third turning of the wheel.

When Buddha himself was presenting his teachings, even those of the very subtle second turning, he did not have to be concerned that his disciples would misunderstand what he meant. He knew the mental capacity of his audience, and was able to speak directly to each listener's heart. But he was concerned that other disciples of lesser capacity and those who would come in the future might be confused. 'Why did Buddha sometimes say 'yes' and sometimes 'no' about the same issue?' they might wonder. For their sake, therefore, he provided further clarification.

A major characteristic of all of Buddha's teachings is that they are designed to fit the needs and aptitudes of each individual. Since we all have different interests, problems and ways of life, no one method of instruction could ever be suitable for everyone. Buddha himself explained that for the purpose of reaching a particular disciple coming from a particular background he would teach a particular doctrine. Thus there could be certain times when it might be necessary to say 'yes' and others when it would be more appropriate to say 'no,' even in response to the same question.

Because Buddhism is flexible in this way and lacks a rigid, dogmatic quality, I often feel that it is more of a psychological system than a religion. By this I do not mean that Buddhism has no religious aspect to it at all. I mean that Buddhism demands intelligent inspec-

tion of the teachings rather than blind acceptance. This emphasis on personal experience and investigation makes it unique among systems of thought.

If we do not take a reasoned, investigative look at the teachings, several dangers can arise. On one hand, the apparent contradictions between what Buddha taught at different times may make us question the value of his instructions altogether. With a limited vision unable to see the singleness of purpose behind this seeming discrepancy, we may find these teachings a source of confusion rather than insight. Consequently, we may disregard them entirely. On the other hand, if we adopt a very pious, unquestioning attitude towards the teaching, accepting at face value whatever Buddha said merely because he said it, sooner or later we shall suffer grievous disappointment. Someone will question our beliefs and, since they are founded on nothing but blind faith, our convictions will crumble.

According to Mahayana Buddhism, there are two categories of Buddha's teachings: definitive and interpretive. Definitive teachings discuss the absolute nature of reality, while interpretive teachings deal with conventional realities and therefore must be investigated properly before they can be understood. Because there are these two divisions, we should never feel that merely because something we read or hear is the word of the Buddha we must accept it literally and without question. To adopt such an uncritical attitude toward such an important matter as spiritual development is very dangerous, and completely lacking in wisdom.

For all these reasons, in the third turning of the wheel Buddha gave guidelines for reconciling the first two turnings. He explained, for those who might otherwise have misunderstood, the way in which certain aspects of things can be said to be existent and others non-

existent. These guidelines show how important it is to look beyond mere words to find the true meaning of whatever Buddha taught.

Whenever Buddha spoke he stressed the importance of making a personal investigation of his words and their meaning. Only when we are convinced that the teachings are accurate and applicable to our own lives should we adopt them. If they fail to convince us, they should be put aside. He compared the process of testing the truth of his teachings with that used to determine the purity of gold. Just as we would never, without testing, pay a high price for something purporting to be real gold, we are also responsible for examining Buddha's teachings for ourselves to see whether they are reasonable and worthwhile.

Although it is traditional to divide Buddha's teachings into these three turnings of the wheel of Dharma, we should not think that this is all he taught. In addition to a vast body of discourses explaining the graduated path to enlightenment, he taught the lightening path of tantra, capable of bringing a disciple to full perfection within one lifetime.

There was not a single thing Buddha did from the time he came to this earth until he passed away that was done for any other purpose than leading all living beings to deliverance from their mental and physical suffering. His formal discourses were only a part of his comprehensive teachings: the way he lived his life provided a constant example to others. And because everything he thought, said or did was born from his perfect wisdom, all his deeds were transcendental, capable of bringing ultimate peace and tranquillity to those who could take these teachings to heart.

2 Karma und Leerheit. *Ibiza 1978*

Ihr interessiert euch alle für Dharma und Meditation. Nur, was ist Dharma und wie „geht“ Meditation? Wie funktioniert sie? Im Kern ist Dharma alles, wodurch unsere Täuschungen, unsere unruhigen Gedanken nachlassen. Alles, was uns Herzensfrieden und Befreiung von Verwirrung und Leiden bringt. Die buddhistischen Lehren vermitteln uns Methoden, um den Geist von Negativitäten zu reinigen und unser menschliches Potential vollständig zu entwickeln. Einige dieser Methoden – z.B. andere nicht verletzen, Mitgefühl entwickeln und Großzügigkeit üben – werden auch von anderen philosophischen und religiösen Traditionen geteilt. Andere Methoden gibt es wiederum nur im Buddhismus. Zwei davon, Karma und Leerheit, sind das Herz des Dharma. Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung, und Leerheit ist die letztendliche Natur der Wirklichkeit, leer von allen falschen Vorstellungen.

Lasst uns mit Karma beginnen. Jede einzelne Handlung von Körper, Rede und Geist zieht irgendwann bestimmte Folgen nach sich. Eine unheilsame Einstellung z.B. wird mit Sicherheit zu Problemen und Leiden führen. Ein heilsamer, reiner und klarer Geist dagegen führt immer zu Glück. Wir haben alle schon bemerkt, dass, wenn unser Geist sehr verwirrt ist, alles, was wir sagen, ebenfalls verwirrt ist. Das zeigt die natürliche oder evolutionäre Verbindung zwischen allen Handlungen und ihren Folgen. Obwohl diese Verbindung bei näherer Untersuchung offensichtlich ist, fällt sie uns nicht immer auf. Wenn wir uns dabei erwischen, wie wir sinnlos oder gemein reden, sagen wir gerne: „Oh ich weiß nicht, warum ich das gesagt habe. Es kam einfach so heraus.“ Es ist falsch zu meinen, es gäbe keinen bestimmten Grund für unsere unkontrollierten Handlungen. Kein einziges Wort wurde jemals ausgesprochen, ohne entweder

von einer positiven oder einer negativen Einstellung motiviert zu sein.

Wenn wir die karmische Verbindung zwischen Ursachen und Wirkungen verstehen, haben wir die Kraft, uns zu verändern. Doch müssen wir mit Geduld und Weisheit üben. Es ist nicht leicht, unser gewohntes Verhalten zu verändern, denn das funktioniert nicht wie Instant-Kaffee, sondern braucht Zeit. Veränderung geschieht schrittweise, denn die verschiedenen Einstellungen und Täuschungen bzw. Verblendungen sind unterschiedlich stark. Deshalb muss jedes geistige Problem entsprechend seiner speziellen Natur behandelt werden, sei es extrem subtil und tief in unserem Bewusstsein verwurzelt oder ganz offensichtlich und greifbar nah. Es ist logisch, sich zunächst auf die Reinigung der groben Negativitäten zu konzentrieren, bevor man versucht, die tieferen, subtilen Probleme aufzuspüren. Der wichtige Punkt ist, dass wir die näher liegenden Fehler *jetzt* beseitigen können. Es ist weiser, das zu tun, was Erfolg bringt, statt das Unmögliche erreichen zu wollen.

Wenn man z.B. einen schmutzigen Lappen auswäscht, kann man nicht sofort alle Flecken und Gerüche beseitigen. Beim ersten Waschen wird die erste Schicht Schmutz entfernt. Aber erst nachdem er zwei- oder dreimal gewaschen und ausgewrungen wurde, ist schließlich aller Schmutz entfernt. Die Wurzelverblendungen – Anhaftung, Wut und Ignoranz – sind der Schmutz, der unseren Geist verunreinigt. Von den dreien ist die Unwissenheit über die Wirklichkeit am tiefsten verwurzelt und schwer zu entfernen. Die Reinigung des Geistes ist ein natürlicher Prozess. Der einzige Weg, um positive Veränderungen zu bewirken, besteht darin, zuerst mit den groben Verblendungen zu arbeiten und die subtileren später anzugehen.

Setzt euch nicht unter Druck!

Setzt euch in eurer Dharmapraxis nie unter Druck. Im Gegenteil, versucht entspannt zu sein und nur das zu tun, was im Moment möglich ist. Wenn ihr mehr macht als ihr könnt, könnt ihr in eurem Nervensystem einen Schock auslösen. Daraus kann eine extrem negative Reaktion entstehen. Vielleicht hört ihr sogar ganz auf, mit euren Verblendungen zu arbeiten.
Obwohl wir erwachsen sind, haben wir den Geist eines Kindes. Ein kindlicher Geist braucht liebevolle Pflege. Wir brauchen viel Geschick und Geduld im Umgang damit. Unser Geist kann es nicht aushalten, unter Druck gesetzt zu werden oder über seine Grenzen hinaus gezwungen zu werden. Viele spirituell Suchende sind Perfektionisten, und sie treiben sich an und wollen zu schnell vorgehen. Sie sind streng und unbarmherzig mit sich selbst und das führt zu Spannung. Sie sind frustriert und ärgern sich über sich selbst und über alle um sie herum. Es ist zwar gut, nach Vollendung zu streben, aber wir sollten pragmatisch bleiben. Am besten ist es, allmählich Schritt für Schritt zu gehen. Sonst rennt ihr wahrscheinlich zu schnell und brecht euch die Beine. Ihr habt dann Erfolg mit eurer Dharmapraxis, wenn ihr locker, entspannt und bodenständig bleibt. Dann könnt ihr die Intensität eurer Praxis jeden Tag an eure Umstände anpassen.
Zu einem pragmatischen Vorgehen gehört die Offenheit, eure Praxis an die äußeren Bedingungen anzupassen. In dieser Meditationshalle sitzen wir z.B. mit gekreuzten Beinen auf orientalischen Decken, umgeben von wunderschönen Statuen und Bildern von Buddhas. Der Rauch von Räucherstäbchen erfüllt die Luft und auf dem Altar brennen Kerzen. Es ist natürlich leicht, in einer so positiven Atmosphäre zu meditieren.
Wenn ihr euch jedoch in einer anderen Umgebung befindet, z.B. in einem Zug oder im Flugzeug, ist das keine Entschuldigung dafür,

eure Praxis aufzugeben. Bloß weil ihr dort keine Buddha-Statuen seht, habt ihr das Gefühl, Buddha ist nicht da. Der ganze Ort scheint nicht spirituell zu sein und ihr fühlt euch, als ob ihr in Samsara ertrinkt. Oder vielleicht erlaubt eure Familie nicht, dass ihr zuhause einen Altar einrichtet oder Bilder von Erwachten aufhängt. Um sie nicht zu stören, sprecht ihr eure Gebete nicht laut. Dann denkt ihr wehmütig an diese Meditationshalle zurück: „Jetzt kommt es mir vor, als sei ich in einer anderen Welt. Keine Bilder von spirituellen Lehrern oder Buddhas, keine Kerzen oder Räucherstäbchen. Und ich kann meine Gebete nicht singen. Wie kann ich so Dharma praktizieren?“

Wir können überall meditieren!

Solcherlei unzufriedene Gedanken sind Beispiele für den dualistischen Geist. Ihr habt es geschafft, rational zu begründen, warum ihr nicht meditieren könnt. Dabei habt ihr nicht erkannt, worin die Schönheit des Stufenpfades zur Erleuchtung besteht. Er erklärt, wie man in jeder Umgebung meditieren kann. Ob beim Essen oder Trinken, beim Sprechen, Reisen oder was auch immer ihr tut. Religiöse Utensilien sind zwar nützlich, aber nicht absolut notwendig für die Praxis. Ich finde übrigens das Badezimmer einen ausgezeichneten Ort, um still und ungestört zu meditieren, fern von Geräuschen und Verwirrung. Das ist ein guter Ort, um Zuflucht zu nehmen.
Es ist sogar möglich, Dharma-Belehrungen in allem zu finden, was wir sehen: im Fernsehprogramm, in Filmen und in der Zeitung, im Wind, in den Bewegungen des Meeres oder im Wandel der Jahreszeiten. Wenn wir die Welt von einem Dharma-Standpunkt aus betrachten, verstehen wir die Wirklichkeit immer tiefer, auch Vergänglichkeit und das Gesetz von Ursache und Wirkung: „Alle diese Dinge verändern sich und ich mich auch.“ Gewöhnlich laufen wir

verträumt umher und sind uns der Veränderungen und Bewegungen um uns herum nicht bewusst. Oder wir betrachten sie als selbstverständlich. Es ist einfach, Fernsehprogramme und Filme als bloße Fantasie abzutun. Solche Vorurteile vergrößern nur unsere Unwissenheit und verschließen das Tor zur Weisheit. Wenn wir jedoch unser Weisheitsauge öffnen und das Universum seine Wirklichkeit offenbaren lassen, dann können wir unsere Erkenntnisse vermehren und zu jeder Zeit und überall Dharma üben.

Achten auf das, was wir tun.

Wenn wir zulassen, dass uns alles, was wir sehen, daran erinnert, wie das Gesetz von Ursache und Wirkung alle Veränderungen steuert, und dass jede Umwandlung einen bestimmten Grund hat, dann werden wir schrittweise Karma verstehen. Wir hören auf zu glauben, unsere Erfahrungen kämen fix und fertig zu uns, wie Instant-Kaffee. Das Gespür dafür, wie unser Nervensystem sich ständig wandelt, wird genauer, wenn wir beobachten, wie Geist und Körper sich immer wieder verändern.
Dann entsteht ein tiefes Verständnis von Ursache und Wirkung in uns und wir erkennen, dass jede einzelne Handlung eine bestimmte Folge hat. Wir realisieren, wie wichtig es ist, bei allem, was wir tun, bewusst zu bleiben. Wenn wir auf Karma, auf die Folgen unseres Handelns, achten, sind wir uns spontan unseres Verhaltens bewusst. Wenn wir erkennen, dass positive Handlungen zwangsläufig zu Glück und negative Handlungen zu Leiden führen, können wir besser unterscheiden und sind uns bewusster, was wir tun. Wenn das Gesetz von Ursache und Wirkung nicht unser Leben leitet, gibt es keine Dharma-Praxis. Und ohne eine solche Praxis bleiben Unwissenheit und Leiden bestehen.
Anhaltende Bewusstheit für unsere körperlichen, verbalen und geistigen Handlungen vom Moment des Aufwachens bis zum Ein-

schlafen am Abend ist tiefgründiger und durchdringender als eine Stunde Meditation jeden Morgen. Das macht Sinn. Eine Stunde Meditation ist nicht vergleichbar mit der Praxis eines ganzen Tages. Wenn wir die großen Vorteile bedenken, die allein *ein* Tag der Bewusstheit für Karma bedeutet, können wir verhindern, dass Dumpfheit und Depression unsere Praxis beeinträchtigen.

Ich betone den Wert der Lehren über Karma auch deshalb, weil westliche Übende sich vor allem für Meditation interessieren. Sie lieben Meditation, hören aber nicht so gerne Belehrungen über Karma. Sie jammern, dass Karma zu schwer sei. Aber wir müssen dieser Angst nicht nachgeben. Unser Körper, unsere Rede und unser Geist *sind* bereits schwer. Sie werden nicht durch Unterweisungen schwer. Wir *sind* schwer.

Ich sage nicht, dass Meditation unwichtig ist. Aber selbst wenn wir Probleme mit der formellen Meditation haben, können wir trotzdem ausgezeichnet Dharma praktizieren. Meditation bedeutet dann, jederzeit wachsam für unsere Handlungen zu sein und eine Haltung der Liebe und Güte einzunehmen statt andere auszunutzen. Das ist Meditation. Mit Blick auf die gegenwärtige Ebene unserer spirituellen Entwicklung ist diese Herangehensweise an unsere Praxis sogar wesentlich präziser und realistischer als Meditationen über tiefgründige tantrische Themen.

Wenn wir zum gegenwärtigen Moment erwachen, haben wir etwas Wichtiges erreicht. Nimm den jetzigen Moment. Wir sind alle körperlich hier im Raum anwesend, aber unser Geist ist irgendwo anders, meist in Gedanken an die Zukunft: „Nach dieser Meditation werde ich …“ Wir träumen von etwas, und dabei entgeht uns der jetzige Augenblick. Selbst während ich jetzt zu euch spreche, denkt mein Geist an Tibet. Ich bin nicht wirklich hier bei euch.

Es gibt eine kraftvolle Dharma-Übung, mit der wir den Geist in die Gegenwart bringen können. Jeden Morgen beim Aufwachen solltet ihr auf diese Weise denken: „Wie glücklich bin ich, dass ich lebe, ein

menschliches Wesen und kein Hund oder Huhn bin. Ich habe die Fähigkeit, meinen Geist zu verstehen und Dharma zu praktizieren. Tiere können das nicht tun. Also widme ich diesen Tag dem Erlangen der Erleuchtung. Um dieses Ziel schnell zu erreichen, muss ich unreine Handlungen vermeiden und Positives zu anderen ausstrahlen.“ Die Kraft dieser Widmung hilft, während des Tages Bewusstheit und Kontrolle auf dem Höchststand zu halten.
Die meisten Menschen verbringen ihre Zeit damit, über die Zukunft nachzudenken. Sie überlegen, was sie morgen, in fünfundzwanzig Jahren oder für den Rest ihres Lebens machen wollen. Das ist dumm. Die Ereignisse, die in fünfundzwanzig Jahren geschehen werden, sind nichts anderes als das Ergebnis eines Umwandlungsprozesses, der von Moment zu Moment geschieht – auch *jetzt*. Der gegenwärtige Augenblick entwickelt sich zum nächsten Augenblick, und der verwandelt sich in den nächsten. Heute wird zu morgen, und morgen wird zu nächster Woche, zum nächsten Jahr usw. Wenn der Prozess der Evolution nicht von Ereignissen abhängen würde, die in diesem Moment stattfinden, dann gäbe es nichts, was in fünfundzwanzig Jahren passieren würde.

Lebe jetzt!

Obwohl die Zukunft von der Gegenwart abhängt, liegt es in unserer Natur, uns Sorgen über die Zukunft zu machen, statt auf das Handeln *jetzt* zu achten. Wenn du meditierst, meditiere. Wenn du isst, iss. Wenn du kochst, koche. Versuche deine Fantasien über die Zukunft durch die Bewusstheit des gegenwärtigen Moments zu ersetzen. Nur dann bist du realistisch. Es ist albern, übermäßig besorgt über die Zukunft zu sein, denn deine Projektionen kommen bloß aus deinem halluzinierenden Geist. Leider vertreiben wir uns normalerweise damit die Zeit, dass wir genaue Pläne für die Zukunft machen: „Ich muss sicherstellen, dass ich genug hiervon und genug

davon habe für die nächsten Jahre.“ Vielleicht stirbst du, bevor die Woche vorbei ist. Zukunftssorgen sind einfach Verschwendung von Zeit und Energie.
Viele Menschen glauben nicht an Erwachen, weil sie noch nie ein erwachtes Wesen getroffen oder gesehen haben. Ich würde sie fragen: „Könnt ihr morgen sehen?“ Wenn nicht, woher kommen die vielen konkreten Vorstellungen, aus denen sie ihre Zukunftspläne bilden? Sie sind besorgt, was in einer Zukunft geschehen wird, die sie nicht sehen können, aber sie akzeptieren nicht, dass es Erleuchtung gibt, weil sie sie nicht wahrnehmen können.

Kümmert euch um eure karmische Zukunft!

Vom karmischen Standpunkt aus gesehen, *sollten* wir uns Sorgen über die Zukunft machen. Aber unsere derzeitige Sorge ist falsch verknüpft. Die allgemeine Verwirrung über die Zukunft kommt in Fragen zum Ausdruck, die oft Priestern und Lamas gestellt werden: „Wenn ich sterbe, komme ich dann in den Himmel oder in die Hölle?“ „Denkst du, ich werde nächstes Jahr glücklich sein?“ Mit Dharma-Weisheit, die den Geist zum Gesetz von Ursache und Wirkung führt, ist es einfach vorherzusagen, was die Zukunft bringen wird. Eine positive und heilsame Einstellung heute bringt morgen Gutes. Wenn der Geistesstrom heute rein und klar ist, ist es sicher, dass er morgen rein und klar sein wird. Also haben wir die Fähigkeit, die Zukunft vorherzusagen, indem wir unsere Weisheit nutzen. Ob wir glücklich oder unglücklich leben und sterben, hängt davon ab, ob wir von nun an eine positive oder negative Einstellung aufrechterhalten. Das können wir sehen. Es ist nutzlos, zu unseren spirituellen Lehrerinnen und Lehrern zu laufen und zu fragen, was passieren wird. Wir haben die Wahl zwischen einem unglücklichen Tod als Kuh oder dem glückseligen Tod einer bzw. eines Meditierenden. Das hängt von unserem Karma ab. Wenn die Ursachen und

Bedingungen – Milch, Wärme usw. – am Abend zusammenkommen, gibt es am nächsten Morgen eine Schüssel voll Joghurt.
Es ist unsinnig, hochstehende Wesen und Hellseher zu fragen, ob es in den nächsten Jahren eine weltweite Katastrophe geben wird. Katastrophen passieren die ganze Zeit. Wenn wir Karma verstehen, erkennen wir: So wie dieses Sonnensystem ein Ergebnis von Verblendung ist, so ist es natürlicherweise voll von Kriegen und Katastrophen. Es ist Energieverschwendung, darüber wütend und besorgt zu sein. Wir sollten lieber darüber besorgt sein, wie wir so gewaltfrei und friedlich, positiv und bewusst wie möglich sein können. Das ist alles, was wir tun können.

Wer bin ich?

Lasst uns nun zum anderen wesentlichen Aspekt des Dharma kommen, zur Analyse des greifenden Ich. [Wir übersetzen den englischen Terminus „ego“, die gängige Übersetzung des Freud´schen Ich im Englischen, im Deutschen mit Ich bzw. als eingebildetes, fixiertes oder greifendes Ich. s. Hinweis in der Einführung] Das greifende Ich ist der Geist, der die Natur des Selbst falsch versteht. Wir haben im Allgemeinen das Gefühl, das Ich existiere irgendwo im Körper, aber unser gewöhnlicher, oberflächlicher Geist versucht nie, es genau zu bestimmen. Um ein korrektes Bild der Wirklichkeit zu bekommen, ist es notwendig, tief nachzuforschen und herauszufinden, wo genau sich das Ich befindet. Sonst bleiben wir verblendet. Wir werden dann von einer Sicht getäuscht, die weiter an einem tiefen und konkreten Ichgefühl festhält, obwohl das oberflächlich ist. Wenn wir gründlich nach unserem Selbst suchen, sorgfältig in unserem ganzen Körper und Nervensystem nachschauen, werden wir es niemals finden. Manchmal denken wir, wir hätten es lokalisiert, aber nach näherer Untersuchung verstehen wir, dass wir uns getäuscht haben.

Es gibt eine spezielle Methode, mit der wir versuchen, das Ich zu finden. Aber jede und jeder von uns muss diese Untersuchung individuell und gefühlsmäßig angehen, so, wie wir uns gewohnheitsmäßig auf uns selbst beziehen. Einige Menschen haben ein vages Gefühl, dass ihr Ich in ihrer Brust ist. Andere spüren es in ihrer Hand oder im Bauch. Wenn jemand aufgewühlt ist und den Kopf zwischen den Händen hält, sich an die Stirn schlägt oder an sein Herz fasst, zeigt das, wo er sein Ich in diesem Moment am stärksten spürt. Jede dieser Gesten ist ein Symptom dafür, wie das greifende Ich der Person ein bestimmtes Ichgefühl projiziert. [Eine klassische Definition dessen, was Lama mit Ego beschreibt, ist: „die Unwissenheit, die nach einem Ich greift", tib. bdag dzin, wtl. nach dem Ich greifen.]Mein Symptom zum Beispiel ist, mich hinter Mönchsroben zu verstecken. Die Tatsache, dass wir alle unsere eigenen Symptome haben, zeigt, dass das intuitive Ichgefühl nur eine Interpretation des Ich ist. Wäre das Ich etwas Dauerhaftes, dann gäbe es mehr Übereinstimmung darüber, was und wo es ist.

Das fixierte Ich stellt sich ein Selbst vor, das mysteriös und nicht greifbar ist. Das liegt daran, dass es keine allgemeine Übereinstimmung über seine Qualitäten und seinen Ort gibt. Wir haben alle unsere eigenen Gefühle dazu. Deswegen muss jede Person die eigene Ich-Vorstellung *selbst* erkennen. Das kann niemand für uns tun. Selbst mit der genauesten introspektiven Weisheit, die das Ich in jeder Zelle des Körpers sucht, bleibt es unmöglich, es aufzufinden. Es ist wie ein Dieb, der um uns herumschleicht, wenn wir nicht hinschauen, und der sich versteckt, wenn wir uns umdrehen. Wenn wir entspannt und nicht auf der Hut sind, kommt er auf Zehenspitzen, wie ein Dämon, bereit zum Angriff. Aber wenn wir ihn verfolgen, verschwindet er plötzlich, wie von der Erde verschluckt. Genauso täuscht uns unser hinterhältiger Geist. Die Halluzination eines konkreten, selbstexistenten Ichs ist wie ein Dieb. Wir sind sicher, es ist da, aber sobald wir danach suchen, ist es weg.

Beobachtet das Ichgefühl

Unser Geist wird uns weiter betrügen, bis wir ihn schließlich auf frischer Tat ertappen! Bis dahin werden wir weiter ein starkes, intuitives Ich-Gefühl haben und eine vage Ahnung, dass das Ich irgendwo, vermutlich im Körper, existiert. Der einzige Weg, diese Fantasie zu stoppen, besteht darin, das Objekt unserer Halluzination zu beobachten. In diesem Fall ist das unser eigenes Selbst bzw. Ich. Untersucht es sorgfältig und erkennt, was es *wirklich* ist. Weil das eingebildete Ich wie ein Dieb ist, der umherschleicht, müssen wir einen bestimmten Trick nutzen, um ihn zu fangen. Wir müssen irgendwie zu einer klaren Sicht kommen, um das betreffende Objekt genau zu untersuchen.
Das eingebildete Ich taucht vor allem in hoch emotionalen Zuständen auf. Deswegen sollten wir solche Situationen nutzen und auf das eindeutige Ich-Gefühl achten, das dann auftaucht. Wir sollten versuchen, es zu lokalisieren und zu identifizieren. Eine andere wirksame Technik ist, während der Meditation absichtlich eine emotionale Krise hervorzurufen, um dieses Ichgefühl zum Vorschein zu bringen. In beiden Fällen muss die meditierende Person ausgesprochen aufmerksam sein, um diese Vorstellung [von einem Ich] zu erfassen, bevor sie verschwindet. Bei dieser Praxis wird er oder sie möglicherweise herausfinden, dass das Selbst, an das er oder sie immer glaubt, überhaupt keine Grundlage hat. Es war und ist nichts anderes als eine Fantasie.
Alle unsere Leiden und unsere Ängste existieren nur, weil wir das illusorische Selbst, das unser Ich projiziert, passiv akzeptieren. Dieses Selbst scheint konkret zu existieren. Deswegen erscheint es tief verstrickt in Erfahrungen von Gewinn und Verlust und die sie begleitenden Gefühlen von Niedergeschlagenheit und Euphorie. In Wirklichkeit ist das die Grundlage unseres Leidens.

An einem bestimmten Punkt der Kontemplation wird der bzw. dem Praktizierenden klar, dass alles Leiden aus einem projizierten Bild des eigenen getäuschten Geistes stammt. Ein Bild, das keine Grundlage in der Wirklichkeit hat. An diesem Punkt erreichen wir einen unzerstörbaren Geisteszustand jenseits von Furcht. Wenn tibetische Meditierende diese Stufe der Verwirklichung erreichten, setzten sie eine gute Methode ein, um ihre neue Erfahrung auf die Probe zu stellen. Sie stellten sich vor, in einer extrem beängstigenden oder emotionalen Situation zu sein und beobachteten dann ihre Reaktionen. Wenn kein starkes Ichgefühl in ihrem Geist auftauchte, das sich vor Schmerz oder Verlust fürchtete, konnten sie sich des Erreichten sicher sein. Dieses Experiment ähnelt der Art, wie in wissenschaftlichen Studien Ideen überprüft werden. Allerdings handelt es sich hier um ein inneres und sehr persönliches Experiment.

Kein Ich nirgends

Nach der Philosophie des großen indischen Lehrers Nagarjuna, gibt es das Selbst, das intuitiv in unserem Geist erscheint, nirgendwo in der gesamten atomaren Struktur unseres Körpers. Diese Sicht sollte nicht mit Nihilismus verwechselt werden. Nihilismus behauptet, dass gar nichts existiert. Nur, *was* existiert denn dann? Die Antwort liegt in Nagarjunas Philosophie des Mittleren Weges. Sie bestreitet, dass es das von uns fantasierte Ich oder Selbst gibt, bestätigt aber das bedingt entstandene, relative Selbst. Das ist nicht einfach irgendein philosophisches Konzept. Ich habe kein Interesse über Philosophie zu sprechen. Es geht um eine praktische Methode, darum herauszufinden, was wirklich ist und was nicht. Wenn ihr das selbst überprüft, werden ihr sehen, wie euer fixiertes Ich die Existenz von etwas annimmt, was es gar nicht gibt.

Wenn ein Baby geboren wird, geben die Eltern der kleinen Luftblase, die plötzlich erschienen ist, einen beliebigen Namen. Sie haben keinen logischen Grund, diesen speziellen Namen dieser besonderen Luftblase zu geben. „Magst du den Namen Christina?“ „Ja, der gefällt mir.“ „Gut, dann nennen wir sie Christina.“ Es ist nicht so, als ob Mutter und Vater sehen könnten, dass das innerste Selbst oder Bewusstsein des Babies aus sich selbst heraus zur Kategorie „Christina“ gehört. Oder dass etwas in dem Baby nur darauf wartet, mit seinem wahren Namen „Christina“ benannt zu werden. Im Licht von Nagarjunas Philosophie ist es einfach das Erscheinen einer Luftblase und ihre Benennung mit einem Namen. Die Verbindung von Wort und Luftblase ist Christina.

Aber das eingebildete Ich ist nicht damit zufrieden, nur eine Luftblase mit einem Namen zu sein. Es bringt deswegen das Ganze durch die Annahme durcheinander, dass etwas anderes, nämlich mehr existiert. „Ich bin mehr als eine Luftblase. Ich habe außerdem meine eigene Erfahrung.“ Das Wesen des Ich ist Unzufriedenheit. Es verbessert und verschönert seine Identität, indem es sich in Formen und Farben seiner eigenen Vorstellung inszeniert. Genauso, wie es nie zufrieden mit irgendeiner Menge von Reichtum oder Schönheit ist, ist es nie glücklich, bloß ein Name und eine Luftblase zu sein. Es kann die schlichte Wirklichkeit nicht akzeptieren, wie die Dinge wirklich sind. Z.B. bin ich jetzt in Spanien und möchte kein Tibeter mehr sein. Wo immer ich hingehe, will ich etwas anderes sein. Ich kann nicht zulassen oder akzeptieren, wer oder was ich bin. Es ist unglaublich, wie unrealistisch das Ich ist! Seine Welt ist wie aus Plastik, eine reine Imitation.

Alles ist Illusion? Na und?

Bezogen auf die Fantasiewelt des greifenden Ich sagte Buddha: „Alles ist Illusion.“ Um die wahre Bedeutung dieser Aussage zu verstehen, lasst uns zuerst schauen, was mit der Welt des Ich gemeint ist. Eure Welt ist alles, was ihr seht, hört, riecht, schmeckt, fühlt und denkt. Mit anderen Worten: Eure Welt besteht aus Sinneswahrnehmungen. Das Ich jeder Person erschafft seine eigene, persönliche Welt. Du lebst nicht in meiner Welt. Du lebst in der Scheinwelt deines eigenen Ich. Wenn manche Leute hören, dass alles Illusion ist, verstehen sie es so, als ob nichts wichtig sei: „Fantastisch! Ich kann stehlen, trinken, Drogen konsumieren und nach Herzenslust LSD schlucken. Wen kümmert das? Es ist ja sowieso nur eine Illusion.“

Es gibt unterschiedliche Begriffe für die letztendliche Natur der Wirklichkeit. Manchmal wird sie Leerheit, *emptiness*, genannt, weil die wahre Natur aller Phänomene leer [von unseren Zuschreibungen] ist, im Gegensatz zur Vorstelllung des Ich, alles sei voll. Voll womit? Voller Konzepte, Erwartungen, Ängste und Projektionen, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Letztendlich sind alle Dinge leer. Die Wirklichkeit wird auch Leerheit, *voidness*, genannt. Leerheit ist das Gegenteil der soliden, konkreten Welt, die sich das Ich vorstellt. Alle Phänomene, samsarische und spirituelle, sind von ihrer Natur her leer.

Es ist wichtig, das grundlegende Missverständnis des Ich über die Wirklichkeit aufzulösen, denn das ist die Wurzel allen Leidens. Die Sicht des Ich hat wenig Wert und ist unrealistisch. Sie bringt eine Menge Meinungen über sich und andere hervor. Sie unterschätzt unsere wahren Möglichkeiten und Qualitäten. Sie erzeugt ein Gefühl der Unsicherheit und eine abwehrende Haltung. Mit dieser negativen Einstellung geraten wir leicht in Auseinandersetzungen und Kämpfe miteinander. Das greifende Ich ist von Natur aus poli-

tisch eingestellt. Wenn es kein greifendes Ich gäbe, gäbe es keinen Grund für Streit.
Die falschen Vorstellungen des Ich über die Wirklichkeit halten uns gefangen. Das können die eisernen Fesseln der weltlichen Existenz oder die goldenen Fesseln eines spirituellen Lebensstils sein. Die Eisenfesseln sind unser ständiges geistiges und körperliches Leiden im Kreislauf der unbefriedigten Existenz, bekannt als Samsara. Die goldene Fessel ist die Versklavung durch Missverständnisse und falsche Philosophien.
Viele Philosophien erscheinen gut und haben eine attraktive goldene Fassade. Egal wie respektabel sie zu sein scheinen, falsche Sichtweisen binden uns an Unwissenheit und Leiden. Das höchste Ziel ist Freiheit von *allen* Fesseln. Ich meine das aber nicht im Sinne einer Revolution. Vielleicht denkt ihr, dieser Lama versucht eine weitere spanische Revolution anzuzetteln! Nein. Ich versuche nur, eine Revolution in eurem Geist auszulösen.

Anmerkung

Wie in der Einführung und im Text bereits erwähnt, übersetzen wir den englischen Terminus „ego“ im Deutschen mit Ich bzw. greifendes oder fixiertes Ich, denn der Begriff Ego ist die gängige Übersetzung des Freud´schen Ich im Englischen.

Karma and Emptiness. *Ibiza 1978*

You are all interested in Dharma and meditation. But what is Dharma, and how do we meditate? Basically, Dharma is anything that causes our delusions, our disturbing thoughts, to subside; it is anything that brings us peace of mind and liberation from confusion and suffering.

Buddha-Dharma teaches methods to purify the mind of negativities and to develop our human potential to the fullest. Some of these methods, such as not harming others, generating compassion, and practicing generosity, are shared by other philosophical and religious traditions. Other methods are uniquely Buddhist. Two of these, karma and emptiness, are the heart of Dharma. Karma is the law of cause and effect, and emptiness is the ultimate nature of reality, devoid of all misconceptions.

Let us begin with karma. Every single action performed by body, speech, or mind eventually produces a specific reaction. For example, an unwholesome attitude will definitely culminate in problems and suffering, while a wholesome, clean, clear mind always brings happiness. We have all noticed that when our mind is full of confusion everything we say comes out in a confused way. This illustrates the evolutionary link existing between all actions and their consequences. Although this link seems obvious when analyzed, it is not always apparent. When we catch ourselves saying something senseless or nasty we are apt to say, “Oh, I don’t know why I said that; it just came out that way.” To assume that there is no particular reason for our uncontrolled actions is a mistake. Not one word has ever been uttered that was not motivated by either a positive or a negative attitude.

Understanding the karmic connection between causes and effects will give us the energy to change ourselves. Nevertheless, it is essential to approach our practice with patience and wisdom. Changing our habitual behavior is not easy. It is not like making instant coffee; it takes time. Change occurs gradually because the various negative attitudes and delusions have different degrees of strength. Therefore each mental problem must be treated according to its particular nature, be it extremely subtle and deeply embedded in our consciousness, or quite evident and within reach. The logical approach is to concentrate first on purifying gross negativities before attempting to root out the deeper subtle ones. The important point is that removing the more obvious faults is something we can do *now.* It is much wiser to work in an area where success is possible rather than to reach for the impossible.

For example, when washing a dirty rag it is impossible to remove the stains and odors from it immediately. The initial washing takes care of the first layer of dirt but only after it is washed and wrung out two or three times are all the stains finally removed. The root delusions—attachment, anger and ignorance—are the stains polluting our mind, and, of these, ignorance of reality is the most deeply ingrained and difficult to remove. Cleansing the mind is an evolutionary process and the only way to ensure positive change is to work on the gross delusions now and tackle the more subtle ones later.

Throughout your Dharma practice you must never push yourself, but on the contrary you should try to be at ease and to do only what is possible at the moment. If you push yourself beyond your capacity you may shock your entire nervous system, thus producing an extremely negative reaction; you may even give up trying to deal with your delusions altogether.

Even though we are adults we have the minds of children. A child's mind requires especially tender care; we need great skill and patience to deal with it. It cannot endure being squeezed, or pushed beyond its limits. Yet many spiritual seekers are perfectionists whose egos impel them to try and advance too quickly. They are severe and ruthless toward themselves, and end up in a state of tension. They become frustrated and angry with themselves and everyone around them. Of course it is good to strive for perfection, but we must be practical. It is best to go by degrees, step by step. Otherwise you are likely to jump in too quickly and break your leg. To succeed in your Dharma practice it is best to be at ease, relaxed and down-to-earth, to adjust the intensity of your practice day by day according to your situation.

Being practical includes being open to adapting your practice to external conditions. For instance in this meditation hall we are sitting together cross-legged on oriental rugs, surrounded by beautiful statues ad paintings of the buddhas; incense smoke fills the air and candles burn on the altar. Naturally it is easy to meditate in such a positive atmosphere.

However, if you find yourself in another environment, such as in a train or on a plane, this does not give you an excise for abandoning your practice. Just because there are no visible images of the buddhas you feel that Buddha is not there. The whole place seems to lack spirituality and you feel as if you are drowning in samsara. Or perhaps at home your family will not allow you to have an altar, or images of enlightened beings visibly displayed. And because you know how much it would upset them you refrain from saying your prayers out loud. Then thinking back nostalgically to that peaceful meditation hall, you think, "Now it seems as though I'm in a different world. No pictures of the spiritual teachers or buddhas, no can-

dles or incense, and I can't chant my prayers. How can I possibly practice Dharma?"

Such dissatisfied thoughts are examples of the dualistic mind at work. You have managed to rationalize your way out of doing your meditations, not realizing that the beauty of the graduated path to enlightenment is that is explains how to meditate in any environment—whether eating, drinking, talking, travelling or whatever. Religious paraphernalia are useful of course, but not absolutely essential to the practice. By the way, I find the bathroom an excellent place to have a quiet, undisturbed meditation away from noise and confusion. It is a good place for taking refuge.

Actually it is possible to find a Dharma teaching in everything we see—television, films, newspapers, the wind blowing, the movements of the ocean or the changing of the seasons. If we observe the world from the Dharma viewpoint we can gain a profound understanding of reality, including impermanence and the law of cause and effect. "All of these things are changing, just as I am." We usually walk about in a dream, unaware of the changes and movements going on around us. Either that, or we take them for granted. It is easy to dismiss what television and movies are trying to show as mere fantasies. Such prejudices only increase our ignorance and close the door to wisdom. If, on the other hand, we open our wisdom eye and let the universe reveal its reality, we can increase our knowledge and practice Dharma any time and anywhere.

By allowing everything we see to remind us that the law of cause and effect governs all change, that each transformation has a definite reason, we shall gradually understand karma. We will stop assuming that our experiences come to us ready-made, like instant coffee. Sensitivity to our nervous system's constant state of flux

will become more acute as we watch how our mind and body change again and again.

Once a deep understanding of cause and effect arises within us, and we see that every single action has a definite consequence, we shall realize how important it is to be conscientious about everything we do. Awareness of karma brings spontaneous awareness of our own behavior. By realizing that positive actions lead inevitably to happiness and negative actions to suffering, we become more discriminating and more conscious of the nature of our own activity. If the law of cause and effect does not guide our life, however, there is no Dharma practice, and without such practice only ignorance and suffering remain.

Sustained conscious awareness of our physical, verbal and mental actions from the moment of waking to the moment of falling asleep at night is more profound and penetrating than one hour's meditation every morning. This makes sense; an hour's meditation is nothing compared to a day's practice. And of we consider the enormous benefits of even one day's awareness of karma we can guard against the apathy and depression that often infect our practice.

One reason for stressing the value of watching our karma is that westerners are always so interested in meditation. They love meditation, but are not so happy when they are offered teachings on karma. They complain that karma is too heavy. But we must not give way to anxiety. Our body, speech, and mind are *already* heavy; it does not take teachings to make them heavy; we *are*heavy.

I am not implying that meditation is unimportant, but even if we have trouble doing formal meditation, we can still practice Dharma perfectly well. Meditation then means always being watchful of our actions and cultivating an attitude of loving-kindness rather than one of exploitation. This is meditation. In fact, in view of our pre-

sent level of spiritual development, this sort of approach to our practice can be even more precise and realistic than meditation on profound tantric subjects.

If we can awaken to the immediate moment we have achieved something important. Take the present moment. We are all physically here in this room, but our minds are somewhere else, most likely thinking about the future. “After this meditation course I’ll…” We are dreaming about something else while the present moment is slipping by. Even as I am talking to you my mind is thinking of Tibet. I am not really with you.

There is a powerful Dharma method for bringing the mind into the present. Each morning, as soon as you wake up, you should think in this way: “How fortunate I am to be still alive, and a human being rather than a dog or a chicken. With this human body and mind I have the power to understand my mind and to practice Dharma. This is something that animals cannot possibly do. So I dedicate this day to the attainment of enlightenment. In order to reach that goal quickly I must avoid impure actions, and emanate a positive vibration toward others.” The power of this dedication will help to keep your awareness and control at peak level throughout the day.

Most people spend their time thinking about what they want to do tomorrow, in twenty-five years, or for the rest of their lives. This is foolish. The events that will happen in twenty-five years’ time are nothing but the result of a process of transformation going on from moment to moment—even *now.* The present moment evolves into the following one, which changes into the next one. Today changes into tomorrow, tomorrow into next week, next year and so on. If the process of evolution did *not* depend on events taking place at this very moment, there would be nothing happening twenty-five years from now.

Although the future depends on the present, it is the human ego's nature to worry about the future instead of how to act *now.* When you meditate, meditate. When you eat, eat. When you cook, cook. Try to replace your fantasies about the future with awareness of the present moment. Only then are you being realistic. It is ridiculous to be overly concerned with what is going to happen in the future, since your projections about it are merely a product of your hallucinating mind. Unfortunately, however, it is a common pastime to make concrete plans for the future. "I must be sure to have enough of this and plenty of that for the next few years." Perhaps you will die before the week is out. Worrying about the future is simply a waste of time and energy.

There are many people who do not believe in enlightenment because they have never met or seen an enlightened being. I would ask them, "Can you see tomorrow?" If not, where do all the concrete conceptions that form the basis for all their future plans come from? They worry about what will happen in a future they cannot see, yet they do not accept enlightenment on the grounds that they cannot perceive it.

From the karmic viewpoint we *should* be concerned about the future, but our present concern is wrongly associated. The general confusion in relation to the future comes out in the kinds of questions often posed to lamas and priests: "When I die will I go to heaven or hell?" "Do you think I'll be happy next year?" With Dharma wisdom bringing to mind the law of cause and effect, it is easy to predict what the future will bring. A positive, wholesome attitude today bodes well for tomorrow. If the mind-stream is clean and clear today, then it is certain to be clean and clear tomorrow. So we *do* have the ability to predict the future: by using our own wisdom. We can see that living and dying happily or miserably de-

pends on maintaining a positive or negative attitude from now on. It is needless to run to our spiritual teachers to ask them what is going to happen. We have the choice between dying the miserable death of a cow or experiencing the blissful death of a meditator. It depends on our karma. If the causes and conditions—milk, heat and so on—come together in the evening, the result will be a bowlful of yogurt the next morning.

It is silly to ask exalted beings and clairvoyants if there is going to be world-wide disaster during the next few years. Disasters are happening all the time. By understanding karma we can see that as this solar system is the product of delusion, it is naturally besieged by wars and catastrophes. Therefore it is a waste of energy to fret and worry about it. What we *should* worry about is keeping ourselves as peaceful, positive and aware as possible. This is all we can do.

Let us now turn to the other essential aspect of the Dharma, that of analyzing the ego. The ego is the mind that misunderstands the nature of the I, the self. We generally feel that the I exists somewhere vaguely within the body but our ordinary superficial mind never attempts to pinpoint it precisely. To gain a correct picture of reality, it is necessary to investigate deeply and try to find out exactly where this I resides. Otherwise we shall continue to be deluded, fooled by a view that, although superficial in some ways, still clings to a deep and concrete sense of self. When we make a thorough search for our self, looking throughout our entire body and nervous system, we can never find it. Sometimes we may think we have located it, but upon closer examination we can see that we have been deceived.

Although there is a specific technique for trying to locate the I, each one of us must approach our investigation in terms of the highly

individual and instinctive way we habitually refer to ourselves. Some people have a vague sense that the I is in their chest; others feel it is in their head or stomach. When someone is troubled and holds his head between his hands, or slaps his forehead and clutches at his heart, this indicates where he most strongly feels his I at that moment. Each of these gestures is a symptom of the person's ego projecting a particular sense of self. My symptom, for instance, is to hide behind my monk's robes. The fact that we each have our own set of symptoms shows that the intuitive feeling of I is merely an interpretation of the ego. If the I were something substantial, there would be much more agreement as to what and where it is.

The self imagined by the ego has a mysterious, inaccessible nature. This is because there is no general agreement about its qualities or location: we each have our own feelings about it. This is precisely why each person must seem his imagined I *himself.* No one can do it for him. Yet even with the most precise introspective wisdom, seeking the I in every cell of the body, it remains impossible to locate. It is like a thief who sneaks up on us when we are not looking and hides when we turn around. When we are relaxed and not on guard, he advances on tiptoe like a demon ready to attack, but if we chase him he suddenly disappears as if swallowed up by the earth. This is exactly how our devious mind deceives us. The ego's hallucination of a concrete, self-existent I is like the thief. We are certain it is there but as soon as we look for it, it disappears.

Our mind will go on cheating us until we finally catch it in the act! Meanwhile we shall continue to carry around a strong intuitive feeling of I, and a vague notion that it exists somewhere, probably in the body. The only way to arrest this fantasy is to observe the object of our hallucination, in this case our own self; examine it care-

fully and see what it *really* is. As the imagined I is like a sneak-thief, it is necessary to use a special trick in order to capture it. We must somehow bring the object in question into clear view for close inspection. Because the imagined I comes up most strongly in highly emotional states, we should take advantage of those situations, look at the obvious feeling of I that has arisen, and try to locate and identify it. Another effective technique is deliberately to evoke during meditation an emotional crisis in order to bring this feeling of I to the surface. In either case, the meditator must be extremely alert if he is to capture this image before it disappears. Through this practice he will eventually discover that the self he has always believed to exist has no basis at all. It was, and is, nothing more than a fantasy.

All our suffering and fears exist only because of our passive acceptance of the ego-projected illusory self. Because this self appears to exist concretely, it seems to be deeply involved in experiences of gain and loss and the accompanying feelings of depression and elation. This is, in fact, the basis of all our suffering.

At some point in his contemplations the practitioner clearly realizes that all his misery springs from an image projected by his own distorting mind, an image that has no basis in reality. At this point he has reached an indestructible state of mind, beyond all fear. When Tibetan meditators reached this level of realization they used a skillful technique for putting their new experience to the test. They imagine themselves in an extremely frightening or emotional situation and then watched their reactions. If no great sense of I fearing loss or pain arose in their minds, they could be certain of their inner achievements. This sort of experimentation is similar to the way ideas are tested in scientific studies. Here, however, the experiment is internal and very personal.

According to the philosophy of the great Indian teacher, Nagarjuna, the self that appears intuitively to our minds does not exist anywhere within the entire atomic structure of the body. This view is not to be confused with nihilism, which asserts that nothing exists at all. What, then, *does* exist? The answer lies in Nagarjuna's philosophy of the middle way which denies the existence of the self fantasized by the ego, while asserting the dependently arising, relative self.

This is not simply some philosophical concept; I am not interested here in talking about philosophy. This is a practical method for discovering what is real and what is not. And if you look into this for yourselves you will see how your own ego imagines the existence of something that does not exist at all.

When a baby is born, the parents arbitrarily give a name to the little bubble that has suddenly appeared. They have no logical reason for choosing that specific name for that particular bubble. "Do you like the name Christina?" "Yes, I like it." "Good, then let's call her Christina." It is not as if the mother and father can see that the baby's innermost self or consciousness belongs, by its very own nature, to a category that is always called "Christina." Or that something within that baby is just waiting to be called by its *real*name, "Christina." In light of Nagarjuna's philosophy, it is just a matter of a bubble appearing and then being called by a name. The combination of word and bubble is Christina.

But the ego is not satisfied with being just a bubble with a name. Therefore it confuses the issue by imagining that something else exists. "I am more than just a bubble; I have my own experience apart from that." The nature of the ego is to be dissatisfied, and it cleverly improves and beautifies its identity by fashioning it into shapes and colors of its own imagination. Just as it is never satisfied

with any amount of wealth or beauty, neither is it happy with being merely a name and a bubble. It cannot accept simple reality: the way things actually are. For instance, now that I am in Spain I no longer like being Tibetan. I would rather be a handsome Spaniard with a nice mustache. Wherever I go I want to be something different. I cannot admit or accept who or what I am. It is incredible how unrealistic the ego is! Its world is like plastic: pure imitation.

In reference to the ego's fantasy world, Buddha said, "All is illusion." To understand the true meaning of this statement, let us first see what us meant by the ego's world. Your world is all that you see, hear, smell, taste, feel, and think; in other words it is made up of all your sense perceptions. Each person's ego creates its own personal world. You are not living in my world; you are living in your own ego's illusory world. Yet when some people hear that all is illusion they misinterpret it to mean that nothing matters. "Fantastic! I can steal, drink, take drugs, and hallucinate on LSD to my heart's content. Who cares? It's only an illusion anyway."

There are various terms used in referring to the ultimate nature of reality. Sometimes it is called emptiness, since the true nature of all phenomena is empty, as opposed to the ego's imagination, which is full. Full of what? Full of concepts, expectations, anxieties and projections that have nothing to do with reality. Ultimately, all things are empty. Reality is also called voidness, voidness being the opposite of the solid, concrete world imagined by the ego. All phenomena, both samsaric and spiritual, are void by their very nature.

It is essential to eliminate the ego's basic misconception about reality, because this is the root of all suffering. The ego's view is debased and unrealistic, and produces a low opinion of oneself and others. It underestimates our true potentialities and qualities, thereby creating a feeling of insecurity and defensiveness. Furthermore, with this sort of negative attitude we easily get involved

in arguments and fights with one another. The ego is political by nature. If there were no ego, there would be no reason to quarrel.

The ego's misconceptions about reality also keep us in bondage, whether it be the iron bondage of worldly existence or the golden bondage of a spiritual way of life. The iron bondage is our continual mental and physical suffering in the cycle of dissatisfied existence known as samsara, while the golden bondage is that of being enslaved to misconceptions and false philosophies.

Many philosophies have a good appearance, an attractive golden façade. However, no matter how respectable they might seem, these incorrect views still bind us to ignorance and suffering. The highest goal is to be free of *all* bondage. But I do not mean being free in a revolutionary sense. Maybe you think that this lama is trying to start another Spanish revolution! No, I am just trying to provoke a revolution in your minds.

4 Karma verstehen. *Australien 1976*

Vorbemerkung
Lama Yeshe spricht hier über den ersten der vier allgemeinen Aspekte des Karma. Die vier Aspekte sind: 1. Die Folgen des Handelns sind eindeutig. 2. Karma wächst an, wenn Zeit verstreicht. 3. Ohne Ursache gibt es keine Wirkung. 4. Karmische Eindrücke gehen nie verloren. (Wetzel 2009, Lamrim-Kommentar, S.39f.)

Wenn Karma gelehrt wird, beziehen wir uns oft auf seine vier Merkmale. Das erste Merkmal: Karma ist eindeutig. Karma bedeutet Handlung, deine Energie. Wenn du einen kraftvollen Zug von Energie in Bewegung gesetzt hast, wird dieser Zug weiterfahren, bis er entweder gestoppt wird oder sein Ziel erreicht hat. Das meinen wir, wenn wir davon sprechen, dass Karma eindeutig ist. Es bedeutet nicht, dass es nichts gibt, was du tun kannst, um ein bestimmtes Karma zu stoppen, nachdem du es erzeugt hast. Diese Sichtweise ist falsch.
Nimm z.B. die Haltung einiger Anhänger der Hindu-Religion. Es gibt Menschen in Indien und Nepal, die an Karma glauben, aber in dem Sinn, dass ihr Schicksal vollkommen festgelegt sei: „Ich wurde als Schreiner geboren. Gott gab mir dieses Leben. Ich werde immer ein Schreiner sein.“ „Mein Karma machte mich zu einem Schuster. Ich werde immer ein Schuster sein.“ Ihr Glaube ist aufrichtig. Aber die Denkweise, dass Karma nicht verändert werden kann, ist falsch. Wenn Menschen aus dem Westen auf solche Menschen treffen, können sie kaum glauben, dass man so denken kann. Westler wissen aus eigener Erfahrung: Wenn du deinen Stand bzw. deinen Status wirklich verändern willst, kannst du das tun.

Doch weil die Fehlannahme dieser Menschen so stark ist, können sie ihr Karma tatsächlich nicht ändern. Das ist ziemlich blöd, nicht wahr? Diese Art von Aberglauben ist religiöser Fanatismus. Es ist Ignoranz. Diese Haltung verschließt deinen Geist und hindert dich daran, zu wachsen und dich weiter zu entwickeln.

Mit fällt auf, dass manche neuen Schülerinnen und Schüler des Dharma das Thema Karma ziemlich missverstehen. Sie lesen etwas darüber und denken über Karma nach und akzeptieren die Karma-Idee, aber dann werden sie überempfindlich. Wenn sie falsch handeln, reagieren sie verschreckt und fühlen sich schuldig. Das ist genauso verkehrt.

Die karmische Energie deines Körpers, deiner Rede und deines Geistes stammt aus deinem Bewusstsein. Einige Wissenschaftler meinen, es gäbe eine Gesamtheit von Energie, aus der sich alles, jede einzelne Energie, manifestiert. Wie dem auch sein mag, auf die gleiche Art kommt deine gesamte Energie von Körper, Rede und Geist aus deinem Bewusstsein, deinem Geist. Sie kommt aus deinem Geist, aus deinem Bewusstsein.

Wenn du deine Energie in eine bestimmte Umgebung hinein bringst und in einen bestimmten Kanal lenkst, wird sich eine bestimmte Art von Energie manifestieren. Das kann sich verändern. Wenn du die Energie deines Bewusstseins in die eine Richtung lenkst, hat das bestimmte Folgen. Lenkst du die Energie in eine andere Richtung, gibt es andere Folgen. Es ist sehr einfach. Aber du musst wissen, aus welcher Quelle deine Handlungen stammen. Wenn du das verstehst, erkennst du, dass du verantwortlich für dein Handeln bist. Du kannst bestimmen, was du tust und was dir widerfährt. Es liegt mehr an dir als an den Umständen oder an deinen Freunden, an der Gesellschaft oder an irgendetwas außerhalb von dir.

Wenn du nicht weißt, dass du die Energie von Körper, Rede und Geist lenken kannst oder wie das geht, verstehst du auch nicht, wie

Ursache und Wirkung im Alltag funktionieren. Dann hast du keine Möglichkeit, deine Energie in positive Kanäle statt in negative zu lenken. Es ist nicht möglich, weil du nicht weißt, wie.
Positive Handlungen bringen positive Reaktionen hervor, und negative Handlungen bringen negative Reaktionen, Unruhe und Verwirrung hervor. Im Allgemeinen hängt es von unserer Motivation ab, ob unsere Handlungen positiv oder negativ sind. Unsere geistige Einstellung bestimmt darüber. Einige Handlungen beginnen negativ, können aber positiv werden, wenn eine gegensätzliche Art von Energie auftaucht. Die Lehren des Abhidharma sprechen vom *absolut* Positiven. Damit ist die wahre Befreiung vom Leiden gemeint. Aber für uns ist es wichtiger, positiv und negativ auf einer relativen Ebene zu verstehen. In unserem Alltag haben wir mit dem *relativ* Guten und Schlechten zu tun.
Normalerweise handeln wir unbewusst, z.B. wenn wir die verletzen, die wir lieben. Wir tun das meist nicht absichtlich, sondern weil wir unbewusst handeln. Wenn uns bewusst wird, dass jede Handlung von Körper, Rede und Geist immer auf uns selbst und nach außen auf andere wirkt, werden wir feinfühliger und freundlicher bei dem, was wir tun, sagen und denken.
Wir verhalten uns manchmal ganz und gar nicht freundlich, sondern wie ein wildes Tier. Das nächste Mal, wenn du dich wie ein wildes Tier verhältst, schau nach, was gerade deine Energie lenkt und verstehe, dass du das ändern kannst. Du hast die Kraft, die Weisheit und das Potential dafür. Du kannst deine Energie vom Negativen zum Positiven umlenken.
Außerdem musst du akzeptieren, dass du Fehler machst. Fehler sind möglich. Du bist nicht Buddha. Wenn du einen Fehler machst, gestehe dir das ein, statt auszuflippen. Du kannst dich freuen: „Oh ich habe einen Fehler gemacht. Gut, dass ich es bemerkt habe.“ Sobald du einen Fehler bemerkst, kannst du ihn genau untersuchen. Was ist sein Hintergrund? Was hat ihn verursacht? Fehler

tauchen nicht plötzlich oder grundlos auf. Finde heraus, auf welchem Kanal dein Geist lief, als der Fehler passierte. Wenn du das erforschst, kannst du deine Haltung ändern.
Du musst vor allem verstehen, dass negative Handlungen aus dir kommen. Also liegt es an dir, zu verhindern, dass die negativen Folgen sich manifestieren. Es ist deine Verantwortung, etwas zu tun und dich nicht zurück zu lehnen und auf das unausweichliche Leidensresultat zu warten.
Statt zu akzeptieren, was dir passiert und zu glauben: „Das ist mein Karma", ohne damit zu arbeiten und deine Energie zum Besseren zu verändern, solltest du verstehen, dass du Kontrolle über das bekommen kannst, was dir geschieht. Sei dir so bewusst wie möglich über dein Handeln.

Understanding Karma. *Australien 1976*

When we teach karma, we often refer to its four characteristics, the first of which is that karma is definite.
Karma means action, your energy, and karma's being definite means that once you have set in motion a powerful train of energy, it will continue running until it either is interrupted or reaches its conclusion. Karma's being definite does not mean that once you have created a specific karma there's nothing you can do to stop it. That's a wrong view of karma.
Take, for example, the attitude of certain followers of the Hindu religion. You'll find many people like this in India and Nepal: they believe in karma, but they believe it's completely fixed. "I was born a carpenter. God gave me this life. I'll always be a carpenter." "My karma made me a cobbler; I'll always be a cobbler." They are very sincere in their belief, but very wrong in thinking that karma can't be changed. When Westerners come across such people they can't

believe that they can think this way. Westerners know immediately from their own experience that if you really want to change your status in life you can do so.

But because these people's misconceptions are so strong, they can't change. It's silly, isn't it? That kind of super-belief is religious fanaticism. It's ignorant; it closes your mind and prevents you from expanding and developing it.

I also sometimes see great misconceptions about karma in new Dharma students. They read and think about karma, accept its existence, but then become too sensitive about it. If they make a mistake in their actions, they get emotionally terrified and guilty. That's wrong, too.

The karmic energy of your body, speech and mind comes from your consciousness. Some scientists say that there's a totality of energy from which all other energy manifests. Be that as it may, in the same way, all of the energy of your body, speech and mind comes from your consciousness, your mind—from your mind; your consciousness.

If you put your energy into a certain environment and a certain channel, a different form of energy will manifest. It changes. If you direct your conscious energy one way, one kind of result will come; if you direct it another way, a different kind of result arises. It's very simple. But what you have to know is from what source your actions come. Once you do, you'll see that you are responsible for what you do; you can determine what you do and what happens to you. It's more up to you than to your circumstances, friends, society or anything else outside you.

If, however, you don't know that it's possible to direct the energy of your body, speech and mind or how to do it, if you have no idea of how cause and effect operates in everyday life, then of course, you have no chance of putting your energy into positive channels instead of negative ones. It's impossible because you don't know.

Positive actions are those that bring positive reactions; negative actions are those that bring negative reactions, restlessness and confusion. Actions are termed positive or negative according to the nature of their effects.

In general, it's our motivation that determines whether our actions are positive or negative; our mental attitude. Some actions start out negative but can become positive due to the arising of an opposing kind of energy. The Abhidharma philosophical teachings talk about absolute positives, such as the true cessation of suffering, but for us, it's more important to understand positive and negative on the relative level. That's what we're dealing with in our everyday lives: relative positives and relative negatives.

However, we're usually unconscious whenever we act. For example, when we hurt our loved ones, it's mostly not deliberate but because we're unconscious in our actions. If we were aware that every action of our body, speech and mind constantly reacts internally within us and externally with others, we'd be more sensitive and gentle in what we did, said and thought.

Sometimes our actions are not at all gentle but like those of a wild animal. Next time you're acting like a wild animal, check up which channel your energy's in at that time and understand that you can change it—you have the power, the wisdom and the potential to do so. You can redirect your energy from the negative into the positive channel.

Also, you have to accept that you're going to make mistakes. Mistakes are possible. You're not Buddha. When you do make an error, instead of freaking out, acknowledge it. Be happy: "Oh, I made a mistake. It's good that I noticed." Once you've recognized a mistake, you can investigate it intensively: what's its background? What caused it? Mistakes don't just pop up without reason. Check in which channel your mind was running when that mistake happened. When you discover this, you can change your attitude.

In particular, you have to understand that negative actions come from you, so it's up to you to do something to prevent their negative reactions from manifesting. It's your responsibility to act and not sit back, waiting for the inevitable suffering result to arise.
Therefore, instead of simply accepting what happens to you, believing "This is my karma" and never trying to work with and change your energy for the better, understand that you can control what happens to you and be as aware of your actions as you possibly can.

4 Meditation. *Nashville 1975*

Meditation ist ganz einfach. Wenn ihr zum ersten Mal von Meditation hört, denkt ihr vielleicht: “Das muss etwas sehr Spezielles sein. Meditation ist nichts für mich, nur für besondere Menschen.“ Aber dann entsteht eine Kluft zwischen euch und der Meditation. Eigentlich ist Meditation ein bisschen wie fernsehen. Das tun wir alle. Wenn ihr fernseht, seht ihr, was auf dem Bildschirm geschieht. Wenn ihr meditiert, seht ihr, was auf dem inneren Bildschirm eures Geistes geschieht. Ihr könnt alle eure guten Qualitäten sehen, aber auch euren inneren Müll. Deswegen ist Meditation ganz einfach.

Der Unterschied ist, dass ihr durch Meditation eher etwas über die Natur eures Geistes lernt, als durch die Sinnenwelt des Verlangens und der Anhaftung. Weshalb ist das wichtig? Wir denken, dass weltliche Dinge sehr nützlich sind, aber das Vergnügen, das sie bringen, ist gering und kurzlebig. Meditation hat so viel mehr zu bieten – Freude, Erkenntnis, höhere Verständigung und Kontrolle. Kontrolle bedeutet hier nicht, dass ihr von jemand anderem kontrolliert werdet, sondern von eurem eigenen Weisheitswissen. Das ist eine völlig friedliche und freudvolle Erfahrung. Deswegen ist Meditation sehr sinnvoll.

Wenn ihr den Wert der äußeren Objekte übertreibt und denkt, dass sie die wichtigsten Dinge im Leben sind, ignoriert ihr eure innere Schönheit und freudvolle Energie. Wenn ihr nur nach außen schaut, missachtet ihr eure kostbarsten menschlichen Qualitäten – euren Verstand und euer Potential zur Kommunikation auf höherem Niveau. Deshalb zeigt euch Meditation glasklar, welche Objekte der Anhaftung euch verwirren und mit welcher Geisteshaltung ihr euch darauf bezieht.

Außerdem ist Meditation eine schnelle Methode, um die Natur der Wirklichkeit zu entdecken. Sie ist fast so schnell wie ein Computer. Computer können bestimmte Dinge sehr schnell überprüfen, zusammenfügen und mit einem Mal – pow! – sind wir auf dem Mond. In ähnlicher Weise kann durch Meditation etwas glasklar werden. Wir müssen es nicht mit Mühe durch Versuch und Irrtum im Laborversuch lernen. Viele Menschen scheinen zu denken, dass es ein wichtiger Teil des Lernens ist, Fehler zu machen. Ich denke, das ist ein Missverständnis. Musst du leidvolle Erfahrungen machen, um etwas über die Wirklichkeit von Leiden zu verstehen? Ich meine, das ist nicht so. Durch Meditation können wir manche Dinge glasklar verstehen, ohne dass wir sie erleben müssen.

Meditation bedeutet also nicht buddhistische Philosophie und Lehren zu studieren. Es bedeutet, etwas über unsere eigene Natur zu lernen: Was wir sind und wie es uns gibt. In manchen Büchern steht, der Zweck von Meditation sei, dass wir bewusst werden. Die Begriffe „Gewahrsein“ bzw. „Bewusstheit“ und „Bewusstsein“ haben im Westen jedoch nicht unbedingt einen positiven Beiklang. Sie können als etwas verstanden werden, was das selbstsüchtige Ich tun soll. [Das englische *awareness* bedeutet in der Regel Bewusstheit, wir übersetzen es hier daher mit Bewusstheit und nicht mit Gewahrsein, das eher im Dzogchen-Kontext verwendet wird und für innere Weisheit, tib. *rigpa*, steht.]

Bewusstheit und Bewusstsein bedeuten hier nicht den vollständig erwachten Zustand des Weisheits-Wissens. Bewusstheit kann einfach ein Egotrip sein. Wir sind oft bewusst, aber solange wir weder Weisheit noch Erkenntnis haben, ist unser Geist weiter verunreinigt. Bewusstheit und Bewusstsein sind daher nicht ausschließlich das Ergebnis von Meditation. Durch Meditation muss das Bewusstheit und Bewusstsein zu Weisheits-Wissen werden. Das ist es, was geschehen muss.

Viele Leute haben die Idee, dass Meditation schön ist, weil sie Ruhe und Entspannung erzeugt. Aber Ruhe und Entspannung sind nicht unbedingt das Ergebnis [und auch nicht das Ziel] von Meditation. Wenn wir z.B. schlafen und unser Geist auf eine unbewusste Ebene gesunken ist, dann sind wir entspannt. Das ist natürlich nicht die gleiche Entspannung wie die, die durch Meditation entsteht.

Meditation befreit uns von dem unkontrollierten, verschmutzten Geist. Dann werden wir automatisch freudvoll und sehen Sinn in unserem Leben. Dann können wir unsere Energie von Körper, Rede und Geist in eine heilsame Richtung lenken, anstatt sie zu verschwenden, weil wir nicht wissen, was wir wollen. Tatsächlich wissen wir die meiste Zeit nicht, was wir wollen. Wir probieren etwas aus, aber dann sagen wir: „Oh, ich will das doch nicht." Also probieren wir etwas anderes, und denken wieder: „Das will ich auch nicht". Unser Leben verändert sich ständig. Es verändert, verändert, verändert sich. Wieder und wieder sinkt unsere Energie in eine Sache, dann in eine andere und wir erreichen gar nichts. Klingt das nicht vertraut?

Wir sollten darauf achten, dass wir unser Verhalten verstehen. Wir bringen uns auf so viele verschiedene Trips und in so viele Lebenssituationen, ohne zu verstehen, in welche Richtung wir sinnvollerweise gehen sollten. So verschwenden wir eine Unmenge Zeit. Meditation reinigt und klärt unsere Sicht. Sie macht uns fähig, die verschiedenen Lebensweisen und Überzeugungen aller fühlenden Wesen im Universum zu verstehen. So können wir erkennen, welche wertvoll sind und welche nicht. Ein menschliches Wesen, das meditiert, kann all das sehen. Es ist tatsächlich möglich. Wenn unser Geist rein und klar ist, können wir einen heilsamen Weg im Leben wählen.

Meditation. *Nashville 1975*

Meditation is very simple. When hearing about meditation for the first time, you might think, “That must be very special; meditation couldn’t be for me but only for special people.” This just creates a gap between you and meditation.

Actually, watching television, which we all do, is a bit like meditating. When you watch television, you watch what’s happening on the screen; when you meditate, you watch what’s happening on the inner screen of your mind—where you can see all your good qualities, but all your inner garbage as well. That’s why meditation is simple.

The difference, however, is that through meditation you learn about the nature of your mind rather than the sense world of desire and attachment. Why is this important? We think that worldly things are very useful, but the enjoyment they bring is minimal and transient. Meditation, on the other hand, has so much more to offer—joy, understanding, higher communication and control. Control here does not mean that you are controlled by somebody else but rather by your own understanding knowledge-wisdom, which is a totally peaceful and joyful experience. Thus, meditation is very useful.

Also, if you exaggerate the value of external objects, thinking that they are the most important things in life, you ignore your inner beauty and internal joyful energy; if you look only outside of yourself, you neglect your most precious human qualities—your intellect and your potential to communicate in higher ways. Thus, meditation shows you clean clear which objects of attachment confuse you and with which kinds of mind you relate to them.

Furthermore, meditation is a very quick method of discovering the nature of reality. It's just like a computer. Computers can check many things extremely quickly, put them together and all of a sudden, pow!—we're on the moon. Similarly, meditation can quickly make things clean clear, but we don't have to go to the trouble of learning by trial and error through laboratory experiments. Many people seem to think that making mistakes is a very important part of learning. My point of view is that this is a misconception. "To learn the reality of misery, you have miserable experiences"? I say that this is not so. Through meditation we can learn things clean clear, without having to experience them.

Thus, meditation does not mean the study of Buddhism philosophy and doctrine. It is learning about our own nature: what we are and how we exist.

Some books say that the purpose of meditation is to make us conscious, but despite the usual Western connotation, the terms "awareness" and "consciousness" are not necessarily positive. They can be selfish functions of the ego. Awareness and consciousness do not mean the fully awakened state of knowledge-wisdom. Awareness can be simply an ego-trip. I mean, many times we're aware and conscious, but since we possess neither wisdom nor understanding, our minds are still polluted. We think that we're conscious, but our minds are foggy and unclear. Therefore, awareness and consciousness are not exclusively the result of meditation. What has to happen is that through meditation, awareness and consciousness must become knowledge-wisdom.

Another idea that many people have is that meditation is beautiful because it produces calm and relaxation. But calm and relaxation are not necessarily the result of meditation. For example, when we are asleep and our mind has sunk to an unconscious level, we are

relaxed. Of course, this is not the same relaxation that meditation brings.

Meditation releases us from the uncontrolled, polluted mind. Automatically, we become joyful and can see meaning in our life. Hence, we can direct the energy of our body, speech and mind in beneficial directions instead of wasting it through not knowing what we want. In fact, most of the time we don't know what we want. We try something, but then, "Oh, I don't want this." So we try something else, but again, "I don't want this either." Our life is constantly changing, changing, changing; again and again, our energies are sublimated into one thing, then another, and we reach nowhere—doesn't this sound familiar?

We should make sure we understand our behavior. We put ourselves on so many different trips and into so many life-situations with no understanding of what direction is really worth going in, thus wasting enormous amounts of time. Meditation purifies and clarifies our view, enabling us to understand the different life-styles and beliefs of basically every sentient being in the universe. Thus we can see which are worthwhile and which are not. A human being, sitting at one place in meditation, can see all this. It is definitely possible.

When our minds are clean clear, we can choose a beneficial way of life.

VI Unbeständigkeit. Mantra. Meditation

1 Unbeständigkeit. *Kopan 1975*

Wasser strömt
einen steilen Berghang hinab.
Natürliche Kraft.

Es gibt Leben
doch die Kraft
des Sterbens
treibt uns.

Viele halten mich für verrückt,
wenn ich zu ihnen über den Tod spreche.
Sie denken, ich verstehe das Leben nicht.

„Wenn du über Tod und Leiden sprichst,
machst du dich selbst unglücklich."
Sie halten mich für besessen:
„Sterben ist schrecklich.
Warum befasst du dich damit?"

Wie lächerlich.
Sie verstehen das Leben nicht.

Wir existieren im Tanz
zwischen Leben und Tod.

Ein Maskenspiel, ein Einpersonenstück,
wechselnde Charaktere.
Ständig ein anderes Gesicht,
bewegt,
veränderlich.

Mit dem ersten Augenblick des Lebens
ist Unbeständigkeit mit uns.
Mit dem ersten Moment der Empfängnis beginnt der Verfall.
Im zweiten Moment Leben ist bereits Veränderung geschehen.
Der erste Moment ist vorbei. Das ist Unbeständigkeit und Tod.

“Ich bin.”
„Ich bin“ ist ein Missverständnis
eine Beständigkeits-Vorstellung.

Alle Energie ist Bewegung,
Veränderung. Kommen und Gehen.
Erscheinend, dann anwachsend,
alt, älter werdend und sterbend.
Sterben, sterben.

Wir sehen einen toten Körper.
Nie sehen wir unseren eigenen Körper darin.

“Ah, tot. Schrecklich.
Ich gehe.”

Wir denken nie: “Das bin ich.”
Keine Angst entsteht. Weil wir nicht verstehen,
dieser schreckliche Leichnam
ist jetzt in uns.

Alle Sinnenwelterscheinungen
sind wie eine Wolke.

Wenn Begegnung geschieht
oder Anfang
oder Berührung,
dann ist natürlicher Wandel,

Trennung
und Verschwinden.
Mann und Frau,
Freundinnen, Mutter, Vater, Familie,
Atome.
Feuer und Wasser.
Alle Dinge.

Wenn Begegnung geschieht
folgt Trennung
automatisch. Und es wird
ängstliches Anklammern und Leiden geben.

Jede vorstellbare super Samsara-Erfahrung,
jede Berührung,
jedes Vergnügen
wird verschwinden.
Das ist natürlich.

Wir sind so unsicher.
Wir finden eine Freundin und sorgen uns
dass er verschwinden wird.
Wir finden eine Freude und sorgen uns
dass sie aufhören wird.
Wir fürchten, Haus und Geld zu verlieren
und die, die wir lieben
und unseren Körper.

Wir alle fürchten Trennung
und Verschwinden.
Eine universelle Angst.
Doch sie ist zwecklos,
schafft nur Verwirrung.

Keine Lösung.
Auflösung.

Einige Leute gingen kürzlich
auf eine Expedition zum Mount Everest.
Sie waren erfolgreich, erreichten den Gipfel.
Aber beim Abstieg starb ein Mann.
Sie versuchten ihn wieder zu beleben.
Vergebens.

Warum gingen sie?
Milarepa sagte: Wenn weltliche Menschen mich sehen,
halten sie mich für völlig verrückt.
Sehe ich weltliche Menschen, halte ich sie für völlig verrückt.

Es ist doch dumm,
Coca Cola zu wählen,
wenn wir Champagner haben können.
Oder?

Unsere materialistische Lebensweise
ist dem zeitweiligen Vergnügen gewidmet.
Wir halten es für das Beste, was wir tun können.
Doch wenn der Tod kommt,
stehen wir da mit nichts und sterben im Elend.

Der Unterschied zwischen unserer Lebensweise
und der eines Hundes
ist nicht so groß,
abgesehen von den Möglichkeiten.

Samsara hört nie auf,
weil wir den Tod vergessen.
„Nicht heute. Nein,
heute nicht."

Leben ist einfach Atem,
der einströmt und ausströmt.
Wenn der Atem ausströmt
und nicht mehr einströmt,
ist Leben beendet.
Tod.

Bis zum Tod denken wir:
„Nein. Heute nicht."

Leben verrinnt.
Tod ist sicher
und wir wissen nie,
wann er kommen wird.

Leben geschieht wie ein Blitz.
Es ist da, es verschwindet.

Etwas in uns glaubt, der Tod wird langsam kommen.
Das ist unsere Beständigkeits-Vorstellung.
Weil wir den Tod vergessen.

Erinnerung an Weisheit
ist die Kernenergie,
die Täuschung beseitigt.
Doch wir vergessen.
Nie denken wir:
„Tod ist sicher
und wir wissen nie,
wann er kommt."

Von Geburt an sammeln wir:
Freundinnen, Freunde,
Besitz, Familie, Liebhaber, Reichtum,
dies und das.
Wir halten aneinander fest
und haben Angst.
Wenn wir sterben,
hilft nichts davon.
Es hilft uns nicht.
Es zerstört uns.
Weil wir den Tod vergessen.
Er wird kommen.
Auf jeden Fall.
Und der Zeitpunkt
ist ungewiss.

„Ah, heute bin ich am Leben.
Es geht mir gut.
Nicht heute."

Warum nicht?
„Dein Vater ist heute gestorben.“
In Ordnung. Es war Zeit für ihn zu gehen.
Alle müssen sterben.
Nun ist er tot und ich bin an der Reihe.

Verstehst du?
Ich muss *jetzt* etwas tun.

Wenn ich weiß, dass jemand in zehn Tagen
meine Nase abschneiden wird,
aber ich weiß nicht, wer es tun wird und wann es geschieht,
dann werde ich ganz vorsichtig sein.
Ich werde meine Nase beschützen, so gut ich kann.
Ich werde keine Zeit mit Make-up verschwenden,
um sie hübsch zu machen.

Wir haben die Wahl:
Sterben ist natürlich.
Es ist möglich,
voller Freude
zu sterben.

Wie nach Hause kommen.

Dissolution. *Kopan 1975*

water rushing
down a steep mountainside,
a natural force:

there is life
but the force
of dying
is there
driving.

Many people think I am crazy when I talk to them about death.
They think I don't understand life.

'If you talk about death and suffering
you make yourself miserable.'

They think I'm obsessed.
'Dying is horrible.
Why do you dwell on it?'

Ridiculous.
They do not understand life.

we exist in a dance
between life and death:
a masked drama with one actor
changing character,
one face then another and another,
moving, changing.

From the first instant of life impermanence is with us.
From the moment of conception decay begins.
In the second moment of life a change has already occurred
and the first moment has disappeared. That is impermanence
and death.

'I exist.'
'I exist' is a misconception.
a permanent-conception.

every energy is moving
changing, coming and going.
coming, then growing
old, older and dying
dying, dying.

When we see a dead body
we never visualize our own corpse there.

'Ah, it's dead. Horrible.
I'm leaving now.'

We never think, 'That's me.'
There is no fear. Not understanding

that terrible corpse
is within you now.

all sense-world phenomena
exist like a cloud.

if there is a meeting
or beginning

or contact
there is naturally change
separation
and disappearance.
man and woman
friends mother father family
atoms
fire and water
things.

if there is a meeting
separation must follow
automatically. And there will be
clinging fear and suffering.

every imaginable super samsaric experience,
every contact,
every enjoyment
will disappear.
it's natural.

but we are so insecure;
we find a friend and worry
that he will disappear.
we find a pleasure and worry
that it will end.
we are afraid to lose our home and money,
our loved ones
and our body.

we all fear separation,
and disappearance.

this is universal fear,
but it is useless,
creating only confusion.

it is not a solution;
it is dissolution.

Recently some people went on an expedition to Mount Everest. They were successful and reached the summit, but on the way down one man died. They tried to revive him, but it was impossible.

Why did they go?
Milarepa said, 'When worldly people see me they think I am completely crazy. And, when I see worldly people I think they are completely crazy.'

to choose coca-cola
when we could have champagne
is very stupid
isn't it.

Our materialistic lives are devoted to temporal pleasures.
We think this is the best we can do, but when death comes we end up with nothing and we die in misery.

There is not much difference between our way of life
and a dog's life
except the potential

samsara never ends
because we don't remember death.
'Not today. No,
not today.'

life is only breath

coming in and going out.
if the breath goes out
and does not come in again
life is finished.
that is death.

until death we are going to think,
'No. Not today.'

life is running:
death is definite
and we never know
when it will come.

Life passes like lightning; it is there, then it disappears.
But something in us believes death will come slowly—
our permanent-conception; because we do not remember death.

wisdom-memory
is the atomic energy
that destroys delusion,
but we forget.

we never think,
'Death is definite
and we never know
when it will come.'

Since birth we have been collecting,
we collect friends,
we collect possessions, family, lovers, property,
this one and that one,
this and that.

We cling to each one,
and there is fear.
And when we die
not one of these things helps.
Instead of helping, our collection destroys us.
Because we did not remember death.

it will come,
definitely.
and the time
is never certain.

‘Ah, today I’m alive.
I’m all right.
Not today.
why not?

‘Your father died today.’
O. K. It was time for him to die.
Everybody has to die.
Now that he is dead, it’s my turn.
Do you understand?

I must do something right now.
Like this: if I know that within ten days someone is going to cut off my nose, but I don’t know who and I don’t when,
I’m going to be so careful; I’ll protect my nose as much as possible and not waste time putting on make-up to make it beautiful.

We have this choice:

to die is a natural thing,
but it is possible to die
joyfully

like going home.

2 Mantra-Rezitation. *Kopan 1975*

Es ist ein häufiges Missverständnis, zu glauben, Mantra-Rezitation sei eine eher äußerliche und widernatürliche geistige Übung und kein inneres und spontanes Geschehen. Ein Mantra zu rezitieren bedeutet jedoch nicht bloß die verbale Wiederholung gesprochener Silben. Viele Meditierende kennen die Erfahrung, dass die Rezitation von Mantras äußere Klänge und Worte transzendiert. Es ist, als würde man einem subtilen inneren Klang zuhören, der immer schon in unserem Nervensystem wohnt.

Wenn wir die Übertragung eines Mantras durch einen qualifizierten Lehrer oder eine Lehrerin erhalten, fördert das die Integration der Weisheit des Mantras in unser Bewusstsein. Durch die Weisheitskraft des Mantras kommen wir leichter mit unserer wahren inneren Weisheit in Kontakt, ins Gespräch, und bleiben dabei frei von äußeren Ablenkungen. Der übliche nach außen orientierte bzw. weltbezogene Geisteszustand verhindert, dass wir unsere emotionalen Probleme loslassen. Ablenkungen dringen in unseren Geist ein und beeinträchtigen unsere Sammlung.

Wenn wir Mantras rezitieren, verschwindet diese geistige Unruhe spontan und unser Geist bleibt im Frieden. Ein Mantra bewirkt eine stärker integrierte einsgerichtete Konzentration. Es befreit uns schnell von den Ablenkungen, bedingt durch die gewohnheitsmäßige Reaktion unserer Sinne auf äußere Reize. Wenn wir versuchen, tiefe Einsicht in Leerheit zu entwickeln, ist es absurd, zwar viel Zeit für Essen und Schlafen aufzuwenden, nicht aber für die Mantra-Rezitation. Normalerweise haben wir jede Menge Zeit für sinnloses Geschwätz, aber keine Zeit, um Weisheit zu entwickeln, indem wir auf unseren inneren Klang hören. In Wahrheit kann unser innerer Klang das Hilfsmittel werden, um vollkommene Sammlung und reine Vertiefung in die Wirklichkeit zu erreichen.

Die Existenz von innerem Klang kann nicht geleugnet werden. Unser Nervensystem hat seinen eigenen besonderen Klang. Das haben nicht die Vertreter des Mahayana erfunden. Dieser Klang existiert in uns. Das ist objektiv wahr, objektive Wirklichkeit. Der Klang von „AH“ z.B. ist vom Moment unserer Geburt in uns. Alle Sprachlaute sind von „AH“ abgeleitet. Ohne „AH“ gibt es keinen anderen Klang.

Mantras werden kraftvoller, wenn sie von einem qualifizierten Lehrer bzw. einer Lehrerin übermittelt werden, von Personen, die eine tiefe innere Erfahrung mit dem Mantra haben. Sie haben die Kraft des Mantras vom eigenen Lehrer erhalten und im Retreat weitere Erfahrungen damit gemacht. Ein guter Lehrer bzw. eine gute Lehrerin schafft eine Situation, die unser uns aufnahmebereiter macht für die Weisheitsübertragung des Mantras.

Ein Mantra wirkt auf viele Arten. Wenn wir Mantras in einer bestimmten Anzahl rezitieren öffnet das in Verbindung mit Konzentration unseren Geist unwillkürlich für übernatürliche Kräfte und Einsichten. Mantras können auch als Therapie für Krankheiten genutzt werden. Sie können Menschen, die geistig unruhig sind, Frieden bringen. Das haben schon viele Meditierende erlebt.

Mantra ist Energie und diese Energie ist immer rein. Sie kann nicht durch negative Gedankenprozesse verschmutzt werden. Mantra ist keine grobe Energie. Deswegen kann sie nicht verdorben werden, so wie Sinneserfahrungen durch unseren eigenen Geist verdorben werden können. Bei einem Meditations-Retreat kann man die Kraft von Mantras leicht entdecken.

In Verbindung mit klug eingesetzter Weisheit werden Übende ganz natürlich durch die Kraft von Mantras Verwirklichungen erreichen. Praktizierende des Mantra-Yoga werden entdecken, dass ihr innerer Klang vollständig eins wird mit dem Mantra. Dann wird selbst ihre gewöhnliche Sprache zum Mantra.

Mantra. *Kopan 1975*

It is a common misconception that reciting mantras is an external and unnatural mental exercise, rather than an internal and spontaneous occurrence. Reciting a mantra, however, does not mean the mere vocal repetition of speech syllables. Many meditators know from experience that the act of reciting mantras transcends external sounds and words. It is more like listening to a subtle inner sound that has always inhabited our nervous system.

When we receive the transmission of a mantra from a qualified teacher, the integration of that mantra's wisdom into our consciousness is greatly facilitated. Through the wisdom-power of mantra we can easily communicate with our own true inner wisdom, while remaining free of external distractions. The normal world-oriented state of mind prevents us from letting go of emotional problems as they arise. These distractions invade our mind and constantly impede our concentration. When we recite a mantra this mental agitation spontaneously subsides, leaving our mind at peace. Mantra brings a stronger, more integrated, single-pointed concentration. It quickly rids us of interruptions caused by our habitual sensory response to external stimuli.

When trying to develop penetrative insight into emptiness, it would be absurd if we had plenty of time for eating and sleeping but no time for reciting mantras. Normally, we have plenty of time for listening to meaningless gossip but no time to develop our wisdom by listening to our inner sound. In actual truth, our inner sound can be the means of attaining perfect samadhi, perfect absorption into reality.

The existence of inner sound cannot be denied. Our nervous system has its own specific inner sound. This is not something that Mahayanists have invented; it is an objective reality that exists within us. For example, the sound 'ah' exists within us from the

moment of birth. All speech sounds are derived from ‘ah.’ Without ‘ah’ there could be no other sound.

Mantra becomes more powerful when imparted by a qualified teacher who has deep inner experience of the mantra. He has acquired the mantra’s power from his own teacher, and has gained further experience while in retreat. Furthermore, a good teacher creates a situation that heightens our receptivity to the wisdom transmitted by the mantra.

The mantra functions in many ways. The reciting of a mantra a given number of times, combined with concentration, opens our mind instinctively to super-normal powers and insights. Mantras can also be used as therapy for the sick, and can bring peace to the mentally disturbed. This has been the experience of many meditators.

Mantra is energy. It is always pure, and cannot be contaminated by negative thought processes. As mantra is not gross energy, it cannot be corrupted the way sensory phenomena are corrupted by our own minds. One can easily discover the power of mantra for oneself by embarking upon a meditational retreat.

Those endowed with skillful wisdom will naturally attain realizations through the power of mantra. Practitioners of mantra yoga will discover that their inner sound becomes completely one with the mantra itself. Then even their normal speech becomes mantra.

3 Eine Meditation mit OM AH HUM. *Genf 1983*

Vorbemerkung
Wir verwenden nur zu Beginn das allgemeinere „ihr und euch“ und für die eigentliche Übung das persönliche „du“.

Setzt euch nicht unter Druck, wenn ihr meditiert. Sitzt einfach bequem und lasst die Energie eures Atems natürlich fließen. Seid einfach, wie ihr seid. Denkt nicht: „Ich bin eine Meditierende.“ Denkt nicht: „Ich bin bescheiden.“ Denkt nicht: „Ich bin egoistisch.“ Denkt gar nichts. Seid einfach.

Die Reinigung des Körpers

Lege deine Hände in eine bequeme Position. Schließe deine Augen. Stell dir ein weißes OM im Zentrum deines Gehirns vor, ein rotes AH in deiner Kehle und ein blaues HUM in deinem Herzen. Diese Buchstaben sind aus strahlendem Licht. Wenn du dir diese Buchstaben nicht in Tibetisch oder Sanskrit vorstellen kannst, stelle sie dir in Englisch oder in einer anderen Sprache vor.
Konzentriere dich auf das weiße OM in deinem Kopf. Das weiße OM ist die reine Energie des göttlichen Körpers der Buddhas und Bodhisattvas. Töne den Klang OM und stelle dir leuchtend weißes Licht vor, das von der Silbe ausstrahlt, durch den Zentralkanal sinkt und deinen ganzen Körper mit glückseliger, strahlender weißer Lichtenergie erfüllt. Alle Vorstellungen und unreinen Energien des Körpers werden gereinigt.
Es ist wichtig, dir vorzustellen, dass dein ganzer Körper vom Kopf bis zu den Zehen vollständig von glückseliger, leuchtender weißer Lichtenergie erfüllt ist. Fühle das. Fahre zwei oder drei Minuten fort, den Klang OM zu tönen, während du meditierst und dein Körper gereinigt wird.

Wenn Du mit den Tönen aufhörst, tue nichts und denke nichts. Bleibe ganz still, völlig bewusst, unbekümmert über gut oder schlecht, nicht reagierend, frei von jeglichem inneren Gespräch. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dem lichthaften Bewusstsein im Zentrum deines Gehirns (mitten im Kopf). Sei dort. Sei intensiv bewusst und lass los, ohne Trägheit, ohne Ablenkung, ohne Erwartung.
Intensive Bewusstheit oder tiefes Gewahrsein führt zur Erfahrung von Null, von Ichlosigkeit, Leerheit oder Nichts. Erkenne das intensive Gewahrsein und lass los.

Die Reinigung der Rede

Konzentriere dich auf das rote AH in deinem Kehl-Chakra. Es ist rot wie die Sonne beim Sonnenuntergang. Erkenne das rote AH als die reine Rede der Buddhas und Bodhisattvas.
Töne das AH für zwei oder drei Minuten. Stelle dir vor, wie das leuchtende rote Licht von der Silbe ausstrahlt, durch deinen Zentralkanal sinkt und deinen ganzen Körper mit glückseliger, strahlender roter Lichtenergie erfüllt. Alle Vorstellungen und unreinen Energie der Rede werden gereinigt.
Und dann: Wenn du die Rezitation beendest, bleibe einfach ohne Erwartungen oder Interpretation in einem Zustand von intensivem Gewahrsein deines eigenes Bewusstseins.
Begreife, dass deine Erfahrung der Nicht-Getrenntheit, des nicht aus sich existierenden Ichs, des Nichts, des leeren Raumes die Wahrheit ist. Das ist die Wirklichkeit. So wächst deine Kraft für ein klares Wirklichkeitsverständnis. Diese Erfahrung ist viel realer als deine fantasierte Sinnenwelt.
Wenn unkontrollierte, ablenkende Gedanken während der Meditation kommen, erkenne, dass nicht nur du, sondern auch alle anderen fühlenden Wesen in der gleichen Situation sind und ihren Geist nicht kontrollieren können. Entwickle auf dieser Basis

Gleichmut und Freundlichkeit (in der Folge wird loving kindness als Freundlichkeit übersetzt) für alle. So wird dein unkontrollierter, abgelenkter Geist ein Mittel für die Entwicklung von Freundlichkeit. Wenn sie auftaucht, lenke dieses intensive Gewahrsein von Freundlichkeit auf dein Bewusstsein.
Es gibt also zwei Wege, wie du hier meditieren kannst. Entweder richtest du kraftvolles Gewahrsein direkt auf dein Bewusstsein. Oder wenn Ablenkung auftaucht, lenkst du das Gewahrsein der Freundlichkeit auf dein eigenes Bewusstsein. Du kannst zwischen diesen beiden abwechseln. Dann manifestiert sich die Freundlichkeit in deinem Zentralkanal im Herzen wie eine runde Mondscheibe.

Die Reinigung des Geistes

In deinem Herzen auf der Mondscheibe steht ein leuchtend blaues HUM. Erkenne das blaue HUM als die nicht-dualistische Weisheit aller Buddhas und Bodhisattvas. Dein Herz ist rein, ruhig und entspannt und öffnet sich durch das strahlende Licht des Mondes und des HUM. Grenzenloses blaues Licht strahlt von HUM aus. Alle engen Gedanken verschwinden. Alle zweifelnden und unentschlossenen Gedanken verschwinden. Alle quälenden Gedanken verschwinden.
Das strahlend blaue Licht des Mondes und des HUM erfüllen deinen ganzen Körper. Dein gesamter Körper fühlt Glückseligkeit. Im Licht ist kein Raum für fanatische, dualistische Vorstellungen. Töne gleichzeitig HUM für zwei oder drei Minuten. Dann fühle das unendliche blaue Licht, als umarme dein Bewusstsein die ganze universelle Wirklichkeit. Dein Gewahrsein umarmt die ganze universelle Wirklichkeit. Spüre das und sei ohne Erwartung oder falsche Vorstellungen.

Zusammenfassung

Es gibt zwei wesentliche Erfahrungen, die du durch diese Meditation erreichen kannst: Weisheit und Methode, *prajna* und *upaya*. Die Erfahrung von Weisheit entsteht durch intensives Gewahrsein deines Bewusstseins. Die Erfahrung der Methode entsteht, wenn du abgelenkt bist und diesen Kontrollverlust als Mittel nutzt, um Freundlichkeit zu wecken. Wenn du dann wieder frei von Ablenkung bist, bleibe in der Erfahrung von Weisheit.
Kurz und knapp: Ist deine Konzentration gut, so richte deine Aufmerksamkeit auf Weisheit. Bist du abgelenkt, entwickle Freundlichkeit.
Die Rezitation des Mantra OM AH HUM ist sehr nützlich. Ihr seid oft zu beschäftigt bist, um lange Mantras zu rezitieren. Dann könnt ihr dieses kurze Mantra rezitieren, das alle anderen Mantras repräsentiert. Besonders, wenn ihr OM rezitiert, wird intensives Gewahrsein aktiviert und Bewusstheit erwacht in dir.
Sinn und Zweck von Meditation ist, uns aus dem tiefen Schlaf der Unwissenheit aufzuwecken. Meditation weckt uns zur universellen Wirklichkeit auf, statt zu unserer gewöhnlichen fanatischen Wirklichkeit. Das Mantra berührt eine Wirklichkeit mit mehr Weite. Deswegen ist es hilfreich.

A Meditation with OM AH HUM. *Geneva 1983*

When you meditate, don't squeeze yourself. Just sit comfortably and let your breath energy flow naturally; be just as you are. Don't think, "I'm a meditator"; don't think, "I'm humble"; don't think, "I'm an egotist." Don't think anything; just be.
Purification of body

Place your hands in whatever position is comfortable for you and close your eyes. Visualize a white OM at the center of your brain, a red AH at your throat and a blue HUM at your heart. These letters are made of radiant light. If you can't visualize these letters in Tibetan or Sanskrit, you can visualize them in English or any other language.

Concentrate on the white OM in your brain. Recognize that this white OM is the pure energy of the divine body of the buddhas and bodhisattvas. Make the sound "OM" and visualize that radiant white light emanates from the syllable, goes down your central psychic channel and fills your whole body with blissful, radiant white light energy. All conceptions and impure energy of body are cleansed and purified.

It is important to visualize that your entire body, from head to toe, is completely full of blissful, radiant white light energy. Feel that. Continue making the sound "OM" for two or three minutes while you are meditating and purifying your body.

When you stop making the sound, don't do or think anything. Remain perfectly still, fully aware, unconcerned with good or bad, not reacting, free of any internal conversation, with all your attention on the light consciousness at the center of your brain. Be there. Be intensely aware and let go, without sluggishness, without distraction, without expectation. Intensive awareness leads to the experience of zero, or egolessness; emptiness; nothing. Comprehend this intense awareness and let go. Purification of speech

Concentrate on the red AH at your throat chakra, like the sun at sunset. Recognize that this red AH is the pure speech of the buddhas and bodhisattvas. Make the sound "AH" for two or three minutes and visualize that radiant red light emanates from the syllable, goes down your central psychic channel and fills your whole body with blissful, radiant red light energy. All conceptions and impure energy of speech are cleansed and purified.

Again, when you finish the recitation, just be, without any expectation or interpretation, in a state of intense awareness of your own consciousness. Understand your experience of the non-dual, of the non-self-existent I, of nothingness, zero, empty space as truth; as reality. This increases your energy for strong comprehension of reality. This experience is much more real than your waking, fantasy sense world.
When uncontrolled, distracting thoughts come during meditation, realize that not only you but also all other sentient beings are in the same situation of not being able to control the mind. On this basis, cultivate equilibrium and loving kindness for all others. Thus, your uncontrolled, distracted mind becomes a resource for the development of loving kindness. When it arises, direct that intense awareness of loving kindness towards your consciousness. Hence, there are two ways you can meditate here. Either place intense awareness on your own consciousness or, when distractions arise, direct intense awareness of loving kindness on your own consciousness. Alternate these two. Then, your loving kindness manifests in your central channel at your heart as a full moon disc.

Purification of mind

At your heart, on the moon disc, stands a radiant blue HUM. Recognize that this blue HUM is the non-dual wisdom of all the buddhas and bodhisattvas. Your heart is pure, cool and calm, opened by the radiant light of the moon and the HUM. Infinite blue light radiates from the HUM. All narrow thoughts disappear; all indecisive minds disappear; all obsessed minds disappear.
The radiant blue light from the moon and the HUM fills your whole body. Your whole body feels blissful. Filled with light, there is no room for fanatical, dualistic concepts. At the same time, make the sound “HUM” for two or three minutes. Then feel infi-

nite blue light, like your consciousness, embrace the entire universal reality. Your intensive awareness embraces all of universal reality. Feel and be, without expectation or superstition.

Conclusion

There are two essential experiences that we can achieve through this meditation: wisdom and method. The wisdom experience is intensive awareness of your own consciousness. The method experience comes when you get distracted and use that lack of control as a resource to re-generate loving kindness. Then, when you are again free of distraction, remain in the experience of wisdom. In summary, when your concentration is good, place your attention on wisdom; when you are distracted, generate loving kindness.

Recitation of the OM AH HUM mantra is very useful. Since you are often too busy to recite long mantras, you can recite this short one, which represents all other mantras. In particular, when you say "OM," intensive awareness is energized and your consciousness awakens within you.

The purpose of meditation is to awaken us from the deep sleep of ignorance—to awaken us to universal reality, not to our usual fanatic reality. Mantra touches a wider reality; that's why it's useful.

VII Wirklichkeit verstehen

1 Retreat. *Spanien 1983*

Warum ist es wichtig, Retreats zu machen? Wir brauchen Zeit und Raum für unsere Spiritualität, für Ethik, Weisheit, einsgerichtete Konzentration und Einsicht. In der normalen Umgebung des zwanzigsten (und einundzwanzigsten) Jahrhunderts finden wir das nicht. Ein Retreat bewirkt weder Zerstreuung noch Trägheit, sondern führt uns über beides hinaus. Wir sind menschliche Wesen und haben das Potential für eine unbegrenzte Entwicklung, für grenzenloses Mitgefühl und grenzenlose Weisheit, für Bodhicitta und die sechs Vollkommenheiten (Großzügigkeit, Ethik, Geduld, freudige Ausdauer, Sammlung und Weisheit). Ein Retreat durchzuführen ist also sehr wichtig, um das Wachstum dieser Qualitäten zu fördern.

Außerdem entsteht Dharma-Erfahrung nur, wenn du dich selbst in eine Dharma-Situation bringst. Wenn du nicht mit Körper, Rede und Geist ins Dharma eintauchst, kann dir Dharma nicht wirklich nutzen. Ein Retreat ist also sehr wichtig, um deine Entwicklung zu fördern.

Die erste Stufe deines spirituellen Wachstums findet im ersten Retreat statt, die zweite Stufe geschieht in deinem zweiten Retreat, die dritte im dritten Retreat usw. Spirituelles Wachstum ist

keine intellektuelle Sache. Es muss organisch geschehen, jenseits des Intellekts. Es muss zu deiner eigenen Erfahrung werden.
Angenommen, du praktizierst eine Sadhana. Wenn du das nur zuhause ohne Retreat und ohne tiefe Einsicht machst, wirst du niemals die Sadhana *sein.* Du wirst niemals die Gottheit werden, wenn du nur so übst.
Auch in der europäischen Geschichte sieht man, dass Jesus und andere große spirituelle Lehrer (und Lehrerinnen) sich in Einzelretreat begaben. Christen und Muslime, Inder und Tibeter, alle großen Mahasiddhas (hoch entwickelte tantrische Yogis und Yoginis) zogen sich für bestimmte Phasen in Abgeschiedenheit zurück und erreichten durch intensive Praxis hohe Verwirklichungen. Die Geschichte der menschlichen Erfahrung zeigt, dass Dharma-Erkenntnisse nur durch konzentrierte Übung rund um die Uhr, vierundzwanzig Stunden am Tag, entstehen.
Wenn du in einer Retreat-Situation bist, kannst du deine eigenen Erfahrungen erforschen, wie Wissenschaftlerinnen im Labor etwas erforschen. Du kannst deine Träume analysieren, deinen Schlaf und alles was auftaucht. Du kannst deine Forschung durch Lektüre ergänzen, so lange das, was du liest, auf deine Meditation und deine Sadhana bezogen ist. Im Retreat solltest du keine Zeitungen oder weltliche Literatur lesen.
Ein erfolgreiches Retreat erfordert Disziplin. Die grundlegende Disziplin bedeutet, ethisch in reiner Sittlichkeit zu leben. Auf dieser Grundlage brauchst du einen klaren Plan, den du einhältst. Alle Aktivitäten außerhalb solltest du vermeiden. Du solltest dich nicht mit anderen Leuten treffen oder oberflächliche Gespräche führen. Am besten ist ein Schweige-Retreat ohne Kontakt mit anderen Leuten.
Wenn du ins Retreat gehst und ethische lebst, dafür sorgst, dass du in einer guten Verfassung bist, und Weisheit, Liebe und Mitgefühl entwickelst, wirst nicht nur du selbst davon profitieren, sondern die ganze Gesellschaft, die gesamte Menschheit. Die meisten

Menschen verstehen die Wirklichkeit der menschlichen Existenz nicht, aber es ist wirklich so, dass es allen nützt, wenn du Retreat machst.
Shakyamuni Buddha z.B. lebte und starb vor mehr als 2500 Jahren. Doch wir erleben immer noch den unglaublichen Nutzen der (aus Mitgefühl gelehrten) Methoden und der Weisheit dieses einen Menschen. So kann das Retreat *eines* Menschen wirklich allen Nutzen bringen.
Meine Erfahrung ist, dass viele meiner Schülerinnen und Schüler gerne Retreat machen wollen, aber keinen Ort finden, wohin sie gehen können. Wir brauchen mehr und bessere Retreat-Orte. Ich sage immer wieder, alle meine Schülerinnen und Schüler sollten jedes Jahr ein Retreat machen, ob kurz oder lang. Ein Retreat im Jahr. Das bringt dich von der Ebene, auf der du bist, in einen anderen Bereich. Das ist kein Witz. Ich empfehle allen, Retreat zu machen.
Manche hören auf mich und machen wenigstens ein kurzes Retreat pro Jahr. Auf diese Weise pflegen sie ihre spirituelle Entwicklung, selbst wenn sie nicht auf eine tiefere Ebene gelangen. In der Zukunft werden mehr und mehr Menschen Retreats machen wollen. Das sollten wir zur Kenntnis nehmen. Deswegen brauchen wir mehr Möglichkeiten dafür.
Ich freue mich sehr über Oselling. Der Ort ist so schön, rein und abgeschieden. S.H. der Dalai Lama hat ihn bei seinem Besuch im letzten Jahr (1982) gesegnet. Er war ebenfalls sehr glücklich über das Zentrum und er spürte, dass es hier viel Potential gibt. Ohne dass er gefragt wurde, hat er ihm sogar den Namen Oselling, Ort des Klaren Lichts, gegeben. Das bedeutet eine enorme Segenskraft. So werden Menschen, die hier in Retreat gehen, die klare, lichthafte Natur ihres Geistes erkennen.

Arbeit in einem Retreat-Zentrum

Ein Retreat-Zentrum nützt nicht nur den Menschen, die meditieren, sondern auch jenen, die dort arbeiten. Für Retreat-Möglichkeiten zu sorgen, entspricht den vorbereitenden Übungen, die zur Reinigung gemacht werden. Schaut, was Milarepa tun musste. Er musste einen Turm mit neun Stockwerken bauen, ihn dann niederreißen und jeden Stein genau am gleichen Platz wieder aufbauen. Das tat er immer wieder, mehrere Male. Nun, das ist zu viel für uns. Wir werden nicht abreißen, was wir aufgebaut haben.
In unseren Gebäuden werden Menschen immer wieder in Retreat gehen. Solange wir keine samsarischen Appartements oder weltlichen Behausungen bauen, könnt ihr davon ausgehen, dass der Aufbau eines Retreat-Ortes eine vorbereitende Übung ist. Ein Backstein entspricht einer Niederwerfung – wenn ihr hunderttausend Steine mauert, bedeutet das für mich das gleiche, als hättet ihr hunderttausend Niederwerfungen gemacht! Und wenn ihr nichts baut, dann gebe ich euch die Aufgabe, stattdessen hunderttausend Niederwerfungen zu machen!
Denkt an den bleibenden Nutzen. Das, was wir aufbauen, wird über unsere Generation hinaus bestehen. Auch wenn wir tot sind, auch wenn unsere Knochen von dieser Erde verschwunden sind, werden viele Menschen die Möglichkeiten nutzen, die wir mit Hingabe aufgebaut haben. Damit das auch sicher so sein wird, sollten wir festlegen, dass ein Retreat-Zentrum nur von Menschen genutzt wird, die sich spirituelles Wachstum, Frieden und Glück wünschen und keine Lebewesen verletzen wollen. Das ist sehr wertvoll. Wir sollten solche Bedingungen festlegen. So können wir, auch wenn wir gestorben sind und nichts mehr mit Worten erklären können, anderen dabei helfen, sich zum Erwachen zu entwickeln, weil wir diese Bedingungen festgelegt haben. So bringen wir weiterhin positive Veränderung in die Umgebung und in die Gesellschaft, auch wenn wir selbst nicht mehr hier sind. Es ist

also sehr wertvoll, für ein Retreat-Zentrum zu arbeiten.
Ihr arbeitet dafür alle schon seit der Zeit, als das Nagarjuna Institut 1977 in Ibiza gegründet wurde. Francois, Paco (der zukünftige Vater von von Tenzin Ösel Torres Hita, der Wiedergeburt von Lama Yeshe) und all ihr anderen bringt so eure Energie in die Entwicklung des Dharma ein. In meinem Herz werde ich euch nie vergessen. Auch nach meinem Tod werde ich versuchen, mich an euch zu erinnern und dankbar für eure Freundlichkeit sein. Ich denke wirklich, wir schaffen hier durch unser Zusammensein karmische Verbindungen. Darüber bin ich sehr glücklich. Ich werde für den Erfolg unseres Retreat-Projekts widmen und immer dafür beten, dass es von großem Nutzen für andere ist. Das ist alles, was ich mir wünsche.
Die Einstellung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einer Person, die ein Retreat macht, sollte nicht so sein: „Während wir hier draußen schuften, Steine schleppen, uns die Hände aufreißen sitzt der (oder die) da drin, zieht sich zurück und macht sich eine schöne Zeit.“ Nein, diese Art von negativer Schwingung sollten wir keinesfalls zum Ausdruck bringen. Wir sollten bedenken, dass die Person im Retreat auch hart arbeitet. Er oder sie arbeitet für uns. Das ist, wie wenn wir einen Mann auf den Mond schicken. Es ist nur ein Mann in der Rakete, aber wie viele haben daran mitgewirkt, dass es möglich wurde? Aber wie groß eine solche wissenschaftliche Leistung, wenn ein Mann auf den Mond fliegt, auch sein mag, weitaus größer ist es, in unserem Geist eine Rakete aus umfassender Liebe, Mitgefühl und Weisheit hervorzubringen.
Noch wichtiger als die Handlung selbst ist die Motivation dahinter. Wer seine Arbeit mit Bodhicitta verrichtet, handelt wie Shakyamuni Buddha, Lama Je Tsongkhapa und Milarepa. Es ist wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Retreat-Gäste spüren, dass sie eine Einheit sind. Alle sind wesentliche Teile eines Mandalas. Von den Menschen, die putzen, den Außenbereich pflegen und die Blumen gießen bis zu denen, die im Retreat

meditieren – alle sind Mitglieder der gleichen großen Familie, ein Teil der Unterstützung für die Praxis der anderen, ein Kreis gemeinsamer Energie.
Nicht jede oder jeder kann körperliche Kraft beitragen. Manche helfen, indem sie materielle Energie spenden, z.B. Geld oder Geräte. Sie sind genauso Teil unserer Familie. Aus Mahayana-Sicht gehören alle zur Familie. Auch die Ladeninhaber sind Teil der Familie, denn sie verkaufen uns, was wir brauchen. Wenn sie das nicht tun würden, könnten wir unsere Arbeit nicht tun. Auch die Kühe sind Teil der Familie, denn sie versorgen uns mit der Milch, die wir für unseren Tee brauchen. Kühe, Hühner, alle Wesen im Universum, selbst die Schlangen gehören zur Familie. Wären die Schlangen nicht da, würde etwas fehlen. Unser Mandala wäre nicht vollständig.
Das Lamrim (der Stufenweg zum Erwachen) lehrt uns, dass alle unsere Freuden und alle unsere Erfolge durch andere fühlende Wesen zustande kommen. Auch den Erfolg unseres Retreat-Zentrums verdanken wir der Freundlichkeit aller fühlenden Mutterwesen.

Die Welt braucht Retreat-Orte

Heutzutage sind Menschen sehr zerstörerisch und voller Aggression. Sie verletzen andere und wollen sie ausnutzen. Sie sind gefährlich. Sie zerstören die Umwelt und verschmutzen die natürliche Schönheit des Planeten. Das hat Folgen für ihre Kinder und für die kommenden Generationen. Sie scheinen keine Ethik zu kennen. Sie würden alles zerstören, um Geld oder Besitz zu bekommen. Ihr seht, dass es so ist. Du kannst nicht einmal mehr über reine Ethik sprechen. Es gibt keinen Raum in der Gesellschaft, um Gelübde einzuhalten, nicht zu töten usw. Wenn du über Moral sprichst, drohen sie dich zusammenzuschlagen: „Was redest du da?“ In dieser Atmosphäre kommen sich Menschen schizophren vor, die Ethik aufrechterhalten wollen. Als ob sie et-

was Falsches tun.
In dieser kritischen Situation und in dieser unmoralischen Welt bauen wir ein Retreat-Zentrum auf. Mit Aufrichtigkeit, Einsicht und Ordnung helfen wir, die verletzte Welt zu heilen. Die Welt benötigt eine kraftvolle Medizin, um ihre Missstände zu beheben. Indem wir Menschen die Möglichkeit für Retreat geben, bieten wir der Welt eine Lösung für die Unzufriedenheit der Menschen an.
Das ist alles, was ich jetzt zu sagen habe. Ich bin sehr froh, dass das Retreat-Zentrum aufgebaut wird und dass die Menschen positiv darauf reagieren. Nachdem S.H. der Dalai Lama es besucht und gesegnet hat, habe ich keinen Zweifel mehr, dass sich alles gut entwickeln wird. Ich hoffe, auch ihr habt keine Zweifel.
Wir sind wirklich erfolgreich. Ich hoffe, dass ich hier einmal ein langes Retreat machen kann. Ich mag diesen Ort. Er ist sehr gesund. Es ist hier, als wäre ich im Himalaya – ein reiner und wunderschöner Ort.
Ihr solltet anstreben, dass dieser Ort so eigenständig wie möglich ist. Dann braucht ihr keine Spendengelder einzuwerben. Natürlich braucht ihr am Anfang Spenden, aber es ist keine gute Langzeitstrategie, sich alleine darauf zu stützen.
Ich hoffe, dass die spirituelle Gemeinschaft in Europa und auch Menschen aus der ganzen Welt diesen Ort nutzen werden, auch wenn sie anderen Wegen folgen und andere Methoden anwenden als wir. So lange sie Freiheit von Unwissenheit und vom dualistischen Geist anstreben, stimmen unsere Ziele überein.
Wir sollten dafür beten und widmen, dass Menschen von überall das Oselling-Retreat-Zentrum für ihr spirituelles Wachstum nutzen und dass unsere Arbeit erfolgreich ist. Ich danke euch sehr.

Anmerkung
Das Retreat-Zentrum Oselling wurde im Herbst 1982 von S.H. dem Dalai Lama eingeweiht und besteht nun seit über dreißig Jahren in den südspanischen Alpujarras bei Granada. Das Zentrum bietet Platz für zehn bis zwölf Personen im Einzelretreat, in eigenen Häusern aus Stein, und an Seminaren können bis zu hundert Personen teilnehmen, die dann größtenteils in eigenen Zelten und Gruppenzelten schlafen. www.oseling.org

The Importance of Retreat. *Oselling 1983*

Why is retreat important? In order for our spirituality, pure morality, wisdom, single-pointed concentration and insight into reality to grow, we need time and space. The normal twentieth-century environment does not give us this. It induces either distraction or sluggishness, and retreat can take us beyond both. As human beings, we have the potential for unlimited growth, for limitless compassion and wisdom, bodhicitta and the six perfections. So retreat is very important in expediting this.
Furthermore, Dharma experiences come only when you put yourself into a Dharma situation. If you don't immerse your body, speech and mind in Dharma, the Dharma can't really be of use to you. So retreat is very important in promoting your development. The first stage of your spiritual growth occurs during your first retreat. The second stage happens in your second retreat; the third stage in your third...and so on. Spiritual growth is not an intellectual thing. It has to be organic. It is beyond the intellectual; it has to become your own experience. Let's say you're practicing a sadhana. If you're just doing it at home without retreat or penetrative insight, you're never going to *become* the sadhana. You'll certainly never become the deity if you just do it that way.

You can see, even in European history, that Jesus and other great spiritual leaders went into solitary retreat. Christian, Muslim, Indian, Tibetan; all the great mahasiddhas went into isolation for certain periods and gained their high accomplishments through practicing intensively like that. So the history of human experience also shows that Dharma realizations come only through concentrated, twenty-four-hour-a-day practice.

And when you are in that situation, you can conduct research into your experiences, just like scientists investigate phenomena in their laboratories. You can analyze your dreams, your sleep and whatever else come up, and you can supplement your research by reading--as long as what you read is related to your meditation and your sadhana. When you're in retreat you should not read newspapers or worldly books.

Successful retreat demands discipline. The fundamental discipline is living ethically in pure morality. On that basis you need to follow a strict schedule and avoid all outside activity. You should not meet with other people or talk nonsense. Best, of course, is to maintain silence for the duration of your retreat and not meet people at all.

By going into retreat, maintaining ethical discipline, keeping yourself together and developing wisdom, love and compassion, you are benefiting not only yourself but the whole society, all of mankind, all of humanity. Of course, most people don't understand the reality of human existence, but in fact, by going into retreat you really do benefit all.

For example, Shakyamuni Buddha came and went more than two thousand five hundred years ago but we are still experiencing the incredible benefit of this one person's method and wisdom, aren't we? So one person's retreat really can bring great benefit to all. I said, have nowhere to go. So this proves that we need more and better retreat facilities. Also, as I always say, each of my students should do a retreat every year, be it long or short. Retreat once a

year. It transports you from the level you're at to another realm. I'm not joking. I always tell everybody to retreat.
Some people listen to me and do at least a short retreat every year. In that way they maintain their spiritual development, even if they don't shift from one level to another. And in the future, more and more people are going to want to do retreat, so we really do have to pay attention to this. That's why we need more facilities.
I am very happy with O Sel Ling. It is so beautiful, pure and isolated and, especially, it was blessed by His Holiness the Dalai Lama when he visited last year. He was also very happy with the center and felt that it has great potential and, even without being asked, offered the name O Sel Ling, Place of Clear Light. This itself is a huge blessing; through it, people who retreat here will discover the clear light nature of their own mind.

Working for a retreat center

Of course, a retreat center benefits not only the people who meditate there but also those who work to support it. Building a retreat facility is like doing a preliminary practice of purification. Look what Milarepa had to do. He had to build a nine-story tower, then tear it down and replace every stone exactly where he'd found it, and then do it all over again, several times. Well, that's a bit much for us. We're not going to tear down what we build. And people are going to retreat in our buildings over and over again. So since we're not building samsaric apartments or worldly dwellings, you can consider building retreat houses to be preliminary practice. One brick equals one prostration—if you lay 100,000 bricks I'll count that as your having done 100,000 prostrations! And if you don't lay bricks, I'm going to give you the job of doing 100,000 prostrations instead!
Think of the lasting benefits. What we build will last well beyond

our generation. Even after we're dead, even after our very bones have disappeared from this earth, many people are going to utilize the facilities we built through dedication. To make sure that this happens, the retreat center's legal papers should state that it may be used only by people who want to grow spiritually, who want peace and happiness, who do not want to harm any living being. That is extremely worthwhile. We should enshrine those conditions. Then, after we're dead and can no longer teach people verbally, we can still help them progress toward enlightenment through having set those conditions of use. In that way we can continue bringing about positive change in society and the environment even though we're not still here. So, working for a retreat center is very worthwhile.

Of course, that's what you've all been doing since the beginnings of Nagarjuna Institute in Ibiza back in 1977— continuously, François, Paco and the rest of you have been putting your energy into developing the Dharma in this way. In my heart, I will never forget you. Even after I'm dead I will try to remember you and be thankful for your kindness. Actually, I think we're making karmic business to be together, so I'm very happy. I will always dedicate and pray for the success of our retreat project in being of great benefit to others. That's all I wish.

Also, the attitude that the workers should have toward a person doing retreat is not that "We're out here slaving away carrying bricks, ripping our hands to shreds, and he's in there kicking back having a good time spacing out." No, we should definitely not be putting out that kind of negative vibration. We should consider that he is working hard too; working for us. It's like when we send a man to the moon. There's only one man in the rocket but how many have to work to make it happen? But as great a scientific accomplishment as sending a rocket to the moon might be, a far greater accomplishment is creating a rocket out of universal love, compassion and wisdom within our own mind.

However, more important than an action itself is the motivation behind it. So, those who are working and giving with bodhicitta are acting as Shakyamuni Buddha, Lama Je Tsongkhapa and Milarepa did; they are giving as Shakyamuni Buddha, Lama Je Tsongkhapa and Milarepa did. It is important that workers and retreaters feel the unity of being an integral part of the one mandala. From the people who clean the place, maintain the environment and water the flowers up to those who are meditating in retreat, they are all members of the same big family, a single unit working to reinforce each other's practice, one circle of shared energy.

And not everybody can contribute hands-on physical energy. Some will help by donating material energy such as money or equipment; things like that. They are also part of our family.

Of course, from the Mahayana point of view, everybody is family. Shopkeepers are part of the family because they sell us the equipment we need. If they didn't, we couldn't do what we have to do. Cows are family because they provide us with the milk we need for our tea. So cows, chickens, all universal beings, even snakes, are family. If the snakes are not there, there's something missing; our mandala is incomplete. Anyway, as the lam-rim teaches us, since all our pleasure and success comes from other sentient beings, of course, the success of our retreat center is also due to the kindness of all mother sentient beings.

The world needs retreat facilities

People today are so destructive and full of aggression; they always harm and try to take advantage of others. They are so dangerous. They destroy the environment and pollute the natural beauty of the planet for their children and for the generations to come. They seem to have no ethics. They will destroy anything to get money or material. You can see; this is the situation. You can't

even talk about pure ethics any more. Society has no space to consider vows, not killing and so forth. Talk about morality and they'll threaten to beat you up: "What are you talking about?" In this atmosphere, people who maintain ethics feel schizophrenic; they think they're doing something wrong.

In such a critical situation, in such an impure world, we create a retreat center. With purity, insight and order, we can help heal the wounded world. The world needs powerful medicine to cure its ills. By giving people an opportunity to retreat we offer the world a solution for its people's dissatisfaction.

So that's about all I have to say on this right now. I'm very happy that the retreat center is working out and that people are reacting positively to it, but after the blessing of His Holiness's visit, I never doubted that things would turn out like this. I hope you didn't have any doubts either.

So, we are really successful and I hope that at some point I will be able to do a long retreat here. I like this place a lot; it's very healthy. For me, it's like being in the Himalayas—it's very pure and extremely beautiful.

Another thing is that you should aim to make the place as self-sufficient as possible. Then you won't have to keep asking for donations. Of course, donations are necessary at the beginning, but relying on charity alone is not a good long-term strategy.

I hope the entire European spiritual community, even people the whole world over, will use this facility, even though they might be following paths and using methods different from ours. As long as their goal is freedom from ignorance and the dualistic mind, our aims are in harmony. So we should pray and dedicate that people from everywhere will use O Sel Ling Retreat Centre for their spiritual growth and that our work to bring this about is successful.

Thank you so much.

2 Die Wirklichkeit verstehen. *England 1977*

Wir hören heutzutage im Westen viel über das offene Herz und wie man das Herz öffnet. Das ist verbreitet. Aus buddhistischer Sicht, musst du erst etwas erkennen, um dein Herz zu öffnen: „Ich will mein Herz öffnen, aber wie?“ Das ist die Frage. Öffnung hat mit Einsicht zu tun. Ohne Einsicht öffnet sich nichts. Es kommt nicht darauf an, ob du emotional sagst: „Ich bin offen. Ich liebe dich. Du liebst mich so sehr.“ Das heißt nicht, dass du offen bist. Wir verhalten uns so, stimmt es? „Wie sehr ich mich dir auch öffne, du öffnest dich nie mir gegenüber.“ Das ist ein Witz. Das stimmt nicht.

Nun ja, vielleicht stimmt es in gewissem Sinne. Aber wahre wirkliche Offenheit beinhaltet Raum – dein Bewusstsein umfasst weite Ganzheit. Die Erfahrung, die Ganzheit zu umarmen wird zur Lösung oder zum Gegenmittel für den engen, fanatischen, konzeptualisierenden, dualistischen Geist.

Aber dann besteht die Gefahr, dass die Einstellung auftaucht: „Wow! Die universelle Wirklichkeit ist unglaublich besonders.“ Wir bekommen den Eindruck, dass Leerheit ein besonderes, fantastisches Phänomen ist. Diese Einstellung ist falsch. Es ist völlig falsch, zu denken: „Oh, Nicht-Dualität ist besonders hochstehend. Die gewöhnliche bedingte Luftblase von Samsara ist dort unten.“ Unsere Haltung sollte realistischer sein: Wann immer die Luftblase der Bedingtheit, der Relativität erscheint, sollten wir gleichzeitig Nicht-Dualität darin erkennen.

In einer förderlichen Umgebung fällt uns Meditation leichter. Denn dort sind wir frei von der Vibration, die aus dem Konflikt der Dualität kommt. Sind wir unterwegs, im Kontakt mit den Objekten der Luftblase von Bedingtheit, fängt unser Herz sofort an zu beben. Die Sinnesobjekte bringen in uns zügellose unkontrollierte Energie in Bewegung. Unsere Reaktionen auf die Objekte der Sin-

nenwelt sind fragmentiert, zersplittert, denn wir erkennen in der Luftblase der Bedingtheit nicht die Nicht-Dualität der universellen Wirklichkeit. Könnten wir die Wirklichkeit sehen, würden wir nicht jedes Mal beben, wenn eine Veränderung in unserer äußeren Umgebung geschieht.

Warum verändert sich unser Verhalten, sobald die Umgebung sich verändert? Ihr wisst, darüber spreche ich gerne. Ich finde das realistischer als über Philosophie zu reden. Also warum verändern wir uns auf diese Weise? Schaut, was hier mit euch geschieht. Sobald ihr die Meditationshalle verlasst und in den Speiseraum geht, manifestiert ihr euch als etwas völlig anderes. Ihr seid fast eine andere Person. Warum? Weil ihr zwischen der tiefsten, essentiellen Natur der Meditationshalle und der des Speisesaals einen Unterschied macht. Könntet ihr die universelle Wirklichkeit dieser beiden Räume sehen – und die essentielle Wirklichkeit ist nicht gespalten, sie hat eine einheitliche Qualität – dann würdet ihr euch nicht so einfach verändern. Ihr seht, wir sind vom dualistischen Geist völlig vergiftet. Der dualistische Geist überwältigt uns. Die Schwingungen der verschiedenen Umweltbedingungen beeinflussen uns zu leicht. Wir denken, wir hätten Kontrolle darüber. Wir haben keine Kontrolle darüber.

Wenn ich eine hübsche Blume betrachte, bin ich viel zu sehr beeinflusst. Ich werde davon vergiftet. Wenn ich etwas anderes anschaue, dann vergiftet mich das ebenso. Ich werde ganz und gar beherrscht von meinem dualistischen Geist. Ich habe keine Kontrolle. Ich bin völlig beeinflusst von der Außenwelt und bin selbst total hilflos. Wir sind alle gleich. Wir sind dauernd unter dem Einfluss von dem, was wir außen sehen und hören. Es ist unglaublich. Der dualistische, bedingte Geist vergiftet uns, während unsere Weisheit, die die universelle Wirklichkeit erkennt, sich in einem tiefen Schlaf befindet. Es ist jetzt die Zeit, diese Weisheit zu enthüllen und zu aktivieren.

Unser dualistischer Geist ist so starr. Sobald sich die Umgebung verändert, verändert sich unsere Wirklichkeit. Während wir hier im Dharma-Zentrum sind, ist alles Dharma. Wenn wir in die Stadt gehen, um uns zu vergnügen, wird die Sinnenwelt-Luftblase der Disco unsere Wirklichkeit. Warum nehme ich diese negative Haltung ein. Warum drücke ich das so aus? Weil es realistischer ist. Das ist unsere Erfahrung. Würde ich bloß über abstrakte Philosophie sprechen, könnt ihr keinen Zusammenhang herstellen, weil es nicht eure Erfahrung ist. Ich finde es gut, über Erfahrung zu reden. Warum ändert sich deine Wirklichkeit, wenn sich die Umgebung verändert? Mehr will ich nicht wissen.
Ihr müsst wirklich diesen Yo-Yo-Geist verstehen. Der Yo-Yo-Geist geht immerzu hoch und runter. So verbringt ihr euer Leben – hoch und runter gehend. Die bedingte Umgebung verändert sich automatisch. Es gibt keine unveränderliche Umgebung. So wie die bedingte Luftblase deiner äußeren Umgebung sich ständig verändert, so ändert sich dauernd deine Wirklichkeit. Du glaubst wirklich, dies ist dies und das ist das. Du hast kein umfassendes Verständnis. Deswegen leidest du und alle anderen fühlenden Wesen.

Understanding Reality. *Manjushri Institute 1977*

These days, in the West, we hear a lot about the open heart, about opening your heart. This is common. From the Buddhist point of view, in order to open your heart, you have to realize something. “I want to open my heart, but how?”—this is the question. Opening has to do with realization; no realization, nothing opens. It doesn’t matter that you say, emotionally, “I’m open. I love you; you love me so much.” That doesn’t mean you’re open. We do that kind of thing, don’t we? “No matter how much I open

myself up to you, you never open yourself up to me." It's a joke. It's not true.

Well, perhaps it's true in one sense, but actually, true openness implies space—your consciousness embracing some kind of wide totality. This experience of embracing totality itself becomes the solution, or antidote, to the narrow, fanatical, conceptualizing dualistic mind.

But then there's the danger of the attitude, "Wow! Universal reality is incredibly special," arising. We get the impression that shunyata is a really special, fantastic phenomenon. This attitude is wrong. Instead of, "Oh, non-duality is special, up there; the ordinary, relative bubble of samsara is down here," which is completely wrong, our position should be more realistic: whenever there's the appearance of the bubble of relativity, we should simultaneously see non-duality within it.

When we're in a conducive environment, we find meditation easier—because we're free of the vibration of the conflict of duality. When we're out and about, in contact with the objects of the bubble of relativity, our hearts immediately begin to shake; sense objects make uncontrolled energy run rampant within us. Because we don't see the non-duality of universal reality within the bubble of relativity, our reactions to objects in the sense world are fragmented. If we could see reality, we wouldn't shake every time there was a change in our external environment.

Why, when the environment changes, does your behavior change immediately as well? You know, I like talking about this. For me, this is much more realistic than talking philosophy. So, why do we change like that? Well, look at what happens to you here. As soon as you leave the meditation hall and go into the dining room, you manifest as something else completely. You're almost another person. Why? Because you differentiate between deepest, essential nature of the meditation hall and that of the dining room. If you could see universal reality of these two rooms—and essential

reality is non-differentiated; it has a unified quality—you would not change so easily. You see, we are completely intoxicated by the dualistic mind; the dualistic mind completely overwhelms us. The vibration of each different environment too easily influences us. We think we're in control; we're not in control.

When I look at a lovely flower, I'm too influenced. I'm intoxicated by it. When I look at something else, that, too, intoxicates me. I'm completely dominated by my dualistic mind; I have no control. I'm completely influenced by the external world and from my own side, am totally helpless. We're all the same—we're constantly under the influence of whatever we see and hear outside. It's incredible. The dualistic, relative mind intoxicates us, while our wisdom realizing universal reality is in a deep sleep. Now is the time to reveal and activate that wisdom.

Our dualistic minds are so rigid. As soon as the environment changes, our reality changes. While we're here at the center, it's all Dharma. When we go into town to have fun, the sense world bubble of the dance club becomes our reality. Why am I taking this negative approach? Because it's more realistic. This is our experience. If I just talk abstract philosophy, you can't relate, because it's not your experience. I like to talk about experience. Why, when the environment changes, does your reality change? That's all I'm asking.

You must really understand this yo-yo mind. The yo-yo mind is always up and down, and that's how you spend whole life—going up and down. The relative environment changes automatically; there's no unchangeable environment. So as the relative bubble of your external environment constantly changes, your reality constantly changes, and you really believe that this is this and that is that. You have no universal understanding. That's what makes you and all other sentient beings suffer.

3 Die Psychologie von Sutra und Tantra.

Australien 1979

Vorbemerkung

Diese Vorträge hielt Lama Yeshe vor einer Einweihung in Vajayogini. Sie eigenen sich auch gut als Einstimmung auf die Tara-Praxis und andere Übungen aus dem Gottheiten-Yoga.

Hinayana und Mahayana

Wie ihr wisst, hat Buddha viele Lehren über Methode und Weisheit gegeben. Ihr habt schon unglaublich viel über den Pfad zur Erleuchtung gehört, aber wenn wir es vereinfachen wollen, können wir die gesamten Lehren in zwei Gruppen einteilen, und zwar in die Hinayana- und die Mahayana-Lehren. Die Haltung des Mahayana-Fahrzeuges drückt die Sorge für alle universellen Wesen aus und nicht nur für einen selbst. Man widmet seine eigene Energie dahingehend, dass man alle universellen Wesen zur Befreiung führen möchte. Eine Person, die sich von dieser Haltung leiten lässt, hat eine andere Perspektive in ihrem Alltag. Wenn wir das Mahayana praktizieren, sollten wir nicht das Gefühl entwickeln, dass wir jetzt auf das Hinayana herabblicken. Hinayana bezeichnet keine Philosophie und kein Lehrgebäude, es ist ein Haltung. Wir mögen jetzt das Große Fahrzeug praktizieren, aber vielleicht haben wir alle noch einen sehr langen Weg vor uns, bis wir nur die Stufe des Hinayana erreicht haben. Damit will ich sagen, dass wir diese Dinge nicht vom philosophischen Standpunkt betrachten, wir dürfen nicht denken, dass es bei Mahayana und Hinayana um Philosophie geht.

Ich möchte das noch etwas deutlicher machen. Die meisten von uns sind mit den Mahayana-Lehren und der Mahayana-Philosophie in Kontakt gekommen, und daher können wir sagen,

dass wir Mahayana-Philosophen sind, weil wir intellektuell begreifen, was ein Mahayana-Philosoph ist. Wir haben beinahe überhaupt keinen Zweifel daran, dass wir auch Mahayana-Anfänger sind. Dabei ist es eine sehr große Frage, ob wir Mahayana-Anhänger sind, ob wir überhaupt Hinayana-Anhänger sind. Vielleicht folgen wir nicht einmal dem Hinayana. Ich will damit sagen, dass Hinayana und Mahayana die Stufe unserer individuellen Umwandlung anzeigen. Es ist für uns schon schwer, die Stufe des Hinayana zu erreichen, die innere Freiheit zu suchen oder Befreiung oder Nirvana, und zwar deshalb, weil wir so sehr an der Verhaftung an die Sinnesfreuden festkleben, aber darüber werde ich jetzt nicht allzu viel sagen.

Der Stufenweg der Erleuchtung

Im Mahayana gibt es zwei Abteilungen: das Paramitayana und das Tantrayana. Wie ihr schon alle gehört habt, sind die Themen des Paramitayana im Lamrim enthalten. Alle Lamrim-Meditationen beschreiben den Paramitayana-Aspekt der Meditation. Ausgehend von der Grundlage der Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha, weiter zu den Meditationen über Vergänglichkeit und Tod, gibt es unglaublich viele Meditationen im Stufenweg, im Lamrim und diese Meditationen nennen wir das Paramitayana oder das Ursachenfahrzeug. Ich brauche jetzt nicht alle Meditationen des Lamrim im Einzelnen zu erwähnen, die kennt ihr alle schon. Was machen wir bei diesen Meditationen? Wir nehmen Zuflucht, manchmal machen wir Niederwerfungen, wir reinigen uns. Manchmal bringen wir Mandala-Gaben dar, um Verdienste anzusammeln, denn das ist der Sinn der Mandala-Gaben oder wir machen Niederwerfungen zu den fünfunddreißig Buddhas. Es gibt eine Bekenntnismeditation und es gibt verschiedene Arten von Reinigung, wie zum Beispiel die Vajrasattva-Meditation. Im Weiteren gibt es dann Meditationen über Entsagung von Samsara,

über Bodhicitta und über die rechte Ansicht, über Sunyata. All das sind Voraussetzungen, Grundlagen für die Praxis des tantrischen Yoga.
Es gibt Gründe für diese stufenweise Anordnung von Meditationen. Sie hilft uns bei der Praxis, denn es gibt viele Schüler, die manchmal Probleme haben. Sie erhalten so viele Lehren und sind dann ganz verwirrt, weil sie nicht wissen, was sie praktizieren sollen. Ich verstehe, warum sie verwirrt sind. Es ist möglich, dass einige von uns Anweisungen geben, die nicht genau genug sind. Aber was ihr begreifen müsst, ist, dass die Praxis dieser Meditationen keine intellektuelle Angelegenheit ist. Es geht darum stufenweise umzusetzen, stufenweise zu handeln. Alles ist in einer bestimmten Art und Weise angeordnet, der ganze Stufenweg ist da: Stufe für Stufe für Stufe.
Manchmal sagt ihr vielleicht: „Oh, ich weiß nicht, was ich noch praktizieren soll. Ich habe so viele Meditationsanweisungen erhalten. Wenn ich diese Lehren so ansehe, habe ich ungefähr zweihundert Meditationsanweisungen erhalten. Jetzt bin ich verwirrt und ich weiß nicht, welche die Beste für mich ist.“ Aber diese Reihe von Meditationen ist nicht für den Intellekt gedacht, sondern es geht um euer Handeln, in jedem Moment. Dann gibt es Meditationen, wie zum Beispiel die Vajrasattva-Meditation und noch andere, und die sind für einen Einzelretreat geeignet. Dann könnt ihr integrieren. Dann habt ihr keine Fragen mehr. Dann sagt ihr nicht mehr: “Ich weiß nicht, was ich machen soll.“ Dann wisst ihr, was ihr tun wollt, denn ihr habt eine Erfahrung gemacht durch die Handlung der Meditation.
Es ist also sehr wichtig, dass wir wissen und handeln, jedes zu seiner Zeit, was eben gerade wichtig ist. Wenn ihr jedes Jahr eine starke Meditationsphase durchführen könnt, eine Art Retreat, so ist das gut. Natürlich ist das eine Frage der Zeit. Wir leben alle unser Leben, jeder auf seine Art, jeder ist auf seine Weise beschäftigt, aber einmal im Jahr, ab und zu, können wir uns eine

ruhige Situation schaffen und dann einen starken Retreat durchführen. Das hilft auch bei der Integration und dann seid ihr beweglicher im Alltag. Ihr könnt nicht sagen: „Ich will immer zehn Stunden am Tag meditieren.“ Das könnt ihr überhaupt nicht. Seid flexibel. Wenn ihr Zeit habt, dann meditiert und wenn ihr keine Zeit habt, dann sitzt ihr vielleicht zehn Minuten oder fünf Minuten oder vielleicht sitzt ihr überhaupt nicht, sondern ihr meditiert, während ihr geht. Das ist sozusagen die geschäftige Meditation. Das alles zeigt, warum Buddhismus so einfach ist. Er zeigt uns, egal, wie die Situation ist, immer kann man meditieren. Ihr müsst nur lernen die Situation zu nutzen. Wenn euch jemand schlägt, könnt ihr dieses Schlagen zum Gegenstand eurer Meditation machen. Ihr müsst nur wissen, wie das geht. Das zeigt die Schönheit der buddhistischen Haltung.

Während eures ganzen Lebens könnt ihr solche Situationen nutzen und sie in Glück verwandeln. Auch wenn die Umstände schwierig sind, könnt ihr sie in interessante Situationen verwandeln und sie als Prüfung nehmen.

Bei jeder Situation kommt es darauf an, wie ihr sie betrachtet. Ich möchte da ein Beispiel aus meinem Leben geben: Die Chinesen haben mich gezwungen Tibet zu verlassen, in das Nichts zu gehen und dafür bin ich dankbar. Persönlich gesehen habe ich das Gefühl, dass ich das sehr nötig hatte. Ich bin ihnen sehr dankbar. Denn vorher ging es mir einfach gut. Es ging mir wie euch; die Gesellschaft kümmerte sich um mich, meine Familie, Mutter, Vater, Bruder, Onkel, alle haben sich um mich gekümmert. Als ich aber allein gelassen wurde, gab es keinen Onkel, keine Mutter, niemanden mehr. Da gab es nur noch den Körper. Und dann war plötzlich der komplizierte Geist ruhig. Das hilft. Das ist meine Erfahrung. Ihr braucht auch Katastrophen, die zu eurem Leben passen.

Entsagung

Nun kommt die Entsagung. Entsagung von Samsara ist etwas ungewöhnlich Wichtiges, es ist die Grundlage für uns alle. Wenn wir nämlich keine Entsagung von Samsara haben, was passiert dann? Wir verlassen uns dann vollständig auf die Sinnesobjekte. Wir brauchen diese Blumen um Freude zu empfinden, wir brauchen dann diese Beziehung zu dieser Blume um Freude zu erfahren. Wenn ich keine Entsagung von Samsara habe als tiefe innere Haltung, dann vertraue ich dieser Blume. Dann denke ich: "Du bist die Quelle meines Glücks, deswegen liebe ich dich und du solltest mich auch lieben." Diese Haltung ist unvernünftig, sie ist übertrieben. Vergängliche Dinge so zu sehen ist extrem. Eine solch begehrliche Haltung gegenüber vergänglichen Freuden ist unvernünftig. Sie ist übertrieben und führt zu Schmerz. Ihre Natur ist Schmerz. Wir sollten ganz stark die Überzeugung in uns entwickeln: „O.K., dass ist jetzt gut. Es hilft mir, es bringt mir ein bisschen Freude, aber die Freude ist vergänglich. Das ist in Ordnung so, das nehme ich an, aber mehr erwarte ich nicht." In einer solchen Beziehung gibt es weniger Spannung.
Das gleiche gilt für alles, was existiert, für alle Freuden in Australien. Sie sind vergänglich und nicht fest. Wir sollten akzeptieren, wenn sie verschwinden ohne uns Elend zu fühlen. Was soll´s? Wenn die Zeit gekommen ist, dass sie verschwinden, dann verschwinden sie eben. Und so geht es mit allen Freuden, mit allem, was wir als die Welt der Sinne sehen. Sie verschwinden, sie kommen und gehen. Entsagung von Samsara macht euch flexibel, zumindest flexibel, und ihr reagiert nicht mehr so stark. Wenn dieses Ding da verschwindet, erzittere ich da in meinem Herzen? Warum denn? Es ist seine Natur, was soll´s also? Das sollten wir akzeptieren ohne uns anzuspannen, ohne Furcht, ohne Spannung, ohne unrealistische Vorstellungen auf die Wirklichkeit irgendwelcher Dinge zu stülpen.

Buddhismus lehrt den Geist den mittleren Weg anzunehmen, indem man extreme Ansichten vermeidet. Ich möchte ein Beispiel geben: In Australien haben die jungen Männer Probleme mit ihren Freundinnen und die jungen Frauen Probleme mit ihren Freunden. Sie haben Angst sie zu verlieren. Das ist der samsarische Geist, der keine Entsagung von Samsara hat. Statt dass ihr jetzt Tag und Nacht herum heult, wäre es besser, ihr würdet über die Entsagung meditieren! Die buddhistische Philosophie ist so einfach, so praxisbezogen, sie kümmert sich ganz direkt um den Alltag. Sie ist nicht irgendetwas Historisches, es ist eine Philosophie, die sich mit der Wirklichkeit von Glück und von Unglück befasst.

Bodhicitta

Jetzt kommen wir zu Bodhicitta. Bodhicitta heißt, dass wir verstehen, dass alle universellen Wesen das Problem der Verhaftung und die Symptome des fixierten Ich haben und wir empfinden Sympathie für sie. Und zwar empfinden wir Sympathie auf einer sehr allgemeinen Ebene. Wir haben nicht nur diese enge Perspektive von uns selbst, diese ungeheure Empfindlichkeit, die immer nur auf sich selber schaut, nur sich selber sieht, etwa: “Ich bin der schrecklichste Mensch der Welt, schaut mich nur an.“ Vom Standpunkt des Großen Fahrzeugs, vom Mahayana aus, ist das eine neurotische Haltung, obgleich etwas Gutes darin steckt.
Wenn ihr die Welt betrachtet, seht, wie alle fühlenden Wesen leiden, dann zählt euer Schmerz überhaupt nichts mehr. Euer Schmerz verschwindet gleichsam und psychologisch gesehen habt ihr dann Raum. Dann habt ihr Raum und Platz. Außerdem übernehmt ihr die Verantwortung dafür, dass es möglich ist, wenn ihr euch selber zur Vollkommenheit entwickelt, ihr alle diese Lebewesen zur Vollkommenheit oder zur Befreiung oder zur Erleuchtung führen könnt. Indem ihr das fühlt, könnt ihr die Verantwor-

tung auf euch nehmen. Wenn ihr das als möglich anseht, seht ihr auch euer Potential.
Wenn wir darüber nachdenken, kann es sein, dass wir sagen: „Ach, das ist doch nur ein Witz, das ist einfach ein Mahayana-Witz, ein buddhistischer Witz. Es gibt so viele Insekten, so viele Moskitos, so viele Wesen. Und wie viele Tage gibt es in einem Jahr, wie viele Tage gibt es in meinem Leben?“ Wir denken darüber nach und wir erfinden Tag, wir erfinden Zeit. Die Zeit, Tag und Nacht, das ist unsere Interpretation. Diese Dinge gibt es nicht aus sich heraus. Wir haben diese unglaubliche Vorstellung, dass die Zeit sehr kurz sei und der Buddhismus sagt dann irgendwelche Dinge und wir fragen uns, wie wir das nur schaffen sollten. Wir setzten uns unter Druck und sagen: „Oh Gott, dieser Buddhismus hat so fürchterliche Ideen, diese Vorstellungen erdrücken mich. Ich sitze hier und kann das überhaupt nicht.“ Aber die Frage ist, was ist überhaupt euer Maß, das Maß von Leben und Zeit und Tag und Nacht. Monate, Jahre, das ist nichts. Das ist nur eure Erfindung. Das haben Menschen erfunden und damit schaffen sie Druck. Wer hat das gemacht?
Wer hat dafür gesorgt, dass das neunzehnte Jahrhundert beginnt? Das haben Menschen gemacht. Und wie entscheiden sie das? Sie legen das fest in Bezug auf Jesus. Und dann gibt es diese ganzen Jahrhunderte. Das machen wir. Und dann sagt jeder plötzlich „vor Christus“ und „nach Christus“, das ist alles. Und dann glauben wir das. „Ah, ja, vor Christus, Tag und Nacht, Juni, Juli, August, September.“ Und dann machen wir diese riesigen Pakete, der Juni ist hier, der Juli ist dort, und es ist alles so kompliziert und so schwierig. In Wirklichkeit hat unser Müll-Geist alles nur erfunden und dann wird es selber Müll. Und dann hocken wir da in unseren Schwierigkeiten.
Bodhicitta-Haltung bedeutet, dass wir Verantwortung übernehmen, und zwar Verantwortung für alle universellen Wesen. In zahllosen Leben litten sie aus Verhaftung, litten sie an ihrem neu-

rotischen fixierten Ich. Und das existiert weder absolut in ihnen noch in mir. Wenn wir diese Fesseln beseitigen, dann gibt es Befreiung. Am Anfang des Weges steht Mitgefühl. Obgleich wir durch das Ego und unsere Verhaftung gefesselt sind, so sind sie doch nicht die absolute Natur der Wesen. Aber vielleicht ist eben der Wind ein bisschen stark und es gibt hohe Wellen und alles kommt dadurch ein bisschen durcheinander. Und so entsteht das alles. Bodhicitta ist Sanskrit und heißt wörtlich übersetzt „ein offenes Herz". Dieses Herz ist Bodhicitta.

Das hat jetzt nichts mit östlicher Kultur zu tun, das ist kein östlicher Trip. Die australischen Menschen haben jetzt schon ein offenes Herz, jetzt schon, aber es geht darum es noch mehr zu öffnen, das ist alles. Ihr braucht nicht zu sagen: „Bodhicitta ist wahnsinnig, das gibt es nicht, das haben wir nicht." Das stimmt nicht. Jeder von uns hat ein bisschen Offenheit. Es geht nur darum, noch offener zu werden. Da gibt es Raum. Der Raum dafür ist da. Ich möchte euch ein Beispiel dafür geben.

Angenommen, jemand schlägt euch. Die Bodhicitta-Haltung wäre dann Mitgefühl zu haben, Mitgefühl für uns selbst und für andere, und eine Art, wie man dann denken kann, ist vielleicht so: „Mein unangenehmes negatives Karma weckt Energie in ihm. Ich erscheine ihm in einer Art, die ihn ärgerlich macht, und ich kann ihn verstehen, warum er mich jetzt schlägt. Ich als Objekt wecke seine Energie." Eine andere Art zu denken wäre: „Diese Person ist sehr gütig. Sie hilft mir mein negatives Karma zu reinigen. Sie hilft mir mein negatives Karma abzutragen, und deshalb ist sie sehr gütig. Ich hoffe sie schlägt mich noch mehr." Wirklich, wenn wir eine solche Bodhicitta-Haltung haben, dann können wir unglaubliche Verwandlungen durchmachen. Ist das Beispiel klar?

Meditation

Für heute neigt sich unsere Zeit dem Ende zu. Ich möchte, dass ihr unsere nächste Sitzung mit einer Atemmeditation beginnt und meditiert. Ich möchte nicht, dass ihr dabei über irgendetwas nachdenkt, über gut oder schlecht oder Australien oder Nicht-Australien oder Lama oder über irgendetwas. Denkt überhaupt nichts. Ihr könnt doch euren Atem nicht anhalten, oder? Also dann meditiert über den Atem. Das ist eure Wirklichkeit. Ihr könnt einsgerichtet darüber meditieren und an nichts anderes denken. Denkt nicht einmal: „Ich meditiere“, achtet überhaupt nicht darauf. Glaubt nicht: „Ich bin ein Meditierer, jetzt setzte ich mich mal selber ins Gefängnis.“ So solltet ihr nicht denken. Was immer angenehm ist, das tut. Setzt euch nicht unter Druck. Und ich möchte nicht, dass ihr Knieschmerzen habt, lasst die Beine ganz entspannt und bequem ruhen. Macht euch keine Sorgen, etwa: „Wir können das nicht so exakt machen, wie der Buddha das gesagt hat.“
Eine Stunde lang üben wir diese Konzentration. Aber vielleicht habt ihr nach dreißig Minuten das Gefühl, dass ihr schon ein Jahr lang meditiert! Wenn also Schwierigkeiten auftreten, dann seid einfach glücklich, o.k. Ihr erkennt die Schwierigkeiten, ihr beobachtet sie. Ihr erkennt sie einfach. Interpretiert nicht „gut“ oder „schlecht“ auf emotionale Weise. Wir lernen jetzt Kontrolle auszuüben. Wenn also während der Meditation Probleme auftreten, sagt einfach: „Was soll’s“, und erkennt das. Wenn ich Schwierigkeit sage, dann meine ich damit Ablenkung. Wenn also Ablenkungen auftreten,, dann beobachtet diese einfach. Habt nicht das Gefühl: „Oh, ich bin so voll, mein Gehirn ist so voll.“ Denkt nicht so intellektuell, denn sonst werdet ihr wirklich voll. Beobachtet einfach. Beobachtet und erkennt, was abläuft.
Und wenn die Ablenkung sehr lange anhält, dann könnt ihr Entsagung verwirklichen, indem ihr sagt: „Das ist wirklich Zeitverschwendung, und zwar wird nicht nur meine Zeit verschwendet,

sondern die aller Wesen. Das ist nicht mein wirkliches Ich, irgendetwas hält mich jetzt fest.. Das ist nicht meine wahre Natur.“ Gebt euch selbst einen ganz starken Anstoß in Richtung Entsagung. Fasst einen Entschluss. Und fasst auch einen starken Entschluss in Bezug auf Bodhicitta. Dann braucht ihr euch auch keine Sorgen über Zeitverschwendung zu machen. Und wenn dann noch etwas Zeit übrig ist, dann geht ihr zurück zu eurer Konzentration.
Wenn ihr euch während der Meditation schläfrig fühlt und unfähig, euch zu konzentrieren, dann könnt ihr vielleicht die Keimsilbenmeditation machen. Ihr meditiert über die Keimsilbe am Nabel und erzeugt da Energie und die wird beseligend. Auf diese Weise wacht ihr aus eurer Schläfrigkeit auf.
In den folgenden dreißig Minuten möchte ich dann, dass ihr über eure Erfahrungen meditiert. Ihr überprüft, was ihr in dem Moment gerade fühlt. Ich möchte nicht, dass ihr über Buddhismus nachdenkt oder irgendwelchen Vorstellungen nachhängt. Ich möchte nicht, dass ihr über Lamrim nachdenkt oder über Tantra oder über Yoga oder über Lama. Denkt darüber nicht nach. Beobachtet und überprüft die Erfahrung, die ihr gerade habt. Wenn ihr die Erfahrung von Schmerz macht, dann ist die Natur des Schmerzes wie Licht. Eigentlich fühlen wir die Schmerzenergie ganz konkret. Wir haben das Gefühl, dass das alles voll ist. Aber wenn wir diese Energie überprüfen, dann ist sie wie der Raum. Wie der Raum und wie Licht. Ich möchte, dass ihr über die Erfahrung dieser Energie meditiert.
Und wenn ihr angenehme Erfahrungen macht, gilt das Gleiche: Ich möchte, dass ihr über eure Erfahrung, über eure Gefühle meditiert. Ihr sollt nicht darüber nachdenken. Ich möchte nicht, dass ihr denkt, Schmerz ist schlecht und Freude ist gut. Ich möchte nicht, dass ihr emotional reagiert. Jetzt liegt der Schwerpunkt auf der Kontemplation, auf der Entwicklung von Konzentration und nicht auf dem Intellekt. Und selbst wenn ihr niedergeschlagen seid, dann schaut euch diese Niedergeschlagenheit an. Denn das

ist Geist, diese Erfahrung von Niedergeschlagenheit ist im Geist, nicht im Körper. Meditiert also über diese Energie.
Diese Erfahrung führt euch an einen Punkt, wo Schmerzenergie zu Raum wird und ihr werdet Raum, Raum wird Schmerz oder Raum wird Freude und ihr werdet wie der Himmel. Und wenn ihr ohne euch darin zu verwickeln diese Erfahrung kontempliert, dann solltet ihr keine Angst haben, sondern diese Erfahrung aufrechterhalten. Wenn ihr Schmerz spürt oder was immer ihr im Geist spürt, im Bewusstsein, dessen seid euch bewusst; manchmal habt ihr vielleicht das Gefühl, dass ihr wie der Raum seid und der Raum ihr seid, das ist eine Erfahrung, ein Eindruck. Macht euch keine Sorgen darüber. Ich möchte nicht, dass ihr euch Sorgen macht. Meditiert fortwährend ohne Furcht. In anderen Worten: So verliert ihr das fixierte Ich. Ich denke, das ist jetzt alles. Bis später.

Leerheit und das fixierte Ich (*ego*)

Das fixierte Ich ist daran schuld, dass wir eine falsche Sicht des Daseins haben. In diesem Sinne ist der fixierte Ich-Geist die Wurzel aller Verblendungen, die Wurzel aller menschlichen Probleme. Die Art und Weise, wie das fixierte Ich eine falsche Auffassung von einem Objekt hat, ist sehr leicht zu beschreiben. Wenn wir ganz einfach jeden Augenblick darauf schauen, was unser Geist über uns selber denkt: „Wie denkt mein Geist darüber, wer ich bin?“, wenn wir genau betrachten, wie unser Geist die Wirklichkeit interpretiert, dann können wir das verstehen. Ich meine natürlich auf einer groben Ebene.
Das, was wir wahrnehmen oder unsere Interpretation, hat nichts mit der Wirklichkeit zu tun, auch wenn unser Geist irgendwelche vorgefassten Meinungen hat. „Das bin ich, so sollte ich sein, ich sollte immer so sein.“ Versteht ihr, das ist eine vorgefasste Meinung, die das Ego gebildet hat.
Und diese falsche Einheit, an der das fixierte Ich festhält, hat

nichts mit der Wirklichkeit jeglichen Daseins zu tun, sondern ist eine subjektive Vorstellung, an der das fixierte Ich festhält:“ Ich bin irgendwo, ich existiere irgendwo, ohne dass mein Geist sagt: Ich bin Thubten Yeshe.“ Alle existierenden Dinge werden durch unsere falschen Vorstellungen benannt, sie werden von unserem verblendeten Geist benannt. Es existiert schon eine gewisse Wirklichkeit, aber wir benennen sie dann:“

Das ist so, das ist John, das ist Francesca, bla, bla, bla“, oder was immer es ist. Es gibt da etwas, es gibt da eine Blase, es gibt da Atome und ihr schaut euch diese Atome an und sagt dann: “Das ist das.“ Auf diese Weise benennt ihr die Dinge. Dies ist dies und das ist das. Euer Geist macht das so. Das ist die Wirklichkeit, aber das Ego kann nicht akzeptieren, dass das nur Projektionen unseres Geistes sind. Ihr denkt, diese Wirklichkeit existiere von Seiten des Objektes und glaubt nicht, dass diese Wirklichkeit dem Geist entspringt. Das nennt man falsche Vorstellungen, diese Sicht ist die falsche Sicht.

Oder wenn wir sagen: „Das ist Thubten Yeshe (und Lama hält eine Blume hoch und deutet auf sie).“ Ich benenne dieses Ding, ich gebe ihm einen Namen, indem ich sage: „Das ist Peter, das ist Francesca, das ist das und das“ und in meinem Geist denke ich: „Das ist das.“ Glaubt ihr nicht jetzt langsam, dass ich verrückt bin? Wenn ich aber sage: „ Ich bin Thubten Yeshe (und Lama zeigt auf sich)“, dann denkt ihr: „Ja, das ist vernünftig.“ Ihr glaubt, das sei angemessen. In Wirklichkeit aber ist es so, wenn ich sage: „Thubten Yeshe ist hier, in diesem Objekt (und Lama zeigt auf seinen Körper)“, dann scheint es so, als ob er da sei, in Wirklichkeit aber gibt es überhaupt keinen Thubten Yeshe. Wenn wir in diesem Objekt (und er deutet auf sich) suchen: „Irgendwo hier drin muss Thubten Yeshe sein“, dann gibt es überhaupt keinen Thubten Yeshe. Und wenn ich dann sage: „Das ist Thubten Yeshe (und der Lama hält wieder eine Blume hoch)“, dann fangt ihr an zu lachen und denkt, ich würde Unsinn machen. Denn da sagt ihr natürlich:

„ In dieser Blume gibt es keinen Thubten Yeshe.“
Wenn ihr diese Blume untersucht, werdet ihr natürlich sagen: „Wo soll denn hier ein Thubten Yeshe sein? Den kann man in dieser Blume nirgendwo finden.“ Aber das Gleiche passiert, wenn ihr diesen Körper untersucht (und Lama deutet auf seinen Körper). Wenn ihr genau schaut und wenn ihr diese Blase hier (und er meint seinen Körper) untersucht, dann könnt ihr nirgendwo Thubten Yeshe finden. Ist das schwer zu verstehen? Überprüft das einmal. Ich hoffe, ihr flippt dabei nicht aus.
Dann entsteht vielleicht bei euch die Frage: „Du sagst, wenn wir diese Blume untersuchen, können wir keinen Thubten Yeshe darin finden. Aber gleichzeitig sagst du, in diesem Körper kann man ihn auch nicht finden. Wo gibt es denn überhaupt einen Thubten Yeshe? Gibt es nun einen Thubten Yeshe oder nicht?“ Diese Frage kommt dann bei euch auf. Die Antwort lautet folgendermaßen: Meine falschen Vorstellungen schaffen eine Vision, schaffen einen bestimmten Denkprozess. Auf der Grundlage der fünf Aggregate gebe ich einen Namen, ich benenne dies und sage, das sei Thubten Yeshe. Versteht ihr, was ich meinen? Aber diese Benennung kann man nicht finden, wenn man diesen Körper durchschaut, da gibt es nur diese Blase hier (Lama deutet auf seinen Körper) und auf der Grundlage davon sagt ihr: „Das ist er.“ Das heißt, es ist eine bloße Benennung einer momentanen Kombination.
Aber vielleicht sagen jetzt einige von euch: „Ach, das scheint mir aber keine gute Philosophie zu sein. Es ist besser zu sagen, dass Peters Bewusstsein Peter ist.“ Aber Peters Bewusstsein ist nicht Peter. Das Bewusstsein von Peter umfasst seine zukünftigen Existenzen und seine vergangenen Existenzen. Aber der Peter von früher existiert doch nicht mehr, oder? Bevor Peter geboren wurde, war er kein Peter, da war er vielleicht ein Affe. Damals habt ihr ihn vielleicht Affe genannt, aber nicht Peter, obgleich sein Bewusstsein sich fortsetzte aus zahllosen früheren Leben.
Vielleicht sagt ihr: „ Diese Nase ist Peter.“ Nein! Diese Nase ist

nicht Peter, Peters Nase ist nicht Peter! Das ist sehr wichtig zu verstehen. Und auch dieses Bein ist nicht Peter und dieser Arm ist nicht Peter und alles das (und Lama deutet auf den ganzen Körper) ist nicht Peter. Nichts davon ist Peter. Und das Gleiche gilt für Schokolade. Wenn wir Schokolade vor uns haben, dann gibt es eine bestimmte Art von Energie, aber unser begehrlicher Geist sagt, Schokolade existiere aus sich selbst heraus, von seiner eigenen Seite her. Es gibt ständig eine Kombination unterschiedlicher Energien und diese Kombination benennt ihr mit dem Wort „Schokolade“. Das ist alles. Es ist also ein Etikett, eine Benennung. Einfach ein Etikett auf der Basis dieser Kombination, das benennt ihr mit Schokolade. Aber wenn ihr diese Energie untersucht, dann könnt ihr nichts finden, was man Schokolade nennen könnte.
Wenn es ein aus sich heraus existierendes Ich gäbe, wenn es nicht von der Benennung abhinge, dann wäre es konkret. Und ständig passiert es uns, dass wir mit jeder Erfahrung der Sinne, mit jeder Information, die wir aufnehmen, gleichzeitig aufnehmen, dass sie konkret sei. Und diese konkrete Sichtweise ist dualistisch. Das ist die dualistische Sicht, die falsche Sicht. Der fixierte Ich-Geist hält sich an der vorgefassten Idee fest, dass es ein Sein aus sich selbst heraus gibt irgendwo in uns drinnen. Diese vorgefasste Idee, diese Vorstellung von Beständigkeit, ist eine totale Übertreibung und völlig unrealistisch, wenn man sie mit der Natur des Seins vergleicht.
Wenn wir jetzt genau aufpassen, wenn wir bewusst und empfindsam genug sind, dann können wir, sooft wir feststellen: „Ich bin so, ich sollte so sein oder ich sollte so sein“, uns jedes Mal bewusst werden, dass das eine Fantasie ist, eine Halluzination. Denn es ist unmöglich, diese Vorstellung von „Ich bin das“ zu etwas Konkretem zu machen. In jedem Augenblick, wo wir uns selbst in einem Spiegel betrachten, haben wir eine vorgefasste feste Meinung von uns, aber von der Seite des Objektes her findet ständig eine Veränderung in etwas anderes statt. Diese feste Vorstellung

ist eine bloße Halluzination, sie hat überhaupt nichts mit der Wirklichkeit zu tun.
Wenn wir jetzt eine einfache Schlussfolgerung ziehen, dann können wir sagen, dass, wann immer wir eine Wahrnehmung haben, eine Vision eines Sinnesobjektes, sie immer als konkret erscheint. Sie scheint von der Seite des Objektes her als eine feste Einheit zu erscheinen. Das ist unsere normale Wahrnehmung, wenn wir die Welt betrachten und so sagen wir auch: „Das ist wahr, all das ist wahr. Was immer ich sehe, was immer ich rieche, ist wahr." Und wir sagen das, ohne es zu hinterfragen. „Oh ja, weil ich es sehe, weil ich rieche, ist es wahr" und dabei ist das alles verkehrt.
Ihr denkt jetzt vielleicht, dass diese philosophische Art, die rechte und die falsche Sicht zu überprüfen, alles sehr kompliziert macht. Dem ist aber nicht so.. Seid einfach skeptisch in Bezug auf alles, was euren Augen, euren Ohren und so weiter erscheint. Belasst es nicht einfach so, macht es euch nicht gemütlich, indem ihr die Art und Weise, wie etwas erscheint, als konkret akzeptiert. Seid ein bisschen misstrauisch und sagt euch; „Ich bin mir da nicht so sicher." Ihr versteht jetzt, wenn wir darüber sprechen, wie man die richtige Sicht findet, die richtige Sichtweise verwirklichen kann. Dann brauchen wir nicht in den Raum zu schauen, dann brauchen wir nicht Lamas Gesicht anzuschauen oder dem Buddha ins Gesicht sehen. Schaut einfach eure normalen Ansichten, an, schaut eure normalen Vorstellungen direkt an.
Glaubt bloß nicht, dass die rechte Sichtweise irgendwo am Himmel hinge und dass die falsche Sicht irgendwo hier unten sei, im Sinne von „ganz Australien ist die falsche Sicht und die richtige Sicht existiert irgendwo im Himalaya". So solltet ihr das nicht sehen. Oder: „Oh, Buddha, Buddha hat die rechte Sicht, oben, da oben. Ich muss wahrscheinlich immer den Buddha anschauen und dann entdecke ich irgendwann die rechte Sichtweise." Nein, nein, die rechte Sichtweise existiert überall, überall, überall. Das wundervolle Gesicht von Sunyata existiert inmitten aller Dinge. Ihr

braucht euch also keine Sorgen darüber zu machen, dass ihr niemals die Schönheit von Sunyata seht, die rechte Sicht, denn dieses schönste aller Gesichter ist hier.
Natürlich müssen wir auch verstehen, dass wir die konkrete Erscheinung des fixierten Ich nicht in einem Augenblick vom Tisch wischen können. Es braucht sehr lange Zeit um diese Sicht vollständig zu beseitigen. Aber es gibt da bestimmte Ebenen: grobe Ebenen, feinere Ebenen, ganz feine Ebenen und wir müssen uns reinigen. Was wir aber jetzt, in diesem Augenblick tun können, ist, dass wir unsere völlig verspannten, engen Vorstellungen lockern. Wir können sie einfach ein bisschen auflockern. Und obwohl die konkrete Erscheinung da ist, verstehen wir: „O.K., das erscheint so, aber es existiert nicht so, wie es mir erscheint." Ganz tief in euch habt ihr ein gewisses Verständnis und auch eine bestimmte Erfahrung. Ihr glaubt einfach mehr eurer Interpretation, ihr folgt nicht mehr dieser Interpretation.

Die Magie der falschen Sicht

In seinem Madhyamaka-Kommentar gibt Lama Tsongkhapa ein Beispiel von einem Zauberer, der einen Kartonverzaubert und ihn in einen Yak oder in Spaghetti verwandelt. Angenommen, ich bin jetzt der Zauberer und ich lege jetzt den Karton hier vor euch hin und ich habe schon vorher ein bisschen gezaubert und füge dem die notwendige Energie hinzu um sie als Spagetti oder Yak erscheinen zu lassen. Ich, der Zauberer, weiß, dass ich zaubere, dass ich einen Trick anwende, aber euch erscheint das als riesiger Yak oder als heiße Spagetti, die man geradewegs essen kann. Durch die Kraft der Magie der Erscheinung des Yaks oder der Spagetti erscheinen sie auch dem Magier als sehr wirklich, aber innerlich denkt er: „O.K., das hat alles mit meiner Zauberei zu tun." Er hat keine Vorstellung von Konkretheit und seine Emotionen werden dadurch nicht berührt. Er ist frei von dieser magischen Show und

ist emotional überhaupt nicht verwirrt. Aber den Leuten, die die Show anschauen, erscheint das als eine Art Wirklichkeit, bis er ihnen sagt: „Das ist alles Zauberei." Und es ist gut möglich, dass einige Leute glauben, dass es da ein wirkliches Yak gibt oder wirkliche Spagetti statt dieser Schachtel hier und dabei existiert sie überhaupt nicht. Ich glaube, dass ihr alle diese Art von Tricks kennt, das gibt es immer wieder im Westen, auch im Fernsehen zeigen sie immer wieder diese Tricks. Sie sagen: „Jetzt werde ich Tricks machen", und dann zeigen sie solche Sachen.

Das ist sehr, sehr wichtig. Dieses Beispiel ist sehr wirklichkeitsbezogen, denn wir haben eine falsche Sichtweise, wenn wir die Welt der Sinne betrachten. Wir müssen innerlich verstehen, dass diese Erscheinung nicht die Wirklichkeit ist und dann folgen wir dieser konkreten Erscheinung nicht. Ist das klar? Es gibt also drei Dinge: Der Zauberer selbst hat eine Version, aber er ist frei davon, sie für konkret zu halten. Er hat kein Problem damit. Die Dinge erscheinen, aber er weiß, dass sie falsch sind. Es ist frei, obwohl sie ihm so oder so erscheinen. Und dann sind da die Leute, die zuschauen. Sie haben eine bestimmte Sichtweise und halten diese Sichtweise für wirklich. Und dann gibt es die Person, die die Dinge sieht, wie sie sind, sie sieht nämlich die Schachtel. Sie hat weder ein Problem mit der falschen Sicht noch ein Problem damit, dass sie an einer falschen Sicht festhalten würde. Versteht ihr?

Anfangs haben wir die meiste Zeit eigentlich überhaupt keine Vorstellung. Wir leben einfach so dahin, in der Dunkelheit unserer fixierten Ich-Projektionen. Anfangs nehmen wir in falscher Weise wahr und halten daran fest. An einem bestimmten Punkt fangen wir dann an Fragen zu stellen, da werden wir misstrauisch. Auf dieser Stufe haben wir zwar noch die falsche Sicht, aber wir halten nicht mehr daran fest. Wir haben sie ein bisschen gelockert. Und wenn ihr dann erst mal Buddhaschaft entdeckt habt, wir sagen Buddha oder was immer es ist, wenn ihr erst einmal völlig erwacht seid, wenn ihr die Intelligenz der Totalität habt, dann gibt

es weder eine falsche Sicht noch ein Festhalten daran noch sonst etwas. Worum es geht, ist, dass wir nicht an einer konkreten Einheit festhalten sollten, denn das ist die Hauptfessel von Samsara, der Hauptgrund, warum wir so viele Schmerzen erleiden.
Es geht nicht um die falsche Wahrnehmung allein, die falsche Wahrnehmung ist etwas anderes. Aber falsche Wahrnehmungen haben und daran festhalten, das ist das Schlimmste. Denn dann seid ihr emotional bereit, sie in Probleme zu verwandeln. Wenn ihr diesen falschen Vorstellungen nicht glaubt, an ihnen nicht festhaltet, dann ist alles einfach. Vielleicht seid ihr hier und da drüben läuft irgendetwas. Und es ist wie beim Fernsehen, dann seid ihr davon nicht so betroffen. Aber natürlich gibt es auch Leute, die vor dem Fernseher heulen. Was soll man da machen?
Warum erzähle ich euch all das? Ich erzähle euch das nicht, weil ich erwarte, dass ihr die buddhistische Philosophie versteht. Ich möchte, dass ihr über euer Bewusstsein meditiert oder über euren Geist oder dass ihr die Sichtweise eures Bewusstseins beobachtet. Nicht-Konkretheit, Nicht-Selbstexistenz ist die Natur des universellen Seins. Glaubt bloß nicht, dass das nur Philosophie sei. Nein. Wir sprechen über die Wirklichkeit. Zum Beispiel gibt es hier in diesem Raum allerlei Dinge: Holz und Menschen und alles Mögliche.
Wenn ihr die rechte Sicht der Nicht-Selbstexistenz, der Nicht-Konkretheit, begreift, dann gibt es eine Art Einheit, eine vollständige Einheit zwischen euch und allen anderen Dingen. Und statt dass ihr euch jetzt unterdrückt fühlt oder voller Probleme: „Hier bin ich und da bist du und da ist dies und dies und dies“, stattdessen fühlt ihr euch, als ob ihr und ich und dies einfach hier im Raum sind. Es gibt dann genügend Raum und wir brauchen uns keine Sorgen zu machen. Es gibt genügend Raum, dass jeder von uns ganz frei in ihm fließen kann. Das Gleiche gilt für die totale Wirklichkeit, die Nichtdualität, für Sunyata.
Das gesamte Dasein kommt und geht und wächst und stirbt, alles

funktioniert in der Nicht-Selbstexistenz, in der nicht konkreten Wirklichkeit.

Die Klarheit des Geistes

Normalerweise sagen wir: „Ich bin ein Sünder, ich bin negativ, ich hab sehr armselige Eigenschaften, ich bin hässlich“, oder: „Ich bin der allerschlechteste Mensch“, aber was immer ihr euch unter „schlecht“ vorstellen könnt, all das ist nicht die wahre Natur. Ihr macht euch in unangemessener Weise Sorgen.. Diese vorgefasste Idee, diese feste Vorstellung, die schafft euch Probleme. “Ich bin nicht gut, ich bin schlecht, gut, schlecht, gut...“ Ihr hebt euch in den Himmel, ihr macht euch schlecht, versteht ihr? Wir sollten verstehen, dass die Grundlage des menschlichen Bewusstseins, oder des menschlichen Geistes, von reiner, klarer Natur ist. Das Ich ist wie eine Welle auf dem Meer. Wenn ihr an den Strand geht und große Wellen seht, denkt ihr vielleicht, dass diese Wellen schrecklich sind, aber dennoch sagt ihr, der Ozean sei wunderschön. Ihr habt vielleicht Angst vor den Wellen, aber wenn ihr genau schaut, dann seht ihr, dass die Welle ein Teil der Einheit des Ozeans ist. Das Gleiche gilt für den Ich-Geist, der an der falschen Einheit festhält, er ist ein Teil des Ozeans des Bewusstseins. Und auch er hat immer noch die Klarheit.
Wenn wir nun unser Bewusstsein beobachten, brauchen wir nicht ungeheuer strikt zu sein, etwa: „Ich muss einen ganz reinen, klaren Geist erlangen. Das muss ich schaffen. Dafür arbeite ich, dafür meditiere ich und deswegen gehe ich zu einem Meditationskurs und ich meditiere jeden Tag und dafür arbeite ich und ich hoffe, dass ich das nächstes Jahr erreiche.“ Das stimmt nicht. Auch das ist Blödsinn. Diese Art von Denken wird euch nur zu einem Hindernis. Die Eigenschaft des Bewusstseins ist es, Objekte ganz rein und klar zu sehen. Das Bewusstsein ist das, was die Fähigkeit hat ganz klar wahrzunehmen. Das ist Bewusstsein.

Die Reinheit, die Klarheit, ist also immer vorhanden. Wir sollten nicht glauben, wir seien vollständig verblendet oder wir befänden uns ständig in Aufregung oder dass unsere Natur Verblendung sei. Das ist überhaupt nicht gut. Und zu denken: „Ich bin ein vollständiger Sünder, ich bin ganz negativ und ich komme bestimmt in die Hölle“, das bringt auch nichts. Denn dann drängt ihr euch zu sehr in eine Situation, die auch nicht stimmt, die nicht wirklich ist. Wie ich vorher schon erwähnt habe, hält das Ich an solchen Vorstellungen fest. Aber auch das Ich ist bloß eine Welle, eine große Welle auf dem Ozean. In Wirklichkeit ist der Ozean rein und klar und das Ich ist lediglich ein Teil des Ozeans.

Ich möchte also, dass ihr über die reine, klare Natur eures Bewusstseins meditiert. Vielleicht entsteht bei euch jetzt die Frage: „Was ist überhaupt Bewusstsein?“ O.K., Bewusstsein ist eine Erfahrung, ist das, was ihr erfahrt. Ihr empfindet heiß, ihr spürt Dinge, ihr habt geistige Erfahrungen, zwei Dinge gleichzeitig. Ich möchte, dass ihr über die geistige Erfahrung meditiert, die von reiner klarer Natur ist. Meditiert über das Bewusstsein und das führt euch zur Nichtdualität. Es führt euch automatisch dahin, denn Bewusstsein ist so fein, dass ihr die groben Ebenen des Daseins, die ihr normalerweise empfindet, verliert. Dann meditieren wir mehr oder weniger über Leerheit, über das Nichts, über Nichtdualität, wenn diese groben Ebenen verschwinden.

Es gibt eine sehr enge Beziehung zwischen der Meditation über Bewusstsein und Nichtdualität. Und die Meditation über die Klarheit des Bewusstseins führt euch automatisch zur Erfahrung der Nichtdualität. Anders ausgedrückt, wenn wir über die Klarheit des Bewusstseins meditieren, werden wir automatisch zu einem Gefühl hingeleitet, dass alles verschwindet. Zu dem Zeitpunkt sollten wir keine Angst haben, sondern stattdessen das Gefühl gewinnen, dass das die Wirklichkeit ist, und das ist mehr Wirklichkeit als dieses dualistische Denken, das wir normalerweise haben, wo wir ständig auf sehr konkrete Weise Dinge identifizieren: „Dies ist

dies und das ist das."
Der Grund dafür, warum wir über die Klarheit des Bewusstseins kontemplieren, liegt darin, dass dies eine direkte Methode zur Erfahrung der Nichtdualität ist. Und es hilft uns auch, das tantrische Yoga anzufangen. Dadurch können wir sehr leicht die tantrische Methode der Umwandlung verstehen, wir verstehen dann die tantrischen Methoden, wie wir uns selber in die göttlichen Eigenschaften der Gottheit verwandeln können. Wir müssen folgendes begreifen: Wenn wir nicht eine Art von Sanftheit erfahren, wenn wir die konkreten Vorstellungen und die falsche Sichtweise nicht beseitigen, können wir keine Verwirklichungen erlangen.
Warum ist das so wichtig für den Beginn der tantrischen Praxis? Wir müssen eine gute Grundlage schaffen, und zwar dadurch, dass wir diese konkreten vorgefassten Meinungen beseitigen. Die Natur des Bewusstseins ist Klarheit, aber die Westler glauben, dass es konkret sei. Ebenso glauben Westler, dass sie voller Sünde und negativ seien. Aber das menschliche Wesen ist für die Schönheit geschaffen und der Geist ist klar, die grundlegende Klarheit ist immer da und deswegen ist auch die Schönheit immer vorhanden.

Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt

Vom Standpunkt des Tantra aus gesehen ist das Hauptproblem der Menschen der sich immer wiederholende Kreislauf in Samsara. Und das gilt es zu lösen. Was wir zu beseitigen versuchen, sind drei Dinge: Wiedergeburt, Tod und Zwischenzustand. Diese Drei benennen die Art und Weise, wie wir uns im Kreislauf bewegen, Geburt, Tod, Zwischenzustand. Dann kommen wir wieder zurück und das wiederholt sich ständig und wir kreisen ständig in dieser Weise. Und so rennen wir Menschen und drehen uns im Kreis und im Kreis und im Kreis. Und unsere Praxis muss das beenden. Aber ich hoffe, ihr macht euch keine Sorgen, wenn ich sage, dass wir

dies abschneiden müssen. Vielleicht sagt ihr: „Nein, ich möchte das nicht abschneiden, denn ich möchte leben, ich möchte mich reinkarnieren, wenn ich sterbe."
Normalerweise erfahren wir diese drei Zustände, den gewöhnlichen Tod, die gewöhnliche Wiedergeburt und den gewöhnlichen Zwischenzustand, aufgrund unseres unkontrollierten Geistes. Es ist fast so, als ob wir ständig rennen, rennen, rennen ohne zu wissen, was wir machen. Und die gewöhnliche Auffassung davon, was wir sind, dieses „Ich bin das", drückt eine sehr niedrige Meinung von dem aus, was ich bin oder wer ich bin.

Menschenbilder

Die westliche Wissenschaft hat eine ziemlich niedrige Meinung von den Menschen. Sie sagt, dass sie wie Affen sind und Probleme haben wie die Affen. Affen gehen immer auf und ab und sie machen Dinge kaputt. Die Auffassung der Wissenschaft über den Menschen ist, dass die Menschen hungrigen Geistern ähneln und zwar in der Art, dass sie ständig Probleme haben. Wenn man einen Menschen hierhin setzt, dann gibt es Probleme, wenn man Menschen woandershin setzt, dann gibt es dort Probleme. Diese Art von wissenschaftlicher Erklärung gibt es. Wo immer man den Menschen hinbringt, entstehen Probleme. Wenn man ihn in den Weltraum versetzt, gibt es Problem, wenn man ihn ins Meer steckt, gibt es Probleme. Wo immer der Mensch hinkommt, macht er alles schmutzig und es entstehen Probleme. Das ist die niedrige Meinung von den Eigenschaften der Menschen. Vom Standpunkt des Tantra aus gesehen ist das das Hauptproblem von Samsara, diese Art von Denken ist das Hauptproblem.
Wenn wir jetzt genau überprüfen, wie wir uns auf einer solch niedrigen Ebene identifizieren, werden wir feststellen, dass diese Art Geist, die sich so identifiziert, in Niedergeschlagenheit mündet. Überprüft das einmal. Und das geschieht nur deswegen, weil

wir uns in einer solch engen weltlichen Weise identifizieren. Angenommen, eine Frau oder ein Mann in der Welt schaut in den Spiegel und sagt: „Ich bin schön." Sobald er oder sie das sagt, entsteht meistens die Reaktion im Geist, dass doch etwas nicht so ganz stimmt, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Wenn man in den Spiegel schaut und sagt: „Ich bin hübsch, wirklich schön", dann entsteht eine Reaktion darauf, dass irgendetwas nicht stimmt. Die Reaktion kommt sofort. Nun kann „etwas", was da nicht in Ordnung ist, sehr verschieden sein, zum Beispiel: „Das ist nicht lang genug", (und Lama deutet auf seine Haare), oder „Ich habe nicht genug Muskeln, obwohl ich so ein Mann bin".
Alle diese Dinge machen nicht den Wert des Menschen aus, aber das Bisschen, was fehlt, wird so unglaublich wichtig und verursacht psychologische Probleme und Irritationen: „Ich habe einen so schönen Körper, aber dieses Etwas ist nicht in Ordnung. Und wenn ich das nicht in Ordnung bringen kann, bricht mir das Herz." Diese Art von Denken, dass irgendetwas nicht in Ordnung sei, irritiert uns und wir kommen zu dem Schluss: „Ich bin nicht vollkommen, ich bin nicht gut genug." Und schon machen wir uns schlecht, wegen diesem kleinen Bisschen. Angenommen, ihr denkt jetzt, eure Ohren sollten so sein, aber sie sind eben viel zu sehr so. Und wegen diesem Bisschen, das ihr als Riesending wahrnehmt, schlagt ihr euch vierundzwanzig Stunden am Tag und denkt immer: „Ich bin schlecht, ich bin schlecht, ich bin schlecht." Und als Ergebnis davon seid ihr ruhelos.
Es geschieht auch Folgendes: Ich denke zum Beispiel über etwas nach und plötzlich fange ich irgendetwas anderes auf. Mein Geist ist hier, aber dann fange ich dort etwas auf, die Hälfte meiner Energie ist hier und halb bin ich dort und es gibt keine Konzentration, keine Möglichkeit meine Energie zu kanalisieren und so geht die Energie verloren. Auch in unserem Alltag, wenn wir arbeiten oder zu Hause leben, gehen wir vielleicht irgendwohin und machen etwas, und plötzlich müssen wir die Treppe hinunter, dann

müssen wir wieder nach oben gehen. Wenn wir aber genau überprüfen, was wir tun, so tun wir eigentlich nichts Konkretes, wir sind verrückt wie ein Affe.
Es gibt diesen Brennpunkt, diese Konzentration nicht, und immer sind wir gespalten, die eine Hälfte ist hier, die andere dort. Wir sind so verwirrt und denken zur Hälfte hier und machen zur Hälfte dort etwas und können nichts integrieren. Auf diese Weise können wir nicht einmal im weltlichen Leben Erfolg erlangen. Es ist also sehr wichtig, dass wir uns konzentrieren, dass wir unsere Konzentration bündeln. Im Yoga Tantra, in der tantrischen Yogamethode, geht es darum, die normale Sicht umzuwandeln, dieses Objekt, das wir gewöhnlich identifizieren, in eine transzendentale, beseligende Erfahrung zu verwandeln. Das ist die ganze Methode. Warum brauchen wir Intelligenz, um dies zu praktizieren?

Glückseligkeit und Weisheit

Ein glückseliger Geist, ein Geist, der eine glückselige Erfahrung, angenehme und freudvolle Erfahrung macht, muss eine Weisheit besitzen, die die Wirklichkeit der beseligenden Erfahrung durchdringt. Normalerweise werden wir, wenn wir Freude und Glück erfahren, unwissend und sehen die Totalität dessen, was geschieht, nicht mehr, während wir Seligkeit erfahren. Wir werden zu etwas anderem und haben dann eine Erfahrung von Dunkelheit anstatt uns konzentrieren zu können und offen zu sein. Der Unterschied ist der: Der gewöhnliche Geist, der diese Erfahrung, die Erfahrung von gewöhnlicher Freude macht, steht unter dem Eindruck von Dunkelheit und Unklarheit. Als Reaktion darauf erfolgt Verlangen, Festhalten. Und aus diesem Verlangen entsteht noch mehr Verwirrung, wie bei den großen Wellen, über die wir gestern gesprochen haben, diese große Welle, die große Ozeanwelle.

Ganz ähnlich ist es mit dem Geist. Das Bewusstsein ist klar und rein, plötzlich kommt diese Welle beseligender Gefühle und wir werden verwirrt. Und die Reaktion ist Unklarheit. Wenn wir aber tantrisches Yoga praktizieren, dann gibt es eine freudvolle, beseligende Erfahrung und unsere Weisheit selbst hat die Fähigkeit der Durchdringung, die Fähigkeit sich mit Nichtdualität der Seligkeit zu vereinen. Im tantrischen Yoga wird erklärt, dass wir in unserem Körper das Potential besitzen körperlich beseligende Energie oder Kundalini-Kraft zu erzeugen. Unsere Meditationen zeigen, dass jeder von uns in sich weibliche und männliche Energie trägt, die beide dazu beitragen Kundalini anwachsen zu lassen und durch die Vereinigung dieser beiden Energien eine beseligende Erfahrung zu machen. Diese Energie der Vereinigung tragen wir in uns. Wenn nun der Tantra-Praktizierende, der diesen Körper besitzt, diesen physischen Körper hier, eine beiliegende Kundalini-Verwirklichung hat, dann ist das sehr kraftvoll.

Die Art und Weise, wie man praktiziert, ist folgendermaßen: Als Mittel zum Erlangen der Befreiung gebrauchen wir alle Energie, die gesamte Energie, die wir in unserem normalen körperlichen Leben besitzen. Ihr habt wahrscheinlich Beispiele tantrischer Kunst aus Tibet gesehen, wo eine Umarmung mit einer Frau dargestellt wird. Das hat nichts zu tun mit der Befriedigung der körperlichen Sinne. Es symbolisiert die innere Vereinigung solch göttlicher Qualitäten wie männlicher und weiblicher Energie. Die Bedeutung ist folgende: Die große beseligende Weisheit entspricht dem Männlichen und Umarmung bedeutet Einswerden mit der Nichtdualität von Sunyata, dem Weiblichen. Wir sollten jetzt nicht versuchen, das intellektuell zu begreifen, sondern wir sollten überprüfen, ob das einfach oder schwierig ist.

Wir alle hier haben in einem gewissen Ausmaß Erfahrungen von Glück, von Freude, von Vergnügen, von Seligkeit. Das haben wir alle. Aber prüft jetzt einmal nach, ob ihr das unter Kontrolle habt oder nicht. Ist diese Erfahrung eins mit dem Sunyata-Weiblichen

oder getrennt davon? Das heißt, der Geist, der die Freude erfährt, wird selbst zur Weisheit, zur absoluten Weisheit und er sieht in vollständiger Weise die Totalität und nicht die Dunkelheit. In der Tat können alle menschlichen Wesen der Erde eine nichtduale Frau heiraten und eine nichtduale Frau umarmen. Dann praktizieren wir Tantra Yoga zur Entwicklung der Totalität des Menschen, zur Entwicklung der Totalität der Erleuchtung, indem wir die weibliche und die männliche Energie entwickeln und in uns selbst entfalten statt sie zu verbergen. Männer verbergen normalerweise ihre weibliche Seite, so dass sie nicht funktioniert und Frauen verbergen ihre männliche Seite, so dass sie nicht funktioniert. Psychologisch gesehen fehlt es Männern immer an weiblicher Energie und Frauen an männlicher Energie und daraus entstehen Konflikte und alle Probleme dieser Welt. Übrigens gibt es da keinerlei Unterschied. Beide, Männer und Frauen, haben die Fähigkeit Totalität zu entdecken. Beide haben in gleicher Weise das Potential und die Fähigkeit mit dieser Totalität eins zu werden. Da gibt es überhaupt keine Unterschiede.

Visualisierung und die Klarheit des Geistes

Jetzt zum Thema Visualisierung. Wenn wir über Visualisierung sprechen, meinen manche Menschen, dass das ungeheure Anstrengungen erfordere. Viele meiner Schüler sagen: „Lama, es tut mir leid, ich kann überhaupt nicht visualisieren. Ich kann einfach nicht visualisieren.“ Und dann machen sie sich Sorgen. Manchmal frage ich sie dann, statt auf freundliche Harmonie zu machen: „Kannst du Spaghetti sehen?“ Ich möchte sie dann gerne schockieren anstatt sanft zu sein und zu sagen: „Ach, du bist noch so jung und es tut mir ja so Leid.“ Denkt daran, das Bewusstsein, unser Geist, ist wie ein Ozean, immer besitzt es Klarheit und erlaubt jegliche Reflexion. Da gibt es überhaupt kein Problem, ob eine Spiegelung kommen kann oder nicht. Wenn wir bestimmte

Dinge visualisieren, unseren Geist an einen bestimmten Ort schicken, dann entsteht automatisch eine Spiegelung, eine Visualisierung. Das geschieht ganz intuitiv, denn das ist eine Schwingung des Kontrastes.
Ich möchte also, dass ihr ständig über die Klarheit des Geistes oder des Bewusstseins meditiert und wann immer ein Gedanke auftaucht, so ist das wie eine Spiegelung, wie eine Spiegelung des Mondes im Ozean. Es liegt darin eine gewisse Wirklichkeit, aber keine absolute. Und selbst wenn ihr darum betet, dass diese Spiegelung des Mondes immer dableiben möge, so wird er doch verschwinden, wenn seine Zeit gekommen ist. Er kommt, Zeit vergeht und er geht. Genauso ist es mit einem ablenkenden Gedanken, er kommt und es ist seine Natur, dass er auch wieder geht. Das heißt aber noch lange nicht, dass ich euch darum bitte Gedanken zu haben und Gedanken zu wecken. Lasst alle intellektuellen Anstrengungen fallen. Lasst euren Geist so gut es geht in dem Zustand der Nicht-Unterscheidung.
Meditieren oder konzentrieren oder kontemplieren heißt einfach, dass ihr euren Geist bei der Erinnerung lasst, das ist alles. Denkt jetzt nicht: „O Gott, ich habe keine Konzentration.“ Das stimmt nicht. Ihr habt zum Beispiel im letzten Jahr bestimmte Dinge getan. Erinnert ihr euch dieses Jahr daran oder nicht? Könnt ihr euch an diese Erfahrungen des letzten Jahres erinnern oder nicht? Natürlich könnt ihr euch daran erinnern. Und diese Erinnerung entstammt der Konzentration, der Konzentration auf die früheren Erfahrungen. Und diese Konzentration auf die früheren Erfahrungen ermöglicht euch jetzt die Erinnerung. Konzentration heißt also, den Geist auf eine Erinnerung richten ohne sie zu vergessen. Das ist Konzentration.

Frage: „Ist Konzentration also gleichbedeutend mit Erinnerung?

Antwort: Konzentration heißt Erinnerung haben. Wir alle haben Konzentration. Wie ich schon gesagt habe, habt ihr im letzten Jahr eine Erfahrung gemacht und könnt euch dieses Jahr erinnern. Warum? Zu dem Zeitpunkt, wo ihr diese Erfahrung gemacht habt, habt ihr euch darauf konzentriert und das hinterließ einen Eindruck, der später wieder hochkommt und so könnt ihr euch erinnern. Ihr kontempliert also durch die Kontinuität dieser Erinnerung.
Wenn ihr jetzt die Meditation der Konzentration durchführt und über die Klarheit des Bewusstseins kontempliert, dann entsteht dadurch in gewissem Ausmaße eine Erfahrung von Glück oder Seligkeit. Und jetzt versucht diese Erfahrung mit Nichtdualität, mit der absoluten Natur, mit der Natur der Nicht-Selbstexistenz, zu vereinigen. Versucht eins zu werden mit diesem Gefühl ohne zu reagieren: „Ha, gute Meditation, sehr gut. Ich bin ganz glücklich." Statt so zu reagieren, reagiert überhaupt nicht. Ich kann jetzt eigentlich nicht sagen: „Ignoriert es", es gibt da einige Sprachprobleme, denn auch Sprache ist dualistisch. Wenn ich jetzt sage, ignoriert es, dann interpretiert ihr es so: „Aha, ich muss es ignorieren. Ich dachte, dass Meditation mich wach machen soll, aber jetzt sagt Lama, ich solle das ignorieren." Was ich meine, ist, richtet emotional keine Aufmerksamkeit darauf, zur gleichen Zeit aber seid bewusst.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Von diesem Text gibt es hier keine englische Fassung.

Anhang

Textnachweise

Wenn nicht anders erwähnt, finden Sie alle englischen Texte auf www.lamayeshe.com

Teil I Nichtdualität

Nicht-Dualität. Wisconsin 1977
Im Sommer 1977 besuchte Lama Yeshe Madison, Wisconsin und wohnte im Heim und Zentrum seines Lehrers, Geshe Lhundup Sopa. Während dieser Zeit gab er sechs Wochen lang Unterweisungen über Maitreyas *Unterscheidung zwischen Relativer und Letztendlicher Wirklichkeit (Dharma-dharmata-vibhanga-karika).*Eine erste englische Veröffentlichung erschien in W*isdom Energy 2,* Publications for Wisdom Culture, Ulverston, England, 1979. Teachings: Emptiness → Mahamudra

Wer bist du? England 1977
Auszug aus einem Kommentar von Lama Yeshe zu „The Yoga Method of Divine Wisdom Manjushri". Manjushri Institut, Ulverston, Cumbria, England. August 1977. Herausgegeben von Lama Yeshe Wisdom Archive, Nicholas Ribush. Juni 2001 veröffentlicht im Mangala Magazine.
Teachings: Emptiness → Nature of the "I".

Loslassen. Frankreich 1983
Vortrag am 5. September 1983 im Vajra Yogini Institut in Frankreich. Er wurde 1984 kurz nach Lama Yeshes Tod im FPMT Wisdom Magazine veröffentlicht. Übersetzung von Sabine Müller unter Berücksichtigung einer Übersetzung von Lily Besilly von 2002. Archive # 159, Last Updated Mar 15, 2010, Teachings: Emptiness → The Two Truths.

Teil II Bodhicitta

Die Überschriften in diesem Teil stammen von Sabine Müller

1 Kopan Monastery, Kathmandu, Nepal, 1976
Adapted by T.Y. Alexander. First published in Wisdom Energy 2, Publications for Wisdom Culture, Ulverston, England, 1979. Eine andere Übersetzung ist in: Diamantwasser II, Zero Verlag, 1983, S.59ff.

2 Chenrezig Institute, Australia, Juni 1976
Edited from the Lama Yeshe Wisdom Archive by Nicholas Ribush. Leicht gekürzt.

3 Madison, Wisconsin, August 1975
Edited from the Lama Yeshe Wisdom Archive by Nicholas Ribush. E-letter 48. April 2007. Leicht gekürzt.
Maitreya Institute, Holland, September 1981.

4 Victoria, Australien, 1981.
Excerpted from Universal Love: The Yoga Method of Buddha Maitreya, edited by Nicholas Ribush, 2008. Leicht gekürzt.

5 *Atisha Centre. Austalien 1981*
Aus: Lama Thubten Yeshe: Mahamudra. Vortrag im Atisha Centre 1981. Erste Veröffentlichung durch Wisdom Publications, London, 1985. S.7/8. Ein Exemplar dieses Heftes fand ich im Januar 2012 in der Bibliothek des Buddhistischen Zentrums Jägerndorf. Nicht auf www.lamayeshe.com

6 Maitreya Institute, Holland 1981.
Excerpted from Universal Love: The Yoga Method of Buddha Maitreya. Chapter Three: Compassion and Emptiness. Edited by Nicholas Ribush, 2008.

Teil III Bodhicitta und die Natur des Geistes

Das offen Herz von Bodhicitta. Kopan 1983
Vortrag im Kloster Kopan 1983. Es war der letzte öffentliche Vortrag von Lama Yeshe, bevor er im März 1984 starb. Übersetzung aus dem Englischen von Sylvia Wetzel. Erste deutsche Fassung 1987 in der ATI-Schriftenreihe, Reihe Vorträge Nr.19.

Bodhicitta. Jägerndorf 1981
Hinweise zu Bodhicitta. Auszug aus einem Vortrag in Jägerndorf im September 1981. Übersetzung aus dem Englischen von Sylvia Wetzel. Enthalten in: ATI-Schriftenreihe, Reihe Vorträge Nr.19.

Einige Merkmale des Geistes. Genf 1983
Lama Yeshe gave this teaching in Geneva, Switzerland, in September 1983, his last teaching in the West. Edited from the Lama Yeshe Wisdom Archive by Nicholas Ribush. Das ist der letzte Vortrag, den Lama Yeshe in Europa hielt. Er starb am 3. März 1984 in Kalifornien.

Teil IV Zuflucht

Schweiz 1978
Yiga Choezin, Zollikon, Switzerland, July 1978. Edited by Kathleen McDonald. First published in *Wisdom Energy 2*, Publications for Wisdom Culture, Ulverston, England, 1979. Erste deutsche Übersetzung in: Thubten Yeshe. Diamantwasser II. Zero Verlag. 1981. S.9ff. Teachings→ Path of Enlightenment→ Refuge.

Jägerndorf 1981
Vortrag von Lama Thubten Yeshe vor der eigentlichen Zufluchtszeremonie und ein Gespräch mit Lama, in dessen Verlauf Lama vor allem die inneren Auswirkungen der Zufluchtnahme erläuterte. Dieser Abschnitt ist in überarbeiteter Form enthalten in: Lama Thubten Yeshe. Grüne Tara, weibliche Weisheit. S.30f. Erstveröffentlichung als Heft *Zuflucht und Gelübde*. ATI Schriftenreihe, Vortrag 2, Jägerndorf 1984, S. 1-3. Diese Fassung: Leichte sprachliche Überarbeitung von Sabine Müller, 2013.

Holland 1981
Ausschnitt aus dem Buch: Universal Love. The Yoga Method of Buddha Maitreya. Lama Yeshe Wisdom Archive. 2008. S. 66. Das Buch enthält Vorträge von Lama Yeshe, die er 1981 in Holland hielt.

Madrid 1983
Vollständiger Text: Teachings→ Path of Enlightenment→ Refuge.

Jägerndorf 1981
Im September 1981 fand im Jägerndorfer Zentrum ein Gespräch mit Lama Thubten Yeshe statt, im Verlauf dessen die TeilnehmerInnen eines Kurses Fragen an Lama Yeshe stellen konnten. Die Fragen wurden schriftlich notiert und gesammelt und der Zufall entschied, welche Fragen gezogen wurden.

Teil V Lehren, Karma und Leerheit

Lehren und üben: Das Rad der Lehre drehen. Santa Cruz 1978
Universität von Kalifornien, Santa Cruz, USA, 1978. Teachings→ Four Noble Truths → Turning the Wheel. Im Frühjahrsemester 1978 gab Lama Yeshe einen Kurs über tibetischen Buddhismus am Fachbereich Religionswissenschaft der Universität von Kalifornien in Santa Cruz. Der folgende Text ist ein Ausschnitt aus diesen Vorlesungen, herausgegeben von Jon Landaw und 1979 zum ersten Mal auf Englisch veröffentlicht in: Wisdom Energy 2. Wisdom Publications. London.

Karma und Leerheit. Ibiza 1978
Karma und Leerheit. Ibiza, Spanien, 1978. www.lamayeshe.com: Teachings→ Path of Enlightenment→ Karma and Emptiness
Lama Yeshe gab 1978 diese Unterweisung am Nagarjuna Institut, Ibiza, Spanien. Herausgegeben von Ven. Thubten Wangmo.
Erste Veröffentlichung in Wisdom Energy 2, Publications for Wisdom Culture, Ulverston, England, 1979.

Karma. Australien 1976
Chenresig Institut, Australien, 28.6.1976. Veröffentlicht im LYWA E-Letter No.10, November 2003. www.lamayeshe.com

Meditation. Madison 1975
Öffentlicher Vortrag in Nashville, Indiana, USA. 25.7.1975.
Teachings→ Meditation practice → Meditation

Teil VI Unbeständigkeit. Mantra. Meditation

Sterben. Kopan 1975
Kopan Monastery, Kathmandu, Nepal, 1975. Teachings→ Buddhist Practices → Impermanence and Death.

Aus Unterweisungen von Lama Yeshe im Kloster Kopan, Kathmandu, Nepal, 1975. Bearbeitet von T.Y. Alexander. Zuerst veröffentlicht in *Wisdom Energy 2*, Publications for Wisdom Culture, Ulverston, England, 1979. In einer anderen deutschen Übersetzung in Diamantwasser II, 1983, Zero Verlag.

Mantra-Rezitation. Kopan 1975
Kopan Monastery, Kathmandu, Nepal, 1975.
Teachings→ Buddhist Practices → Mantra Recitation.
Lama Yeshe gab diese Unterweisung als Antwort auf die Frage eines Schülers im Kloster Kopan, Nepal, 1975. Herausgegeben von Chris Kolb. Erste Veröffentlichung in Wisdom Energy 2, Publications for Wisdom Culture, Ulverston, England, 1979.

Meditation mit OM AH HUM. Genf 1983
Genf, Schweiz, September 1983. Das waren sein letzter Besuch und seine letzte Unterweisung in Europa vor seinem Tod am 4. März 1984. Teachings→ Buddhist Practices → Daily Practices

Teil VII Wirklichkeit verstehen

Retreat. Oselling, *Spanien 1983*
Auf www.lamayeshe.com auch als Video zu sehen.

Wirklichkeit verstehen. England 1977
Manjushri Institut, August 1977. Veröffentlicht in LYWA E-Letter No.14, Mai 2004.

Die Psychologie von Sutra und Tantra. Australien 1979
Auszüge aus einem Kurs über das Vajrayogini-Tantra, Chenresig Institute, Australien, 1979. Zuerst veröffentlicht im Ayatara Institut im August 1985. Aus dem Englischen übersetzt von Sylvia Wetzel. Tonbandabschrift und Reinschrift von Charlotte Molz. Überarbeitet von S. Wetzel
Von diesem Text gibt es hier keine englische Fassung.

Leseempfehlungen und nützliche Netzadressen

Texte von Lama Thubten Yeshe im Diamantverlag. Auswahl

(1998): Grüne Tara. Weibliche Weisheit. Hrsg. S. Wetzel
(2007): Grenzenlos ist die Kraft des Geistes. Vorträge
(2009): Meditieren, Selber denken, Tief verstehen. Vorträge

Texte von Lama Thubten Yeshe in der edition tara libre

(2012, 1987) Denken & Sein. Geist & geistige Vorgänge. 164 S.
(2013) Leben mit Würde und Weisheit. Vorträge. 220 S.

Deutsche Titel www.diamant-verlag.info
Englische Titel www.lamayeshe.com
Informationen zu den von den Lamas Thubten Yeshe und Zopa Rinpoche gegründeten internationalen Zentren
www.fpmt.org

Bücher und Broschüren von und mit Sylvia Wetzel

Im Buchhandel

Neu 2014: Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Reihe Leben Lernen. Pfeiffer bei Klett-Cotta. Frühjahr 2014
Einladung zur Muße. Kreuz 2012
Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011
Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. 1999. 2010
Leichter Leben. 2002. Lehmanns Media. 2013
Worte wirken Wunder. Reden mit Herz und Verstand. 2007. Lehmanns Media. 2013
L. Reddemann, S. Wetzel u.a., Kontexte von Achtsamkeit. Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011
L. Reddemann, S. Wetzel. Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Achtsamkeit u. Mitgefühl… Kreuz 2011. Auch als Hörbuch. 2012

Die edition tara libre. *Auswahl*

B1: Das Herz des Weges. 186 S. 1996/2000/2006. 2011
B2: Ich & die Welt. Neun Vorträge. 296 S. Berlin 2000. 2013
B3: Übung im Alltag. 194 S. 1997/2000. 2006. 2011
B4: Das Patriarchat ist zu Ende. 256 S. 1996/2000. 2013
B5: Herz & Verstand. Fünf Vorträge. 160 S. 2006. 2010
B6: Ich und Du. Fünf Vorträge. 196 S. 2006. 2013
B7: Das Herz-Sutra. Ein Kommentar. 228 S. 2007
B8: Grüne Tara - Freie Frau und die Taubenschule. 220 S. 2007
B9: Geistestraining und Herzensschulung (Lojong). 220 S. 2008
B11: Die kleine und die große Liebe. 244 S. 2010
B12: Mut zur Muße und Freude am Tun. 244 S. 2010
B13: Mitgefühl. Tonglen. Acht Verse. Bodhicitta. 188 S. 2010
B14: Die Bodhisattva-Gelübde. Ein Kommentar. 292 S. 2011
B15: Frei & verbunden. Kommentar. Sechs Paramitas. 280 S. 2012

Kleine Schriften

K1: Entspannung, Meditation, Buddhismus. 32 S. 1995/2000
K2: Lojong. Erziehung von Herz und Geist. 56 S. 1998/2000
K3: Allein & mit anderen. Über Gruppen. 32 S. 2004
K4: Arbeit & Muße, Leben & Sinn. Hannah Arendt. 56 S. 2004
K5: Die Vier Schleier. Drei Vorträge. 60 S. 2006
K6: Auftanken und Entspannen. 24 S. 2007
K7: Sieben Schritte zum Erwachen: Taubenschule. 32 S. 2004
K8: Buddhismus und Christentum. Vortrag. 44 S. 2008
K9: Krieg und Frieden. Vortrag. 44 S. 2010
K10: Geld und Identität. Vortrag. 44 S. 2010
K11: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta. Vortrag. 44 S. 2010
K12: Die dunkle Nacht. Johannes vom Kreuz. Vortrag. 44 S. 2010
K13: Verantwortung, Schuld, Vergeben. Vortrag. 44 S. 2011
K14: Liebe, Lust und Leidenschaft. Vortrag, 44 S. 2012
K15: Achtsamkeit &Mitgefühl statt Ehrgeiz…Thesen. 60 S. 2012
P1: Poesie des Erwachens. Eins: Buddhismus. 56 S. 2000
P2: Poesie des Erwachens. Zwei: Erwachen. 44. S. 2003
P3: Poesie des Erwachens. Drei: Abendland. 44 S. 2004

Die Vedanta Reihe in der edition tara libre
V1: Swami Suddhananda: Wer bin ich? Eine Meditation. 24 S. 2002
V2: J. B. Swartz (Ram): Seligkeit & Erkenntnis. 44 S. 2003
V3: J. B. Swartz (Ram): Was ist Advaita Vedanta? 60 S. 2003
V4: J. B. Swartz (Ram): Ramana Maharshi. 60 S. 2003
V5: Sw. Suddhananda: Selbsterkenntnis. Der weglose Weg. 380 S. 2007
V6: Erkenntnis, Handeln, Hingabe. Zitate. 32 S. 2007.
V7: Swami Dayananda: Die Bhagavad Gita. 148 S. A4. 2012. PDF-Datei
V8: Wer bin ich? Nisargadatta Maharaj. Zitate. 40 S. 2009
V9: James Swartz. Meditationen. 128 S. A4. 2013. PDF-Datei

LTY: Lama Thubten Yeshe: Denken und Sein. 164 S. 1987.2012
LTY: Lama Thubten Yeshe: Leben mit Würde und Weisheit. 300 S. 2013

T2: Claudia Webinger (Hrsg.): Die 21 Taras. A4, 108 S. 2002
T3: Sabine Hayoz-Kalff: Mütter, Kinder, Alltag. 24 S. 2002
T4: Sabine H. Kalff: Grüne Tara. Zur Tara-Legende. 160 S. 2007

Öffentliche Vorträge und Kurse
75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €
2013 (Mai) über 170 MP3-CDs. 2000-2013“. Vortrag, Übungen, Fragen. Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Bezug der edition tara libre
Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.
Fax (03378) 80 49 56

Büro: Nives Bercht
Heckmannufer 4a10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de
www.sylvia-wetzel.de, www.tara-libre.org

Buddhismus im Netz

www.dharma.de (Deutsche Buddhistische Union e.V., DBU)
www.sylvia-wetzel.de
www.buddhistische-akademie.de
www.buddhistische-perspektiven.de
www.frauenundbuddhismus.de
www.berzinarchives.com
www.fpmt.org (Internationale Zentren von Lama Yeshe und Lama Zopa)
www.lamayeshe.com (viele Texte von Lama Yeshe)

Buddhistische Zeitschriften

Buddhismus Aktuell	www.buddhismus-aktuell.de
Chökor	www.choedzong.de
Dharma-Nektar	www.dharma-nektar.de
Intersein	www.intersein-zeitschrift.de
Tibet u.Buddhismus	www.tibet.de
Ursache & Wirkung	www.ursache.at

Buddhistische Verlage

www.arbor-verlag.de
www.buddhareden.de
www.buddhistischer-studienverlag.de
www.dharmata-verlag.de
www.diamant-verlag.info
www.edition-steinrich.de
www.theseus-verlag.de
www.zeh-verlag.de