

Willkommen zum Seminar „Shamatha-Meditation“, mit einem generellen Überblick über Shamatha (=ruhiges Verweilen) und Vipassana-Meditation (=klares Erkennen), praktischen Übungen und Diskussionsrunde mit Lama Kelzang

Was ist Meditation? Wie meditiert man richtig?

Es ist gut dies zu wissen, andernfalls kann es uns passieren, dass wir für Stunden auf unserem Kissen sitzen und wissen nicht, worauf zu achten ist: was wollen wir bereinigen, was erkennen, etc.. „Wir sind im Dschungel und sammeln alle Pilze, die wir finden können. Nachher wissen wir nicht, welche essbar sind und welche wir wegwerfen können. Eine Familie aus Bhutan z.B. aß einmal rote Pilze und am Ende blieb nur der Vater als Überlebender übrig.“

Bei der Meditation kann ähnliches passieren: wir werden noch vernebelter, werden gelangweilt. Wir meditieren und denken mehr als zuvor und finden Meditation dann total uninteressant, weil genau das es war, was wir nicht wollten. Auch der Dalai Lama lehrte zu einer tibetischen Gemeinschaft genau dies: wir verbringen unseren Alltag und empfinden alles in Ordnung. Wir fangen mit dem Meditieren an und alles wird nur problematischer, erscheint uns komisch: viele Gedanken und viele Gefühle tauchen auf und wir möchten alles hinschmeißen.

Oder wir haben eine Vielzahl von Meditationsmethoden und probieren sie alle aus, jedoch ändert sich nichts wirklich in unserem Inneren. Auch ich werde euch nun einige Methoden lehren, denn es ist wichtig einige zu kennen. So können wir die für uns Geeignete auswählen und mit ganzem Herzen und Freude damit arbeiten. Zudem ist manchmal ein Wechsel der Methoden erfrischend und verhindert Langeweile.

Zwei zentrale Dinge sind wichtig in der Meditation: 1. die Körperhaltung und 2. die Geisteshaltung.

1. Die Körperhaltung

Hierbei ist die 7-Punkte-Körperhaltung die Idealste.

- 1.1 Beinhaltung: am Besten gekreuzte Beine (Lotussitz o.ä.) oder auch auf dem Stuhl, verschiedene Weisen sind möglich. Der gesamte Körper ist von den Beinen abhängig: bewegen sich die Beine, bewegt sich auch der Geist – sind die Beine entspannt, entspannt sich auch der Geist..
- 1.2 Handhaltung: eine klassische Handhaltung ist jene: rechte Hand liegt auf der linken Hand, die Daumen berühren sich. Dies ist eine sehr angenehme Handhaltung. Dabei gilt auch hier: spielen die Hände, spielt der Geist..
- 1.3 Rücken/ Wirbelsäule: so gerade wie möglich, jedoch nicht steif. Dies bewirkt, dass die Winde (=Energien) im Hauptkanal und seinen ihn begleitenden 2 Nebenkanälen entlang der Wirbelsäule gut fließen können und dadurch der Geist fast schon von alleine nicht-konzeptuell, entspannt und sehr präsent ist.
- 1.4 Schultern: ein bisschen wie ein Geier, dies ist am leichtesten, wenn man dabei die Hände auf die Knie legt (etwas Luft unter den Armen). Sie sind gerade und entspannt.
- 1.5 Hals: leicht nach vorne gebeugt, sodaß der Kopf eine bequeme Lage auf dem Hals hat. Da der Zentralkanal hier durchläuft, kann die Energie so gerade fließen (bei leichter Neigung).
- 1.6 Mund: nicht zu weit offen, nicht geschlossen, entspannt. Die Zunge berührt leicht den oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen.
- 1.7 Blick: nach vorne, leicht nach unten. Die Blickrichtung ist variabel (mal heben, mal senken). Mehr hierzu später.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass der Körper eine so bequeme und entspannte Haltung wie möglich einnehmen sollte. Als Beispiel: ein Behälter mit Wasser ist vollgefüllt und ruhig, das Wasser ist ruhig. Genauso ist es mit Körper und Geist (=Wasser): der Geist ist ruhig, wenn der Körper entspannt ist. So sagte schon Marpa der Große Übersetzer: „Du magst viele Meditationsmethoden haben, jedoch die richtige Körperhaltung einzunehmen ist 100mal, wenn nicht 1000 mal wichtiger als alle anderen Methoden.“

2. Die Geisteshaltung – den Geist verweilen lassen

Wie lasse ich den Geist verweilen? Worüber meditieren? Was bedeutet meditieren? Übersetzt bedeutet Meditation „Sich an etwas gewöhnen“ – aber an was? Sollen wir uns an unsere negativen Emotionen gewöhnen oder an etwas, das wir nicht kennen? Oder an Weisheit, aber was ist Weisheit? Wir wollen mehr wissen nach der Meditation, aber wie?

Ohne das Erkennen und Verstehen der Funktionsweise des Geistes werden Probleme für uns nicht abnehmen. Deswegen gibt es Menschen, die nach jahrelanger „Meditation“ kein Erfolg verzeichnen können und weder ruhiger, entspannter, noch klarer und wissender durchs Leben gehen. Manchmal denken wir, wir brauchen Visualisationen oder Mantras, um diese un-

angenehmen starken Emotionen zu transformieren – vielleicht vergleichbar mit einer roten Wand blau überstreichen. Diese Methoden helfen auf gewisse Weise, lassen uns aber nicht den Kern verstehen. Denn wenn wir Meditation wirklich verstehen und anwenden können, lösen sich alle Probleme von selbst auf.

Als Beispiel: wie der Knoten einer Schlange: wenn wir versuchen ihn aufzulösen, könnte dies gefährlich sein. Sie muss sich selbst entrollen. So ist es auch mit den negativen Emotionen und Gedanken: wir tun nichts, verändern nichts, lassen sie wie sie sind und alle Probleme lösen sich von selbst auf. Dies ist Mahamudra-Meditation: was immer aufkommt zu erkennen und damit präsent zu sein, und alles löst sich von alleine auf. Ohne diese Präsenz oder Achtsamkeit ist aller Erfolg dahin. Daher geht es darum, das Gewahrsein zu vergrößern und was immer aufkommt, zu belassen wie es ist, bei voller Präsenz und Achtsamkeit. Es geht nicht darum, irgendetwas zu verändern. Wenn man dies ausprobieren möchte, ist es schwierig, eine Situation zu wählen, in der wir buchstäblich von Emotionen überrollt sind. Aber bei kleiner Traurigkeit, Sorge o.ä. können wir gut üben: wir werden gewahr. „Ich bin traurig, besorgt, wütend, etc.“ Wir stellen es fest und sind damit präsent, tun nichts weiter. So erledigt sich alles von alleine. Wohin das Gefühl hingeht, wissen wir nicht. Wir wollten es aber auch nicht haben. Dies als ein erster Eindruck wie man auch im Alltag meditieren kann.

Ich selbst habe 13 Jahre lang studiert, jedoch hatte sich nicht viel in meinem Inneren verändert und ich hatte nicht den essentiellen Punkt gefunden. Es ist wirklich ein ungutes Gefühl, wenn man zwar vieles weiß, jedoch in Situationen, in denen man von Gefühlen überwältigt wird, wie z.B. im Sterbeprozess, nichts davon anwenden kann. Man geht ins Retreat (Meditationsrückzug), kennt alle Rituale, Mantras, Visualisationen, etc., die Situation kommt, und kann doch nichts machen. Als ich dann erkannte, was vor sich ging und meine Präsenz bei den Gefühlen und Gedanken verweilte, änderte sich mein ungutes Gefühl und ich dachte „Wow, ich kann doch etwas tun, selbst beim Sterben.“ Genau diese Technik anzuwenden und ein großes Vertrauen darin zu entwickeln wird uns sogar helfen, wenn der Tod kommt. Manchmal hatte ich so viele Gedanken und war so aufgewühlt, dass ich noch nicht einmal einschlafen konnte und ich dachte mir : Mensch, jetzt hast Du noch nicht mal bei dieser kleinen Schwierigkeit Handhabe, wie wird es sein, wenn ich sterbe?. Diese Methode hilft auch in solchen Situationen, das ist meine eigene Erfahrung.

Hier liegt der essentielle Punkt, nur ein kleines Ding: Erkennen und es lassen wie es ist. Verlangt nicht, dass sich die Situation im Äußeren verändern soll, denn hieraus ergeben sich nur noch mehr Schwierigkeiten und Komplikationen.

Um ein besseres Verständnis der Meditation zu ermöglichen und somit ihre Anwendung zu erleichtern, hier ein Überblick über den Aufbau unseres Geistes:

Die 8 verschiedenen Bewusstseinszustände:

(Zahlen in Klammern: klassische Zählweise)

1. (8) Allgrundbewusstsein / „alaya“ : nach den Sutra-Belehrungen vorzustellen wie ein Ozean; ist schwierig zu erkennen, da es sehr subtil und fundamental ist; ist sehr stabil. Tagsüber, wenn der Geist am Arbeiten ist und auch nachts ist es immer vorhanden, wir bekommen hiervon nur nichts mit. Man kann sich diesen Bewusstseinszustand wie ein großes Lagerhaus vorstellen, in dem alle Informationen, Erinnerungen und Geistesindrücke von Kindheit an gelagert sind. Ebenso steigen von hier diese Eindrücke auf und so werden bestimmte Erinnerungen etc.. wieder wach. Der Ablauf ist so zu verstehen, dass wenn wir negative Geistesindrücke erzeugen (negativ denken, etc.), sie dort abgelagert werden wie Samen, die auch genau diesen Zustand wieder erzeugen. Wenn wir manchmal negative Gefühle haben, obwohl nichts weiter vorgefallen sind, sind es genau diese Samen aus dem „alaya“, die in uns wieder aufsteigen. Das „alaya“ hat also genau zwei Funktionen: zum einen als Speicherplatz, wo Eindrücke als Samen abgelegt werden, zum anderen steigen von hier diese Samen, die diese Eindrücke in sich tragen, wieder in unser Bewusstsein hoch in Form einer Frucht (als negative oder positive Emotion oder Gedanke). Als Bsp.: Wenn wir ein Reiskorn pflanzen, wird daraus als Frucht der Reis entstehen. Unserer gewöhnlicher Geist ist daher auf Basis dieses grundlegenden „alayas“ zu verstehen.

Wie aber darauf meditieren, wenn wir diesen Zustand nicht erkennen können, da er sehr subtil ist? Wie können wir die abgelagerten Informationen auflösen? Hierzu bald mehr..

2. (7) Störbewusstsein : ist ebenfalls sehr subtil und nach innen gekehrt; ist der Bewusstseinszustand, der nach dem Ich/ Ego greift: „Mein, Dein, Mir,..“ Wir erfahren nicht, dass die Augen sehen, sondern MEINE Augen sehen, ICH sehe. Das Knie tut weh: MEIN Knie tut weh. Oder MEIN Vater ist krank.

Je mehr wir diesen greifenden Bewusstseinszustand nähren, desto schmerzhafter ist es für uns: „Warum habe gerade ICH diesen Schmerz, ICH will keinen Schmerz haben“. Jedoch ist dieser Zustand natürlicher Bestandteil unseres Lebens, es ist natürlich, ICH zu sagen. Sogar ein Baby fühlt: „Ich bin hungrig“ und sucht nach der Brust der Mutter nach Milch. Das Leid entsteht in uns um so mehr, je mehr wir an etwas und jemandem haften. Stirbt ein guter Freund oder Familienangehöriger, so leiden wir stark. Stirbt ein Mensch, mit dem wir keine Verbindung haben, fühlen wir kaum Trauer oder Schmerz.

Auf dieses „Störbewusstsein“ direkt zu meditieren, ist ebenfalls sehr schwierig. Wir können dieses Greifen nach dem Ich schlecht ablegen. Es genügt nicht, zu sagen „ich bin Buddhist und ich will kein Ego haben“, ebenfalls reicht es nicht, über Selbstlosigkeit zu meditieren.

3.-8. (6)-(1) : Beschäftigte Bewusstseinszustände

3. (6) Geistesbewusstsein : nach Shantideva der „wilde, betrunkene Elefant“; der denkende, beurteilende, Konzepte bildende, erinnernde Geist, der ständig alles hin- und herwälzt, überdenkt, beurteilt,..

Auf diesen Bewusstseinszustand zu meditieren, ist wirklich wichtig, da dieser am meisten Probleme bereitet. Wenn wir ihn sich selbst überlassen, d.h. ohne Meditation, verhält er sich wie ein wilder Elefant, der unseren friedvollen und entspannten Geist einfach niedertrampelt. Deswegen ist es sehr wichtig, diesen Geisteszustand in seiner Aktivität bei der Meditation zu erkennen. Es gibt dabei viele Methoden bzw. Ebenen, die wir anwenden können, um sich diesem Schritt für Schritt anzunähern. Durch das Beurteilen, Konzepte bilden, das ständige „Hin und Her“, vermehren sich die emotional negativen Faktoren. Es entsteht Anhaftung an Dinge, die uns angenehm erscheinen und Ablehnung/ Aversion gegen Dinge, die uns unangenehm erscheinen. Der Hauptfokus der Meditation ist daher auf dieses Geistesbewusstsein gelegt: es gilt besonders bei negativen Urteilen, Erinnerungen und Gefühlen, die hochkommen, die Meditationsmethoden anzuwenden. Je mehr wir uns darin üben, desto entspannter wird unser Geist.

Diese Trainings- bzw. Entspannungsinformationen und Eindrücke werden ebenfalls in unserem Allgrundbewusstsein „alaya“ abgelegt. Je mehr dieser Übungseindrücke dort abgelegt sind, umso leichter wird sich auch die Egoanhaftung (7) auflösen. Es ist nichts weiter zu tun. Durch langsame Arbeit, Schritt für Schritt, transformiert sich unser komplettes „alaya“ in Weisheit, indem wir immer mehr entspannte und friedvolle Eindrücke dort abspeichern. So wird alles Negative aufgelöst. Das Lagerhaus besteht dann nur noch aus Samen, die positive Früchte bringen. Und wenn dies komplett geschehen ist, nennt man dies Erleuchtung. Das ist alles. Erleuchtung heißt nicht, dass wenn wir sterben, irgendwo anders hinkommen. „Denkt gut, handelt gut, so sammelt ihr nur Gutes an.“ Dies ist positive Ansammlung und zugleich die Hauptaussage buddhistischer Meditation.

So haben wir nun etwas mehr über die Funktionsweise unseres Geistes erfahren haben und einen Eindruck davon bekommen, was Meditation alles bewirken kann.

Frage: Ist „alaya“, das Allgrundbewusstsein, überhaupt erfahrbar, greifbar?

Antwort: Ja, wir können es erfahren, nur ist es sehr schwierig. Wenn wir bei einer Ohnmacht, wo uns schwarz vor Augen wird, präsent sein können, dann können wir es z.B. erfahren. Das bedeutet, wenn unser arbeitender Geist ausgeschaltet ist, wie bei der Bewusstlosigkeit oder beim Sterbeprozess, bei dem diese Funktionen sich beginnen, aufzulösen: dann trifft die Mutter- auf die Vatersubstanz und wir erleben so etwas wie ein Black-Out. Wenn wir in diesen Augenblicken wirklich präsent sind, findet Erkenntnis statt. Man sagt, das volle Gewahrsein (durch die Meditation) trifft auf die Mutterweisheit. Sind wir in diesen Momenten nicht klar, erleben wir sie mehr, als wären wir in dunklen Wolken.

Frage: Ist unser Karma aus vergangenen Leben auch im Allgrundbewusstsein („alaya“) abgespeichert?

Antwort: Ja, natürlich, alles ist dort abgelegt. Karma ist nichts anderes als Handlungen und Eindrücke.

Frage: Können Erinnerungen, die hochkommen, auch von vergangenen Leben stammen?

Antwort: Ja, etwas ist da, jedoch kennen wir unser letztes Leben nicht, genauso wenig können wir uns noch an Einzelheiten unserer Kindheit erinnern. Alles ist im „alaya“ gespeichert und so haben wir heute Angewohnheiten oder subtile Verhaltensweisen, die z.B. aus unserer Kindheit stammen.

Frage: Ist „Rigpa“ gleichzusetzen mit dem gereinigten „alaya“ ?

Antwort: Ja, genau. Rigpa=Weisheit. Je mehr wir in der Präsenz von unserem Geistesbewusstsein (6) sind, desto stärker kommt „Rigpa“ zum Vorschein. Es ist die ursprüngliche Reinheit.

Frage: Was ist der genaue Unterschied zwischen dem Geistbewusstsein (6) und dem Störbewusstsein (7) in Bezug auf das Konzept „Ich und andere“?

Antwort: Der Unterschied von (6) und (7) besteht darin, dass (6) aktiv ist und konzeptuell, urteilend arbeitet. (7) ist dagegen sehr subtil und nach innen gewendet und nicht aktiv, mehr ein subtiles Konzept des „Ich und andere“. Auf der Basis vom Allgrundbewusstsein (8) entsteht (7) mit seinem Konzept „ich und andere“ und durch die Aktivitäten von (6) verstärken sich diese Konzepte noch Mal. Hierzu ein Beispiel. Wir haben Fieber, eine Erkältung und Lungenprobleme. Durch das hohe Fieber merken wir die beiden anderen Krankheiten nicht. Geht das Fieber runter, spüren wir erst nur die Erkältung. Geht die Erkältung weg, merken wir erst das Lungenproblem. Genauso verhält es sich mit den verschiedenen Bewusstseinsformen: sie sind nur der Ausdruck von einem Geist, der verschiedene Zustandsformen kennt.

Wenn wir uns so üben können, dass wir in jedem Moment mit der Meditation einsetzen können, dann lösen sich alle Probleme auf. Letztlich kann man sagen, dass alles Leiden von der Tatsache des Denkens herrührt.

Samstag, 1. Belehrung

4.-8. (5)-(1): Sinnesbewusstseine (und ihre Objekte)

4. (5): Augenbewusstsein - Auge sieht Formen, Farben

5. (4): Ohrbewusstsein - Ohr hört Klänge

6. (3): Nasenbewusstsein - Nase riecht Gerüche

7. (2): Zungenbewusstsein - Zunge schmeckt Geschmäcker

8. (1): Tastbewusstsein - Körper/ Haut fühlt Tastobjekte

Die Objekte der Sinneswahrnehmungen sind sehr instabil, sie kommen und gehen. Ihre Wahrnehmung ist neutral. Deswegen meditieren wir nicht hiermit. Man könnte dies vergleichen mit einer dummen Person, die nur sehen/ hören, etc.. kann, mehr aber auch nicht. Sie kann sich nicht beschweren, darüber nachdenken oder darüber etwas sagen. (Wie ein Kind, das in einen Tempel kommt und all die wunderbaren Dinge sieht, es aber nicht ausdrücken kann.) Zum Vergleich ist das Geistesbewusstsein (6) wie ein Blinder: sieht nichts, hat aber jede Menge darüber zu schwätzen. Es kommentiert die Sinneswahrnehmungen, ohne sie direkt zu erfahren. Es arbeitet nur mit einem Bild der Sinneswahrnehmungen und setzt hier noch etliches obendrauf. Als Beispiel: Wir erinnern uns an eine Person, sehen ihr Gesicht oder denken an ihre Worte und werden sofort aggressiv. Dieses Bild reicht für das Geistesbewusstsein und es fängt an, Probleme zu machen, wie z.B. etikettierende Gedanken, etc... Auch werden alle Informationen der Vergangenheit vom Geistesbewusstsein wieder aus dem „alaya“ (8) hochgeholt, obwohl sie nicht der direkt erlebten Wahrnehmung entsprechen. Es bezieht sich dann in diesem gegenwärtigen Moment auf diese gespeicherten Infos und macht dann jede Menge Probleme heraus. Auch was die Zukunft betrifft nimmt das Geistesbewusstsein alles mögliche schon voraus. Und in der Gegenwart stellt es ebenfalls einiges an: urteilt, etikettiert alle Wahrnehmungen, etc..

Meditation auf das Geistesbewusstsein:

Die Meditation auf das Geistesbewusstsein befindet sich außerhalb der drei Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Im Dzogchen sagt man: „Alles, was nicht die Zeiten betrifft, wenn der Geist dort ruht, das ist Meditation“. Das ist das Ruhen im „rigpa“, das Ruhen im natürlichen Gewahrsein ohne Urteil, ohne Zeiten. Das bedeutet, dass was immer in (6) aufkommt, gewahr zu sein und es nicht zu beurteilen. Man befindet sich auch nicht in einem Nichtszustand und nimmt nichts wahr, sondern wir sind einfach nur präsent hiermit. „Welche Gefühle, Gedanken auch aufkommen, schaue sie nackt und unverwandt an.“ (Mahamudra) Lasse es so wie es ist und verweile. Das ist Meditation. So gut wie möglich natürlich verweilen: eine entspannte Körperhaltung und Geisteshaltung einnehmen, entspannen und alles direkt wahrnehmen und erfahren wie es ist und es so belassen, auf nichts spezielles konzentrieren. Wir müssen dies nicht in sehr langen Sitzungen üben, sondern wichtig ist hierbei, es so oft wie möglich zu wiederholen. Milarepa sagte: „Meditiert kurze Zeit, aber dafür immer und immer wieder.“ Dies ist essentielle Meditation, die auch jenseits von Shamatha ist, man könnte es als Shamatha ohne Objekt bezeichnen, aber eigentlich geht es auch hierüber schon hinaus. Es gilt also so weit wie möglich in diese Richtung zu gehen und nicht einmal zu denken, ich meditiere jetzt.

Störbewusstsein

Noch etwas über (7) Störbewusstsein. Wir haben 2 Funktionsweisen des (7): einmal der Geist, der nach dem Ich greift/ bzw. das Bewusstsein eines Ichs. Wenn wir uns fragen, wo denn diese Störung ihren Ursprung hat, dann stellen wir fest, dass es keinen Anfang hiervon gibt, jedoch ein Ende. Um einen Eindruck jenseits unseres Störbewusstseins zu gewinnen, müssen wir vollständig in „rigpa“ verweilen können, d.h. die Natur unseres Geistes erkennen können.

Die Natur unseres Geistes: Klarheits- und Leerheitsaspekt

Die „Natur unseres Geistes“ ist in unserem Geist enthalten, trotzdem ist sie verschieden von der täglichen Erfahrung unseres gewöhnlichen Geistes. Wir müssen also für diese Erfahrung innerhalb unseres Geistes schauen, nicht außerhalb. Das Problem, warum wir diese Natur nicht erkennen, liegt daran, dass wir nicht deren beiden Aspekte, Klarheit und Leerheit, in ihrer reinen Form wahrnehmen können. Meist nehmen wir mehr einen getrübten Klarheitsaspekt wahr: Zum Beispiel wenn wir aggressiv sind, sind unsere Emotionen sehr klar und lebendig. Dies ist dann die Wahrnehmung des Klarheitsaspektes, jedoch überdeckt mit negativen Emotionen und somit nur eine getäuschte Form dieses Aspektes. Je mehr wir den Leerheitsaspekt entwickeln bzw. wahrnehmen können, desto reiner wird auch der Klarheitsaspekt erlebt. Solange wir jedoch negative Emotionen und somit Täuschungen haben, kommt ihre Natur nicht komplett zum Vorschein.

Wie der Himmel, der von Wolken verdeckt ist. Wir denken, wir sehen den Himmel, aber wir sehen ihn nicht ganz, da unsere Sicht durch die Wolken versperrt oder eingeschränkt ist. Haben wir jedoch den Leerheitsaspekt verstanden, so wissen wir, dass der Himmel wolkenfrei und von der Sonne beschienen ist. Unser Geistesbewusstsein ist das, das diese Wolken produziert und macht unseren Geist immer verhangener, wolkiger und wir können kaum mehr den klaren Himmel sehen. Den Leerheitsaspekt erfahren heißt hierbei „Nicht-Urteilen“. Er hat noch viele andere Ebenen, hier für die Meditation genügt es jedoch, nicht zu urteilen. Nicht an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu hängen. Dies ist schon eine Erfahrung von Leerheit, die über das rein intellektuelle Verständnis hinausgeht. Wenn man dann darin verweilt, ist das schon eine ganz andere Erfahrung, über die wir jetzt hier nicht viel reden können, da wir sie erfahren müssen.

Solange man sich aber nicht jenseits der drei Zeiten befindet, ist das Ego da. Deswegen sagt man auch, das Ego sei anfangslos. Es ist nämlich immer vorhanden, solange wir nicht in der Erfahrung jenseits der drei Zeiten verweilen. Wenn wir meditieren, dann transformiert sich das Ego. Dann ist zwar immer noch etwas da, was sich „Ich“ oder „Mich“ nennt, aber das Greifen danach nimmt ab und es gibt kein Urteilen mehr. Im erleuchteten Zustand befinden wir uns jenseits einer Wahrnehmung von „Ich“ und „Nicht-Ich“ (Dualität). Die Begriffe hierbei sind nicht wichtig, es ist wichtig, es zu verstehen.

Und wer bleibt dann noch übrig, der Erleuchtung erfahren kann? Wir sind natürlich nach wie vor vorhanden, unsere Sichtweise hat sich jedoch verändert und der Geist funktioniert nicht mehr auf die alte „egohafte“ Weise. Man könnte hierbei auch von Selbstlosigkeit oder Egelosigkeit sprechen, wenn wir die Qualität der Natur des Geistes erfahren. Das ist der Aspekt der Leerheit. Um es einfach zu halten: Nicht gedanklich in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft abschweifen und nicht urteilen, sondern präsent verweilen im gegenwärtigen Moment, auf die auftauchenden Gedanken achtsam sein. Das ist alles.

Zum Störbewusstsein weiterhin: es hat auch einen Aspekt des Vermittelns, eines Nachrichtenübermittlers. Alle Informationen, die im „alaya“ (8) abgespeichert sind, gelangen über das Störbewusstsein (7) in das Geistesbewusstsein (6) oder umgekehrt, alle Infos von (1)-(6) gehen durch das Störbewusstsein (7) ins „alaya“ (8). Alle Wahrnehmungen und Gedanken gehen durch (7) und zurück. Wie ein Satellit, der zu jedem Zeitpunkt Fotos aufnimmt und abspeichert.

Frage: Gibt es auch im Geistesbewusstsein zwei Ebenen?

Antwort: Ja, es gibt auch hier die konzeptuelle und die nicht-konzeptuelle Ebene. Meditation findet auf der konzeptuellen Ebene statt, da die nicht-konzeptuelle Ebene kein Leiden mit sich bringt. Wir zielen mit der konzeptuellen auf die nicht-konzeptuellen Ebene ab.

Soviel vorab zu den allgemeinen Informationen, das Essentielle, was man über Meditation wissen sollte. Nun zur

Praxis der Meditation

Ablauf einer Meditationssitzung:

Wir beginnen jede Meditation mit Shamatha ohne Objekt.

Danach wechseln wir zu Shamatha mit Objekt.

Am Ende der Sitzung immer für ein paar Minuten Shamatha ohne Objekt.

Diese Reihenfolge machen wir immer gleich.

1. Körperhaltung: wir rücken uns in den ersten Minuten zurecht und nehmen eine angenehme Körperhaltung ein (wenn möglich die 7-Punkte-Körperhaltung). Wenn wir dann eine für uns angenehme Position gefunden haben, bleiben wir in ihr und bewegen uns dann auch nicht mehr.

2. Geisteshaltung:

Meditation ohne Objekt:

Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf nichts Besonderes aus. Unser Geist macht sozusagen Ferien: wir bearbeiten nicht die Vergangenheit, denn wir sind außer Dienst und wir machen auch keine Pläne für die Zukunft, da wir in den Ferien sind. Wir entspannen uns völlig und ruhen mit unserer Aufmerksamkeit auf das, was gerade ist. Dies ist Shamatha ohne Objekt, eine sehr wichtige Art der Meditation. Wir meditieren solange, wie es für uns angenehm ist. Wenn wir Schwierigkeiten bekommen und unser Geist nach einem Bezugsobjekt sucht, können wir wechseln zur:

Meditation mit Objekt:

1. Meditation auf Formen

1.1 Meditation mit unreinem Objekt:

Wir nehmen einen Stein, ein Stückchen Holz, eine Blume, eine Kerze/ Butterlampe etc.. und legen oder stellen sie vor uns hin. Wir können auch in den Himmel schauen. Für den Anfang ist es jedoch am Besten ein konkretes Objekt wie ein kleines Stück Stein/ Holz, etc.. auszusuchen, das nicht zu groß, nicht zu nah und nicht zu fern ist. Die Farben sollten angenehm fürs Auge sein, nicht weiß oder durchsichtig, sondern eher aus Naturfarben. Die Gegenstände an sich sind nicht bedeutungsvoll, wichtig ist nur, dass wir unseren Geist darauf verweilen können. Wenn wir abgelenkt sind, stellen wir es fest und gehen wieder auf unser Objekt zurück. Immer und immer wieder kehren wir aufs Objekt zurück. Wir achten darauf, dass unsere Aufmerksamkeit ausgewogen ist: nicht zu angespannt und nicht zu locker. Das Gleichgewicht ist hierbei sehr wichtig. Wenn wir dumpf oder schläfrig werden, ziehen wir unsere Konzentration an und wenn wir zu aufgeregt sind und alles zu eng wird, lassen wir etwas locker.

Samstag, 2. Teil

1.2 Meditation mit reinem Objekt:

Wir können auf drei verschieden Aspekte eines Buddhas oder Bodhisattvas verweilen: auf den Körper-, Rede- oder Geistaspekt.

Körperaspekt: Hierzu nehmen wir eine Statue, ein Thangka oder eine andere Abbildung eines Buddhas oder Bodhisattvas und lassen unsere Aufmerksamkeit darauf verweilen. Das Meditieren auf diese Abbilder ist hilfreich für die Gottheitenmeditation, da uns das mentale Visualisieren so später leichter fällt. Wir beginnen mit einem kleinen Detail dieser Statue/ des Bildes: z.B. die Stirn, das Auge oder das Ohr und verweilen darauf. Die Vorgehensweise ist exakt die selbe wie bei der Meditation mit einem unreinen Objekt. Danach gehen wir langsam Stück für Stück den ganzen Körper entlang: von der Stirn zu den Augen, alle Details nacheinander. Dabei wird unser Geist klarer und entspannter. Nachdem wir so den ganzen Körper Stück für Stück „durchgenommen“ haben, können wir nun dazu übergehen, das gesamte Bild als Ausrichtungspunkt zu nehmen. Danach (schließen wir die Augen und) nehmen wir dieses Bild/Statue nur noch als mentales Bild wahr. Wir rufen uns also dieses Objekt in unserem Geist hervor. So ist dieses mentale Abbild dann unser Ausrichtungspunkt und wir verweilen entspannt hierauf. Der Ablauf der Sitzungen ist immer gleich: wir beginnen mit Shamatha ohne Objekt, dann Shamatha mit (hier reinem) Objekt, dann wieder ohne Objekt.

Sprachaspekt: Wir meditieren auf Silben, die auf Stoff oder Papier geschrieben sind. Als Beispiel können wir „OM AH HUNG“ nehmen. Man beginnt mit einem Buchstaben und geht langsam von oben nach unten bei diesem Buchstaben, geht dann Stück für Stück weiter bis man später auf der ganzen Silbe verweilt. Wir können auch hier die Silben dann als geistiges Abbild betrachten, was sehr hilfreich ist für die Praxis der Mantrarezitation in der Gottheitenpraxis. Ob wir die Silben oder Buchstaben anschauen oder sie als geistiges Bild verwenden, ist gleichermaßen hilfreich.

Geistaspekt: Dies kann z.B. ein auf Papier oder Stoff gemalter Kreis sein in beliebiger Farbe: rot, blau, grün, etc. Sowohl die Farbe des gemalten Kreises, als auch die des Hintergrundes sollte wohl tun in den Augen. Der Vorgang ist auch hier der selbe: wir richten uns darauf aus und sind achtsam und entspannt. Danach können wir das Objekt auch hier als geistiges Objekt benutzen, was ebenfalls für die Vajrayana-Meditation, wie z.B. für die Guru-Yoga-Praxis hilfreich ist. Beim Guru-Yoga stellt man sich nämlich seinen Lehrer in Form einer Lichtkugel im Herzen vor.

Das war alles zum Thema Meditation über Formen.

Es ist wichtig, das Gewährsein immer beizubehalten, denn ohne Gewährsein verlieren wir die ganze Meditation.

Frage: Gibt es einen Unterschied zwischen der Meditation auf ein reines oder unreines Objekt in Bezug auf die Qualitäten, die wir hierbei entwickeln?

Antwort: Nein, es gibt keinen Unterschied. Reine Objekte sind vielleicht ein bisschen besondere Objekte und hilfreich für die Yidam-Praxis. Ausschlaggebend ist jedoch, dass wir entspannen und sich die Qualitäten in uns entwickeln. Was am Besten für uns ist, das müssen wir selbst rausfinden. Zum Beispiel Tilopa, der große Kagyumeister, hatte ein spezielles Meditationsobjekt. Wenn er den Sesam mit dem Mörser zerstiess war dieser Vorgang sein Meditationsobjekt. So nannte man ihn „Tilopa“, wobei til Sesam bedeutet: der große Meditierende des Sesams. Genauso können wir auch werden. Vielleicht nennt man uns dann den/ die großen Steinmeditierenden, weil wir besonders gut auf Steine meditieren können. Das Ausrichtungsobjekt ist also unwichtig, aber je stärker man entspannt darauf verweilen kann, desto besser ist die Meditation.

2. Meditation über Klang:

Wir beginnen wie immer mit der Meditation ohne Objekt. Dann lassen wir langsam den Klang zu, lenken unsere Aufmerksamkeit auf das Geräusch. Das Beste für den Anfang ist es, Naturgeräusche zu wählen wie z.B. Wasser plätschern oder Vogelgezwitscher. Wir können auch die Mantrarezitation hierfür wählen. Zum Beispiel „OM MANI PEME HUNG“. Die Ausrichtung liegt auf dem Klang des Mantras, wir ruhen auf dem Klang, entspannen. Langsam können wir dazu übergehen, normale Klänge als Objekt zu machen, z.B. den Klang der Klangschale oder normale Musikstücke. Am Besten ist ein kontinuierlicher Klang. So werden wir zum großen Musikmeditierenden. Wahrscheinlich ist für einen Musiker Klangmeditation leicht.

Eine Geschichte hierzu: ein indischer Sitarspieler reiste durch die ganze Welt und spielte dort. Seine Frau war unglücklich, weil er nie zu Hause war und so ließ sie sich nach einer Zeit scheiden. Der Sitarspieler war sehr traurig und niedergeschlagen deswegen. Da hörte er von einem Meditationsmeister in seiner Nähe und er dachte, dass wenn er mit ihm meditieren würde, seine Schwierigkeiten abnehmen würden. Der Meister gab ihm Meditationsmethoden, aber es gelang ihm nicht, sich auf sie zu konzentrieren. Immer kam ihm die Sitar in den Kopf und er kam zu dem Schluss, dass er nicht meditieren könne. Sein Meister fragte ihn, was denn sein Problem sei. Da antwortete er, dass er ein professioneller Sitarspieler sei und ihm deswegen ihm immer das Instrument in den Kopf käme. Da riet ihm der Meister, er solle doch auf seine Musik, die er spiele, meditieren. Dann verglich er die Meditation mit den Saiten einer Sitar: Spanne deine Saiten nicht zu locker und nicht zu fest, so ist es auch mit deinem Geist. Mit dieser Anweisung konnte auch der Sitarspieler die Meditation verstehen. Und so wurde er neben einem guten Sitarspieler auch noch ein guter Meditierender. Den Geist also ausgewogen auf den Klang verweilen lassen, das ist Klangmeditation. Welchen Klang auch immer wir hierfür benutzen, wir ruhen unseren Geist achtsam darauf.

3. Geruchsmeditation: gut für Köche!

Wir können hierfür jeglichen Geruch als Objekt benutzen. Nachdem wir auch hier entspannt ohne Objekt begonnen haben, verweilen wir langsam auf unser Geruchsobjekt und sind dabei völlig präsent. Als Anregung können wir Parfum oder Räucherstäbchen benutzen. Dies ermöglicht uns eine gute Duftmeditation.

4. Geschmacksmeditation:

Wir verweilen beim Essen, z.B. eines Bonbons, Schoko, Suppe, Chili oder was auch immer, auf unser Geschmacksobjekt. Wenn wir also ein leckeres Bonbon lutschen, kann dies noch immer in Meditation, also in Gewährsein, geschehen.

Spezialität :

5. Schmerzmeditation:

Haben wir Zahnschmerzen, Knieprobleme oder ähnliches, können wir hier die Schmerzen als Objekt unserer Meditation nutzen. Wir entspannen unseren Geist und verweilen präsent mit dem Schmerz. So kann Schmerz als Unterstützung für die Shamatha-Meditation dienen. Die Vorgehensweise ist wie immer die selbe: wir beurteilen nicht und entspannen hierin.

Bei Schmerzen macht erst die Beurteilung das Problem: „Ich Arme, ich habe Schmerzen und die anderen haben das nicht,..“ Dann gibt es ein Problem. Als großer Schmerzmeditierender können wir aus der Meditation sehr viel Entspannung gewinnen. Wir haben dann Schmerzen und bleiben dabei ganz cool und entspannt. Das ist der feine Unterschied. Große Meister, die starke Schmerzen erleben, empfinden diese gar nicht als furchtbar, da sie dabei meditieren.

Eine Geschichte hierzu: der 16. Karmapa, war sehr krank und lag im Sterben. Pönlop Rinpotsche, der ihn kurz vor seinem Tode besucht hatte, berichtete, dass seine Schmerzen unheimlich stark gewesen sein müssen und er (P.R.) sie selbst kaum ertragen hätte. So waren alle besorgt und aufgeregt. Nur Seine Heiligkeit Karmapa war ganz entspannt dabei.

Noch eine Geschichte hierzu aus Japan: ein Mann litt unter sehr starken Kopfschmerzen und suchte Hilfe bei allen möglichen Ärzten und Spezialisten. Irgendwann wusste er nicht mehr, wo er noch Hilfe finden konnte. Da traf er einen japanischen Meditationslehrer, der ihm eine Schmerzmeditation beibrachte. So verschwand allmählich sein Schmerz. Hier sieht man, dass Schmerzmeditation wirklich wirkungsvoll sein kann. Das heißt aber nicht, dass wir nicht zum Arzt gehen sollen. Beides ist gut. Wir können aber zum Beispiel die Zeit, die wir bei den Ärzten rumsitzen zur Meditation verwenden. Hierzu brauchen wir keinen Meister. Wir müssen es einfach nur tun.

Vorher: Meditation mit direkten Objekten

Jetzt: Meditation mit geistigen Abbildern

Als geistiges Objekt können wir zum Beispiel eine Buddhastatue, Bilder, eine Lichtkugel, Silben oder Kreise auf Papier,.. nutzen. Was immer einem in den Sinn kommt, wie eine Person, können wir es als unser Meditationsobjekt benutzen. Dabei geht es nur um das mentale Bild, z.B. einer Person.

Eine Geschichte: es war einmal ein Kuhhirte. Irgendwann hörte er von einem Meditationsmeister, zu dem viele Leute gingen. Da ging er auch zu diesem Meister und sagte ihm, dass er auch gerne meditieren wolle. Nachdem er seine Anweisung bekommen hatte, versuchte er sie, in die Tat umzusetzen. Dabei gingen ihm aber immer seine Kühe durch den Kopf und er musste sie unaufhörlich zählen. Nach einigen Monaten glaubte er, die Meditation aufgeben zu müssen. Der Meister fragte ihn: Was ist dein Problem? Ich kann nicht meditieren, ich habe immer meine Kühe im Kopf und ich muss sie immer zählen. Da antwortete ihm der Meister, dass, was immer in seinen Kopf käme, er als Meditationsobjekt nützen könne. Du kennst doch deine Kühe: wie sie aussehen, welche Farbe sie haben.. Danach benutzte er die Kühe als Meditationsobjekt und so wurde seine Meditation ganz einfach für ihn. Beim nächsten Treffen fragte der Meister: Wie läuft deine Meditation? Ach viel besser. Jetzt kommen mir immer die Hörner der Kühe in den Kopf. Auch kein Problem, sagte der Meister, dann nimm die Hörner als Objekt. Dies machte er. Dann gab er ihm die Anweisung: Jetzt denkst du, du hast selbst Hörner. Nun bildete sich der Kuhhirte tatsächlich ein, er hätte Hörner. Das war etwas unangenehm, denn er konnte gar nicht mehr aufrecht stehen. Da sagte ihm der Meister, er solle nun meditieren, dass er keine Hörner mehr hätte. Das klappte auch, und alles wurde leichter.

Dies ist ein gutes Beispiel dafür, dass wir alles als geistiges Abbild nehmen können. Wir haben bereits genügend Gedanken, die wir alle als Meditationsobjekt nutzen können. Das nennen wir die Meditation der geistigen Abbildungen. Auch der Kuhhirte wurde ein guter Meditierender.

Wenn wir beim Autofahren die vielen Ampeln sehen oder auf den Computerbildschirm schauen, wenn wir als Lehrer daran denken, was auf der Tafel steht oder alles, was wir als Arzt oder Krankenschwester antreffen, wir können mit allem meditieren. Wenn wir die Objekte erkennen können, die es dort alles gibt, dann können wir gut meditieren. Wir verweilen präsent auf den Objekten. Auch beim Telefonieren können wir meditieren.

Meditation über Gedanken

Zu dieser Meditation können wir auf jegliche Arten von Gedanken und Emotionen meditieren. Wir urteilen den Gedanken dabei nicht, sondern Erkennen ihn und lassen ihn so wie er ist. Wir verweilen präsent auf dem Gedanken. Ist es ein Gedanke der Furcht, der Eifersucht, etc.. egal : was immer gerade aufsteigt, wir nehmen es nur wahr und lassen es so wie es ist. Was immer an Gedanken in der formalen Sitzmeditation aufsteigen oder auch später im Alltag, wir können wir sie ebenso benutzen. Wir folgen nicht dem Gedanken und erklären und urteilen ihn nicht. So verschwindet er langsam. Wir müssen uns nur entspannen und nichts Künstliches kreieren.

Formelle Praxis

Für Anfänger ist es gut, sich vorher zu entscheiden, über was man meditiert. Später haben wir vielleicht eine Favoritenmeditation, dann was auch immer kommt. Ab und zu die Methoden zu wechseln ist gut. So sammeln wir verschiedene Erfahrungen. Die Dauer der Sitzungen sollte sich natürlich entwickeln. Dabei gilt lieber mit einer kürzeren Dauer (10, 15 min.) beginnen

und dafür immer öfters, bis es zur Gewohnheit wird. Später können wir vielleicht 1 Stunde in unabgelenkter Meditation ohne Objekt erreichen. Wenn wir dies schaffen, dann ist das wunderbar. Kleinere Erfolge sind aber ebenso gut. So viel zur Meditation des ruhigen Verweilens. Shamatha-Meditation ist zum Beruhigen der wilden Gedanken und Emotionen – um die Wogen zu glätten, zum Entspannen und Befrieden

Bei der Mahamudra-Meditation gibt es den Ausdruck „Nicht-Meditation“. Solange wir noch denken, dass wir meditieren und Selbstgespräche bei der Meditation führen, sind wir noch in einem (wenn vielleicht manchmal auch subtilen) konzeptuellen Zustand. Bei der Mahamudra-Meditation, d.h. der „Nicht-Meditation“, erreichen wir einen nicht-konzeptuellen Zustand. Um dies zu erreichen, müssen wir unseren Geist frei von Konzepten machen.

Drei Beispiele für Nicht-Meditation:

1. Nicht-Meditation bedeutet präsent sein: volle Konzentration ohne Fokus, wie einen Faden ins Nadelöhr einfädeln. Alles was in den Geist kommt nicht urteilen, ohne Konzepte. Ohne Ablenkung durch Gedanken.
2. Nicht-Meditation bedeutet keine Ablenkung: ohne Bewegung der Gedanken, wie ein Ozean ohne Wellen, kein Denken, Urteilen,..
3. Nicht-Meditation bedeutet kein Fabrizieren: ganz natürlich fliegen wie ein Geier im Himmel, natürlich gleiten ohne ständiges Flügelschlagen und Ausgleichen, kein Nachdenken, nichts künstlich fabrizieren, keine unnötigen Vorgänge in Gang setzen. Entspannt, achtsam, präsent, das ist der Schlüssel für Shamatha ohne Objekt.

Praktische Tips bei Schwierigkeiten und im Alltag:

Manchmal haben wir keine Lust auf gar nichts und manchmal läuft alles ganz gut. Ein anderes Mal verliert man sein Interesse an allem und ist voller Gedanken, ganz übergeschäftigt und verloren. Am Besten ist es dann, gar nicht so viel zu denken, sondern sich einfach hinzusetzen und 3x den reinigenden Atem zu atmen: 3x leicht und sanft ein- und 3x etwas stärker ausatmen. Danach setzen wir uns hin, fokussieren nichts und entspannen. Das erfrischt die Situation immer. Denkt nicht über eine Methode nach, sondern entspannt einfach.

Wenn wir Schwierigkeiten mit einem Kollegen oder Freund haben, dann gehen wir einfach für eine kurze Zeit aus der Situation raus, indem wir z.B. auf die Toilette gehen. So gewinnen wir etwas Abstand und erfrischen uns ein bisschen, nehmen die Spannung ein wenig raus. Die Chance für eine Lösung erhöht sich so. Das heißt hier nicht Flüchten vor allem Schwierigen, sondern einen Weg zu finden, dass hinterher die Dinge leichter gehen. Körperlich werden wir es auch feststellen. Jeder hat seine eigenen Tricks, um andere nicht zu vernachlässigen und gleichzeitig wieder handlungsfähig zu werden. In solchen Situationen ist es wichtig, etwas aktiv anzuwenden und nicht den Fokus nur auf die formelle Praxis zu richten. Formelle Meditationspraxis ist auch wichtig, aber im Alltag brauchen wir einfach auch solche Tricks, ansonsten bliebe unsere Praxis doch sehr begrenzt. Es ist also sehr wichtig, Möglichkeiten zu schaffen, die alltagstauglich sind und die wir so oft wie möglich anwenden können.

Der große Meister Milarepa hat einmal einen Gesang verfasst: „Wenn ich schlafe, dann meditiere ich. Wenn alle so tun würden, dann wäre ich so glücklich. Wenn ich esse, dann meditiere ich. Wenn alle so tun würden, dann wäre ich so glücklich. Wenn ich spazieren gehe etc.: „ Wir können also alles zur Meditation machen, jegliche Aktivität. Ansonsten hätten wir viele Methoden gelernt und nichts käme zur Anwendung. Wenn wir also im praktischen Leben anwenden, dann hilft uns dies sehr auch für Extremsituationen, wie zum Beispiel im Prozess des Sterbens. So wird unsere Übung allmählich ganz natürlich werden. Denn wir wollen uns sicher und angstfrei fühlen und im vollen Vertrauen sterben können. Wenn wir also unsere Praxis in den Alltag transformiert haben, dann sind wir auf der sicheren Seite und alles wird ganz einfach. Je mehr Vertrauen wir hierin entwickeln, desto besser können wir mit jeder Situation umgehen und werden nicht von der Situation selbst beherrscht. Wir üben also mit kleinen Situationen und können sie später auch mit schwierigen Situationen anwenden. Manche können im Schlaf Auto fahren, haben dies aber auch geübt, genauso üben wir auch die Meditationsmethoden, so dass wir sie im Schlaf anwenden können. Im Kloster war ein Fahrer, der trank sehr viel und schlief fast ein beim Fahren, die Straßen waren schwierig und ich (Lama Kelzang) war sehr besorgt, mit ihm zu fahren. Aber er war ein guter Fahrer, er hatte nie einen Unfall, hatte einen guten Ruf als Fahrer. Mit seiner großen Erfahrung ging alles wie von selbst. Genauso können wir Meditation üben.

Samstag, 3. Teil und Sonntagmorgen

Zwei Funktionen des Allgrundbewusstseins („alaya“) (8):

Zum einen hat das Allgrundbewusstsein die Funktion, alle Samen einzulagern, zum anderen tragen diese Samen auch Frucht. Durch das Geistesbewusstsein (6) werden die Samen aktiviert. Das Störbewusstsein (7) ist dabei der Nachrichtenbote. Der aufkeimende Samen taucht also wieder auf in Form von Gedanken (6) oder als Sinneswahrnehmung (1)-(5), beurteilt vom Geistesbewusstsein (6). Er kann als Emotion oder als Gedanke auftauchen, also auf verschiedene Art und Weise.

Das gereinigte „alaya“ funktioniert etwas anders als das nicht-gereinigte „alaya“. Als Vergleich könnte man einen Computer nehmen, der einmal virenfrei ist (gereinigt) oder mit Viren befallen (ungereinigt).

Je nachdem was man im Lagerhaus, dem „alaya“, lagert, je nachdem ist die Qualität des Lagerhauses. Wenn wir ekelhafte, hässliche Dinge ablagern, wird es ein Haus voller ekliger Dinge. Wenn wir feine, saubere und gute Sachen ablagern, dann wird sich die Qualität verändern. Wenn wir nur noch gute Sachen ablagern, wie z.B. Weisheit, dann wird das ein Weisheitslagerhaus.

Frage: Wird das „alaya“ durch die Vajrasattva-Praxis gereinigt?

Antwort: Keiner weiß genau, ob wir unsere negativen Samen wirklich löschen (delete) oder ob wir sogar neue kreieren (paste). Oder vielleicht nur copy und paste, haha. Ja doch, diese Praxis ist dafür da. Aber letztlich wissen wir nie genau was passiert, denn es hängt von unserer Motivation und unserem Geist ab, ob wir wirklichen Nutzen daraus ziehen. Dies ist also nicht das Problem der Praxis selbst. Wir können sogar neue Negativität ansammeln, wenn wir z.B. die falsche Motivation haben oder jammern, nichts schätzen, zögern, unklar sind oder eine gestörte Wahrnehmung haben. Wenn wir aber klar bei der Sache sind und mit richtiger Motivation die Praxis ausführen, dann können wir viel löschen (delete), sogar sehr viel löschen. Die Vajrasattva-Praxis ist also ein gutes Antivirenprogramm.

Frage: Weisheit selbst hat verschiedene Ebenen. Auf relativer Ebene sind einfache, zufriedene, und gute Menschen weise: sie haben Liebe und Mitgefühl. Grenzenlose Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit streben wir an, dies ist dann die absolute Ebene.

Entspannt achtsam darauf ruhen = meditieren.

Was tun, wenn wir voller Gedanken sind und abgelenkt?

Wenn wir bei der Meditation uns total verwirrt und aufgeregt fühlen, wir abgelenkt und rastlos sind, dann können wir folgende Methode anwenden. Wir stellen uns einen Ball von schwarzem Licht unter unserem Kissen vor. Dabei konzentrieren wir uns auf diesen dunklen Ball von Licht und lassen ihn nach unten absinken. Je rastloser wir sind, desto mehr lassen wir ihn absinken. Dabei senken wir gleichzeitig unseren Blick etwas. Dies hilft, die Konzentration wieder herzustellen.

Was tun, wenn wir dumpf oder müde sind?

Wenn wir schläfrig, dämmerig oder müde und unklar sind, dann stellen wir uns einen hellen Lichtball über unserem Kopf vor. Der helle Lichtball steigt immer höher, bis unser Geist klarer und wacher wird. Dabei heben wir auch unseren Blick etwas an.

Wenn wir weder schläfrig noch abgelenkt sind, dann schauen wir nur leicht gesenkt und stellen uns einen Lichtball in beliebiger Farbe vor. Der Ball befindet sich vor uns und ist nicht zu groß, was vorteilhafter für die Konzentration ist. Oder der Blick verweilt auf dem Laub von einem grünen Baum, irgendetwas was dem Auge gut tut. Wenn wir merken, dass wir wieder abgelenkt sind, dann können wir wieder die Methode mit dem dunklen Ball, wenn wir schläfrig werden, die Methode mit dem hellen Ball anwenden.

Frage : Ich habe gelernt, mir einen Ball vorzustellen, der beim Absinken dunkler und beim Höhersteigen heller wird..

Antwort: Ja, diese Methode ist ähnlich. Hier brauchen wir diese Methode aber nicht.

Frage: Kann ich meine erlernte Methode weiterhin hierfür anwenden?

Antwort: Ja.

Vipassana-Meditation

Die zweite wichtige Meditationsmethode ist Vipassana-Meditation, das klare Erkennen. Wir sollten beide Methoden im Wechsel üben. Ohne einen entspannten und befriedeten Geist ist die Anwendung von Vipassana schwierig. Sind wir befriedet, können wir unseren Geist direkt anschauen. In der Shamatha-Meditation haben wir das Ziel, unseren Geist nur zu beruhigen und schauen nicht voll auf unseren Geist (ist nur am Rande beinhaltet). Vipassana bedeutet, den Geist direkt anzuschauen in der Form von „rigpa“, dem ursprünglichen Gewahrsein. Das wollen wir zu Gesicht bekommen.

Ein Beispiel: wenn wir sehr wütend oder aggressiv sind, ist unser Geist nicht friedlich und entspannt, sondern wild. Wir vergessen alles andere um uns herum und sind sehr in der Emotion gefangen und verwickelt. Wir konzentrieren uns nur auf die schlechten Seiten und Dinge, die diese Person uns angetan hat und denken nur noch an seine fiesen Worte. Die guten Qualitäten dieses Menschen vergessen wir völlig. Unser Geist wird eng, verhangen, total von dichten Wolken verhangen und es gibt keine Klarheit mehr. Die Shamatha-Meditation befriedet dies erst mal und lässt die dichten Wolken leicht abnehmen, mit Vipassana wird diese Decke dann noch dünner und dünner, bis sie verschwindet.

Wenn unsere Emotionen etwas abkuehlen und wir erkannt haben, dass wir gerade eine Emotion haben, also wuetend sind, koennen wir damit beginnen, die Emotion zu betrachten. Die Shamatha-Methode ist hierbei, auf der Emotion entspannt zu verweilen und sie praesent anzuschauen. Wenn wir hierin geuebt sind, koennen wir auch die Vipassana-Methode benutzen: wir schauen direkt in die Emotion, schauen direkt in unseren Geist und erfahren und erkennen die Natur dieser Emotion. Durch dieses wirkliche Verstehen verliert die Emotion voellig ihre schaedliche Wirkung und wir fuehlen uns sehr gut dabei. Dann fuehlen wir, dass da was war, aber was war das? Shamatha beruhigt also zuerst den Geist, bei der Vipassana-Meditation erkennen wir direkt unseren Geist. Desto weniger wir urteilen, desto klarer sehen wir auch. Wir veraerstaerken die Gedanken und Emotionen also nicht mehr. Die Agression vergeht. Wie eine Mala: wenn wir damit zuhauen, dann ist sie solide und es tut weh. Bei Shamatha-Meditation verliert sie schon mal an Soliditaet, durch die Vipassana-Meditation ohne urteilenden Geist, sondern mit der Vorstellung, dass die Mala brennt, wird ihre Soliditaet total in Flammen aufgeloeset. So richtet sie beim Schlagen nichts mehr an, die Soliditaet ist weg. Generell wird so die Soliditaet der Gedanken und Gefuehle aufgeloeset. Die Vipassana-Meditation geht so viel tiefer, ist aber ohne vorbereitete Shamatha-Meditation viel schwieriger, wenn nicht sogar unmoeglich. Vipassana-Meditation ist nicht darauf angelegt, dass man neu erkennt, sondern dass man erkennt, was man vorher schon wusste. Die Mala schlaegt aufgrund starker Konzepte, wenn wir diese fallen lassen, wird die Mala leicht, schlaegt zu wie eine Blume. Wir wissen urspruenglich, wie die Dinge sind, dass die Mala nicht solide ist, dass man sich damit nicht stoest. Aufgrund unserer starken Konzepte wird sie erst solide und fest. Eine andere Einstellung macht sie zur Blume, die uns streichelt. Das Solide war nur ein Konzept. Wir koennen alle Gedanken und Klaenge bei der Meditation wie eine brennende Mala sehen. So treffen sich Shine- und Vipassana-Meditation. Wir verweilen im offenen Geist: die Mala brennt und die Soliditaet ist aufgeloeset. Die Mala ist da, tut aber nicht mehr weh. Die Emotionen sind da, sie tuen aber nicht mehr weh und koennen uns so nicht mehr schaden. Vipassana-Meditation ist also ungemein wichtig, da sie das Stoerbewusstsein „reinholt“ und somit das Greifen nach dem Ich und das dualistische Denken weniger wird. Dazu bedarf es, was immer aufkommt, direkt anzuschauen, wie sich diese Gedanken und Emotionen aufloesen und somit an Schaedlichkeit verlieren. Wenn man das Prinzip einmal erfahren hat, kann man dies auf alle Situationen anwenden.

Meditation und Nach-Meditation:

Meditation bedeutet nicht nur die Meditation, wenn wir auf unserem Kissen sitzen. Auch die Nach-Meditation ist sehr wichtig. In Wirklichkeit ist die Meditation ein 24-Stunden-Prozess, in dem sich Meditation und Nach-Meditation auf natuerliche Weise abwechseln. Wir haben nur vergessen, wie es geht. Ohne diesen Schluessel ist das „Meditieren“ nur reine Zeitverschwendung. Bei der Meditation auf dem Kissen sammeln wir gewisse Erfahrungen, die fuer die Nach-Meditation hilfreich sind und somit arbeiten beide zusammen. Uns wird nie langweilig.

Je mehr wir uns in der Meditation ueben, desto entspannter und friedvoller wird unser Geist. Bei Vipassana wird er auch klar und erfrischt. Durch die Nach-Meditation laeuft dieser Prozess weiter und wir bleiben immer friedvoll und entspannt im Alltag. Wenn wir einmal unsere negativen Emotionen hohe Wellen schlagen, sind wir dann in der Lage, diese Emotionen zum Objekt der Meditation zu machen. So wird Nach-Meditation, d.h. der Alltag selbst zur Meditation. Wenn wir krank sind, koennen wir z.B. die Methoden der Shamatha-Meditation nutzen. Wir schauen uns an, was wir fuer Symptome haben, stellen sie fest, verweilen darauf und werden dadurch ruhiger und friedvoller. Wir konzentrieren uns nicht auf die Krankheit oder auf den Schmerz und verlieren uns nicht in Klage und Selbstmitleid, sondern entspannen unseren Geist. Gut, wir sind krank, wir akzeptieren es und wir lassen alle Konzepte und Urteile los. Umso einfacher wird es fuer uns.

Was immer es fuer Probleme sind, mit denen wir es zu tun haben, ob Stress, Anspannung oder Angstzustaeude: ueberall gilt dieselbe Methode. Entspannen, nicht urteilen, sich nicht in falsche Schluesse verzetteln und stets den Geist praesent verweilen lassen. Wenn uns der Schmerz oder die Angst, etc., zu ueberwaeltigend wird, dann kann der reinigende Atem (wie bereits beschrieben) gut helfen. Ueberhaupt koennen wir uns auf unseren Atem konzentrieren: wir beobachten, wo er in unseren Koerper eintritt, wie er durch uns hindurchflieest, ob er flach oder tief ist, wie er sich anfuehlt, wenn er in die Nase eintritt. Dies ist Atemmeditation. Zuerst koennen wir den Atem auf diese Weise benutzen und Angst und Schmerz werden schoewaecher. Dann koennen wir dazu uebergehen, den Schmerz oder die Angst als Meditationsobjekt zu nehmen. So sind wir wieder ein Stuueck weiter gekommen Richtung Entspannung. Dann koennen wir den Schmerz oder die Angst direkt anschauen und schauen: Wie erfahre ich diese Angst oder diesen Schmerz? Durch dieses direkte Anschauen verfluechtigen sich die Dinge und die Klarheit des Geistes nimmt immer weiter zu. Man kann auf diese Weise sehr interessante Erfahrungen, wie die von Klarheit und Glueckseligkeit, machen, wenn wir diese Angst erforschen. Es gibt dann keine Angst mehr, sobald wir sie direkt anschauen. Unsere Probleme verschwinden. Soviel zur Nach-Meditation. Dieses Thema ist sehr wichtig, da die Nach-Meditation ja fast unsere ganze Zeit ausmacht. Die formelle Sitzmeditation macht ja hoechstens 1 bis 2 Stunden des Tages aus. Durch die zusaetzliche Nach-Meditation werden wir in unserem gesamten Leben entspannt und „cool“ sein.

Wir koennen also nicht Andere aendern, sondern wir koennen uns nur selber aendern. Das ist das, was wir in der Meditation tun koennen. ~~Wir koennen nicht sagen, das Land ist doof, z.B. Bhutan ist ein schoerrekliches Land, so viele Probleme dort, das Leben ist die Hoelle hier, ich will nach Deutschland. In Deutschland treten die selben Probleme auf, also will ich nach Frankreich, etc..~~ Nicht das Auessen muss sich aendern, sondern wir selbst aendern unsere Sichtweise! Durch eine andere Einstellung verschwinden all unsere Probleme von alleine.

Eine Geschichte: Ein japanischer Mann wollte die ideale Ehefrau für sich finden. Einmal fand er eine sehr hübsche Frau. Doch sie war leider nicht intelligent genug. Dann suchte er im ganzen Land und er fand eine, die sowohl hübsch, als auch ein wenig intelligent war, jedoch war sie noch immer nicht, wonach er wirklich suchte. Dann traf er auf eine Frau, die alles in sich vereinte, sie war die wirkliche Traumfrau. Leider war er aber nicht der richtige Mann für sie.

Also noch mal: Meditation bedeutet, sich auf sich selbst zu beziehen und Veränderungen in sich selbst zu bewirken, den eigenen Geist zu zähmen. So wird alles leichter.

Frage: Ist die Meditation über das Ego analytische Meditation oder Shamatha-Meditation?

Antwort: Auf das Zähmen des Egos/ Ichs kann man nicht direkt meditieren. Deswegen beginnen wir mit dem indirekten Weg der Shamatha-Meditation und beruhigen unseren Geist. Dann nehmen wir Vipassana-Meditation dazu, das ist dann erstmal analytisch, darüber nachdenkend. Dies ist die vorbereitende Vipassana-Übung. Die eigentliche Vipassana-Meditation ist das Wissen der Nicht-Solidität der Dinge. Darin verweilen wir und so stellt sich Klarheit ein. Diese neuerworbene bzw. wiedererworbene Klarheit wird im alaya abgelegt. Je mehr dort abgelegt wird, desto weniger Platz ist dort für das Egodenken. Wenn das Urteilen und das Denken von das ist ich, das ist meins abnimmt, desto weniger Ich-Greifen wird auch da sein und desto weniger Probleme werden wir haben.

Kamalashila, im Oktober 2007

Übersetzung: Hannelore Wenderoth - Niederschrift: Katja Langer