



Der Große Weg des Erwachens 2a

Der Kommentar wurde von Tilmann Lhündrup Borghardt aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt. Er ist enthalten im Buch ‚Der große Weg des Erwachens - Grundlagentexte des Mahayana-Geistetrainings‘. Dieses Buch ist im Norbu Verlag erschienen: norbu-verlag.de

Herzlichen Dank für die großzügige Erlaubnis, diesen Text in der Bodhisattva Edition anbieten zu dürfen.

Die Erklärungen von Gendün Rinpoche wurden von Öser Bünker aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.



bodhisattva edition



Kommentar zum 7 Punkte Geistesstraining
von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye
mit Erklärungen von Gendün Rinpoche



II

Die Hauptpraxis - die Übung in Bodhicitta

Die Hauptpraxis hat zwei Aspekte:

Übung in letztentlichem Bodhicitta als begleitende Praxis

Übung in relativem Bodhicitta als Hauptpraxis

DIE ÜBUNG IN LETZTENDLICHEM BODHICITTA

Diese Übung hat zwei Teile: die Übung während der Sitzungen und die Übung zwischen den Sitzungen.

Erstens, die Übung während der Sitzungen:

Haben wir die vorbereitende Praxis des Guru Yoga abgeschlossen, sitzen wir in aufrechter Haltung und zählen ohne Unterbrechung 21 Atemzüge. So bereiten wir den Geist für meditative Stabilität vor.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr der Bewegung der Ein- und Ausatmung folgt, lasst die Atmung vollkommen natürlich, so wie sie ist. Ihr dürft nicht Körper oder Geist in der einen oder anderen Weise zu etwas zwingen, sondern solltet vollkommen entspannen und euch nur des Kommens und Gehens der Luft bewusst sein, ohne Ablenkungen, ohne andere Gedanken. Lasst den Geist immer mehr mit dieser Bewegung eins werden bis er vollkommen mit ihr verschmolzen ist. Macht dies unzerstreut zuerst für 21 Atemzüge, dann mit einer größeren Anzahl Atemzüge und bewahrt immer eure Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit bewahren heißt nicht, daß man sich auf die Atmung fixiert, indem man sich sagt: „Ich darf die

Atembewegung nicht aus den Augen verlieren, ich muss mich konzentrieren.“
 Wenn ihr so vorgeht, erzeugt ihr geistige Erregung, die die natürliche Bewegung des Atems und der Meditation stört. Dann meditiert ihr nicht, sondern kommentiert die Meditation. Konzentration und Sammlung sind verloren.
 Seid euch einfach nur der Atmung bewusst, nehmt sie mit Körper und Geist wahr, folgt ihrer Bewegung, ohne abzuschweifen, ohne sie zu kommentieren, zu ändern oder in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Dafür müsst ihr sehr entspannt sein, sehr ruhig, sanft und stetig praktizieren. Verfahrt ihr so, erlangt ihr die Ruhe, die es euch ermöglicht in die Meditation einzutauchen.

Darauf folgt dann die eigentliche Praxis:

2 / Betrachte alle Erscheinungen als traumgleich

Die Welt und ihre Bewohner – alle Erscheinungen, die wir für wirklich existierende Objekte halten – sind nichts als die täuschende Projektion unseres eigenen Geistes. Letztendlich existieren sie nicht im Geringsten als etwas Wirkliches, sondern gleichen den Erscheinungen in einem Traum. Indem du dieses denkst, übe dich ein wenig in dieser Sichtweise.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Alle belebten oder unbelebten Phänomene, die als vom Bewusstsein wahrgenommene Objekte erscheinen, sind nichts anderes als vom Geist selber projizierte illusorische Erscheinungen. Sie existieren nicht außerhalb des Geistes. Vom absoluten Standpunkt aus betrachtet haben sie überhaupt keine Wirklichkeit, überhaupt keine wesentliche Existenz. Sie erscheinen nur abhängig vom Geist, der sie wahrnimmt.

Ihr müsst die Erscheinungsformen als Einladung zur Erkenntnis des Geistes betrachten. Sie sind die Grundlage, auf die ihr euch stützt, um zu erkennen, daß sie ihrem Wesen nach Leerheit sind. Dieses Gewahrsein müsst ihr kultivieren bis ihr es aus euch selbst heraus seht und berührt, bis ihr direkte Einsicht habt und euch sagt ‚das ist es‘. An diesem Punkt kann es vorkommen, daß ihr den Geist selbst für etwas Besonderes haltet und euch zum Beispiel sagt: „Alle Phänomene sind wie Träume, es gibt also keine Wirklichkeit, die Phänomene existieren nicht als solche, also sind sie nur Geist, der Geist ist Leerheit, diese

Leerheit ist wirklich der Geist, das ist die Wahrheit: die Wirklichkeit ist Leerheit.“
 Wenn ihr merkt, daß ihr so die Tendenz habt die Essenz des Geistes als etwas
 Wirkliches oder Existierendes zu fixieren, dann müsst ihr den folgenden Satz der
 Meditation anwenden.

Falls du dich nun fragst, ob der Geist selbst wirklich ist, dann:

3 / Untersuche die Natur des ungeborenen Gewahrseins

Wenn du direkt in die Natur deines Geistes schaust, findest du keinerlei
 Merkmale wie Farbe oder Form. Der Geist ist ohne Ursprung und von
 daher nie entstanden und auch jetzt nirgends verweilend: weder
 außerhalb des Körpers, noch innerhalb oder sonst irgendwo. Und
 schließlich gibt es auch keinen Ort, wohin er gehen oder wo er enden
 würde. Durch sorgfältiges Untersuchen des Geistes erlange tiefe
 Gewissheit über die Natur dieser Bewusstheit, die jenseits von Entstehen,
 Verweilen und Vergehen ist.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn man den Geist für ein Ding hält, so muss man eine Untersuchung
 anstellen, um zu sehen was frei von allem Vorurteil dies Ding denn ist. Schaut
 dafür direkt auf die Essenz eures eigenen Geistes. Man kann nicht sagen, daß er
 dieses oder jenes ist. Er hat keine Eigenschaften, denn wenn man ihn sucht,
 kann man ihn nicht finden. Wenn man ihn findet, so sieht man ihn nicht. Wenn
 man ihn sieht, wird nichts gesehen. Er wird nicht als solches gesehen, und doch
 ist er gegenwärtig. Er ist gegenwärtig, und doch kommt er nirgendwo her. Er hat
 keinen Ursprung. Die Grundlage seiner Erscheinung ist Nicht-Existenz.

Durch diese Untersuchung versteht ihr, daß nichts als etwas wirklich Seiendes
 gesehen oder fixiert werden kann. Es ist nicht so, daß man den Geist nicht sieht
 oder etwas anderes sieht. Es gibt Bewusstsein, aber dieses Bewusstsein ist nichts
 anderes als der Geist selbst. Der Geist ist nichts anderes als das Bewusstsein, das
 ihn sucht. Es gibt nichts, daß als Solches gesehen wird, denn die sehende
 Person und das Gesehene sind der Geist selbst. Subjekt und Objekt sind
 ungeschieden, nicht-zwei.

Der Geist erscheint aus dem Nichts und ist doch manifest. Er ist ungeboren. Er
 stammt nicht von etwas anderem als sich selbst. Er beginnt nicht zu einer
 bestimmten Zeit, nichts geht ihm voraus.

Wenn ihr den Geist in Beziehung zum Körper betrachtet, der ja seine nächste und unmittelbarste Erscheinungsform ist, so werdet ihr den Geist weder innen noch außen noch sonstwo finden. Der Geist lässt sich nicht lokalisieren. Wenn der Geist dieses jetzigen Augenblicks aufhört zu existieren, geht er nirgendwo hin und löst sich nicht in etwas auf. Der Geist ist ungehindert, ohne Aufhören. Der Geist ist erkennendes Gewahrsein ohne Anfang, ohne Ende, ohne Dauer, ohne Verweilen. Er ist immer gegenwärtig, hat aber keine besondere Daseinsform. Je mehr ihr den Geist betrachtet desto mehr wird euch klar, daß es genauso ist.

Indem ihr darauf meditiert, daß der Geist als dieses oder jenes weder gesehen noch gefunden werden kann, erlebt ihr eine Erfahrung der Leerheit. Ihr sagt euch: „Ja, so ist es. Dieser Körper, dieser Geist, dieses Leben, alles was erscheint und was ich erfahre, ist tatsächlich leer und existiert letztlich nicht. Da alles leer ist, besteht überhaupt kein Unterschied zwischen gut und böse, es gibt nichts, was wirklich nützlich oder schädlich ist.“ An diesem Punkt ist das Heilmittel zu einem Gift geworden. Die Meditation über das Nichtvorhandensein einer Daseinsform des Geistes ist von ihrem Ziel abgewichen. Sie ist in eine Vorstellung, in ein Konzept verwandelt worden. Dann muss man zu folgendem Punkt der Praxis übergehen.

Wenn dabei Gedanken bezüglich des Heilmittels¹ auftauchen, wie etwa: „Körper und Geist sind völlig leer“, oder: „In der Leerheit gibt es nichts, was nützlich oder schädlich wäre“, dann:

4 / Lasse auch das Heilmittel sich natürlich befreien

Wenn du in die Natur des Heilmittels schaust, d.h. in die Vorstellung von Nichtwirklichkeit, so erweist sich auch diese Vorstellung als ohne Bestand und befreit sich auf natürliche Weise. Verweile entspannt und gelöst in diesem Zustand. – Dies sind Kernunterweisungen, die den Sinn der Praxis analytischer Meditation verdeutlichen.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Betrachtet das angewandte Heilmittel. Das Heilmittel ist, sich zu sagen, daß

¹ Das *Heilmittel* auf das hier Bezug genommen wird, ist die Kontemplation der Leerheit.

nichts wirklich ist, nichts ein Dasein als solches hat. Dank ihm gewinnt ihr eine Art Gewissheit, eine intuitive aus der Meditation geborene Einsicht, daß es wirklich so ist. Dann müsst ihr nach der wahren Natur dieser intuitiven Einsicht, dieser Gewissheit suchen. Leerheit selbst kann nicht etwas sein, da ja nichts als solches existiert. Leerheit tritt nicht an die Stelle der Materie. Wenn ihr sie lasst wie sie ist, nämlich einfach als geistige Vorstellung, befreit sie sich und verschwindet, ganz genauso wie das vorige Fürwirklichhalten des Geistes verschwand. Es genügt also, im entspannten Zustand zu verweilen, in der Offenheit, die aus dieser Einsicht geboren wird.

In der Meditation gibt es eine Reihenfolge: zuerst arbeitet man daran, das Greifen nach Wirklichkeit zu lassen, was zur Erfahrung der Leerheit führt. Dann analysiert man diese Leerheit und wird sich der Essenz der Leerheit bewusst. Dies geschieht, indem man auf die Essenz des Denkers schaut, der sagt: „Das ist leer“, oder der diese Erfahrung der Leerheit macht.

Dies fasst die Unterweisungen zusammen, wodurch wir im Rahmen der analytischen Meditation den wahren Sinn von dem, was existent und nicht existent ist, realisieren. Indem wir auf die Essenz dessen meditieren, der die Essenz erkennt, gelangen wir von der analytischen Meditation zur vorstellungsfreien Meditation.

Dazu heißt es:

5 / Ruhe in der Dimension der Basis von allem,
der wahren Natur

Dies ist die eigentliche Anweisung dafür, wie der Geist auszurichten ist: Mache dich von allem Kommen und Gehen der sieben Bewusstseinsgruppen frei und verweile natürlich entspannt, ohne intellektuell danach zu greifen, daß all dies keinerlei Existenz besitzt. Verweile in der Dimension der Natur aller Phänomene, der Basis von allem, der natürlicherweise heilsamen Dimension, die Buddhanatur² genannt wird, in der Klarheit frei von Projektionen, die durch Nichtdenken gekennzeichnet ist.

Kurz gesagt: Ohne den Gedanken zu folgen, verweile in der Klarheit des Geistes selbst, frei von Vorstellungen, so lange dies anhält. Das versteht

² *Buddhanatur*, wörtlich: die „Essenz der zur Freude Gegangenen“ (Skt.: *sugatagarbha*, Tib.: *bde-bar gshegs-pa'i snying-po*).

man unter der Meditation des Ruhenlassens.³



Kommentar von Gendün Rinpoche

Diese Unterweisung bezieht sich darauf, wie wir den Geist verweilen lassen, ihn in den Zustand der Meditation bringen.

Lasst den Geist so wie er ist, ungehindert von den Äußerungen der sieben relativen Bewusstseinsarten. Sucht nicht danach, etwas zu erschaffen und etwas anderes zu unterdrücken. Greift nicht in die natürliche Bewegung der Bewusstseinsarten ein, sondern ruht in der Essenz der Phänomene, dem Basis-Bewusstsein. Jedes wahrgenommene Objekt existiert nur in Abhängigkeit vom Bewusstsein, das es wahrnimmt. Verweilen in der Essenz bedeutet, in der natürlichen Einfachheit und Klarheit des Geistes zu verweilen und frei von mentalen Zuschreibungen und Vorstellungen zu meditieren.

Diese Essenz ist natürlich und spontan. Man kann nicht von ihr sagen, daß sie dieser oder jener Natur ist, und muss sie auch nicht als etwas Natürliches suchen oder finden. Sie kann weder durch willentliches Tun geschaffen noch durch intellektuellen Zugriff bestätigt werden. Ganz einfach, der natürlicherweise freie Geist gründet in sich selber, frei von Vorstellungen und Urteilen. Welche Gedanken auch auftauchen, folgt ihnen nicht, ergreift sie nicht. Verweilt einfach in der Natur der Erscheinung, im Licht des Geistes, aus dem die Gedanken erscheinen. Lasst euch nicht von Gedanken fesseln, sondern bleibt in Meditation, ohne diesen Zustand durch Vorstellungen zu verlieren oder zu zerstören.

Das sind die Unterweisungen, die den Geist dazu bringen, in Meditation zu verweilen. Sie bilden die Hauptphase der Meditation über das absolute Bodhicitta. Macht zum Abschluss das Sieben Zweige Gebet.

Diese Meditation sollte alle zuvor beschriebenen Phasen enthalten:

- vorbereitende Phase des Guru Yoga
- die Meditation über den Atem
- Nachdenken über die Natur des Geistes, die analytische

³ Der Fachbegriff *Meditation des Ruhenlassens* (Tib.: 'jog sgom) bezeichnet eine Meditationsform. Man lässt dabei den Geist in seiner Essenz ruhen, im Gegensatz zur analytischen Meditation (Tib.: dpyad sgom).

Meditation

- Verweilen in der Essenz, die vorstellungsfreie Meditation
- Sieben Zweige Gebet
- Widmung und Wunschgebete

Beschließe die Sitzung mit der erneuten Rezitation eines 7 Zweige Gebets.

Zweitens, die Übung zwischen den Sitzungen

6 / Zwischen den Sitzungen handle als Meister der Illusion

Wahre bei allen Aktivitäten, die du zwischen den Sitzungen ausführst, die Erfahrungen der Meditationspraxis. Kultiviere ständig den Wunsch, alle Erscheinungen – dich selbst und andere, die Welt und ihre Bewohner – die nicht wirklich existieren, aber dennoch erscheinen, wie ein Meister der Illusion als unwirklich zu erkennen.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Bewahrt in der Aktivität die Erfahrung der Meditation, versucht bewusst und wach zu sein. Seht, daß alle belebten und unbelebten Erscheinungen keine ihnen eigene Wirklichkeit oder Essenz haben, daß sie wie eine magische Illusion sind deren Urheber ihr seid. Seht die Unwirklichkeit all eurer Kreationen und kultiviert dieses Gewahrsein bis ihr es vollkommen integriert habt, das heißt bis ihr ständig in diesem Gewahrsein und der wachen Aufmerksamkeit verweilt.