

## Denken ohne jemanden der denkt

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Das Wesen von Gedanken und von Denkprozessen, im Rahmen der buddhistischen Sichtweise. Dazu braucht es ein kurzes Vorwort:

Wenn in der buddhistischen Philosophie oder Psychologie, und vor allem in der buddhistischen Meditationspraxis, über Dinge des menschlichen Herzens und Geistes oder über Dinge der Welt und des Daseins gesprochen wird, ist es nie ein völlig offenes, unvoreingenommenes Erforschen, das irgendwohin führen könnte, sondern es ist vielmehr ein Erforschen mit bestimmten Absichten, mit einer bestimmten Ausrichtung.

Der Buddha legte diese Absicht und Ausrichtung bereits in seiner allerersten Lehrrede dar. Er sprach davon, dass wir uns selber, fast ständig, inneres Leiden und dadurch auch viel äusseres Leiden schaffen, und uns dadurch selber von dem uns zustehenden Glück, von Gelassenheit und innerer Harmonie, abschneiden.

Er zeigte auf, dass die Ursache für diese Problematik in unserem eigenen Geist und Herz liegt - und dass es einen Weg zur Befreiung von diesem Leiden, von Kummer, Sorgen, Ängsten, Neurosen, inneren Zwängen und Konflikten gibt. Und 45 Jahre seines Lebens verbrachte er damit, diesen Weg zu erklären und aufzuzeigen.

Wenn also hier über Denken im buddhistischen Kontext gesprochen wird, ist dieser Prozess nicht geprägt vom Wunsch, die Wirklichkeit präziser zu erforschen, in dem Sinne, wie es vielleicht die Wissenschaft tut, sondern einzig von der Absicht, auf dem Weg der Befreiung von innerem Leiden vorwärts zu kommen und – soweit einem dies gelingt – diese Verwirklichung als Weisheit und Mitgefühl im Äussern, in unserer Mitwelt, zu leben. Diese Ausrichtung kommt in der folgenden, zentralen Aussage Buddhas klar zum Ausdruck:

"Ich lehre eines, und nur dieses eine:  
Leiden und die Befreiung von Leiden,  
die wahre Erlösung des Herzens"

Vielleicht ist noch ein zweiter Teil eines Vorworts nötig: In der buddhistischen Lehre und Praxis wird davon ausgegangen, dass es heilende, hilfreiche, lebensunterstützende, nicht der Täuschung unterliegende innere Eigenschaften sind, die uns innerlich glücklich, heiter, unbeschwert, gelassen und erfüllt machen.

Es sind dies Eigenschaften und Zustände wie: Grosszügigkeit, Offenheit, Liebe, Mitgefühl, Vertrauen, Wertschätzung und Respekt, ethische Sensibilität, Erkenntnis und Weisheit und andere.

Es wird auch davon ausgegangen, dass es verletzende, zerstörende, lebensfeindliche, der Täuschung unterliegende, innere Eigenschaften sind, die uns innerlich Leiden schaffen, uns ruhelos, beschwert und unerfüllt machen.

Nämlich Eigenschaften und Zustände wie: Ärger, Wut, Hass, Verlangen, Sucht, Neid, Arroganz, Verblendung und Täuschung und ähnliche.

Ein wesentlicher Teil der buddhistischen Praxis beschäftigt sich damit, dies zu erforschen, zu erkennen und klar zu verstehen.

*Nun zum Denken:*

Seit unserer Geburt arbeitet unser Geist ununterbrochen. 'Geist', oder 'Herz-Geist' (in Buddhas Sprache 'citta') so wie es hier gemeint ist, bezieht sich auf den fortgesetzten, unaufhörlichen Fluss von Gedanken, Vorstellungen, Ideen, sowie damit verbundener Gefühle und Emotionen, welche unser 'Innenleben' ausmachen: 'Bewusstsein und Unterbewusstsein', durchflutet von Worten, Sätzen, inneren Dialogen, Ideen, Konzepten und inneren Bildern, inneren Klängen, Liedern, Geruchs- und Geschmacks- Vorstellungen und Erinnerungen, schönen, angenehmen, schwierigen und schmerzhaften Gefühlen, Emotionen, Hoffnungen und Befürchtungen und so fort.

All das ist es, was im Buddhismus, und was hier, mit Geist oder Herz-Geist und seinen Inhalten gemeint ist. Also nicht nur 'Verstand' oder 'Intellekt' sondern unser 'Bewusstsein - Herz - Geist - Psyche - Seele' - Multipack.

Seit unserer Geburt arbeitet unser Geist ununterbrochen! (Vielleicht auch schon viel länger!) Manches was an Gedanken und Gefühlen kommt und geht, ist nützlich und hilfreich für uns. Vor allem die Inhalte, die geprägt sind von positiven, heilsamen inneren Qualitäten, wie Offenheit, Weisheit, Grosszügigkeit und Mitgefühl. Anderes wiederum ist nutzlos oder zerstörerisch, geprägt von Hass, Verlangen, Arroganz, Neid etc. Wie immer sie auch gelagert sein mag: die Aktivität des Geistes ist unaufhörlich und unerbittlich. Höchstens im Tiefschlaf gibt's Ruhe davor.

Die meisten Menschen merken aber überhaupt nicht, dass *es ihnen* praktisch ununterbrochen *denkt*. Dabei haben Wissenschaftler gemessen, dass durchschnittliche West-Europäer etwa 60'000 Gedanken pro Tag denken!

Nach einem Vortrag über Buddhismus in einer Schulklasse von Elfjährigen wurde – neben der Beantwortung von Fragen wie „Warum haben Buddhisten keine Haare?“ von Kindern, die wohl das Bild eines buddhistischen Mönchs gesehen hatten – auch während einigen Minuten meditiert. Die meisten Kinder konnten sich des Kicherns nicht enthalten, vermutlich weil ihnen das Ganze so ungewohnt fremdartig vorkam. Nur ein einziger Knabe sah es – aber dieser sah es sehr klar: "Es denkt ständig," stellte er fest. Er hatte zum ersten Mal im Leben 'Gedanken als Gedanken' gesehen. Eine Leistung, welche die meisten Menschen nur selten einmal in ihrem Leben vollbringen.

Andererseits empfinden aber manche Menschen diesen endlosen Fluss von Gedanken und Erfahrungen als so überdimensioniert, dass sie sich zu fragen beginnen, was es denn sei; dieser Geist, dieses Denken und Fühlen. Sie beginnen, innezuhalten, hinzuhören und zu erforschen. In gewissen Fällen nennt man das: 'meditieren'.

*Leiden entsteht im Geist*

Wenn wir nach Innen schauen, beginnen wir zu erkennen: Ordnung oder Chaos im Innern manifestieren sich als Ordnung oder Chaos im Äusseren, in der Welt.

Inneres Leiden: Konflikte, Neurosen, emotionelle Dramen, Entfremdung und Einsamkeit, Aggressionen und Suchtverhalten - alles wird vom Geist und Herz erschaffen, entsteht und entspringt im Herz und Geist.

Der grösste Teil allen äusseren Leidens ist Reflektion und Manifestation des menschlichen Geistes: Konflikte, Dramen, Einsamkeit, Abhängigkeit und Aggression - in der Familie, in Beziehungen, in der Gemeinschaft, zwischen Nationen. Ausbeutung, Aggression, Krieg - die Panzer, die Bomben, die Raketen, die Drohnen: Alles entspringt dem Geist! A. Huxley meint:

"Etwa ein Drittel des menschlichen Leidens ist unvermeidlich.  
Die anderen zwei Drittel entstehen durch unsere missglückten Versuche,  
das erste Drittel zu vermeiden"

Inneres Leiden könnten wir sogar vollständig vermeiden, lehrte Buddha.

*Auch Glück und Freiheit entstehen im Geist*

Auch das Gute entspringt dem Herz, dem Geist: Liebe, Mitgefühl, Offenheit und Grosszügigkeit, Erkenntnis und Weisheit. Und die Fähigkeiten zum Verstehen, Heilen, zu Verbundenheit und zu Frieden! Heilende Medizin, förderliches Wissen, hilfreiche Technik: Alles entspringt dem Geist! Das Dhammapada, eine Sammlung von Belehrungen des Buddha beginnt mit der Aussage:

"Alle Dinge entstehen im Geist, unser Leben ist unseres Geistes Schöpfung."

Der Buddha beschrieb auch die einzelnen Stufen, in diesem Prozess der Manifestation der Gedanken - nach aussen.

"Der Gedanke äussert sich als Wort;  
Das Wort äussert sich als Tat;  
Die Tat wird zu Gewohnheit;  
und Gewohnheit verhärtet sich zu Charakter."

Deshalb gibt er folgenden Ratschlag:

"Also beachte sorgsam den Gedanken und seine Wege,  
und lasse ihn aus der Güte entspringen,  
welche der Fürsorge für alle Lebewesen entspringt."

Im Grunde genommen liegt es also in unserer eigenen Hand – oder eben in unserem Herz und Geist –, zu entscheiden, welcher der inneren Tendenzen wir Kraft verleihen wollen; den heilsamen oder den zerstörerischen. Dabei können wir aber nur ausschliesslich bei uns selbst beginnen. Und das ist nicht einfach!

Zuerst müssen wir überhaupt willens sein, unseren Geist, unser Denken und Fühlen - ernsthaft zu betrachten, zu erforschen, und letztlich: zu transformieren. Und selbst wenn wir bereit sind, braucht es viel Aufwand und Bemühen. Mohandass Mahatma Gandhi erklärte einst, nachdem der Kampf um die Unabhängigkeit von den Briten bereits gewonnen war:

"Ich habe drei Gegner. Der erste ist das britische Reich. Dieser Gegner war relativ leicht zu besiegen. Der zweite Gegner ist das indische Volk. Da werden die Dinge bereits sehr viel schwieriger. Am schwierigsten ist es mit jenem Mann namens Mohandass Gandhi (d.h. er selbst). Auf ihn habe ich nur sehr wenig Einfluss!"

Um wirklich Einfluss auf unser Herz, unseren Geist, und seine Manifestationen in Rede und Tat gewinnen zu können, müssen wir das Wesen des Geistes, der Gedanken als Gedanken, der Emotionen als Emotionen, studieren und erforschen. Viel intellektuelles Wissen darüber wird uns nicht helfen. Selbst dann nicht, wenn es sehr differenziert, komplex und tiefgründig ist. Unseren Geist direkt und unmittelbar zu erforschen und zu verstehen, und ihn auch noch in positiver, heilsamer Weise zu transformieren ist anspruchsvoll. Warum? Weil wir die Macht der Gewohnheit und Trägheit gegen uns haben.

Wenn wir nicht aufmerksam, wach und präsent sind, wird unser Denken, Fühlen und Handeln 'so wie immer', gewohnheitsmässig, mittels unserem 'automatic pilot' unserem 'automatischen Piloten' ablaufen. Wir müssen Wachheit, Aufmerksamkeit und Präsenz lernen, üben und trainieren, um direkt, unmittelbar aus erster Hand sehen und verstehen zu können, welches das Wesen unseres Geistes ist, und wie er funktioniert.

### *Des Geistes Macht*

Je tiefer wir blicken, desto klarer wird dabei: Einerseits ist der Geist – und seine Gedanken und Gefühle – substanzlos, flüchtig, nicht fassbar und leer. Andererseits hat er aber eine enorme Macht. Wie wir gesehen haben: Der Geist, die Gedanken

- schaffen Krieg oder Frieden,
- sie zerstören oder heilen,
- sie verursachen Freude oder Leid.

Was gibt dem Geist, den Gedanken, diese Macht? Es geschieht auf zwei Arten: Einerseits durch unbewusste Identifikation und 'Sich-darin-verlieren'. Andererseits durch den bewussten Entschluss, darin zu investieren.

Im ersten Fall: Üblicherweise haben unsere Gedanken und Gefühle grosse Macht über uns, weil wir gar nicht richtig merken, was eigentlich innerlich abläuft. Gedanken, Ideen, Vorstellungen und Gefühle kommen auf als Plan, als Erwartung oder als Befürchtung oder vielleicht als Erinnerung an Schwieriges oder Schönes, als emotionelles Drama, und wir sind voll und ganz identifiziert mit dem Inhalt dieser Gedanken und Gefühle,

- wir *sind* das innere Drama,

- wir sind völlig verloren im Inhalt ohne auch nur einen Funken der Erkenntnis darüber, dass alles was eigentlich läuft, eine Anzahl intensiver, heftiger oder lauter Gedanken, Vorstellung und Gefühle sind, die meist entsprechend alter, gewohnter Muster ablaufen, und uns oft an der Nase herumführen. Oft sind es schwierige Gedanken und Gefühle:

- Wut und Ärger,
- Verlangen und Sehnsucht,
- Ehrgeiz und Stress,
- Enttäuschung und Trauer

und wie sie alle heissen, aber auch liebevolle, hilfreiche Gedanken in den wir uns verlieren.

Hier haben wir nicht viel dazu zu sagen, wir haben kaum eine wirklich freie Wahl. Wir merken gar nicht was läuft - und sind so die Sklaven, Sklavinnen unserer Gedanken und Gefühle.

Im zweiten Fall: Das Set von Umständen, das den Gedanken grosse Macht verleiht, entsteht aus Bewusst-Sein und Entschlusskraft. Es ist dann, wenn wir wach und aufmerksam sind – mit einer Achtsamkeit, die auf unseren Geist und unser Herz gerichtet ist. Wir merken, erkennen und sehen klar, was sich im Geist abspielt. Wir sind uns der leeren, flüchtigen, nicht-fassbaren Natur von Gedanken und Gefühlen bewusst. Wir sind gegenwärtig und gelassen genug, um uns nicht

damit zu identifizieren, nicht darin zu verlieren. Dann haben wir die Wahl. Wir können wählen, ob wir den Gedanken und Gefühlen, die jetzt gerade präsent sind, Macht verleihen wollen oder nicht.

Wenn wir auch weise genug sind, wählen wir Gedanken und Gefühle, die für uns und andere hilfreich sind und investieren hier unsere Energie: Wir tun es bei

- Weisen Gedanken,
- Gedanken und Gefühlen aus Liebe oder Mitgefühl
- Hilfreiche Absichten, Vorstellungen und Ideen

welche schliesslich in Worten und letztlich in hilfreichen Taten manifestieren.

Wenn die Gedanken und Gefühle aber nutzlos, nicht hilfreich oder gar zerstörerisch sind, können wir wählen und entscheiden keine Energie darin zu investieren, ihnen keine Macht zu verleihen und sie los zu lassen, sie fallen zu lassen, sie ziehen zu lassen, ohne ihre Sklaven sein zu müssen. Den Hass, den Ärger, die Begierde oder das Anhaften, der Neid, die Einsamkeit, die Bedrückung oder die Arroganz und Einbildung. Jemand befand sehr treffend:

"Man muss sich von sich nicht alles gefallen lassen!"

Wir können diese Gedanken und Gefühle als leer und machtlos sehen und bewusst beschliessen, unsere Energie Besserem zuzuwenden. Das ist der Weg zu innerer Freiheit – einer ausserordentlichen inneren Freiheit – und zu mehr innerer Freude und Harmonie. Dadurch entsteht auch wiederum mehr äussere Harmonie – zumindest in unserem Umfeld. Der tibetische Meister, Lama Shabkar, schrieb so etwas wie:

"Sehe ich, wie die Menschen sich in den Erscheinungen ihres Geistes verwickeln,  
steigen Trauer und Mitgefühl in mir hoch.  
Betrachte ich des Geistes innewohnende Leerheit und Freiheit,  
überkommen mich Staunen und Gelächter."

#### *Klar sehen: Die Praxis der Erkenntnis*

Wie kann man, wie muss man vorgehen, um klarer zu sehen und zu verstehen? Zuerst brauchen wir Achtsamkeit, Gewahrsein – offensichtlich. Nur wenn wir gegenwärtig und bewusst sind, haben wir eine Chance, klarer zu sehen und zu verstehen. Je stärker und kontinuierlicher unser Gewahrsein ist, desto besser sehen wir, wie Gedanken, Vorstellungen, Bilder, Gefühle und Emotionen kommen und gehen, ganz von selbst:

Wie Wolken am Himmel ziehen sie durch den inneren Raum des Geistes.  
Sie erscheinen, sind aber nicht fassbar oder substantiell,  
sondern eher vergleichbar mit der Spiegelung des Mondes auf dem Wasser.

Der grosse indische Mahasiddha Tilopa lehrte seinen Schüler Naropa:

"So wie die Wolken, die durch den Himmel schweben, keine Wurzeln, kein Zuhause haben,  
so ist es auch mit den Gedanken (und Gefühlen), die durch den Geist ziehen."

Sie kommen und gehen entsprechend Ursachen und Bedingungen - nicht entsprechend unseren Wünschen. In ihrem Wesen, ihrer Natur sind sie vergänglich, substanzlos, und doch mächtig. Je länger und konsequenter wir uns darin üben, diese Prozesse zu sehen und zu erken-

nen, desto leichter gelingt es uns, aus dem Inhalt der Gedanken, aus dem Drama der Vorstellungen, Gefühle und Emotionen auszusteigen. Es sind diese Übungen und entsprechenden Erkenntnisse, welche die Macht haben, den Geist, das Herz, zu befreien.

Hier eine Anleitung zu den verschiedenen Umgangsweisen mit Gedanken in der Meditation: Das Gesagte bezieht sich hier nicht auf Sammlung oder Samatha, wo Gedanken nicht erwünscht sind – mit Ausnahme des Meditationsobjektes welches ein Gedanke oder eine Vorstellung sein kann, sondern auf Vipassana- bzw. Erkenntnis-Meditation:

Wenn wir achtsam sind und allerlei kurze Gedanken und Kommentare kommen und gehen, ist es am besten, sie im Hintergrund zu belassen, ihnen keine besondere Beachtung zu schenken, sie ziehen lassen.

Wenn die Gedanken eindeutig da sind, wenn 'es denkt' und wir uns dessen bewusst sind, ist es hilfreich, sie als 'denken, denken' zu benennen. Dies hilft uns, präsent zu bleiben, anstatt in den Gedanken verloren zu gehen. Wir lernen dabei, Gedanken als Gedanken zu sehen.

Wenn bestimmte Gedankenabläufe oder Gedankenmuster immer wieder kehren, kann es sinnvoll sein, sie genauer zu benennen als 'planen, planen', 'erinnern, erinnern', 'urteilen, urteilen', 'kommentieren, kommentieren', etc. So wird offensichtlich, welches unsere Gewohnheiten sind bezüglich des Denkens.

Sehr nützlich ist es, kürzere Perioden des 'Gedanken-Beobachtens' (thought watching) einzulegen. Wenn wir einigermaßen wach, präsent und achtsam sind, können wir für fünf oder zehn Minuten einfach gegenwärtig sein, und die Gedanken und Ideen, Bilder, Vorstellungen u.ä. beobachten, kommen und gehen sehen ohne etwas dazu zu tun oder dagegen zu tun. So wird der Unterschied zum 'Sich-identifizieren' und 'darin-Verloren-gehen' im Gedachten ziemlich offensichtlich. Eine gute Übung!

Manchmal wiederholen sich die gleichen Geschichten und die gleichen Muster endlos. Dann sollten wir schauen, ob da nicht vielleicht starke Gefühle 'darunter' sind, die dieses bestimmte Denkmuster immer wieder füttern und anheizen. Zum Beispiel das Planen einer Situation in der Zukunft – damit wir uns in Kontrolle fühlen. Die Ängstlichkeit und Sorge, dass es dann doch anders ablaufen wird veranlasst uns, die Situation immer wieder von Neuem durch zu spielen.

Als letztes: Manche Gedankengänge laufen immer und immer wieder ab. Wir kennen sie, haben sie benannt, die ihnen unterliegenden Gefühle gespürt und sind sicher, dass wir nichts verdrängen und doch sind sie noch 235 weitere Male abgelaufen: Dann ist es Zeit, sie abzuschneiden. Mit dem Schwert der Weisheit – Genug! Und zwar jedes mal sobald sie auftauchen.

Immer geht es darum, eindeutiger und klarer 'Gedanken als Gedanken' zu sehen. Mein indischer Vipassana-Lehrer Anagarika Munindra sagte oft:

"The thought of your mother is not your mother!"

"Der Gedanke an deine Mutter ist nicht deine Mutter".

Erstaunlicherweise vergessen wir das ständig. So entwickeln wir die innere Freiheit, nicht ständig in das Denken 'reinzufallen' und uns darin zu verlieren. Dabei sehen wir ganz klar: die Gedanken gehören mir nicht. Sonst könnte ich nämlich bestimmen, wann genau sie was genau

denken sollen und wann sie hier sein sollen und wann nicht. Das scheint aber gar nicht zu klappen; sie tun was sie wollen! "The mind has a mind of it's own" heisst es auf English (leider nicht übersetzbar). Der Geist tut was er will.

### *Innere Freiheit*

Nicht nur sieht man, dass sie nicht 'mir' gehören, sondern dass auch dieses 'Ich', dieses 'mir', dieses 'Fred-Gefühl' ein weiterer Gedanke, ein weiteres Gefühl ist – eben ein Gedanke oder Gefühl von 'selbst'. Auch das kommt und geht - ganz von selber. Und es wird klarer und klarer:

Da ist niemand, der denkt, der die Gedanken hat!

Gedanken denken - ohne einen Denker, ohne eine Denkende, ohne 'jemand' der sie hat. Natürlich ist da die Wahrnehmung dieser Gedanken. Aber

es ist die Wahrnehmung, die wahr nimmt,  
es ist Bewusstsein da, das bewusst ist,  
das Denken, das denkt

und nicht noch zusätzlich 'jemand' der es 'hat' oder 'ist'.

Eine erstaunliche Entdeckung! Vielleicht ist das so nachvollziehbar, für jene, die es noch nicht selbst gesehen haben. Nochmals:

Nicht 'ich' der atmet, sondern der Atem atmet.  
Nicht 'ich' der hört, sondern das Hören hört.  
Nicht 'ich' der sieht, sondern das Sehen sieht.  
Nicht 'ich' der fühlt, sondern die Gefühle fühlen.  
Nicht 'ich' der denkt, sondern die Gedanken denken und das Bewusstsein ist bewusst.

Es ist gar nicht nötig, noch macht es tatsächlich Sinn, dass da noch zusätzlich irgendeine Instanz dahinter sitzt, so quasi im Kranführerhäuschen, hoch über all dem Geschehen, als der welcher die Gedanken und Gefühle 'hat'.

Natürlich haben wir Gedanken, haben wir Gefühle. Das ist der korrekte Sprachgebrauch, um von sich selbst zu sprechen: 'ich'. Aber mehr ist zu viel. Auch wenn es sich immer wieder so anfühlt, wie wenn 'ich' dahinter wäre, wie wenn das alles 'mir' passieren würde. In Wirklichkeit 'passiert es einfach'.

Es ist aber genau dieses intensive Gefühl von 'ich', von 'selbst', das wir endlos aufbauen, aufrechterhalten und präsentieren, füttern, stützen, beschützen, verteidigen und beschönigen müssen, welches uns soviel Leiden bringt.

Um diesem scheinbar unabhängig existierenden 'Ich' oder 'Selbst' willen, verfallen wir ständig wieder genau den Gedanken und Emotionen, wie Ärger, Hass, Verlangen, Eifersucht, Einbildung und ähnlichen, von denen wir eigentlich wissen, dass sie uns und anderen schaden. Das ist sehr schade.

Immer aber, wenn wir die Gedanken und Gefühle erkennen und durchschauen, immer, wenn wir die Gedanken und Gefühle von 'ich', von solidem Selbst erkennen und durchschauen, entsteht eine grosse Freiheit in uns, ein grosser Raum, in dem wir loslassen, entspannen und unbeschwert sein können – und doch wach und präsent.

Denken - ohne einen Denker. Fühlen - ohne eine Fühlende. Eine grosse Erkenntnis - die zutiefst befreit. Dann verstehen wir die grossen Meister, wenn sie sagen:

"Ruhe deinen erschöpften Geist aus!"

Dann können wir, wie Lama Shabkar, staunen, und in Gelächter ausbrechen. Dies sind die ersten Schritte auf dem Weg der Befreiung von innerem Leiden, der wahren Erlösung des Herzens, die Buddha entdeckt und verwirklicht hatte, und Zeit seines Lebens lehrte.

Um 'Gedanken und Gefühle' klar als 'Gedanken und Gefühle' zu sehen, um zu erkennen, dass das Denken ohne einen Denker, das Fühlen ohne eine Fühlende stattfindet, und um die daraus resultierende innere Befreiung zu erfahren, braucht es eine konsequente und kontinuierliche Übung der bewussten, achtsamen, direkten Gewahrseins. Darum zum Schluss ein Vers des indischen Poeten und Meisters Shantideva:

"Deshalb muss ich diese Lehre in die Praxis umsetzen.

Denn was kann man erreichen, wenn man nur darüber spricht?

Wird ein Kranker davon profitieren, wenn er nur medizinische Texte liest?"

---