



Nagarjuna

## *Anatta, Shunyata, Natur des Geistes*

Fred von Allmen, 2008/2014

Vortrag für die 'Dharma LehrerInnen Schulungs –Gruppe' in Bern 2008  
Dank an Anne Konz für Transkription 2013. Lektoriert und ergänzt 2014

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:



### *Die Sichtweise der Mitte (madhyamika / u-ma<sup>1</sup>)*

Das Sanskrit-Wort 'Madhyamika' bezieht sich auf die sogenannte 'Mittlere Sichtweise'. 'Madhya' heisst 'Mitte', es ist dasselbe Wort wie das Pali-Wort 'Majjhima' (z. Bsp. in 'Majjhima Nikaya', 'Mittlere Sammlung'). Madhyamika ist nicht zu verwechseln mit dem Mittleren Weg (majjhima patipada), der frei ist von Selbstkasteiung oder Genussucht. Vielmehr es ist die mittlere Sichtweise zwischen - vereinfacht gesagt - einem Ewigkeitsglauben und einem Nihilismus.

- Die extreme Sichtweise des Nihilismus ist der Glaube, dass nichts wirklich existiert, dass alles im Dasein zufällig und bedeutungslos sei oder es ist der Materialismus, der davon ausgeht, dass es nichts anderes gibt als das, was direkt wahrnehmbar und messbar ist. Dies heisst auch, dass wie wir handeln keine grosse Rolle spielt, dass dies sicher nicht auf uns zurück wirkt und dass mit dem Tod alles definitiv zu Ende ist. Eine Vorstellung die uns nicht ganz so fremd ist.
- Das Extrem des Eternalismus, ist der Glaube an einen ewig seienden Schöpfer, an eine unvergängliche Seele, an ein ewiges Selbst.

Die eternalistische Sichtweise wird durch die korrekte Erkenntnis der Leerheit, d.h. der Nicht-Selbstexistenz (shunyata) aufgelöst. Wenn man das Wesen des Daseins, das Wesen von Erfahrung sorgfältig untersucht und erforscht, findet man nur vergängliche Prozesse, die keinerlei bleibende Substanz haben. Damit wird die Ewigkeits-Sichtweise unhaltbar.

Die nihilistische Sichtweise, d. h. der Glaube, dass jenseits des direkt Erfahrbaren nichts existiert, dass Handlungen keine Konsequenzen für den Handelnden haben und dass alles eh mit dem Tod endet, wird aufgelöst durch die Erkenntnis der Prozesse des bedingten, abhängigen Entstehens und Vergehens aller Dinge des Daseins sowie der Gesetzmässigkeit von Ursache und Wirkung im Bereich der Handlungen und den dahinter liegenden ethischen bzw. unethischen Absichten (karma).

Hier liegt die Gefahr einer falschen Sicht von Leerheit, aber zum Beispiel auch bei der Vorstellung da sei ein grosses Nichts oder irgend eine mystische Leere aus der die Dinge entstehen oder bei ähnlichen selbstgefertigten Sichtweisen. Diese können dadurch aufgelöst werden, dass erkannt wird, dass die Dinge zwar leer sind im Sinne einer Unbeständigkeit und Nicht-Festhaltbarkeit, aber gleichzeitig einer strengen Gesetzmässigkeit von Ursache-Wirkung folgen – einschliesslich der gesetzmässigen Rückwirkung unserer Handlungen auf uns selbst (karma). Das heisst: was wir tun,

---

<sup>1</sup> Sanskrit / Tibetisch

wie wir denken, reden und handeln, ist von Bedeutung, wirkt, und ist nicht einfach leer. Es gibt ja diesen oft gebrauchten Ausspruch: "Es spielt keine Rolle wie wir handeln, es ist eh alles leer." Er ist Ausdruck eines völlig falschen Verständnisses der Nicht-Selbstexistenz der Wirklichkeit.

Die mittlere Sichtweise ist also das Gegenteil vom Glauben an und vom Verhaftetsein mit diesen beiden Extremen. Dabei geht es nicht nur um eine philosophische Sichtweise, sondern um das, womit wir uns identifizieren, um das, woran wir festhalten und um das, von dem wir glauben es sei verlässlich und beständig oder eben irrelevant.

Dies wirkt sich direkt auf unser Verhalten aus: Es macht einen Unterschied, ob wir verstehen, dass unser Denken, Reden und Handeln auch auf uns selbst Wirkungen hat, oder ob wir glauben, es spiele keine Rolle wie wir handeln, denkend es sei eh alles leer. Ob wir eine realistische Sichtweise der Wirklichkeit haben oder aber unrealistische Annahmen über diese, ist bedeutungsvoll und entscheidend für unser Wohl und Wehe, für unser Wohlergehen bzw. unser Leiden.

So ist es auch relevant, wenn wir an eine unwandelbare ewige Seele glauben oder an einen ewigen Gott, der uns irgendwann erlöst oder begnadigt. Auch das hat wieder eine Wirkung auf unser Sein und unser Verhalten, eine Wirkung die ganz anders ist, als wenn wir verstehen, dass nichts Bleibendes, Erfassbares da ist und wir dadurch gedrängt werden, zutiefst loszulassen und anzunehmen.

Madhyamika ist nicht nur eine Philosophie, sondern ist für unsere Praxis und für unser Sein von grosser Relevanz.

### ***Ruhevolles Verweilen*** (*shamatha / samatha / shi-ne*<sup>2</sup>)

Ganz praktisch ist es nun so, dass wir Samatha, 'ruhevolles, gesammeltes Verweilen' zuerst entwickeln sollten, sei es in Theravada- oder Mahayana- Zugängen. In Bezug darauf, wie lange, wie viel Sammlung entwickelt werden sollte, bevor man mit Erkenntnis-Meditation (*vipashyana / vipassana / lhag-thong*) beginnt, scheiden sich die Geister. Mehr Ruhe und Sammlung ist immer hilfreicher als weniger, wobei es letztlich vor allem um die Stetigkeit und Kontinuität von Ruhe, Sammlung und Gewahrsein geht. Diese ist nicht nur von konsequenter Praxis abhängig, sondern auch von der persönlichen Veranlagung.

Übrigens hat sich gezeigt, dass es eher ungeschickt ist, den Begriff 'Konzentration' zu verwenden, da dieser für uns Westliche implizit ein Gefühl von Intensität suggeriert – ein Verständnis, welches sich oft kontraproduktiv auswirkt und der Bedeutung des Begriffs 'Shamatha' (ruhevolles Verweilen) widerspricht. Das intensive Bemühen, Sammlung zu verbessern und mehr Ruhe zu erlangen, enthält oft Elemente von Verlangen und von Ruhelosigkeit, welche (selbst wenn nur subtil vorhanden) eben dieses ruhevolle Verweilen verhindern.

Auf der anderen Seite muss immer wieder betont werden, dass mit Shamatha, ruhevolem Verweilen, auch eine klare Wachheit einhergehen muss. An manchen Retreats sieht man, wie spät abends noch meditiert wird – mit möglichst abgedunkeltem Licht. Dies könnte (muss aber nicht) ein Beispiel sein, für den Zustand, der eintreten kann, wenn der Geist – etwas ermüdet – endlich ruhig wird und sich nun ganz gemütlich anfühlt. Angenehm vielleicht, aber nicht gerade wirkungsvoll, da die nötige klare Wachheit fehlt.

Wesentlich ist hier noch, sich darüber im Klaren zu sein, dass 'ruhevolles, gesammeltes Verweilen' zwar während der Dauer der Sammlungszustände die Hemmnisse bzw. die *Klesha*<sup>3</sup> verdrängen

---

<sup>2</sup> Sanskrit / Pali / Tibetisch

<sup>3</sup> *Klesha / kilesa / nyön-mong*: Die täuschenden und quälenden Funktionen oder Faktoren von Herz und Geist.

und ausser Gefecht setzen kann, aber nicht die Macht hat, den Geist bleibend von den Klesha zu befreien. Dafür ist tiefe Erkenntnis (prajña/pañña/she-rab) notwendig.

### **Erkenntnis von Nicht-Selbst** (*anatman / anatta / dag-me*)

Um über die Sammlung hinaus befreiende Erkenntnis zu erzeugen, ist es notwendig, neben Achtsamkeit und Ruhe auch die anderen 'Qualitäten des Erwachens' (Erleuchtungsfaktoren) wie zum Beispiel Bemühen, Erforschen und Freude zu kultivieren, damit der Geist nicht nur ruhig und gesammelt ist, sondern auch voller Interesse wach und gegenwärtig. Mit diesen Qualitäten präsent im Geist, beginnen wir das Wesen der Dinge, oder anders gesagt, das Wesen von Erfahrung, zu betrachten.

In einer Vipassana-Zugangsweise erkennen wir Nicht-Selbst (*anatman / anatta / dak-me*), wenn wir sehen, dass das, was wir sind, ein Tanz ist von Herz-Geist und Körperlichkeit (*nama-rupa*). Wenn 'Absichten' (intentions) öfters und deutlicher gesehen werden im achtsamen Gewahrsein, wird die in komplexer Abhängigkeit ablaufende Prozesshaftigkeit von Erfahrung, von Dasein, von dem was wir sind, zunehmend sichtbar.

Absichten sind von Moment zu Moment, also ständig, am Werk. Sinneseindrücke beeinflussen Herz-Geist, was in verschiedenster Weise wieder zurück wirkt auf die Körperlichkeit, usw.

Ein Beispiel: Durch das Auge wird eine Frucht wahrgenommen, Sehbewusstsein entsteht, gleichzeitig entsteht auch eine (in diesem Falle) angenehme Gefühlstönung (*vedana / tsor-ua*), wodurch Verlangen entsteht. Dieses löst die Absicht aus, den Arm zu bewegen, um die Frucht zu ergreifen, der Arm streckt sich, die Hand greift nach der Frucht, diese wird ergriffen, wodurch Kontakt und ein Berührungsbewusstsein entstehen... Was wir sind ist dieser dynamische Prozess, dieser ständige Tanz der geistig-emotionalen mit den körperlichen Prozessen.

Durch das Beobachten dieser Prozesse wird zunehmend sichtbar: Da ist niemand. Ausser diesem lebendigen Tanz der körperlichen, emotionalen und kognitiven Prozesse ist nicht noch ein zusätzlicher 'Jemand', ein zusätzliches 'Ich' oder 'Selbst' vorhanden oder irgendwie an dem Spiel beteiligt. Dabei fühlt es sich so an als wäre dies der Fall – und zwar oft sehr intensiv! Dieses Konzept/Gefühl von Ich, von Selbst, wird vom Geist ergriffen und führt, wie wir wissen, zu endlosen Prozessen des inneren Leidens.

Hier wird auch erkannt, wie die fünf Daseinsgruppen (*skandha / khandha / phung-po*) zusammenspielen, ohne dass ein zusätzliches 'Ich' oder 'Selbst' nötig wäre.

In einer sehr empfehlenswerten, klassischen Zugangsweise tibetischer Traditionen, wird die Erscheinungsweise von 'Selbst' mittels einer reflektiven Methode untersucht:

Zuerst braucht es einen einigermaßen ruhevollen und gesammelten Geist. Sind dann die Geistesfaktoren 'Ergründen' sowie auch 'Interesse' stark, wird der Körper durchforscht mit der Frage: "Ist das 'Selbst'? Bin das 'Ich'? Ist das 'Mein'?" Dabei geht man sehr systematisch vor, indem man Körperteil um Körperteil durchgeht und spürt: "Das kann 'Ich' nicht sein, das ist nicht wirklich 'Mich'. Es ist zwar ein Teil von mir, aber es ist nicht 'Ich'. Wenn ich meine Zehe spüre, ist es nicht 'Ich', es ist eindeutig etwas, was ich dort spüre, was zu mir gehört und wenn's schmerzt, mag ich's nicht, aber 'Ich' kann es nicht sein". Selbst wenn man eine Zehe oder gar ein Bein amputieren muss, dann ist man immer noch genau gleich 'Ich', dann ist man nicht ein Zwanzigstel oder ein Sechstel weniger 'Ich' als vorher. Selbst wenn man eine Herztransplantation hinter sich hat, ist man immer noch 'Ich'. Die Zehe, das Bein oder das Herz (etc.) können also unmöglich Ich sein. Der Körper kann also unmöglich 'Ich' sein. Dabei ist dieser Prozess des Ergründens natürlich nutzlos, wenn er theoretisch oder nur gedacht ist. Er muss in der direkten Erfahrung stattfinden. Man muss spüren, dass es so ist!

Dasselbe wird als nächstes mit den Vedanas gemacht. Das Gefühl 'angenehm' findet zwar tatsächlich in der Erfahrung statt, aber das bin nicht Ich. In der selben Art und Weise werden auch

die Reaktionen (sankhara) ergründet. Man sieht: Es reagiert einfach, bevor 'Ich' überhaupt Zeit hat, irgendetwas zu beschliessen oder dazu zu sagen. Und: Es denkt auch ungefragt drauflos, also kann auch das Denken nicht 'Ich' sein.

Immer wieder werden die Daseinsgruppen in dieser Weise durchforscht, in Retreats, im Alltag, bis die Tatsache spürbar offensichtlich wird: Da ist niemand, der diese Daseinsprozesse *ist* oder dem diese gehören könnten.

Um ein Beispiel zu geben: Man stelle sich vor, man glaubt zu wissen, ja man weiss, dass sich in einem bestimmten Wald ein Reh aufhält, welches man unbedingt auffinden möchte. Man durchkämmt also den Wald so systematisch wie nur möglich, findet das Reh aber nie. Irgendeinmal fängt man an zu zweifeln: "Vielleicht gibt es in diesem Wald gar kein Reh." Darum versucht man nun, noch systematischer vorzugehen, bis man an die letzte Ecke des Waldes kommt, wo man weiss, "hier *muss* es jetzt sein". Vielleicht hat es am hintersten Ende des Waldes ein Tal; man kommt nun zum Rand, zum Abbruch des Tals, von wo aus man dieses vollständig überblicken kann. Wenn es ein Reh gäbe, müsste man es jetzt unweigerlich sehen. Aber, dann erkennt man: "Es ist gar keines da! Es gibt absolut gar kein Reh in diesem Wald." Nun gibt es keinen Zweifel mehr. Jetzt *weiss* man. Dabei war man ein Leben lang überzeugt, dass es da ein Reh gibt. (Schon Mutti hatte das immer behauptet).

Dies ist die Art und Weise, wie in manchen tibetischen Traditionen vorgegangen wird. So kann man die 'Leerheit von einem Ich oder Selbst in der Person' erforschen und in korrekter Weise erkennen.

Auf gewissen Stufen der Vipassana-Meditation wird, durch etwas andere Zugangsweisen, dasselbe entdeckt. (S. auch: ditthi visuddhi.)

Wesentlich ist, dass erkannt wird, dass 'niemand' da ist. Nicht als Idee oder als Schlussfolgerung, sondern als eindeutige, unmittelbare Erkenntnis. Erfahrungen sind da wie bisher, aber keiner der sie hat, kein Referenzpunkt, dem sie widerfahren. Dabei geht es nicht um eine einmalige Erfahrung, sondern, im Sinne einer lebenslangen Praxis, um eine Erkenntnis die zunehmend zugänglich ist, bis sie schliesslich vollständig etabliert ist.

### ***Erkenntnis von Nicht-Selbstexistenz oder Leerheit von Selbstexistenz (shunyata / tong-pa-nyi)***

Als Erstes eine Begriffsdefinition: 'Nicht-Selbstexistenz', 'Leer von Selbstexistenz' und 'Leerheit' sind als Synonyme zu verstehen. Ganz genau genommen müsste es eigentlich 'Nicht-unabhängige-Selbstexistenz' bzw. 'Leer von *unabhängiger* Selbstexistenz' heissen. Sie alle sind Synonyme von Shunyata.

Die Erkenntnis von 'Leerheit von Selbstexistenz *aller Dinge*' (shunyata), ist genau dasselbe wie die 'Leerheit von Selbstexistenz *der Person*'. Nur dass die erstgenannte Erkenntnis sich eben nicht nur auf die 'Nicht-Selbstexistenz der Person' bezieht, sondern auf die 'Nicht-Selbstexistenz' ausnahmslos aller Dinge des Daseins. Es ist die letztendliche (ultimate<sup>4</sup>) Seinsweise aller Dinge. 'Leerheit von Selbstexistenz' ist also eine Eigenschaft aller Dinge, ein Adjektiv, nicht ein 'Etwas', nicht ein Substantiv.

<sup>4</sup> 'Letztendlich', (Engl.: 'ultimate') ist besser als 'absolut'! 'Absolut' impliziert, dass diese Wirklichkeit (also shunyata) in absoluter, d.h. unabhängiger Weise existiert. Das tut sie aber keinesfalls, denn sie existiert nur als Eigenschaft eines Objektes und verschwindet, wenn das Objekt verschwindet.

Dies ist eine 'Ebene' von Leerheit (von Nicht-Selbstexistenz), die im Theravada so nicht behandelt wird. Bestimmte Dinge, wie Erde-, Feuer-, Wasser- und Lufterelement, Geistesfaktoren u. a. werden als letztendliche Wirklichkeit bezeichnet. Vermutlich kommt aber die Erfahrung von 'Verschwinden' (bhanga-ñana, entsprechend den Stufen der Erkenntnis) der Erkenntnis dieser 'Ebene' vergleichsweise nahe.

Ziel und Zweck dieser Erfahrungen bzw. Erkenntnisse ist immer: das 'Ende allen Ergreifens' und damit Befreiung von den Kleshas herbeizuführen.

### ***In Abhängigkeit von Ursachen***

Die befreiende Erkenntnis der Nicht-Selbstexistenz der Dinge des Daseins wird dadurch realisiert, dass man ihre Seinsweise sorgfältig ergründet. Um wirkungsvoll zu sein, muss dieser Prozess immer mit einer gewissen Ruhe, Stabilität und Sammlung des Geistes verbunden sein.

Als erstes wird die Tatsache betrachtet, dass die Dinge in Abhängigkeit von Ursache bzw. von Bedingungen existieren. Um dies etwas vereinfacht darzustellen, nehmen wir das Beispiel einer Sojabohne: Sie ist rundlich, hart, grün und ungenießbar. Wird sie den richtigen Bedingungen ausgesetzt, so entsteht in wenigen Tagen eine Sojasprosse, welche länglich, weich, weiß und essbar ist. Nichts ist mehr zu finden von der ursprünglichen Bohne. Aus einer Ursache der einen Art (Bohne) wird eine Wirkung, die anderer Art ist (Sprosse). Wie viel Wirklichkeit kann eine solche Bohne oder eine solche Sprosse haben, wenn sie sich in etwas völlig anderes verwandeln kann? Weder die Bohne noch die Sprosse existieren unabhängig, in sich selbst. Das heißt aber nicht, dass Sprossen nicht existieren. Man kann sie pflanzen, verarbeiten und essen, sie können Vitamine liefern und den Hunger stillen. Aber sie existieren in einer Weise, die leer ist von unabhängiger, 'wirklicher' Existenz. Erscheinend und doch leer. Unwirklich und doch wirkend.

Sehen wir Sprosse (oder was immer es auch sein mag) als abhängigen Prozess existieren, in derselben Art wie das für die Person zutrifft, dann sehen wir den Prozess von 'bedingtem (abhängigem) Entstehen', das was Thich Nhat Thanh als 'Intersein' beschreibt. Ich kann euch die Bücher, in denen er diese Intersein-Prozesse beschreibt, sehr empfehlen. (Z. Bsp. 'Mit dem Herzen verstehen', MensSana, Kommentar zum Herz-Sutra.) Er präsentiert hier eine hilfreiche Zugangsweise zum Verständnis von 'Nicht-Selbstexistenz' oder 'Leerheit von Selbstexistenz', d.h. von Shunyata, indem er die fortwährenden Wandlungsprozesse beschreibt.

### ***In Abhängigkeit von seinen Teilen***

Wenn wir nun dieses Brillenetui anschauen, sehen wir dieses so, als würde es völlig isoliert und unabhängig von allem anderen existieren. Schaut's an: es scheint doch absolut für sich allein, unabhängig von allem anderen, hier zu sein, in diesem Raum. Wir sehen nicht, dass es aus verschiedenen Dingen entstanden ist und auch wieder vergehen wird.

Okay, wir lassen das Brillenetui und gehen zu diesem Kugelschreiber: Ein Kugelschreiber, hier, ganz sich selbst: Selbstexistent sozusagen. Unabhängig von den Kindern in China, die ihn zusammengesetzt haben, unabhängig von den Leuten, die Erdöl gefördert haben, damit man diesen Plastik hier herstellen kann, unabhängig von den ganzen Herstellungsprozessen und unabhängig davon, dass er eines Tages nicht mehr als Kugelschreiber dienen wird.

*Demonstration:* Hier ist der Kugelschreiber, ein Ding, das unabhängig, in sich besteht, eindeutig und ohne Zweifel. Nun wird der Kugelschreiber aufgeschraubt und in seine Teile zerlegt.

Hier ist eine Metallfeder: Ist das ein Kugelschreiber? ("Mmh, nein.") Hier ist also diese Metallfeder und sieht, auch sie scheint nun ganz unabhängig von allem anderen hier zu sein! Unabhängig vom Metall aus dem sie besteht, unabhängig von den Grubenarbeitern, die dieses

Metall gefördert haben, scheinbar von allem unabhängig – selbstexistent in sich selbst, eine Metall-Feder. Hier!

Diese orange Kunststoffhülse: Ist das vielleicht ein Kugelschreiber? Ja, es ist tatsächlich ein Teil eines Kugelschreibers. Aber schreiben tut sie nicht. Reicht also nicht aus, um Kugelschreiber zu sein! Es ist eine orange Kunststoffhülse mit hinten einem grossen, vorne einem kleinen Loch und einem Ring. Sieht auch wieder erstaunlich unabhängig (selbstexistent) aus, sobald wir es 'orange Kunststoffhülse' nennen.

Und jetzt dieses Ding, das ich nicht herausnehmen kann – aber ihr seht es: Ist das ein Kugelschreiber? Wenn ihr es nicht im Zusammenhang sähet, wüsstet ihr nicht mal, was es ist. Es ist ein Metallstift mit Plastik dran. (Samuel: "Es ist ein Nicht-Eisen-Metallstift. Es ist ein vernickeltes Messing.") Ein vernickeltes Messing-Teil mit einem Plastikaufsatz. Okay.

Dann haben wir noch einmal eine orange Kunststoffhülle mit einem Metallding dran. Auch kein Kugelschreiber.

Hier ist noch diese Kugelschreiber-Mine. Hier müsste man nun noch die Tinte herausnehmen können, damit man klar sieht, dass auch sie nicht 'der Kugelschreiber' ist. Das kann ich leider nicht. Aber hier ist wichtig zu verstehen, dass das Eine ein Metallröhrchen ist und das Andere ein paar Milliliter Tinte. Sonst könnte man dazu verleitet sein zu glauben, die Mine sei die Essenz oder die Seele des Kugelschreibers.

Ist dieses bisschen Tinte der Kugelschreiber? Sicher nicht. Obschon: ohne diese Tinte ist alles andere zu wenig, um Kugelschreiber zu sein!

Dann bleibt noch vorne ein Metallkügelchen, welches allein, ohne Halterung und ohne Tinte auch nicht schreiben kann. Ist es ein Kugelschreiber? Wohl kaum.

Ein Kugelschreiber (genau wie ein Lebewesen oder jedes andere Element des Daseins) kann also in keiner Weise unabhängig und in sich selbst existieren. Alle Dinge sind leer von einer solchen unabhängig existierenden Seinsweise, eben shunya! Shunyata ist ein Merkmal, eine Eigenschaft ausnahmslos aller Dinge (ob körperlich oder geistig, ob grob oder subtil).

Und doch ist es korrekt, ein Objekt, das aus den entsprechenden Teilen zusammengesetzt ist und die ihm zugeschriebene Funktion erfüllen kann, 'Kugelschreiber' zu nennen. Im Rahmen der konventionellen Wirklichkeit (der Begriff *konventionell* ist treffender als 'relativ'!), kann man also korrekterweise von einem Kugelschreiber sprechen.

All das ist nicht einfach Spitzfindigkeit!

Genauso, wie man nichts findet, auf das man den Finger drauflegen und sagen könnte: "Das ist er, der Kugelschreiber", so findet man auch bei einer Person nichts von dem man sagen könnte: "genau das hier ist sie, ist 'Ich'". Wenn ihr dasselbe mit diesem Mikrofon macht, habt ihr dieselbe Geschichte. Wenn ihr das mit einem Auto macht, dasselbe: man findet letztlich nichts, von dem man sagen könnte "dies hier ist das Auto".

Im Milindapanha, 'Die Fragen des Königs Milinda' ist die erste Debatte, in unserem Zusammenhang hier, eine der interessantesten. König Milinda kommt zu Nagasena und fragt ihn über das Selbst. (<http://www.sacred-texts.com/bud/sbe35/sbe3504.htm>) Dem König gelang es über Jahre, die Aussagen seiner verschiedenen spirituellen Debattierpartner so zu interpretieren, dass diese sich letztlich in Widersprüche verwickelten. Dadurch kam das spirituelle Leben im Lande mehr und mehr zum Erliegen. So ruft man schliesslich Nagasena aus den Götterbereichen herab, um dem Treiben des Königs ein Ende zu setzen. Die Kunst, welche Nagasena beherrscht, besteht darin, dass er den König dazu bringt eine bestimmte Position einzunehmen, nur um ihm daraufhin zu

beweisen, dass er völlig falsch liegt. Hier fragt Nagasena: „Oh, grosser König, ist es nicht so, dass du in einem königlichen Wagen hierher gekommen bist?“ Und dieser entgegnet: "Genau so ist es, oh grosser Asket." Und Nagasena fragt: "Wie kommt es denn; du bist der grösste König auf diesem Kontinent, der sich vor nichts fürchtet und der nie eine Unwahrheit zu sagen braucht – um sich irgendwie zu schützen oder irgendwie anders darzustellen... Wie kommt es denn, dass du mich anlügst?" oder so ähnlich. Auf König Milindas irritierte Reaktion hin fragt Nagasena: "Zeig mir doch mal deinen Wagen, oh König! Ist es nicht so, dass er aus Rädern besteht, aus einer Achse besteht, aus einer Deichsel besteht? .. und: sind diese Räder denn der Wagen, ist die Achse denn der Wagen, ist die Deichsel denn der Wagen?" bis er den König soweit bringt, dass er zugeben muss, dass eigentlich gar kein Wagen zu finden ist. Darauf hin erklärt der König: "Ja, aber es ist doch ein Wagen, wenn man all diese Teile in richtiger Kombination zusammensetzt." Worauf Nagasena erklärt: "Es ist etwas, das man korrekterweise Wagen *nennen* kann. Aber in einem letztendlichen Sinn, ist kein Wagen zu finden."

Der Kugelschreiber ist jetzt wieder zusammengesetzt: Es ist völlig korrekt zu behaupten, das sei ein Kugelschreiber. Es ist völlig korrekt, dieses Ding Kugelschreiber zu nennen. Die Teile die wir gesehen haben, in der richtigen Art zusammengesetzt, sind eine korrekte Basis für die Benennung 'Kugelschreiber'. So, und jetzt kannst du ihn wieder brauchen. Schau bitte, ob er noch funktioniert. Ja?! Das ist wesentlich, denn es muss eine Basis sein, welche die Funktion, die man ihr zuschreibt, erfüllen kann.

Wenn du zum Beispiel in der Ferne ein schwarzes Ding siehst, das sich bewegt, und denkst, "ah, da kommt ein Mensch gelaufen" und dann näher gehst und siehst, dass es eine Puppe ist, die sich im Wind bewegt – dann war das schwarze Ding in der Ferne eben nicht eine korrekte Grundlage für die Benennung oder Zuschreibung 'Mensch, der gelaufen kommt'. Und hier sind wir bei einem weiteren Zugang zur Erkenntnis der Nicht-Selbstexistenz.

### ***In Abhängigkeit von der Zuschreibung durch den wahrnehmenden Geist***

Es geht um die Prozesse des wahrnehmenden, benennenden oder zuschreibenden Geistes. Und zwar geht es nicht nur darum, dass man einem Ding den richtigen Namen gibt, sondern die Wahrnehmung schnappt darauf ein, als wäre es selbst-existent.

Dies *ist* ein Brillenetui. Das *ist* ein Kugelschreiber. Jenes *ist* eine Klangschale.

Nehmen wir diese grosse Klangschale: Sie erscheint uns als völlig unabhängig in sich selbst existierend; unabhängig von den 12 Metallen aus denen sie besteht, unabhängig von deren Gewinnung, unabhängig von den Schmelz- und den Giessprozessen aus denen sie entstand. Wir sehen die Klangschale als *ein* Ding, nicht aus Teilen bestehend, aus denen sie zusammengeworfen worden ist. (Etwa so wie wir den Kugelschreiber als *ein* Ding sehen, im Widerspruch zu der Tatsache, dass er aus Teilen besteht.) Dieses Objekt hier entspricht der Bezeichnung 'Klangschale' (sie wird zum Klingen gebracht).

Nun wird dieses selbe Objekt ('Klangschale') umgedreht und auf den Boden gestellt. Etwas Whiskas und ein bisschen Wasser wird hineingegeben. Der Kater wird gerufen – und frisst das Futter mit Wohlbehagen aus dem ... aus dem was genau? aus dem Fressnapf natürlich! Wenn wir dieses Objekt für eine Weile so verwenden würden, hätten wir bald vergessen dass es eigentlich eine Klangschale *ist*. Denn jetzt *ist* es ein Fressnapf für die Katze.

Es ist kalt draussen und regnet in Strömen. Ich muss nach draussen und habe keinen Hut dabei. Für den Moment bleibt mir nichts anderes übrig, als das Ding (Fressnapf) zu waschen und es mir

über den Kopf zu stülpen, um meine Glatze vor dem kalten Regen zu schützen. Das Ding *ist* jetzt ein Hut.

Unsere Wahrnehmung funktioniert immer mittels Zuschreibung (imputation): Kugelschreiber, Fressnapf, Person, Samuel, Ich. Damit ist nicht die sprachliche Benennung gemeint (die wäre ja in Französisch oder in English eine andere). Vielmehr ist es die Zuschreibung der Bedeutung einer Sache, ihrer Funktionen. Klangschale klingt. Hut schützt. Kugelschreiber schreibt.

Die Art, wie wir etwas durch unsere Wahrnehmung erkennen, macht aus dem Wahrgenommenen etwas, das es von sich aus, von seiner Seite her gar nicht ist.

Wenn das, was wir wahrnehmen die Funktion, die wir ihm zuschreiben, erfüllen kann, dann ist es eine korrekte Wahrnehmung. Wenn wir z. Bsp. etwas langem Gewundenem, das am Boden liegt, die Zuschreibung 'Schlange' zuteilen und es eben nicht ein Seil ist, sondern etwas, das die Funktionen einer Schlange ausführen kann (sich davon schlängeln, Beute fangen, etc.), dann ist die Wahrnehmung korrekt. Sie existiert im konventionellen Sinn, weil alle Beteiligten (Personen, Lebewesen, Völker) darin übereinstimmen, dass es sich dabei um diese bestimmte Sache handelt (eben Schlange, Kugelschreiber, Klangschale, Person).

Das, was wahrgenommen wird, um dann als Klangschale erkannt zu werden, ist aber eben NICHT eine Klangschale. (Sonst könnte es nicht auch Fressnapf oder Hut sein.) Es ist einzig die sog. 'Basis der Zuschreibung'. Mehr kann man darüber nicht sagen. Aber die *Zuschreibung* (imputation) muss mit der *Grundlage der Zuschreibung* (bases of imputation) übereinstimmen.

Das was letztlich als Klangschale (als Fressnapf, als Kugelschreiber oder als Person) wahrgenommen wird, hat keine unabhängige Selbstexistenz (ist leer von unabhängiger Selbstexistenz), denn es besteht ausschliesslich in Abhängigkeit von der 'Basis der Zuschreibung' und dem zuschreibenden Geist.

Gleichzeitig muss hier betont werden, dass wenn wir von der 'Leerheit' (oder der 'Nicht-unabhängigen Selbstexistenz') sprechen, dies nur zutrifft, weil tatsächlich ein gesetzmässiger, von Bedingungen abhängiger Prozess stattfindet: Menschen, die Metalle gewonnen und verarbeitet haben und sog. Kugelschreiberhülsen bzw. sog. Klangschalen hergestellt haben. Und dies nach strikten Gesetzmässigkeiten. Wenn die Herstellungsprozesse nicht korrekt ablaufen, dann wird (entsprechend diesen selben Gesetzmässigkeiten) die Schale nicht klingen (schlägt Klangschale an) und der Kugelschreiber nicht schreiben.

Darum ist der Ausspruch den man immer wieder hört: „Alle Dinge sind eh leer“, völlig bedeutungslos, denn es *gibt* diese erscheinende, konventionelle (oder relative) Wirklichkeit, die entsprechend den Gesetzmässigkeiten des Daseins *wirkt*. Sie schafft (nicht-selbstexistentes) Leiden und (nicht-selbstexistentes) Glück. Sie ist 'wirklich' auch wenn sie in keiner Art und Weise selbstexistent ist, auch wenn sie letztlich leer ist, d.h. nicht ergreifbar, nicht festhaltbar, nicht in unserer Kontrolle.

Und zwar *immer*, wenn man hinschaut, findet man nichts Ergreifbares, Definitives, Bleibendes, weil alles aus Ursachen und Bedingungen, aus zusammengesetzten Teilen, und auf Grund von zuschreibender Wahrnehmung existiert. Und es existiert *ausschliesslich* so. Es ist nie wirklicher als so. Das ganze Universum existiert ausschliesslich in dieser Weise.

Das ist seine Leerheit. Und zwar ist alles radikal leer, wie man sieht, sobald die Erkenntnis tief und ausgereift ist: Alles kann zu etwas anderem werden, und alles ist nur solange das, was es zu sein scheint, wie gerade alle Bedingungen, alle Ursachen und alle Teile sowie die richtige Zuschreibung zusammentreffen. Deshalb wird von 'konventionelle Wirklichkeit' gesprochen. Wir haben



‘Agreements’, ‘Übereinkommen’ (das ist die Bedeutung des Wortes Konvention), wir haben ein Übereinkommen darüber, dass man dem Zustand hier ‘Kugelschreiber’ nennt. Mehr nicht! Das ist anders, als wenn wir denken, draussen (ausserhalb unserer selbst) existiere eine wirkliche Welt, die zwar vergänglich ist, aber doch wirklich, in sich selbst existierend, dort draussen. In diesem Sinn ist alles ein bisschen leerer, als wir glaubten.

Entsprechend einer Theravada-Abhidhamma-Sichtweise (und Joseph Goldsteins „Concept and Reality“ ist ein interessantes Beispiel dafür), wenn wir ‘Auto’ sagen, finden wir nie ein Auto. Aber wir **finden** die Seh-Erfahrung von grün, wenn wir hinschauen (Samuel & Isis’s Auto). Wir finden die Berührungs-Erfahrung von hart, eventuell auch von kalt oder heiss, wenn wir hingehen und die Hand auf das Objekt legen. Wir finden die Hör-Erfahrung von Motorengeräusch, wenn wir’s starten. Und wir finden die Geruchserfahrung von Abgasgestank, wenn wir hinter dem Objekt stehen. Wir finden niemals Auto per se, aber wir **finden** all diese unmittelbaren Erfahrungen.

Entsprechend der Madhyamika-Sichtweise **findet man letztlich nie etwas**. Auch nicht *grün, hart, Geräusch* oder *Gestank*. Denn Madhyamika geht noch um einiges weiter: Auch die im Theravada-Abhidhamma erwähnten letztlichen Wirklichkeiten (paramattha-dhamma<sup>5</sup>) sind aus Ursachen und Bedingungen entstanden, sie erscheinen und verschwinden, sie haben Teile (Beginn, Mitte, Ende, links, rechts, oben, unten, etc.) und sie werden erfahren abhängig von zuschreibender Wahrnehmung...

Hier sieht man auch, weshalb im tibetischen Dharma oft vom Überwinden des ‘Für-wahr-haltens’ der Wirklichkeit gesprochen wird, ein Aspekt der im Theravada kein Thema ist, da man hier der Wirklichkeit etwas mehr ‘Wahr’-heit zuschreibt.

Was immer wir aber genauer betrachten: wenn zutiefst untersucht, finden wir keinen ‘Finger-darauf-lege-Ort’ (HHDL). Eigentlich sollten Dinge immer deutlicher erscheinen und eindeutiger auffindbar sein, je näher wir ihnen kommen. Das Gegenteil ist aber der Fall: Je näher, sorgfältiger und genauer wir hinschauen und ergründen, desto weniger finden wir!

Wenn wir aber auf der konventionellen Ebene handeln, sind die Ursache-Wirkung Gesetzmässigkeiten weiterhin relevant: Handlung (Denken, Reden, Tun) wirkt auf die Handelnde entsprechend der dahinter liegenden Absicht! Es entstehen Leiden oder Freude, angenehme oder unangenehme Zustände (karma). Aber in einem letztendlichen Sinn hat sich nie irgendetwas gerührt. Es sieht nur so aus.

Darum lautet eine oft zitierte Aussage des Meisters Padmasambhava, in der er die beiden Aspekte der Wirklichkeit, den letztlichen und den konventionellen, anspricht: „Meine Sichtweise ist so weit wie der Raum. Meine Handlungen sind so verfeinert wie Gerstenmehl.“

Das ist die leere (tong-ua) und zugleich erscheinende (sel-ua) Natur, die erkannt wird, die nur insofern eine Leerheit ist, als nichts Festhaltbares, Findbares vorhanden ist. *Jedes Mal, wenn wir nicht drauf reinfallen, sind wir frei.*

---

<sup>5</sup> Vier Kategorien werden im Theravada-Abhidhamma als letztliche Wirklichkeit gesehen: Geist/Bewusstsein, Geistesfaktoren (52), Materie/Körperlichkeit (Erde, Feuer, Wasser, Luft) und Nibbana. Alles andere wird als relative Wirklichkeit gesehen. Dabei sind die drei ersten auch anicca, dukkha und anatta. Nibbana ist auch anatta, aber nicht anicca und dukkha.

Und *jedes Mal*, wenn wir wieder irgendeinen Teil, einen Zipfel ergreifen – mit Identifikation – und es nicht merken, dann sind wir wieder voll und ganz *Ich*, und sind wir wieder in der scheinbar selbst-existenten Wirklichkeit gefangen. Das ist der Prozess vom Erforschen der Natur des Geistes.

### **Eine Warnung:**

Gerade weil der im Mahayana-Buddhismus oft verwendete Begriff 'Leerheit' scheinbar so geheimnisvoll und vielversprechend klingt, möchten natürlich viele Meditierende diese 'Leere' auch endlich einmal erfahren. Hier die üblichsten Missverständnisse denen wir in Retreats begegnen:

- Personen, die ihren Geist recht gut sammeln und zur Ruhe bringen können, mögen Erfahrungen haben, in denen wenig oder kaum Gedanken erscheinen. Sie nehmen an, es handle sich dabei um diese berühmte 'Leerheit' und riskieren, daran zu haften und warten vielleicht gar auf die 'Erleuchtung' oder was auch immer. So inspirierend solche Erfahrungen sein mögen, die Ruhe und Sammlung muss – lieber früher als später – dazu verwendet werden, die *Merkmale* aller Erfahrung oder (je nach Vorgehen und Tradition) die *Natur des Geistes* zu ergründen.
- Personen die offenes Gewahrsein (in der einen oder anderen Form oder Tradition) praktizieren, mögen Erfahrungen haben, in denen der Geist weit offen ist und die Erfahrungen (Objekte) ungehindert erscheinen und verschwinden können. Dies deutet auf Offenheit, Ruhe und Gelassenheit hin, also eine sehr positive Entwicklung. Solange aber die Erfahrungen in diesem Raum „jemandem“ zuteil werden, solange da ein (auch noch so subtiler) Referenzpunkt da ist, dem sie wiedefahren, handelt es sich nicht um eine Erfahrung der 'Leerheit', der 'Nicht-Selbstexistenz' (shunyata).
- In tiefen Jhanas können formlose Zustände von 'Unendlichem Raum', 'Unendlichem Bewusstsein' und so weiter kultiviert werden. Auch diese Zustände entsprechen nicht der Erfahrung von 'Leerheit'.

### **'Leerheit', 'Nicht-Selbstexistenz', ist ein Merkmal, eine Eigenschaft aller Dinge**

Shunyata ist nicht eine Art kosmischer Substanz oder mystischer Raum, aus dem alle Phänomene entstehen und in den sie wieder verschwinden, auch wenn es selbst tibetische Lamas mal so ausdrücken. Shunyata ist eine Eigenschaft, ein Merkmal aller Dinge. (Genauso wie auch Vergänglichkeit und Unzulänglichkeit Merkmale (lakkhana) sind.) Als solches ist auch Shunyata selbst leer von Selbstexistenz und in keiner Weise fassbar oder auffindbar. Shunyata existiert auch nur in Abhängigkeit der erscheinenden Dinge.

Die Dinge und ihre leere Natur verhalten sich zueinander wie *zwei aneinander lehrende Holzstücke*:



Nimmt man eines weg, fällt das andere. Das eine entspricht den konventionell existierenden Dingen, wie Person, Kugelschreiber, Klangschale, Geist etc., das andere entspricht ihrer Leerheit (d.h. ihrer wahren Natur). Ohne Objekt keine Leerheit dieses Objekts!

An Shunyata anzuhaften wäre verhängnisvoll. Nagarjuna, der grosse Madhyamika-Meister schrieb: „Jene die an die Leerheit glauben, sind unheilbar krank.“

### **Sinn und Zweck**

Mehrmals während dieses Vortrages habe ich gedacht, ich würde als Zuhörer jetzt fragen: "Okay, aber wozu denn all das? Warum diese philosophischen Erwägungen? Das macht ja alles Sinn, aber: So what?"

Der Grund, warum wir dies tun, muss immer wieder der folgende sein: Wenn wir die Vergänglichkeit und die 'Nicht-Selbstexistenz oder Leerheit *der Person*' und letztlich gar die 'Nicht-Selbstexistenz oder Leerheit *aller Dinge*' sehen, dann nimmt das Ergreifen ab. Und nur wenn das Ergreifen abnimmt, ist die ganze Übung überhaupt eine befreiende, buddhistische Praxis. Sonst ist es Philosophie, Ideenaustausch, Ansicht und Meinung. Aber dort wo sie bewirkt, dass uns die Prozesshaftigkeit, die gesetzmässige Dynamik und die 'Leerheit', die Nicht-Erfassbarkeit aller Dinge, innen und aussen, in einer unmissverständlichen Art und Weise vor Augen geführt wird, ist ihr Zweck erfüllt. Wenn wir aufhören, Erfahrungen jeglicher Art zu erfassen, zu ergreifen und uns damit zu identifizieren, beginnen die Klesha, die drei Geistesgifte Verblendung, Anhaften und Abneigung, abzunehmen. So und nur so entsteht echte innere Freiheit.

In allen tibetischen Schulen wird die Erkenntnis der leeren Natur aller Dinge bzw. der Natur des Geistes durch Methoden des Vajrayana beschleunigt. Es sind Methoden der Anuttarayoga-Tantras und die Methoden der Sechs Yogas von Naropa.

---

### ***Geist und Natur des Geistes***

Der nächste Punkt, den ich erklären möchte, ist Geist und die Natur des Geistes. Ich bleibe hier bei Madhyamika und erläutere erst die Gelugpa-Sichtweise.

Die Bedeutung von 'Geist' hier entspricht etwa der Bedeutung von 'Citta' (Skt. & Pali). Im Theravada, nach Nyanatiloka, ist Citta synonym mit Viññana und Mano = Geist, Bewusstsein, Bewusstseinszustand.

***Die Definition von Geist lautet: 'Klar und wahrnehmend', manchmal auch 'leer und wissend' ('clear and knowing' or 'empty and cognizing').***

- Klar oder leer bezieht sich hier auf die Tatsache, dass der Geist leer ist, in dem Sinne, dass nicht schon etwas drin ist. Ähnlich wie ein Spiegel nicht zum vornherein angefüllt ist mit Reflektionen. Wäre er das, könnte er nichts widerspiegeln – oder es gäbe ein zunehmend dichteres Gedränge im Spiegel drin ;-). Also, zum Beispiel, nachdem der Spiegel mich gespiegelt hat, wäre er jetzt schon etwa halb voll mit der Reflektion von mir. Wollte man euch dann als nächstes darin spiegeln, wäre er mehr und mehr verstopft. Ist er aber nicht – weil er in sich klar oder leer ist. Im selben Sinne ist auch der Geist klar oder leer.

('Leer' hier hat *gar nichts* mit der 'Leerheit' (shunyata) zu tun. Mit klar oder leer ist hier eine der *konventionellen* (oder relativen) Eigenschaften des Geistes gemeint.)

- Gleichzeitig ist der Geist 'wissend' oder besser 'wahrnehmend' (cognizing), bewusst-seiend, mit der Fähigkeit wahrzunehmen, zu wissen, in der nacktesten, grundlegendsten Form (also nicht denken, kontemplieren o. ä.).

Diese Eigenschaft des Geistes ist vergleichbar mit einer Eigenschaft von geschliffenen Glaskristallen: Wenn man sie auf ein blaues Tuch legt, scheinen sie blau zu sein, wenn man sie auf ein rotes legt, erscheinen sie rot. Sie haben einerseits die Fähigkeit, die Farbe welche durch sie hindurch scheint anzunehmen und gleichzeitig können sie das nur, weil sie keine Eigenfarbe haben (also eben klar, bzw. leer sind).

Eine vergleichbare Eigenschaft hat auch der Geist: wenn es angenehm ist, dann *weiss* er, oder *ist* er: angenehm. Wenn grün via Auge daherkommt, dann *weiss* er oder *ist* er: grün. Und wenn süß daherkommt, dann *weiss* er oder *ist* er: süß. Das ist gemeint mit der zweiten konventionellen Eigenschaft des Geistes: wissend, wahrnehmend (knowing, cognizing). Eine völlig mysteriöse

Fähigkeit. Diese Eigenschaft ist also der zweite konventionelle (oder relative) Aspekt des Geistes, (ähnlich wie es bei einem echten Kugelschreiber korrekt ist, diesen als Kugelschreiber zu sehen, zu nennen und zu gebrauchen).

Auf der konventionellen Ebene kann man also sagen: der Geist ist klar und wahrnehmend, vergleichbar mit dem Spiegel, der klar und reflektierend ist, (nur dass der Spiegel ausschliesslich visuelle Objekte spiegeln kann, während der Geist visuelle, auditive, taktile, olfaktorische, gustatorische, 'vedana-ische', emotionale und mentale Objekte wahrnehmen kann).

### ***Geist ist nicht-selbstexistent***

Genau wie alle Dinge des Daseins hat auch der Geist eine letztliche Natur (paramattha / paramarta). Er ist in sich 'leer von unabhängiger Selbstexistenz', er ist 'nicht-selbstexistent', shunya. Auch der Geist entsteht aus dem vorangehenden Moment, erscheint und verschwindet in rasanter Abfolge (vanishing-stage, bhanga-ñana), etc. Das heisst, wenn man dieses 'klare und wahrnehmende' Phänomen untersucht und ergründet, findet man nichts. Was könnte man denn schon finden?

((Die beiden Aspekte des Geistes – konventionell und letztlich – sind nicht zu verwechseln mit den Aussagen von Vajrayana und Dzogchen<sup>6</sup>, dass es drei Ebenen der Subtilität des Geistes gibt: die grobe (rak-pa), die subtile (tra-ua) und die sehr subtile (shin-du tra-ua), auch wenn offensichtliche Parallelen zu erkennen sind.))

Um tiefe Befreiung zu erlangen, muss man auch frei sein von jeder Art von Ergreifen des Geistes, des Bewusstseins. Darum ist es wesentlich, die letztliche Natur des Geistes, (bzw. die Nicht-Selbstexistenz, bzw. die Leerheit, bzw. Shunyata des Geistes,) zu erkennen.

---

### ***Praxiszugänge***

Nun haben wir die konventionelle (oder relative) Erscheinungsweise des Geistes sowohl wie auch seine letztendliche Wirklichkeit verstanden.

In Gelugpa-Zugängen übt man zuerst Shamatha mit der konventionellen Natur des Geistes als Objekt, bis man sie eindeutig verstanden hat. Dann wird der Geist systematisch untersucht, bis man klar und eindeutig seine nicht-selbstexistente Natur erkannt hat.

Im Dzogchen geschieht etwas vermutlich Vergleichbares, wenn man zuerst 'Shamatha ohne Stütze' praktiziert (konventionelle Ebene) und dann mittels 'pointing out' durch eine/n MeisterIn die letztendliche Natur des Geistes, Rigpa (vidya) erkennt – und dann praktiziert, damit das Ruhen in Rigpa (von selbst) länger und länger andauert.

Hier findet sich ein deutlicher Unterschied zu der burmesische Vipassana-Zugangsweise. In dieser werden von Moment zu Moment die erscheinenden Objekte betrachtet, bis die Achtsamkeit so flink ist, dass – in der direkten Erfahrung – sichtbar wird, dass alle Phänomene nur für Bruchteile von Sekunden aufblitzen, bevor sie wieder für immer verschwinden, und das, bis diese Erfahrung so tief ins Bewusstsein eingedrungen ist, dass der Geist aufhört, Objekte zu ergreifen und die un-konditionierte, un-bedingte Natur (von Bewusstsein (?)) nackt erfahren wird – Nibbana.

Bei all diesen Zugangsweisen geht es darum, die Macht der Kleshas und des ergreifenden Geistes zu reduzieren und sich letztlich davon zu befreien.

---

<sup>6</sup> Dzogchen (Dzogpa-chenpo / Maha Ati) gehört strickt genommen auch zum Vajrayana.

### ***Der Geist: Nimmt er die Welt wahr – oder erschafft er sie?***

Das Interesse daran die 'Leerheit' des Geistes zu realisieren, ist in engem Zusammenhang mit der Frage zu verstehen, ob es eine konkrete Aussenwelt gibt oder ob alles was wir je erfahren 'nur Geist' ist.

Im Mahamudra und im Dzogchen wird – anders als im Vipassana – nicht so sehr auf die Objekte und ihr Verhalten, bzw. ihre Eigenschaften (lakkhana) , geschaut, sondern der Geist und seine Natur, (seine Eigenschaften,) werden direkt und unmittelbar betrachtet und ergründet. Wenn man davon ausgeht, dass es einen Geist gibt, aber da draussen auch eine reale Welt, dann würde es wohl keinen Sinn machen, ausschliesslich den Geist zu kontemplieren, um die Natur *aller* Dinge zu erkennen. Wenn man aber annimmt, dass die Erfahrungen, welche in unserem Geist stattfinden, alles sind, was wir je von der 'Welt' mitbekommen oder wissen können, dann macht es Sinn, die Natur oder die Eigenschaften von Erfahrung dort zu ergründen, wo sie stattfinden – eben im Geist.

Die verschiedenen tibetischen Schulen gehen alle diesen Weg – auch die Gelugpas, obschon sie mit der Yogachara- oder Nur-Geist Sichtweise nicht übereinstimmen.

Interessant zu bemerken ist hier noch die Tatsache, dass auch Vipassana-Yogis nicht mehr über die äussere Welt wissen als das, was sie in ihrem Geist, in ihrem Bewusstsein erfahren.

Die Frage, ob der Geist Objekte wahrnimmt, die in einer äusseren, rein materiellen Welt existieren oder ob das ganze äussere und innere Universum im Geist stattfindet, kann nie mit letzter Gewissheit entschieden werden.

Genau so wenig kann man mit Sicherheit sagen, ob der Geist Objekte und die Welt, reflektiert, d.h. im Sinne einer Widerspiegelung wahrnimmt, oder ob der Geist die Welt kreiert, erschafft! Oder kann mir jemand mit 100%iger Sicherheit sagen, ob er alles wahrnehmend widerspiegelt oder alles selbst kreiert? (Isis: "Ich brauche noch ein paar Minuten dazu.") Denkt mal nur an den Traum und daran, was der Geist alles produzieren kann. Er kann ganze Welten erscheinen lassen, mit Freuden und Ängsten, lustvoll oder schmerzvoll....

Hier ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es bei all diesen Praxiszugängen nicht darum geht, die korrekte oder die eleganteste philosophische Erklärung oder die 'richtige' Theorie zu finden. Sonst müssten wir uns ja zuerst auch noch mit der Frage beschäftigen, ob es so etwas wie Geist oder Bewusstsein ausserhalb oder unabhängig von einem Gehirn überhaupt gibt.

Vielmehr geht es hier darum, das Wesen von Erfahrung, mit der wir uns endlos identifizieren und die wir endlos ergreifen und an der wir endlos anhaften, in einer Weise zu verstehen, die uns wirklich aus allen leidenschaftenden Zwängen befreit.

Dabei bleibt die Tatsache, dass wenn wir die letztliche Natur des Geistes erkannt haben, wir auch die letztliche Natur aller im Geist erscheinenden Erfahrungen erkannt haben.

### ***Dzogchen***

Im Dzogchen werden drei Ebenen der Subtilität des Geistes unterschieden, nämlich: die grobe (rak-pa), die subtile (tra-ua) und die sehr subtile (shin-du tra-ua) Ebene.

- Grob (rak-pa): Die fünf Sinnesbewusstsein.
- Subtil (tra-ua): Das 6. Bewusstsein (Denk/Fühl-), Das 7. (Stör-)Bewusstsein (manas), und das 8. (Lagerhaus-)Bewusstsein (alaya). Das subtile Bewusstsein umfasst alle 'Geistereignisse'. Das 6. Bewusstsein geht bis in die Jhanas, wo aber immer noch ein Subjekt da ist. Dies bedeutet,

dass Shamatha nicht ausreicht, um das Subjekt zu durchschauen.<sup>7</sup>

- Sehr Subtil (shin-du tra-ua): 'Ursprüngliches Gewährsein' (rig-pa / vidya) auch Ye-ne-she-pa (ye-she / Jñana) 'Uranfängliches Gewährsein'. Es ist das Potenzial zur Erleuchtung.

Shi (Grund/Basis) oder Sugatagarbha (Buddhanatur) wohnt allen Lebewesen inne. Diese 'Buddhanatur' ist von Anbeginn vollständig erleuchtet. Sie ist unsere eigentliche Natur, die aber noch verwirklicht werden muss, weil sie im jetzigen Zustand (noch) von Karma und Klesha verdeckt ist. Darum wird sie meist nicht erkannt. Dabei ist die Verblendung, welche Karma und Klesha bewirkt, letztlich auflösbar. Aber Shi/Sugatagarbha (Grund/Buddhanatur) ist eigentlich nichts anderes als 'nicht erkanntes Rigpa'.

Erkenntnispraxis hier bedeutet also: Rigpa erkennen.

### Praxis

Der Geist richtet die Aufmerksamkeit auf sich selbst und sein eigenes Wesen. Dabei ist wesentlich, dass er sich nicht ständig vereinnahmen lässt: Da taucht eine Geschichte auf, da sind angenehme oder unerwünschte Gedanken, dann ein unangenehmes Gefühl, ein lautes Geräusch... Aber all das, was immer es auch sein mag, selbst unheilsame Gedanken, sind jetzt kein Thema hier. Sie werden erfahren, aber der Geist ist nicht (mehr) an Inhalten oder Objekten interessiert, sondern am Gewährsein selbst. Ob gutes Gefühl, schlechtes Gefühl, schöne Bilder, keine Bilder, Hemmnisse, Güte, Ärger oder schliesslich gar: Ruhe oder Klarheit ohne Gedanken oder was immer: alles 'Grist for the mill'. Alles kommt und geht von selbst, aber ist weder Objekt der Meditation, noch Ablenkung. Aber hellwach und präsent.

Dabei ist es gar nicht so einfach, *nicht* die 'richtigen' Erfahrungen hinkriegen zu wollen. Aber jede Erfahrung, die wir haben möchten, jeden Aspekt, den wir hinkriegen wollen, ist immer wieder eine Ablenkung, ein Sich-verlieren in dem, worum es hier *nicht* geht. Wenn wir das alles schliesslich lassen können, dann dämmert diesem Prozess, dass er vollständig leer<sup>8</sup> ist und dass es keine Rolle spielt, welche Inhalte gerade ablaufen.

In der Dzogchen Praxis wird nun durch die Einführung in die Natur des Geistes durch eine/n Meister/in, Rigpa sichtbar gemacht. Für einen flüchtig oder einen längeren Moment fällt die

---

<sup>7</sup> Im Dzogchen, wie auch in anderen Traditionen mit „Citamatra Hintergrund“ wird von *acht* Bewusstseinsarten ausgegangen, anstelle der sonst üblichen *sechs*:

- Nr.1- 5: *Fünf Sinnesbewusstseinsarten* (Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast/Empfind- Bewusstsein)
- Nr.6: *Das Denk/Fühl-Bewusstsein* (Denken, Konzeptualisierung, Nicht-Denken, Emotionen, Samadhi, Shamatha, etc.)
- Nr.7: *Das mit Klesha (aber auch mit Kushala) verbundene Bewusstsein*. Auch 'Störbewusstsein' (manas), welches Karma schafft: Es wird auch 'Klesha-vijñana' genannt. (Andere Schulen nennen es "Ich-Macher".)

Im Dzogchen spricht man eher von 'Konzeptualisierung', die (vor allem) Dualität von Subjekt-Objekt bedeutet. Klesha' und 'Prajña' finden beide im siebenten Bewusstsein statt. Eigentlich befinden sich hier alle Cetasikas/Caitas. Es geht also darum, Nr. 7 einerseits zu erziehen, und andererseits seine eigene 'selbst-lose' Natur zu erkennen.

- Nr.8: *Das Speicher-Bewusstsein oder All-Grund-Bewusstsein (alaya)*. Hier werden die samsarischen Gewohnheits-, Tendenzen-, Karma- Eindrücke, Muster, etc. gespeichert – die 'karmische Saat' (pak-cha). *Es ist nicht aktiv, sondern speichert. Wie die Harddisk des PC. Es taucht nie am Bildschirm auf, ist aber wesentlich im Hintergrund. Wir haben keinen bewussten Zugang dazu. Sobald wir 'Save' ('Speichern') drücken, wird alles im Alaya (Harddisk) gespeichert. 'Speichern' ist wie 'Selbst-Erfassen'*. Dadurch ist es auch 'Bedeutungsspeicher', d.h. es bewirkt Voreingenommenheit: *It begins to feel right (cozy) even when it's incorrect or unwholesome*. Deshalb ist 'unheilsamer Input' ein Problem, während 'heilsamer Input' ganz wichtig ist. Die ganze Wahrnehmung ist aber illusorisch, 'scheint' nur wirklich, ist aber wie ein Traum. *Eigentlich geht (bei der Wiedergeburt) nichts von Leben zu Leben. Es ist mehr wie ein Traum, der immer wieder weiter geträumt wird*. Das vollständig gereinigte Alaya wird zur 'Frucht' (dre).

<sup>8</sup> 'Leer von Dualität', 'nicht-selbstexistent', 'leer von Selbstexistenz',

Dualität von Subjekt und Objekt (also von 'Jemandem', der die 'Erfahrung' hat,) in sich zusammen, was bedeutet, dass Rigpa erkannt wird.

- *Dualistisch* heisst immer mit Ergreifen und Anhaften, mit Identifikation, mit 'Für-wahr-halten', mit 'Subjekt-Objekt-Fixierung'. (Klebrig, wie mit Leim versehen.)

- *Non-dualistisch* bedeutet, ohne Subjekt-Objekt-Fixierung (unglued!).

Mit Meditation (gom) ist hier, 'sich angewöhnen', 'die Sichtweise andauern lassen' gemeint. Das heisst, dass wir Rigpa, immer wenn es erkannt ist, weiterlaufen lassen, bzw. so belassen wie es ist. Gom heisst hier also nicht wirklich 'meditieren', sondern es ungekünstelt so sein lassen wie es ist. Unabgelenkt und nicht-fabriziert. Man tut also nichts anderes als Verweilen, nichts anderes als darin ruhen. Man tut dies ohne Einflussnahme. Es ist quasi naturbelassenes Verweilen im ursprünglichen Bewusstsein.

Solange der Geist noch mit 'üben' beschäftigt ist, ist es nicht das 'Belassen' des Dzog-chen.

Wenn man aber abgelenkt ist, ist es natürlich auch nicht mehr 'Belassen'.

Selbst die Idee zu üben, ist bereits nicht mehr das richtige Üben oder Belassen.

Inaktives, nicht-waches Verweilen ist allerdings auch nicht (mehr) die wirkliche Meditation.

Das korrekte Belassen wird 'rechte Achtsamkeit' genannt, der 'König der Achtsamkeit'.

Rigpa kann also *nicht* kultiviert werden. Aber man kann sich 'angewöhnen': Kurze Momente, oft wiederholt – wie die Tropfen eines undichten Daches. Nicht-meditierend (ma-gom), nicht abgelenkt (ma-yong).

“Lass die fünf Sinne weit offen. Wir haben Augen, wir haben Ohren, Nase, Zunge, Körper.

Lass diese Bahnen weit offen, nicht beschäftigt. Lass dein Gewahrsein unausgerichtet.

Diese leere Erkenntnisfähigkeit ist Geist. Richte sie auf nichts, halte an keinem Bezugspunkt fest; Lass sie weit offen.

Man drückt es auch so aus: Fokussiere nicht nach aussen, konzentriere dich nicht nach innen.

Richte auch keine Aufmerksamkeit zwischen beides. Vollkommen frei.

Selbst-Existierendes Gewahrsein ist ungehindert. Nicht verdunkelt, nicht blockiert.

Durch nichts behindert. So verweile. “ (Chökyi Nyima Rinpoche, Präsent, Frisch, Wach, Otter Verlag, S. 75)

Ob wir uns in unserer Meditation auf die Objekte ausrichten und deren vergängliche, nicht selbstexistente, nicht ergreifbare Natur erkennen

oder ob wir die konventionelle Natur des Geistes untersuchen, bis wir seine 'Nicht-Selbstexistenz' (oder 'Leerheit') erkennen

oder ob wir die non-duale Natur von Wahrnehmung verwirklichen

oder ob wir mittels höchster Tantras und der Sechs Yoga des Naropa praktizieren:

Wesentlich bleibt, dass durch die Praxis uns immer eindringlicher sichtbar und erfahrbar wird, dass nichts, aber auch gar nichts in diesem Dasein eine Eigenexistenz hat, so dass wir tiefer und tiefer loslassen und annehmen, bis wir in vollständigem Einklang sind mit dieser Realität, alle Kleshas vollständig aus unserem Kontinuum verschwunden sind und alles Leiden beendet ist.

Der Weg kann bis zur Vervollkommnung der vollständigen Buddhaschaft weiter gegangen werden.

