

DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE

Die Natur des Geistes

Tibethaus Deutschland, Frankfurt

Freitag, 17. März 2012
Sonntag, 19. März 2012

Transkription



Beschreibung des Transkriptionsprojektes

Ziel des Transkriptionsprojektes ist es, die Unterweisungen von S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche zunächst in möglichst originalem Wortlaut in Schriftform niederzulegen und dadurch zu erhalten und zu sichern.

Nach weiteren Überarbeitungen werden die Texte allen Schülerinnen und Schülern Rinpoches sowie Besuchern des Tibethauses in der dortigen Bibliothek zur Verfügung stehen. Darüber hinaus sollen ausgewählte Unterweisungen auch auf dem Buchmarkt veröffentlicht werden.

Durch ein Online-Archiv auf der Website des Tibethauses sollen Rinpoches Unterweisungen für einen noch größeren Kreis von Interessierten zugänglich gemacht werden.

Zu unserem großen Glück gibt Rinpoche seit über dreißig Jahren Unterweisungen, sodass es sich um ein sehr umfangreiches Projekt handelt. Wir freuen uns sehr, dass es durch die großartige Arbeit seiner Schülerinnen und Schüler möglich wird.

Möglichkeit zur Mitarbeit

Für das Fortschreiten des Transkriptionsprojektes sind wir auf ehrenamtliche Hilfe angewiesen. Wer sich durch Erstellen von Transkriptionen oder andere Tätigkeiten engagieren möchte ist herzlich dazu eingeladen.

Bitte kontaktieren Sie uns unter: transkription@tibethaus.com

1. Auflage 2015

© S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche
Alle Rechte vorbehalten

Transkription: Wilhelm Müller, Sabine Leuschner
Sprachliche Bearbeitung: Ingeborg Neugebauer, Sabine Leuschner
Projektkoordination: Inge Jansen, Willi Maaßen

Umschlaggestaltung: Andreas Ansmann
Umschlagbild: Tibetan Symbols and Motifs, Robert Beer

Bezugsadresse:
Tibethaus Deutschland e.V.
Kaufunger Str. 4, 60486 Frankfurt
www.tibethaus.com

Die Natur des Geistes

S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

Tibethaus Deutschland, Frankfurt

Freitag, 17. März 2012, 19:30 bis 21:00 Uhr

Einführung

(1.3. ab 3.20) Heute Abend wollen wir über die Natur des Geistes sprechen. Einerseits ist es fast unmöglich, über dieses Thema zu sprechen - auf der anderen Seite muss man immer wieder damit beginnen, Schritt für Schritt, nicht wahr?

Warum ist das so schwierig? Weil es um den Geist geht. Der Geist ist ein Phänomen, das wir alle haben, aber mit dem wir uns nicht zurechtfinden. Wir finden uns mit unserem Geist nicht zurecht. Wir haben immer Probleme mit unserem Geist. Alle unsere Probleme haben mit unserem Geist zu tun. Das ist letztendlich wirklich der Kernpunkt, die Kernaussage.

Wir sind alle sehr geschickt darin, immer wieder einen Grund für all diese Probleme zu finden. Wer hat was gemacht? Wer hat das ganze Problem verursacht? Der oder die? "Und deshalb habe ich jetzt das Problem. Diese Person hat mein ganzes Leben vermässelt. Und ohne diese oder jene wäre vieles sicher ganz anders verlaufen. Eigentlich habe ich ja immer einen guten Vorsatz, aber nein, er oder sie kommt mir dazwischen. Auf diese Weise wird das ganze Problem verursacht, bei der Arbeit oder bei was immer. Diese gesamte Situation ist nicht immer so rosig."

Kann auch nicht so rosig sein. Weil wir mit Menschen zusammen leben. Und weil wir mit vielen Menschen leben müssen. Als Mensch ist es uns nicht möglich, sich wirklich als Einzelgänger irgendwo in eine Einsiedelei zurückzuziehen. Sich hundertprozentig zurückzuziehen und dort etwas machen zu wollen, das klappt nicht. Schließlich müssen wir etwas zum Anziehen, Essen und Trinken haben. Als Mensch brauchen wir gewissermaßen immer etwas. Es gibt ein tibetisches Sprichwort: "Wenn ein religiös Praktizierender von der Bergspitze nicht herunterrollt, so werden Nahrungsmittel und andere notwendigen Dinge heraufrollen." So heißt es. Versteht Ihr, wovon ich rede? Das heißt, einen Stein von einer Bergspitze herunterzurollen, das ist kein Thema, kein Problem. Aber diesen Stein wieder auf die Bergspitze hinaufzurollen, ist fast unmöglich. Das war der Hauptgedanke. Daher sagen die Kadampas: "Der Praktizierende muss wirklich sehr stabil sein. Er soll nicht zu sehr von weltlichen Dingen abgelenkt werden." Deshalb sollst Du nicht herabrollen, eher oben stabil bleiben. Und alle benötigten Dinge kommen automatisch hoch zu Dir." Das ist hier gemeint.

Na ja, es kommt darauf an. Es kommt auf viele Umstände an. Diese Gedanken können höchstwahrscheinlich in Europa nicht funktionieren. Vielleicht damals im ruhigen Tibet, weil alle Tibeter entweder Buddhisten oder Bönpos waren, nicht wahr? Es gab auch relativ wenige Muslime, aber diese störten nicht. Alle lebten ganz harmonisch zusammen, die

Anzahl der Muslime war minimal und Christen waren vielleicht 1 - 2 Prozent, mehr nicht. Jedenfalls war gegenseitige Unterstützung sowieso vorhanden. Generell war die Bevölkerung gerne bereit, diejenigen, die intensiv praktizierten, zu unterstützen. Die Mönche, Nonnen und Laien, die in Felsenhöhlen meditierten, hatten manchmal sogar Probleme, diese Sponsoren abzulehnen denn es gab zu viele, sehr viele Leute, die kamen und den gut Praktizierenden helfen wollten. Dieser Gedanke ist (in der damaligen Gesellschaft) immer vorhanden.

Und hier ist es natürlich ganz anders. Warum erzähle ich das? Es geht ja um die Natur des Geistes und ich gehe zunächst von der geistigen Haltung aus und beginne mit dem oberflächlichen Verhalten. Weil ich gesagt habe, wir kommen mit unserem Geist nicht zurecht. Wir kennen unseren Geist nicht so richtig.

Die Funktion des Geistes

Ich weiß, dass ich in mir - so könnte man sagen - einen Geist habe. (1.4.) Ohne Geist bin ich eine Leiche. Deshalb weiß ich, dass ich einen Geist habe. Aber wie sieht er aus? Wenn ich solch eine Frage stelle, dann beginnen die Gedanken zu wanken. Aber dann stelle ich eine andere Frage: woher weiß ich, dass ich einen Geist habe? Was ist eigentlich die Funktion des Geistes? Die Funktion des Geistes ist, zu erkennen, etwas zu erfahren, etwas wahrzunehmen. Das ist die Funktion des Geistes. Wenn ich die Augen schließe, die Ohren zumache mit Stöpseln oder was auch immer, um nichts zu hören, zu sehen, nichts zu spüren, dann werde ich nichts wahrnehmen, zumindest nicht durch Hören und Sehen. Daher ist es einfach ein Zeichen, dass von mir aus etwas herausgehen kann, dass ich etwas projizieren und über diese Projektion einige Informationen hereinholen kann. Und darüber mache ich eine Bewertung. Durch diese Bewertung, nämlich gut, schlecht, neutral oder was auch immer, werden dann insgesamt meine weiterführenden Eindrücke erzeugt. Den Eindrücken entsprechend fahre ich fort: "Oh, der oder die ist wirklich nett", "schöner Mann", "schöne Frau". Oder: "sehr freundlich", "sehr unfreundlich", usw. So mache ich mir viele Gedanken, die in mir sehr viele Emotionen erzeugen und daraus entsteht natürlich Verwirrung, Konfusion. Das alles habe ich in mir erzeugt.

Verhältnis von Geist und Objekten

Natürlich gibt es ein Objekt. Ohne Objekt kann diese Wirkung nicht in mir entstehen. Aber allein das Vorhandensein eines Objekts kann nicht schuld sein. Zum Beispiel: Hinter dieser Mauer gibt es ganz bestimmt ein Objekt. Aber dieses Objekt bewirkt in diesem Moment gar nichts, weil ich darüber nichts erfahre und meine Gedanken nicht entfalte. Deshalb ist in mir nichts passiert. Sobald ich aber über dieses Objekt einige Informationen erhalte - sei es durch Sehen oder Hören - z.B. "Drüben gibt es einen wunderbaren Garten!" assoziiere ich: Oh, wunderbarer Garten, da muss ich mal gucken. Vielleicht kann man darin gut spazieren gehen; vielleicht gibt es dort wunderbare Blumen anzuschauen und zu bewundern oder was auch immer, z.B. eine Person oder sonstige Gegenstände usw. Dann werde ich neugierig. Dann gehe ich hin, sehe alles; fühle mich dazu hingezogen und entwickle dadurch Anhaftung. Das passiert alles auf der oberflächlichen Ebene.

Tiefere Ebenen des Geistes

Aber das ist nicht die einzige Möglichkeit, wie sich unser Geist bewegt oder wie er wirkt. Sondern der Geist kann anderweitig etwas bewirken, nämlich auf einer etwas tieferen Ebene. Wenn ich mich mit einer bedeutenden Arbeit - beispielsweise einen wichtigen Text schreiben

- beschäftige, habe ich gar kein Gespür mehr für die Uhrzeit. Ich habe um acht Uhr begonnen zu schreiben oder zu lesen. Später habe ich einmal auf die Uhr geschaut, schon zwölf Uhr! Diese Zeit, vier Stunden, sind einfach entschwinden. Da ich meine Konzentration sehr vertieft habe auf ein bestimmtes Thema, auf einen bestimmten Inhalt, habe ich äußerliche oder gröbere Erfahrungen nicht wahrgenommen. Dies ist für uns ein ganz einfaches Beispiel dafür, dass es für den Geist eine weitere, tiefere Stufe gibt.

Wenn wir uns dann noch weiter vertiefen können, z. B. durch Meditation, dann können diejenigen, die Meditation gut geübt haben, natürlich beweisen, dass man noch eine viel tiefere Ebene erfahren kann. Bleibe ich aber auf der gröberen Ebene, erlebe ich sehr viele Störungen und Verwirrung. Weil ich mich nicht nur mit einem Objekt auseinandersetzen kann, da von verschiedenen Objekten oder Attraktionen Wirkungen, mehr oder weniger, auf mich zu kommen. Eigentlich sind sie nicht auf mich zugekommen, sondern, aufgrund der Schwäche meiner geistigen Stabilität bin ich wie ein Affe für alle sehr empfänglich, an allen sehr interessiert gewesen. Mein Interesse ist in dem Moment sozusagen vielfältig, zu viel: hier gucken, dort schauen, überall. Deshalb erreiche ich keine Konzentration, meine Konzentration wird geschwächt. Weil die Stabilität fehlt, kann man sich auf nichts konzentrieren, man kann nicht bei einer Sache bleiben, sondern ist zerstreut. Genau. Das ist das Problem.

Wenn ich die Meditation ein wenig vertiefe, verringert sich die Kraft der Zerfahrenheit, mein Geist bleibt stabiler. Da ich meine geistige Kraft aufgebaut habe, ist Intensität entstanden. Auf diese Weise nehmen Störungen ab. Dies kann man sehr gut beobachten, wenn man wirklich systematisch meditiert.

Erfahrungen mit der Natur des Geistes

Wenn man sich über die Natur des Geistes äußern möchte, muss man es selbst ausprobieren. Es reicht nicht, darüber zu sprechen. Weil es sich nicht um eine äußerliche, sondern eine innere Sache handelt und eigentlich nur mit Erfahrung verbunden ist. Meine eigene Erfahrung kann nur ich selbst erfassen. Ich kann darüber nur schlecht berichten **(1-5)**, höchstens ungefähr, nicht einmal annähernd. Selbst den ziemlich naheliegenden Zustand darzustellen, ist fast unmöglich. So möchte ich das ausdrücken.

Sobald man jedoch gut Meditation gelernt hat und eine relativ stabile Erfahrung gesammelt hat, weiß man, wovon man redet. Dann gibt uns diese Erfahrung mehr Freude und Zuversicht. Wenn man diese Freude einmal erfährt, wird das Interesse an der Meditation und die Vertiefung des Geistes immer stärker. Und die Entwicklung ist drastisch. Das kann man vielleicht sagen.

Den Durchbruch von der oberflächlichen, groben Ebene zur relativ stabilen, tieferen Ebene zu erreichen, ist die schwierigste Angelegenheit. Wir alle tun uns damit schwer, an diesem Problem liegt das. Wenn man diesen Einstieg geschafft hat, geht es eigentlich ziemlich leicht weiter. Was ich letztendlich damit sagen will: so geht es immer weiter mit der Vertiefung des Geistes: Der Raum des Geistes ist unbegrenzt.

Die gröbere Ebene des Geistes

Im Moment - auf der gröberen Ebene - erfahren wir manchmal einen sehr bedrückenden Zustand. Wir sagen oft: "Ich habe gar keinen Platz mehr in meinem Kopf, mir Gedanken zu

machen, er ist vollgestopft. "Wodurch? Das hat mit all den konventionellen Dingen und Konflikten zu tun. Und weil es sich um Konflikte handelt, um Chaos von Natur her, habe ich gar keinen Platz. Mir fehlt der Durchblick. Da gibt es nichts zu durchblicken, Durcheinander ist Durcheinander. Durcheinander zu sein können wir nur durch Konzentration auflösen. Durch Konzentration und Achtsamkeit löst sich dieses vermässelte Problem einfach an Ort und Stelle auf.

Ohnehin ist die Sachlage des gröberen Zustandes des Geistes problematisch. Und wir machen es noch problematischer, noch komplizierter. Es kommt mir wirklich manchmal so vor, als ob wir Menschen - vermeintlich absichtlich - noch mehr Schwierigkeiten schaffen: noch mehr Gedanken, Unterstellungen, Unsicherheitsgefühle und Zweifel, Verdacht und Vermutungen. Alles Ausgangspunkte, um konfus zu werden. Viel Spaß dabei!

Deshalb ist es außerordentlich wichtig, dass wir Konzepte zumindest etwas reduzieren und Konzentration fördern. Den Geist zu vertiefen ist zweifellos wichtig, es erfordert allerdings etwas Zeit, ein bisschen Geduld und etwas Mühe.

Wie der Geist arbeitet

Als ersten Schritt schlage ich daher vor, dass wir vernünftiger werden und uns Gedanken über das eigene Verhalten machen. Die Sachen etwas weniger kompliziert zu machen und weniger Konzepte aufzubauen. All die Konzepte die wir haben, es ist einfach alles *too much*, zu viel.

Weil das so ist hat Atisha gesagt: "Wenn Du unter Menschen bist, achte auf Deine Sprache. Wenn Du allein bist, achte auf Deinen Geist". Das ist für mich wirklich eine der **besten** Unterweisungen. Wir sind entweder unter Menschen oder allein. Wenn ich allein bin, denke ich die ganze Zeit über etwas nach, baue mir immer weiter mein eigenes Mandala auf. Was tue ich? Wie mache ich es? Auf welche Weise kann ich ein Ziel besser erreichen? Dabei bin ich ohne besondere Aufmerksamkeit anderen gegenüber. Hauptsache, ich komme weiter. Wenn ich jedoch jemanden treffe, versuche ich, mich selbst zur Geltung zu bringen. So ist unser Verhaltensmuster.

Wenn ich etwas mehr darüber nachdenke - wie möchte ich mit dem anderen sprechen? Ist das die richtige Formulierung oder soll ich es etwas anders sagen? Was ich ursprünglich sagen wollte, ist zu scharf, störend für den anderen. Störe ich den anderen Menschen, erlange ich niemals Glück, da mein Glück hundertprozentig vom anderen abhängig ist. Deshalb sollte der andere zunächst glücklich sein. Ist der andere glücklich, bekomme ich automatisch mein eigenes Glück. Das ist eine Tatsache, dazu braucht es keine großartige Belehrungen. Es ist sozusagen eine Gesetzmäßigkeit. Auf diese Weise habe ich meinen Draht nach außen um ein Vielfaches verkürzt. Wenn es nicht so viel Trubel nach außen gibt, bleibe ich automatisch in einem ruhigeren Bereich. Dadurch werde ich logischerweise mehr innere Ruhe haben.

"Ich habe gar keine Ruhe mehr, da ich mich mit tausend Dingen zu beschäftigen habe". [1-6] So äußern wir uns manchmal. Ich meine damit nicht die Überlegungen bezüglich unserer alltäglichen Arbeit – arbeiten müssen wir ja. Aber wir machen uns über die Arbeit hinaus zusätzlich hundertfach mehr Gedanken und entwickeln Konzepte. Diese Dinge sind überflüssig. Wir müssen uns zwar Gedanken machen, aber in Maßen, in richtiger Proportion,

im richtigen Stil, gut durchdacht. Achtsame Gedanken, achtsames Reden führen zu innerer Ruhe.

Nervös, zappelig, fassungslos zu sein, das ist völlig überflüssig. Von der Sachlage her gesehen unnötig. Dazu zitiere ich gerne Shantideva:

“Wenn du etwas ändern kannst, brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Wenn es keinen anderen Weg gibt, nützt es auch nichts, sich Sorgen zu machen“.

Ein typisches Beispiel beim Autofahren: ich habe einen Termin, zu dem ich mit dem Auto unterwegs bin. Plötzlich stehe ich im Stau. Was mache ich jetzt? Unmöglich, dort pünktlich um 10 Uhr anzukommen. Habe ich eine Telefonnummer, habe ich ein Handy? Wenn ja, sage ich Bescheid, dass ich nicht pünktlich da sein kann. Ich kann es ja nicht ändern, fliegen kann ich nicht. Also muss ich es akzeptieren. Hupen und Schimpfen bringt gar nichts, es geht nicht schneller und die anderen Fahrer hören es sowieso nicht. Vogelzeigen oder was auch immer bringt eher noch mehr Probleme, bringt Streit und ich werde dadurch immer konfuser. Selbst wenn ich kein Handy habe und tatsächlich eine geraume Zeit später ankommen würde, kann ich es nicht ändern. Deshalb ist es total überflüssig, sich Sorgen zu machen, nervös zu sein. Wir machen so viele unnötigen Dinge. Zu dieser Einsicht braucht man keine großartigen Unterweisungen, sondern Denken. Überdenken ist auch eine Art, ein Aspekt von der Natur des Geistes.

Die subtile Ebene des Geistes

Die geistige Haltung ist neutral. Die Frage ist, wie ich mit meinem Geist umgehe. Ich lasse meinen Geist überhaupt nicht in Ruhe und deshalb bekomme ich Probleme. Aber wenn ich ihn in Ruhe lasse, ist der Geist wie ein Ozean, wie es in der Literatur steht. Er hat eine Tiefe und er kann nicht total erschüttert werden. Diese Aussage stammt natürlich von einem traditionellen Text, der einen Tsunami nicht gekannt hat. Das sage ich nur im Scherz, selbst mit einem Tsunami könnte nicht der gesamte Ozean, das gesamte Wasservolumen der Erde, in Bewegung versetzt werden. Die Wasseroberfläche kann natürlich in Bewegung geraten.

Im Fortschreiten solcher Einsichten erlange ich z.B. mit der meditativen Fähigkeit die Tiefe des Geistes. Wenn ich die Tiefe erlange, dann bin total frei von Konzepten. Äußerliche Aktivitäten oder Zustände können mich niemals stören. Ich werde sie wahrscheinlich bis zu einem gewissen Grad wahrnehmen, aber ohne dass sie mich beeinträchtigen. Sie sind zwar da aber sie stören mich nicht. In diesem Stadium habe ich einen ziemlich feinen Zustand des Geistes erreicht. Bei zunehmend intensiver Vertiefung wird die tiefere Beschaffenheit des Geistes immer klarer, durchdringender, umfassender. Konzeptfrei, störungsfrei, ohne Hindernisse.

Diese tiefste bzw. höchste Entwicklung des geistigen Zustandes wird als subtiles Bewusstsein bezeichnet. Es kann durch meditative Kraft offenbar werden. Damit ist man in der Lage, mit dem subtilen Bewusstsein zu meditieren. Das ist unser eigentliches Ziel. Warum soll das unser Ziel sein? Wir sollen, wollen wirklich hundertprozentige Konzentration in der Meditation erlangen, um höchste Entwicklung am schnellsten zu erreichen. Konzentration, die von Hindernissen blockiert, verhindert ist, stört unsere Entwicklung. Deshalb dauert der innere Fortschritt für uns so lange. Viele von uns praktizieren jahrelang und dennoch gibt es relative wenig erfreuliche Ergebnisse zu erfahren (**1-7**). Der Grund liegt darin, dass viele viele beeinträchtigende Konzepte und dergleichen dazwischen kommen und stören. In der

tiefere Ebene gibt es diese Störungen nicht mehr, deshalb kann die Entwicklung rascher, mit Tempo, vonstattengehen. Dies ist eine Gesetzmäßigkeit und Logik der Betrachtung des geistigen Zustandes.

Wie kann ich die subtile Ebene erreichen?

An dieser Stelle noch einige Dinge zur nachträglichen Erklärung: unser Ziel soll es sein, mit subtilem Bewusstsein praktizieren zu können. Doch wer kann das sofort? Auf Kommando gelingt es nicht. Man muss üben, man muss dazu fähig sein. Es gilt, unseren Geist zunächst geschmeidig zu machen. Unser Geist ist wie eine eingetrocknete Haut. Sehr fest und nicht biegsam. Um ihn beweglich zu machen, bedarf es der Schulung. Es gibt nichts, was wir mit dem Geist nicht machen können. Durch diesen Lernprozess wird man, wenn man kontinuierlich und stabil dabei bleibt, dem Ziel Tag für Tag, zumindest millimeterweise, näher kommen. So sollten wir – trotz all unserer Probleme mit unserem komplizierten geistigen Zustand - versuchen, die Praxis so gut wie möglich durchzuführen.

Man soll nicht erwarten, von Anfang an hundertprozentig korrekt praktizieren zu können. Wir sollen im Sinne von Nachahmen praktizieren, weil der Lernprozess dazugehört. Aufgrund dieser Übung führt der Lernprozess immer weiter und weiter. Am Ende können wir auf der tiefsten Ebene der Praxis mithilfe unseres subtilsten Bewusstseins die einspitzige Konzentration anwenden. Daran gibt es gar keinen Zweifel. Leider können wir heute Abend aus Zeitgründen nicht über die *gesamte* geistige Entwicklung sprechen. Andeutungsweise verhält es sich aber so.

Wie erreicht man diesen subtilen Zustand, von der Technik her gesehen? Man erreicht das Ziel durch Rückzug von äußeren Attraktionen. Dafür müssen wir immer nach innen gerichtet sein. Je mehr wir uns nach innen konzentrieren, desto mehr nimmt die Ablenkung nach außen ab, die geistige Kraft wird nicht nach außen zerstreut und verloren. Und die so gewonnene Kraft wird auf einen Punkt versammelt, nämlich der höchsten Entwicklung, dem Erreichen der Offenbarung des subtilsten Bewusstseins. Das ist auch eine logische Sache. Ich glaube, dabei muss ich es im Augenblick belassen.

Wenn ich über die allgemeinen Merkmale des Geistes spreche, dann geht es um zwei Aspekte: Klar und Erkennend. Klarheit ist wie ein Licht, Erkennen ist wie die Strahlen des Lichts. Licht selbst bleibt, wenn ich so sagen kann, untätig. Aber durch das Aussenden der Strahlen wird Helligkeit erzeugt. Mit dem Begriff Helligkeit möchte ich vorsichtig umgehen, es ist die Helligkeit der Umgebung, vielleicht die Helligkeit des Lichtes selbst, ich weiß nicht. Die Klarheit ist ein gewisser Zustand, es ist die Frage, was Klarheit ist und inwieweit sie von einem Objekt abhängig ist. All diese Fragen müssen mit einbezogen und diskutiert werden.

Erkennend, die zweite Eigenschaft des Geistes, ist eindeutiger oder deutlicher zu erfassen. Ich hatte ja gesagt, dass das Aussenden von Licht Helligkeit erzeugt, zumindest nach außen. Ob dieser Hergang nur nach außen diese Wirkung zeigt oder ob eine gewisse Reflexion nach innen die Klarheit selbst zur Geltung bringt, das ist die Frage. Darüber muss intensiv nachgedacht werden.

Diese Merkmale oder Eigenschaften gelten für alle Schichten des Geistes, vom subtilen bis zum groben Bewusstsein (**1-8**), dazwischen gibt es natürlich viele Nuancen. Unser gröberes Bewusstsein hat ja eine klare und erkennende Natur, *wie* klar und welche Fähigkeit es zur

Erkenntnis hat, ist die große Frage. Diese Eigenschaft beginnt bereits auf der gröberen Ebene, es fragt sich nur, zu welchem Grad. Beim subtilen Bewusstsein sind es hundert Prozent, beim groben Geist vielleicht zwei, drei Prozent, je nach dem, man kann es nie genau sagen.

Rigpa

Lassen wir es dabei und gehen zu einem anderen Aspekt des Geistes über: nämlich zu Rigpa, ein vorzügliches Wort. Weil es vorzüglich ist, deshalb ist es auch eine unbeschreibbare Sache. Seine tiefere Erklärung des geistigen Zustandes wird in unserer Nyingma-Tradition am besten dargestellt, da wird über Rigpa gesprochen. Selbst für mich als Tibeter ist es nicht immer einfach, tibetisch zu lesen und zu verstehen. Es ist ein Problem. Man spricht von "*sem rig yen che*¹", Geist und Rigpa muss man auseinanderhalten, d. h. man muss ihren jeweiligen Charakter kennen lernen. Damit meint man, Rigpa und Geist sind nicht identisch, da gibt es einen Unterschied.

Der Geist ist die Natur des Rigpa, heißt es. Und der Geist ist abhängig von Rigpa. Rigpa aber ist unabhängig vom Geist, wird gesagt. Das ist eine hervorragende, sehr interessante Erklärung. Aber ich verstehe sie nicht so richtig! "Der Geist ist abhängig von Riga" ist für mich nachvollziehbar. Im Benennen von Rigpa betont man möglicherweise seine erkennende Eigenschaft. Sich als Geist zur Geltung bringen, erfordert natürlich erkennende Qualität. Wenn der Geist nicht erkennen kann, dann bleibt nur der klare Zustand, aber kein Erkennen. Der Geist kann nicht erkennen, bleibt nur selber hell, aber ohne strahlendes Licht nach außen. Was heißt aber: die erkennende Funktion ist nicht abhängig vom Geist? Es muss einen Kniff geben, um die verschlüsselte Sachlage aufzulösen, das macht mich wirklich kribbelig.

Ohne Geist kann kein erkennender Zustand existieren, das ist meine These. Ich habe großes Interesse an dieser Behauptung. Es gibt noch weitere Schichten. Wir brauchen andere Begriffe, andere Stufen zur Beschreibung solch intensiver geistiger Zustände. Ich werde weiter darüber nachdenken und wenn ich etwas mehr darüber erfahren habe, kann ich es euch verraten.

Buddha-Natur

Als nächstes sprechen wir über die Buddha-Natur. Sie spielt in diesem Zusammenhang auch eine Rolle. Im Moment erinnere ich mich an kein störendes Zitat, aber es gibt ein Nyingma-Dharma Wort, nämlich "Jugendlicher Vasenkörper". Dies ist ebenfalls ein verschlüsseltes Wort, es macht mich auch kribbelig. Sollte es mit dem Vorherigen in Verbindung stehen, könnte es mehr Klarheit geben, aber ich möchte nicht zu viel fantasieren, ich bleibe auf der konventionellen Ebene. So gesehen vermute ich, die Buddha-Natur hat keinen geistigen Zustand. Buddha-Natur ist einfach die Möglichkeit und das Potenzial, Buddha zu werden. Wie wirst Du Buddha? Mit dieser Frage muss man sich wieder zurück auf die Ebene des subtilsten Bewusstseins begeben. Es ist einfach ein weiterer Schritt.

Meine Erklärung: im Uttaratantrasastra, auf Tibetisch *rGyud bla-ma*, von Maitreya steht: "Alle Lebewesen sind Buddha, dennoch sind sie mit vorübergehenden Makeln behaftet. (1 - 9) Würden diese Makel beseitigt, so wären sie ein realer Buddha". Gemeint ist, " Alle Lebewesen haben die Fähigkeit, Buddha zu sein", anstatt von " Alle Lebewesen sind Buddha ".

¹ Sems-rig dbyen-byed

Wenn alle Lebewesen bereits Buddha wären, brauchten wir keine Anstrengung zu unternehmen. Wir sind sowieso Buddha, und alle diese anderen Probleme sind vorübergehender Natur, nicht wahr? Aber so ist es nicht, die Probleme beeinträchtigen uns erheblich.

Wenn ich nun dieses Zitat und die vorhergehenden Erklärungen zusammen führe und zu einem Bild forme: Der subtile Kernpunkt des Geistes ist makellos, hat volle Fähigkeit, sich zu entfalten, zu leuchten, Erleuchtung zu erlangen. Das ist die Buddha-Natur. Aber durch die Strömung der Konzepte, meine Produktion und Projektion mehrerer Schichten von Konzepten, schaffe ich Verwirrung und kann den Kernpunkt, den höchsten klaren Zustand des Geistes in seiner Essenz nicht erfassen: nämlich das subtile Bewusstsein. Deshalb wird die Anwendung des Zwiebel-Prinzips notwendig: eine Schale nach der anderen entfernen, um den Kernpunkt, das Ziel zu erreichen. Darum geht es.

So, nun zurück zu meinem Eingangsvortrag. Da die Dinge so sind, wie sie sind, bleibt uns nicht anderes übrig, als den momentan vorhandenen geistigen Zustand etwas klarer zu machen, nicht so konfus zu lassen. Je mehr wir diese Komplikationen, die wir selbst verursacht haben, reduzieren, haben wir bereits viel geschafft, ein gutes Ziel erreicht.

Weil das so ist, besteht, wie ich immer betone, die buddhistische Praxis nicht nur aus formaler Praxis, sondern hauptsächlich aus Alltagssituationen und –erfahrungen. Wir müssen unseren Alltag sauber hinkriegen. Wir sollten im Alltag so wenig wie möglich Störungen bei den anderen hervorrufen und mehr Verständnis, Gelassenheit und Zufriedenheit kreieren. Dafür benötigt man allerdings eine außerordentliche Achtsamkeit.

Damit beende ich meinen Hauptvortrag über die Natur des Geistes.

Buddha Akshobya

Als Nachsatz: Morgen und übermorgen wollen wir mit dem Buddha Akshobya praktizieren. Buddha Akshobya ist ein Symbol der Unerschütterlichkeit von Buddhas Geist. Unerschütterlichkeit ist ein Aspekt von Dharmadhatu, der Sphäre der Phänomene. Sphäre der Phänomene heißt: Kernenergie aller Phänomene. Das bedeutet absoluter Zustand der Phänomene, letztendlich Leerheit.

Akshobya symbolisiert ja in seiner blauen Körperfarbe Leerheit. Und diese Erkenntnis der Leerheit ist die höchste Erkenntnis des Geistes überhaupt.

Die fünf Komponenten und die fünf geistigen Gifte

Wir Menschen bestehen aus fünf Komponenten, die von fünf geistigen Giften begleitet werden. Sie sind das Ergebnis bzw. das Produkt von früherem Karma und geistigen Giften. Und deshalb fallen uns diese fünf Komponenten zur Last. Sie bereiten uns vielerlei Arten von Schwierigkeiten. Eine Art davon wäre: diese fünf Komponenten sind als Zwangssituation zu verstehen. Wir sind nicht aus freiem Willen geboren, sondern aus Zwang früherer geistiger Gifte und früheren schlechten Karmas. Wir haben keine Wahl, wie lange wir leben wollen. Wir werden jedoch - wenn die Zeit gekommen ist - zwangsweise sterben. Nach dem Tod wird der Bardo-Zustand auch zwanghaft sein. Alles was durch diesen Zwangszustand kommt, ist eine Last. Alles, was nicht Freiheit bedeutet, ist Last.

Um sich davon zu befreien, benötigt man die Erkenntnis der Leerheit. Dadurch Erlangen wir Freiheit, wir werden völlig frei von geistigen Giften und entsprechendem Karma. Und wie wir gesehen haben, sind eben diese fünf geistigen Gifte der Ursprung des gesamten Leidens. Wir müssen mit diesen fünf Komponenten, diesen fünf Konzepten, den geistigen Giften, die uns so zu schaffen machen, arbeiten, um sie zu reduzieren. Als Ergebnis erlangen wir die ursprüngliche Weisheit eines Buddha. Wenn wir das einigermaßen verstehen, begreifen wir den gesamten buddhistischen Kontext.

Ich sitze hier tief in Samsara. Mein zukünftiger Buddha bzw. meine Chance, ein zukünftiger Buddha zu werden, ist mein Ziel. Dazwischen gilt es, einen langen Prozess durchzumachen. Wenn wir diese Situation korrekt verstehen, verstehen wir den buddhistischen Weg ganz leicht. Über dieses Verständnis werden wirklich Lust und Interesse geweckt, den Weg zu betreten, ihn dem Ziel entgegen zu verfolgen.

Dies als ganz grober Überblick des geistigen Zustandes und die Verbindung zu Buddha Akshobya. Morgen Vormittag werden wir über das generelle Eintreten ins Tantra sprechen. Die Dharma-Tutoren werden auch Erklärungen über die Struktur der Ermächtigung geben. Es ist sehr wichtig, als Vorbereitung daran teilzunehmen. Man kann nie genug davon hören, man muss immer weiter dazulernen.

Danke.

Sonntag, 17. März 2012

Frage und Antwort

Frage: Rinpoche, ganz am Anfang, als Du über die Natur des Geistes gesprochen hast, sagtest Du, dass etwas ausgesendet wird, als würde der Geist aktiv nach außen gehen, auf ein Objekt zugehen. Dazu wollte ich fragen, ob ich das richtig verstanden habe, dass das zur Natur des Geistes gehört.

Rinpoche: Verstehe ich richtig, dass es um das Aussenden des Geistes geht, ob das zur Natur des Geistes gehört? Ja, es gehört dazu. Wenn ich von "aussenden" spreche, meine ich damit, dass, vom gröberen Sinn her gesehen, der Geist etwas projiziert. Der Geist geht auf ein Objekt zu, und dadurch erfasst er es. Von der buddhistischen Philosophie her gesehen: ich sehe gerade die Teekanne drüben auf der Theke stehen, aber die Teekanne, die ich sehe, ist nicht auf der Theke. Also, mein Sehbewusstsein geht raus, kontaktiert mit diesem Objekt und dann habe ich damit eine Art von Reflektion davon aufgenommen, das ist die Teekanne *für mich*. Diese Teekanne hat etwas mit dem Objekt zu tun, aber wenn ich von meiner Beschreibung der Teekanne spreche, dann meine ich damit mehr oder weniger ein "Dazwischen-Ding". So gesehen, muss man den Geist aussenden, es ist notwendig, an das Objekt heran zu gehen. Außerdem habe ich davon gesprochen, dass der Geist klar und erkennend ist. Für die Funktion des Erkennens kann der Geist nicht einfach an Ort und Stelle bleiben, sondern er muss auf das Objekt zugehen und ein Bild, eine Projektion daraus machen. Und genau das machen wir auch, so verstehe ich das.

Frage: Darf ich dazu noch einmal nachfragen? Bei mir hat dieses Gefühl des Aussendens sofort etwas von Ergreifen. Es ist wie ein Greifen nach den äußeren Objekten, und das darf doch nicht die Natur des Geistes sein? Ich bin mir sicher, ich habe das missverstanden.

Rinpoche: Ich denke schon (dass es zur Natur des Geistes gehört). Das ist auch eine Fähigkeit. Wenn der Geist keine Funktion des Ergreifens hat, kann er nicht erkennen. Das ist meine jetzige spontane Logik. Um zu erkennen muss man auch ergreifen. Wenn wir jetzt auf die philologische Bedeutung gehen, kann ich (mit den deutschen Vokabeln) nichts anfangen, weil ich den germanistischen Hintergrund nicht habe. Aber von den allgemeinen Sprachkenntnissen her gesehen, sehe ich gar kein Problem darin, wenn der Geist ergreift.

Frage: Meine Gedanken dazu gehen in eine ähnliche Richtung, bei den beiden Eigenschaften des Geistes, klar und erkennend, geht mein Denken vom hinduistischen Begriff des Atman aus, es wird so beschrieben, als wäre der Atman eine Art Abspaltung vom erkennenden Aspekt des Geistes, so dass sozusagen die Klarheit verloren geht. Also, das Gleichgewicht zwischen Klarheit und Erkennen muss stimmen. Ist es so, dass die Klarheit etwas verloren geht, wenn das Erkennen und damit das Projizieren im Vordergrund steht? Hängt das zusammen?

Rinpoche: Ich kann das nicht genau beurteilen, aber trotzdem: Ich denke nicht, dass diese Beschreibung stimmt. Wenn die Klarheit verloren geht, liegt es vielleicht an anderen Faktoren, an einer Betrachtung aus einem anderen Blickwinkel heraus. Einerseits sollen wir festhalten, dass es die zwei Zustände des Geistes – Klarheit und Erkennend – gibt. Und dann, danach muss man gucken, ob es wichtig ist, dass während des Erkennens die Klarheit auch

dabei sein muss, das muss man schon überlegen. Solche Dinge können wir mit unserem begrenzten Verständnis, unseren beschränkten Kenntnissen, nur schwer erfassen oder ausdiskutieren. Man kann zwar darüber diskutieren, aber man muss gleichzeitig weiter lernen, wir brauchen tiefere Erkenntnisse dafür. Nun, bitte weiter.

Frage: Ich habe eine Frage, die nicht unmittelbar mit diesem Kurs zu tun hat. Was heißt das, das Dritte Auge, das Weisheitsauge, zu öffnen?

Rinpoche: Durch eine Operation (allgemeines Lachen). Aber ich kann nichts Genaues dazu sagen. Ich habe irgendwo eine Art brauchbare Information dazu gelesen. In der Meditation wird sehr häufig vorgestellt, dass das obere Ende des Zentralkanals an dem Punkt zwischen den Augen, wo sich das Weisheitsauge befinden soll, endet. **[02-02]** Ob man damit hier einen Zusammenhang herstellen kann, weiß ich nicht, jedenfalls hat das obere Ende des Zentralkanals eine besondere Funktion im Zusammenhang mit tieferen Erkenntnissen. Ich erinnere mich gerade an eine bestimmte Übung mit den Energiekanälen, dabei wird an dem Punkt, an dem oberen Ende des Zentralkanals ein Lichtpunkt heraus geschickt, und dieser betrachtet die eigene Form von außen, solche Übungen gibt es. Also, dieses obere Ende hat sehr stark mit Erkenntnis zu tun. Um möglicherweise den Ursprung der Erkenntnisse zu lokalisieren, hat man diesen Punkt als das sogenannte Weisheitsauge symbolisch dargestellt. Es hat mit der normalen Realität wirklich überhaupt nichts zu tun, dass jemand drei Augen hätte. Das muss man alles symbolisch verstehen und damit sind gewisse inhaltliche Dinge verbunden.

Frage: Rinpoche, gestern Nachmittag sagtest Du, dass die Leiden der Lebewesen groß sind, Samsara zu beseitigen ist schwer und auch Buddha Shakyamuni hat es nicht geschafft, alle Lebewesen zu befreien. Samsara kann nur individuell beseitigt werden. Meine Frage ist, wird jemals ein Zustand erreicht, dass tatsächlich alle Lebewesen befreit sind und Samsara nicht mehr existiert? Wir machen ja solche Gebete: "Bitte bleibe, bis Samsara endet." Wird das erreicht?

Rinpoche: Ich glaube nicht. Das ist nicht nur meine Phantasie, sondern es steht in der buddhistischen Literatur. Individuell gesehen gibt es ein Ende von Samsara, allgemein gesehen, gibt es kein Ende. Die Überlegung dahinter ist, dass man ein Ende des Universums nicht erkennen kann. Es gibt unendlich viele Arten von Universen. Wo wir gerade leben, das ist nur ein winziger Ausschnitt davon. Von daher gesehen, gibt es keine Möglichkeit, dass wirklich alle Wesen befreit sind von Samsara.

Frage: Wenn ich mehr über meine Natur des Geistes erfahren möchte, ist es dann sinnvoll, Mahamudra oder Dzogchen zu praktizieren, und brauche ich eine spezielle Einführung von einem bestimmten Meister? Was ist sinnvoll, damit ich eine tiefere Erfahrung meiner Natur des Geistes machen kann?

Rinpoche: Ich glaube nicht, dass es *einen* besten Weg gibt, sondern verschiedene. Wenn das nicht so wäre, könnten unsere vorhandenen, unterschiedlichen Methoden nicht funktionieren. Jede Methode hat ihr Gewicht und beinhaltet unterschiedliche Annäherungen. Aufgrund der eigenen Zuneigung, der karmischen Disponiertheit, aufgrund gewisser Verdienste, hat man vielleicht zu einer Methode eine stärkere Verbindung als zu einer anderen, es hängt nur vom Praktizierenden ab. Und dann, zum zweiten Teil der Frage, ob

man dafür einen bestimmten Lehrer braucht. Ja, es ist außerordentlich wichtig, einen erfahrenen Lehrer zu haben. Man muss also selber einen Zugang haben, man braucht die Unterstützung durch einen *erfahrenen* Lehrer, man muss selber Verdienste sammeln. Genau wie bei Tsongkhapa, der die Leerheit realisieren wollte. Manjushri hatte zu ihm gesagt: Du musst dich auf drei Punkte konzentrieren – Reinigen, Lernen und inständige Bitten an deinen Lehrer-in-Untrennbarkeit-von-Manjushri richten. Nur durch diese Dreierheit kann man Leerheit realisieren, das trifft auch auf uns zu. Es ist überhaupt nicht so, dass, wenn ein wunderbarer, hochverwirklichter Lehrer kommt, der uns zeigt: "So geht Mahamudra, das ist Dzogchen." Eine Einführung wie nach dem Rezeptbuch, das ist nicht möglich.

Frage: Ich möchte noch einmal auf die Aussage zurückkommen, dass Samsara nicht endet, nur für das einzelne Individuum. Ich habe das so verstanden, dass es für uns auch gar nicht relevant ist, weil es für uns vor allem darum geht, Bodhicitta zu entwickeln, diese Hingabe an das Wohl der Lebewesen, zu üben. **[02-03]** Auf der einen Ebene. Auf der anderen Ebene gab es ja in Tibet die Diskussion, ob die Erleuchtung schlagartig oder stufenweise zu erlangen ist. In Tibet hat man sich für die stufenweise Herangehensweise entschieden. Könnte man nun sagen, dass die Wesen aufgrund ihrer Buddhanatur auf einer anderen Ebene, jenseits von Zeit und Raum, befreit *sind*? Als logische Konsequenz, auf einer Ebene jenseits von Samsara?

Rinpoche: Auf einer Ebene jenseits von Samsara, und dann wie?

Schülerin: Dass die Dualität von Samsara und Nirvana überwunden ist, durch die Buddhaschaft, dass das eine andere Ebene ist, auf der die Aussage stimmig ist, dass das ein Potential ist, für alle Lebewesen.

Rinpoche: Ja sicher.

Schülerin: Aber dass das für uns jetzt ganz konkret nicht relevant ist, weil wir vor allem Bodhicitta üben sollen, so lange Zeit und Raum besteht.

Rinpoche: Ich glaube nicht. Man kann nicht sagen, wir praktizieren nur das (relative) Bodhicitta, Mitgefühl, etwas unterbewertend gesagt, gutmütig zu sein. Das andere ist zu groß für uns. Diese Wahl, entweder oder, gibt es nicht. Wir sollen die Dualität überwinden, die nondualistische Vollkommenheit erreichen, und dafür sollen wir Bodhicitta praktizieren, das muss man verbinden. Wenn nicht, haben wir das eigentliche Ziel von Bodhicitta verfehlt. Bodhicitta ist ein Hauptgeist mit zwei Absichten, so lautet die philosophische Definition. Den Nutzen der Anderen und den Nutzen für sich selbst dadurch erreichen, dass man die Buddhaschaft erlangt. Das Ziel muss man immer klar vor Augen haben und dann, entsprechend der eigenen Fähigkeiten, bodhicittamäßig handeln.

Frage: Ich möchte nochmal zurückkommen auf den Geist. Wenn ich nachdenke oder meditiere, dann kriege ich manche Begriffe nicht richtig auseinander, und zwar Wahrnehmung, Geist und Bewusstsein. Kann man diese überhaupt definieren und voneinander abgrenzen?

Rinpoche: Wahrnehmung ist eine Aktivität des Geistes. Geist und Bewusstsein zu definieren, ist ein großes Problem. Welcher Begriff subtiler ist, das muss man von der Germanistik her klären. Auch im Tibetischen haben wir solche Probleme nicht zu knapp. Es gibt zumindest

vier Wörter für Geist: lo, rigpa, shepa, und sem. Zunächst gelten lo, rigpa und shepa als Synonyme, das ist in der Philosophie so festgelegt. **[02-04]** Aber unser Dalai Lama ist sehr scharfsinnig, und er sagte, zwischen den Dreien muss es unterschiedliche Nuancen geben. Ich kann mich gerade nicht erinnern, ob er dazu Erklärungen gegeben hat, jedenfalls kann ich das im Augenblick nicht sehr gut differenzieren.

Wenn wir umgangssprachlich sagen: subtiles Bewusstsein, subtiler Geist, ist es fast synonym, gleichwertig benutzt. Für mich ist das Wort Bewusstsein umfassender. Ich kann sagen subtiles Bewusstsein, Sehbewusstsein, usw. Aber ich kann nicht sagen: Sehgeist. Das Wort 'Geist' ist für mich eher die Beschreibung des Hauptgeistes. Wenn man alleine das Hauptbewusstsein beschreiben möchte, könnte man von Geist sprechen. Aber umgekehrt kann das Wort 'Geist' nicht das Wort 'Bewusstsein' ersetzen. Deshalb ist Bewusstsein umfassender. Das ist mein Angebot.

Frage: Rinpoche, ich habe eine Frage zu den Vier Kräften². Ich habe inhaltlich schon gehört, was das ist, aber wie mache ich das praktisch, z. B. in der Vajrasattva-Meditation?

Rinpoche: Ja, das ist eine gute Sache. Letztendlich geht es um die Motivation. Bevor man die jeweilige Übung macht, muss man über drei Kräfte nachdenken und dann verwendet man die vierte Kraft, das ist dann in diesem Fall die Vajrasattva-Methode. Somit hast du in Verbindung mit den vier Kräften praktiziert. Z. B. wenn wir über unsere Verfehlungen nachdenken. Wir haben heute, aber auch in der Vergangenheit, unzählige Verfehlungen begangen, das muss man auch miteinbeziehen.

Frage: Wir hatten vor einigen Monaten eine Einweihung in den Medizin-Buddha. Und da heißt es: Er trägt die drei Dharma-Roben. Was heißt das?

Rinpoche: Es handelt sich um zwei Obergewänder und ein Untergewand. Als Mönch oder Nonne darf man 13 lebensnotwendige Gegenstände besitzen. Davon sind die drei Roben äußerst wichtig und sollen wie die eigene Haut bewahrt werden. Jedes der drei Kleidungsstücke ist genau beschrieben, das Untergewand, ein Alltags-Obergewand, und ein besonderes Obergewand, ein 'geflickter Mantel' für besondere religiöse Anlässe.

Frage: Ich möchte auch gerne noch einmal auf den Geist zurückkommen. Meine Frage ist: ist der Geist abhängig von seinen Teilchen? Ich habe mal in einem Buch vom Dalai Lama gelesen, dass die Dinge in Abhängigkeit von ihren Teilen, von Ursache und Wirkung und von der Wahrnehmung existieren. Fällt der Geist auch darunter?

Rinpoche: Das ist eine sehr subtile, sehr komplizierte Frage. Ich habe die Ausführungen des Dalai Lama nur mal kurz gelesen, daher habe ich es gerade nicht parat. Aber trotzdem: Wir sprechen in der buddhistischen Philosophie sehr viel von Teilen. Diese Teile bestehen aus Zeit, aus Räumlichkeit, aus Substanzen, da gibt es verschiedene Möglichkeiten. **[02-05]** Die Aspekte wie Richtung, usw. kann man nicht mit dem Geist verbinden, aber Zeit ist für den Geist schon relevant. Wenn ich sage: meine damaligen Erkenntnisse, meine jetzigen Erkenntnisse, dann hat sich mein geistiger Zustand in der Zeit entwickelt, verändert. Insofern kann man darin zeitliche Teilchen oder Partikel erkennen.

² Stütze, Reue, guter Vorsatz, Gegenmittel

Jetzt geht es um den Ursprung. Generell sagen wir, Materielles kann aus Materie entstehen. Bewusstsein kann Bewusstsein erzeugen, Bewusstsein kann nicht Materielles erzeugen, Materielles kann nicht Bewusstsein erzeugen, weil sie unterschiedlichen Charakter und Natur haben. Deshalb, wie auch der Dalai Lama öfters betont, kann unser Glück nur durch den eigenen geistigen Bereich, von innen heraus, entstehen. Äußere Dinge, wie unser Wohlstand, können sicher auch dazu beitragen, aber es nicht allein bewirken. Wenn es so wäre, bräuchten wir uns gar nicht um geistige Ruhe bemühen, es würde genügen, reich zu werden, einfach gemütlich zu leben und nur nach Äußerlichkeiten zu streben. Aber, wie wir wissen, genügt das nicht, denn es gibt noch immer genügend Probleme. Für all diese Erklärungen gibt es einen weiten Horizont. Wir sprechen von anfangsloser Zeit. Aber wie ist anfangslos? Gibt es gar keinen Anfang? Wie ist die wissenschaftliche Betrachtung von Raum und Zeit? Da muss weiter recherchiert werden. Wie ist das mit dem Urknall und der Entwicklung des Universums? Wie ist die Relation zwischen Geist und Materie? Soweit ich die Aussagen des Dalai Lama verstanden habe, muss man überlegen, ob der Geist doch irgendwie durch die Zusammenwirkung mehrerer Energien zustande gekommen ist. Darüber muss man weiter forschen. Dies kann ich nur so wiedergeben.

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit. Es war wunderschön, dass wir diesmal zusammensitzen, über unser Leben nachdenken und diese kostbare Praxis durchführen konnten. Vielen Dank und bis zum nächsten Mal.