

Aus dem Inhalt

1. Geist und Welt

Was ist Geist?

Aspekte des Geistes

2. Die Armee des Ich

Gefühl

Unterscheidung

Gedanken und Denken

Aufmerksamkeit

Kontakt

3. Drei Hauptverblendungen

Habenwollen

Ärger

Stolz

edition tara libre 2002 & 2012 Lama Thubten Yeshe • Denken und Sein

LAMA THUBTEN YESHE

DENKEN UND SEIN

GEIST UND GEISTIGE VORGÄNGE

edition tara libre 2002 & 2012

Lama Thubten Yeshe

Denken und Sein
Geist und geistige Prozesse

Einführung

Im Sommer 1978 hielt Lama Thubten Yeshe eine Reihe von Vorträgen zum Thema „Geist im tibetischen Buddhismus, die Psychologie des Buddha“. In diesem Seminar sollte ein Dialog zwischen Buddhismus und Jungscher Tiefenpsychologie stattfinden. Leider konnte die Schweizer Jungschülerin und Sandspieltherapeutin Dora M. Kalff wegen Krankheit nicht teilnehmen. Es war auch bis zum Tod von Lama Yeshe im März 1984 nicht mehr möglich, ein gemeinsames Seminar zu veranstalten.

Es gibt kaum einen Begriff aus dem Bereich von Religion, Philosophie und Psychologie, der so unterschiedlich gebraucht und verstanden wird und gleichzeitig eine so grundlegende Wirklichkeit darstellt wie der Begriff „Geist“. Eine Wirklichkeit, die uns in jedem Augenblick unseres Lebens betrifft und prägt.

Geist, Bewusstsein, Psyche und Gewahrsein - diese Begriffe werden in buddhistischen Übersetzungen oft synonym gebraucht und schließen all das ein, was es an geistigen, psychischen, seelischen und emotionalen Vorgängen gibt und was unser Menschsein ausmacht.

Im Buddhismus spricht man von Lebewesen (S. *sattva*, T. *sem can*); der tibetische Begriff bedeutet wörtlich „mit Geist, Wahrnehmung oder Fühlen begabtes Wesen“. In diesem Sinn schließt der Begriff Geist alle vor- und nichtbewußten Anteile mit ein, einschließlich aller psychischen bzw. geistigen Eindrücke, die wir in zahllosen früheren Leben gesammelt haben.

Lama Yeshe orientiert sich in seinen Vorträgen an einer klassischen Darstellung des menschlichen Geistes aus der Tradition des Abhidharma, einer systematischen scholastische Anordnung der

buddhistischen Lehren, die einundfünfzig der hauptsächlichen Faktoren des Geistes erläutert.

Der Buddhismus beschreibt unseren Geist und die geistigen Faktoren *aus der Sicht von Menschen, die meditieren*. Die Lehren beinhalten Beschreibungen der geistigen Vorgänge, die sich ständig in uns abspielen, und die unsere Sicht der Welt und ihre Interpretation grundsätzlich bestimmen. Wenn wir *innehalten und beobachten*, was in unserem Geist vor sich geht, werden wir *zunächst* einen unablässigen Strom von geistigen Vorgängen feststellen - Gedanken; emotionale Einstellungen und Vorstellungen wie Verlangen, Freude, Angst, Trauer und Liebe; gefühlsmäßige Bewertungen wie angenehm, unangenehm und neutral; Erinnerungen, Bilder, intellektuelle Konzepte und Ideen - ein buntes Sammelsurium von rationalen und irrationalen Anschauungen, Werturteilen und Ansichten.

Je vertrauter wir mit dem entspannten und wachen Beobachten unseres Geistes werden, desto klarer können wir die unterschiedlichen Elemente oder Geistesfaktoren wahrnehmen. Wir beobachten, wie Gedanken, Gefühle und Einstellungen langsam entstehen, wie sie sich gegenseitig stimulieren, hindern oder verdrängen. Eine kleine Irritation wächst sich - wenn unbemerkt - zu einer Wutexplosion aus, eine leichte Anziehung zu brennender Abhängigkeit und Anhaftung.

Ein Ziel von beobachtenden oder analytischen Meditationen besteht darin, den Entstehungsprozeß von geistigen Vorgängen - im Westen sprechen wir da eher von Denken und Fühlen bzw. von Gedanken und Gefühlen oder Emotionen - zu erkennen, um so Ansätze zu finden, unkreative und zerstörerische "Gedanken" im Frühstadium zu identifizieren und zu verändern.

Ein weiteres Ziel besteht darin, unsere zwanghafte Identifikation mit jedem auftauchenden Gedanken oder Gefühl zu vermindern und schließlich ganz aufzulösen. Durch waches und entspanntes Beobachten entdecken wir den Raum, in dem alles geschieht. Die Tradi-

tion nennt das die Natur des Geistes oder Buddha-Natur. Diese Tiefenstruktur des Geistes können wir in der Meditation entdecken und – idealiter – dann ruhen wir immer mehr und häufiger darin. Immer wenn wir raum spüren, können wir uns dafür entscheiden, bestimmte geistige Vorgänge zu fördern oder zu vermindern bzw. zu unterbinden. Zwanghaftes Reagieren macht so einem spontanen, angemessenen, kreativen Umgehen mit Menschen, Situationen und mit uns selbst Platz.

Da sich der Ansatz des Buddhismus und auch der dadurch bestimmte Gebrauch von Begriffen vom alltäglichen und auch philosophischen bzw. psychologischen Gebrauch derselben Wörter in westlichen Sprachen unterscheidet, bringen wir im Anhang Auszüge aus klassischen Darstellungen des Buddhismus zu den von Lama Yeshe besprochenen Faktoren des Geistes.

Zwei bekannte Standardwerke zum Thema Geist im Buddhismus wurden bislang noch nicht ins Deutsche übersetzt. 1978 brachte Stephen Batchelor einen Vortragszyklus des Ehrwürdigen Gesche Rabten vom Kloster Tharpa Choeling in der Schweiz mit dem Titel *Mind and its Functions* heraus. 1983 erschien dann bei Wisdom Publications in London der umfangreiche Band *Meditation on Emp-tiness* von Jeffrey Hopkins.

Wir bringen im Anhang - erstmals auf Deutsch - Auszüge zu den einundfünfzig Geistesfaktoren aus diesen beiden Texten. Wir beziehen uns unter anderem auch deswegen auf diese Texte, weil sie beide in enger Zusammenarbeit mit großen Meistern des tibetischen Buddhismus erstellt wurden, die auch beide im Westen gelehrt haben und von daher Einblick in das westliche Denken hatten.

In seiner unnachahmlichen Bodenständigkeit gibt uns Lama Yeshe einen sehr alltags bezogenen Zugang zu diesem recht komplizierten Thema des menschlichen Geistes. Da Lama Yeshe seine Vorträge

zum Teil in einem sehr meditativen Stil hält, eignet sich dieser Text besonders gut zum Vorlesen und für geleitete Meditationen.

Jägerndorf im August 1987

Sylvia Wetzel

Zur überarbeiteten Fassung 2002

Auch nach vierundzwanzig Jahren und fünfzehn Jahre nach ihrer ersten Veröffentlichung auf Deutsch haben Lama Thubten Yeshe's Lehren zum Thema Geist und Geistesfaktoren nichts von ihrer Aktualität und Frische verloren. Seine klaren und humorvollen Unterweisungen betonen die *Bedeutung dieser Lehren im Alltag*. Inzwischen sind auch auf Deutsch einige Bücher zum Thema erschienen, doch keine andere Veröffentlichung gibt einen so bodenständigen Zugang zu diesen komplexen Themen. So scheint es gerechtfertigt, den Vortragszyklus in einer überarbeiteten Fassung zu veröffentlichen.

Ein paar Worte zur Entstehungsgeschichte dieser Fassung: Im Herbst 1978 hielt Lama Thubten Yeshe diese Vorträge im italienischen Istituto Lama Tsongkhapa. Sylvia Wetzel kopierte im Winter 1979/80 die Tonbandaufzeichnungen in Italien. Zusammen mit Monika Wilke und Yeshe Khadro schrieb sie 1983/84 in Jägerndorf die Bänder ab. 1986 gab sie auf dieser Basis eine englische Fassung in der Aryatara Schriftenreihe heraus, und 1987 erschien dann die erste deutsche Fassung, die sich bis heute großer Beliebtheit erfreut. Leider können wir derzeit keine offizielle deutsche Übersetzung im Diamant Verlag herausbringen, da unser amerikanischer Schwester-Verlag Wisdom Publications und das Lama Yeshe Wisdom Archive

die Vorträge von Lama Thubten Yeshe und Zopa Rinpoche zuerst auf Englisch veröffentlichen wollen. Wir möchten die Zeit bis zu einer deutschen Übersetzung der offiziellen englischen Version mit dieser vorläufigen deutschen Übersetzung überbrücken.

Danksagung

Das erste Dankeschön geht an Monika Wilke (München) und Yeshe Khadro (Australien), die mir 1983/85 halfen, die Tonbänder abzuschreiben. Von Ann McNeil (Kanada) stammt die wunderbare Idee, meditative Phasen von Lamas Vorträgen in Gedichtform niederzuschreiben. Ann kannte Lama Yeshe bereits seit 1969 und lehrte zwei Sommer lang 1985/85 in unserem jungen Meditationszentrum in Jägerndorf, und in der Zeit entstand die erste englische Fassung dieser Vorträge. Ein herzliches Dankeschön geht auch an Ulrike Schmid (Berlin) und Eva-Marie Ketterer (Zürich), die ab 1999 das Manuskript auf dem PC erfassten und an Lily Besilly (Berlin), die den Text sprachlich überarbeitete.

Jütchendorf im Juni 2002
Sylvia Wetzel

Ich freue mich, dass dieser Text durch das neue Verfahren Books on Demand jetzt in einer noch ansprechenderen Form erscheinen kann.

Jütchendorf im November 2012
Sylvia Wetzel

Zur Übersetzung

Vorbemerkung: Lama Yeshe hielt seine Vorträge auf Englisch. Er verwendete zwei Begriffe zu Beschreibung des Ich, I und ego. Wir übersetzen das im Deutschen mit Ich und Ich-Gefühl. Die Unwissenheit, die an einem Ich festhält (S. atmagraha), nannte er englisch ego. Der buddhistische Kernbegriff des Ich ist der Umgangssprache entlehnt (S. atman = Ich, Selbst; entsprechend dann S. anatman, Nicht-Ich oder Nicht-Ichhaftigkeit). Ego ist u.a. die englische Übersetzung von Sigmund Freuds deutschem Terminus Ich (entsprechend wurde im englischen sein Über-Ich mit super-ego übersetzt). Die deutschen Übersetzer buddhistischer Vorträge und Texte aus dem englischen übernahmen dann im Deutschen den Begriff Ego. Das führte und führt zu vielen Mißverständnissen. Manche glauben, es ginge im Buddhismus darum, das richtige Ich beizubehalten und das falsche Ich, das Ego, loszuwerden. Wir haben uns in dieser Übersetzung für die Begriffe Ich und Festhalten am Ich oder Ich-Gefühl, entschieden, in Anlehnung an die Termini im Sanskrit und Tibetischen (S. atmagraha, T. dag dzin, Festhalten am Ich).

Eine Bitte zum Schluss: Bitte denken Sie beim Lesen des Textes und v.a. des Anhangs daran, dass die verwendeten deutschen Begriffe noch keineswegs standardisierte Termini sind, sondern eher Versuche darstellen, die rechten Worte zu finden. Wir freuen uns über Anregungen und Vorschläge.

Teil I: Geist und Welt

1 Was ist Geist

Geist als Quelle allen Seins

Heute Abend möchte ich eine kurze Einführung in Buddhistische Psychologie geben, um zu zeigen, warum die Entfaltung unserer Möglichkeiten für uns als Menschen wichtig ist. Immer schon machen sich Menschen Gedanken darüber, wie sie etwas Gutes erlangen und das Gegenteil vermeiden können. Menschen sind so: Sie möchten, dass es ihnen gut geht und machen sehr ungern schlechte Erfahrungen. Es gibt viele Gründe, warum Menschen auf gute und schlechte Bedingungen treffen. Wir sollten begreifen, dass unser Bewusstsein, unser Geist, die Quelle von Gut und Schlecht ist.

Wenn wir diesen Kurs „Buddhistische und Jungsche Psychologie“ nennen, dann meinen vielleicht einige von euch, dass es so etwas wie buddhistische Psychologie gar nicht gibt. Dem ist aber nicht so. Alle Lehren des Buddha sind psychologische Erklärungen. Die Wurzel des ganzen samsarischen Trips, die Wurzel all unserer Probleme in dieser Welt, die Wurzel des ganzen Befreiungstrips und des Glücks, ist unser Bewusstsein, unser Geist. Genau das hat Buddha selbst gesagt.

Der heilige Nagarjuna, ein berühmter indischer Pandit oder Gelehrter aus der Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus sagt, mit einer klaren geistigen Haltung spricht und handelt man auch klar. Sind Einstellung und Geist unklar, geraten auch die Handlungen

von Körper und Sprache in Unordnung, und das Ergebnis ist Verwirrung. Diese Aussagen sind hieb und stichfest. Sie drücken eine tiefe Wahrheit aus, die wir alle nachprüfen können.

Ich möchte hier die Quelle oder Grundlage beschreiben: Ist der Geist unklar, sind auch die Handlungen von Körper und Sprache unklar. Das Ergebnis ist Verwirrung und Unzufriedenheit, der ganze samsarische Trip. Funktionen eines klaren Geistes sind klare Handlungen von Körper und Sprache. So erfahrt ihr Glück. Der ganze Befreiungstrip kommt also von einem klaren, einem glasklaren Geist. Die Aussagen von Nagarjuna zeigen uns ganz genau, wo die Wurzel für die Erfahrung von Glück und Leid der Menschen zu finden ist.

Auch die Meister Vasubhandhu und Dharmakirti drücken dies in ähnlicher Weise aus. Sie sagen, dass alle Erfahrung von Menschen – ihre inneren Erfahrungen und ihre Umgebung, alle Dinge, die wir in der Welt sehen, auch die Art und Weise, wie wir uns gegenseitig wahrnehmen – Projektionen sind, die unserem Geist entspringen.

Die Quelle all unserer Trips, die Wurzel des ganzen Trips unseres Daseins ist der Geist, das Bewusstsein, das an einem „Ich bin“ festhält. Ständig denkt ihr: „Ich bin so, deshalb möchte ich glücklich sein; deshalb möchte ich Schokolade; deshalb möchte ich Kuchen... und ich will und ich will...“ Diese ganze Welt hat angefangen, weil ihr an der Vorstellung von „Das bin ich!“ festhaltet.

Gut und schlecht – Wer fällt dieses Urteil?

Das wirkt sich auf einer praktischen Ebene als Urteilskraft oder Urteilsvermögen aus. Wir alle treffen Unterscheidungen. Wir überprüfen, was gute Dinge sind, die wir haben sollten und was schlechte Dinge sind, die wir vermeiden sollten. Wir machen Gebrauch von unserer Intelligenz, unserer Weisheit. Dann aber vergessen wir dieses Bewusstsein, diese Weisheit, schauen nur noch auf diese äußere Welt und versinken völlig darin. Vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen, ist das eine extreme Haltung. Wir gleichen jemandem, der

einfach drauf los rennt, ohne zu schauen wohin und der sich damit selbst zerstört. In der Psychologie gebraucht man für ein solches Verhalten den Begriff Extraversion. Wir schauen nur nach draußen und schenken der Qualität unseres Bewusstseins keinerlei Aufmerksamkeit. Wir passen überhaupt nicht darauf auf, wie wir unser tägliches Leben gestalten.

Es ist natürlich wichtig, die Wirklichkeit der Welt der Dinge zu sehen und zu erkennen, was wir vermeiden sollten. Darin ist schon ein Stück Wahrheit enthalten. Normalerweise überprüfen wir aber nur die Außenwelt und klären nie, wie das Bewusstsein beschaffen ist, das alles prüft. Ist es ein unklarer Geist, der prüft oder ein positiver? Ein negativer Geist oder ein glasklarer? Wir sollten, in gewissem Ausmaß zumindest, in der Lage sein zu unterscheiden, was für ein Geist urteilt, ein positiver oder ein negativer.

Die anderen sind schuld!

Wenn wir unser Leben anschauen, sehen wir, wie wir immer anderen die Schuld geben. "Du verletzt mich!". Immer findet ihr Entschuldigungen für euch. "Du bist schuld daran, dass ich leide. Du verletzt mich. Du tust mir weh. Ohne dich ginge es mir blendend." Immer seid ihr der Meinung, dass jemand anderes euch weh tut, dass jemand anderes euch unglücklich macht. Das ist eine völlig verkehrte Vorstellung. Wenn ihr so denkt, begreift ihr eure eigene Wirklichkeit nicht. Ihr begreift die Projektionen eures eigenen Geistes nicht, die ihr dem Verhalten von anderen überstülpt.

Ich schaffe meine eigene Welt

Die meisten langjährigen Schüler des Buddhismus kennen die Lehren zur Gedankenumwandlung (T. *lojong*). Wenn euch jemand schlägt, so solltet ihr nicht denken: "Oh, er schlägt mich, er verletzt mich." Ihr solltet stattdessen euch selbst sagen: "Ich habe eine At-

mosphäre geschaffen, die den anderen ärgerlich macht. Deshalb verletzt er mich jetzt." Anders ausgedrückt, habt ihr den anderen in Unruhe versetzt, und jeder, der ruhelos und wütend ist, wird versuchen euch weh zu tun. Es ist also unsinnig zu denken: "Er kommt jetzt und schafft nur Probleme..."

In den Lehren zur Gedankenumwandlung heißt es, wir sollen folgendermaßen denken: "Ich muß innerlich wohl völlig außer Rand und Band geraten sein. Ich gebe solche unruhigen Schwingungen nach außen, dass ich andere ständig in Wut versetze." So etwas ist durchaus möglich, das kann ich euch versichern.

Ein solcher Gedanke scheint ungeheuerlich für einen westlichen Geist. Menschen aus dem Westen sind nicht in der Lage, diese Aussage von Shantideva als richtig zu erkennen. Aber auch im Westen gibt es Beispiele, die die Richtigkeit dieses Gedankens aufzeigen. Wenn manche Menschen irgendwohin gehen, so sind sie immer willkommen. Auf andere Menschen reagiert man mit dem Gefühl: "Komm mir bloß nicht zu nahe." Kennt ihr diese Erfahrung? Das ist doch ein gutes Beispiel. Überall in der Welt gibt es Frauen und Männer, die unterschiedliche Energien ausstrahlen. Mit einigen von ihnen fühlen sich alle wohl, man achtet und mag sie. Andere wiederum sind stets aufgeregt und irritieren alle, mit denen sie zu tun haben. Warum ist das so? Woher kommt das? Das ist jetzt meine Frage an euch!

Schaut euch doch einmal euer eigenes Leben an. Betrachtet eure Freunde. Macht eure Augen auf und schaut. Dann könnt ihr diese Dinge in der Welt sehen. Das gibt es. Schaut es euch genau an und denkt darüber nach. Diese Art von Energie ist vorhanden.

Im Buddhismus spricht man von Karma, aber ich denke, es ist besser, allgemein verständliche Begriffe zu benutzen. Es gibt also eine „falsche“ Energie in jedem von uns, die uns in einer bestimmten Art und Weise reagieren läßt. Deswegen werden manche Menschen zu euren Feinden. Für euer Bewusstsein werden sie zu Fein-

den. Das ist euer Karma. Eure eigene "falsche" Energie bringt euch dazu, es so wahrzunehmen und dann irritieren euch andere.

Karmische Verbindungen

Es gibt Energien, die die Begegnung mit manchen Menschen angenehm und leicht gestalten. Und manchmal stehen eure Energien im Konflikt. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von karmischen Verbindungen. Solche karmischen Verbindungen entstehen nicht zufällig. Sie stammen aus unserem Bewusstsein. Im Buddhismus denken wir dabei nicht nur an dieses kurze Leben. Wir gehen davon aus, dass wir alle diese Beziehungen, diese karmischen Verbindungen seit zahllosen Leben haben. Es gibt Zeiten, wo unsere Beziehungen immer gut laufen. Mit einer bestimmten Person läuft alles wie am Schnürchen. Immer. Warum? Weil die beiden Energien sich schon mehrfach begegnet sind.

Eine positive Haltung bringt uns so den Weg zur Erleuchtung und Befreiung. Die „falsche“ Energie unserer negativen Haltungen bringt uns Leid und Verwirrung. Und diesen Zusammenhang nennt der Buddhismus das Gesetz von Ursache und Wirkung. Wenn wir unser eigenes Bewusstsein nicht beobachten, ist es nicht möglich Ursachen und ihre Wirkungen zu sehen. Es ist uns unmöglich zu sehen, wie unsere „falschen“ Energien unsere Beziehungen beeinflussen. Und es ist sehr wichtig, diesen Zusammenhang zu begreifen.

Bewusstsein und objektive Welt

Ich möchte es einmal so ausdrücken: Es gibt zwei Aspekte. Es gibt die *Wirklichkeit* der Objekt-Welt. Und dann gibt es *unser Verständnis* dieser Objekt-Welt. Die Vorstellungen des Bewusstseins, das das, was es gibt, versteht. Im Buddhismus spricht man vom Objekt oder vom Ding und von dem, der das Objekt besitzt oder erfasst. Auf tibetisch heißt das Objekt (*yül*) und Objekt-Besitzer (*yül chen*). Was

damit ausgedrückt wird, ist folgendes: Die Wirklichkeit und das Bewusstsein befinden sich sozusagen in Umarmung. Es kann dabei kein zu wenig an Bewusstsein und eine riesige Anzahl von Objekten geben. Dinge und Bewusstsein sind völlig eins.

Im Christentum spricht man von Gott als dem Allgegenwärtigen. Gott umfasst die ganze Wirklichkeit vollständig. Im Buddhismus heißt es, dass Geist oder Bewusstsein allgegenwärtig ist. Bewusstsein umfasst alles, was es gibt, sei es außen oder innen, unter der Erde oder im Himmel. Es gibt also nichts, was nicht von Geist oder Bewusstsein erfasst werden könnte. Alles was es gibt, wird erfasst von Bewusstsein, von Geist. Diese Vorstellung scheint recht einfach zu sein. Ich bin mir aber sicher, dass sie für einen westlichen Geist nicht so einfach zu begreifen ist. Denkt einmal darüber nach. Überprüft das. Versenkt euch in die Frage, warum alles, was es in der Natur gibt, und das Bewusstsein völlig eins sind. Das muß doch nachzuprüfen sein. Denkt darüber nach. Vielleicht findet ihr einen Test dafür.

Projektionen

Wann immer wir die Welt betrachten, was immer wir sehen, wir bringen ein wenig „falsche“ Bewusstseinsenergie mit ins Spiel. Oberflächlich betrachtet seid ihr dort und ich bin hier. Ihr existiert sozusagen aus euch selbst heraus da draußen. Ihr seid das Objekt. So sehen wir die Dinge. Wenn wir die Sache aber etwas genauer betrachten, dann können wir in unserem Geist etwas entdecken, was wir Projektion oder geistiges Bild nennen können. Anders ausgedrückt: Wenn mein Geist verschmutzt ist, und ich meinen Geist auf die Welt richte, entspringen ihm schmutzige Bilder, selbst dann, wenn ich etwas Reines betrachte. Das ist damit gemeint, wenn wir von Spiegelung des Bewusstseins sprechen. So entsteht die äußere Welt.

In unseren alltäglichen Gesprächen sagen wir manchmal, dass wir projizieren. Wir sagen dann: "Was sagst du da? Das ist reine Projektion." Und dann streiten wir. Es gibt Gründe warum wir uns um Dinge streiten. Wenn ihr andere Menschen als nett oder häßlich oder gemein anseht, ist das eine Manifestation eurer eigenen geistigen Energie. In der *Lankavatara-Sutra* heißt es, dass alles, was es gibt, Bewusstseinscharakter hat, dass alles dem Geist entspringt. Damit ist folgendes gemeint: Alles, was es gibt, was immer euch erscheint als Objekt in der äußeren Welt, spiegelt in gewissem Ausmaß euer eigenes Bewusstsein. Alles ist eure eigene begrenzte Projektion.

Das ist kein einfaches Thema. Es ist nicht einfach zu verstehen. Wenn ihr jedoch genau hinschaut, geschieht genau dies, jedesmal, wenn ihr mit der Welt der Sinne in Berührung tretet. Wenn ihr genau überprüft, was ihr seht, sobald ihr mit der Welt der Sinne in Kontakt tretet, seht ihr das, was hier beschrieben wird. Immer fügen wir etwas hinzu oder wir unterschätzen die Dinge. Es ist sehr wichtig, dass wir das beobachten können.

Wir sagen manchmal, dass wir uns bessern müssen. Alle möchten das, zumindest in einem gewissen Ausmaß. Wir wollen unser Verhalten korrigieren. Wir wollen glücklich sein. Um glücklich zu werden, müssen wir uns ändern. Ihr müßt eure Ansichten verändern, sie korrigieren, aber Ihr müßt euch dabei nicht unter Druck setzen und eine schwere Last tragen. Das braucht ihr nicht. Der Buddhismus sagt in diesem Zusammenhang nämlich: "Entspannt euch, dann seht ihr besser." Deshalb wird soviel Gewicht auf Gewahrsein und Meditation gelegt. Wenn man seinen eigenen Geist überprüft, kann man seine Verblendungen sehen. Man sieht seine verblendeten Eigenschaften und seine klaren Eigenschaften. Dann könnt ihr wirklich sehen. Verblendungen schaffen eine falsche Interpretation von uns selbst, von unserer eigenen Wirklichkeit und von der Wirklichkeit der äußeren Welt.

Wir kommen jetzt zum Ende des Vortrages und werden gemeinsam meditieren. Diejenigen unter euch, die sich für Psychologie

interessieren, können jetzt ihre eigenen Interpretationen beobachten. Ihr könnt beobachten, wie ihr mit eurem Bewusstsein eure Beziehungen zu anderen interpretiert. Ihr könnt nun nachprüfen, ob eure Interpretationen stimmen oder nicht.

Eine Meditation

Beobachtet einfach. Entspannt euch.
Ihr braucht nicht mit gekreuzten Beinen zu sitzen.
Legt euch hin, oder sitzt wie ihr mögt.
Beobachtet. Das ist sehr hilfreich.
Noch nie waren wir still.
Unser ganzes Leben lang waren wir nie still.
Immer reden wir. Ständig sind wir beschäftigt.

Selbst wenn wir schlafen,
reden wir unablässig weiter und träumen.
Wenn unser Bewusstsein ganz klar ist, finden wir Ruhe.
Wenn wir beobachten, einfach zuschauen,
finden wir Ruhe.

Immer sind wir müde.
Auch wenn wir viel Zeit haben.
Wir sind müde, weil unser verrückter Geist,
unser verblendeter Geist, immer beschäftigt ist.
Immer beschäftigt.
Wie ein Düsenjet, der durch die Luft braust.
Das kostet unglaublich viel Kraft
und so werden wir müde.
Beobachtet. Das tut gut.
Beobachtet den Geist.
Dann findet ihr Ruhe.

Die Psychologie des Buddha

Wenn ihr den Geist beobachtet und innerlich ruhig werdet, versteht ihr eure Psyche, euer ganzes Wesen besser. Die Psychologie des Buddha enthält glasklare Erklärungen. Sie wurden von Generation zu Generation weitergegeben, ununterbrochen, seit 2500 Jahren. Glasklare Erklärungen. Die westliche Psychologie hat eine ganze Reihe von Erklärungen, doch immer beginnen sie mit einem Vielleicht. Nie sind die Aussagen klar. Selbst dann nicht, wenn sie wissenschaftlich argumentieren. Sie können einfach keine klaren Aussagen machen. Ihr denkt vielleicht, dass ihr so und so seid, weil euch eure Mami keinen Kuß gegeben hat, als ihr klein wart. Oder vielleicht weil euer Vater manchmal zu viel getrunken hat. Ihr kennt alle diese Art von Erklärungen von Freud und anderen Psychologen. Sie befassen sich mit dem Geist der Menschen, sie sagen aber nie klipp und klar, wie die Sache ist.

Im Buddhismus gibt es ganz klare Erklärungen. Ich brauche keine Psychologie zu erfinden. Alles, was ich euch erzähle, war Teil meines Studiums. Ich brauche euch bloß davon zu erzählen. Ich brauchte keine besonderen Forschungen oder Untersuchungen anzustellen auf dem Gebiet der Psychologie. All diese Themen sind mit allen Einzelheiten und in großer Tiefe beschrieben. Wie ich schon gesagt habe stammen all diese Aussagen direkt von Buddha. Dreihundert Jahre nach dem Buddha haben dann Vasubhandhu und Nagarjuna das ganze Thema genaustens erläutert. So geht es weiter bis auf heute. Auf diese Weise entsteht ein ganz klares Bild.

Wenn wir unsere eigene Unzufriedenheit entdecken, in einem gewissen Ausmaß zumindest, fühlen wir uns ganz natürlicherweise verantwortlich für die Auflösung unserer Gefühle der Unzufriedenheit. Wir sind dafür selbst verantwortlich. Buddha hat uns darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, mit unserer eigenen Psyche, dem eigenen Bewusstsein, dem eigenen Geist vertraut zu werden. Statt zu sagen: "Oh, mein Freund geht mir soooo auf den Geist!", zum

Telefon zu eilen und unseren Therapeuten anzurufen: "Hilfe, Hilfe, was bin ich doch für ein unmöglicher Mensch", werden wir zu unserem eigenen Psychologen. Es ist in diesem Fall sinnvoller, die eigene Psyche „anzurufen“ und den eigenen negativen Geist kennenzulernen. Das ist möglich. Es ist wichtig, dass wir lernen, die Dinge so anzuschauen.

Psychologie in Ost und West

Wir haben hier einen Kurs „Buddhistische und Jungsche Psychologie“ angesetzt. Warum? Ich finde diese Begegnung sehr wichtig.

Vergessen wir einmal für einen Augenblick Befreiung und sprechen wir auch nicht von Erleuchtung und dergleichen. Befreiung und Erleuchtung sind etwas außerhalb unserer Reichweite derzeit. Was ich möchte, ist glücklich sein, einfach in meinem alltäglichen Leben glücklich sein.

Auf dieser Erde leiden sieben von zehn Menschen an geistiger Verwirrung. Das stimmt wirklich. Ich brauche gar nicht zu übertreiben, um diese Aussage zu machen. Es ist unsere Aufgabe, diese geistige Verwirrung zu bereinigen. Dazu brauchen wir die bestehenden Religionen gar nicht zu verändern und müssen uns auch nicht auf einen religiösen Trip begeben. Ich werde euch erzählen, was wir tun können.

Wir haben hier den Buddhismus mit der Psychologie von C.G. Jung zusammengebracht, weil sein Ansatz Erklärungen aufweist, die denen des Buddhismus ähneln. Der Erklärungszusammenhang ist unterschiedlich, doch gibt es Ähnlichkeiten bei den Begriffen. Für den westlichen Geist ist es sehr leicht, sich auf die von Jung verwendeten Begriffe und Erklärungsansätze zu beziehen und sie zu verstehen. Aus diesen Gründen wollten wir beide Ansätze in einem Kurs behandeln. Leider kann Frau Kalff, unsere Jungsche Psychologin, nicht kommen, da sie krank wurde. Sie ist eine alte weise Dame. Wir alle wünschen ihr noch ein langes Leben. Sie ist ein wunderbares

Vorbild für die junge Generation. Sie kann nicht zu unserem Seminar zu kommen und möchte sich dafür entschuldigen. Wir hätten den Kurs sehr gerne zusammen gemacht, aber irgendwie hat es mit den Energien nicht so recht geklappt, und sie kommt nun nicht. Bitte schickt alle Frau Kalff gute Energie. Ich bin sicher, dass sie bald wieder gesund ist und ein anderes Mal kommen kann, um mit ihrer Arbeit vielen Wesen Gutes zu tun. Sie ist wirklich eine wichtige, eine bedeutende Frau.

Ich danke euch. Ich denke, wir sollten jetzt aufhören. Ich würde jetzt gerne ein paar Mantren mit euch rezitieren. Wir könnten Frau Kalff gemeinsam gute Energie schicken, damit sie schnell gesund wird. Wenn wir uns alle auf das Mantra der Weißen Tara konzentrieren, können wir ihr sicher helfen. Wir können das Mantra sieben Mal zusammen rezitieren. Ich spreche es euch vor, und ihr sprecht es mir nach. Versucht euch voll darauf zu konzentrieren:

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AHYUR PUNI DSCHNANA
PUTRIM KURU YE SOHA (7x)

2 Aspekte des Geistes

Gestern haben wir allgemeine Aussagen und Erklärungen über Geist gehört. Aussagen der großen indischen Meister, der Mahasiddhas, wie Nagarjuna, Saraha und anderen. Sie sagen alle übereinstimmend, dass unser Bewusstsein der Same oder die Quelle ist, aus der alles entsteht. Geist ist somit die Wurzel unseres eigenen Lebens und der ganzen Umgebung. Wenn wir von allem, was ist, sprechen, gibt es grob gesprochen unser Bewusstsein und die Welt der Objekte, der Dinge. Wie uns die Welt und die Dinge erscheinen, hängt von

unserem Bewusstsein ab. Die Art und Weise wie wir unsere Umgebung sehen und auch was wir sehen, seien es Dinge oder unser eigener Geist, ist Ausdruck unserer eigenen Bewusstseinsenergie.

In den Schriften heißt es, Bewusstsein ist das, was klar sehen kann. Die Fähigkeit, klar zu erkennen, ist eine Eigenschaft von Bewusstsein. Das heißt, das Wesen des Geistes ist Klarheit. Es gibt nun aber zusätzliche geistige Aspekte, die diese Klarheit verdunkeln.

Geist und Geistesfaktoren

Vielleicht können wir das so sagen: Es gibt zwei Arten von Bewusstsein: das Haupt- oder PrimärBewusstsein (T. *tso sem*) und geistige Faktoren (T. *sem jung*). Je nach der philosophischen Schule kann man das PrimärBewusstsein unter sechs oder acht Aspekten betrachten. Und von den geistigen Faktoren werden im allgemeinen einundfünfzig, in manchen Texten auch zweiundfünfzig angeführt. Die entsprechenden Begriffe wurden schon in verschiedene westliche Sprachen übersetzt.

Wenn wir von *acht Aspekten des PrimärBewusstseins* ausgehen, werden dazu die fünf Arten von *Sinnesbewusstsein* gerechnet und das *geistige* Bewusstsein. Das sind die ersten sechs Arten von Bewusstsein, von denen einige der buddhistischen Schulen sprechen. Als siebtes Bewusstsein gibt es das *Ich-Gefühl* (T. *nyon yid*) und als achttes Bewusstsein das *grundlegende Bewusstsein* (S. *alayavijjana*, T. *kun gzhi rnam shes*). Dieses grundlegende Bewusstsein enthält unser ganzes Leben, unser ganzes Dasein. Im Christentum spricht man in diesem Zusammenhang von Seele. Wir nennen es im Buddhismus grundlegendes Bewusstsein oder Grundlagen-Bewusstsein. Es enthält unsere ganze Lebensenergie. Auch die Energie, die von Leben zu Leben weitergeht, könnte man sagen.

Es gibt also die fünf Sinne, d.h. das Bewusstsein, das mit Augen, Ohren, Nase, Zunge und Tastorgan in Zusammenhang steht. Diese fünf Arten von Bewusstsein sind von den Sinnesorganen abhängig.

Wenn die Sinnesorgane nicht arbeiten, kann auch das Sinnesbewusstsein nichts mehr machen. Wenn das Sinnesorgan verschwindet, verschwindet auch das dazugehörige Bewusstsein. Wenn wir einander sehen, gibt es da einen sehr feinen Film, auf dem sich das Objekt spiegelt. Das, was die Spiegelung des Objektes möglich macht, ist nicht das Sinnesbewusstsein, sondern das Auge, das Sinnesorgan. Man kann vom Sinnesorgan als dem Haus sprechen, in dem das Sinnesbewusstsein wohnt. Und wenn das Organ nicht mehr funktioniert, dann verschwindet auch das dazugehörige Sinnesbewusstsein. Dieses Sinnesbewusstsein ist etwas sehr Feines, etwas sehr Flüchtiges, nichts, was solide und grundsätzlich da wäre. Es leuchtet auf, und verlischt immer wieder. Es ist daher nicht in der Lage, unser Leben in einer grundlegenden Art zu halten.

Das grundlegende Bewusstsein

Was unser Leben hält, ist das grundlegende Bewusstsein. Warum existieren wir in einem Körper, von unserer Geburt angefangen bis jetzt? Blut kreist in diesem Körper und wir besitzen Erinnerungen. Alles Wissen ruht in diesem zentralen Bewusstsein. Wie Stützpfeiler ein Zelt halten, so hält das Grundlagenbewusstsein das menschliche Wesen. Da gibt es Ähnlichkeiten mit der christlichen Seele. Das grundlegende Bewusstsein hält alle Erfahrungen von Gut und Schlecht, von Freude und Schmerz. Unsere Erfahrungen, die wir immer wieder machen, vergehen. Es bleibt jedoch ein Eindruck zurück im grundlegenden Bewusstsein. Es ist sozusagen der Behälter, in dem alle verwirrten und alle guten und wertvollen Erfahrungen aufbewahrt werden. Aus diesen Gründen wird es auch grundlegendes Bewusstsein genannt, weil es alle guten und schlechten Energien hält. Wie ist das zu verstehen? Unsere Erfahrungen existieren im Augenblick. Sie sind vergänglich. Wir haben z.B. viele Erfahrungen in der Kindheit gemacht. Auf einer Ebene ist diese Energie nicht mehr da, sie hat sich aber in einen Eindruck verwandelt. Die Energie die-

ses Eindrucks ist noch vorhanden, sogar jetzt, in diesem Augenblick. Alles ist da. Alles, was ihr je erfahren habt.

Nehmen wir einmal diese Blume hier: Sie sieht sehr vollständig aus. Wenn ihre Zeit kommt, vergeht sie. Ihre Energie scheint jetzt, oberflächlich gesehen, bestimmte Farben, Formen anzunehmen, eine gewisse Schönheit. Diese Energie vergeht und verwandelt sich. Die Energie selbst bleibt. Wir können die verwelkte Blume in der Erde vergraben oder sie in den Dschungel bringen. Ihre Energie tritt mit anderen Energien in Beziehung und verwandelt sich in etwas anderes. Dann findet sich ihre Energie in der Erde. Oder schauen wir den Dschungel an. Blumen wachsen dort, es gibt tote Bäume und vielerlei Pflanzen. Es gibt Zeiten, wo sie wachsen, dann wieder vergehen sie und kehren zur Erde zurück, werden wieder zu Erde. Dann verbinden sie sich mit anderen Energien und etwas Neues entsteht.

Karma

In unserem Leben geschieht etwas ganz Ähnliches. Der energetische Aspekt unserer Erfahrung vergeht und verschwindet, da alle Erfahrungen vergänglich sind. Doch die Energie, die äußere Form der Erfahrung, verwandelt sich in einen Eindruck im Bewusstsein. Dieser Eindruck bleibt im grundlegenden Bewusstsein. Alle Erfahrungen sind in diesem grundlegenden Bewusstsein vorhanden. Wir denken im Allgemeinen, dass sie verschwinden, dass sie nicht mehr da sind. Manchmal denken wir vielleicht: „So, jetzt fange ich ein ganz neues Leben an. Meine Vergangenheit ist vorbei. Ich versuche jetzt etwas ganz Neues.“ Doch Erfahrungen hören nicht einfach auf. Es bleibt Energie zurück. Deshalb ist im Buddhismus so viel die Rede von Karma. Man spricht von karmischen Bildekräften oder karmischen Impulsen und davon, wie sie im Einzelnen funktionieren. Wenn die Erfahrung vorbei ist, bleibt ein Eindruck im grundlegenden Bewusstsein zurück. Unsere Verblendungen wirken dann wie Dünger. Die Umgebung wirkt als zusätzliche Ursache oder als Nebenursache und

alles fängt wieder von vorne an. Blumen blühen und verwelken wieder. Der Eindruck bleibt und wartet auf günstige Bedingungen auf eine passende Umgebung, auf günstige Nebenursachen.

Das ist ein gutes Beispiel für Samsara, für den Daseinskreislauf. Ständig halten wir Ausschau nach guten Gelegenheiten. Wir wollen nette Leute kennenlernen. Der samsarische Geist spekuliert immer darauf, dass etwas geschieht. Ich gehe nach Italien und denke, dass da vielleicht etwas geschieht. (*Lama lehrt gerade in Italien*). Dann gehe ich nach England. Vielleicht geschieht da etwas Gutes. Gleichgültig, was wir auch tun mögen, alle unsere Erfahrungen wandern in unser Bewusstsein, und da bleiben sie.

Der Buddhismus spricht also davon, dass diese Art von Bewusstsein immer da ist. Vom Zeitpunkt unserer Geburt an bis jetzt. Es ist da, bis wir sterben, und selbst dann setzt sich diese Bewusstseins-Energie fort. Aus diesen Gründen sagt der Buddhismus auch, dass unsere Probleme nicht nur aus diesem Leben stammen, nicht nur von den Erfahrungen dieses Lebens herrühren. Die westliche Psychologie erklärt uns, dass wir in Schwierigkeiten geraten, weil wir hören, sehen, berühren, riechen und so weiter. Damit stimmt der Buddhismus überein. Mit unseren sechs Sinnen - Denken als sechster Sinn mit eingerechnet - nehmen wir die Dinge in einer unrealistischen Art und Weise wahr. Unser Bewusstsein registriert das, sagt: "Jaja", und gerät in Verwirrung. So entstehen Probleme.

Die menschlichen Probleme stammen aber nicht notwendigerweise nur aus Erfahrungen dieses Lebens. Der Buddhismus spricht in diesem Zusammenhang auch von Bewusstsein, das fort dauert, das ununterbrochen weitergeht.

Geist ist vergänglich, aber ohne Ende

Bewusstsein existiert fortwährend, das heißt aber nicht, dass es beständig ist, wie es die Religionen der Hindus und Christen philosophisch beschreiben. Sie sprechen von etwas Beständigem und Unveränderlichem, von etwas wie einer absoluten Natur der Seele. Philosophisch gesehen gibt es einen Unterschied zwischen den Beschreibungen dieser Art und dem Buddhismus. Wenn wir im Buddhismus von dieser Art Bewusstsein sprechen, vom Grundlagenbewusstsein oder einer Art Seele, ist ihr Wesen unbeständig. Es ist vergänglich. Dieses Bewusstsein ändert sich ständig. Der Mensch hat keine unveränderliche Seele.

Jede Art von Bewusstsein ist vergänglich und ändert sich ständig. Wir können uns das an einem Beispiel verdeutlichen: Ihr denkt vielleicht: "Seit meiner Geburt gibt es mich. Ich bin irgendwie die ganze Zeit da.". Wenn wir genau hinschauen, scheint es da ein Ich zu geben, das immer da ist. Zumindest oberflächlich gesehen. Es gibt mich aber nicht immer. Seit meiner Geburt, bis zum heutigen Tag, verändere ich mich ständig, jede Minute. Ständig bin ich in Veränderung begriffen. Es gibt da eine Art Ich, das immer da ist. Aber das Ich von gestern ist nicht das Ich von heute.

Wenn ihr euch ein einjähriges Kind anschaut, könnt ihr nicht sagen, es ist das gleiche, wie der Zwanzigjährige, zu dem es heranwächst. Das sagt der Buddhismus ganz klar und deutlich. Ich bin sicher, dass ihr das auch nicht behaupten würdet. Wenn ihr jedoch nach innen schaut, dann findet ihr ganz tief in euch die Auffassung, dass es irgendwo diesen netten Burschen gibt. Das geschieht immer dann, wenn ihr nicht genau nachprüft, sondern euch ganz oberflächlich betrachtet. Irgendwo steckt dieser nette Bursche in euch. Diesen Eindruck tragt ihr immer mit euch herum. Im Buddhismus spricht man hier von der falschen Vorstellung der Beständigkeit. Man nennt das eine Verblendung, eine störende Vorstellung. Das

hat nichts mit Philosophie oder Religion zu tun. Das ist eher eine genaue Beschreibung der Art und Weise, wie wir existieren.

Wir bestehen aus Materie - dieser Körper ist Materie - und Energie. Beides ist vergänglich, unbeständig. Es verändert sich ständig. Es gibt da „falsche“ Energie in uns, die uns in eine bestimmte Richtung drängt, und auch sie verändert sich ständig. Im Buddhismus sprechen wir in diesem Zusammenhang von Ursache und Wirkung, manchmal nennen wir es Karma.

Woher kommen unsere Probleme?

Wenn wir die Sache vorurteilslos und genau betrachten, dann stammen die Probleme der Menschen nicht nur aus diesem Leben. Die westlichen Naturwissenschaftler sagen: Es gibt körperliche Probleme, die uns unsere Eltern vererbt haben. Unsere Mutter hatte schon diese Krankheit und ihre Mutter ebenfalls und deren Vater auch. Auf diese Weise können wir die Probleme der Menschen Billionen von Jahren zurückverfolgen.

Der Buddhismus nimmt da eine vollständig andere Haltung ein. Der Buddhismus sagt, dass sich diese Krankheiten entwickelt haben, weil es eine Kontinuität des Bewusstseins gibt. Nach Ansicht der Naturwissenschaften ist es nicht das Bewusstsein, das sich fortsetzt. Nach ihnen gibt es eine Evolution menschlichen Lebens. Sie sprechen eben von unseren Vätern und Müttern und wiederum von deren Vätern und Müttern und immer weiter so. Der Buddhismus sagt nun, dass unsere menschlichen Probleme - ob wir intelligent sind oder böse Buben - nicht von den Genen unserer Eltern abhängig sind. Eltern können Kinder haben, die völlig unterschiedliche Persönlichkeiten aufweisen, sich in ihrem Geist unterscheiden und unterschiedliche Probleme haben. So etwas kennen wir alle. Es ist in diesem Zusammenhang nur logisch, den Schluss zu ziehen, dass die Gene der Eltern nur die Bedingungen schaffen für das Kind. Ob es aber ein guter oder schlechter Mensch wird, ein Mensch mit gutem

oder schlechtem Verhalten hängt vom Bewusstsein ab. Der Hauptfaktor ist das jeweilige Bewusstsein, das Erfahrungen macht, die dann einen bestimmten Charakter prägen und den Grad unserer Intuition bestimmen.

Wenn wir uns zwei Kinder anschauen, die die gleichen Eltern haben, dann können wir annehmen, dass Erziehung, Lebensbedingungen und Umgebung die gleichen sind. Das eine kann aber nun völlig wild und zornig sein und voller Haß und das andere voller Mitgefühl. Es ist auch möglich, dass die Eltern sehr viel Mitgefühl besitzen und die Kinder rechte Dämonen sind. Oder der Fall kann umgekehrt liegen. Mutter und Vater sind immer wütend und ärgerlich, ständig explodieren sie und ihre Kinder sind sanftmütig und voller Mitgefühl. Es gibt so viele unterschiedliche Bedingungen in der Welt, die sehr deutlich zeigen, dass das Leben von uns Menschen nicht vom Körper unserer Eltern abhängt. Ob wir gute oder schlechte Menschen sind, hängt nicht vom Körper unserer Eltern ab. Schaut euch doch einmal in Italien um (1978). Es gibt hier viele junge Hippies, die Drogen nehmen. Ihre Eltern machen so etwas überhaupt nicht. Die ältere Generation würde nicht im Traum daran denken, Dinge zu tun, die junge Leute gerne machen.

Muss es immer Probleme geben?

Wir haben über das Bewusstsein gesprochen, das die Erfahrungen und ihre Eindrücke hält. Es ist sehr schwierig, unser ganzes Potential zu sehen, die guten und die schlechten Eigenschaften, die wir besitzen, und all die Eindrücke, die es gibt. Aus diesem Grund gibt es bestimmte Meditationstechniken, mit denen wir unseren Geist klären, und unseren Erfahrungen, unserem Potential, auf den Grund gehen können.

Im Westen spricht man vom Unbewußten. In den unbewußten Schichten gibt es Dinge, die Wirkungen auf uns ausüben. Einige dieser unbewußten Inhalte können bewußt gemacht werden, wir kön-

nen sie in unser Bewusstsein bringen. Westliche Psychologen sagen, dass es nicht möglich ist alles unbewusste Material bewußt zu machen. Und sie sagen ebenso, dass es sozusagen unmöglich sei, alle Probleme der Menschen vollständig zu lösen. Sie sagen, dass Menschen mit Problemen auf die Welt kommen. Viele Wissenschaftler sagen, dass die Menschen nur etwas höher entwickelte Tiere sind. Westliche Wissenschaftler können, bestimmte außerordentliche Fähigkeiten nicht sehen. Natürlich haben auch die Menschen im Westen gewisse Vorstellungen über die Fähigkeiten des Menschen, ich möchte das nicht ganz von der Hand weisen. Doch steht die westliche Wissenschaft, die westliche Psychologie auf dem Standpunkt, dass es unmöglich ist, alle Probleme des Menschen, sei er nun gut oder schlecht, zu lösen. Da ist der Buddhismus anderer Meinung.

Konkrete Probleme

Wenn der westliche Geist ein Problem sieht, gleichgültig ob er es psychologisch oder naturwissenschaftlich interpretiert, sieht er das Problem als etwas Konkretes. Wo immer in der Welt es Probleme gibt, existieren sie ganz eindeutig. Wenn wir dann ein Problem lösen wollen, d.h. eine Lösung suchen, die das Problem zerstören kann, brauchen wir auch eine wissenschaftlich eindeutige und konkrete Lösung. Für diese Sichtweise, und ich spreche hier von der naturwissenschaftlichen Haltung, existieren sowohl das Problem als auch sein Gegenmittel in konkreter Art und Weise.

Wenn es nichts Konkretes und Solides gibt, sagen sie, dass es etwas Unbekanntes sei. Dann kann man über die Sache auch nicht sprechen. Dann muß man den Mund halten, oder man wird der Träumerei bezichtigt. Solche Erklärungen bekommt man in diesen Fällen angeboten.

Wenn der Buddhismus vom Geist spricht, davon, dass wir unser Bewusstsein betrachten, dann ist das nichts von uns Getrenntes.

Das heißt nicht, dass man sich in jemand anderen verwandelt. Etwa in eine Art von Gottheit. Die Haltung des Buddhismus ist in dieser Hinsicht einzigartig: Schau in dein eigenes Bewusstsein, prüfe deinen eigenen Geist und such Glück und Unglück in dir selbst. Wenn ihr das macht, ergreift ihr nicht für etwas Partei. Ihr geht nicht auf einen religiösen oder philosophischen Trip. Es ist etwas ganz Natürliches. Solange ihr Menschen seid, habt ihr eine Psyche oder ein Bewusstsein, solange habt ihr einen Körper und einen Geist. Wir müssen uns dessen bewußt sein und diese Aspekte von uns kennen.

Sein eigenes Bewusstsein, seinen eigenen Geist zu kennen, bedeutet nicht, dass wir jemand anderes werden. Vom Standpunkt eines westlichen Menschen aus betrachtet, identifiziert ihr euch sofort, wenn ihr so etwas tut: "Ich bin so und so und so und so...!". Ihr macht das, weil ihr euch so solide und konkret identifiziert. Wenn ihr nichts Konkretes habt, dann glaubt ihr, ihr seid niemand. Ich bin mir auch nicht so ganz sicher über das, was ich euch hier erzähle. (*Gelächter*).

Nehmen wir diese Situation hier als Beispiel. Ihr hört jetzt diesen tibetischen Geschichten zu. Einige von euch mögen vielleicht der Ansicht sein, dass diese tibetischen Geschichten etwas Konkretes sind. Es sieht konkret aus und es wird konkret geredet und ihr erwartet euch konkrete Lösungen für eure alltäglichen Probleme: "Ich habe da ein Problem, und es ist so groß, größer als alle italienischen Berge. Bitte, du Mönch aus dem Himalaja, löse meine Probleme." So denkt ihr doch: "Mein Problem ist ganz konkret und da brauche ich eben auch eine konkrete Lösung oder ein konkretes Gegenmittel."

Vom Standpunkt des Buddhismus aus, vom Standpunkt der buddhistischen Philosophie und Meditation gesehen, oder von den Erfahrungen des Buddha her betrachtet, ist das alles dummes Zeug. Das ist alles.

Es gibt keine konkreten Probleme.
Das ist das Erste.
Deshalb gibt es keine konkreten Lösungen.
Es gibt weder eine konkrete Befreiung,
noch einen konkreten Frieden, den man finden könnte.
Das ist die Hauptsache.
Jetzt reden wir nicht mehr wissenschaftlich.
Jetzt machen wir keine Witze mehr.

Wirklichkeit sehen

Das eigentliche Problem ist unsere Haltung. Die Art und Weise, wie unser Ich-Gefühl unsere Person interpretiert: "Mein Problem sieht so aus, deshalb ist die Welt so ..., deshalb handelst du so ... deshalb tust du dies und das."

Welche Haltung sollten wir nun haben? Versucht die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Versucht sie nicht zu übertreiben. Geratet nicht aus dem Gleichgewicht. Weil ihr die Wirklichkeit mit dicken Projektionen übermalt, geratet ihr aus dem Gleichgewicht. Im Buddhismus nennen wir einen solchen Zustand verblendet. Ihr übertreibt die Wirklichkeit und diese übertriebene Sicht der Wirklichkeit, dieses Ich-Gefühl, ist das Problem der Menschen. Es ist die Wurzel der Probleme. Ihr nehmt die Wirklichkeit nicht so wahr, wie sie ist.

Wir sehen schlechte Dinge auf konkrete Art und Weise und gute Dinge ebenfalls. Buddha ist konkret und Dharma auch. Wenn wir davon hören, dass Dinge vergänglich sind, kann uns schon der bloße Gedanke daran ekeln. Das zeigt deutlich, wie sehr unser Geist aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wir sollten die Haltung entwickeln, dass beides - Samsara und Nirvana oder Befreiung - irgendwie nicht konkret sind. Dass beides nicht aus sich selbst heraus existiert. Dass beide gleichermaßen nicht-dualistisch existieren. Das mag vielleicht etwas viel auf einmal sein für euch. Vielleicht kann ich es noch etwas anders erklären: Wir alle weisen gute und schlechte Dinge auf in

unserem Lebensstil. Wenn wir etwas als schlecht bezeichnen, kritisieren wir gleich zu sehr. Und wenn wir etwas gut finden, überhöhen wir es. Wir setzen es auf einen hohen Thron. Wir denken uns also allerhand aus. Wir übertreiben die guten Seiten zu sehr und machen die schlechten zu sehr herunter. Das ist verkehrt.

Wir sollten geistig im Gleichgewicht sein. Wir sollten versuchen, ausgeglichen zu sein und nicht ständig übertreiben und unterbewerten. Sonst wird alles so konkret. Und dann lösen beide Arten von Dingen Verblendungen aus. Gute und schlechte Objekte werden dann zu Hindernissen für eine klare Wahrnehmung. Das liegt dann nicht an den Objekten, sondern an uns, an unserer psychologischen Einstellung. Wir fügen den Objekten etwas hinzu.

Zum Begriff Ich

Vorbemerkung: Wie in der Einführung angesprochen, übersetzen wir die von Lama Yeshe verwendeten englischen Begriffe zur Beschreibung des Ich, I und ego im Deutschen mit Ich und Ich-Gefühl, in Anlehnung an die Termini im Sanskrit und Tibetischen. (S. atman, T. dag, und S. atmagraha, T. dag dzin, Festhalten am Ich)

Im Buddhismus wird viel vom Ich gesprochen. Das Ich gilt als das Hauptproblem, das Festhalten an einer konkreten Identität des Ich. Aus Unwissenheit glauben wir, dass es irgendwo innerhalb der fünf Persönlichkeitsaspekte, der fünf Aggregate (S. *skandha*, T. *pung po*) ein Ich gibt. Wir haben diesen Körper, diese Form und unsere verschiedenen geistigen Aspekte. Der Buddhismus nennt das die fünf Aggregate. Ohne jede Frage, ohne jegliche philosophische Studien und ohne besondere Ausbildung stellt unsere Unwissenheit die Lehre vom Ich auf. Dieses feste Ich soll irgendwo in uns existieren. Irgendwo muß es sein.

Manchmal gebrauchen wir in diesem Zusammenhang den Begriff Intelligenz (S. *prajna*, T. *shes rab*). Das Ich-Gefühl besitzt Intelligenz. Es besitzt Weisheit. Wir können hier von Weisheit sprechen, aller-

dings von einer verblendeten Weisheit. Es gibt glasklare Weisheit, verstehende Weisheit und verblendete Weisheit. Das Ich-Gefühl, der gierige Geist des Ich, ist verblendet. Er besitzt allerdings eine Art Weisheit.

Wir haben zuvor von den acht Arten von Bewußtheit gesprochen. Die fünf Sinne kennen wir in etwa. Dann haben wir über das sechste, das geistige Bewusstsein gesprochen. Das siebte Bewusstsein ist dann das Ich-Gefühl. Das Ich-Gefühl ist die gierige Haltung, die an einer konkreten Einheit „Ich“ festhält. Das ist die Wurzel des verblendeten Geistes. Es besitzt aber auch eine gewisse Intelligenz.

Das muß sich seltsam anhören für einen westlichen Geist. Wenn wir jetzt über den Standpunkt des Buddhismus sprechen, dann denkt ihr vielleicht: "Ich glaube nicht im Traum an das, was dieser Lama erzählt. Als Kind hatte ich noch keine Philosophie. Ich habe nie an ein konkretes Ich und solche Dinge gedacht. Was redet dieser Mensch bloß? Vielleicht spricht er über seine eigenen Probleme.". Vielleicht denkt ihr wirklich so.

Philosophisch gesehen funktioniert das Ich-Gefühl auf einer intuitiven Ebene. Wir benennen es nicht bewußt. Ihr sagt nie bewußt: "Ich existiere konkret, dadadadada..." Das Ich-Gefühl entsteht ganz instinktiv, ganz intuitiv. Ohne dass es jemand dabei beobachtet, ist es einfach da. Sie ist da, diese verwirrte und intelligente, diese negative Weisheit. Dieses Ich-Gefühl stellt das Haupthindernis für die Wahrnehmung von Wirklichkeit dar. Für die Wahrnehmung eures eigenen Bewusstseins, für die Wahrnehmung eures menschlichen Potentials, eurer Würde und vieler anderer Dinge mehr.

Ich weiß, dass die meisten von euch intelligent sind. In gewisser Weise sind alle Menschen intelligent, gleichgültig wer sie auch sein mögen. Ihr solltet aber nicht stolz darauf sein und etwa so reden: "Ich bin intelligent, deshalb bin ich besser." Ihr wißt, auch Intelligenz kann verblendet sein. Verblendete Intelligenz besitzen, heißt z.B. Energie in einer negativen Art und Weise nutzen, statt sie für einen positiven Zweck einzusetzen.

Am Ende des Vortrags gibt es etwas Raum für Fragen, und wir können eine ganz einfache Meditation durchführen.

Meditation. Auf der Suche nach dem Ich

Ihr könnt etwas ganz einfaches tun.
Denkt euch nichts aus,
beobachtet einfach euer Ich-Gefühl.
Wie ist es? Was denkt ihr darüber?

Oder macht es euch noch einfacher.
Vergeßt das Ich-Gefühl.
Manchmal schafft dieser Gedanke Probleme.

Fragt euch einfach:
Wie existiere ich?
Dann sucht im ganzen Körper.
Ihr spürt: „Ich bin da, irgendwo!“
Wenn ihr euch fragt: „Bin ich meine Nase?“
stellt ihr fest: „Nein, ich bin nicht meine Nase.
Ich bin nicht meine Ohren.
Aber ICH BIN. Irgendwo.“

Was sagt nun das Ich-Gefühl zu diesem ICH BIN?
Was BIN ICH? Wo BIN ICH?

Schaut nach.
Ist es weiß? Oder rot? Oder blau?
Ist es rosa? Oder gelb? Oder ohne Farbe?
Hat es eine Form? Welche Form?
Ist es wie der Himmel?
Ist es hier im Herzen?
In diesem Stück Fleisch?
Ist es da? Dort? Nein? Nein!

Was BIN ICH? Prüft nach.

Jedesmal, wenn ihr nachschaut,
versteckt sich das Ich-Gefühl mehr.
Zuerst sieht es so aus, als ob es da wäre.
Und wenn ihr nachschaut, verschwindet es
aus eurem Bewusstsein.

Jedesmal, wenn es verschwindet
spürt: "Das ist es nicht.
DAS IST ES NICHT."
Dann erscheint NICHTS in eurem Bewusstsein.
Habt keine Angst.
Seht einfach: "Nicht dies, nicht das, NICHTS."
Zuerst denkt ihr vielleicht: "ICH BIN ETWAS.
Etwas Konkretes, wie das Horn eines Yak.
Etwas Phantastisches. ICH. ICH. ICH."
Jedes Mal wenn ihr nachfragt,
verschwindet es, geht es weg.
Diese Erfahrung kommt von alleine.
Ihr findet einfach NICHTS.
Und ohne Angst
versenkt euch darin.
Ohne Druck auszuüben,
ohne philosophische Argumente,
versenkt euch in diese Abwesenheit.

Jedes Mal, wenn es verschwindet,
spürt ganz stark: "He - ich dachte, das wäre ICH."
Zieht einen Schluß:
"Da gibt es NICHTS."
Es ist so einfach.
Wenn ihr den Punkt des NICHTS erreicht,

versenkt euch
in dieses NICHTS.

Wenn ihr euch ärgert,
wenn ihr das Gefühl habt, jemand sei gegen euch,
wenn euch jemand zu sehr liebt,
bringt diese Gefühle in die Meditation hinein.
Erinnert euch an diese Gefühle,
an diese Situationen,
und beobachtet,
wie ihr da existiert.

Jedes Mal, wenn ihr beobachtet,
jedes Mal, wenn ihr hinschaut,
löst sich das Ich-Gefühl auf
und verschwindet.

Diese Erfahrung ist unglaublich kraftvoll.
Sie ist eine echte, eine vollständige Lösung
für die geistige Unordnung und Verwirrung
in unserem Alltag.

Was immer euch in Unruhe versetzt im Alltag,
seien es Objekte oder das Subjekt, der eigene Geist,
ruft euch diese Situation ins Gedächtnis
und beobachtet.

Schaut hin.

Dann zeigt euch eure eigene Erfahrung,
in welchen Traumwelten ihr lebt.
Ihr könnt euch selbst davon überzeugen.

Wenn ihr das entdeckt,
dann sitzt ihr da
und lacht über euch selbst.
Ihr sitzt da,
ganz für euch alleine,
und lacht.

Loslassen

Wir haben zuvor von unseren falschen Haltungen gesprochen, wie wir Samsara als konkret sehen und nach konkreten Lösungen schauen und eine konkrete Befreiung anstreben. Wenn ihr diese Meditation durchführt und merkt, wie die Konkretetheit verschwindet, sitzt ihr einfach da und lacht, ohne dass jemand anders da ist. Manche Leute mögen euch dann für verrückt halten. Was sagen die Leute im Westen, wenn jemand allein in seinem Haus sitzt und lacht? Vielleicht sagen die Leute, dass ihr halluziniert, dass ihr, psychologisch gesprochen, Träumen nachhängt. Das sagen wir doch, nicht wahr? Im Westen ist es nicht erlaubt, alleine irgendwo zu sitzen und zu lachen. Wenn euch jemand fragt, warum ihr lacht, was sagt ihr da?

Das also ist eure Aufgabe für heute Abend. Ihr braucht keine psychologischen Argumente, ihr braucht dazu überhaupt nichts. Seid einfach natürlich. Fragt euch, wer ihr seid und was ihr seid. Und prüft das genau nach. Überprüft Form und Farbe. Und jedesmal, wenn ihr nichts finden könnt, dann nehmt das einfach an. "Nein, da ist nichts." Prüft also genau nach.

Das ist eine Meditation, die ihr machen könnt. Ihr könnt sie auch vor dem Schlafengehen machen. Es gibt genaue Erläuterungen zum Schlafen im Buddhismus. Es heißt, wenn man mit dem Gefühl des Nicht-Seins schläft, sei das sehr lohnend. Es ist eine geradezu vollkommene Art zu schlafen. Es ist besser, als den Kopf voller Unsinn zu haben. Ihr richtet den Geist nach innen und haltet das Rad der

Verblendungen an. Dann schlaft ihr ohne starkes Ich-Gefühl, ohne Ich-Gefühl und so habt ihr einen vollkommenen Schlaf.

Frage: Manchmal habe ich Träume, in denen ich heftig lachen muß. Hat das etwas zu bedeuten?

Lama: Darüber brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Das ist kein Anlaß, sich unsicher zu fühlen. Das ist in Ordnung. Manchmal lachen wir einfach ohne Grund. Ich lache manchmal völlig grundlos. (Großes Gelächter)

Die klare Natur des Geistes

Im Tibetischen Buddhismus heißt es: Das Wesen unseres Geistes, unseres Bewusstseins, ist Klarheit. Das Wesen, die Natur des Bewusstseins ist klar. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Und etwas sehr einfaches dazu. Gleichgültig, wie verwirrt wir sind, die klare Natur unseres Bewusstseins ist immer da. Die klare Natur unserer Psyche oder unseres Bewusstseins ist immer da. Gleichgültig, wie es uns gerade geht. Ob ihr nun völlig niedergeschlagen seid oder ungeheurer stolz oder sagenhaft glücklich. Die Klarheit ist immer da, weil sie eine Eigenschaft des Bewusstseins ist.

Wenn das Wesen des Bewusstseins klar ist, warum bin ich dann verwirrt? Weil wir uns Vorstellungen machen! Die Klarheit ist da, wir aber unterdrücken diese Klarheit, indem wir Begriffe bilden und Namen geben. Nehmen wir ein Beispiel. Wir haben klares Wasser, stellen es auf einen Herd und erhitzen es. Was geschieht, wenn die Hitze das Wasser erwärmt? Das Wasser kocht! Es zittert sozusagen „am ganzen Leib“. Alles ist erschüttert. Alles steht unter Druck. Mit unserem Geist geschieht etwas ganz Ähnliches.

In den Sutren des Buddha heißt es, dass die Natur des Geistes klares Licht ist. Unser Bewusstsein hat das gleiche Wesen wie klares

Licht. So steht es dort geschrieben. Es sind zwar auch bloß Wörter, aber sie zeigen, dass wir Tibeter uns das nicht ausgedacht haben. Solche Aussagen gibt es schon in den Sutren.

Westliche Psychologen machen eine Beobachtung, die damit in Zusammenhang steht. Sie stellen fest, dass Kinder natürlicher sind. Sie sind natürlicher und haben deshalb weniger Probleme. Dann wachsen wir heran und erhalten sehr viele Informationen von der Gesellschaft und den Menschen um uns herum. Bei der Wahl einer Religion oder Philosophie stehen wir also unter vielen verschiedenen Einflüssen. Wir machen uns Vorstellungen und so fangen Probleme an. Das ist offensichtlich. Wir alle haben diese Erfahrungen gemacht, da bin ich ganz sicher. Als wir jung waren, lebten wir wie in einem Traum. Wir kümmerten uns nicht um Zeit. Das Leben floß einfach dahin. Dann gab es plötzlich einen Punkt, von dem an wir uns für unser Leben verantwortlich fühlten. Wir begannen über unser Leben nachzudenken: "Ich bin verantwortlich für mein Leben, und deshalb muß ich dies oder jenes tun. Ich bin so und so, deshalb will ich dies und das. Ich treffe die Entscheidungen für mein Leben selbst." So fängt die Verwirrung an.

Wenn die Menschen im Westen zur Oberschule oder zur Hochschule gehen, von etwa fünfzehn bis dreißig, sind sie verwirrt. Sie sind völlig durcheinander, und dann reisen sie rund um die Welt, um herauszufinden, was sie tun sollen. (1978) Irgendwie finden sie nichts Gescheites zu tun, sie können sich nicht für einen Lebensweg entscheiden, sind niedergeschlagen und leben in einem ständigen Auf und Ab der Gefühle. Dies ist nur ein kleines Beispiel für Probleme im westlichen Denken.

Die klare Natur des Geistes ist immer da. Unser Bewusstsein hat die Natur von klarem Licht und es ist immer da. Und darüber und daran können wir immer meditieren. Was uns verwirrt, sind Vorstellungen und Ideen. Ideologien und das Festhalten an einem Wesen der Dinge. Wir setzen uns unter Druck und halten in einer konkreten Art und Weise an Ideen und Dingen fest. Das verwirrt uns.

Wir haben gestern über das Ich-Gefühl gesprochen. Wir werden die gerade gemachten Aussagen mit den Aussagen über das Ich-Gefühl in Verbindung bringen. *Das Ich-Gefühl ist ein Bewusstsein, das an Vorstellungen und Ideen festhält.* Es hält unrealistische Vorstellungen aufrecht, wie z.B.: „Ich bin unabhängig. Ich bin ohne Verbindung“. Ihr seid nicht in Kontakt mit eurer eigenen Wirklichkeit. Nicht in Kontakt mit den fünf Aggregaten, den fünf Aspekten eurer Persönlichkeit, nicht mit eurem Körper und eurem Nervensystem und auch nicht mit dem Rest der Welt.

Das Ich-Gefühl – eine übertriebene Ich-Vorstellung

Der Buddhismus sagt: *Das Ich-Gefühl ist eine übertriebene Vorstellung.* Wir geben unserem Wesen den Namen Ich, und dieses Ich gibt es nicht wirklich in unserem relativen Wesen. Es gibt also eine Grundlage, nämlich das Ich-Gefühl, das in unrealistischer Weise an einem Ich festhält, als etwas Festem, Konkretem und aus sich selbst heraus Existierendem. Darüber hinaus gibt es Helfer, die dieses Ich Tag für Tag und Leben für Leben unterstützen.

Wenn wir uns z.B. unglücklich fühlen, mag das Ich-Gefühl diese Gefühle nicht. Der Intellekt verstärkt dann dieses Gefühl noch mehr. Und wenn wir Gefühle des Glücks erleben, wird unser Verlangen stärker. Das ist einfach die Natur des Ich-Gefühl, weil es sich an einem Ich festhält. Aus diesen Gründen halten wir Schokolade fest und wehren uns gegen zu viel Hitze. Dieses Verlangen und Ablehnen kommt vom Ich-Gefühl, das an einem konkreten Ich festhält. Unsere Art des Lebens, unser Lebensstil, stärkt unser Ich-Gefühl. Wenn wir genau hinschauen, können wir das sehen.

Nehmen wir an, es kommen Besucher hier ins Zentrum und fangen an, einen Teil des Gebäudes zu zerstören, vielleicht reißen sie Wände ein. Wenn ihr das seht, habt ihr vielleicht noch genügend Abstand und Raum. Ihr könnt euch die Menschen anschauen und sagen: "Oh, sie zerstören ja das Haus." Wenn aber jemand daher

kommt und schreckliche Dinge über euch sagt und euch mit schrecklichen Worten beschimpft, fangt ihr diese Schwingung sofort auf. Für das Ich-Gefühl wird daraus noch mehr Verwirrung und Leiden. Und dieses Leiden dauert, es hält an, eine lange Zeit. Dies ist ein Beispiel dafür, wie das Ich-Gefühl sich Geschichten ausdenkt. Überprüft das einmal in eurem eigenen Leben. Manchmal, wenn uns Menschen etwas sagen, trifft uns das sehr tief. Es trifft uns mitten ins Ich-Gefühl. Es trifft euch mehr, als wenn euch jemand so sehr schlägt, dass es weh tut. Ein solcher körperlicher Schmerz tut weniger weh, als wenn euer Ich-Gefühl getroffen wurde. Das zeigt die unrealistische Haltung des Ich-Gefühls. Man kann die Ich-Gefühls-Reaktion nicht wissenschaftlich untersuchen und messen. Wenn euch jemand in den Arm schneidet, oder euren Körper verletzt, kann man sehen und verstehen, warum ihr Schmerzen leidet. Ein einziges Wort kann euch aber Tage und sogar Monate weh tun. Das zeigt, wie idealistisch, wie unrealistisch das Ich-Gefühl reagiert.

Mit seinen logischen Vorstellungen schafft das Ich-Gefühl einen Druck oder es entzündet ein Feuer in eurem klaren Bewusstsein. Und so werdet ihr hart, ganz hart. Das Ich-Gefühl hält sich an Vorstellungen fest, und die Unzufriedenheit mit eurem Leben wird sehr schmerzhaft und konkret für das Ich-Gefühl. Also hält es Ausschau nach einer konkreten Lösung. Könnt ihr euch noch an die Aussagen über Konkretheit erinnern?

Konkrete Ich-Trips

Gleichgültig, welche Philosophie, welche Lehre wir kennenlernen - sei es eine Wissenschaft, Religion, Meditation oder irgendein geistiger Weg -, wenn wir nicht genau aufpassen, kann ein Ich-Trip daraus werden, auch wenn wir viele Gebete sprechen und viel von Buddha, Dharma oder Gott reden. Solange ihr an der Vorstellung von konkreten Schmerzen und konkretem Leid, einem konkreten Daseinskreislauf, einem konkreten Samsara festhaltet, solange werdet ihr auch

nach einem konkreten Weg suchen. Ihr werdet nach einer konkreten Lösung suchen. Dann wird alle Religion und Meditation, alle Philosophie und jede Lehre und alles, was wir lernen zu einem Ich-Trip. Und die Ergebnisse sehen dann entsprechend aus.

Deshalb sage ich immer:
Meditieren ist nicht einfach.
Befreiung suchen ist nicht einfach.
Erleuchtung suchen ist nicht einfach.
Diese Suche ist nicht einfach.
Es ist keine einfache Aufgabe,
keine Aufgabe für einen Monat.

Wir müssen also dafür sorgen, dass *unsere Suche nicht unecht, nicht konkret* wird. Dazu brauchen wir Weisheit und Zeit. Ähnliches gilt für Essen und Trinken. Manchmal braucht unser Körper Essen und Trinken, dann ist beides sinnvoll und nützlich. Es ist aber nicht gut, aus Gewohnheit zu essen und zu trinken. Der italienischen Sitte zu Folge sollte ich heute Pizza essen. Das entspricht ihrer konkreten Kultur und deshalb sollte ich es tun. Aber wie kann man bei der Hitze Pizza essen? Das ist doch unmöglich, nicht wahr? Sonst macht uns das Essen krank, statt Medizin für uns zu sein.

Ein anderes Beispiel: Es gibt viele revolutionär gesinnte Menschen im heutigen Italien (1978). Es sind politische Menschen, die zudem recht vernünftig sind. Alle vernünftigen Menschen in der Welt wünschen sich Veränderungen. Aber die Leute hier sind geistig verwirrt, sie sind psychologisch gestört. In gewisser Weise ist ihr Problem das Ich-Gefühl. Sie können erkennen, dass die Verhältnisse nicht in Ordnung sind, aber da sie gestört sind, suchen sie nach einer konkreten Lösung. Und so geraten sie aus dem Gleichgewicht. Wir können sehen, dass diese politischen Probleme von einem zu extremen Ich-Gefühl herrühren. Das schafft Probleme. Alle Probleme entspringen dem Ich-Gefühl. Das ist doch so, nicht wahr?

In ähnlicher Weise haben wir keine Verbindung mehr zueinander. Die Wirklichkeit ist da, aber wir haben keinen Kontakt miteinander, weil wir Wände um uns herum aufgebaut haben. Diese Wände, diese Mauern, unterbinden das Entstehen von Gefühlen und stören unsere Kommunikation. Es ist das Ich-Gefühl, das diesen Mangel an Verbindung und Kommunikation entstehen lässt, unter einzelnen Menschen und in Gruppen.

Empfindliche Meditierende

Manchmal geschieht es, dass Menschen, die anfangen zu meditieren, sehr empfindlich werden. Statt weniger Ich-Gefühl zu spüren, statt entspannter, ruhiger, friedvoller zu werden, werden sie überaus empfindlich. Unglaublich empfindlich. Manche Leute darf man nicht einmal mehr anrühren. Ich kritisiere hier Meditierende, die manchmal jahrelang ganz strikt meditieren und deren Ich-Gefühl dann ganz konkret wird. Sie werden dann ungeheuer empfindlich. Wenn jemand an ihnen vorbeigeht, geraten sie ganz außer sich: "Du zerstörst meine Meditation! Du zerstörst all meine guten Eigenschaften!" In gewissem Sinne trägt Meditation zur Steigerung unserer Empfindsamkeit bei, und das ist gut. Wenn eure Empfindsamkeit aber voller Selbstmitleid steckt, wenn sie konkret wird, statt euch glücklicher und entspannter werden zu lassen und menschlicher, ist das nicht so gut.

Wir sind Menschen. Manchmal verletzen wir uns gegenseitig, das ist nun einmal so, das ist etwas Natürliches. Ihr müßt die Gegebenheiten annehmen, wie sie eben sind. Ein konkretes Ich-Gefühl, ein empfindliches Ich-Gefühl, kann jedoch nie entspannen. Dann hilft nicht einmal Meditation, gleichgültig, wie lange ihr meditiert. Eure Meditation wird dann dunkel, voller Schatten, und ihr steckt voller Selbstmitleid. Das kann geschehen. Das ist durchaus möglich.

In einem solchen Fall *hilft euch Meditation* meiner Meinung nach *nicht*, eine Lösung zu finden. Sie verstärkt das Ich-Gefühl nur noch.

Das gleiche gilt für unsere Erziehung, für unsere Ausbildung. Manche Leute erhalten eine gute Ausbildung mit vielen Worten und jeder Menge Philosophie. Aber die Geschichte funktioniert nicht richtig. Statt dass die Ausbildung oder die Dharma-Studien als Gegenmittel für unser Ich-Gefühl fungieren, verwandeln sie sich in einen Trip. Sie vergrößern die Ausrüstung des Ich-Gefühls und tragen zu seiner Stärkung bei.

Das Ich-Gefühl argumentiert folgendermaßen: "Ich meditiere, deshalb solltest du mich nicht stören!" Da steckt eine gewisse Logik dahinter. So gesehen ist das Ich-Gefühl durchaus intelligent. Ihr erinnert euch sicher, wir haben davon gesprochen, dass das Ich-Gefühl Weisheit besitzt. "Ich meditiere! Warum geht er hier vorbei? Weil ich meditiere, weil ich ein Meditierender bin, deshalb taugen alle Leute nichts, die nicht meditieren." Argumentieren wir nicht auf diese Art? Das ist das Wesen des Ich-Gefühls. So entstehen ungute Gefühle gegenüber den Menschen, die nicht meditieren. Es fällt so leicht, solche Urteile zu fällen. Ihr glaubt, dass ihr das Beste auf der Welt gefunden habt. Und der Rest der Welt erscheint euch schwarz.

Die westliche Kultur ablehnen

Wir haben zuvor davon gesprochen, dass das Wesen unseres Bewusstseins ganz klar ist und dass nur unsere Vorstellungen falsch sind. Ich möchte mit diesen Aussagen weder Meditation noch Philosophie kritisieren. Ich möchte allerdings betonen, dass sie durch die Vorstellungen unseres Ich-Gefühls verfälscht werden. In diesem Land, hier in Italien, neigen Menschen, die meditieren und sich mit buddhistischer Philosophie befassen, dazu, Aspekte ihrer eigenen Kultur und Religion abzulehnen. Das scheint eine tiefsitzende Eigenschaft des italienischen Ich-Gefühls zu sein. Wenn wir das tun, befinden wir uns auf einem Trip. Wir sind dann, psychologisch gesehen, nicht gesund, selbst wenn wir unser ganzes Leben lang meditieren. Wenn wir etwas in unserer Kultur ablehnen, wenn wir mit dem

Finger auf schlechte Aspekte unserer Kultur zeigen, zeigen wir eigentlich auf etwas Kostbares. Aber so schaffen wir eine Spaltung. Ihr schneidet euch sozusagen gewisse Dinge heraus, so entstehen zwei Seiten, und auf der einen Seite steht ihr. *Das ist der Stil des Ich-Gefühls. Ihr spaltet alles auf.* Das ist sehr gefährlich.

Buddha hat im Zusammenhang mit Menschen, die Befreiung und Erleuchtung anstreben, auf etwas hingewiesen. Er sprach über die Freiheit der universellen Wirklichkeit. Wir sollten frei werden von aller Aufregung und aller Gier.

Auch wenn es nur ein einziges Ding gibt in der Welt,
sei es gut oder schlecht, ein einziges Ding,
das euch aufregt, so seid ihr nicht frei.
Ihr seid dann nicht frei.

Wenn euch irgendetwas aufregt,
und euch Unwohlsein bereitet,
könnt ihr nicht Erleuchtung erlangen.
Das sagt der Buddha.

Wenn es auch nur ein einziges Atom gibt in der Welt,
ein Ding, das eure Ruhe und euren Frieden erschüttern kann,
seid ihr nicht frei.
Ihr seid dann immer noch verletzt
und verwundet.

Aus diesem Grunde heißt es in den Bodhisattva-Gelübden, dass man keine Lehre und keine fremde Philosophie kritisieren sollte. Ihr legt ein Gelübde ab, andere nicht mehr zu kritisieren.

Ein kritischer Geist schafft Kritik

Buddha wünschte sich seine Schüler in psychologisch gesunder Verfassung. *Kritik weist aber auf Irritation hin*. Wenn ihr jemanden kritisiert, zeigt ihr eure Irritation. Aus diesem Grund gibt es dieses tiefgründige Gelübde. Es ist ein einzigartiges Kennzeichen des Buddhismus, ein einzigartiges Zeichen der Lehren des Buddha, dass man andere Lehren, Philosophien und Religionen nicht kritisieren soll. Hinter dieser Haltung steckt ein tiefer Sinn. Ihr sagt vielleicht: „Oh, ich kritisiere doch gar nicht. Ich schau mir diese Sache bloß von der philosophischen Seite an.“ Eines ist sicher. Wann immer ihr etwas oder jemanden kritisiert, seid ihr irritiert.

Teil II: Die Armee des Ich

1 Gefühle

Jetzt sprechen wir über die fünf allgegenwärtigen Faktoren des Geistes (T. *kun-'gro-ba'i sems-'byung*). Es gibt fünf geistige Faktoren, die das Ich-Gefühl unterstützen: *Gefühl, Unterscheidung, Denken, Aufmerksamkeit und Kontakt*. Das Ich-Gefühl ist so stark entwickelt, weil es ungeheuer viel Unterstützung hat. Jedes Mal, wenn wir uns glücklich, unglücklich oder neutral fühlen, verstärken wir diese Erfahrungen des Ich-Gefühls. Immer wenn das Ich-Gefühl im Spiel ist, sind auch diese fünf Faktoren dabei, sie entstehen dann spontan. Die Freude oder das Glücksgefühl selbst sind nichts Negatives. Aber das Etikett, das wir diesem Gefühl geben, die Ansicht, dass Freude beständig sei, ist ein Problem. Angenommen ihr lacht gerne. Haha-hahaha. Was geschieht aber, wenn ihr vierundzwanzig Stunden am Stück lacht? Seht Ihr, mit Gefühlen ist es ähnlich. Jedesmal wenn wir Freude erfahren, halten wir uns daran fest. Das ist aber nicht möglich. Das ist eine Vorstellung des Ich-Gefühls. Da fangen die Probleme an. Das ist das Problem.

Freude und Schmerz

Lama Je Tsongkhapa hat im Stufenweg der Erleuchtung, im Lamrim, erklärt, wie Freude, die Menschen erleben, immer Ursache für noch mehr Verlangen und Gier wird. Das Ich-Gefühl reagiert darauf und

will mehr. Unser Begehren und Verlangen wird immer größer, und es entsteht immer mehr Gier und Anhaftung, wenn wir Freude erfahren. Auf diese Weise verstärkt Freude die Fesseln des Ich-Gefühls. So funktioniert das Gesetz von Ursache und Wirkung auf einer psychologischen Ebene. Das gleiche gilt für die Erfahrung von Schmerz oder von unangenehmen Situationen. Das Ergebnis ist Irritation. Ihr mögt die Erfahrung nicht und dann entsteht Ärger. Immer wenn wir eine gute Situation antreffen, in der wir Freude erfahren, wird unsere Anhaftung größer. Immer wenn wir Schmerz oder eine unangenehme Situation erfahren, entsteht in uns Hass und Irritation. Wenn es uns nicht gelingt mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen angemessen umzugehen, dann verletzen wir uns gegenseitig und Konflikte entstehen.

Es geschieht sozusagen von alleine: Freude entsteht und Schmerz, Freude, Schmerz, ständig geht das so. Wenn es uns gelingt, damit umzugehen, ohne uns anzuspannen, ohne dass das Ich-Gefühl sich einmischt, dann können wir Menschen sehr tiefe Erfahrungen machen. Im Buddhismus sprechen wir in diesem Zusammenhang von der religiösen Erfahrung eines Friedens, der andauert, der anhält. Wenn wir Weisheit entwickeln, können wir diese Erfahrung machen. Wenn wir die Ketten des Ich-Gefühls sprengen, können wir einen Frieden erfahren und eine Ruhe, die andauern.

Nicht die Gefühle selbst sind das Problem, sondern unser mangelndes Geschick, mit dieser Energie umzugehen. Wir machen keinen angemessenen Gebrauch von dieser Energie. Für uns gewöhnliche Menschen werden Gefühle daher zu einem Problem.

Wir fühlen immer etwas. Gleichgültig, was wir tun, gleichgültig, womit wir in Kontakt kommen, Gefühle gibt es immer. Auch wenn wir nur etwas berühren, entstehen Gefühle. Für ein menschliches Wesen ist das Gefühl ein psychologischer Hintergrundeffekt. Auf eine sehr feine Art und Weise ist jedes Gefühl mit dem Ich-Gefühl verbunden und unterstützt es.

Ihr erinnert euch sicher daran, dass wir über sechs bzw. acht Arten von Bewusstsein gesprochen haben. Bei allen spielt das Gefühl mit. Es gibt körperliche Gefühle, die Gefühle, die mit den fünf Sinnen zu tun haben. Auf diese Art ist das Gefühl mit der körperlichen Ebene verbunden. Dann gibt es das Gefühl, das mit dem DenkBewusstsein in Beziehung steht. Es gibt also diese sechs Arten von Gefühl. Und jedes Gefühl hat drei Dimensionen: Glück, Unglück und neutrales Empfinden, oder *angenehm, unangenehm und neutral*. Wir haben also insgesamt 18 Arten von Gefühl, die dem Ich-Gefühl helfen, sich anzuspannen.

So viele unterschiedliche Arten von Gefühlen sind möglich. Sie kommen von überall her, von hier und hier und hier (*Lama zeigt auf die unterschiedlichen Sinnesorgane*). Wenn wir etwas trinken, dann trägt das Gefühl dazu bei, das Ich-Gefühl zu verstärken. Das gleiche gilt für Gerüche. So hilft Parfüm dem Ich-Gefühl zu wachsen, und auch Make-up (*Gelächter*). Ich mache bloß Spaß. Aber auf jeden Fall gibt es viele verschiedene Arten, Gefühle zu erfahren. All diese Erfahrungen stärken die Ketten des Ich-Gefühls, wenn wir die Gefühle nicht in angemessener Art und Weise gebrauchen.

Aus diesen Gründen sprechen wir so viel über Energiekanäle, und wie wir mit ihnen arbeiten können. Dahinter steckt ein tiefer Sinn. Solche Meditationen bringen euch auf den Geschmack. Sie zeigen euch, wie ihr die Sache mit den Gefühlen richtig anpacken könnt und einen unmittelbaren, friedvollen Weg zu einem friedvollen Ziel einschlagen könnt.

Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt

Wir haben über Make-up und Parfüm gesprochen. Ich habe einfach ein bißchen Spaß gemacht. Es gibt eine angemessene Art und Weise Make-up und Parfüm zu gebrauchen. In der buddhistischen Tradition brennen wir Räucherstäbchen ab und im Westen nimmt man Parfüm, das ist völlig in Ordnung. Ich möchte keine negative Stim-

mung schaffen. Was ich damit sagen möchte, ist folgendes: Alle Sinnesobjekte, alle Objekte der fünf Sinne, die Art und Weise, wie wir uns anschauen usw. können Gefühle erzeugen, nicht wahr? Alles, was ihr kennt, alle Energien, die es gibt, und natürlich wir Menschen selbst, können Gefühle erwecken. Alles, was wir sehen, seien es Farben oder der Himmel, die Sonne oder der Mond, Blumen oder was auch immer, alles kann in uns Gefühle entstehen lassen. Und unsere Aufgabe ist es nun, mit dieser Situation, mit dieser Gegebenheit angemessen umzugehen:

Statt in Extreme zu fallen,
statt übertriebenen und extremen Gefühlen Raum zu geben,
die dann zu Symptomen werden,
sollten wir versuchen, uns zu entspannen.

Wenn es zu viele Gefühle gibt,
werden wir hart und sehr, sehr empfindlich.
Praktisch gesprochen sind wir
entweder schrecklich verliebt und glücklich
oder wir hängen herum und heulen die ganze Zeit.
Da sind extreme Gefühle im Spiel.
Diese extremen Gefühle überwältigen uns,
und so brechen wir in Gelächter oder in Tränen aus.

Äußere Dinge können Energien erwecken.
Doch oft wird diese Energie zu fest, zu extrem,
und wir zittern am ganzen Leib.
Unser Herz erbebt, wenn wir Dinge berühren.
Wenn wir bestimmten Objekten begegnen.
Es ist das Ich-Gefühl, das dieses heiße Feuer entzündet,
und so werden wir extrem.
Aus allem macht das Ich-Gefühl eine große Sache.

Angenommen, es gibt da ein Gefühl zwischen dieser Blume und mir. Ich habe Gefühle für sie. Das Gefühl entwickelt sich weiter mit Hilfe vieler Gedanken und Urteile. Und dann verspannt sich das Ich-Gefühl. Es wird völlig verspannt. Und kurze Zeit später gibt es dann keinen Raum mehr. Wir werden ganz fest, und dann gehen wir in die Luft, wir explodieren. Ich übe keine Kritik an dem Gefühl selbst. Ich sage nicht, dass Gefühle selbst etwas Negatives sind: Wenn aber das Ich-Gefühl ein großes Feuer entzündet, dann werden Gefühle neurotisch. Wir können sie nicht mehr vergessen. Ich bin sicher, dass wir alle diese Erfahrung gemacht haben, in einem gewissen Ausmaß zumindest.

Wir müssen also genau überprüfen,
wie wir unsere Gefühle erfahren.
Dann können wir anhalten,
bevor wir in die Falle geraten,
in die Falle einer neurotischen Situation.
Wir müssen eine Lösung finden,
wie wir unsere Energien an einem solchen Punkt
in die richtigen Bahnen lenken können.

Wir sind so besessen von bestimmten Gefühlen.
Es gibt dann keinen Raum mehr für andere Gefühle.
Keinen Raum mehr für die Freude
am Aufgang der Sonne und ihrem Untergang.
Kein Raum und keine Freude,
weil unser Geist völlig gefangen ist
von einer konkreten Empfindung.
Gefangen, beschäftigt mit einem konkreten Gefühl,
so dass kein Raum mehr ist für die Freude an der Natur.
Die Natur wird zu einem blinden Fleck.
Das ist wirklich so.

Wir sind so besessen von einer Situation,
dass wir blind werden für den Rest der Welt.
Und das ist höchst gefährlich.

Aus diesen Gründen gibt es in den Lehren über den Stufenweg zur Erleuchtung die Meditation zur Entwicklung von Gleichmut. Diese Meditation hat eine tiefe Bedeutung und hilft euch, eure Gefühle verstehen zu lernen. Wenn wir über Gefühle reden, dann scheinen sie leicht zu verstehen zu sein. Wenn wir aber genau nachprüfen, wie die Beziehung zwischen Gefühlen und Ich-Gefühl funktioniert, wie das Ich-Gefühl mit den Gefühlen verbunden ist, dann geschieht wirklich etwas.

Wenn Gefühle mit dem Ich-Gefühl in Verbindung stehen, können sie zu äußerst heftiger Anhaftung und zu äußerst heftiger Abneigung führen.

Wenn wir von Gefühlen der Besessenheit sprechen, kann sich das auf Verlangen und Haß beziehen. Beide Haltungen erzeugen Symptome und machen uns krank.

Wir müssen daher unsere Gefühle beobachten und konkrete Vorstellungen loslassen, die Festigkeit, die Anspannung loslassen, die sich damit verbinden kann. Dann werden wir gesund. Dann werden wir heil.

Gefühle sind so wichtig.
Wir sollten über sie meditieren.

Meditation über Gefühle

Meditiert über eure Gefühle.
Beobachtet sie.
Ihr braucht dazu keine Philosophie.
Ihr braucht dazu keine Konflikte.
Seid ganz natürlich.
Gefühle gehören zu eurem Wesen.
Menschen haben Gefühle.
Meditiert.

Und denkt daran:
Das Wesen unseres Geistes,
seine Natur, ist klares Licht.
Es ist immer da.

Schaltet das klare Licht an.
Wendet euch dem klaren Licht zu.
Und meditiert.
Soviel wie möglich.

Die Natur unseres Geistes
ist klares Licht.

Probleme entstehen durch Vorstellungen.
Das Ich-Gefühl benennt unsere Gefühle.
Beobachtet, wie es sie benennt
und meditiert.

Ich denke, das reicht für heute Abend. Den Rest besprechen wir dann morgen, und zwar schön langsam. Hoffen wir es. Ich danke euch. Und gute Nacht.

Gefühle und ihre Ursachen

Gestern haben wir über Gefühle gesprochen und darüber, wie sie dem Ich-Gefühl helfen, festzuhalten. Ihr könnt sehen, wie das Ich-Gefühl einen bestimmten Geschmack hat. Anders ausgedrückt erzeugen Gefühle einen bestimmten Geschmack. Das Wesen des Ich-Gefühls ist Verblendung, es besitzt allerdings auch Intelligenz und einen bestimmten Geschmack. Erfahrungen und Gefühle erzeugen einen Geschmack. Wenn wir Gefühle erfahren und damit etwas schmecken, muß diese Erfahrung nicht notwendigerweise rein und wertvoll sein. Die Erfahrung kann vom Ich-Gefühl geprägt sein. Das ist durchaus möglich.

Unsere Verantwortung besteht also darin:

Immer wenn wir Freude erfahren,
immer wenn wir etwas schmecken,
sollten wir loslassen
und nicht zupacken und festhalten.
Verspannt euch nicht.
Laßt los.

Die Freude selbst,
das Gefühl von Glück oder Freude,
ist nicht notwendigerweise etwas Schlechtes, etwas Negatives.
Freude ist die Auswirkung einer positiven Haltung.

Erfahrungen von Freude und Glück
kommen nicht von ungefähr.
Die Ursachen dafür liegen in unserem Bewusstsein.
Ihr habt etwas Positives getan.
Ihr habt moralisch gehandelt.
Und als Ergebnis erfahrt ihr Freude.

Das gleiche gilt auch für Schmerzen. Für Leiden.
Auch Leiden hat Ursachen.
Auch Leiden kommt nicht von ungefähr.
Wir müssen begreifen lernen,
dass alle unsere Erfahrungen,
alle Freuden und alle Leiden, die wir im Leben erfahren,
eine Ursache haben.
Diese Erfahrungen sind nicht zufällig so.
In den meisten Fällen übersehen wir jedoch
die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung.
Dann wissen wir nicht,
wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen sollen.

Freude und Schmerz
sind Auswirkungen eines Umwandlungsvorganges.
Eure Energie verwandelt sich und ihr erfahrt Freude.
Das Wesen von beiden Erfahrungen,
von Freude und Schmerz,
ist Energie.

Diese Energie wandelt ihr um,
und so entsteht Freude und Schmerz.
Wenn ihr euch ändert,
wenn ihr eure Haltung ändert,
erfahrt ihr etwas anderes.
Das müssen wir lernen.
Wir müssen begreifen lernen,
wodurch Freude entsteht und wodurch sie vergeht.
Und das können wir lernen, wenn wir bewußt werden.

Das kann uns eine Antwort auf die Frage geben, wie oder warum wir
uns in einer Situation festfahren. Oder auf die Frage, warum es uns
gibt. Warum wir diesen Körper und all unsere Lebenssituationen

haben. Manchmal scheint uns unser Leben eine schwere Last zu sein. Es gibt auch gute Seiten, aber wenn wir die anderen Seiten betrachten, ist uns das Leben manchmal eine schwere Last. Manche Menschen in unserer Gesellschaft scheinen immer Probleme zu haben. Für sie ist alles immer schwierig.

Worum es mir geht, ist folgendes: Wenn wir erst einmal begreifen, wie unser Ich-Gefühl Tag für Tag an unseren Gefühlen und Erfahrungen festhält, wann immer wir mit der Welt der Sinne in Kontakt treten, dann können wir erkennen, warum wir existieren, warum es uns gibt. Das ist kein Zufall.

Wir sind nicht aus Zufall auf dieser Erde.

Das Ich-Gefühl ist der Fels, der uns an diese Erde bindet.

Das Ich-Gefühl hält uns im Daseinskreislauf.

Das Ich-Gefühl ist die Ursache
für unser Leben im Daseinskreislauf.

Alles Dasein, alles Sein, ist so begründet.

Und warum ist das so?

Weil wir unwissend sind.

Weil wir unwissend sind, ist jede unserer Erfahrungen
von sehr begrenzten Gedanken begleitet.

Unser Dasein ist also nicht zufällig.

So ein begrenztes Denken ist einfach falsch.

Deshalb betone ich immer wieder:

Jede Freude und jeder Schmerz hat Ursachen,
hat eine Hauptursache.

Und das gleiche gilt für unsere Umgebung. Für die Umwelt.
Nichts geschieht ohne Ursache.

Wenn man an der Vorstellung festhält,
dass alle Gefühle von Glück und Unglück zufällig entstehen,

ohne durch eine Energie in uns verursacht zu werden,
dann glaubt man etwas Verkehrtes.
Das ist eine falsche Vorstellung.

Mit solchen falschen Vorstellungen
gibt es kein Wachsen und kein Verstehen.
Weil ihr die Ursachen überseht.
Ihr überseht die Ursachen, die solche Ergebnisse schaffen.
Ihr überseht das abhängige Entstehen eures eigenen Geistes.

Meditation. Auf der Suche nach Glück

Denkt einmal über folgende Feststellung nach:
Seit unserer Geburt,
seit der Kindheit,
sagen wir ICH und heulen.
Da ist es schon, das Festhalten am Ich-Gefühl.

Warum heulen wir?
Weil wir glücklich sein wollen
und nicht unglücklich.
Wir mögen keine Schmerzen.

Seit der Zeit gibt es das Ich-Gefühl. Seit wir Kinder waren bis heute.
Bis zu diesem da, der hier groß und dick sitzt (*Lama deutet auf sich*).
Was auch immer wir tun, ob wir zur Schule gehen oder Muttermilch
trinken, ob wir versuchen, eine gute Ausbildung zu bekommen oder
eine Prüfung abzulegen, einen Abschluß zu machen oder einen aka-
demischen Grad zu erlangen, ob wir eine Arbeit suchen oder heira-
ten, alles, was wir in unserem ganzen Leben anstreben, tun wir, um
Freude zu erfahren. Jeder Augenblick in
unserem Leben, jeder Tag und jede Bewegung zielt darauf ab, ein
wenig Freude und Vergnügen zu erlangen. Das ist unser größtes

Problem. Freude, Schmerz, Vergnügen, Leiden. Es sind die Gefühle, die Erfahrungen, denen wir nachjagen.

Am Morgen, wenn wir aufstehen, trinken wir Kaffee. Warum? Weil wir auf Vergnügen aus sind. Am Mittag essen wir. Warum? Weil wir auf Vergnügen aus sind. Und dann essen wir Abendbrot, weil wir auf Vergnügen aus sind. Diese Erklärung beschreibt jetzt lediglich die groben Ebenen, aber dennoch, so arbeitet unsere Psyche. Ihr könnt anhand eurer eigenen Erfahrungen überprüfen, wie Anziehung und Verlangen entstehen. Wir müssen diese psychologischen Vorgänge verstehen, weil sie unsere täglichen Schwierigkeiten ausmachen.

Das gleiche gilt auch für unsere Beziehungen. Männer und Frauen haben Beziehungen, weil es ihnen um ihr Vergnügen geht. Das Objekt, die andere Person, hat wohl ihre eigene Energie und schafft auch eigene Energie, vor allem ist aber da ein unglaublich starkes inneres Verlangen nach Vergnügen. Dieses Vergnügen wird konkret, und dann wird auch das Objekt konkret. Es gibt dann so etwas wie konkrete Schönheit. Es ist dann gleichgültig, ob das Objekt verkehrt handelt. Wenn das Ich-Gefühl erst einmal ein konkretes Verlangen entwickelt hat, ist alles, was das Objekt tut, wie auch immer es sich verhält, vollkommen. Es ist immer wie eine Blume, sooo schön. Selbst wenn jemand sich unmöglich verhält, wird diese Handlung zu etwas Herrlichem. Sie verwandelt sich in etwas Schönes, weil ihr die Handlung schon innerlich in etwas Schönes verwandelt habt. "Das ist sooo schön, so konkret schön!" Ihr seid in diesem Augenblick völlig besessen und verwandelt jede negative Handlung in etwas Beseligendes. Wenn eure Besessenheit sehr stark ist, funktioniert das so.

Wenn aber dann die Besessenheit nachläßt, wenn das Festhalten am Ich-Gefühl und das Verlangen nachlassen, fangen wir an, das Objekt mit anderen Augen zu sehen. Dann können wir plötzlich etwas anderes sehen. Es kann aber recht lange dauern, bis wir zu diesem Punkt kommen. Zuerst baut ihr die Energie ganz konkret auf,

bis sie richtig heiß ist, und dann erwartet ihr eine bestimmte Befriedigung. Solange diese Energie da ist, ist das Objekt konkret schön, gleichgültig, was es tut. Wie eine Blume besitzt es eine konkrete Schönheit. Wenn die aufgebaute Energie dann verschwindet, seht ihr plötzlich das verkehrte Verhalten. Schon fangt ihr an zu streiten (*Gelächter*).

So sind die Menschen eben. Ihr könnt die psychologischen Beweggründe sehen. Das hat nichts mit materiell faßbaren Gegebenheiten zu tun. Einige Tage oder Monate lang ist alles, was jemand tut, wunderschön, einfach vollkommen und plötzlich wird alles ganz schwarz. Das ist doch gar nicht möglich. Das könnt ihr nie und nimmer beweisen. Was sich verändert, ist die psychologische Haltung. Eure Energien lassen euch die Situation so oder so sehen. Es ist sehr wichtig, dass ihr das begreift, dass ihr das versteht.

Übertreibung

Das Gleiche gilt für Ärger. Das Ich-Gefühl schafft Ärger. Euer Bewusstsein lässt Ärger entstehen. Ihr baut eine bestimmte Energie auf, Ihr werdet richtig heiß, ganz konkret heiß und hitzig, und wenn ihr in diesem Augenblick das Objekt anschaut, erscheint es völlig schwarz, es gibt keinen guten Faden mehr daran. Das ist eine Übertreibung, das könnt ihr doch wohl sehen.

Beide Haltungen, das Festhalten an Vergnügen und an Haß, sind übertrieben. In beiden Fällen übertreibt ihr. Zuerst gibt es Ärger, die Energie von Ärger, und diese Energie verdaut ihr und drückt sie aus, und dann verändert das Objekt seinen Charakter für euch. Im Fall der Anhaftung könnt ihr dann auch gute Seiten erkennen. Beide Vorstellungen entspringen dem Festhalten an einer konkreten Wesenheit, dem Festhalten an einem ICH.

Umwandlung

Im Tibetischen Buddhismus gibt es Methoden zur Umwandlung von Energien, Methoden für die Umwandlung von Verlangen nach Vergnügen und von Haß und Abneigung. Wir besitzen Methoden, mit denen wir die Energie umwandeln können, bevor sie sich auf solche Weise ausdrückt. Nehmen wir doch ein Beispiel: Jeder, der ein bestimmtes Vergnügen haben will, erfährt, psychologisch formuliert, Leiden. Solange, bis er sein Ziel erreicht hat.

Jedes Mal, wenn wir etwas haben wollen,
leiden wir, so lange, bis der Wunsch erfüllt ist.
So läuft das.
Das ist das Wesen unserer Psyche.

Die Yoga-Methode stellt nun sicher,
dass ihr Freude erfährt,
die Freude, die in euch ist.
In einfachen Worten schenkt euch die Yoga-Methode
jeden Tag ein wenig Freude, ein wenig Vergnügen.
Wenn ihr Freude erfährt,
wird euer ehrgeiziges Verlangen schwächer.
Ihr braucht euch nicht mehr anzustrengen,
und irgendwie fühlt ihr euch freier.

Wenn ihr etwas Freude erfährt und Zufriedenheit,
entsteht Vertrauen.
Ihr braucht nicht mehr ehrgeizig zu kämpfen,
um eure Ziele zu erreichen.
Darum geht es.

Im Tibetischen Buddhismus heißt es: "Meditiere jeden Tag etwas,
dann gehst du sicher, dass du täglich ein wenig Frieden erlebst."

Wir meditieren manchmal während des Kurses. Zuerst meditieren wir am Atem. Langsam gehen wir dann weiter zum Bewusstsein und dann meditieren wir über die Gefühle. Es ist so einfach. Wenn ihr über Gefühle meditieren wollt, dann braucht ihr nichts zu visualisieren, ihr braucht nichts anzuschauen. Gefühle sind immer vorhanden. Gefühle gibt es vierundzwanzig Stunden am Tag. Entweder fühlt ihr euch glücklich oder unglücklich oder in einer mittleren Lage. Ihr habt körperliche Gefühle oder geistige. Darüber könnt ihr meditieren. Diese Meditationen werden schon in den Lehrreden des Buddha, in den Sutren, erwähnt. Das haben sich die Tibeter nicht selbst ausgedacht. In den Sutren heißt es, dass wir unsere Achtsamkeit schulen sollten anhand der Betrachtung der Gefühle. Das nennt man eine Meditation oder Kontemplation über Gefühle. Auf diese Weise könnt ihr das Problem des Festhaltens an angenehmen Gefühlen lösen.

2 Unterscheidung

Gestern haben wir über die fünf Geistesfaktoren gesprochen, die stets gegenwärtig sind. Der erste davon war Gefühl. Mehr will ich jetzt zum Gefühl nicht sagen.

Der nächste Geistesfaktor ist Unterscheidung, das Feststellen von Unterschieden. Wir haben davon gesprochen, dass das Ich-Gefühl intelligent sei. Und es hat Geschmack. Darüber haben wir schon im Zusammenhang mit dem Gefühl gesprochen. Jetzt sprechen wir über die Intelligenz, die es besitzt. Es kann Unterscheidungen treffen oder auswählen. Wir können in einem Laden Dinge aussuchen. Überall können wir das, in der ganzen Welt. "Ich mag das. Das mag ich nicht," so treffen wir unsere Wahl. Das Ich-Gefühl besitzt diese

Fähigkeit, Unterscheidungen zu treffen, und diese Fähigkeit hat ihre guten und schlechten Seiten. In den meisten Fällen, wenn unser Bewusstsein Unterscheidungen trifft, liegen wir falsch. Entweder untertreibt unser Bewusstsein die Wirklichkeit oder es übertreibt sie. Es trifft auf falsche Weise Unterscheidungen und wird so in die Irre geführt.

Wenn wir Unterschiede machen und denken, *lehnt das Ich-Gefühl das, was wir sind, ab, und will, dass wir jemand anders sind.* Wir können uns nicht annehmen, so wie wir auf einer relativen Ebene existieren, ganz zu schweigen von der absoluten Ebene. Die sehen wir überhaupt nicht. Das ist das Problem von uns Menschen. Hinter diesem Unterscheiden steckt schon Sinn: "Das bin ich. Dies bin ich. Ich will das, weil ich so bin. Wenn ich so aussehe, bin ich schrecklich. So sollte ich nicht sein." Wir unterscheiden, weil wir bestimmte Meinungen haben. "So bin ich. Wenn ich so bin, bin ich nicht gut. Dann mag mich keiner mehr. Dann hat mich niemand mehr lieb." (*Großes Gelächter. Lama macht ein ganz unglückliches Gesicht*).

Wir machen uns ständig Sorgen. "Dies und das, dies und das. Möchte ich dies? Oder lieber das? Vielleicht das lieber nicht?" Ständig leben wir in diesem „Vielleicht, vielleicht!“ Ständig gibt es diese Spekulationen. Wir treffen Unterscheidungen: "Das sollte so sein. Wenn das so wäre, dann hätten mich die Leute lieber, blablablablabla." Dahinter steckt schon ein gewisser Sinn und ein paar logische und ein paar unlogische Argumente. Aber die Unterscheidungen sind unlogisch und oberflächlich, weil sie keine solide Grundlage haben und keine Wirklichkeit dahinter steht. Deshalb verwirrt uns eine solche Art von Unterscheidung.

Es gibt Menschen, die sich umbringen. Auch sie haben eine Vorstellung davon, was das Beste sei und haben Argumente dafür. Es gibt Gründe, warum sie bereit sind, vom Dach eines Hotels zu springen. Es stecken Argumente dahinter und Unterscheidungsvermö-

gen, allerdings ein verkehrtes. Sie haben ihre eigene Logik. Und meinen tun sie es auch gut.

Schaut euch doch einmal die Fehler an, die wir Tag für Tag machen, Jahr für Jahr. Wir haben immer gute Begründungen dafür. Selbst wenn uns jemand sagt: „So solltest du das aber nicht machen,“ dann sagen wir sofort: „Oh, ich weiß schon was ich tue, weil ich blablabla...“ In Tibet gibt es ein Sprichwort, das sinngemäß sagt, dass auch jemand, der seinen Vater umbringt, seine guten Gründe dafür hat. Gleichgültig, wie viele Fehler wir machen und wie viele Erfahrungen, wenn wir mitten drin stecken in einer Sache, meinen wir es immer gut. Wir sind dann völlig davon überzeugt, dass man die Sache so anpacken muß, es gibt überhaupt keine andere Möglichkeit, und deshalb müssen wir es tun, wie wir es eben tun. Und das Ergebnis ist dann - Krach, Knall, Katastrophe. Wir können also sehen, wie unser Unterscheidungsvermögen seine guten und schlechten Seiten hat.

Es gibt Aussagen darüber, wie die Erde beschaffen ist. Die Wissenschaftler beobachten und stellen dann Theorien auf. Manche sagen, dass die Erde rund sei, andere wiederum sagen etwas anderes. Ich spreche jetzt nur über die Aussagen der Wissenschaft und nicht über religiöse Aussagen. Obgleich sie ihre Aussagen auf Beobachtungen aufbauen, ziehen sie manchmal verkehrte Schlußfolgerungen und urteilen falsch. Ein Physiker hat mir erzählt, dass sie bei der Untersuchung von Atomen mit der Methode der Beschleunigung viele Fotos gemacht haben, vielleicht Tausende, und jedesmal war das Bild anders, jedesmal kam etwas anderes heraus. Dieser berühmte Wissenschaftler hat dann behauptet, dass wir jedesmal, wenn wir ein äußeres Objekt anschauen, etwas anderes sehen als das letzte Mal. Sein Schluß daraus war: Wenn keiner guckt, wenn es kein Bewusstsein gibt, das ein Objekt anschaut, dann existiert dieses Objekt nicht. Wenn wir das Objekt ansehen, wenn unser Bewusstsein Kontakt aufnimmt mit dem Objekt, dann existiert es, dann erscheint es. Ist das nicht eine interessante Aussage?

In ähnlicher Weise heißt es im Buddhismus, dass alles, was es gibt, alles, was in unserem Bewusstsein erscheint, eine Manifestation unseres Bewusstseins ist. Es gibt da Parallelen. Anfangs dachten alle, diese Theorie sei dummes Zeug. Keiner hat sie akzeptiert. Nach einigen weiteren Untersuchungen fanden die Wissenschaftler dann heraus, dass einiges für diese Interpretation spricht.

Dualität – Gespaltenheit

Unser unterscheidender Geist ist meistens dualistisch, gespalten. Im Buddhismus spricht man viel vom dualistischen, vom gespaltenen Geist. Warum nennen wir diesen Geist dualistisch? Wenn ich sage: "Diese Blume ist sehr gut, weil sie gelb ist und weil sie blablabla, weil die Blütenblätter so schön sind und weil Menschen so etwas nie schaffen können...," treffe ich viele Unterscheidungen und finde viele Argumente. Ich beschreibe die Schönheit der Natur und mein unterscheidender Geist beschreibt sie mit vielen Argumenten: "Weil dies... und weil das... „Alle diese Argumente erzeugen automatisch Konflikte. Wenn ich sage: „Dies und das...“, fange ich an umher zu schauen. Ich habe hier diese wunderschöne Blume, die sehr gut ist, aus diesen und jenen Gründen, und dann schaue ich herum und sehe noch eine. "Oh, die ist noch viel besser, weil sie so und so ist ..." und ich fange an zu vergleichen.

Das ist guter westlicher Stil, nicht wahr? In eurer Gesellschaft seid ihr ständig am vergleichen. Das ist ein gutes Beispiel für eine dualistische Haltung. Immer, wenn ihr die guten Seiten eines Dinges seht, dann seid ihr nicht zufrieden und der Konflikt ist da (*Lama klatscht in beide Hände*). So funktioniert der dualistische Geist. Ständig vergleicht ihr. Selbst wenn wir hier meditieren, gibt es den dualistischen Geist. Die Meditation sollte eigentlich den dualistischen, unterscheidenden Geist beseitigen. Aber was geschieht?

Sie sagt: „Ich hatte heute morgen eine schöne Meditation.“
Und ich nicht. Mensch! (*Lama schlägt sich auf den Kopf*)

„Du hattest eine gute Meditation
UND ICH NICHT!“

Kennt ihr das?

Eifersucht und all diese komischen Einstellungen,
Das ist der gespaltene, der dualistische Geist.

Auf welchem Trip wir auch sein mögen,
auf einem religiösen oder auf einem politischen
oder auf welchem Trip auch immer,
immer gibt es jemanden, der uns irritiert.

Immer gibt es Widersprüche.

Ständig regt uns jemand auf,
und wir fühlen uns unwohl mit dem, was wir tun.

Das ist der dualistische, der gespaltene Geist.

So sieht er aus.

Wir meinen es gut mit all diesen Unterscheidungen.

Es gibt schon rationale Gründe.

„Ich nehme wohl besser dies oder das...“

Es gibt immer Gründe.

Nehmen wir doch ein Beispiel. Immer wenn ich in Amerika in einen Supermarkt gehe, bin ich verwirrt. Ich weiß nicht, was ich nehmen soll. Ich wünsche mir da mehr Unterscheidungsvermögen. Hunderte von Dingen. Ich drehe da einfach durch. Selbst wenn ich nur ein Brot ohne Konservierungsstoffe möchte, kein Weißbrot, sondern ein Vollkornbrot, sehe ich da all die vielen Sorten und oft wähle ich das Verkehrte aus. Seht ihr? Wenn man Unterschiede macht, ist man verwirrt, und wenn man keine machen kann, bekommt man auch Schwierigkeiten. Tja. Allerdings sind die meisten unserer Unterscheidungen nichts wert, sie taugen nichts, wirklich nichts.

Mutter und Tochter im Gespräch:
„Warum stellst du das nicht dorthin?“
„Oh, weil mir das nicht gefällt.“
„Stell es hierhin!“

Jede hat ihre Gründe.
Es gibt gute Gründe, das Ding hierhin zu stellen.
Und auch dafür, es dorthin zu stellen.
Lohnt es sich aber, darüber zu streiten?
Und damit den Frieden im Haus zu zerstören?
All diese Streitereien um *hier* und *dort*?
Wir meinen es gut mit unseren Unterscheidungen.
Da steckt eine gewisse Logik dahinter und gute Argumente.

Aber lohnt es sich wirklich? Es gibt noch viele Beispiele. Ich bekomme so vieles zu sehen in meinem Leben. Schaut euch doch einmal all die Konflikte an, die Freunde und Paare miteinander haben, wenn sie zusammenleben.

Ich möchte, dass das hier weg kommt.
Du willst, dass es hier bleibt.
Ich will es da und du willst es hier.
Das zeigt, dass du mich nicht liebst.
Schaut euch all die Argumente an. Das ist alles dummes Zeug. Das taugt doch nichts. Ihr müßt einfach miteinander klarkommen. Es gibt da einen mittleren Weg. Lohnt es sich denn, wegen solcher Dinge zu streiten? Das ist doch alles unwichtig. Ich sage immer, es ist besser, sich nicht wegen solcher Kleinigkeiten aufzuregen. Es ist besser, in Harmonie zu leben und gute Gefühle füreinander zu haben. Diese Beispiele zeigen das doch. Ich bin allerdings sicher, dass das Zusammenleben in der Zeit von Lama Tsongkhapa (14./15.Jh.) auch nicht einfach war. (*Gelächter*). Das ist einfach großartig

Nehmen wir einmal ein anderes Beispiel aus unserer Zeit. Angenommen, ihr wollt euch etwas für euer Haus kaufen. Ihr kauft es, und denkt, es sei wirklich vollkommen und ihr braucht nichts anderes mehr. Es ist euch so kostbar wie ein Juwel. Im nächsten Jahr kommt dann ein neues Modell heraus, und wir schauen es uns an. Wieder gebrauchen wir unser Unterscheidungsvermögen: Etwas Neues wäre wohl besser als das, was wir haben. Die Form ist schöner und überhaupt. Also versuchen wir, das Alte loszuwerden und etwas Neues zu kaufen. Ständig versucht ihr, alte Sachen loszuwerden und neue zu kaufen. Das hört nie auf! Ihr seid nie zufrieden. Immer, wenn ihr etwas bekommt, findet ihr keine Zufriedenheit mit eurem Unterscheidungsvermögen. Immer gibt es Widersprüche. Immer, wenn ihr feststellt, dass dieses Ding nun vollkommen ist, seht ihr etwas Neues. Nehmen wir ein Auto als Beispiel: Ihr habt also ein Auto. Ihr seht ein anderes Auto und denkt: "Wenn ich erst einmal dieses Auto habe, brauche ich kein anderes mehr. Das ist das wahre Auto, genau das richtige für mich." Im nächsten Jahr seht ihr ein neues Auto. Dann bricht euer Ich-Gefühl wieder zusammen und ihr wollt dieses neue Auto. Dann das nächste, und das nächste, und das nächste, usw. Das ist ein gutes Beispiel. Es ist nicht so wichtig, wieviel ihr kriegt und wie gut es ist. Der dualistische Geist kommt immer wieder hoch. Anfangs sehen die Dinge nett aus, aber nach einer Weile fangt ihr an, euch zu langweilen, und haltet Ausschau nach etwas Anderem.

Oder schaut euch die italienischen Modemacher an. Jedes Jahr finden sie wieder etwas Neues und Interessantes für die Damen und Herren. Sie ändern hier und da etwas, hier und da und da und hier... Das ist auch ein gutes Beispiel für den dualistischen Geist.

Beziehungen

Das gleiche gilt für Beziehungen, dafür, wie wir unsere Partner aussuchen. Wir begegnen uns, und anfangs ist alles vollkommen. Und nach einer Weile schauen wir uns nach jemand anderem um. "Oh, diese Person hat etwas ganz Besonderes." Ich muß jetzt ein gutes Beispiel finden. Was gefällt euch denn am Besten? Ich weiß das auch nicht. "Sie hat eine so schöne Haut, so eine schöne Hautfarbe. Diese Person ist ganz weiß im Gesicht, aber diese da ist herrlich braungebrannt." Ich habe Menschen im Westen so etwas sagen hören. Das sagt ihr doch, nicht wahr? Die Leute haben eine weiße Haut. Sie legen sich in die Sonne, kriegen einen Sonnenbrand, dann verwandelt sich ihre Haut, und das halten sie dann für schön. Das habe ich gehört (*Gelächter*).

Aber Spaß beiseite. Wenn ihr die Menschen in der Welt über ihre Beziehungen befragt und vielleicht die Frage stellt: "Sind sie zufrieden mit ihrem Partner, mit ihrer Partnerin?", dann hört ihr vielleicht folgendes: "Ja, er ist schon schön, *aber* er hat kein so gutes Herz... Sie ist schon nett, *aber*... sie ist dadadadadadada." Es gibt immer etwas zu kritisieren. Immer. So ist der dualistische Geist nun einmal. Genau so. Es gibt keinen Menschen auf der Welt, der völlig zufrieden wäre und nicht Ausschau hielte nach etwas anderem. Solange wir einen dualistischen Geist haben, ist so etwas auch nicht möglich. Das ist wahr.

Es gibt aber Paare, die zusammen bleiben. Sie haben eine Art Philosophie oder Psychologie, die sie zusammenhält. "Mein Mann oder meine Frau hat gute Eigenschaften." So entsteht Vertrauen zueinander, ineinander. Diese Vorstellung, diese Philosophie hält die beiden zusammen. Wenn wir eine Beziehung so wahrnehmen, sind wir dabei, den dualistischen Geist zu beseitigen, den Geist, der immer nach etwas anderem Ausschau hält, den Geist des Widerspruchs. Manche Menschen haben so eine Lösung gefunden. Und

andere nicht. Die meisten haben keine Lösung (*Gelächter*). Tja, was soll man da machen?

Wir beschreiben jetzt die groben Ebenen der Unterscheidung. Es gibt auch feine Ebenen. Unser Unterscheidungsvermögen, unser dualistischer Geist kann sehr fein sein. Es gibt da bewußte und unbewußte Ebenen. Wir haben in diesem Zusammenhang C.G. Jung erwähnt. Der Buddhismus sagt Ähnliches. Es gibt Ähnlichkeiten bei den Begriffen.

Bewußtes und Unbewußtes Unterscheiden

Die Kino-Werbung ist ein gutes Beispiel für unbewußte Beeinflussung. Im Film werden Bilder gezeigt, aber so schnell bzw. so kurz, dass man das bewusst nicht mitbekommt. Man zeigt dann kurz Bilder von Popcorn und dergleichen. Bewußt bekommt man nichts mit, aber das Unbewußte nimmt das Bild auf. Im unbewußten Geist entsteht ein Eindruck. Und hinterher kaufen alle Leute die gezeigten Dinge. Ich bin sicher, ihr habt davon gehört. Das zeigt ein sehr wissenschaftliches Herangehen. Die Werbeleute wissen, was los ist. Ihr braucht die Details überhaupt nicht zu verstehen. Schaut euch bloß euer Konsumverhalten an (*Lachen*).

In Amerika arbeitet die Polizei zum Teil mit Hypnose. Hypnose zeigt etwas Ähnliches auf. Bewußt bemerkt ihr nichts und ihr nehmt auch keine Unterschiede wahr. Unter Hypnose tauchen dann Dinge aus dem Unbewußten auf und ihr könnt dieses und jenes unterscheiden. Dazu gibt es genaue Untersuchungen und Experimente.

Angenommen, jemand von euch sagt mir, dass ich während des Vortrages diese Blume berührt habe. Ich aber sage: "Nein, nein," weil ich mich nicht daran erinnern kann. Dann versetzt ihr mich in Hypnose und plötzlich rede ich darüber. Es gibt also auch ein Wahrnehmen von Unterschieden auf unbewußter Ebene. Solche Wahrnehmungen bleiben aber unbewußt, und wir können uns nicht daran erinnern. Vor diesem Hintergrund habe ich gesagt, dass unser

Unterscheidungsvermögen auch auf sehr feinen Ebenen arbeitet und auch unbewußt funktioniert.

Meditation und unterscheidendes Denken

Die Beseitigung des dualistischen Geistes ist also eine große Aufgabe. Aber ihr könnt es schaffen. Ihr fangt mit den groben Ebenen an und arbeitet euch langsam zu den feineren Ebenen vor. Der Buddhismus lehrt die Kontemplation von Objekten, z.B. von einem Bild. Man visualisiert ein Objekt. Das hilft den widersprüchlichen, dualistischen Geist zu beseitigen. Wenn ihr kontempliert, wenn ihr *ein* Objekt, *ein* Ding durchdringt, lernt ihr euren Geist ohne Widerspruch, ohne Wettstreit, ohne Dualität, ohne Gespaltenheit zu gebrauchen. Es ist also sehr hilfreich über *ein* Ding zu meditieren.

Wir durchdringen nie etwas.

Wir kommen nie in Kontakt mit der Wirklichkeit.

Wir sind immer unruhig.

Wir schauen nie richtig hin.

Wir schauen ihn an und ermüden dabei
und schauen dann irgendwo anders hin.

Dann werden wir es müde, sie anzuschauen
und schauen hierhin.

Es gibt kein Durchdringen.

Unser Geist ist so unruhig.

Es gibt kein Durchdringen,
nicht einmal mit einem einzigen Ding.

Vielleicht schaue ich ihn für fünf Minuten an.

Anfangs bin ich noch interessiert.

Dann werde ich es müde.

Dann schaue ich da hin,
dann hierhin, dann dorthin.

Das ist unser unruhiger Geist.
Wir haben überhaupt keine Sammlung, keine Konzentration.
Unser Geist ist nicht ausgewogen.
Immer wollen wir irgendwo anders hinschauen.
Das ist unser unruhiger Geist.

Das sind gute Beispiele. Dieses Verhalten ist ein Zeichen dafür, dass es für uns kein tiefgründiges Bild gibt, auf das wir uns wirklich konzentrieren können, ohne unzufrieden zu werden. Solch ein Objekt, solch ein Ding gibt es für uns nicht. Aus diesen Gründen ist Visualisieren eine so kraftvolle Methode. Visualisieren beseitigt den unruhigen Geist. Und wenn ihr erst einmal gelernt habt, euch in ein Objekt zu versenken, euch auf ein Objekt auszurichten, dann wächst euer Verständnis und es fällt euch leicht, etwas über andere Dinge und ihre Beziehung zum Geist zu lernen. Wir können aus unseren Reaktionsweisen lernen. Ich denke, das reicht für heute Abend.

Versucht wieder über die Klarheit eures Bewusstseins zu kontemplieren, euch darauf zu besinnen. Versenkt euch in eure Gefühle und Empfindungen wie wir das zuvor erklärt haben. Durchdringt sie. Das ist wichtig für die Beseitigung des dualistischen, unterscheidenden Denkens.

Fragen an Lama

Frage: Lama Yeshe, Du legst großes Gewicht auf die Methode des Visualisierens. Meinst du, diese Methode sei besser geeignet, das dualistische Denken auszuschalten, als andere Methoden, bei denen es nicht um Visualisierung geht?

Lama: Was meinst du damit? Nenne ein Beispiel.

Frage: Zum Beispiel die Meditation am Atem.

Lama: Das ist etwas sehr Gutes. Das ist gut.

Frage: Ist die Methode des Visualisierens tiefergehend?

Lama: Nein, nein, sie bewirkt das Gleiche. Dein Ansatz ist völlig in Ordnung. Du kannst gerne den Atem betrachten. Es hat die gleiche Wirkung. Du kannst auch deine Gedanken betrachten. Es ist nicht nötig, äußere Dinge zu visualisieren.

Frage: Können wir klares Wasser betrachten und dadurch eine Antwort auf unsere Fragen erhalten?

Lama: Ja, wenn du das Wasser betrachtest und das Wasser durchdringst, kannst du schließlich die Wirklichkeit des Wassers erkennen. Aber: Es gibt eine Beziehung zwischen deiner Wirklichkeit und der des Wassers. Wenn du das Wasser mit einem unruhigen Geist betrachtest, ist es wahrscheinlich schwierig, die Wirklichkeit des Wassers zu erkennen.

Es ist wichtig, dass ihr begreift, dass der Geist, der kontempliert, nicht euer Sinnesbewusstsein ist. Ihr meditiert nicht mit euren Augen. Ihr meditiert mit eurem geistigen Bewusstsein. Euer Sinnesbewusstsein ist nicht der Geist, der meditiert. In Tibet sprechen wir davon, dass das Sinnesbewusstsein dumm ist. Es ist wie Glas. Es kann reflektieren, es kann widerspiegeln, es hat aber keine Schärfe, es kann nicht wirklich sehen und durchdringen. Versteht ihr was ich meine? Die fünf Sinne besitzen nicht die Schärfe, die nötig ist, um Wirklichkeit zu sehen.

Die fünf Sinne besitzen nicht die Schärfe,
die nötig ist, um die Wirklichkeit zu sehen.

Relative und letztendliche Wirklichkeit

Wir haben zuletzt über die fünf Faktoren gesprochen, die mit dem Ich-Gefühl zusammen auftreten. Wir haben über Gefühl gesprochen und über das Unterscheidungsvermögen. Das ist eine bestimmte Art von Denken, die mit dem Ich-Gefühl einher geht. Wir haben über

positive und negative Seiten des Unterscheidens gesprochen, vor allem aber über seine negativen Seiten. Unterscheidungsvermögen kann auch positiv sein, es kann scharfe Weisheit sein, die die Wirklichkeit versteht.

Die Wirklichkeit, alles was es gibt, hat zwei Seiten. Es gibt die relative Wirklichkeit oder die relative Wahrheit und die letztendliche Wirklichkeit oder die absolute Wahrheit. Alle Phänomene, die es in der Welt gibt, weisen diese beiden Aspekte auf. Alle beziehen sich auf diese beiden Arten von Wahrheit. Ein unterscheidendes Bewusstsein, das die Wirklichkeit dieser beiden Arten von Wahrheit sieht, nennt man ein positives, unterscheidendes Bewusstsein. Es ist nicht verwirrt.

Angenommen, jemand sieht hier im Zentrum ein Yak herum spazieren. Das ist eine falsche Vorstellung. Das ist sogar auf der relativen Ebene eine falsche, eine verkehrte Ansicht. Eine solche Vorstellung hat keine relative Wirklichkeit, ganz zu schweigen von der absoluten Wirklichkeit. Wenn jemand ein Yak im Zentrum herum spazieren sieht, dann ist er relativ gesehen verblendet, ganz schön verblendet, ungeheuer verblendet. Das ist eine Verblendung auf der relativen Ebene. Wenn nun aber jemand sieht, dass es in diesem Zentrum keinen Blumengarten gibt, dann kann das relativ gesehen wahr sein. Es ist eine relative Wahrheit (*Gelächter*).

Wenn wir im Buddhismus über die relative Wirklichkeit oder Wahrheit und über die absolute Wirklichkeit oder Wahrheit sprechen, ist das keine Frage von Glauben, keine Frage von Religion. Es ist eine Wirklichkeit, die es gibt. Es geht da um die Wirklichkeit dieser Plastikschale und dieses Salzstreuers, um die Wirklichkeit von allem, was ist. *Jedes Ding hat seine einzigartigen Eigenschaften, es hat seine relative Funktionsweise und ergibt einen Sinn oder hat eine Bedeutung auf einer relativen Ebene.* Das ist die relative Wahrheit. Das ist alles. Der Buddhismus versucht immer wieder deutlich zu machen, dass der menschliche Geist zumindest fähig sein sollte, zu begreifen, *wie die Dinge relativ gesehen existieren.*

Ich möchte nicht zu tief in dieses Thema einsteigen. Es ist sehr umfassend. Ich dachte aber, es sei sinnvoll, etwas positives in Bezug auf das Unterscheidungsvermögen zu sagen. Manche Leute machen immer Witze über unser Ich-Gefühl und meinen, Unterscheidungen seien immer verkehrt. Unterscheidungsvermögen hat auch seine guten Seiten. Es ist positiv, wenn es das Entstehen in Abhängigkeit aller Phänomene erkennt. Man braucht das Unterscheidungsvermögen, um dies zu erkennen.

Der Buddhismus ist noch sehr neu im Westen. Er ist sozusagen noch ein Säugling. Und so schnappen die Leute allerhand Dinge aus Büchern auf: "Samsara und Nirvana sind eins. Aha, Samsara und Nirvana sind also eins. Dann brauchen wir ja keine Unterscheidungen mehr zu treffen." Solche Aussagen schnappen die Menschen auf, und dann drehen sie durch. Und machen daraus eine schrecklichen Eintopf. Das ist verkehrt. Völlig verkehrt.

Alles existiert – in der relativen Dimension

Im Buddhismus gibt es glasklare Erklärungen darüber, was Wirklichkeit ist. Ihr braucht euch da nirgendwo festzufahren. Ihr braucht die Existenz der Dinge nicht zu leugnen. Es gibt Moral.

Es gibt Moral.

Es gibt negatives Handeln.

Es gibt Befreiung.

Es gibt Samsara, den Kreislauf des Daseins.

Kommt bloß nicht durcheinander.

Unterscheidungen sind notwendig.

Wenn wir nicht unterscheiden können,

können wir nichts lernen.

Alles Lernen fängt mit Unterscheidungen an.

Oder etwa nicht?

Das gilt für Alles, was ihr lernt, sei es nun Psychologie oder einfach die Dinge, die man in der Grundschule lernt, wie das ABC. Wenn ihr A und B nicht unterscheiden könnt, dann ist es schwierig, das Alphabet zu lernen. Dann kann man gleich aufhören. Wenn A gleich B ist und B gleich A, dann kann man nicht einmal eine Sprache lernen.

Unterscheidungen sind also etwas Wichtiges. Sie sind notwendig und sinnvoll. Gestern haben wir allerdings mehr über die verkehrte, *die verblendete Art des Unterscheidens* gesprochen. Diese unrealistischen Geschichten kommen zustande, weil es uns an unterscheidender Weisheit fehlt. Wenn wir z.B. etwas tun, sind wir uns nicht klar über die Ursachen, und schaffen so schlechtes Karma. Ich glaube, ihr kennt diesen Begriff, Karma. Immer schaffen wir Ursachen. Da uns das aber nicht klar ist, sind wir verwirrt und das Ergebnis ist ebenfalls Verwirrung.

Wir möchten zwar Glück und Zufriedenheit erlangen,
aber wir handeln so, dass wir nur
noch mehr Unzufriedenheit schaffen.
Das zeigt unseren Mangel an Weisheit.
Uns fehlt die Weisheit, die versteht,
wie wir vollständige Ursachen
für immerwährende Zufriedenheit schaffen können.

3 Gedanken und Denken

Jetzt kommen wir zum dritten der fünf immer gegenwärtigen Geistesfaktoren, zum Denken (tib.: *sems pa*). Das Denken hilft ebenfalls dem Ich-Gefühl. Zuerst gibt es also das Gefühl, dann das Unterscheiden und nun kommen wir zum Denken. Denken hilft dem Ich-Gefühl wachsen, es läßt es größer werden.

Das Denken sagt:

„Das Ich-Gefühl, das ICH ist die Grundlage,
es ist die Hauptsache, das Wichtigste, was es gibt.“

In der Sprache des Christentums ist Gott die Hauptsache. Gott gibt alles. Gott ist der Schöpfer. Das Ich-Gefühl aber sagt: „Ich bin der Größte. Ich bin der Chef.“ Das Ich-Gefühl hält sich ganz fest an der Vorstellung: „Ich bin der Chef. Ich bin die Hauptsache.“ Selbst wenn ihr sagt, Gott ist die Hauptsache, blablabla... Auch wenn ihr das jeden Tag betet. Im Unbewußten sagt das Ich-Gefühl: „Ich bin das Wichtigste. Ich bin die Hauptsache, ich bin das Wichtigste auf der Welt.“

Vielleicht ist euer bester Freund gerade da.

Und ihr sagt vom Kopf her und ganz oberflächlich:

„Ich gebe alles hin für dich!

Ich könnte mein Leben hingeben für dich.“

Wir sagen so etwas.

Wenn aber dann eine Situation auftaucht,
in der es um den guten Freund und uns geht,
dann sieht alles anders aus.

Das geschieht nicht im Kopf.

Das geht jenseits von Intellekt und Denken.

So arbeitet das Ich-Gefühl.
Ihr wärt bass erstaunt,
wenn ihr wüßtet, was ihr tut.
Völlig erstaunt.

Ich tue alles für dich!

Vom Kopf her sagt ihr:
„Ich tue alles für dich, wirklich alles.“
Ihr seid fest entschlossen dazu,
aber dann hält euch der Ich-Gefühl-Geist fest.
Wenn dann eine Situation kommt,
in der es nur eine Tasse Kaffee gibt,
fragt ihr euch,
ob ihr diese Tasse Kaffee eurem Freund gebt,
oder sie lieber selbst trinkt.
„Ich glaube, ich trinke sie lieber selbst.“ (*Gelächter*)
So ist es eben.

Vielleicht geratet ihr nie in solche Situationen. Aber solche Situationen sind ungeheuer bedeutsam. Sie zeigen uns, wie das Ich-Gefühl funktioniert. Solange wir nicht in einer solchen Situation sind, sind wir ganz oberflächlich und bewegen uns wie im Traum. Ihr sagt: „Ich tue dies und das.“ Aber dann tut ihr es doch nicht, wie ihr gesagt habt. Hier sind die Worte und da das Denken. Und das sind zwei Paar Stiefel.

Es ist das Ich-Gefühl, das uns so sein läßt. Wir könnten sagen, dass das Ich-Gefühl der Chef ist, und das Denken ist eine Art Manager. Das Ich-Gefühl sagt: „Ich bin der Chef, dadadada...“ und das Denken fungiert als Manager, als Direktor. Der Manager ist ständig aktiv. Er rennt dauernd herum, wie der Direktor hier im Zentrum. Ständig ist er unterwegs und denkt über die Arbeit von allen nach. Mit dem Denken ist es ähnlich. Die Gedanken bewegen sich ständig

und füttern das Ich-Gefühl. Und das ist das, was das Ich-Gefühl möchte. Aus diesen Gründen denken wir vierundzwanzig Stunden am Tag. Der Manager ist immer da, vierundzwanzig Stunden am Tag und organisiert alles.

So schaffen wir Karma. Wenn wir von Karma sprechen, sprechen wir eigentlich über das Denken, über Gedanken. Karma ist Denken. Jede Denk-Bewegung, jede Handlung des Geistes ist Karma.

Karma ist Denken.

Aus Gedanken entsteht gutes und schlechtes Karma.

Gutes und schlechtes Verhalten.

Gute Rede und schlechte Rede.

Alles entsteht aus dem Denken, aus Gedanken.

Dieser ganze samsarische Trip entsteht aus dem Denken.

Die zwölf Glieder des Entstehens in Abhängigkeit entstehen aus dem Denken, aus Gedanken.

Das Ich-Gefühl ist der Chef.

Daraus entsteht das Management der Gedanken und die übrigen der zwölf Glieder.

Ich bin sicher, ihr habt davon gehört.

Zwanghaftes Denken

Denken gehört nicht nur zum geistigen Bewusstsein. Es gibt sechs bzw. acht Arten von Bewusstsein. Denken spielt bei allen mit.

Denken macht alles größer
und drängt uns dazu, festzuhalten.

Denken fungiert wie ein Magnet.

Wenn man Eisen in die Nähe eines Magneten legt,
dann berühren sich beide, sie kommen zusammen.

Klatsch (*Lama klatscht in die Hände*).

Und schon ist Anhaftung da.

Das Ich-Gefühl greift nach der Welt der Sinne
mit Hilfe des Denkens.

Das Ich-Gefühl sagt: "He, komm her."

Dann kommt das Denken und drängelt.

Vierundzwanzig Stunden am Tag drängeln die Gedanken,
und so hat das Ich-Gefühl die Möglichkeit,
festzuhalten, zu greifen.

Wenn ihr versteht, wie das Denken dem Ich-Gefühl hilft, dann versteht ihr auch, warum der Buddhismus sagt, wir sollen einsgerichtete Konzentration verwirklichen. Damit könnt ihr das anhalten, was euch antreibt und verwirrt. Ihr stoppt diesen Vorgang. Das heißt aber nicht, dass der Buddhismus sagt, wir sollten alle Gedanken zum Versiegen bringen. Das ist nicht nötig. Und es geht sowieso nicht.

Es ist das Ich-Gefühl., das sagt:

"Ich möchte alle Gedanken anhalten."

Das hieße ja, ihr müßtet euch selbst
zum Anhalten, zum Aufhören bringen (*Gelächter*).

Wie können wir diese ungeheure Menge von Gedanken beseitigen?

All diese Gedanken, die das Ich-Gefühl füttern?

Wie können wir sie beseitigen?

Durch Kontemplation,

durch das Durchdringen eines einzigen Objektes.

So könnt ihr die Gedanken beseitigen.

Die Kraft der Gedanken kann man vergleichen
mit der Energie der Sonne.

Die Sonne hat so viel Kraft.

Man kann das sehen und erklären.

Die Sonne hat so viel Energie, so viel Gas.

So ist es auch mit den Gedanken.

Manchmal sagen wir, dass Menschen aufgedreht sind.
Sie sind ungeheuer nervös und aufgedreht.
Warum? Was ist los?

Gedankenkraft ist wie Sonnengas.
Das macht euch nervös.
Euer ganzes Nervensystem ist voller Gedanken-Gas.
Gedanken schaffen eine nervöse Energie, ähnlich wie Gas.
Und wenn es zu viel Gas gibt, und das Gas zu stark ist,
explodiert ihr. Ihr müßt einfach explodieren.

Alle diese Gedanken manifestieren sich in Handlungen. Überall im Körper (*Lama deutet auf viele Stellen seines Körpers*). Sie manifestieren sich auf einer körperlichen Ebene.

Das Denken ist so die Quelle und der Schöpfer aller Handlungen. Von positiven und negativen Handlungen. Durch diese Erklärungen könnt ihr sehen, dass Denken positive und negative Seiten hat. In erster Linie nähren die Gedanken aber das Ich-Gefühl, und so wächst das Ich-Gefühl und wird immer größer.

Die Grundlage aller dieser Handlungen,
ihre Grundlage, das Ich-Gefühl,
ist korrumpiert, ist verblendet.
Es ist unwissend.
Diese grundlegende Unwissenheit
hält an der verblendeten Vorstellung fest,
von einem Ich, das es überhaupt nicht gibt.
Weder auf einer relativen noch auf einer absoluten Ebene.

Das Denken ist der Manager
und es schafft Handlungen.
Das nennen wir Karma.

Immer, wenn ein Gedanke kommt,
hinterläßt er einen Eindruck im Bewusstsein.
Darüber haben wir schon früher gesprochen.
Es gibt einen Eindruck im Bewusstsein
und dieser Eindruck sinkt ins Unbewußte.
Er wird unbewußt.
In diesem Sinne ist unser Denken nicht frei.
Jeder Gedanke hat eine bestimmte Energie,
die einen Eindruck im Bewusstsein hinterläßt.

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens

Wir können diesen Vorgang in Bezug auf die zwölf Glieder erläutern, die die Entwicklung des Daseinskreislaufs erklären. Ich werde das ganz kurz tun, nicht in allen Einzelheiten. Zuerst gibt es also die grundlegende Unwissenheit. Dann kommen die Gedanken, die Handlungen oder Karma schaffen. Diese Gedanken schaffen einen karmischen Eindruck im Bewusstsein. Zur Zeit des Todes kommen dann die übrigen Glieder dazu. Es entsteht großes Verlangen und falsche Vorstellungen. Diese zwölf Glieder schaffen die Bedingungen, sie fungieren wie eine Art Dünger, und alles wird so richtig konkret und - schwupps - seid ihr bereit, den Sprung ins nächste Leben zu machen. Schwupps - da ist es, das nächste Leben. Alle Vorbereitungen dazu habt ihr schon getroffen. Zum Zeitpunkt des Todes ist alles völlig bereit, geradezu professionell vorbereitet.

Es gelingt uns nicht, professionell zu meditieren, aber wenn unsere Gedanken in der Lage sind, unklare, verwirrte Situationen auf äußerst professionelle Weise zu schaffen, dann müssen wir eben auch die Folgen tragen. Das ist das Entstehen in Abhängigkeit, die Entwicklung von Samsara. So erklärt der Buddha das Entstehen von Samsara, das Entstehen des Daseinskreislaufes. Warum es ihn gibt, und warum wir uns in ihm im Kreise drehen. Mehr Einzelheiten will ich aber dazu jetzt nicht geben. Ihr könnt andere Leute dazu befra-

gen. Was ich zeigen möchte ist, wie es anfängt. Warum wir existieren, und warum es uns gibt. Weil wir festhalten. Wir halten fest. Warum gibt es mich? Weil ich an meinem Körper festhalte (*Lama lacht lauthals*). Deshalb gibt es mich. Ich verlange ständig nach einer Form. Nach irgendeiner Art Form. Deshalb existiere ich in einer Form.

Bis zum bitteren Ende?

Ich möchte, dass ihr begreift, wie das Denken diesen Kreislauf des Daseins schafft. Denken dreht sich im Kreis und das ohne Ende. Gedanken sind endlos. Sie nähren das Ich-Gefühl, und ihr könnt so sehen, wie Samsara ohne Ende ist. Beinahe. Wissenschaftlich gesehen gibt es ein Ende.

Wenn wir die Wurzel herausreißen,
wenn das Ich-Gefühl verschwindet,
hört Samsara auf.

Wenn das Ich-Gefühl aufhört,
wird Samsara ausgelöscht.

Dann hört Samsara auf.

Wenn wir unsere eigene Entwicklung in Samsara überprüfen und darüber meditieren, haben wir das Gefühl, erdrückt zu werden, zu ersticken. Das ist unglaublich. Wenn wir anfangen, unsere Gedanken zu überprüfen, machen wir eine unglaubliche Erfahrung. Ihr könnt das selbst sehen. Es gehen unglaubliche Dinge in euch vor. So gesehen ist Denken die Quelle, die Wurzel von Samsara und Nirvana.

Es heißt daher im Zen-Buddhismus manchmal, wir sollten jenseits von Denken gelangen. Genau genommen ist das unmöglich. Man kann nicht jenseits von Denken gelangen. Wenn wir uns allerdings unsere widersprüchliche, unsere dualistische Art des Denkens betrachten, wenn wir unsere negativen Gedanken anschauen, können

wir sagen, dass wir diese Art von Denken überwinden können. Aber selbst wenn wir meditieren, wenn wir kontemplieren, wenn wir uns sammeln, gibt es den Vorgang des Denkens. Immer. Denken ist immer da. Gedanken sind immer da.

Anders ausgedrückt, selbst wenn wir Erleuchtung oder Befreiung erlangen oder Nirvana oder wie man das immer nennen möchte, gibt es immer noch das Denken. Denken gibt es immer. Es gibt aber grobe, mittlere und feine Ebenen des Denkens. Es gibt viele Ebenen des Denkens. Immer, wenn wir meditieren, wenn wir etwas durchdringen, wenn wir durchdringende Konzentration entwickeln, verfeinern wir den Mist der groben Gedanken, wir reinigen sie, und sie verschwinden. Und so können wir sehr feine Ebenen erreichen. Das ganz feine Denken. Das ist möglich. In der Psychologie sprechen wir über grobe und feine Ebenen des Bewusstseins, bis hin zu den feinen Ebenen des Unbewußten. Das meint das gleiche.

Auf der Suche nach Lösungen

Wir wollen einmal das Leben im Westen anschauen. Die meisten Menschen, vielleicht die meisten, sind verwirrt. Sie fühlen sich schlecht und unzufrieden. Sie fühlen sich einsam und meditieren nur über ihre Unzufriedenheit und Ihre Einsamkeit. Dann geht ihr ins Kino, ihr schaut neue Dinge an, einfach um etwas anderes zu sehen. Ihr meint es gut. Ihr glaubt, auf diese Weise eine Lösung für eure Einsamkeit und eure Unzufriedenheit zu finden. Ihr versucht es. Oder glaubt, eine Lösung darin zu finden, dass ihr einkaufen geht, viele Dinge kauft und viel Geld ausgeben. Verlangen ist eine Art, Einsamkeit auszudrücken. Viele Leute machen das, nicht wahr? Sie geben sehr viel Geld aus, das kann ich euch sagen. Das heißt nicht notwendigerweise, dass sie Verlangen haben. Dass sie, psychologisch gesprochen, auf materielle Dinge aus sind.

Jetzt werde ich euch einmal etwas Neues sagen. Vielleicht begebe ich mich da auf ein Abenteuer. Verzeiht mir, aber ich muß das

sagen. Manche westlichen Menschen, Frauen und Männer, geben ungeheuer viel Geld für unglaubliche Dinge aus. Sie tun es nicht aus Anhaftung oder Eifersucht. Und doch geben sie so viel Geld aus. Von außen sieht es gar nicht danach aus, aber wenn wir nach innen schauen, dann sind sie innerlich krank und unglaublich unzufrieden. Nichts macht sie glücklich, und sie wollen doch auch Glück erleben. Entweder sind sie einsam oder unzufrieden. Aus diesen Gründen kaufen und kaufen und kaufen sie. Das bedeutet nicht, dass sie großzügig sind, das wäre das Gegenteil von Geiz. Sie sind völlig verwirrt und wissen auch nicht, warum sie all diese Dinge kaufen. Wenn sie nach Hause kommen, fangen sie an mit ihrem einsamen Geist zu hadern. Weil sie all diese Dinge gekauft haben. Das Geld ist weg und sie wissen nicht, warum. Was sie tun, haben sie nicht unter Kontrolle. Was sie tun, ist das Gegenteil von dem, was im Mantra von Shakyamuni Buddha ausgedrückt ist. Das Buddha-Mantra lautet:

TAYATA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SOHA

Wörtlich bedeutet das: „So ist es, Om, der Weise, der Weise, der große Weise, so ist es“ oder übertragen: „So ist es, Om, Kontrolle, Kontrolle, große Kontrolle, so ist es.“ Es bedeutet, dass der Buddha Kontrolle über seinen Geist erlangt hat.

Manche Menschen reden ständig. Sie reden unaufhörlich, ohne jede Kontrolle. Reden, reden, reden, reden. Sie drücken damit die Unzufriedenheit aus, die in ihnen steckt. Sie versuchen, durch Reden Zufriedenheit zu erlangen. *Reden ist ein Symptom für ihre Unzufriedenheit.*

Ähnlich läuft es, wenn ihr streitet. Wenn ihr innerlich uneins seid, sagt ihr dummes Zeug zu eurer Freundin oder zu eurem Freund. Oder ihr eßt zuviel. Ihr eßt ständig Schokolade oder Eiskrem, und eßt einfach zuviel davon. Oder wenn ihr nach Hause kommt, seid ihr völlig unruhig. Erst setzt ihr euch hin, dann geht ihr in den nächsten Raum, dann geht ihr nach draußen, dann kommt ihr wieder herein.

Ihr seid schlimmer als ein Affe. Kennt ihr das? All diese Handlungen sind Symptome. Was sind die Gründe für ein solches Verhalten? Was ist der Grund für all dieses Hin und Her? Vielleicht hat eure Wohnung drei Zimmer. Zuerst geht ihr in den einen Raum und setzt euch hin (*Lama lächelt ganz zufrieden*). Aber aus bestimmten Gründen wollt ihr da nicht bleiben und ihr geht ins nächste Zimmer und dann ins nächste (*Lama lacht*). So dreht ihr euch im Kreis. Ihr geht hinaus und kommt wieder herein, dann geht ihr wieder in die Küche, dann paßt euch das wieder nicht. Das sind Symptome für euere geistige Unordnung.

Deshalb ist Konzentration und Durchdringung so wichtig. Ihr braucht keine großen Meditierenden zu werden. Versucht einfach ein bißchen Konzentration, ein wenig Fähigkeit zum Durchdringen zu entwickeln. Das reicht. Das ist alles, was es braucht.

4 & 5 Aufmerksamkeit und Kontakt

Jetzt höre ich auf, über Denken zu reden. Jetzt kommen wir zum vierten Faktor, zur *Aufmerksamkeit*. Ihr könnt auf eigene Faust diese Faktoren weiter studieren. Aufmerksamkeit (T. *yid la byed pa*) ist ein Geistesfaktor, der den *besonderen Charakter des Objektes*, seine eigene Note, festhält. Wenn wir z.B. einen Kuchen nehmen, hat jeder Kuchen einen bestimmten Geschmack, eine bestimmte Note. Aufmerksamkeit ist die Art von Bewusstsein, der Geistesfaktor, der die besonderen Eigenschaften des Objektes festhält. Das ist Aufmerksamkeit. Ich glaube wir gehen jetzt besser etwas schneller voran.

Der fünfte Faktor ist *Kontakt* oder *Berührung* (T. *reg pa*). Dieser Faktor bringt Objekt, Sinnesorgan und Sinnesbewusstsein zusammen. Sinnesorgan, Sinnesbewusstsein und das wahrgenommene Objekt kommen miteinander in Kontakt, in Berührung. Wenn diese drei nicht zusammenkommen, hat das Ich-Gefühl keine Möglichkeit, mit der Welt der Sinne etwas zu machen. Es gibt die Welt der Sinnesobjekte und der Faktor Berührung oder Kontakt bringt sie mit den übrigen beiden Faktoren zusammen. Er verbindet Objekt, Organ und Bewusstsein. Wenn diese drei zusammenkommen, gibt es Wahrnehmung. Wenn diese drei aufeinander treffen, entstehen Verblendungen in uns.

Angenommen, ich schaue sie an.

Was geschieht dann?

Hier sind meine Augen, und sie ist das Objekt.

Meine Sinnesorgane nehmen sie klar wahr,

und mein Bewusstsein hält das Objekt fest.

So sind alle drei Faktoren beisammen.

Wahrnehmung findet statt,
und das Ich-Gefühl erhält Feedback,
und das Ich-Gefühl sagt: "dadadadada..."
und denkt in einer bestimmten Art und Weise.
Wenn es zwischen diesen dreien keine Verbindung gibt,
zwischen Objekt, Sinnesorgan und Bewusstsein,
gibt es keine Wahrnehmung.

Das waren die fünf Faktoren: Gefühl, Unterscheidung, Denken, Aufmerksamkeit oder das Festhalten von Besonderheiten und Kontakt. Diese fünf Geistesfaktoren arbeiten ganz spontan in unserem Bewusstsein und mit unserem Ich-Gefühl. Unser Sinnesbewusstsein ist mit ihnen vierundzwanzig Stunden am Tag zusammen. Immer gibt es Gefühl und Unterscheidung im Zusammenhang mit dem Ich-Gefühl. Alle fünf Faktoren entstehen spontan und stützen das Ich-Gefühl.

Der Rest dieser Tonkassette ist voller Geräusche und daher nicht zu verstehen. Es scheinen hier offensichtlich einige Minuten des Vortrags zu fehlen. Leider.

Teil III: Die sechs Hauptverblendungen

Das Ich-Gefühl manifestiert sich in einer weiteren Gruppe von geistigen Faktoren, den sechs Hauptverblendungen, nämlich Habenwollen oder *Verlangen*, Nichthabenwollen oder *Abneigung*, *Stolz* oder Überheblichkeit, *Unwissenheit*, *verblendeter Zweifel* und falsche Vorstellungen oder das *Festhalten an falschen Ansichten*.

1 Habenwollen

Ich denke, ihr kennt begehrlisches Verlangen. Den Erklärungen der Naturwissenschaft zufolge ist Verlangen etwas körperliches. Der Buddhismus sagt, dass Verlangen ein Bewusstseinsfaktor ist, eine geistige Haltung. Dieser Bewusstseinsfaktor, dieses idealistische Bewusstsein, erzeugt auch Energie auf einer körperlichen Ebene. In erster Linie ist aber Verlangen ein Bewusstseinsfaktor, der an einem bestimmten Objekt interessiert ist und dann noch mehr Qualität und eine bestimmte Note auf dieses Objekt projiziert. Es gibt auf einer objektiven Ebene bestimmte Eigenschaften. Es ist etwas gutes dran an dem Objekt. Das begehrlische Verlangen fügt aber noch mehr hinzu. Es bringt noch mehr Geschmack dazu. Auf diese Art und Weise übertreibt der verblendete Geist.

Jetzt werde ich euch erzählen,
was Verlangen ist.

Verlangen ist ein Geistesfaktor,
der an der Vorstellung übertriebener Schönheit und Güte,
an der Vorstellung der Besonderheit
eines bestimmten Objekts festhält.

Was sind nun unsere Objekte des Verlangens?

Im Allgemeinen sprechen wir von Menschen,
als Objekte des Verlangens füreinander.

Aber selbst ein Stück Plastik
kann ein Objekt des Verlangens sein.

Auch Samsara und Nirvana,
können beide ein Objekt des Verlangens sein,
ein Objekt des begehrlchen Verlangens.
Im Allgemeinen verlangen aber vor allem
wir Menschen nacheinander.

Der Buddhismus erklärt uns Verlangen
auf eine einzigartige Weise und ganz deutlich:
Verlangen ist ein Geistesfaktor,
der an einer übertriebenen Vorstellung festhält.

Angenommen, es geht um diese schöne Blume hier. o.k.? Der be-
gehrliche Geist sieht diese Blume und sagt: "Oh, ist die schön. So
schön!" Dann fängt eine Unterhaltung an: "Sie ist schön, weil..., we-
gen diesem und jenem, aus diesem und jenem Grund ist sie sooo
schön." Und dieses Bewusstsein übertreibt irgendwie. Wir machen
mehr daraus als es in Wirklichkeit gibt. Wir bauen Energie in uns auf,
und dann explodieren wir. So läuft das.

Verlangen ist der Bewusstseinsfaktor,
der an einer solchen Projektion
auf die Wirklichkeit festhält.
Diese Blume ist sowieso schön.
Sie besitzt eine natürliche Schönheit.
Und neben dieser natürlichen Schönheit
halten wir an der Vorstellung
einer übertriebenen Schönheit fest.
Und dann zittert unser Herz.
So einfach ist das.
So funktioniert begehrlisches Verlangen.

Wenn wir normalerweise über Verlangen sprechen, sind wir sehr ungenau. Überall, im Osten und Westen sind wir sehr ungenau, wenn es um Verlangen geht. Wenn wir die Sache vom Standpunkt der buddhistischen Philosophie betrachten, begreifen wir erst wirklich, was Verlangen ist: Ein geistiger Faktor, der an einer übertriebenen Projektion auf die Wirklichkeit festhält. Es ist ein verblendeter Geist. So entsteht eine extreme Schönheit, es entstehen gute Eigenschaften, die überhaupt nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben und sie erzeugen Verwirrung. Das Wesen von Verlangen ist Unfrieden (*T. ma zhi ba*) und Unkontrolliertheit (*T. ma tru ba*).

Das Wesen von Verlangen ist Verwirrung.
Das Wesen von Verlangen ist Unfrieden und Unkontrolliertheit.
Es besteht darin, ohne Kontrolle und ohne Frieden zu sein.
Wenn Verlangen da ist, gibt es keinen Frieden.
Das Wesen von Verlangen ist daher Irritation.

Für heute machen wir nun Schluß. Morgen werde ich das Thema Verlangen abschließen und danach, wie Ärger und Stolz und falsche Vorstellungen funktionieren.

Verlangen ist eine geistige Haltung

Wir sprechen über die sechs hauptsächlichen Verblendungen und haben uns als erstes mit Verlangen befasst. Wir haben davon gesprochen, dass begehrlisches Verlangen ein Geistesfaktor ist, eine geistige Haltung, eine Art Bewusstsein. Im Buddhismus hält man Verlangen nicht für eine körperliche Energie. Es ist eine Bewusstseinsenergie. Es ist ein Geistesfaktor, der nach Schönheit verlangt. Es gibt objektiv eine gewisse Schönheit, dann fügt unser begehrlisches Verlangen aber noch etwas hinzu. Es fügt Projektionen hinzu und diese Projektionen helfen dann an dieser wunderschönen Wesenheit fest zu halten. Begehrlisches Verlangen hält also an einer falschen Vorstellung fest. Es steckt voller begehrlischer Vorstellungen und hält an einer falschen, einer trügerischen Vorstellung fest.

Lama Tsongkhapa hat gesagt, dass begehrlisches Verlangen Öl gleicht, das auf ein Stück Tuch tropft. Es ist sehr schwierig, das Öl wieder loszuwerden. In ähnlicher Weise ist es sehr schwierig, Verlangen wieder loszuwerden, weil wir uns so darin verheddern. Es ist sehr schwierig, die Fesseln des Verlangens wieder zu lösen. Ärger ist sozusagen etwas Offensichtliches. Wir können leicht verstehen, dass Ärger nichts Gutes ist.

Verlangen ist etwas Heimtückisches.

Verlangen ist hinterhältig. Sehr, sehr hinterhältig.

Verlangen ist ein politischer Geist.

Fast unmerkbar, ohne dass es uns bewußt wird,
geraten wir in seine Fallen.

Plötzlich sitzen wir in der Falle.

Es ist sehr schwierig, damit umzugehen.

Wenn wir hier z.B. sitzen,
und von oben kommt Wasser herunter geflossen,
geht das Wasser eben immer nach unten.

Wasser fließt nicht bergauf.
Es fließt immer bergab.
Es sickert in die Erde, es verschwindet unter die Erde.
Genauso läuft es mit dem Verlangen.
Verlangen verhält sich wie Wasser.
Es verschwindet von der Oberfläche.
Es sinkt nach unten.

Ich liebe den Buddha

Selbst wenn wir auf dem Weg des Dharma sind, dann vermischt sich sehr leicht unser Verlangen mit dem Dharma. Der Dharma, die Lehren, sind da, aber ganz hinterhältig schleicht sich Verlangen ein. Damit umzugehen ist sehr schwer. Wir sagen zwar einerseits: „Ich liebe die Lehren, ich liebe den Buddha, ich liebe die Meditation, ich liebe den Dharma...“, aber dann schleicht sich hinterrücks das Verlangen ein. Es ist sehr wichtig, reine Liebe und Hingabe und Verlangen unterscheiden zu lernen. Aber das ist wirklich schwierig. Angenommen, ihr kehrt nach Hause zurück, und eure Eltern, eure Verwandten oder eure Freunde fragen euch, was ihr denn hier gemacht habt. Ihr erzählt ihnen dann, dass ihr etwas über Philosophie und Meditation und derlei Dinge gelernt habt. Wenn sie dann sagen, das sei alles dummes Zeug, fühlt ihr euch plötzlich sehr verletzt. Das zeigt, dass Verlangen mit im Spiel ist.

Der Sinn und Zweck der Meditation besteht darin, eine Erfahrung von Wirklichkeit zu machen. Es ist unwichtig, ob andere es für gut oder schlecht halten. Wenn wir darauf mit Verletztheit reagieren, zeigt das, wie wir sind, es zeigt, dass wir an Vorstellungen und Namen, an Formen und Anerkennung hängen. Ich bin sicher, ihr kennt

das alle. Viele von euch kennen die Lehren über die acht weltlichen Haltungen. Das hat alles mit Verlangen zu tun. Alles Festhalten an Freude und Schmerz, an Gewinn und Verlust, an Lob und Kritik, an angenehmen und unangenehmen Tönen und Worten, hängt mit Verlangen zusammen.

Muss man Verlangen ausleben!?

Im Westen sagt man, dass das Hauptproblem der Menschen ihr sexuelles Verlangen sei. Es heißt, dass dieses Verlangen etwas Substantielles, eine körperliche Energie in euch sei. Eine Energie, die in euch existiert, die körperlich vorhanden ist. Wenn Menschen dieser Energie keinen Ausdruck geben, staut sie sich. Wie wenn man ein Gefäß immer mehr anfüllt. Wenn man diese Energie nicht auslebt, sie nicht ausdrückt, ist kein Raum mehr da, und ihr müßt verrückt werden. Ihr müßt psychologisch krank werden, wenn ihr diese sexuelle Energie nicht ausdrückt. Habt ihr von solchen Vorstellungen gehört? Solche Erklärungen gibt es.

Es heißt dann: Sexuelle Energie ist eine Art Energie im Menschen. Wenn man dieser Energie keinen Ausdruck gibt, wird sie immer stärker und staut sich an, und an einem bestimmten Punkt werdet ihr verrückt.

Der Buddhismus stimmt damit nicht überein. Begehrliches Verlangen ist ein Geistesfaktor, eine Vorstellung, die an einer bestimmten Schönheit festhält. Wenn ihr begreift, dass Verlangen eine Vorstellung ist, eine Übertreibung, eine Projektion, könnt ihr die Situation objektiv betrachten, und das begehrliche Verlangen unter Kontrolle bringen, das euer Herz erbeben läßt.

Nehmen wir einmal ein Beispiel. Die moderne Wissenschaft sagt z.B., dass ein Mann, ein männliches Wesen mit einer normalen sexuellen Energie verrückt werden muß, wenn er diese Energie nicht

mit einer Frau ausleben kann, sie einer Frau gegenüber nicht ausdrücken kann. Ich bin sicher, ihr kennt diese Ansichten. Da steckt ein Körnchen Wahrheit drin. In gewissem Ausmaß stimmt das. Wenn ein Mann nicht begreift, wie sein Geist funktioniert und versucht, diese Energie auf verkehrte Art und Weise anzuhalten, wenn er versucht, seine sexuelle Energie nicht auszudrücken, unterdrückt er diese Energie. Wenn dann ein bestimmter Punkt erreicht ist, wird er verrückt. Die Energie wird so überwältigend, dass ihr Anhalten das genaue Gegenteil einer Lösung ist. Menschen haben sexuelle Energien, und wenn sie sie nicht auf angemessene Art und Weise verarbeiten oder verdauen, und sie stattdessen unterdrücken, ist es nur natürlich, dass sie explodieren. Die Erklärung der Wissenschaft ist verkehrt, aber es steckt ein Stück Wahrheit darin. Der tibetische Buddhismus lehrt nun Methoden, Meditationen, wie wir unsere Ansichten und Vorstellungen verändern können.

Wenn wir unsere falschen Ansichten über begehliches Verlangen verändern, verändert sich auch unsere sexuelle Energie. Es gibt bestimmte Meditationsübungen, mit denen wir solche Energien in Dharma- Praxis verwandeln können. Dann wird diese Energie Dharma- Energie. Solche Methoden gibt es.

Menschen haben begehliches Verlangen nach Sexualität,
weil sie an vergänglichen Freuden hängen,
an vergänglichen sexuellen Freuden.
Die Lösung besteht darin, zu erkennen,
dass wir an falschen Vorstellungen
und verkehrten Auffassungen festhalten.
Die Auswirkung dieser falschen Vorstellungen
ist Unruhe und Irritation.

Konzentration, Verlangen und wirkliches Glück

Im Buddhismus heißt es, Samadhi- Meditation ist die Lösung. Einsgerichtete Konzentration beseitigt Verlangen. Wie funktioniert das?

Wenn wir Samadhi erfahren,
einsgerichtete Konzentration,
dann erzeugt das die Erfahrung großer Seligkeit,
eine Erfahrung von Freude.

Diese freudvolle Erfahrung macht uns,
psychologisch gesprochen, zufrieden.

Völlig zufrieden.

Und diese Zufriedenheit hält an.

Für Stunden und Tage und Wochen und Jahre.

Ich frage Euch nun folgendes:

Wenn ihr die erstklassige Freude erfahren könnt,
warum solltet ihr euch dann mit
katastrophaler, vergänglicher Freude zufrieden geben?

So wirkt Meditation, psychologisch gesprochen.

Dies soll keine Reklame für Meditation sein.

So funktioniert einfach die menschliche Psyche.

Vielleicht nehmen wir noch ein anderes Beispiel. Vergeßt einmal alles, was ich über Samadhi gesagt habe. Schaut euch die Welt an. Schaut euch an, wie Männer und Frauen handeln, wie sie bestimmte Dinge tun. Manche erfreuen sich an Kunst und schönen Formen, andere an der Natur. Das ist meine Beobachtung. Ich erzähle Euch jetzt, was ich sehe. Viele Menschen verlangen nicht nach sexueller Freude. Irgendwie sind sie zufrieden. Die Art und Weise, wie sie mit Dingen umgehen, z.B. mit Blumen und dergleichen, hilft ihnen, ihre Energien zu verarbeiten, ihr begehrtliches Verlangen zu verarbeiten. Sie besitzen fast die Reinheit von göttlichen Wesen. Für sie gibt es spirituelle Vorstellungen, höhere Gedanken, an denen sie sich freu-

en. Ihr Verlangen ist sozusagen in höhere Bewusstseins Ebenen geflossen. Sie sind nicht mehr ehrgeizig, sie haben kein begehrlisches Verlangen mehr nach sexuellem Vergnügen mit anderen, mit Männern oder Frauen. Das habe ich einfach beobachtet.

Für begrenzte, engstirnige Damen und Herren gibt es jedoch keinen anderen Kanal. Der begrenzte Geist kann einfach keinen anderen Kanal finden. Diese Menschen fühlen sich unter Spannung, unterdrückt, und der einzige Weg, Freude zu erfahren, ist über Sexualität. Das ist der Standpunkt, den viele Menschen psychologisch einnehmen. Darüber haben wir schon gesprochen. Sie sehen einfach keinen anderen Weg, Freude zu erfahren. Sie können einfach keinen anderen Weg zu erstklassiger Freude, zu einem erstklassigen Glück sehen.

Verlangen und Beziehungen

Heutzutage ist der Hauptbeweggrund, warum Frauen und Männer Beziehungen suchen, der Wunsch nach sexuellem Vergnügen. Früher hatte das Heiraten noch eine Art göttliche Qualität. Mann und Frau begegneten sich mit einer gewissen Achtung füreinander, sie wollten etwas Neues miteinander schaffen, eine Art Ganzheit erleben. Eine solche Ehe hat einen Sinn und eine positive Funktion. Die heutigen Ehen sind eher eine Katastrophe geworden. Warum? Weil es keinen Sinn mehr in ihnen gibt.

Wenn ein Mann und eine Frau zusammen kommen, heißt das nicht, dass es nur um Verlangen geht. Es gibt mehr als das. Weil wir zu wenig Weisheit haben, ist unser Verlangen zu extrem. Wir kommen zusammen und fangen an zu streiten. Weil wir in so extremer Weise nacheinander verlangen, regt entweder die Frau den Mann auf oder der Mann die Frau. Dann kann man die Geschichte schon vergessen. Auf meinen Reisen spreche ich mit meinen Schülern über diese Dinge. Sie kommen zu einem Kurs, wollen mit mir sprechen, und dann fangen sie an über ihre Beziehungen zu reden. So viele

von ihnen haben damit Probleme. Es ist also wichtig, diese Probleme zu verstehen.

Zu extremes Verlangen nach sinnlichem Vergnügen,
zu extremes Verlangen nach sexueller Freude,
erzeugt Irritation, Aufregung.

Das ist ganz offensichtlich.

Wir können Freunde sein.

Ohne zu sehr nacheinander zu verlangen und einander aufzuregen.

Manche Menschen kommen zusammen,
ohne nach sexuellem Vergnügen zu verlangen
und einander aufzuregen.

Für sie steckt mehr dahinter.

Für sie gibt es mehr.

Für sie haben Beziehungen eine tiefe Bedeutung,
einen tieferen Sinn.

Sie haben eine andere Haltung dazu
und können so ein gutes Leben führen,
ohne ungeheure Erwartungen aneinander.

So kann man gute Beziehungen erleben.

Es gibt viele Beispiele dafür in der Welt. Einige Paare führen gute Beziehungen. Das sind meine kleinen Erfahrungen mit der westlichen Welt, gesehen mit meinem kleinen Geist. Es gibt viele Christen, die an Gott glauben und ihre Ehe voller Achtung führen. Sie glauben an etwas und leben nicht nur für ihr sinnliches Vergnügen. Sie glauben nicht nur daran. Diese Leute haben den Segen Gottes oder den Segen von Jesus erfahren. Sie leben sinnvoll.

Natürlich denken heutzutage viele Menschen ganz anders: "Gott und Religion? Was soll denn das? Ich glaube, Coca-Cola ist besser. Das erfrischt mehr als Gott und irgendwelche Heiligen." Das ist das Problem. Aber was soll man da machen? Tausende von Menschen heiraten jeden Tag, weil sie nach Sinnesvergnügen verlangen. Ent-

weder sie verlangen nach sinnlichen Freuden oder nach Anerkennung. Einige Leute heiraten vor allem wegen der Anerkennung. "Er ist ein großartiger Sänger. Er ist berühmt. Die ganze Welt kennt ihn." So reden die Menschen. Das sind alles Phantasien. Es gibt Frauen und Männer, die aus solchen Beweggründen heiraten. Ihr Ziel ist Anerkennung. Einige heiraten wegen des sexuellen Vergnügens, andere wegen materieller Güter. "Er ist reich. Sie ist eine reiche Frau. Deshalb heirate ich ihn oder sie." Das ist irgendwie verkehrt. Ich möchte jetzt aber nicht in diesem Stil weitermachen. Ich möchte nicht zu negativ sein.

Es ist falsch wegen irgendwelcher Freuden zu heiraten,
um Vergnügen zu erlangen.
Heiraten heißt zusammenkommen,
heißt Extreme vermeiden
und ins Gleichgewicht kommen.
Das Ziel ist mehr Gleichgewicht.

Jetzt habe ich über das genaue Gegenteil gesprochen. Über Beziehungen, in denen es kein Gleichgewicht gibt, die ungesund sind. Im letzten Jahr war ich z.B. in Neuseeland. Die Bevölkerung ist zahlenmäßig sehr klein und jedes Jahr gibt es 5000 Ehescheidungen, Ihr wißt, was eine Scheidung bedeutet. Das ist keine einfache Sache, so nach dem Motto "Tschüss dann, ich gehe jetzt." So läuft das nicht. *Psychologisch gesprochen geht man bei einer Scheidung durch eine Hölle.* Zuerst baut ihr ungeheure Erwartungen auf, die euch unglaublich unter Druck setzen. Dann brechen diese Erwartungen zusammen, und ihr geht durch die Hölle. Die Menschen leiden sehr unter diesen Situationen. Ich bin sicher, hier in diesem Land sieht es genauso aus. (*Italien 1978*). Das zeigt uns etwas.

Ich kritisiere jetzt nicht die moderne Gesellschaft. Ich sage nicht, dass das verkehrt sei. Es gibt keinen Grund, die moderne Gesellschaft zu kritisieren. Falsch und verkehrt sind unsere falschen Hal-

tungen. Wir haben unrealistische Vorstellungen und verlangen nach Vergnügen, und so wird alles zu einer Katastrophe.

Die Tretmühle des Verlangens

Im Buddhismus sprechen wir vom Daseinskreislauf. Darüber, wie wir von einem Leben ins andere gehen. Warum tun wir das? Weil wir begehrlisches Verlangen haben.

Verlangen, begehrlisches Verlangen,
hält diesen Kreislauf in Gang.

Wenn wir das Verlangen nicht zum Anhalten bringen,
können wir dem Dasein im Kreislauf,
dem Leben im Samsara und den Wiedergeburten,
kein Ende setzen.

Der Kreis dreht sich,
weil wir an ihm hängen.

Psychologisch gesprochen wollt ihr ihn nicht anhalten,
weil ihr jemand sein wollt,
an einem Wesen festhaltet.

Deshalb dreht sich der Kreislauf.

Ständig, wiederholt, unendlich,
seid ihr dabei zu verlangen und zu verlangen.

So seid ihr eben hier.

So einfach ist das.

Deshalb spricht der Buddhismus
vom Rad des Lebens, vom Daseinskreislauf.

Warum gibt es diesen Daseinskreislauf?

Der Buddha antwortet: Weil ihr festhaltet.

IHR haltet fest.

Keiner läßt euch im Kreis laufen.

IHR haltet euch fest.

So läuft das.

So einfach.

Das ist die Antwort.

Vielleicht nehmen wir noch ein weiteres Beispiel. Die Damen und Herren dieses zwanzigsten Jahrhunderts heiraten und dann gibt es Probleme. Dann schnappen sie sich jemand anderen und so geht das weiter. Vielleicht heiraten sie vier oder fünf Mal. Und dann haben Männer hunderte von Freundinnen über einen bestimmten Zeitraum, und in ähnlicher Weise haben Frauen hunderte von Freunden. Natürlich übertreibe ich jetzt ein wenig. Meine Frage ist jetzt, warum hören sie damit nicht auf? Vielleicht ist das in Ordnung für junge Frauen und Männer, aber die Älteren machen es genau so. Warum tun sie das? Weil sie Verlangen haben, weil sie nacheinander verlangen. Ganz einfach, nicht wahr? Keiner treibt euch zu diesem Verhalten. Ihr hängt einfach fest, ständig, ohne anzuhalten. Das Wesen von Verlangen ist Unruhe. Ein unruhiger Geist. Ich glaube, das wär's. Genug zum Thema Verlangen. Genug.

Sexualität als Wurzel aller Probleme?

Die buddhistische Philosophie und Psychologie stimmt nicht mit den Aussagen der westlichen Psychologie überein. Freud sagt zum Beispiel, dass alle menschlichen Probleme letztlich auf Sexualität zurückzuführen sind. Auf den Wunsch nach sexuellem Vergnügen. Das Hauptproblem der Menschen ist nicht Sexualität, wie das Freud vertreten hat. Es gibt andere wichtige Probleme für Menschen. O.K. Das wäre alles fürs erste.

2 Ärger

Von den sechs hauptsächlichen Verblendungen war die erste Verlangen. Die zweite ist nun Ärger. Durch das Ich-Gefühl entsteht Ärger. Das Kennzeichen von Ärger ist der Wunsch, Verletzungen zuzufügen, weh zu tun. Wenn ihr ärgerlich seid, verletzt ihr, von ganz alleine, euch selbst und andere, z.B. euren Partner.

Das Wesen von Ärger ist Schmerz.
Ärger bedeutet immer Leiden.
Ärger verletzt und verletzt und verletzt.
Ärger heißt ohne Frieden sein.

(Lama wendet sich an seinen Übersetzer, der offensichtlich sehr langsam übersetzt, und schimpft mit ihm: "Du verschwendest unsere Zeit. Ich habe keine Zeit zu verlieren!" Großes Gelächter).

Ärger ist also etwas Schlechtes.
Ärger ist das Schlimmste.
Warum? Schon wenn ihr anfangt, wütend zu werden, ist euer ganzes Friedens-Mandala zerstört.
Und ihr zittert und bebt am ganzen Leib.

Vergeßt jetzt einmal den religiösen Standpunkt. Schaut euch einfach euren Alltag an. Wir haben ständig mit anderen Wesen zu tun, mit anderen Menschen. Ärger ist das größte der menschlichen Probleme und schafft das größte Leiden. Menschen, die wütend sind, haben völlig unreine Gesichter. Kennt ihr das? Wenn Menschen wütend sind, strahlt ihr Gesicht etwas Unreines und Dunkles aus. Sie können dann ihre Muskeln nicht entspannen.

Einsamkeit

Im Westen ist Einsamkeit das größte Problem. Wenn ihr also das Gefühl von Einsamkeit nicht mögt, solltet ihr viele Freunde haben, viele gute Freunde. Um gute Freunde zu bekommen, solltet ihr weniger wütend sein. Wenn ihr wütend seid, mag niemand in eure Nähe kommen. Wenn ich zu jemandem gehe, der wütend ist und ich etwas zu ihm sage, mag er das nicht hören, flippt aus und ist unglücklich. Ich selbst bin auch unglücklich und lasse mich nicht mehr in seiner Nähe blicken. So einfach ist das.

Ärger macht euch sehr empfindlich. Ärger wirkt wie ein Dorn im Fleisch. Wenn ihr einen Dorn oder einen Splitter im Finger habt, ist der Bereich sehr empfindlich und es tut sehr weh. Das gleiche geschieht, wenn ihr wütend seid: Ihr werdet äußerst empfindlich. Vielleicht habt ihr zwanzig Jahre lang glücklich mit eurem Mann oder eurer Frau gelebt. Eines Morgens entsteht Ärger, ihr explodiert und alles geht in die Brüche. An einem einzigen Morgen. Versteht ihr, was ich meine? Zwanzig Minuten Ärger zerstören zwanzig Jahre der Freude? So funktioniert Ärger. Es ist also sehr wichtig, nicht wütend zu werden. So gut es geht.

Ich kann Wut nicht unterdrücken

Manchmal sagen Menschen: "Oh, wenn Ärger da ist, dann ist er eben da. Ich kontrolliere ihn nicht." Sie sagen das so, als ob Ärger eine Sache des Augenblicks wäre. So etwas wie Instant-Kaffee. Selbst Nescafé ist nicht ohne Ursache da. Auch er entsteht in Abhängigkeit vom Gesetz von Ursache und Wirkung. Viele Vorgänge sind notwendig, damit er entsteht. Das Gleiche gilt für Ärger. Wenn ihr bewußt seid, könnt ihr sehen, wie Ärger entsteht. Ganz langsam, hier ein bißchen, da ein bißchen. Es gibt eine ganze Entwicklung hin zum Ärger. Seid ihr bewußt, könnt ihr den Stufenweg des Ärgers bis hin zur Vollendung verfolgen, bis er explodiert.

Der Buddhismus, die buddhistische Psychologie sagt, dass es besser sei, den Ärger zum Anhalten zu bringen, bevor ihr völlig explodiert. Diese Aussage ist sehr tiefgründig. Viele Psychologen im Westen sagen, dass ihr den Ärger ausdrücken sollt. Ihr sollt ruhig wütend sein. Der Buddhismus stimmt damit nicht überein.

Wenn ihr eurem Ärger Ausdruck verleiht, gibt es einen Eindruck in eurem Bewusstsein. Die Psychologen im Westen sagen, ihr sollt euren Ärger ausdrücken. Es gibt Druck in euch und wenn ihr ihm nachgibt, verschwindet die Energie. Das ist ihr Verständnis von der Sache. Der Buddhismus sagt dazu nein. Jedes Mal, wenn ihr eurer Wut Ausdruck verleiht, wird sie stärker. Der Ärger wird immer größer und größer, wie wenn man mit einem Generator Strom erzeugt. Jedes Mal, wenn der Generator läuft, erzeugt er mehr Strom. Genau so läuft es mit der Wut. Wenn ihr versteht, wie Ärger funktioniert, bevor ihr ihn ausdrückt, könnt ihr die Energie verarbeiten. Und das ist wichtig. Es gibt einen einfachen Rat für Leute, die sehr wütend sind. Etwas sehr Einfaches. Selbst wenn ihr nicht meditiert am Morgen, könnt ihr euch folgendes sagen, bevor ihr Kaffee trinkt. Ihr könnt euch in folgender Weise ausrichten:

Heute werde ich nicht wütend!

Sagt einfach diese Worte.

Und ihr beschließt, nicht wütend zu werden.

Irgendwie, aus bestimmten Gründen,
hat ein solcher Entschluß Kraft.

Es ist nicht eure Kraft.

Es ist die Kraft des Bewusstseins.

Die Kraft eures Geistes.

Nicht die Kraft des Buddha.

Diese Kraft hilft euch.

Ich werde euch dazu ein Beispiel geben. Ich habe eine großartige Verwirklichung: Wenn ich am Morgen um sechs Uhr aufstehen möchte, beschließe ich, um sechs Uhr aufzuwachen. Und aus be-

stimmten Gründen wache ich dann um sechs Uhr auf! Ihr habt alle solche Verwirklichungen, solche Erfahrungen. Erklärt mir bitte, wie das vor sich geht! Das geschieht nicht durch die Kraft des Buddha oder die Kraft der Sonne. Euer Entschluß weckt euch auf. Kennt ihr solche Erfahrungen? Alle? So etwas kommt häufig vor. Die Wissenschaftler können das nicht erklären. Der Buddhismus erklärt das sehr klar. Das ist ein einfaches Beispiel. Wenn ihr es überprüft, könnt ihr etwas Großes entdecken. Eine große Erfahrung machen.

Alles kann uns wütend machen

Wenn wir normalerweise über Ärger sprechen, dann in Bezug auf Menschen. Aber alles kann zum Objekt unserer Wut werden. Schon wenn ich etwas hierhin stellen möchte, und es klappt dann nicht, weil es irgendein Hindernis gibt, kann ich wütend werden. Oder wenn ich etwas aufschreiben möchte und der Stift funktioniert nicht. Alle Dinge können zum Objekt meiner Wut werden. Im Buddhismus heißt es, dass fast alle Dinge im Weltall zum Objekt unserer Wut werden können. Denkt einmal darüber nach.

Was ich damit sagen möchte ist folgendes: Ärgert euch nicht wegen irgendwelcher Dinge, die ihr hier- oder dorthin stellen wollt. *(Lama wendet sich an seinen Übersetzer: "Schreib nicht ständig alles auf, sonst werde ich noch wütend auf dich! Großes Gelächter)* Das sind solche Kleinigkeiten, solche Lappalien. Ob das Ding nun hier oder dort steht ist doch eigentlich gleichgültig. Wenn ihr wütend werdet, habt ihr einfach keine Geduld damit, und das Ding fällt euch aus der Hand. Das ist doch auch nicht gut. Denkt also über euren Ärger nach. Nicht nur in Bezug auf Menschen. Ärger kann sich auf viele Dinge beziehen. Wenn etwas herunterfällt, werdet ihr sogar darauf wütend. Dann wird dieses einfache Ding zum Objekt eurer Wut. So ist der Frieden und die Ruhe eures ansonsten friedlichen Lebens zerstört. Wenn das Ding herunterfällt, ist das in Ordnung. Was soll's. Warum sich darüber aufregen?

Wut und Verlangen

Hinter der Wut steht als große Kraft das Habenwollen. Angenommen ihr wollt etwas unbedingt haben. Wenn dann jemand ankommt und es zerstört, es kaputt macht, reagiert ihr mit Ärger. Wo Habenwollen ist, ist immer auch irgendwie Wut.

Immer wenn es begehrlisches Verlangen gibt, gibt es auch eine natürliche Neigung zum Ärger. Das ist ganz natürlich. Die Wut ist da, um das Objekt des Verlangens zu schützen. Versteht ihr, was ich meine?

Immer wenn ein Mann an seiner Frau hängt, wird er sehr leicht wütend, wenn jemand anders sie nur anschaut: "Dieser Mann schaut meine Freundin an. Wehe!" Und er ist voller Paranoia. Das ist lediglich ein Beispiel. Es ist meines Erachtens wichtig, solche alltäglichen Beispiele anzuschauen. Begehrlisches Verlangen erzeugt Wut, und schon fängt die Paranoia an. Italien ist da ein gutes Beispiel dafür. Hier gibt es viele reiche Menschen, und alle haben Paranoia. Überall in diesem Land. Ich denke ihr wißt besser, was Paranoia ist, als ich. Viel mehr werde ich jetzt nicht zu diesem Thema sagen. Wir haben schon viele Informationen über Ärger. Es reicht meines Erachtens aus, die wichtigsten Aspekte zu erwähnen.

Ärger ausdrücken?!?

Noch ein Wort zu den westlichen Psychologen, die meinen, man solle Ärger ausdrücken, man solle wütend werden. Wenn ich das sage, dann denkt ihr vielleicht, dass der Buddhismus sagt, wir sollten den Ärger unterdrücken, ihn hinunterschlucken und diese schwarze Energie in uns behalten.

Der Buddhismus sagt nicht, wir sollen den Ärger hinunterschlucken und in uns behalten. Angenommen ich bin aus irgendwelchen Gründen wütend auf sie. Statt zu explodieren und die Wut so auszudrücken, sollte ich die rechte Zeit und den rechten Ort finden, wo

ich ihr begegnen kann und die Situation erklären. Dann können wir den Ärger verarbeiten, ohne zu explodieren. Auf eine friedliche Art und Weise kann ich dann erklären, warum ich damals wütend geworden bin, und sie wird mich verstehen und sich entschuldigen. Versteht ihr das? Dann ist die Geschichte erledigt. Ihr verarbeitet die Situation, haltet sie nicht fest und unterdrückt eure Gefühle nicht. Auf diese Art könnt ihr eure Wut ausdrücken. Es gibt so viele Arten, Wut auszudrücken.

Ärger und Tantra

Im tibetischen Buddhismus gibt es tantrische Gottheiten, die einen zornvollen Aspekt zeigen. Kennt ihr solche Abbildungen? Diese Gottheiten mit einem zornvollen Aspekt stellen in der Tat eine sehr kraftvolle Methode dar, mit der ihr all eure Angst und eure Wut in einen Weg zur Erleuchtung verwandeln könnt. Das ist möglich. Angenommen ihr werdet zu einer Gottheit mit zornvollem Aspekt. In einem solchen Aspekt ist es beinahe unmöglich, wütend zu sein. Irgendwie wird eine solche Visualisierung zu einer Methode, mit der alle Energien, alle Ärger- Energien in göttliche Weisheit verwandelt werden können. Solche Methoden gibt es im Buddhismus. Ihr versteht jetzt, dass es eine ziemlich grobe Vorstellung ist, Ärger nur als übergroße Empfindlichkeit zu sehen. Man kann Ärger umwandeln. Man kann ihn verarbeiten. Dann wird er zur Weisheit. Das ist möglich. Ihr könnt das selbst erforschen und untersuchen.

Ich bin der letzte Mensch!

Es gibt noch eine weitere Erfahrung mit Ärger. Angenommen, ihr habt beschlossen, jeden Tag zu meditieren. Und dann ist es einmal sehr spät geworden. Ihr könnt einfach nicht mehr meditieren und seid eingeschlafen. Und am Morgen seid ihr dann wütend auf euch selbst. Ihr seid wütend und beschimpft euch: "Du bist schrecklich.

Du bist der letzte Mensch.“ Das ist nicht gut. Selbst diese Art Ärger ist nicht gut, er bringt überhaupt nichts. So etwas ist einfach dumm! Ganz bestimmt! Ihr solltet euch nicht ärgern. Statt wütend auf euren unkontrollierten Geist zu werden, solltet ihr lieber folgendermaßen denken: ”Ich sollte wirklich meditieren, aber ich hatte keine Kontrolle über mich und bin einfach eingeschlafen.“ So sieht es aus. So sieht die Situation wirklich aus. Ansonsten habt ihr nichts verbrochen. Was ihr nun tun könnt, ist folgendes: ”O.K. Normalerweise meditiere ich dreissig Minuten. Heute werde ich dafür eine Stunde meditieren.“ Das reicht völlig. Ihr braucht nicht wütend zu sein auf euch.

Wir machen so viele Dummheiten. Fehler sind Teil unserer menschlichen Natur. Ein Teil unseres Wesens ist Unwissenheit. Ein Teil unseres Wesens besteht darin, dass wir Schlaf brauchen. Wir brauchen mittags und abends etwas Essen. Außerdem ist die Geschichte schon gelaufen. Es ist schon Morgen und ihr könnt das, was gestern geschehen ist, nicht mehr ändern. Dadurch kommt das Gestern nicht zurück. Gestern ist Gestern. Vorbei. Was ich damit klar machen will, ist folgendes: Wenn ihr etwas Gutes tun wollt, und das dann nicht tun könnt, solltet ihr euch nicht dafür bestrafen und wütend auf euch werden. Das ist nicht gut. Das regt euren Säuglings-Geist auf. Denkt an das, was westliche Psychologen sagen über das Schlagen von Kindern. Man sollte kleine Kinder nicht schlagen. Je mehr man sie schlägt, desto mehr flippen sie aus. Und umso dümmmer werden sie. Das ist die Erfahrung westlicher Psychologen. Und so ist auch unser Geist wie ein kleines Kind. Wenn ihr euch selbst sagt, dass ihr schlecht seid, macht ihr alles bloß noch schlimmer. Ihr flippt noch mehr aus, und macht das Gleiche weiter. Nicht einmal mit uns selbst sollten wir wütend sein. Selbst wenn ihr das Schlimmste verbrochen habt. Ihr habt es getan. Es ist schon geschehen. Vorbei. Schon geschehen. Vorbei.

Wir können alles wieder gut machen

Der Buddhismus sagt euch genau, was ihr tun könnt, wenn ihr etwas Schreckliches getan habt. Ihr habt diese Energie schon ausgedrückt. Sie ist schon draußen. Ihr könnt diese Energie jedoch mit kraftvoller neuer Energie reinigen.

Es gibt keine Unreinheit und keine Sünde,
die beständig wäre.

Alles existiert in Abhängigkeit.

Reinheit kann nur wachsen, wenn es Unreinheit gibt.

Es ist das Wesen von Unreinheit, dass sie verschwindet.

Selbst wenn ihr manchmal etwas Schlechtes tut, solltet ihr euch nicht zu heftig dafür kritisieren. Die negative Energie wird dadurch bloß stärker. Wenn wir normalerweise etwas Schlechtes tun, und uns dann vorhalten, wie schlecht wir sind, geht es uns nur noch schlechter.

Wenn wir jedoch unsere Schwächen erkennen,
können wir daran arbeiten,
mehr meditieren und bewußt werden,
so wachen wir auf, statt immer tiefer einzuschlafen.

Das ist, glaube ich, alles für heute. Wenn noch Zeit ist, können wir noch ein paar Fragen beantworten. Wenn nicht, ist es auch in Ordnung. Übrigens gibt es zu diesem Thema ein gutes Beispiel aus Tibet. Der große Heilige Milarepa hat viele schreckliche Dinge getan. Er war sozusagen kriminell und hat viele Menschen durch schwarze Magie umgebracht. Durch sein starkes negatives Karma hat er ungeheuer viel Kraft entwickelt, wurde weise und erlangte Erleuchtung. Das ist wirklich ein ausgezeichnetes Beispiel. Schaut euch doch einmal um in der Welt. Überall gibt es gute Beispiele dieser Art.

Menschen, die schreckliche Dinge tun, sich dann aber einem guten Weg zuwenden, können sehr viel Kraft für positives Handeln entwickeln.

Fragen

Frage: Ist Kontemplation die einzige Methode, mit der wir jenseits von Karma gelangen können? Gibt es weitere zentrale Methoden für die Überwindung von Ärger neben der Kontemplation?

Lama: Ja. Wenn ihr z.B. wahre Liebe entwickelt, dann kann Ärger gar nicht erst entstehen. Wenn ihr echte Liebe habt, dann kann Ärger gar nicht entstehen, auch wenn ihr nicht die ganze Zeit meditiert.

Träume und Intuition

Frage: Wir können ja alle unsere Träume nicht kontrollieren. Wenn wir nun in unseren Träumen die Erfahrung von guten und schlechten Handlungen, von Liebe und dergleichen machen, können wir das dann im Alltag umsetzen? Gibt es Methoden im Dharma, mit denen wir unsere Traumerfahrungen auf dem geistigen Weg nutzen können?

Lama: Ja, sicher gibt es das. Das ist eine gute Frage. Der tibetische Buddhismus sagt, dass alle Traumerfahrungen Erfahrungen unseres eigenen Geistes sind und damit Teil unseres Geistes. Wenn ihr in euren Träumen Bewußtheit entwickeln könnt, könnt ihr eure Traumerfahrungen in den Weg zur Erleuchtung integrieren. Dafür gibt es ganz bestimmte Methoden, ganz bestimmte Übungen.

Es ist so: wir haben positive und negative Haltungen und so begehen wir positive und negative Handlungen. Das Gleiche geschieht in unseren Träumen. Traumerfahrungen geschehen nicht einfach so.

Zuerst gibt es ein bestimmtes Denken, bestimmte Gedanken, und dann kommen z.B. gute Erfahrungen. Und wenn wir negative Gedanken haben, dann kommen negative Erfahrungen.

Frage: Was nun ist die Bedeutung, der Sinn, von Träumen?

Lama:

Davon spreche ich doch gerade. Jetzt werde ich gleich wütend. Das paßt ja prima. So: Es geschieht sehr häufig, dass das, was in Zukunft geschehen wird, jetzt schon in unseren Träumen erscheint. Viele Menschen kennen das. Eigentlich jeder. Das Problem ist, dass uns das nicht bewusst ist. Fast alles, was in der Zukunft geschehen wird, im nächsten Monat oder im nächsten Jahr, spiegelt sich jetzt in unseren Träumen wieder, und wir vergessen es wieder. Das ist doch sehr schade. Wir müssen dazu gar nicht meditieren, oder etwas Bestimmtes tun, um etwas über unsere Zukunft zu erfahren. Auch wenn ihr es nicht glauben wollt, alles was die Zukunft bringt, projiziert ihr schon in euren Träumen. Wir tun das alle. Ganz intuitiv. Selbst Hunde können das.

Wir alle, alle Menschen, besitzen diese intuitiven telepathischen Kräfte. Und durch Meditation oder sonstige besondere Übungen können wir, wenn wir uns Mühe geben, diese telepathischen Kräfte ganz bewußt entwickeln. In den Lehren des Abhidharma werden diese beiden Arten von telepathischen Kräften erläutert. Intuitive telepathische Kräfte sind etwas, das alle besitzen. Selbst Vögel, selbst ein Adler hat sie. So, ich möchte nicht meinen Faden verlieren, jeder besitzt also diese Art von telepathischen Kräften. Vielleicht kann ich es so ausdrücken: Wenn wir träumen, stehen wir nicht so sehr unter dem Einfluß unseres Intellektes. So ist unsere Psyche offener für diese Art von telepathischer Energie. Sie zeigt sich dann eher als am Tag. Tagsüber sind wir völlig überwältigt von unseren konkreten weltlichen Geschäften. Unser Geist ist so beschäftigt mit Vorstellungen, dass wir nicht empfänglich sind für un-

sere telepathischen Kräfte, die zukünftige Ereignisse vorhersehen können. Im Traum verschwindet der ganze intellektuelle Mist und der feine Geist kommt mehr zum Vorschein. Solche Erklärungen gibt es in Buddhismus.

Z.B. machen alle die Erfahrung des Vollmondes, aber wir verstehen nicht, was da abläuft. Alle Leute machen diese Erfahrung, aber der Intellekt kann keine Beziehung dazu herstellen. Wir haben z.B. heute Vollmond, doch können wir keine Verbindung herstellen mit dieser kosmischen Energie. Ganz tief in unserem Unbewußtem, oder wie auch immer wir das nennen wollen, gibt es Erfahrungen. Dort sind wir empfänglich für solche Ereignisse. Mit unserem Intellekt übersehen wir sie aber. So ist das auch mit unseren Träumen. Aus diesen Gründen erzähle ich euch das alles.

Frage: Gibt es in dem, was Lama über Verlangen erzählt hat, noch Raum für den Orgasmus?

Lama: Ja.

Frage: Und wie sollten wir vorgehen?

Lama: Das müßt ihr untersuchen, denke ich. Ihr müßt das erforschen. Sehr gut. Danke. (*Riesengelächter*)

Wenn ihr keine weiteren Fragen habt, dann will ich euch nicht länger aufhalten. Ich danke euch sehr.

Ich-Gefühl-Spielchen

Gestern haben wir über begehrlisches Verlangen und Ärger gesprochen. Diese beiden helfen einander. Das können wir anhand unseres eigenen Lebens jeden Tag überprüfen.

Ohne Ärger gibt es kein Verlangen. Ohne Verlangen gibt es keinen Ärger. Ärger und Verlangen helfen sich gegenseitig. Sie Schaukeln sich gegenseitig hoch. Das nennen wir Ich-Gefühl-Spiele (E. *ego-games*). Ärger und Verlangen sind Manifestationen des Ich-Gefühls.

Die Wurzel von allem ist das Ich-Gefühl. Das müssen wir erkennen. Ihr müßt einen Weg finden, das Ich-Gefühl zu beseitigen. Wenn ihr sucht, könnt ihr einen Weg, eine Lösung finden. Welche Lösung ihr findet, was für einen Weg ihr wählt, das hängt von euch ab. Von eurem Stil. Ihr könnt eure eigenen Erfahrungen machen.

Wenn ihr aber diese drei - *Ich-Gefühl, Ärger, Verlangen* - nicht erkennt, ihre Kraft nicht erkennt, nicht erkennt, wie sie funktionieren, fangt ihr nie an zu suchen. So einfach ist das. Das braucht ihr nicht aus Büchern lernen. Dazu braucht ihr keine besonderen Texte, in denen ihr das studieren könnt. Es ist ganz einfach. Ihr lernt vom Leben wie ihr reagiert, wie euer Ich-Gefühl reagiert. Von Kind an, bis heute. Wie ihr ständig mit der schweren Last von Ärger und Verlangen zu tun habt, in sie verwickelt seid. Das ist eure eigene Erfahrung! Die Frage ist: Wie entstehen sie? Das müßt ihr wissen. Unbedingt.

Verlangen und Vorstellungen

Wie wir schon zuvor erklärt haben, ist Verlangen nicht etwas, das irgendwo existiert. Es ist ein Geistesfaktor, eine Vorstellung, ein Konzept. Wir müssen diese verblendete Vorstellung als verblendet erkennen. Dann können wir diese Energie befreien. Gestern haben wir beschrieben, wie Verlangen an Vorstellungen festhält. An übertriebenen Vorstellungen festhält. Der Buddhismus sagt uns, dass wir Intelligenz benötigen, um zu sehen, dass wir an falschen Vorstellungen festhalten. Das ist das Allerwichtigste.

Verlangen, begehliches Verlangen, gleicht einem Säugling, einem verrückten Elefanten. Im Buddhismus ist viel die Rede vom verrückten Elefanten. Begehliches Verlangen ist wie ein verrückter Elefant. Ungeheuerlich. Unglaublich. Ohne Maß. Maßlos. Es tut die verrücktesten Dinge. Anders ausgedrückt: Wenn wir unsere Sinne öffnen für die Welt, sehen wir anziehende Objekte. Diese Anziehung ent-

springt unserem Verlangen. Die Anziehung die Männer für Frauen haben, und Frauen für Männer, entspringt unserem Verlangen.

Das Wesen von Ärger und von Verlangen ist Verrücktheit. Ein Lama hat gesagt, dass Verblendungen verrückt sind. Weil ich verblendet bin, bin ich verrückt. Ich bin verrückt, weil ich verblendet bin. So hat das ein Kadampa-Lama ausgedrückt. In gewisser Weise stimmt das. Das ist keine unangemessene Aussage. Es ist gut, es tut gut, zu erkennen, dass Verlangen einem verrückten Elefanten gleicht. Einem verrückten Affen, einem verrückten Hund. Es kann alles anstellen. Es ist zu allem fähig.

Tränen

Kleine Kinder weinen vor allem, weil sie etwas haben wollen. Sie verlangen nach der Milch der Mutter oder nach ihrer Aufmerksamkeit. Wenn sie das nicht bekommen, weinen sie und schreien. Dieses Weinen ist Ausdruck von Ärger und Wut. Wenn Säuglinge schreien, zeigen sie damit ihre Wut. Immer wenn wir weinen, zeigt das, dass wir wütend sind. Gleichgültig, in welcher Situation dies geschieht. Vom Kleinkind angefangen bis zum alten Mann, weist Weinen auf Wut hin. Ihr müßt schon entschuldigen, manchmal rede ich einfach zu viel (*Gelächter*). Aber so ist es nun einmal. Natürlich gibt es auch Ausnahmen.

Nicht alle Menschen weinen vor Wut. Manche Menschen weinen, wenn sie eine Erfahrung von Einssein machen, eine Erfahrung vollständiger Hingabe. Das ist dann eine Ausnahme. Solche Ausnahmen gibt es. Aber jede Niedergeschlagenheit entspringt der Wut. Niedergeschlagenheit kommt durch Wut. Das ist ganz klar.

Aber natürlich gibt es da Ausnahmen. Nehmen wir einmal das Beispiel des großen Heiligen Shantideva. Er hat Tag und Nacht geweint. Doch sein Weinen war nicht Ausdruck von Niedergeschlagenheit. Er war befreit. Vollständig frei. Er weinte, weil er das Leid der Mutterwesen sah, das Leid aller Lebewesen, die einst seine Mutter

waren. Ein solches Weinen nennt man nicht Weinen aus Niedergeschlagenheit. Viele Menschen weinen, wenn sie eine Erfahrung von Wissen machen. Etwas in ihnen explodiert dann. Manchmal machen Menschen durch die Meditation eine unglaubliche Erfahrung. Dann können sie sich nicht mehr unter Kontrolle halten, und weinen. Sie haben das nicht unter Kontrolle. Das heißt, sie machen eine Erfahrung von Wissen und drücken das emotional aus. Meistens weinen wir allerdings aus Haß und Wut.

Verstehen

Ihr könnt sehen, wie einfach die Lehren des Buddha sind. Darin liegt ihre Schönheit. Einfachheit ist Schönheit. Er hat nicht gesagt, dass wir mit einer Glocke läuten müssen, um Ärger und begehrlisches Verlangen zum Anhalten zu bringen. So etwas hat er nicht gesagt. Er hat auch nicht gesagt, dass man diese rote oder gelbe Robe tragen muß. Nichts von alledem hat er gesagt. Er hat keinerlei weltliche Dinge und Rituale erwähnt. Über solche Dinge hat er nicht gesprochen.

Buddha hat gesagt, ihr müßt erkennen und völlig verstehen.
Ein solches Verstehen zeigt einen gesunden Geist.
Darin liegt die Lösung für Ärger und begehrlisches Verlangen.
Wer kann daran rütteln?
Das ist so einfach.

Jetzt will ich euch einmal etwas sagen: Häufig wird die Praxis von Buddhisten nicht zu einem Gegenmittel gegen Wut und Verlangen gebraucht. Warum nicht? Weil wir nicht genügend verstehen! Wir begreifen nicht, wie unser verblendetes Bewusstsein an Vorstellungen festhält. Wir begreifen nicht, wie Ursache und Wirkung zusammenhängen. Wir tun etwas, wir läuten mit der Glocke, wir rezitieren Gebete oder Mantren, und das ist gut. Ich kritisiere das nicht. Das sind tiefgründige Übungen. Doch erst dann, wenn ihr Ärger und Ver-

langen erkennt, wird dieses Mantra zu einem echten Gegenmittel. Ganz präzise. Wenn ihr so Mantren rezitiert, brecht ihr in Tränen aus. Dann könnt ihr sehen, wie dieses Mantra ein Gegenmittel für begehrlisches Verlangen und Ärger ist.

Es ist klar zu sehen, wie wir, seit unserer Geburt, den größten Teil unseres Lebens mit Verlangen und Wut verbringen. Wir wissen aber gar nicht, was Ärger eigentlich ist und was Verlangen ist. Es tut mir leid, aber wir wissen es wirklich nicht. Das muß ich einfach sagen. Es klingt niederschmetternd. Aber es ist gut für unseren Stolz, unsere Überheblichkeit. Wir sind so oft überheblich aber obgleich wir so oft Ärger und begehrlisches Verlangen erfahren, kennen wir sie nicht wirklich. So sieht es aus. Das ist Samsara. Es ist unglaublich. Unser Verlangen ist unglaublich. Es ist etwas Geheimes, etwas Verborgenes. Wirklich etwas Esoterisches. In der Tat. Und irgendwie ohne Ende.

Verlangen und Verwirrung

Angenommen, ich finde Carol anziehend, wenn ich sie anschau. Dann schau ich jemand anderen an und empfinde wieder Anziehung. Anziehung, Anziehung, Anziehung. Auf und ab, auf und ab. Das sind alles Verblendungen. Jedesmal, wenn wir auf ein Objekt treffen, gehen wir, psychologisch gesprochen, auf und ab. So funktioniert Verblendung. Wie kommt es denn, dass ihr euch schlecht fühlt? Ist jemand anderes daran schuld? Sie ist nicht daran schuld, dass es mir schlecht geht. Niemand. Nur meine eigenen verwirrten Phantasien sorgen für dieses Auf und Ab. Es ist ungeheuerlich.

Es ist offensichtlich, dass diese Dinge etwas Geheimnisvolles sind. Ich habe wirklich das Gefühl, dass Verlangen etwas Geheimnisvolles ist, etwas Esoterisches. Es ist unglaublich, ein unendlicher Trip. Beinahe unendlich. Es ist sehr wichtig, dies genau zu beobachten. Ihr seht, wie sehr die Menschen in der Welt leiden. Sie sind so verwirrt. Sie nehmen Drogen und sind unzufrieden. Die Ursache ist begehrl-

ches Verlangen. Schaut euch selbst an und die Welt. Warum sind die Menschen so verwirrt? Selbst die Regierungen streben heutzutage nach Macht. Schaut euch doch an, wieviel Leid durch das Machtstreben entsteht. Ganz besonders geht es heutzutage um Energie. Das wißt ihr ja.

Alle, angefangen bei kleinen Kindern, die weinen, bis hin zur Gesellschaft, zur Regierung usw., alle haben sie begehliches Verlangen. Alle sind verwirrt. Es ist wirklich wahr. Überprüft das einmal selbst. Ich habe nie Politik studiert, aber wenn ich mir die Welt der Sinne anschau, sehe ich, wie die Regierungen nach diesem und jenem verlangen, beinahe nach allem, was es gibt. Und es gibt unglaubliche Trips im Bereich der Politik. Sie legen sich gegenseitig mit ganz schmutzigen Methoden herein und fügen einander Leid zu. Ich bin sicher, ihr kennt diese Geschichten besser als ich. Ich bin ein einfacher Mönch aus dem Himalaja und habe wenig Erfahrungen mit solchen weltlichen Dingen. Aber all das ist ja ganz offensichtlich. So ist die Welt. Aus diesen Gründen hat der Buddha diese Welt die Welt des Verlangens genannt. Buddha hat dieser Welt den Namen Bereich des Verlangens gegeben, weil sie von Verlangen in Gang gehalten wird.

Vielleicht sehe ich das alles ein wenig zu negativ. Doch prüft das selbst einmal nach. Manchmal übertreibe ich ein wenig. Der Grund dafür ist aber, dass ich euch die Wirklichkeit zeigen möchte. Ich habe dabei keinerlei Gefühle von Unsicherheit. Jeder, der mit mir darüber debattieren möchte, ist herzlich willkommen.

Viele Menschen bringen sich heutzutage um. Entweder tun sie es aus äußerst heftigem Verlangen - d.h. aus Enttäuschung, und das ist unerfülltes Verlangen - oder aus Wut. Beides arbeitet zusammen. Überprüft das einmal. Dann gibt es all die Menschen, die verrückt werden, die geistig verwirrt sind. Am Anfang steht da meist ein Schock. Irgendein Wunsch wird nicht erfüllt, die Unzufriedenheit wächst ungeheuer an und schließlich müssen sie einfach zusammenbrechen. Oder es ist durch Wut bedingt. Ihr könnt das alles

nachprüfen. Fragt doch einfach einmal Menschen, auch solche, die nicht religiös sind, warum dieser Mann da sich umgebracht hat, oder warum jene Frau vom obersten Stockwerk gesprungen ist. Ihr werdet herausfinden, dass es aus Unzufriedenheit geschah. Es gibt da ein konkretes Verlangen, einen konkreten Wunsch. Sie wollen, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht, und aus Unzufriedenheit bringen sie sich um. Das ist doch ganz offensichtlich. Glasklar.

Ich halte euch für intelligent. Gebraucht eure Weisheit. Meditiert mehr. Das ist mein einfacher Vorschlag. Jetzt möchte ich zum nächsten Thema übergehen.

3 Stolz

Wir haben zuvor von sechs hauptsächlichen Verblendungen gesprochen - von Verlangen, Ärger, Stolz, Unwissenheit, Zweifel und falschen Ansichten. Bislang haben wir über zwei von ihnen gesprochen, über Verlangen und Wut. Die dritte Hauptverblendung nun ist Stolz.

Stolz ist ein Bewusstseinsfaktor. Er drückt sich aus als Mißachtung. *Stolz ist ein verschlossener Geist*. In Tibet sagen wir oft, Stolz ist wie ein steiler Felsen. Ein steiler Felsen kann kein Wasser halten. Auch wenn es viel regnet, läuft das Wasser immer ab. Ein Felsen kann keinen Regen halten. Ein Mensch, der stolz ist, ein Mensch, der glaubt, er sei so groß wie der Berg Meru (der heilige Berg der buddhistischen Kosmologie), kann kein Wissen ansammeln, kann kein Wissen halten. Das ist ein einfaches, aber gutes Beispiel. In der Tat haben Menschen mit Stolz sehr wenig Wissen. Sie können kein Wissen ansammeln. So wie ich, der überall in der Welt bloß herumredet. Schuld daran ist der Stolz.

Der buddhistischen Psychologie zufolge ist Stolz das größte Hindernis für die Ansammlung von Wissen und Weisheit. Anders ausgedrückt hält euch Stolz vom Lernen ab, davon Wissen zu erlangen und Fortschritte zu machen. Stolz ist Ausdruck eines verschlossenen Geistes. Das ist wirklich ein Riesenproblem. Überall in der Welt, und auch für jeden einzelnen von uns. Wir können ein Beispiel betrachten, wie Stolz Konflikte schafft: Angenommen ich schaue sie an und betrachte ihre Eigenschaften. Dann denke ich: „Ich bin besser, weil sie dies und jenes hat, und ich bin besser, weil ich dies und jenes habe.“ Wir bringen allerlei Argumente. So erzeuge ich einen Konflikt, einen Widerspruch zwischen uns. „Ich bin besser aus diesen und jenen Gründen....“ Dann wird es kompliziert. So werden Dinge kompliziert.

Stolze Leute haben es sehr schwer, mit einem Partner zufrieden zu sein. Sie haben Schwierigkeiten, einen guten Partner zu finden. Sie denken vielleicht so: „Nun ja, du bist zwar süß, aber nicht intelligent genug. Du bist zwar nett, aber...“ Ständig kritisieren wir herum. "Ich selbst bin ja nicht so intelligent. Ich möchte aber, dass mein Partner intelligent ist." So spricht das Ich-Gefühl. Schaut euch doch einmal die Beziehungen in der Welt an. Überprüft sie einmal. Es gibt kaum jemanden, der sagt: „Er oder sie ist gerade richtig für mich.“ Das findet man selten. Immer ist etwas nicht richtig. Man kann nicht richtig mit anderen zusammenarbeiten: „Ich mag nicht mit ihm arbeiten. Wenn er etwas sagt, fühle ich mich von ihm dominiert. Ich habe mehr Recht dazu, eine Entscheidung zu treffen als er.“ All diese schlechte Kommunikation und diese Hindernisse im Zusammenarbeiten kommen vom Ich-Gefühl. Von unserem Stolz.

Erinnert ihr euch? Ich habe gesagt, dass *Stolz eine Manifestation des Ich-Gefühls* ist. Ich sage: „Ich bin dies und das. Deshalb habe ich mehr Recht, Entscheidungen zu treffen als er.“ Immer wenn er dann eine Entscheidung trifft, werde ich ganz hart und fest. Selbst wenn er völlig im Recht ist mit bestimmten Dingen, mag ich das nicht annehmen. Weil ich stolz bin. Ich bin so stolz. „Ja, ich bin dies und das,

und deshalb habe ich mehr Recht, eine Entscheidung zu fällen als er." So hätten wir es gerne. Selbst wenn das, was er sagt, wirklich stimmt, völlig richtig ist, habe ich keinen Raum, das anzunehmen. Der Grund dafür liegt in meiner fixen Vorstellung: „Ich sollte das lieber machen. Ich bin besser. Und nun muß ich doch tatsächlich auf diesen armen Tropf hören." So funktioniert Stolz. Wirklich, es ist recht kompliziert.

Stolz ist etwas Geheimnisvolles, etwas Esoterisches. Das kann ich euch sagen. Könnt ihr euch so ein Verhalten vorstellen? Er sagt mir etwas, was wirklich stimmt und meint: "Das solltest du tun!" Aber ich habe überhaupt keine Lust, auf ihn zu hören. So sind wir. Überprüft das einmal selbst. Ich habe einfach keine Lust, auf ihn zu hören. Seine Meinung ist die bessere, aber tief in mir habe ich die fixe Vorstellung von "Ich bin der Beste. Ich habe die beste Meinung. Meine Meinung ist die allerbeste." Mit dieser fixen Vorstellung, mit diesem Stolz, kann ich einfach nicht zugeben, dass er Recht hat. Das ist völlig verblendet. Aber so läuft es. Wirklich. Das müssen wir begreifen. Es ist unglaublich.

Ihr könnt sehen, wie er in manchen Dingen einfach Recht hat, völlig Recht, aber ich kann das nicht zugeben. Ich möchte das nicht annehmen und so lehne ich es ab. Ich habe mich entschlossen, nichts von ihm zu lernen. Er sollte nur von mir lernen. Und das stimmt einfach nicht. Wir lernen alle voneinander. Ich kann von ihm lernen und er von mir. Wir lernen doch voneinander. Es stimmt nicht, dass nur ich im Recht bin. Ihr könnt also sehen, wie Stolz uns daran hindert, mehr Wissen anzusammeln, weil uns Stolz verschließt.

Es gibt viele Beispiele in der Welt dafür, dass Stolz sogar zum Tod führen kam. Ich habe da von einem berühmten Mann gehört. Er hat Betrügereien gemacht. Jemand hat es entdeckt und ihm auf den Kopf zugesagt, dass er einen Betrug verübt hat. Als das geschah, sprang er ins Meer. Es war gar keine große Sache. Jemand hat einfach entdeckt, dass er jemanden betrogen hatte. Aber er hatte keinen Raum mehr für sich auf dieser Erde. Er dachte: "Ich bin schreck-

lich. Ich kann mich nirgendwo auf der Erde mehr blicken lassen." Deshalb sprang er ins Meer. Das ist im letzten Jahr irgendwo in der Welt geschehen. Daran kann ich mich erinnern.

Warum hat er sich zerstört? Weil er so stolz auf sich war. Wir haben alle schlechte Eigenschaften. Diese schlechten Eigenschaften hat er negiert. Er hat sie verborgen, weil er so stolz war. Solche Dinge kennt ihr auch. Es macht keinen Spaß, ins Meer zu springen. Das macht keinen Spaß. Es zeigt, dass er psychisch krank war. Er ging nicht zum Strand, um sich an der Sonne zu erfreuen. Er fühlte sich so schlecht. Er wollte sich verbergen. Er konnte nicht annehmen, was er getan hatte. Er wollte sich niemandem mehr zeigen. So verließ er all seinen Reichtum, seine Frau und seine Kinder. Alles ließ er hinter sich. Könnt ihr euch so etwas vorstellen? Das zeigt einen kranken Geist.

Ich bin sicher, dass ihr versteht, dass ein solcher Geist krank ist. Wenn eine Situation ganz eng erscheint, habt ihr keinen Raum mehr. Wenn ich euch von diesem Fall erzähle, denkt ihr bestimmt, dass dieser Mann sehr dumm gewesen sein muß. Nun ja, aber wenn wir uns in einer solchen Lage befinden, fühlen wir das nicht. Wir fühlen uns nicht dumm. Es ist uns sehr ernst damit. So funktioniert ein stolzer Geist.

Stolz und Anspannung

Menschen, die stolz sind, können sich nicht entspannen. Es ist unmöglich, sich in einem solchen Zustand zu entspannen. Warum? Es liegt im Wesen von Stolz, dass es da ein Objekt *Ich* gibt: "Ich bin jemand. Ich bin besser irgendwie. Ich bin irgendwie vollkommen. Irgendwie bin ich besser." Wenn wir stolz sind, haben wir eine solche Haltung. Wie sollten wir uns dabei entspannen? Ich kann mich so einfach nicht entspannen. Ich fühle mich, als ob ich irgendwo einer Dorn im Fleisch stecken hätte. Ich bin so empfindlich, weil da irgendwo ein Dorn, ein Nagel im Fleisch steckt. Wenn ich mich ent-

spanne, machen sie mich ein. So kann ich mich in der Tat nicht entspannen.

Angenommen ich ziehe mich heute ganz elegant an, wie ein westlicher Gentleman. Ich wasche mich sorgfältig, ziehe etwas Besonderes an, teure westliche Kleider, und gehe voller Stolz an den Strand. Stellt euch vor, wenn dann niemand nach mir schaut! Ich in meinem Stolz denke vielleicht: "So, heute ziehe ich mich einmal so schön an wie es geht." Wenn ich dann irgendwo hingehe, erwarte ich, dass mich die Leute anschauen. Wie kann ich da locker und entspannt sein. Ich kann einfach nicht locker sein. Am Ende bin ich enttäuscht. Keiner schaut mich an! Der arme Mönch erhält überhaupt keine Aufmerksamkeit. Das kann Frauen natürlich auch passieren. Ihr könnt also sehen, wie all das mit dem Stolz zusammenhängt. „Ich bin schön. Ich bin hübsch. Ich bin reich. Ich bin blablabla..." Ihr versteht, was ich meine. Ihr kennt das. Ihr könnt hunderte von Argumenten anführen: „Wegen diesem und jenem bin ich stolz. Auf dies und jenes bin ich stolz." Alle diese Argumente nähren unseren Stolz. So ist es sehr schwierig, locker zu sein.

Angenommen, Jemand behandelt mich respektlos. Dann reagiert mein Stolz: "Oh, heute hat er mich ohne Respekt behandelt." Vielleicht kommt da jemand auf mich zu und verhält sich auf bestimmte Art und Weise, und ich beschließe voller Stolz: "Heute respektiert er mich nicht." Dann sind wir sooo verletzt. So sind wir. Ständig. Vielleicht hat er auch bloß nicht gesagt, wie nett wir sind. Oder er hat einer Frau nicht gesagt, wie schön sie ist. Vielleicht hat er sie stattdessen gefragt, wie alt sie sei. Da ist sie ausgeflippt. Alle diese Dinge sind recht schwierig. Natürlich hat jeder einzelne unterschiedliche Gründe für seinen Stolz und findet unterschiedliche Argumente, mit denen er seinen Stolz vermehrt.

Es gibt so viele Beispiele für Stolz in der Welt. Ich treffe so viele Menschen überall. Auch Eheleute haben z.B. Probleme mit Stolz. Es geht dann darum, wer älter ist, reicher oder ärmer. Aus Stolz sorgen sie sich um all diese Dinge. Die Frauen sagen vielleicht: "Ich bin im-

mer noch schön, aber mein Mann ist schon so alt." Und der Mann denkt vielleicht in ähnlicher Weise: "Ich bin viel jünger und hübscher als meine Frau." Beide legen dieses Verhalten an den Tag. So ist das.

In Wirklichkeit ist die Sache mit der Schönheit so relativ. Eine Einbildung. Schönheit kann man nicht messen. In Indien hält man dicke Frauen für schön. Im Westen gelten dicke Frauen als häßlich. Die Kriterien für Schönheit ändern sich mit dem Geist der Menschen. Das gilt ganz besonders für die Partner, die wir haben. Ihr seht da vielleicht eine Wirklichkeit, weil ihr nicht bloß auf die Oberfläche guckt. So, ich will jetzt aber nicht in diesem Stil fortfahren.

Alle diese Konflikte entstehen, weil ihr Stolz habt, weil ihr stolz seid. Ihr denkt: "Ich habe so gute Eigenschaften. Warum sollte ich mich mit diesen Frauen und Männern abgeben die viel weniger wert sind als ich?" Eine solche Haltung ist einfach dumm. So habt ihr keine Freude aneinander. Ihr erfahrt keine Freude und verliert eure Selbstachtung. Dann behandelt ihr euren Ehemann wie einen Müllkutscher, wie einen Straßenfeger: "Oh, du bist eine Last für mich, weil ich etwas viel Besseres bin als du. Viel besser." Nun ja, ich will jetzt nicht so weitermachen. Hauptsache ihr versteht diese Beispiele. Stolz ist ein Problem. Ein echtes Problem. Ihr seid nie locker, nie fühlt ihr euch wohl. Mit andern fühlt ihr euch nicht wohl und alleine auch nicht. Das reicht wohl nun.

(Lama wendet sich scheinbar entrüstet an seinen Übersetzer: „Mir scheint, du hast viel mehr Wörter als ich, nicht wahr?“)

Sieben Arten von Stolz

Ich werde jetzt einige Arten von Stolz darstellen. Dann könnt ihr darüber nachdenken. Ich werde sie nicht im Einzelnen erklären, sondern lediglich einige Stellen aus den tibetischen Texten anführen, einige Aussagen erwähnen. Es gibt sieben Arten von Stolz:

Die erste Art Stolz ist die, dass wir uns besser fühlen, als die *schlimmste Sorte* von Menschen. Besser als einfache Leute.

Mit der zweiten Art von Stolz fühlen wir uns besser als Menschen, die wir als *gleichgestellt* betrachten. Die auf gleicher Stufe stehen wie wir, in Bezug auf ihren Status und dergleichen. Wir sind eigentlich gleichgestellt, aber wir fühlen uns dennoch besser. Im ersten Fall fühlen wir uns besser als Menschen, die unter uns stehen. So sind wir. Ständig haben wir das Gefühl, dass wir besser sind, weil wir dies und jenes haben. Reiche Leute fühlen sich immer besser. Oder nehmen wir Schönheit. Oder was ist das beste Beispiel? Wählt etwas aus. Reichtum? O.K. Reiche Leute haben das instinktive Gefühl: „Ich bin besser als arme Leute.“ Und dann sind sie stolz darauf. Unter Menschen, die ihnen gleichgestellt sind, fühlen sie sich immer noch als etwas Besseres. Das ist die zweite Art von Stolz.

Die Begriffe, die für die Beschreibung von Stolz gebraucht werden, sind ein bißchen seltsam. Der philosophische Begriff für diese zweite Art von Stolz hört sich im Tibetischen richtig lustig an. Man spricht vom „*besonderen, vom außerordentlichen oder übertriebenen Stolz*“. Das hat einen ganz bestimmten Sinn. Der Begriff drückt aus, dass wir uns für etwas Besonderes, für außerordentlich halten. Vielleicht nimmt es aber zuviel Zeit in Anspruch, alle Begriffe zu erwähnen.

Die dritte Art von Stolz besteht darin, dass wir uns für besser halten als Menschen, die *uns* in Wirklichkeit *überlegen sind*.

Die vierte Art von Stolz ist *einfacher Stolz*. Einfach weil wir diese fünf Persönlichkeitsaspekte – Gefühl, Unterscheidung, karmische Bildekräfte, Bewusstsein und die körperliche Erscheinung haben –

haben wir das *Gefühl eines Ich, von „Ich“ und „Ich bin.“* Und deshalb fühlen wir uns als etwas Besonderes.

Die fünfte Art von Stolz nennt man *„Stolz der Einbildung“* oder *„eingebildeten Stolz“*. Wir haben zwar keinerlei Verwirklichungen, sind aber so stolz, dass wir glauben, wir hätten welche. Wir glauben z.B., dass wir vollkommenes Wissen besitzen. Obgleich ich überhaupt nichts weiß, bilde ich mir ein, ich besäße vollkommenes Wissen. Und darauf sind wir dann stolz. So sind wir.

Wenn wir dann denken, dass wir gerade ein kleines bißchen unter dem Buddha stehen, haben wir die sechste Art von Stolz, den *„Stolz der geringen Unterlegenheit“*. Könnt ihr euch so etwas vorstellen? *„Meine Verwirklichungen sind gerade etwas geringer als die des Buddha.“* Hinterhältig, nicht wahr. Ein schöner Handel, ein unglaublicher Handel. Stolz macht aus allem ein Geschäft. Ich bin zwar stolz, stehe aber nicht dazu, sondern drücke das nur indirekt aus. *„Nun ja, mein Wissen ist ein wenig geringer als das des Buddha.“* Das ist auch Stolz. Oder seht das schönste Haus der ganzen Welt und sagt dann: *„Meins ist fast genauso schön.“* Versteht ihr, was ich meine? So denken wir. Das ist nichts Besonderes.

Jetzt kommen wir zur letzten Art von Stolz, dem *„falschen Stolz“*, dem *„verkehrten Stolz“*. Hier ein Beispiel: Jemand meditiert und versinkt in tiefste Dunkelheit. Er meditiert zwar, macht aber alles verkehrt, gerät irgendwo hin und macht komische Erfahrungen. Mit diesen komischen Erfahrungen glaubt er aber richtig zu liegen und denkt: *„Jetzt habe ich Verwirklichungen.“* Aber eigentlich ist er in Dunkelheit versunken, in die Irre geraten. Das machen wir alle. Dann sind wir stolz auf unsere verkehrten Verwirklichungen. Wir sind immer auch noch stolz darauf.

Was auch immer Menschen in der Welt tun, sie sind stolz darauf. Wir haben eine gewisse Achtung für andere, nicht wahr? Aber oft tun wir Dinge, die oberflächlich gesehen, so aussehen, als ob wir anderen damit helfen würden. Wenn wir aber genau hinschauen, sehen wir, dass wir anderen damit schaden und uns selbst zerstö-

ren. Das kommt häufig vor. Innerlich denken wir, dass wir anderen helfen und sind stolz darauf. Aber tatsächlich fügen wir anderen Schaden zu. Tief drinnen wissen wir das auch. Gleichgültig, wie sehr wir äußerlich damit angeben, innen drin wissen wir, dass wir anderen auch schaden können damit. Wir machen das. Ich will dafür ein Beispiel geben. Überprüft einmal eure Erfahrungen danach. Ihr macht etwas, und meint es auch gut damit. Ihr wollt anderen helfen, aber irgendwie ist die Motivation nicht ganz sauber. Von außen sieht es so aus, als würdet ihr helfen, aber eigentlich geht es euch nur um euer Vergnügen und eure Anerkennung. Das ist alles vermischt. Das geschieht sehr häufig. Dann seid ihr auch noch stolz darauf. Im Grunde genommen ist solches Handeln eine Zeitverschwendung. Und eine Verschwendung von Energie.

Jetzt habe ich über alle sieben Arten von Stolz gesprochen. Noch ein Wort zur letzten Art von Stolz, zum verkehrten Stolz. Wir glauben mit manchen Handlungen, anderen Wesen zu helfen. Wir sind auf einer Art religiösem Trip oder etwas in der Art. Mit manchen Handlungen glauben wir anderen zu helfen, in Wirklichkeit fügen wir ihnen jedoch Schaden zu. Dafür gibt es viele Beispiele.

Ich denke, damit ist es jetzt genug. Jetzt müssen wir zum Ende kommen. Ich wollte nur kurz all diese Begriffe erwähnen. Darüber solltet ihr meditieren. Warum? Weil es so schwierig ist, frei von Stolz zu sein. Warum? *Selbst wenn man versucht bescheiden zu sein, ist man wiederum darauf stolz.* Wir entwickeln Stolz auf die eigene Bescheidenheit. Aus diesen Gründen zeigt uns der Buddha, wie unser Geist funktioniert, wie er arbeitet. Ganz genau. Es ist sogar sehr schwer, bescheiden zu sein. „Ich bin sooo stolz! Wie kann ich bloß ohne Stolz handeln?“ Nun ja. Unsere Zeit ist begrenzt. Überprüft diese Dinge. Vielleicht kann ich morgen noch einmal ausführlicher darüber sprechen. Es gibt sehr interessante Erklärungen dazu.

Ende der Vorträge über „Geist und Geistesfaktoren“.

Zu diesem Text

Lama Thubten Yeshe gibt in diesem Vortragszyklus eine Einführung in das Wirken von Geist und Geistesfaktoren, in Anlehnung an die Darstellung der einundfünfzig Geistesfaktoren im *Abhidharma* (S., Höhere Lehren). Er beschreibt die sechs bzw. acht Arten von Primärbewusstsein und gibt uns dann einen sehr alltagsbezogenen Zugang zu den fünf allgegenwärtigen Geistesfaktoren: Gefühl, Unterscheidung, Denken, Aufmerksamkeit und Kontakt - und zu drei der fünf Hauptverblendungen: Verlangen, Hass bzw. Ärger und Stolz. Die Texte von Lama Yeshe eignen sich gut zum Vorlesen in der Gruppe und für geleitete Meditationen.

Überarbeitete Fassung eines Kurses im Istituto Lama Tsongkhapa in Italien 1978. 1. Fassung Jägerndorf 1987. 2. überarbeitete Fassung 2002. Im Anhang werden – erstmals auf Deutsch – Auszüge aus *Gesche Rabten, Mind and its Functions* und *Jeffrey Hopkins, Meditations on Emptiness* zu den besprochenen Geistesfaktoren beigegeben.

Lama Thubten Yeshe (1936-1984)

Lama Yeshe erhielt seine Ausbildung noch im Kloster Sera in Tibet. Ab 1969 lehrte er westliche Schüler, zuerst in Nepal und 1974-1984 auch im Westen. Nach seinem frühen Tod übernahm sein Hauptschüler Thubten Zopa Rinpoche (geb. 1946) die Leitung der von Lama Yeshe 1982 gegründeten *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT), zu der heute weit über hundert buddhistische Einrichtungen in aller Welt gehören.

www.fpmt.org

Lama Thubten Yeshe

Denken und Sein
Geist und geistige Prozesse

Herausgegeben und
aus dem Englischen übersetzt
von Sylvia Wetzel

edition tara libre 2002 & 2012

Lama Thubten Yeshe, *Denken und Sein. Geist und geistige Prozesse.*
Herausgegeben, übersetzt und eingeleitet von Sylvia Wetzel.
152 Seiten. Aryatara Institut Jägerndorf. 1987.
edition tara libre 2002. Durchgesehene Neuauflage 2012.

© Sylvia Wetzel 1987. 2002. 2012

Druck: Digitaldruck leibi.de, Neu-Ulm
Klimaneutral gedruckt ID 821-53247-0110-1046
weitere Infos: www.leibi.de/klima

4.Auflage: 2012

Die edition tara libre

Broschüren von S. Wetzel, Texte von Lama Thubten Yeshe u.a.
CDs und MP3-CDs: Vorträge, Mantras & Übungen.
Eine Auswahl von Titeln finden Sie im Anhang, im jeweils
aktuellen Veranstaltungsprogramm und auf der Homepage.
sylvia-wetzel.de - www.tara-libre.org

Bezug: edition tara libre, Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.
Fax (03378) 80 49 56. s.wetzel@sylvia-wetzel.de
Büro: Nives Bercht, Heckmannufer 4a, D-10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel

Mögen die Fehler in dieser Broschüre keine Eindrücke im Geist
der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

Inhalt

Einführung	7
Zur überarbeiteten Fassung 2002. Zur Übersetzung	10
Teil I: Geist und Welt	13
1 Was ist Geist? 11 - Geist als Quelle allen Seins - Gut und Schlecht - Die Anderen sind schuld - Ich schaffe meine eigene Welt - Karmische Verbindungen - Bewusstsein und objektive Welt – Projektionen - <i>Meditation über unseren Geist</i> 17 - Psychologie des Buddha - Psychologie in Ost und West	
2 Aspekte des Geistes 23 - Geist und Geistesfaktoren - Das grundlegende Bewusstsein - Karma - Geist ist vergänglich, aber ohne Ende - Woher kommen unsere Probleme? - Muss es immer Probleme geben? - Wirklichkeit sehen - Das Ich - <i>Meditation: Auf der Suche nach dem Ich</i> 32 - Loslassen - Die klare Natur des Geistes - Ein übertriebenes Ich-Gefühl - Konkrete Ich-Trips – Empfindsame Meditierende - Ein kritischer Geist schafft Kritik	
Teil II : Die Armee des Ich	49
1 Gefühl 50 - Freude und Schmerz - Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt - <i>Meditation über Gefühle</i> 50 - Gefühle und ihre Ursachen - Auf der Suche nach dem Glück - Übertreibung – Umwandlung	
2 Unterscheidung 63 - Dualität und Gespaltenheit - Das ist einfach großartig - Beziehungen - Bewusstes und unbewusstes Unterscheiden - Meditation und Unterscheidendes Denken – Fragen - Relative und letztendliche Wirklichkeit - Alles existiert, in der relativen Dimension	

3 Gedanken und Denken 78 - Zwanghaftes Denken - Die zwölf Glieder des Entstehens in Abhängigkeit - Bis zum bitteren Ende? - Auf der Suche nach Lösungen

4 & 5 Aufmerksamkeit und Kontakt 88

Teil III : Drei Hauptverblendungen 91

1 Habenwollen 90 - Verlangen ist eine geistige Haltung - Ich liebe den Buddha! - Man muss Verlangen ausleben?! - Konzentration, Verlangen und wirkliches Glück - Verlangen und Beziehungen - Die Tretmühle des Verlangens - Sexualität als Wurzel aller Probleme?

2 Ärger 103 - Einsamkeit - Ich kann Wut nicht unterdrücken - Alles kann uns wütend machen - Wut und Verlangen - Ärger ausdrücken?!? - Ärger und Tantra - Ich bin der letzte Mensch - Wir können alles wieder gut machen - Träume und Intuition - Ich-Spiele – Verlangen und Vorstellungen - Tränen - Verstehen - Verlangen und Verwirrung

3 Stolz 119 - Stolz und Anspannung - Sieben Arten von Stolz

Anhang 129

Überblick über die einundfünfzig Geistesfaktoren 130

Teil 1: Auszug aus: Gesche Rabten, *Mind...* 132

Teil 2: Auszug aus: Jeffrey Hopkins, *Meditations...* 149

Leseempfehlungen und Adressen 165

Anhang

Überblick über die einundfünfzig Geistesfaktoren	130
Teil 1: Auszug aus Geshe Rabten, Mind... <i>Primäre Arten von Bewußtsein und Geistesfaktoren</i> – Primäre Arten von Geist – Geistesfaktoren – <i>Die allgegenwärtigen Geistesfaktoren</i> – Gefühl – Unterscheidung – Absicht – Kontakt – Aufmerksamkeit – <i>Die unheilsamen Geistesfaktoren</i> – Anhaftung – Wut – Stolz	132
Teil 2: Auszug aus Jeffrey Hopkins, Meditation... <i>Geist und Geistesfaktoren</i> – Geistesfaktoren – Geist und Bewußtsein – <i>Die allgegenwärtigen Geistesfaktoren</i> – Gefühl – Unterscheidung – Absicht – Kontakt – geistiges Befassen bzw. Aufmerksamkeit – <i>Wurzelverblendungen</i> – Verlangen – Wut – Stolz – Unwissenheit - Zweifel – Verblendete Ansichten (im Detail)	149
Leseempfehlungen und Adressen	165

Überblick über die einundfünfzig Geistesfaktoren

Begriffe in Sanskrit und auf Tibetisch im laufenden Text und im Anhang Teil 2: Auszug aus Jeffrey Hopkins, S. 151.

I Allgegenwärtigen Geistesfaktoren:

1. Gefühl
2. Unterscheidung, Erkennen, Kategorisieren
3. Absicht, Aufmerksamkeit, Denken
4. Kontakt, Berührung
5. gezielte Aufmerksamkeit, geistiges Befassen

II Das Objekt bestimmende Geistesfaktoren

1. Bestrebung, Streben, Aspiration
2. Würdigung, Würdigen, Wertschätzen
3. Erinnern, Erinnerung
4. Konzentration, Sammlung
5. Intelligenz, intelligente Unterscheidung

III Variable Geistesfaktoren

1. Schlaf
2. Bedauern, Reue
3. Allgemeines Unterscheiden, allgemeines Untersuchen
4. Genaues Unterscheiden, genaues Untersuchen

IV Heilsame Geistesfaktoren

1. Vertrauen, Glaube
2. Selbstachtung
3. Rücksichtnahme aus Achtung für andere
4. Nicht- Anhaften
5. Nicht- Haß
6. Nicht- Verwirrung
7. Freudiger Eifer, Enthusiasmus, Begeisterung, Ausdauer
8. Beweglichkeit des Geistes, geistige Flexibilität

9. Gewissenhaftigkeit
10. Gleichmut
11. Gewaltlosigkeit

V Unheilsame Geistesfaktoren - die sechs Hauptverblendungen

1. Anhaftung, Verlangen, Begehren
2. Wut, Ärger, Zorn
3. Stolz, Selbstüberschätzung, Überheblichkeit
4. Unwissenheit, Nichtwissen
5. Verkehrte Ansichten, falsche bzw. störende Ansichten
6. Störender Zweifel

VI Unheilsame Geistesfaktoren - Nebenverblendungen

1. Zorn
2. Rachsucht
3. Boshaftigkeit
4. Neid
5. Grausamkeit
6. Geiz
7. Selbstgefälligkeit
8. Aufregung, Erregtheit
9. Heimlichtuerei, bewußtes Verheimlichen
10. Dumpfheit
11. Ungläubigkeit, mangelndes Vertrauen
12. Faulheit
13. Vergeßlichkeit
14. Unaufmerksamkeit
15. Heuchelei, Angeberei
16. Unehrllichkeit
17. Schamlosigkeit, Unverschämtheit
18. Rücksichtslosigkeit (in Bezug auf andere)
19. Achtlosigkeit, Nichtgewissenhaftigkeit
20. Geistiges Wandern, Ablenkung

Teil 1

Auszug aus: Geshe Rabten, Mind and its Functions,
Tharpa Choeling 1978, Transl. by Stephen Batchelor S.61 ff

Primäre Arten von Bewusstsein und Geistesfaktoren

In diesem und den folgenden Kapiteln werden wir den Geist vom Standpunkt der primären Arten des Bewußtseins und der Geistesfaktoren betrachten. Auf den vorangegangenen Seiten haben wir unsere Aufmerksamkeit darauf gerichtet, wie der Geist sein Objekt wahrnimmt, nämlich direkt, über Vorstellungen, ideal, nicht-ideal usw. Es wurde ein grundlegendes epistemologisches (erkenntnistheoretisches) Modell des Bewußtseins vorgestellt. Jetzt werden wir uns dem Geist von einem psychologischen Standpunkt nähern, nämlich vom Gesichtspunkt heilsamer und unheilsamer Aspekte, die unsere Persönlichkeit bedingen und den Verlauf unserer inneren Entwicklung bestimmen.

Die Geistesfaktoren sind dafür verantwortlich, daß wir alle möglichen Erfahrungen machen. Steht der Geist unter den Einfluß unheilvoller Geistesfaktoren, wie z.B. Anhaftung oder Wut, dann führt uns das zu Handlungen, die Erfahrungen von Frustration und Leiden mit sich bringen. Wenn unser Geist aber von heilsamen Faktoren bestimmt ist, wie z.B. Mitgefühl und Geduld, dann führen die sich daraus ergebenden körperlichen oder verbalen Handlungen nur zu Glück und Wohlbefinden. Die unheilsamen Aspekte des Geistes sind die Wurzeln unseres Gefangenseins im Daseinskreislauf, während die heilsamen Aspekte es uns ermöglichen, Freiheit von diesen unbefriedigenden Bedingungen zu erlangen. Da das Hauptmotiv, die

Kraft in unserem Leben, der Wunsch nach Glück und der Wunsch, Leid zu vermeiden ist, ist es wichtig, die psychologischen Vorgänge zu erkennen, die sich in uns abspielen. Nur wenn wir sorgfältige Untersuchungen anstellen, wird es uns gelingen, die Ursachen für Freude und Schmerz herauszufinden und infolgedessen gewisse Geistesfaktoren zu fördern und andere zu unterbinden. Solange unser Geist von unheilsamen, störenden Vorstellungen bestimmt wird, solange wird das, wonach wir uns sehnen, und das, was wir tun, um es zu erlangen, in einem diametralen Gegensatz zueinander stehen. Wir werden nach Glück verlangen und dabei nur die Ursachen für weiteres Leiden schaffen. Daher ist die Untersuchung von Wesen, Funktionen und Auswirkungen der verschiedenen Gedanken und Emotionen, die es in uns gibt, und das realistische Handeln nach dieser Einsicht, das Herz des Studiums und der Praxis der Lehren des Dharma.

Wenn wir darauf bestehen, die äußere, materielle Welt zu manipulieren, um Glück zu erlangen und Leiden zu beseitigen, dann gleichen wir jemanden, der damit beschäftigt ist, vor seiner eigenen Tür den Feind zu bekämpfen, während er sich in Wirklichkeit im eigenen Haus befindet. Wenn wir uns nicht ganz direkt mit unserer psychologischen Befindlichkeit befassen, werden wir niemals wirkliches Glück in äußeren Bedingungen finden: wir werden ständig den gleichen Problemen gegenüberstehen, wie der Mann, der nicht begreift, daß der Feind im eigenen Haus sitzt. Von daher kann nicht genug betont werden, wie wichtig das Bewußtsein darüber ist, wie die Geistesfaktoren unser Leben beeinflussen.

Primäre Arten von Geist

Zuerst sollten wir verstehen, daß ein primäres Bewußtsein (mind) und seine ihn begleitenden Geistesfaktoren immer zusammenarbeiten. Ein Objekt wird nie von einem primären Bewußtsein ohne Geistesfaktoren erkannt, oder von einem Geistesfaktor ohne primäres

Bewußtsein. Wenn wir von einem "primären Bewußtsein" sprechen, dann ist damit die Totalität eines Sinnes- oder geistigen Zustandes gemeint, der sich aus einer Vielzahl von Geistesfaktoren zusammensetzt.

Ein primäres Bewußtsein gleicht einer Hand, und die Geistesfaktoren den einzelnen Fingern, der Handinnenfläche usw.

Der Charakter eines primären Bewußtseins wird somit bestimmt von den begleitenden Geistesfaktoren; ist ein unheilvoller Geistesfaktor vorhanden, dann wird der Geist als Ganzes unheilvoll, ist jedoch ein heilsamer Geistesfaktor vorhanden, dann nimmt der ganze Geist einen heilsamen Aspekt an. Das gleicht dem Zufügen von Zucker bzw. Salz zu Wasser. Wenn wir einem Glas Wasser Zucker bzw. Salz zufügen, dann nimmt das ganze Wasser im Glas den entsprechenden Geschmack an. Auf diese Art und Weise üben die Geistesfaktoren ihren Einfluß auf das primäre Bewußtsein aus, sie färben seine Neigungen und aktivieren seine Potentiale, die sich dann in äußerlichen Handlungen ausdrücken.

Ein primäres Bewußtsein wird definiert als primäres Erkennen, das sich auf die Wahrnehmung der grundlegenden Präsenz bzw. Anwesenheit des Objektes gründet.

Es ist nicht die Funktion eines primären Bewußtseins, sich mit irgendeinem Aspekt des objektiven Feldes besonders zu befassen. Es ist bloßes Bewußtsein der ihm vorliegenden Daten. Es sind, wie wir sehen werden, die individuellen Geistesfaktoren, die verantwortlich für die Auswahl und Verarbeitung der Daten sind. In dieser Hinsicht ist das Verhältnis von primärem Bewußtsein und seinen Geistesfaktoren wie das Verhältnis eines Vorarbeiters zu seiner Arbeitsgruppe. Jede arbeitende Person ist nur mit seiner oder ihrer besonderen Aufgabe beschäftigt während der Vorarbeiter gleichzeitig weiß, was jeder oder jede einzelne tut, ohne jedoch an irgendeiner besonderen Tätigkeiten beteiligt zu sein.

Es gibt zwei Arten von primärem Bewußtsein: *Sinnesbewußtsein und geistiges Bewußtsein*. Es gibt fünf Arten von Sinnesbewußtsein,

nämlich Seh-, Hör-, Riech-, Geschmacks- und Tastbewußt-sein. Jedes dieser fünf Arten von Sinnesbewußtsein wird definiert nach seiner vorherrschenden Bedingung, nämlich dem entsprechenden Sinnesorgan, auf dessen Grundlage es arbeitet. Jedes dieser fünf Arten von Sinnesbewußtsein schließt die jeweils anderen aus, und jedes setzt sich aus dem ihm eigenen Geistesfaktoren zusammen.

Ein *geistiges Primärbewußtsein* ist ein primäres Erkennen, das in Abhängigkeit vom geistigen Organ als seiner vorherrschenden Bedingung entsteht. Das ist das vielschichtigste und wichtigste der primären Arten von Bewußtsein, da es das primäre Bewußtsein ist, auf das die heilsamen und unheilsamen Geistesfaktoren ausgerichtet sind und auf das sie wirken. Die fünf Arten von Sinnesbewußtsein sind unspezifische Phänomene, d.h. sie sind weder heilsam noch unheilsam. Die fünf Arten von primärem Sinnesbewußtsein sind ausschließliche Wahrnehmungen (E. perceptions), während das geistige Primärbewußtsein entweder (direkt) wahrnimmt oder über Vorstellungen. Beide Kategorien können in wahre und falsche unterschieden werden, in ideales und nicht-ideales Erkennen.

Desweiteren gilt: wenn ein Primärbewußtsein eine Wahrnehmung oder ein ideales Bewußtsein ist, dann sind auch seine es begleitenden Geistesfaktoren Wahrnehmungen oder ideales Bewußtsein. Es ist nicht möglich, daß ein primäres Bewußtsein und seine Geistesfaktoren zu substantiell verschiedenen und sich gegenseitig ausschließenden Kategorien des Erkennens gehören. Wir können also eine ideale Wahrnehmung nicht Primärbewußtsein oder Geistesfaktor nennen, da sie einen Gesamtzustand des Bewußtseins darstellt, der sich sowohl aus primärem Bewußtsein als auch Geistesfaktoren zusammensetzt.

Von den *sieben Arten des Erkennens* – ideale Wahrnehmung, ideale Schlußfolgerung, nachfolgendes Erkennen, korrekter Glaube, unaufmerksame Wahrnehmung, Unentschiedenheit, falsche Wahrnehmung (s. S. 25 ff) – gehört nur Unentschiedenheit in eine dieser beiden Kategorien, da nur sie ausschließlich ein Geistesfaktor ist.

Geistesfaktoren

Ein Geistesfaktor wird definiert als ein Erkennen, das eine besondere Eigenschaft seines Objekts begreift, und der in Zusammenhang mit einem Primärbewußtsein entsteht, mit dem es bestimmte Ähnlichkeiten aufweist.

Die Geistesfaktoren haben alle eine bestimmte Funktion und befassen sich mit einer bestimmten Eigenschaft des objektiven Feldes. Es ist z.B. die besondere Funktion des Gefühls, das Objekt zu erfahren, von Unterscheidung, es zu erkennen und von Konzentration, es fest im Blickfeld zu halten usw.

Allgemein gesprochen gibt es unzählige geistige Faktoren, in seiner "Zusammenfassung des Wissens" (S. *Abbidharma-samuccaya*) nennt Asanga einundfünfzig Geistesfaktoren, um so eine klare Darstellung der wichtigsten Faktoren zu geben. Diese einundfünfzig werden nun in sechs verschiedene Gruppen unterteilt, nämlich in die allgegenwärtigen, die das Objekt bestimmenden, die variablen und heilsamen Faktoren, die Hauptverblendungen und die Nebenverblendungen.

Die allgegenwärtigen Geistesfaktoren - Gefühl, Unterscheidung, Absicht, Kontakt und Aufmerksamkeit - sind die fünf Elemente, die jeden Bewußtseinszustand wesentlich ausmachen, wie grob oder fein er auch sein mag. Sie machen die Zusammensetzung von Erkennen aus. Ohne sie gäbe es kein Erkennen.

Die das Objekt bestimmenden Faktoren – Bestrebung/Aspiration, Würdigung, Erinnerung, Konzentration/Sammlung und Intelligenz bzw. intelligentes Unterscheiden - werden so genannt, weil sie individuelle Aspekte des objektiven Feldes bestimmen oder feststellen.

Obgleich sie moralisch neutral sind, spielen sie, wenn sie unter den Einfluß von heilsamen oder unheilsamen Geistesfaktoren kommen, eine Hauptrolle bei der Herausbildung des Charakters und der Qualität der individuellen Erfahrung.

Die variablen Geistesfaktoren - Schlaf, Bedauern/Reue, allgemeines und genaues Unterscheiden - werden so genannt, weil ihr Charakter sich ändert, je nachdem ob sie unter dem Einfluß von heilsamen oder unheilsamen Faktoren stehen. Obgleich nur diese vier in dieser Kategorie besonders erwähnt werden, teilen sowohl die das Objekt bestimmenden Faktoren als auch die allgegenwärtigen Geistesfaktoren diese Qualität der moralischen Veränderbarkeit.

Es gibt *elf heilsame Geistesfaktoren*, wie Vertrauen, Selbstachtung usw. Wenn wir sie entwickeln, werden die ihnen entsprechenden *unheilsamen Faktoren* wie Ungläubigkeit bzw. mangelndes Vertrauen, Schamlosigkeit bzw. Unverschämtheit usw. auf ganz natürliche Weise Überwunden und wir entdecken immer mehr Frieden und Wohlbefinden. Es sind die Elemente, die für alle Arten von geistigem Wachstum und innerer Entwicklung verantwortlich sind.

Die Hauptverblendungen bzw. die hauptsächlich störenden Vorstellungen - Anhaftung, Wut, Stolz, Unwissenheit, störende Ansichten und Unentschiedenheit bzw. Zweifel - sind geistige Faktoren, die uns an den Kreislauf des Unzufriedenseins binden. Auf diese Weise sind sie primäre Ursache für all unsere Leiden und Frustrationen. Sie versetzen den Geist in einen Zustand von Aufgewühltsein und Ruhelosigkeit und dies führt uns zu geistigen und körperlichen Handlungen, die uns selbst und anderen schaden. Sie sind der wahre Feind, den wir durch die Praxis der Lehren überwinden.

Die Nebenverblendungen, die sekundären störenden Vorstellungen sind diejenigen unheilsamen Geistesfaktoren, die ganz natürlicherweise in der Nachbarschaft der hauptsächlich störenden Vorstellungen entstehen. Dazu gehören solche Haltungen wie Boshaftigkeit, Neid, Heuchelei, Faulheit usw., die alle, mehr oder weniger, von einer der Hauptverblendungen herrühren. Im folgenden Kapitel wird jeder dieser einundfünfzig Geistesfaktoren in allen Einzelheiten beleuchtet.

Die allgegenwärtigen Geistesfaktoren, die das Objekt bestimmenden und die variablen Geistesfaktoren

Diese drei Gruppen von Faktoren werden zusammen behandelt, da sie alle die Eigenschaft teilen, Funktionen des Geistes zu sein, die in sich weder heilsam noch unheilsam sind.

Die *allgegenwärtigen* und die *das Objekt bestimmenden* Geistesfaktoren sind diejenigen psychologischen Aktivitäten, die den grundlegenden Mechanismus des Geistes bestimmen.

Abhängig davon, wie wir diesen Mechanismus gebrauchen und ausrichten, können wir den Geist entweder in höhere Zustände von Frieden, Verständnis und Wärme füreinander führen oder ihn in Verwirrung, Neurosen und sogar Verrücktheit entarten lassen. Die variablen Geistesfaktoren sind eher besondere geistige Funktionen, die entweder positiv oder negativ sein können.

Die Richtung, die unsere innere Entwicklung nimmt, liegt wesentlich in unseren eigenen Handeln. Andere Menschen können uns den Weg weisen, es liegt aber an uns, ihre Lehren in unser Leben einzu beziehen. Zum jetzigen Zeitpunkt sind die grundlegenden Elemente unserer Psyche ständig bereit, in unkontrollierter Weise störende Gedanken und widerstreitende Emotionen entstehen zu lassen. Diese Vorfälle bringen uns unter die Herrschaft allerlei innerer Spannungen, von Sorgen, Ängsten und Frustrationen und führen uns zu Handlungen, die unvereinbar sind mit unserem eigenen Wohlbefinden und dem von anderen.

Um diese Probleme überwinden zu können, müssen wir uns Sichtweise grundsätzlich neu orientieren und diese psychologischen Vorgänge meistern und unter Kontrolle bringen lernen und sie mit Klarheit, Freude und Güte erfüllen.

Die allgegenwärtigen Geistesfaktoren

Da Gefühl, Unterscheidung, Absicht, Kontakt und (gezielte) Aufmerksamkeit jedes Primärbewußtsein begleiten, gleichgültig, wie kurz oder fein es sein mag, werden sie "allgegenwärtige Geistesfaktoren" genannt.

Gefühl

Gefühl wird definiert als eindeutiges Erkennen, das entweder eine Erfahrung von *Freude, Schmerz oder Gleichgültigkeit*, d.h. weder angenehm noch unangenehm, ist. Freude oder Schmerz sind nicht die Objekte von Gefühl. Sie sind das Gefühl oder die Erfahrung selbst. Sie sind von daher im Wesen Bewußtsein und entstehen in Abhängigkeit vom Kontakt, den das Bewußtsein mit seinen verschiedenen Objekten hat. Gefühl ist von daher eine inhärente Eigenschaft von Erfahrung, die in jedem geistigen Zustand da ist.

Die allgemeine Funktion von Gefühl ist die volle Erfahrung der reifenden *Auswirkung unserer früheren Handlungen*, und eine besondere Funktion besteht darin, die Reaktionen von Anhaftung, Haß und Verwirrung hervorzurufen. Bei einem angenehmen Gefühl neigen Lebewesen dazu, die Aufrechterhaltung und Wiederholung solcher Erfahrungen zu wünschen, und so entstehen Anhaftung und Verlangen. Bei schmerzlichen Gefühlen ist die Neigung genau umgekehrt. Es entwickelt sich ein starkes Verlangen, frei davon zu werden, und es entsteht Abneigung und Wut. Ergeben sich gleichgültige Gefühle, dann neigt der Geist zu Dumpfheit und Unklarheit, und das führt uns in einen Zustand von Verwirrung und Bestürzung.

Diese *gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf unsere Gefühle* sind eines der Grundelemente im Vorgang des Daseinskreislaufes, und solange wir sie nicht unter Kontrolle bekommen, werden wir weiterhin in unbefriedigende Seinszustände geschleudert.

Als *Gegenmittel* für solche uns innewohnenden Neigungen hat der Buddha eine Art der Meditation gelehrt, die "Das Ausrichten von

Achtsamkeit auf die Gefühle" genannt wird. Durch diese Übung entwickeln wir ein stabiles und klares Gewahrsein bzw. Bewußtsein für alle Gefühle, die im Geist entstehen und lernen auf intelligente Weise darauf zu antworten, anstatt nur blind auf sie zu reagieren.

Man kann Gefühle auf drei Arten klassifizieren; einmal in *angenehme, unangenehme und gleichgültige Gefühle*; dann in auf *Sinnesbewußtsein* bezogene und *geistige Gefühle* und schließlich in *befleckte und unbefleckte Gefühle*. Mit der ersten Kategorie haben wir uns schon beschäftigt. Was die zweite Kategorie angeht, so sind auf Sinnesbewußtsein bezogene Gefühle solche, die Sinnesbewußtsein begleiten und geistige Gefühle solche, die das geistige Bewußtsein begleiten. Befleckte Gefühle sind die unbefriedigenden Erfahrungen von Freude, Schmerz und Gleichgültigkeit, die alle Geisteszustände begleiten, die durch störende Vorstellungen hervorgerufen werden. Unbefleckte Gefühle sind solche, die Geisteszustände im Kontinuum von realisierten Wesen begleiten, die nicht mehr länger von störenden Vorstellungen beeinflußt werden.

Unterscheidung

Unterscheidung oder Erkennen wird definiert als Geistesfaktor der die Funktion hat, das Objekt als ein bestimmtes im Gegensatz zu einem anderen zu erkennen und zwar durch Differenzierung.

Das ist eine inhärente (angeborene) Eigenschaft des Geistes, deren Aufgabe darin besteht, ein Objekt vom anderen zu unterscheiden, entweder durch Identifikation mit Begriffen und Ausdrücken, wie das im Falle der meisten Vorstellungen geschieht, oder durch das Feststellen eines Unterschiedes zwischen Objekten, wie das bei (direkter) Wahrnehmung der Fall ist. Sie ist also in allen Arten des Erkennens vorhanden und spielt eine zentrale Rolle im abstrakten Denken und bei Vorstellungen (imagination) und auch bei den einfachsten Wahrnehmungen wie Sehen und Hören.

In Bezug auf ihre Grundlage gibt es sechs Arten von Unterscheidung, angefangen bei Unterscheidung, die mit Sehkontakt in Verbindung steht, bis hin zur Unterscheidung im Zusammenhang mit geistigem Kontakt. Es gibt ebenfalls sechs Arten von Unterscheidung in Bezug auf das, was unterschieden wird... Unterscheidung mit und ohne Zeichen, Unterscheidung des Begrenzten, des Weiten, des Unendlichen und des Nichts... Darüber hinaus gibt es noch trügerische und untrügerische Unterscheidung.

Absicht

Absicht (*T. sems* = Denken, Gedanke) wird definiert als ein eindeutiger Geistesfaktor, der das Primärbewußtsein, mit dem es die fünf Arten von Ähnlichkeiten teilt, sowie die dazugehörigen Geistesfaktoren zu dem Objekt hin bewegt. Es ist sowohl das bewußte, als auch das automatisch motivierende Element des Bewußtseins, das den Geist dazu bringt, sich mit Objekten zu befassen und sie zu begreifen. So wie ein Magnet von seinem Wesen her jedes Eisen bewegen kann, das mit ihm in Kontakt kommt, so wird der Geist durch das bloße Vorhandensein von Absicht auf unterschiedliche nützliche und schädliche Objekte gerichtet. Darüber hinaus ist Absicht das eigentliche Prinzip von Aktivität. Das ist *Karma*. Ob eine Handlung geistig, verbal oder körperlich ist, das formende Element, das in erster Linie dafür verantwortlich ist und das Neigungen und Eindrücke im Geist ansammelt, ist Absicht. In diesem Sinne fungiert es als Grundlage für das bedingte Dasein.

Es gibt viele Möglichkeiten Absicht zu klassifizieren, genauso wie wir Handlungen klassifizieren. Wir unterscheiden so Absichten, die heilsam, unheilsam und unspezifisch sind. Ebenso gibt es verdienstvolle (heilsame, positive), nicht verdienstvolle (unheilsame, negative) und nichtschwankende (E. unfluctuating) Handlungen. Diese können wiederum vorantreibende, vollendende oder voraussichtlich erfahrbare Arten von Handlungen sein oder befleckte oder unbefleckte Handlungen.

Kontakt, Berührung

Kontakt oder Berührung ist ein eindeutiger Geistesfaktor, der, dadurch daß er *Objekt, Sinnesorgan und Primärbewußtsein* verbindet und das Organ aktiviert. Man sagt Kontakt aktiviere das Organ, da durch seine Mitwirkung, das Organ in eine Wesenheit verwandelt wird, das die Fähigkeit besitzt, als Grundlage für Gefühle von Freude, Schmerz und Gleichgültigkeit zu fungieren.

Es ist die Grundlage für solche Gefühle, weil in dem Falle, wenn ein Primärbewußtsein sich mit einem Objekt befaßt, es der Kontakt ist, der dazu führt, daß das Objekt als etwas anziehendes oder nicht anziehendes erfahren wird, und dies wiederum läßt Gefühle von Freude oder Schmerz entstehen. Obgleich es als Grundlage für Gefühl fungiert, dient es *nicht* als Grundlage für das Gefühl, das *gleichzeitig* mit ihm entsteht. Es dient nur als Grundlage für Gefühle, die *im Anschluß* daran entstehen.

Es gibt sechs Arten von Kontakt oder Berührung, angefangen beim Kontakt im Zusammenhang mit dem Sehbewußtsein bis hin zum geistigen Bewußtsein.

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit (in diesem Kontext häufig auch gezielte Aufmerksamkeit genannt) ist ein eindeutiger Geistesfaktor, der die Funktion hat, das Primärbewußtsein und die damit verbundenen Geistesfaktoren *zu dem Objekt hinzuführen* und es dann *zu begreifen*. Gezielte Aufmerksamkeit richtet den Geist auf das Objekt und es *hält es im Geist*, ohne ihm zu gestatten, abzuschweifen. Auf diese Art und Weise bildet es die Grundlage für mehr entwickelte geistige Funktionen wie Sammlung bzw. Konzentration und Wachsamkeit bzw. Achtsamkeit.

Wir sollten allerdings Aufmerksamkeit nicht mit Absicht verwechseln. Absicht bewegt den Geist zu einem allgemeinen Bezugsfeld, z.B. einer Landschaft, während Aufmerksamkeit den Geist auf bestimmte Einzelheiten ausrichtet und ihn *dabei hält*, wie z.B. auf Ber-

ge, Bäume usw. Es gibt zwei Arten von Aufmerksamkeit: realistische oder wirklichkeitsbezogene Aufmerksamkeit d. h. der Geist richtet sich auf existierende Objekte, und fehlerhafte oder verkehrte Aufmerksamkeit, d.h. der Geist achtet auf nicht-existierende Objekte.

Fehlt irgendeiner der fünf genannten Geistesfaktoren bei einer (direkten) Wahrnehmung oder einer Vorstellung so kann Erkennen nicht stattfinden bzw. nicht funktionieren. Denn, gäbe es z.B. kein Gefühl, dann gäbe es auch keine Erfahrung von Freude, Schmerz oder Gleichgültigkeit; gäbe es keine Unterscheidung, dann gäbe es kein Erkennen oder Identifizieren des Objektes; gäbe es keine Absicht, dann würden wir uns nicht mit dem Objekt befassen; gäbe es keinen Kontakt, dann gäbe es keine Grundlage für Gefühl, und ohne Aufmerksamkeit wäre der Geist nicht auf ein Objekt ausgerichtet. Sie müssen jedoch nicht immer manifest auftreten. Gelegentlich, z.B. zum Zeitpunkt des feinen Todesbewußtseins, oder in dem Augenblick, der der Geburt (bzw. der Empfängnis) unmittelbar vorhergeht, und wenn der Geist sich auf ein Aufhören (von Leiden) konzentriert (E. cessation), sind einige dieser Faktoren lediglich latent vorhanden.

Die unheilsamen Geistesfaktoren (s.88 ff)

Jetzt werden wir uns den Faktoren des Geistes zuwenden, die, da sie verantwortlich sind für jede Art von Leiden und Unzufriedenheit, die wir erfahren, als unheilsam betrachtet werden. Sie werden als vorstellungsbehaftete Geistesfaktoren charakterisiert, die, wenn sie im Geist entstehen, Aufgewühltheit und Ruhelosigkeit hervorrufen. Deshalb nennen wir sie störende Vorstellungen. Im Falle von grober Anhaftung oder grobem Haß liegt der störende Charakter auf der Hand, wir mögen uns aber vielleicht fragen, auf welche Weise solche Geistesfaktoren wie Faulheit oder Dumpfheit den Geist stören. Obg-

leich sie scheinbar in einem ungeübten nicht so wirken, so werden ihre störenden und zerstörerischen Eigenschaften offensichtlich, wenn sie in Zuständen konzentrierter Meditation aufzutreten beginnen.

Die störenden Vorstellungen werden in zwei Gruppen eingeteilt: die sechs hauptsächlich störenden Vorstellungen und die zwanzig sekundären störenden Vorstellungen. Die hauptsächlich störenden Vorstellungen sind die Grundlage für alle intellektuellen Verzerrungen bzw. Entstellungen und für emotionale Konflikte. In der Folge führen sie zu befleckten Handlungen, die uns in die Bereiche des Daseinskreislaufes schleudern. Wenn wir unter ihrer Herrschaft stehen, dann wird unser Dasein zu einem Gefangensein, in dem wir nicht die Freiheit haben, unser Schicksal zu bestimmen. Die sekundären störenden Vorstellungen werden so genannt, weil sie einerseits Aspekte oder Erweiterungen der hauptsächlich störenden Vorstellungen sind und weil sie andererseits in direkter Abhängigkeit von ihnen entstehen.

Die hauptsächlich störenden Vorstellungen

Anhaftung

Anhaftung (auch mit Verlangen oder Begehren übersetzt) ist ein eindeutiger Geistesfaktor, der, wenn er sich auf befleckte Phänomene bezieht, *ihre Vorzüge übertreibt* und dann fortfährt, danach zu verlangen und starkes Interesse daran zu haben. Als eine zusätzliche Bedingung dient es als Grundlage für das ständige Entstehen von Unzufriedenheit.

Anhaftung entsteht aus der *falschen Wahrnehmung*, daß ein Objekt anziehender und angenehmer sei, als es tatsächlich ist. Wir projizieren ein falsches Bild, halten uns dann daran fest, und sehnen uns danach, das scheinbar schöne Objekt zu besitzen, das wir mit unserer eigenen Vorstellungskraft ausgeschmückt haben.

Diese Anhaftung ist eine fehlerhafte Vorstellung, die gegenüber

allen Objekten entstehen kann, die uns anziehend erscheinen: gegenüber dem eigenen Körper, Besitz, der sozialen Stellung und dem Körper und den Besitztümern von anderen.

Anhaftung und Liebe

Häufig verwechseln wir Anhaftung mit Liebe oder Mitgefühl. In Wirklichkeit unterscheiden sie sich sehr. Anhaftung ist immer durch eine Neigung zur *Übertreibung* gekennzeichnet, während wahre Liebe und wahres Mitgefühl auf einem *nichtverzerrten Gewahrsein*, dessen, was wirklich ist, gründet.

Sie unterscheiden sich auch in ihren *Zielen*. Obgleich Anhaftung oberflächlich gesehen als Wunsch anderen Gutes zu tun erscheint, ist es im Wesen selbstsüchtig - es geht nur darum, das eigene Verlangen zu befriedigen. Liebe und Mitgefühl hingegen sind von ihrem Wesen her nur mit dem Wohlbefinden der anderen befaßt.

Auch in ihrem *Ergebnis* unterscheiden sie sich. Anhaftung führt immer zu Leiden, während Liebe und Mitgefühl unser Wohlbefinden stärken. Wir können das selbst beobachten. Wenn unsere scheinbare Liebe für jemanden bloß selbstsüchtige Anhaftung ist, mag vielleicht der Anfang der Beziehung angenehm sein, doch oft verwandelt sich dann unsere Haltung in Abneigung und Haß.

Wahre Liebe und Mitgefühl haben nicht die Eigenschaft sich so zu verändern. Im Gegenteil verstärken sich die Gefühle von Nähe und Wärme, die sie hervorrufen, nur immer mehr. Und: Mitgefühl und Liebe *werden immer stärker*, auch wenn wir sie von der anderen Seite nicht zurückerhalten. Sie sind in selbstloser Weise auf das Wohlbefinden der anderen bezogen.

Wir sollten auch wissen, daß ein echter Wunsch nach Erleuchtung und Befreiung keine Form der Anhaftung darstellt, sondern eine heilsame und realistische Bestrebung (E. aspiration).

Wir können Anhaftung einteilen in Bezug auf die drei Bereiche, d.h. Anhaftung in Bezug auf den Bereich des *Verlangens*, in Bezug auf den *form- und den formlosen* Bereich. Dann in Bezug auf die Zeit, d.h. Anhaftung in Bezug auf das *Wiederholen* einer Erfahrung, die vorbei ist, in Bezug auf das *Sichern* dessen, was gegenwärtig ist, und Verlangen nach etwas, das in der *Zukunft* geschehen soll.

Wut

Wut ist ein eindeutiger Geistesfaktor, der in Bezug auf eines seiner drei Objekte den Geist aufregt, einmal durch die Unfähigkeit etwas auszuhalten und zum anderen durch die Absicht, jemanden weh zu tun bzw. das Objekt zu verletzen. Seine Funktion besteht darin, den Geist zu stören und zu vergrößern, eine Grundlage zu bilden für das Quälen von uns selbst und anderen, und als zusätzliche Bedingung für das Anwachsen von Leiden und seinen Ursachen zu dienen. Wenn wir wütend werden, so üblicherweise in Bezug auf eines von drei Objekten: das Lebewesen oder *Objekt*, durch das wir verletzt werden; das *Leiden*, das uns durch die Verletzung zugefügt wird; und die *Begründungen* usw., die dazu führen, daß wir verletzt werden.

So wie Anhaftung die anziehenden Seiten eines Objektes übertreibt, ist auch Wut eine fehlerhafte Vorstellung, die die *unangenehmen Seiten seines Objektes übertreibt*. Wut führt dazu, daß wir gewisse Menschen oder Dinge in einem sehr unangenehmen Licht sehen. Die Art und Weise, wie wir uns zueinander verhalten, ist häufig gefärbt durch das Erzeugen subjektiver geistiger Bilder, die die Wirklichkeit der Situation völlig verzerren bzw. entstellen.

Stehen wir unter dem Einfluß von Anhaftung, so erscheinen uns Menschen und Objekte künstlich anziehend und schön, und stehen wir unter dem Einfluß von Wut, dann scheinen sie uns künstlich unangenehm und häßlich.

Diese beiden verzerrten Einstellungen führen nur zu Frustration und Verzweigung. Sie sind der Ursprung aller Konflikte, angefangen

beim Kampf zweier Ameisen, dem Streit zwischen Mann und Frau bis hin zu den großen internationalen Kriegen.

Wenn wir durch starke Anhaftung oder starke Wut gestört sind, neigen wir immer zu der Meinung, die guten und schlechten *Qualitäten*, die wir sehen, seien *den Objekten innewohnend* Eigenschaften. Und so handeln wir in dem Versuch, sie entweder körperlich zu besitzen oder körperlich zu verletzen oder zu zerstören. Tatsächlich sind wir aber nur verwirrt und verblendet von unseren eigenen Vorstellungen, und so sehr wir uns auch bemühen, unser Glück auf dieser Grundlage zu sichern, wird uns das doch nie gelingen. Es ist von daher der Kernpunkt, zu erkennen, daß die Quelle von aller Freude und allem Leid in den inneren Vorgängen unseres Geistes zu finden ist.

Wenn wir Wut unterteilen wollen, dann können wir von geringem, mittlerem und größerem Ausmaß von Wut sprechen. Dann von Wut, die dadurch entsteht, daß uns selbst Schaden zugefügt wurde, oder aber unseren Freunden oder denen, die auf unserer Seite stehen. Wenn wir die zweite Klassifizierung in Bezug setzen zu den drei Zeiten, d.h. Wut, die durch Verletzung entsteht, die uns in der Vergangenheit zugefügt wurden, jetzt zugefügt werden oder in der Zukunft zu erwartende Verletzungen, bzw. unsere Freunde u. dgl. betreffen, dann kommen wir auf neun Arten von Wut.

Stolz

Stolz oder Selbstüberschätzung ist ein eindeutiger Geistesfaktor, der auf der Grundlage der Ansicht der flüchtigen Ansammlung entweder ein inhärentes Ich oder Mein wahrnimmt und dann an einem aufgeblasenen oder überhöhten Selbstbild festhält. Seine Funktion besteht darin, das Erlangen von jeglichen höheren Tugenden zu verhindern, und führt dazu, daß wir andere mißachten und auf sie herabschauen.

Die Grundlage für Selbstüberschätzung ist die Ansicht der flüchtigen Ansammlung, d.h. die falsche Vorstellung, daß *die Elemente von Körper und Geist* entweder *das Ich oder aber Mein* seien. Diese übertriebene Vorstellung führt zu Selbstüberschätzung und zu stolzen Gefühlen von: „Schaut mich doch an, wie weise ich bin!“. Durch diese Art von Denken entwickelt sich ein äußerst aufgeblasenes Selbstbild, und als Auswirkung dessen verhält man sich ganz eingebildet und dünkelhaft gegenüber anderen. Obgleich dieser Geistesfaktor ein aufgeblasenes Gefühl persönlicher Überlegenheit erzeugt, drückt es keine echte Überlegenheit aus, sondern ist lediglich eine falsche, konstruierte Vorstellung (E. conceptual fabrication). Wenn Stolz entsteht, führt er sofort dazu, daß wir *Neid* gegenüber uns *überlegenen* und vorgesetzten Menschen empfinden, *Konkurrenz* gegenüber *Gleichgestellten* und *Arroganz* und *Überheblichkeit* gegenüber *niedriger Gestellten*. Dadurch entsteht eine gespannte und feindselige Atmosphäre. In der Welt mag Stolz als eine nützliche Eigenschaft erscheinen, in der Praxis des Dharma ist er aber nur ein Hindernis für unsere Entwicklung.

Ein tibetisches Sprichwort lautet: „Das Wasser des Wissens bleibt nie auf einem Ballon von Stolz.“ Damit ist gemeint, daß wir, solange wir ein aufgeblasenes Selbstbild haben, wir unmöglich irgend etwas von anderen lernen oder verstehen können. Ganz im Gegenteil dazu, wird es uns, wenn wir Bescheidenheit entwickeln und unser Selbstbild korrigieren, möglich sein, alle Arten von Tugend und Einsicht zu entwickeln.

Im Hinblick auf seine *Ursachen* gib es *sieben Arten von Stolz*: geringere, größere und extreme Selbstüberschätzung (gegenüber Unterlegenen, Gleichgestellten und Überlegenen), egoistische Selbstüberschätzung (in Bezug auf die Aggregate), völlige Selbstüberschätzung (z. B. auf nicht vorhandene Eigenschaften), sich selbst auslöschende Selbstüberschätzung (Stolz auf die eigene Bescheidenheit) und verkehrte Selbstüberschätzung (Stolz auf negative Eigenschaften)

Teil 2

Auszug aus: Jeffrey Hopkins, *Meditations on Emptiness*,
Wisdom Publications London, 1983, S.235 ff.

*Quellen von Hopkins: Yeshe Gyaltsens Klare Darlegung der Modi
des Geistes und der geistigen Faktoren. Mündliche Lehren von
Lati Rinpoche.*

Geist und Geistesfaktoren

Die zweite Gruppe von Dingen oder von unbeständigen Phänomenen, ist das Geist oder Bewußtsein, das als *klar und erkennend* definiert wird. Es gibt zwei Gattungen von Bewußtsein. Es wird unterteilt in:

1. Geist (S.: citta, T.: sems)
2. Geistesfaktor (S.: caitta, T.: sems byung)

Ein Bewußtsein (E. mind, T.sems) ist der Erkennende der bloßen Wesenheit eines Objektes, während ein *Geistesfaktor* (T.sems byung) ein Erkennender ist, der auf Grundlage der Beobachtung dieses Objektes, sich mit dem Objekt unter anderen Gesichtspunkten befaßt, wie z.B. mit seiner Funktion u. dgl.

Geist und Geistesfaktoren *unterscheiden* sich. Sie sind aber die gleiche Wesenheit. Sie *ähneln* sich in fünf Aspekten, die in Vasubandhus Schatzhaus des Wissens (S. Abhidharmakosa) beschrieben werden:

Gleichheit der Grundlage bzw. Basis. Ein Bewußtsein und sein begleitender Geistesfaktor beziehen sich auf die gleiche Sinneskraft. So

z.B. im Falle des Augenbewußtseins und seiner geistigen Faktoren, die beide von der körperlichen Sehkraft abhängen.

Gleichheit des beobachteten Objektes. Ein Bewußtsein und seine Geistesfaktoren betrachten das selbe Objekt. Wenn z.B. das Augenbewußtsein blau wahrnimmt, so auch der begleitende Geistesfaktor Gefühl.

Gleichheit des Aspektes. Wenn z.B. das Augenbewußtsein im Aspekt (oder im Bild) von blau erzeugt wird, so auch der es begleitende Geistesfaktor der Unterscheidung.

Gleichheit der Zeit. Ein Bewußtsein und seine Geistesfaktoren entstehen, bestehen und verschwinden gleichzeitig.

Gleichheit der substantiellen Wesenheit. So wie zu jedem Zeitpunkt die substantielle Wesenheit eines bestimmten Bewußtseins eines ist und es nicht mehrere Arten des Bewußtseins desselben Typs gibt, wie z.B. mehrere Arten von Augenbewußtsein, so ist auch die substantielle Wesenheit des Geistesfaktors der Absicht z.B., das Augenbewußtsein begleitet, auch nur eines.

Asangas Zusammenfassung des Wissens (S.Abbidharmasamuccaya) faßt die Gleichheit von Objekt der Betrachtung und die Gleichheit des Aspektes zusammen und fügt die Gleichheit von Bereich und Ebene dazu. Dies bezieht sich auf die Tatsache, daß in dem Falle, wenn z.B. das hauptsächliche Bewußtsein dem des Verlangens entstammt, es auch nur von Geistes aus dem Bereich des Verlangens begleitet wird, und nicht von Geistesfaktoren des Formlosen oder des Formbereichs.

Geist bzw. Bewußtsein

Es gibt (in der Aufteilung der tibetischen Gelug-Tradition) nur *sechs Arten von Bewußtsein*. Ein Seh- oder Augenbewußtsein ist ein individuell Erkennender, der in Abhängigkeit vom Auge, sichtbare Formen betrachtet. Ein Ohrbewußtsein bzw. Hörbewußtsein ist ein individuell Erkennender, in Abhängigkeit vom Ohr, Töne erkennt. Ein

Nasen- oder Riechbewußtsein ist ein individuell Erkennender, der in Abhängigkeit von der Nase, Geruch wahrnimmt. Ein Zungen- oder Geschmacksbewußtsein ist ein individuell Erkennender, der in Abhängigkeit von der Zunge, Geschmack wahrnimmt. Ein Körper ist ein individuell Erkennender, der in Abhängigkeit vom Körper greifbare Objekte wahrnimmt. Ein geistiges Bewußtsein ist ein individuell Erkennender, der in Abhängigkeit vom geistigen Sinn (ein vorhergehender Augenblick von Bewußtsein und daher nicht-körperlich) Phänomene wahrnimmt.

Das Bewußtsein, das Leerheit erkennt, sei es über Schlußfolgerung oder direkt, ist ein *geistiges Bewußtsein* und kein Seh-, Hör-, Riech-, Geschmacks- oder Körperbewußtsein, mit Ausnahme eines Buddha, dessen Bewußtsein mehrere Funktionen hat. Das geistige Bewußtsein hat die Kraft, das Wesen der Dinge zu durchdringen, zuerst über Vorstellungen und dann ohne Vorstellungen. Dies liegt nicht nur jenseits der Sinneswahrnehmung eines Nicht-Buddha, sondern ist auch von einem Schleier von Falschheit verhüllt, der bis zum Erlangen der Buddhaschaft die Sinneswahrnehmung begleitet. Mit Hilfe von Argumenten realisiert das geistige Bewußtsein die Leerheit eines bestimmten Objektes zuerst über eine Vorstellung - durch ein Bild von einer Leere, die ein Negativ von inhärenter Existenz darstellt - und dann wird, durch Vertrautheit mit diesem Wissen, das bildhafte Element beseitigt. Dadurch wird das geistige Bewußtsein zur Weisheit eines Edlen, die Leerheit direkt erkennt.

Geistesfaktoren

Es gibt einundfünfzig Geistesfaktoren, die in *sechs Gruppen* eingeteilt werden. Diese Gruppen von Geistesfaktoren sind:

1. Allgegenwärtige Faktoren (S.sarvatraga, T.kund ´gro)
2. Bestimmende Faktoren (S.vinyata, T.yul nges)
3. Heilsame Faktoren (S.kushula, T.dge ba)
4. Hauptverblendungen (S.mulaklesha, T.rtsa nyon)

5. Nebenverblendungen (S.upaklesha, T.nye nyon)
6. Veränderbare Faktoren (S.aniyata, T.gzhan gyur)

Allgegenwärtige Geistesfaktoren

Die allgegenwärtigen Geistesfaktoren werden so genannt, weil sie notwendigerweise jedes Hauptbewußtsein begleiten. Es sind:

1. Gefühl (S.vedanā, T.tshor ba)
2. Unterscheidung (S. samjnā, T.du shes)
3. Absicht (S. chetanā, sems pa)
4. Kontakt (S.sparsha, T.reg pa)
5. Geistige Anteilnahme (S.manaskāra, T. yid la byed pa)

Gefühl

Gefühl ist ein Erfahrungsmoment, das individuell *die Früchte von heilsamen und unheilsamen Handlungen erfährt*. Seine Objekte sind Vergnügen, Schmerz und Neutralität. Vergnügen ist das, was man, wenn es aufhört, wieder erfahren möchte; Schmerz ist das, was man, wenn es auftritt, loswerden möchte; und Neutralität ist das, was man, wenn es auftritt, weder wieder erfahren noch loswerden möchte. Vergnügen, Schmerz und Neutralität werden Früchte genannt. Das betont, daß Vergnügen, Schmerz und neutrales Gefühl als Ergebnis früherer Handlungen entstehen

Alles Vergnügen, das z.B. selbst aus einer kühlen Brise in einer Hölle herrührt, entspringt heilsamen Handlungen (S.karma, T.las), die wir in der Vergangenheit angesammelt haben. Ebenso rühren alle Schmerzen, selbst die Kopfschmerzen im Kontinuum eines Arhat oder Feindvernichters, von unheilsamen Handlungen aus der Vergangenheit her. Anders ausgedrückt entstehen Freude und Schmerz nicht ohne Ursache oder aus einer nicht damit übereinstimmenden Ursache, wie z.B. der Natur (S.praṅkti, T. rang bzhin), wie das die Samkhyās erklären, oder durch den Gott Ishvara, wie es die Aishvaras behaupten. Es ist eher so, daß Freude und Schmerz, wie z.B. eine Geburt als Mensch oder Höllenwesen, von allgemein heilsamen und

unheilsamen Handlungen herrühren, wie z.B. einer ethischen Handlung oder einem Vergehen wie z.B. Mord.

Ebenso rührt die *Verschiedenartigkeit bestimmter Freuden* und Schmerzen von der Verschiedenartigkeit bestimmter heilsamer und unheilsamer Handlungen her. Das Entwickeln einer Gewißheit in Bezug auf diese eindeutige und untrügerische *Beziehung zwischen Ursache und Wirkung* - zwischen Freude und Heilsamem und Schmerz und Unheilsamem - wird gepriesen als die Grundlage aller glückverheißenden Lehren und wird die korrekte Ansicht aller Buddhisten genannt.

Freude (sukha), Schmerz(dukkha) und neutrales Gefühl (adukkā-sukha) kann man in körperliches (kāyiki) und geistiges (chaitasiki) Gefühl unterteilen. Insgesamt gibt es dann sechs Arten von Gefühl. Körperliches Gefühl bezieht sich auf das Gefühl, das jedes der fünf Arten von Sinnesbewußtsein begleiten kann, nicht nur auf das Körperbewußtsein. Es wird körperlich genannt, weil die fünf Sinneskräfte aus klarer Materie bestehen und weil die körperliche Sinneskraft die Sinneskräfte von Auge, Ohr, Nase und Zunge durchdringt. Geistiges Gefühl begleitet das geistige Bewußtsein...

(Wenn man die Gefühle betrachtet, die sich auf die *sechs Sinne* beziehen, dann kann man sechs Arten von Gefühl zählen) Nimmt man dazu die drei Unterteilungen in Freude, Schmerz und neutrales Gefühl, dann kommt man auf achtzehn Arten von Gefühlen.

Wenn man Gefühle vom Standpunkt der Objekte, die es zu überwinden gilt, und ihrer Gegenmittel unterteilt, dann ergeben sich zwei Gruppen von Gefühlen:

1. Gefühl als Grundlage von *Anhaftung*:

d.h. von verhaftet sein (gredhā-shritavedanā); *d.i.* ein Gefühl das Anhaftung an Attribute des Bereichs des Verlangens begleitet.

2. Gefühl als Grundlage von *Befreiung*:

(naishkamyāshrita-vedanā);d.i. das ist ein Gefühl, das ein geistiges Bewußtsein begleitet, das sich von Verlangen nach geistigen Attributen des Bereichs des Verlangens abgewendet hat und das Teil echter Konzentration ist.

Diese Einteilung wird gemacht, damit wir erkennen, daß Anhaftung durch diese Kraft des Gefühls verursacht wird, und damit wir verstehen, wie wir uns von Anhaftung an Gefühle lösen können dadurch, daß wir Konzentration erfahren.

Es gibt dann noch die Unterteilung von Gefühl in materialistisch (sāmisha-vedanā) und nicht-materialistisch (nirāmisha-vedanā). Das erste ist ein Gefühl, das Anhaftung an befleckte geistige und körperliche Aggregate begleitet, während letzteres ein Gefühl ist, das ein Weisheitsbewußtsein begleitet, das unmittelbar Selbst-Losigkeit erkennt.

Unterscheidung

Unterscheidung *begreift* auf Grundlage des Zusammentreffens von Objekt, Sinneskraft und einem Bewußtsein *die besonderen Kennzeichen* eines Objektes. Es gibt zwei Arten von Unterscheidung:

1. nicht-vorstellungsbehaftetes Begreifen von Kennzeichen: das Begreifen der besonderen Kennzeichen eines Objektes, die einem nicht-vorstellungsbehafteten Bewußtsein erscheinen.
2. ein vorstellungsbehaftetes Begreifen: das Begreifen der besonderen Kennzeichen eines Objektes, das unserem *Denken* erscheint.

Diese beiden Arten von Unterscheidung funktionieren in Bezug auf (1) *Wahrnehmung*, zu der die Zuweisung von Ausdrücken gehört, die sich auf Objekte bezieht, die man direkt wahrnimmt. (2) *Hören*, d.h. das Zuweisen von Ausdrücken zu Objekten, von denen man glaubhaft gehört hat, (3) *Differenzierungen*, d.h. die Zuweisung von

Ausdrücken zu Objekten, die man in Abhängigkeit von Zeichen ermittelt hat (wie z.B. die Aussage, daß ein Artikel gut sei, da er sich durch höchste Qualität auszeichne) und (4) *Wissen*, d.h. das Zuweisen von Ausdrücken zu Objekten, die man direkt ermittelt hat.

Man kann Unterscheidung auch in zwei Gruppen unterteilen:

1. Unterscheidung, die Kennzeichen von Objekten begreift: ein Begreifen, das individuell die Besonderheiten eines Objektes erkennt, wie blau, gelb usw.
2. Unterscheidung, die Kennzeichen in Ausdrücken begreift: ein Begreifen, das individuell die Besonderheiten von Ausdrücken erkennt, wie z.B. in Sätzen wie „Das ist ein Mann. Das ist eine Frau.“

Vom Standpunkt seiner *Grundlage* ergeben sich sechs Arten von Unterscheidung:

1. Unterscheidung, die durch den Kontakt von Sehobjekt, Gesichtssinn und Sehbewußtsein entsteht.
2. Laut, Hörsinn und Hörbewußtsein...
3. Geruch, Riechsinn und Riechbewußtsein...
4. Geschmack, Geschmackssinn und Geschmacksbewußtsein...
5. greifbares Objekt, Körpersinn und Körperbewußtsein...
6. Phänomen, geistiger Sinn und Geistiges Bewußtsein .

Vom Standpunkt des *beobachteten Objektes* ergeben sich ebenfalls sechs Arten von Unterscheidung:

1. Begründete Unterscheidung (*sanimitta-samjnā*): (a) Unterscheidung, die Geschick besitzt in Bezug auf die Beziehung von Namen und Bedeutungen, (b) Unterscheidung, die Produkte als unbeständig usw. erkennt, (c) Unterscheidung, die ein klares Verständnis vom Objekt der Beobachtung hat.

2. Unbegründete (unvernünftige) Unterscheidung (animitta-samjnā) (a) Unterscheidung, die kein Geschick besitzt in Bezug auf die Beziehung zwischen Namen und Bedeutungen, (b) die Produkte als beständig u. dgl. ansieht, und (c) Unterscheidung, der es am klaren subjektiven Aspekt und Objekt der Beobachtung fehlt.
3. Unterscheidung des Kleinen (parittā-samjnā): (a) Unterscheidung im Kontinuum eines gewöhnlichen Wesens im Bereich des Verlangens, das noch keine echte Konzentration erlangt hat und (b) Unterscheidung, die Attribute des Bereichs des Verlangens beobachtet.
4. Unterscheidung des Weiten (mahadgatā-samjnā): (a) Unterscheidungen, die den Formbereich beobachten und (b) Unterscheidungen im Kontinuum von Wesen des Formbereiches.
5. Unterscheidung des Grenzenlosen (apramāna-samjnā): Unterscheidungen, die den grenzenlosen Raum oder das grenzenlose Bewußtsein betrachten.
6. Unterscheidung des Nichts (akinchin-samjnā): Unterscheidungen, die das Nichts betrachten (einen Zustand jenseits von grobem Gefühl und von grober Unterscheidung).

Im Allgemeinen gehört zum Unterscheiden die Differenzierung und Identifikation von Objekten; als ein Geistesfaktor, der ein nichtvorstellungsbehaftetes Bewußtsein wie das Sehbewußtsein begleitet, gehört dazu ein Nichtverwirrtsein über die Einzelheiten des Objektes, ohne die eine spätere Identifikation nicht möglich wäre. Unterscheidung ist das Herzstück der Identifikation des Objektes der Negierung in der Sicht der Selbstlosigkeit (selflessness) und dem Nachdenken über Argumente, die nicht-inhärente Existenz beweisen; ganz abgesehen davon, daß Unterscheidung kein Hindernis auf dem Weg ist, muß korrektes Unterscheiden gefördert werden.

Absicht

Absicht (oder Aufmerksamkeit) ist der Geistesfaktor, der den Geist bzw. das Bewußtsein, den/das er begleitet, bewegt und auf sein Objekt ausrichtet.; seine Funktion besteht darin. das Bewußtsein auf heilsame (kushala dge ba), unheilsame (akushala, mi dge ba) und neutrale Handlungen auszurichten. Absicht ist der Wichtigste aller Geistesfaktoren, weil sich durch seine Kraft Bewußtsein und Geistesfaktoren mit Objekten befassen, so wie Eisenstücke widerstandslos von einem Magneten angezogen werden.

Von ihrer *Grundlage* her ergeben sich sechs Arten von Absicht:

1. Absicht, die durch den Kontakt des Zusammenkommens von Sehobjekt, Gesichtssinn und Sehbewußtsein entsteht.
2. Durch Laut, Hörsinn und Hörbewußtsein...
3. Geruch... 4. Geschmack... 5. greifbares Objekt... 6. Phänomen...

Absicht ist eine geistige Handlung (manaskarma, yid kyi las), bezogen auf die zwei Arten von Handlung, die es gibt (karma, las) nämlich Handlungen der Absicht (geistige Handlungen) und beabsichtigte Handlungen (körperliche und verbale Handlungen).

Kontakt

Kontakt oder Berührung unterscheidet sein Objekt auf der Grundlage des Zusammenkommens von Objekt, Sinneskraft und Bewußtsein - als angenehm, unangenehm oder neutral in Übereinstimmung mit nachfolgenden Gefühlen von Freude, Schmerz oder Neutralität; daher dient es als Grundlage für Gefühl. Da Kontakt sein Objekt als angenehm, unangenehm oder neutral unterscheidet, dient es als Ursache für die Gefühle von Freude, Schmerz oder Neutralität, die wiederum als Ursachen fungieren für Verlangen, Haß und Unwissenheit. Vom Standpunkt seiner Grundlage gibt es sechs Arten Kontakt. Durch das Zusammenkommen von:

1. Sehobjekt, Gesichtssinn und Sehbewußtsein.
- 2-6. Laut-, Geruch-, Geschmack-, greifbares Objekt, Phänomen.

Geistiges Befassen

Geistiges Befassen oder Beschäftigen (bei Geshe Rabten: gezielte Aufmerksamkeit) richtet das es begleitende Bewußtsein auf ein besonderes Objekt der Beobachtung (*ālambana*, *dmigs pa*) aus. Der Unterschied zwischen *Absicht* und *geistigem Befassen* besteht darin, da Absicht das Bewußtsein *allgemein* auf das Objekt ausrichtet, während geistiges Befassen den Geist auf ein *bestimmtes* Ob ausrichtet.

Ohne die *fünf allgegenwärtigen Faktoren* wäre die Erfahrung eines Objektes nicht vollständig. Ohne Gefühl gäbe es keine Erfahrung von Freude, Schmerz oder Neutralität. Ohne Unterscheidung könnte man die besonderen Kennzeichen des Objektes nicht erfassen. Ohne Absicht würde das Bewußtsein sich dem Objekt nicht annähern. Ohne Kontakt gäbe es keine Grundlage für Gefühl. Ohne geistiges Befassen würde das Bewußtsein nicht auf ein bestimmtes Objekt der Betrachtung ausgerichtet. Alle fünf Faktoren sind also notwendig, um ein Objekt zu erfahren.

Wurzelverblendungen

Verblendungen werden im allgemeinen als Erkennende definiert, die, wenn sie auftreten, das geistige Kontinuum sehr friedlos werden lassen. Die sechs Wurzel- oder Hauptverblendungen heißen so, weil sie die Wurzel oder Quelle aller weiteren Verblendungen sind.

1. Verlangen (*rāga*, *dod chags*)
2. Wut (*pratigha*, *khong khro*)
3. Stolz (*māna*, *nga rgyal*)
4. Unwissenheit (*avidyā*, *ma rig pa*)
5. Zweifel (*vichikitsā*, *the tshom*)
6. verblendete Ansichten (*drshti*, *lta ba nyon mongs*)

Verlangen

Verlangen nimmt ein inneres oder äußeres beflecktes Phänomen als angenehm wahr, vom Standpunkt seines eigenen Wesens her gesehen, und verlangt deshalb danach. Seine Funktion besteht darin, Leiden zu verursachen. So wie Öl an einem Tuch haftet, bleibt Verlangen bei seinem Objekt der Betrachtung und ist nur schwer wieder davon abzulösen. Es gibt drei Arten von Verlangen: Verlangen des Bereichs des Verlangens, des Formbereichs und des Formlosen Bereichs. Die Begründung für die Aussage, daß die Funktion von Verlangen darin besteht, Leiden zu schaffen, liegt darin, daß die Wurzel aller Leiden Geburt ist und die Hauptursache von Geburt im Daseinskreislauf Verlangen oder Anhaftung ist.

Wut

Wut ist die Absicht, Lebewesen zu verletzen, Leiden in dem eigenen Kontinuum zu verletzen oder Phänomene zu verletzen, die Leiden verursachen (wie z.B. ein Dorn oder Nagel). Seine Funktion besteht darin, zu verhindern, daß man in Kontakt mit Glück bleibt, und darin, als Grundlage für schlechtes Verhalten zu dienen. Dies hindert uns daran, in diesem Leben im Glück zu verweilen und erzeugt unermeßliches Leiden in der Zukunft.

Stolz

Stolz entsteht durch die Ansicht, daß die flüchtige Ansammlung das wahre Ich sei und bläht den eigenen Geist auf, wenn man seinen Reichtum, seine Eigenschaften, seine Jugend u .dgl. betrachtet. Seine Funktion besteht darin, eine Grundlage für Mißachtung und Leiden zu bilden. Es gibt sieben Arten von Stolz:

1. Stolz - ein Aufgeblasensein des Geistes und das Denken, man sei einfachen Menschen überlegen.
2. Übertriebener Stolz - ein Aufgeblasensein des Geistes und das Denken, man sei Gleichgestellten Überlegen.
3. Völlig übertriebener Stolz - ein Aufgeblasensein des Geistes und

das Denken, man sei sogar Menschen ungemein Überlegen, die anderen überlegen sind.

4. Stolz des Ich-Denkens - ein Aufgeblasensein des Geistes und das Betrachten der Aggregate von Körper und Geist mit dem Gedanken "Ich".
5. Dünkelhafter Stolz - ein Aufgeblasensein des Geistes und das Denken, man habe etwas erlangt, was man noch nicht erlangt hat, wie z.B. Hellsichtigkeit oder meditative Stabilisierung.
6. Stolz der leichten Unterlegenheit - ein Aufgeblasensein und das Denken, man sei anderen, die in Wirklichkeit uns sehr überlegen sind, nur ein klein wenig unterlegen
7. Falscher Stolz - ein Aufgeblasensein des Geistes und das man habe glückverheißende Eigenschaften erlangt, wenn man in Wirklichkeit vom Weg abgekommen ist. Z.B. man behauptet hohe Verwirklichungen zu haben, während man in Wirklichkeit von einem Geist überwältigt wurde.

Weil Stolz die Mißachtung hoher Eigenschaften und die Mißachtung von Menschen verursacht, die bedeutende Eigenschaften besitzen, verhindert er die Realisierung der Lehren, in Bezug auf die Schriften und die Einsichten des Weges. Er verursacht eine Wiedergeburt in schlechten Bereichen, und selbst dann, wenn man als Mensch wiedergeboren wird, bringt er eine Geburt in den unteren Kasten bzw. Klassen, z.B. als Diener. Er bringt so unerwünschte Ereignisse sowohl in diesem, als auch weiteren Leben.

Unwissenheit

Unwissenheit ist die Abwesenheit von Wissen in Bezug auf Verdunkelungen, die den Status der Phänomene betreffen. Sie fungiert als Grundlage für falsche Feststellungen, Zweifel und Verblendungen. Ihr Hauptgegenmittel ist die Weisheit, die Selbstlosigkeit erkennt.

Es gibt zwei Arten von Unwissenheit: Verdunkelungen in Bezug auf *Handlungen* und ihre Wirkungen und Verdunkelungen in Bezug,

auf die *Soheit*. Letztere dient als ursächliche Motivation für alle Wiedergeburten im Daseinskreislauf. In Bezug auf die operationale Motivation zum Zeitpunkt von Handlungen wird die Verdunkelung in Bezug auf Handlungen und ihre Wirkungen als Ursache bezeichnet, die das Ansammeln von Handlungen bewirkt, die in Wiedergeburten in *schlechten Bereichen* resultieren. Die Verdunkelung in Bezug auf die Soheit wird als Ursache bezeichnet, die die Ansammlung von Handlungen bewirkt, die zu einer Geburt in *glücklichen Bereichen* führen. In Abhängigkeit von Unwissenheit entstehen die weiteren Verblendungen, und in Abhängigkeit davon werden befleckte Handlungen angesammelt. Durch diese werden alle Leiden im Daseinskreislauf erzeugt. Aus diesem Grunde entstehen alle Verblendungen und Fehler in Abhängigkeit von Unwissenheit.

Zweifel

Zweifel ist eine Zweispitzigkeit des Geistes in Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten, Handlungen und ihr Wirkungen u. dgl.. Zweifel fungiert als Grundlage für das Nichtbefassen mit Heilsamem. Zweifel behindert alle heilsamen Handlungen insbesondere das Erkennen der Wahrheit.

Verblendete Ansichten

Es gibt fünf verblendete Ansichten:

1. Die Ansicht der flüchtigen Ansammlung (als wirkliches Ich und Mein) (satkāya-drshti, jig tshog la Ita ba)
2. Die Ansicht, die an einem Extrem festhält (antagrāha-drshti, mthar 'dzin pa'i Ita ba)
3. Die Vorstellung, eine (schlechte) Ansicht sei die Höchste (drshti-parāmarsha, Ita ba mchog 'dzin)
4. Die Vorstellung, (schlechte) Ethik und (schlechte) Verhaltensweisen seien das Höchste (shilavrataparāmarsha, tshul khrim dang brtul zhu mchog 'dzin)
5. Die verkehrte oder verquere Ansicht (mithyā-drshti, log Ita)

Ansicht der flüchtigen Ansammlung

Eine Ansicht der flüchtigen Ansammlung betrachtet die entsprechenden geistigen und körperlichen Aggregate und begreift sie als das wahre Ich und Mein. Eine solche Ansicht ist ein *Ertragen* im Sinne von keine Angst haben vor den Fehlern eines inhärent existierenden Ich und Mein, ein *Verlangen* im Sinne des Sehens eines falschen Objektes; eine *Intelligenz* im Sinne von einer gründlichen Unterscheidung des Objektes; eine *Vorstellung* im Sinne des starken Festhaltens an seinem Objekt und eine *Ansicht* im Sinne der Betrachtung seines Objektes. Eine Ansicht des Flüchtigen fungiert als Grundlage für alle schlechten Ansichten.

Sie wird Ansicht der flüchtigen Ansammlung genannt, weil die geistigen und körperlichen Aggregate, die Grundlage der Ansicht, unbeständig sind und daher flüchtig und weil sie eine Ansammlung von mehreren sind. Der Begriff selbst weist darauf hin, daß es keine beständige und unteilbare Person gibt. (s.S.176) Eine Ansicht der flüchtigen Ansammlung nimmt ein inhärent existierendes Ich an und Übertreibt die Unterscheidung zwischen selbst und anderen. Dadurch entsteht Verlangen in Bezug auf einem selbst und Haß gegenüber anderen.

Durch das Wahrnehmen eines Selbst entsteht Stolz, man sieht das Selbst als ewig an, oder glaubt, es werde durch den Tod vernichtet, und man entwickelt auch die Vorstellung, daß das eigene schlechte Verhalten etwas Großartiges sei. Und ebenso nimmt man die Lehrer, die Selbstlosigkeit lehren und das Gesetz von Ursache und Wirkung, die Vier Edlen Wahrheiten, die Drei Juwelen u. dgl. als nichtexistent wahr oder man zweifelt an ihnen. Auf diese Weise fungiert die Ansicht der flüchtigen Ansammlung als Grundlage für alle Verblendungen. Obgleich diese Ansicht üblicherweise als Unwissenheit identifiziert wird, ist ihre Beziehung zur Unwissenheit wie die Beziehung eines Bewußtseins, das eine Schlange wahrnimmt, zur Dunkelheit, die ein Seil umgibt, das in einer dunklen Ecke liegt.

Ansicht, die an einem Extrem festhält

Eine Ansicht, die an einem Extrem festhält, betrachtet das Selbst so, wie es die Ansicht der flüchtigen Ansammlung sieht und nimmt es etwas Beständiges wahr, im Sinne von unveränderlich, oder als vernichtet im dem Sinne, daß es nicht weitergeht in ein weiteres Leben. Da sie ein Absinken in die Extreme von Beständigkeit und Vernichtung verursacht, fungiert diese Ansicht als Hindernis für das Begehen des Mittleren Weges, der frei ist von beiden Extremen. Wie oben erwähnt ist auch diese Ansicht ein Ertragen, ein Verlangen, eine Intelligenz, eine Vorstellung und eine Ansicht.

Vorstellung eine (schlechte) Ansicht sei die Höchste

Eine Vorstellung, die eine (schlechte) Ansicht für die Höchste hält, hat die Ansicht der flüchtigen Ansammlung, die Ansicht, die an einem Extrem festhält, eine verkehrte Ansicht oder hält sie oder die geistigen und körperlichen Aggregate, die Grundlage aller dieser Ansichten, für (1) großartig, i. S. von vollkommen, (2) die Höchste, i. S. des Glaubens es gäbe nichts Großartigeres, (3) die Höchste, oder (4) letztendlich, i. S. des Glaubens, sie sei einzigartig.

Die Vorstellung, eine (schlechte) Ansicht sei die Höchste fungiert als Grundlage für das starke Festhalten an schlechten Ansichten, da sie die Neigungen stärkt, sie auch in zukünftigen Leben nicht loszulassen. Wie oben erwähnt ist auch diese Ansicht ein Ertragen, ein Verlangen, eine Intelligenz, eine Vorstellung und eine Ansicht.

Die Vorstellung, (schlechte) Ethik

und (schlechte) Verhaltensweisen seien das Höchste

Diese Vorstellung hat zu ihrem Objekt (1) ein fehlerhaftes ethisches System, das vorgibt, fehlerhafte Ethik zu überwinden, (2) eine fehlerhafte Verhaltensweise, die Kleidung, Verhalten, körperliche und verbale Handlungen vorschreibt, oder (3) die geistigen und körperlichen Aggregate, auf deren Grundlage diese durchgeführt werden. Sie glaubt, damit Sünden reinigen zu können, von Verblendungen zu

befreien und Freiheit vom Daseinskreislauf erreichen zu können. Sie dient als Grundlage für *fruchtlose Ermüdung*. Wie oben erwähnt, ist auch diese Vorstellung ein Ertragen, ein Verlangen, eine Intelligenz, eine Vorstellung und eine Ansicht.

Verkehrte Ansichten

Eine verkehrte Ansicht ist ein *Leugnen von Ursache, Wirkung, Funktionalität und existierenden Phänomenen* und kann z.B. beinhalten, dass Ishvara u. dgl. die Ursache dafür sei, daß wir im Daseinskreislauf kreisen. Das Leugnen von Ursache ist eine Ansicht, die besagt, daß es kein gutes und schlechtes Verhalten u. dgl. gibt. Das Leugnen der Wirkung ist eine Ansicht, die besagt, daß es keine Früchte von heilsamen und unheilsamen Handlungen gibt. Das Leugnen von Funktionalität ist eine Ansicht, die besagt, daß es keine früheren und zukünftigen Leben u. dgl. gibt. Das Leugnen von existierenden Phänomenen ist eine Ansicht die besagt, daß es z. B. die Errungenschaften und Verwirklichungen eines Arhats (Feindvernichter) nicht gibt.

Ende des Auszugs aus Hopkins, Meditationen...

Leseempfehlungen und Adressen

Titel von Lama Thubten Yeshe auf Deutsch im Diamant Verlag

Wege zur Glückseligkeit, Einführung in Tantra. Übers. S. Wetzel. 194 S. Diamant: München 1988

Die Grüne Tara, Weibliche Weisheit. Grundlagen des buddhistischen Tantra. Hg. & üb. S. Wetzel. 208. S. Diamant: München 1998.

Vajrasattva. Heilung und Transformation im tibetischen Tantra. Übers. Claudia Wellnitz. 392 S. Diamant: München 1999

Inneres Feuer. Eine Meditationsübung aus den Sechs Yogas von Naropa. Übers. Claudia Wellnitz. 286 S. Diamant: München 1999.

Heilung. Tibetische Lehren und Übungen. Mit Thubten Zopa u.a. Diamant: München 1996.

Über Lama Yeshe: Vickie MacKenzie. Die Wiedergeburt. Diamant: München 1993

Weitere Titel von Lama Thubten Yeshe u.a.

www.fpmt.org www.LamaYeshe.com

www.diamant-verlag.info, www.aryatara.de

Texte zum Thema Geist und Geistesfaktoren

Guenther H.V., *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*. Berkeley/London 1976.

Chögyam Trungpa, *Abhidharma*. Octopus: Wien 1982. Vergriffen.

Lama Govinda, *Die Dynamik des Geistes*. Barth: Wünschen 1992.

Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*. Wisdom: London/Boston 1983, S.235 ff.

Jeffrey Hopkins, *Geist und Geistesfaktoren*. Auszug aus:

Meditation... mit der deutschen Übersetzung aller 51

Geistesfaktoren. 36 S. Aryatara Schriftenreihe: München 1988.

Geshe Rabten, *Mind and its Functions*. Tharpa Choeling: 1978,

Transl. by Stephen Batchelor S.61 ff

Bücher und Broschüren von und mit Sylvia Wetzel

Im Buchhandel

Neu: Einladung zur Muße. Kreuz 2012

Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011

Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. 1999. 2010

L. Reddemann, S. Wetzel u.a., Kontexte von Achtsamkeit.

Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011

L. Reddemann, S. Wetzel. Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Achtsamkeit und Mitgefühl in Krisen... Kreuz 2011

Lama Thubten Yeshe, Grüne Tara. Hrsg. S. Wetzel. 1998

Ders. Grenzenlos ist die Kraft des Geistes. Vorträge 2007

Ders. Meditieren, Selber denken, Tief verstehen. 2009

Die edition tara libre. *Auswahl*

Leichter Leben. Meditationen über Gefühle. 2002. 2010. CD zum Buch.

Worte wirken Wunder. Reden mit Herz und Verstand. 2007

Zwei Sonderdrucke: Bezug nur über die edition tara libre (s.u.)

B1: Das Herz des Weges. 186 S. 1996/2000. 2006. 2011

B2: Ich & die Welt. Sechs Vorträge. 144 S. Berlin 2000

B3: Übung im Alltag. 194 S. 1997/2000. 2006. 2011

B4: Das Patriarchat ist zu Ende. 160 S. 1996/2000

B5: Herz & Verstand. Fünf Vorträge. 160 S. 2006. 2010

B6: Ich und Du. Fünf Vorträge. 180 S. 2006

B7: Das Herz-Sutra. Ein Kommentar. 228 S. 2007

B8: Grüne Tara - Freie Frau und die Taubenschule. 220 S. 2007

B9: Geistestraining und Herzensschulung (Lojong). 220 S. 2008

B11: Die kleine und die große Liebe. 244 S. 2010

B12: Mut zur Muße und Freude am Tun. 244 S. 2010

B13: Mitgefühl. Tonglen. Acht Verse. Bodhicitta. 188 S. 2010

B14: Die Bodhisattva-Gelübde. Ein Kommentar. 292 S. 2011

Neu: B15: Furchtlos... Kommentar zu den Sechs Paramitas. 280 S. 2012

Kleine Schriften

- K1: Entspannung, Meditation, Buddhismus. 32 S. 1995/2000
K2: Lojong. Erziehung von Herz und Geist. 56 S. 1998/2000
K3: Allein & mit anderen. Über Gruppen. 32 S. 2004
K4: Arbeit & Muße, Leben & Sinn. Hannah Arendt. 56 S. 2004
K5: Die Vier Schleier. Drei Vorträge. 60 S. 2006
K6: Auftanken und Entspannen. 24 S. 2007
K7: Siebe Schritte zum Erwachen: Taubenschule. 32 S. 2004
K8: Buddhismus und Christentum. Vortrag. 44 S. 2008
K9: Krieg und Frieden. Vortrag. 44 S. 2010
K10: Geld und Identität. Vortrag. 44 S. 2010
K11: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta. Vortrag. 44 S. 2010
K12: Die dunkle Nacht. Johannes vom Kreuz. Vortrag. 44 S. 2010
K13: Verantwortung, Schuld, Vergeben. Vortrag. 44 S. 2011
- P1: Poesie des Erwachens. Eins: Buddhismus. 56 S. 2000
P2: Poesie des Erwachens. Zwei: Erwachen. 44. S. 2003
P3: Poesie des Erwachens. Drei: Abendland. 44 S. 2004

Die Vedanta Reihe in der edition tara libre

- V1: Swami Suddhananda: Wer bin ich? Eine Meditation. 24 S. 2002
V2: J. B. Swartz (Ram): Seligkeit & Erkenntnis. 44 S. 2003
V3: J. B. Swartz (Ram): Was ist Advaita Vedanta? 60 S. 2003
V4: J. B. Swartz (Ram): Ramana Maharshi. 60 S. 2003
V5: Swami Suddhananda: Selbsterkenntnis. Der weglose Weg. 380 S. 2007
V6: Erkenntnis, Handeln, Hingabe. Zitate. 32 S. 2007.
V7: Swami Dayananda: Die Bhagavad Gita. 148 S. A4. 2012. PDF-Datei
V8: Wer bin ich? Nisargadatta Maharaj. Zitate. 40 S. 2009
- T1: Lama Thubten Yeshe: Denken und Sein. 154 S. 1987. 2002
T2: Claudia Webinger (Hrsg.): Die 21 Taras. A4, 108 S. 2002
T3: Sabine Hayoz-Kalff: Mütter, Kinder, Alltag. 24 S. 2002
T4: Sabine H. Kalff: Grüne Tara. Zur Tara-Legende. 160 S. 2007

Öffentliche Vorträge und Kurse

- 75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €
2012 (Nov) über 160 MP3-CDs. 2000-201“. Vortrag, Übungen, Fragen.
Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Weitere Infos zum Thema Buddhismus

www.dharma.de (Deutsche Buddhistische Union e.V., DBU)

www.sylvia-wetzel.de

www.buddhistische-akademie.de

www.buddhistische-perspektiven.de

www.frauenundbuddhismus.de

www.berzinarchives.com

Buddhistische Zeitschriften

Buddhismus Aktuell www.buddhismus-aktuell.de

Chökor www.choedzong.de

Dharma-Nektar www.dharma-nektar.de

Intersein www.intersein-zeitschrift.de

Tibet u. Buddhismus www.tibet.de

Ursache & Wirkung www.ursache.at

Buddhistische Verlage

www.arbor-verlag.de

www.buddhareden.de

www.buddhistischer-studienverlag.de

www.dharmata-verlag.de

www.diamant-verlag.info

www.edition-steinrich.de

www.theseus-verlag.de

www.zeh-verlag.de

Bezug der edition tara libre

Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.

Fax (03378) 80 49 56

Büro: Nives Bercht

Heckmannufer 4a10997 Berlin

(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de

www.sylvia-wetzel.de, www.tara-libre.org

