

**Chenrezi Tapopa**



# **BUDDHA WERDEN**

**Die zeitgemäße Praxis der  
Lehre Buddhas 2500 Jahre danach**

**Alles in einem Buch**

## Angaben zum Buch

Autor: Chenrezi Tapopa

**Titel: Buddha Werden**

Untertitel: **Die zeitgemäße Praxis der Lehre Buddhas 2500 Jahre danach**

Dieses Buch ersetzt das bereits erschienene Buch mit dem Haupttitel:  
**Die zeitgemäße Praxis der Lehre Buddhas**

Neben der Titeländerung wurden neue Kapitel eingefügt.

1. Auflage 2024

Verlag Kindle Direct Publishing, Vertrieb Amazon

Format A5+ Taschenbuch

Email: tapopa4@gmail.com

Webseite: <https://vajrabuddhismus.de>

(Möglicherweise ab 2028 nicht mehr existent)

Das Werk, einschließlich aller seiner Texte ist urheberrechtlich geschützt, einschließlich eingefügter Texte Dritter. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages bzw. des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in elektronische Systeme. Verwendung von Textpassagen unter Verweis auf diese Quelle hier sind erlaubt.

Abbildungen: Aus dem Internet, Urheber nicht ermittelbar

© Tapopa 2023/2024

ISBN auf der Umschlag-Rückseite

## PRÄAMBEL

**Dank all denen, die den Weg zur Seligkeit, zum höchsten Intellekt, zur Geistesklarheit weg von Kummer und Leid neu entdeckt haben und lehren.**

**Dank all denen, die die Macht der Einweihung haben und so die Himmelsleiter lebendig erhalten.  
Mögen sie dieses Werk beschützen, sodaß Maro niemals darauf einwirken kann.**

Das Buch beruht auf verschiedenen Quellen der Weisheit (siehe Kapitel „Literatur allgemein“ am Buchende) und des geistigen Erbes der Menschheit aus dem Osten.

Die meisten Quellen sind öffentlich zugänglich und nur ein kleiner Teil wurde in engerem Kreise aufgezeichnet bekannt als mündliche Übertragung und daher relativ unbekannt, aber nicht minder wichtig. Der Autor hat nur das geordnet und zusammengetragen, was durch eigene Empirik gedeckt ist bzw. darauf aufbauend als wahr und zeitlos gültig erkannt wurde.

Das Buch soll nebenbei eine Lücke im Wissen zu sich selbst schließen und zu einer erfolgreichen Praxis verhelfen, denn in den verschiedenen Traditionen wird die Lehre unterschiedlich dargelegt und praktiziert.

Würde ein neuer Buddha hier im Westen erscheinen, er würde gleichweise seine Lehre passend zum heutigen Mentalzustand der Menschen psychologisch darlegen.

**Möge die geistige Essenz dieses Buches solange im Raum schwingen bis alle Wesen erlöst sind.**

## Mal so dahingesagt

In den Zeiten der Digitalisierung und Globalisierung ist der Mensch ständig Reizen und Beinflusserungen ausgesetzt, die sein Inneres aufwühlen und mit Unheilbringendem füllen. Die gesellschaftliche Erziehung bringt konsumorientierte Menschen hervor, das sie nicht innerlich anhalten lässt und die Ursache ständiger Unzufriedenheit ist.

All das hat Auswirkungen auf das tägliche Leben, erzeugt unerwünschte Denkinhalte und vermehrt die psychischen Defekte.

Daher ist es höchst wertvoll, daß eine Lehre wie die des Buddha existiert, wodurch der Mensch seine höheren Potentiale erkennen, in ihnen leben und trotzdem einen Beruf ausüben kann.

Der Gang der Welt ist nicht zu ändern, der eigene geistige Aufstieg hat Priorität und ist eine Verpflichtung.

Das Finden des **tiefen inneren Ruhepunktes** bewirkt eine Unantastbarkeit durch die Welt und das Erkennen weiterer Realitäten, auch jener, die entscheidenden Anteil am eigenen Schicksal haben.

Weil der Mensch durch Unwissenheit die höheren Lebenswerte und seine inneren Potentiale ignoriert und lieber im Materialismus und Dämonischem verharrt, erkauft er sich Leid, Ungemach und den Tod. Erst durch Umkehrung kommt der Mensch wieder dem näher, wonach er sich wirklich dauerhaft sehnt:

**innere Ruhe, innere Freude und innere Zufriedenheit.**

Nur solche Qualitäten bringen günstige Bedingungen hervor. Leider ist der Wiederaufstieg in lichtere Qualitäten schwieriger als das Verweilen in innerer Passivität, aber es lohnt sich immer.

Die tiefe Kluft zwischen schnellem technischem Fortschritt mit seinen Möglichkeiten und dem **undisziplinierten Denken** erzeugt einen Schicksalstrom, dessen Folgen dem Menschen egal sind, aber gerade diesen begegnet er später als **Riesen** in seiner nächsten Existenz wieder.

Diese Diskrepanz ist das Hauptproblem der jetzigen Menschheit.  
Das Böse und das Gute entspringen nicht einer Laune Gottes.

## Zum Inhalt

Dieses Buch richtet sich vorwiegend an **Praktizierende**, also an jene, die bereits eine sporadische oder kontinuierliche Praxis einer geistigen Entwicklung mithilfe der Lehre Buddhas ausführen und intensivieren wollen. Aber auch **Einsteiger**, **Atheisten** und **Nicht-Buddhisten** können davon profitieren und finden so Zugang zu seinem System, das eindeutig wissenschaftliche Züge aufweist.

1. Der Leser findet hier **alles** für eine solide Praxis vor.
2. **Die zeitgemäße Darlegung der Praxis der Geistlehre Buddhas ist ideal für alle Buddhisten** (egal welcher Tradition oder Schule), denn im Fokus stehen die psychisch-transzendenten Komponenten und nicht die mentale Auffassungsgabe des Menschen.
3. Der Leser wird bis zum 4. buddhistischen Jhana herangeführt.
4. Als weitere Edelsteine werden dem Leser 2 ergänzende Wege angeboten wie "**Wach-Werden**" und "**Der Weg zur Vollkommenheit**" und die Abhandlungen "**Sublimation vs Animalität**", "**Mystik und Sexualität**" und "**Die höchste Paramita**" suchen ihresgleichen !
5. Alles über das **Bewußtsein, das Allerkostbarste** im Universum.
6. Weiteres **Unverzichtbares**, begleitendes Wissen rundet alles ab.

**Die Praxis zum Fortschritt in der Entwicklung hat hier absolute Priorität.** Aus der Sicht erreichbarer Ergebnisse und unter Einbeziehung diverser Schriften und Abhandlungen als Leitplanken ist dieses Buch entstanden. Alle Erklärungen hierin sind traditions-neutral.

Die tibetische Praxis von Lamrim und Ngöndro wurde von Buddha nicht gelehrt, jedoch wie man dasselbe erreichen kann, ist hier dargelegt. Die Qualität und Art der Lehrvermittlung (Traditionen) wird beleuchtet. Der Grundpfeiler Vipassana-Meditation-Konzentration ist aufgrund seiner Bedeutung zur Vermeidung negativer Ergebnisse ausführlich erklärt. Der Leser wird zahlreiche Tips und wertvolle Hinweise vorfinden.

Wissensgrundlage zur Lehre Buddhas in diesem Buch sind die Darlegungen a) "Worte des Buddha" (Komprimat), "Der Weg zur Reinheit" (Visuddha-Magga), "Weg der Freiheit" (Vimutti-Magga) als indischi-asiatisches Verständnis, b) im "Jewel Ornament of Liberation" und "The Tibetan Book of Great Liberation" aus tibetischer Sicht, c) unveröffentlichte Texte zum Vajrayana und d) diverse Sutras aus dem Pali-Kanon und e) Darlegungen eines Bodhisattvas der Jetzt-Zeit. Texte des Kangyur und Tengyur wurden nicht verwendet.

## Was ist Buddhismus?

Dem sachkundigen Leser braucht dies nicht extra erklärt zu werden, doch für diejenigen, die sich das erste Mal dafür interessieren, sei es hier eingefügt.

- 1. Buddhismus ist die organisierte Verbreitung und Vermittlung der Lehre des historischen Buddha Gautamo (oder Shakyamuni).**
- 2. Die Lehre Buddhas ist ein geistiges Entwicklungssystem, welches weder theistisch noch dualistisch ist, noch einen Glauben verlangt.**

Der Name ist abgeleitet vom Zustand der geistigen Vollkommenheit (Bodhi) der Person des Siddharta Gautamo, der vor ca. 2500 Jahren lebte. Buddha lehrte mehrere grundlegende Bemühungen, die über die methodischen Analyse des eigenen Wesens hinaus zur Entdeckung der allerletzten Realität hinter allen Phänomenen führen. Damit ist die Umwandlung des eigenen Wesens und das Erreichen des Endes aller Wissenschaften verbunden (kein Geheimnis mehr). Seine Lehre ist unwiderlegbar, absolut und kulturlos. Berühmt sind die 4 Edlen Wahrheiten mit der Darlegung der Bedingtheit, der Ursachen, der Kausalketten und deren Beendigung (Lösung).

Durch die (später erfolgte) schriftliche Aufzeichnung seiner Lehrreden (Sutren), durch die Gründung von Klöstern und deren Vermittlung (Verkündigung) in die Breite und entstand das, was man **Religion** nennt. Buddhas Unterweisungen sind auch als **Dharma** bekannt. Gewisse Anforderungen im Buddhismus sind gleich mit anderen Religionen.

Die gesamten Lehrreden Buddhas, einschließlich der Ordensregeln, wurde im Tipitaka (Pali-Kanon) vollständig von Buddhaghosa im 5. Jh. AC dargelegt, während im 2. Jh. AC Nagarjuna den "Mittleren Weg" formuliert hat. Das **Dhammapada** ist eine Anthologie von Aussprüchen des historischen Buddha. Die Pali-Aufzeichnungen passierten mehrere Konzile und Reformen, die Authenzität diverser Lehrreden ist damit nicht immer gewährleistet. Die Tibeter haben ein Gegenstück dazu im Kangyur und Tengyur, deren 84000 Teile derzeit (2024) ins Englische übersetzt werden.

# Inhaltsverzeichnis

## EINLEITENDES

Zum Inhalt.....	4
Was ist Buddhismus?.....	5
Aufmerken!.....	9
Über die Zielsetzung.....	13
Buddhistische Wahrheiten.....	16
Einlesen.....	18
Warum eine Zeitgemäßheit?.....	21
3 Systeme 3 Wege.....	25
Zerfledderung und Diffusion.....	32

## BUCH I - DIE ZEITGEMÄSSE PRAXIS.....

Absolutheit.....	35
Allgemeines zur Praxis.....	37
Sektensyndrom und spiritueller Egoismus.....	43
Wozu Klöster oder Meditationszentren?.....	47
Anwendungshorizont.....	48
Unterschiede in der Lehrvermittlung.....	49
Einen wahren Meister finden.....	51
Wahrer Meister und guter Schüler.....	53
<b>Die Bedeutung der Achtsamkeit</b> .....	58
Analyse der Achtsamkeit.....	62
<b>Die Praxis der Achtsamkeit</b> .....	64
Das kurze Satipatthana Sutra.....	71
<b>Die Praxis der Ursachlosen Freude</b> .....	73
Die Großen Freuden.....	76
Das Rufen der Höheren Seele.....	78
<b>Die Praxis der liebevollen Güte (Bodhicitta)</b> .....	80
<b>Die Praxis der Moral</b> .....	83
Das Problem der Sexualität.....	88
<b>Die Praxis der Meditation &amp; Konzentration</b> .....	93
Alles zur Meditation.....	102
Alles zur Konzentration.....	108
Extensive (transformative) Konzentration.....	113
Glaube, Wissen, Gebet, Nicht-Zweifeln.....	121
<b>Lamrim und Ngöndro</b> .....	125
Prüfkriterien Fortschritt.....	131
Die großen und kleinen Fallen.....	134
Warum ist Lachen gut?.....	136
<b>Mahamudra</b> .....	138
Zen.....	143
Fazit zur Praxis.....	144
Bemühung im Alter.....	146

<b>BUCH II - BEWUSSTSEIN: DAS ALLERKOSTBARSTE.....</b>	150
Das Geheimnis des Bewußtseins.....	151
Was ist das Bewußtsein?.....	162
Was ist das Denkprinzip?.....	165
Das Denkprinzip und Tantra-Yoga.....	168
Was ist das Unterbewußtsein?.....	170
Was ist der Trieb?.....	172
Was ist der Buddha-Zustand?.....	174
<b>BUCH III - SCHLÜSSELINSTRUKTIONEN</b>	
Maha-Satipatthana-Sutra komplett.....	178
Prajna-Paramita-Sutra.....	195
<b>BUCH IV - WEITERE EDELSTEINE</b>	
Wach-Werden.....	197
Der Weg zur Vollkommenheit.....	201
Das größte Hindernis.....	215
Sublimation vs. Animalität.....	226
Die Mystik und die Sexualität.....	237
Die höchste Paramita.....	246
<b>BUCH V - DAS BEGLEITENDE WISSEN.....</b>	253
Klarheit in Begriffen.....	254
Die Analyse des 8-fachen Pfades.....	258
Was ist das wichtigste Requisit?.....	262
Was ist der Mensch?.....	264
Was ist die Persönlichkeit?.....	267
Zu lösende Probleme.....	272
Das mentale Problem und seine Lösung.....	277
Gefühle und Tastsinn.....	279
Was sind Jhanas?.....	284
Das Anupada-Sutra (Jhanas).....	290
Tibetischer Tantra.....	296
Die Erbfolge der Lehre.....	299
Karma verstehen.....	300
Karma: Wirkungen von Taten.....	305
Was ist das Samsara?.....	308
Was passiert im Tod?.....	311
Was ist das Bardo?.....	314
Karmische Kräfte im Bardo.....	317
Nicht-Haften.....	322
Unscheinbar aber bedeutsam.....	325
Alleine oder Gemeinsam?.....	326
Wie wirkt Satipatthana?.....	330
Wozu hat der Mensch ein Bewußtsein?.....	332
Wieso gibt es überhaupt das Universum?.....	333
Was ist das Kali-Yuga?.....	334
Die innere Mechanik.....	338
Was ist Konzentrationsfähigkeit?.....	342

Was ist der Trikaya?.....	348
Was ist Maro?.....	350
Was ist ein Gedanke?.....	351
Wie ist der Kosmos strukturiert?.....	357
Was ist ein Schulgelehrter?.....	359
Was ist Mystik und die mystischen Elemente?.....	362
Was ist Vajrayana?.....	367
Was ist Sukhayana?.....	369
Was ist der "innere Schweinehund"?.....	372
Was ist Kundalini?.....	373
Mehr zur transformativen Konzentration.....	380
Gibt es Gott?.....	383
Was ist Foga?.....	386
Ein Wort zu Hatha-Yoga.....	388

#### **ABSCHLIESSENDES**

Nachwort.....	391
Statistik.....	392
Schriften und Quellen.....	394
Literatur allgemein.....	396



## Aufmerken!

### Eine Analyse und eine Motivation zur einer geistigen Entwicklung und zur Aufhebung vorhandener Beschränkungen

Der Mensch verspürt seine Begrenzung oder Einengung im Bewußtsein nicht. Er registriert nur, daß er vieles nicht erklären und nicht beeinflußen kann. Er registriert wohl seine Machtlosigkeit gegenüber unbefriedigenden Lebensumständen, gegenüber dem Einfluß anderer und gegenüber den Naturkräften. Die Unvorhersehbarkeit von heranrollenden Veränderungsprozessen im eigenen Schicksal und bei den anderen stört ihn nicht. Er lernt aus der Geschichte und den Erfahrungen anderer nicht. Er registriert nicht, daß er ständig vorwärts getrieben wird, ständig etwas will und keine dauerhafte innere Ruhe findet. Er glaubt, das Auf und Ab der inneren Stimmungen (Euphorie bis Depression) von externen Dingen bestimmt wird. Er sucht sein Heil und Trost im Materialismus, in der Sinnesbefriedigung und im Erlangen der weltlichen Macht. Er ist sich nicht bewußt, daß er zum Erleben sich in einem Hamsterrad der ständigen Wiederholungen (nach Sinnesgenuss) und des Wollens befindet. Hauptsache Leben und Erleben, egal wie! Er ist sich nicht bewußt, daß er sein Denken weder stoppen noch qualitativ beeinflussen kann. Er will nicht wissen, daß er selbst der Verursacher seiner Lebensumstände ist und daß die Lösung zum Ende aller Probleme in ihm selbst liegt. Mit ein Grund für all das ist das „mindset“ des Kali-Yuga (siehe gleichnamiges Kapitel und das Nachwort am Buchende).

Der Mensch ist damit zufrieden, daß er mithilfe der Möglichkeiten des Materialismus seine körperliche Existenz verbessern kann und verwendet deshalb dazu seine ganze psychische Kraft und Fähigkeiten, wozu ihn die Gesellschaft erzieht. Durch seine Reflexivität ist er buchstäblich der Sklave seiner Sinne. Es kümmert ihn nicht, daß er nur 4-5 % seiner Gehirnmasse benutzt. Es kümmert ihn nicht, daß seine derzeitigen Sinne nur 0,1 % des universellen Frequenzspektrums (sichtbares Licht) wahrnehmen können. Er ist der irrgen Überzeugung, daß die Welt durch die wahrgenommenen Fakten der Sinnesorgane die einzige ist, so erlebt er die Freuden der Welt und ist sich dessen nicht bewußt und will es nicht wissen, daß er wie alle anderen vor dem großen Gleichmacher Tod stehen wird, daß er alles zurücklassen muß und daß alle erlebten Sinnesgenüsse ihn nicht helfen werden sondern ihn altern und sterben lassen. Er meint, alle Probleme sind im und durch den Tod gelöst und es gibt keine Verantwortung mehr.

**Doch warum ist das so? Und kann man all diese Beschränkungen überwinden? Ja, man kann.** Hier der Kommentar und die Problemlösung eines spirituellen Meisters (Bodhisattvas) der Gegenwart:

**„Der Durchschnittsmensch lebt innerhalb einer unsichtbaren Umgrenzung, wie zwischen zwar nicht greifbaren, aber dennoch realen Mauern.**

*Das äußert sich in seiner Unfähigkeit, etwas in sein Denkprinzip und Bewußtsein zu integrieren, das ihm nicht schon bei seiner Geburt gegeben wurde. Das gilt selbst dann noch, wenn wir die Vermehrung seiner Kenntnisse durch Bildung oder durch das Leben berücksichtigen. Denn auch diese Kenntnisse stammen nur aus jenem Umkreis, der mit menschlichem Denken und der Sinneswahrnehmungen von Phänomena im sicht- und tastbaren Bereich erreichbar ist; deshalb fühlen die Menschen auch ihre Begrenztheit, ihre Unwissenheit, die sie gerne überwinden würden. Diese Begrenztheit oder Unwissenheit kann nur dadurch überwunden werden, indem die Mauern jenes Bereiches, der dem Denkprinzip gegeben wurde, niedergerissen werden.*

**Dieses Niederreißen ist gerade die grundlegende Aufgabe von wahren geistigen Lehren.** Von diesen wird erwartet, daß diese dem Menschen helfen, diese unsichtbare Mauern, die das Bewußtsein begrenzen, zu überwinden; deshalb sind die Lehren zur geistigen Entwicklung unüblich, weil sie eine ungewohnten Ausrichtung haben.

*Solange also der Mensch noch das Bedürfnis empfindet, sich ständig von der Welt mit etwas trösten lassen zu müssen, ist er ihr unglücklicher (und geistig unwissender) Sklave. Genauso wie sich ein Mensch in einem schönen neuen Kleid oder ein König mit der königlichen Krone auf dem Kopf bewegt: langsam, vorsichtig, bewusst - ähnlich handelt ein Mensch bei sich, der sein Denkprinzip sich in der Weise mit seinem Denken befassen läßt. Wie die Flamme nicht nur Dinge aber auch sich selbst singt, so denkt das Denkprinzip nicht nur Dinge, sondern auch sich selbst.*

**Solange der Mensch nicht diese letzte Verinnerlichung erreicht hat, diese Umkehr zu sich selbst, kann er nicht sagen, daß er aus seinem Denken nicht das gemacht hat, was er aus ihm machen kann und wozu er als denkender Mensch verpflichtet ist.**

**Das Bewußtsein ist die Blüte der Menschheit.** Solange es aber bloß bei den Dingen und nicht bei sich selbst verweilt, ist es nicht das, was es sein soll: ein Selbst-Bewußt-Werden in jedem Augenblick. Und so

*lange kann man nicht erwarten, daß sich die Handlungsweise der Menschen, des Einzelnen wie auch der Gesamtheit, all zu sehr von der Handlungsweise der Tiere unterscheiden wird.*

*Was den Menschen hauptsächlich vom Tier unterscheidet, ist nicht die Größe und Kunst seiner Werke, die Zweckmäßigkeit seiner Einrichtungen, die Feinheit seiner Begriffe, die Gelehrsamkeit seiner Auffassung, nicht die Fülle seiner seelischen und körperlichen Lebensbedürfnisse sondern*

***die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis,  
die Fähigkeit des Bei-Sich-Selbst-Verweilens und  
die Fähigkeit der Selbstbeherrschung beim Handeln, beim Denken  
und beim Sprechen".***

**Eine Huldigung dem Höchsten Licht, durch dessen Berührung  
man aus der tödenden Nacht der Unwissenheit zum nichtendenden  
Tag des Durchschauens erwachen kann.**

Ihr Welten des Lichts seid gegrüßt im Dharmakaya, im Samboghakaya  
und im Nirmanakaya.



**Die Lehre Buddhas ist ein Lichtstrahl in diese Finsternis,  
aber geblendet vom Glanz des Geldes und des Sinneskonsums  
verwechselt der Mensch das Böse mit dem Guten.**



**Jeder Mensch ist potentiell ein Buddha!**  
Hätte der Mensch nicht die Persönlichkeit, er wäre auf der Ebene des  
Bewußtseins mindestens so ausgedehnt wie das Weltall.

**Jeder Mensch kann innerlich glücklich sein, egal ob arm oder reich.  
Der Himmel liegt in uns selbst.**



Solagen der Mensch sich noch von etwas dieser Welt trösten lassen will, bleibt er ihr unwissender Sklave und solange er ebenso ein Sklave seines Denkens ist, unterliegt er Fehlern und Irrtümern.

## Über die Zielsetzung

Das Ziel der Lehre Buddhas ist das Verstehen der Ursachen des Leidens und die Beendigung des Leides. Etwas detaillierter ausgedrückt: das Ziel ist die Beendigung jeglicher mentaler und geistiger Einengung, das Ende des Denkens und Reflexivität auf Sinneswahrnehmungen oder externer Veränderungsprozesse, das Sich-Nicht-Verbinden mit Vergänglichem, das Erkennen aller Wirklichkeiten und das Erreichen des Endes aller Wissenschaften durch einen grenzenlosen Intellekt sowie dem Entkommen aller Beinflusserungen des Universums. Man wird "Herr über alles" durch die "Unantastbarkeit" und der Abwesenheit jeglicher "Bewußtseinsinhalte". Und wenn der Mensch sich in allem erkennt und sich in allem "miterlebt", begreift er den Sinn des "Großen Spiels" der Schöpfung und seine Rolle darin. Eine Beschreibung des Buddha-Zustandes befindet sich im Kapitel "Begleitendes Wissen". Die grundlegenden Wahrheiten der Lehre Buddhas werden hier nicht weiter vertieft, ihre Kenntnis wird vorausgesetzt.

### Wie wird das erreicht?

Dazu ist eine gewisse Bemühung (Anwendung von Methoden) erforderlich. Am besten mit einer zeitgemäßen, allgemein verständlichen und transparenten Praxis, welche zur Freilegung des inneren Diamanten (Buddha-Zustand) führt. Doch damit nicht genug, es muß auch jegliches Restkarma aufgearbeitet werden, um die "Wiederkehr" zu vermeiden. Das betrifft auch jedes Kleinstlebewesen, das man getroffen hat. Das ist dann die Erlösung, das Nirvana. Für jeden, der anfängt, ist der Buddha-Zustand (Bodhi), bildlich gesprochen unvorstellbar (weiter entfernt als das andere Ende des Universums). Man soll sich davon nicht abhalten lassen, zwar ist die Beginnphase mühsam aber zum Ende hin geht alles "zügig".

### Das von Buddha formulierte Leid wird allgemein nicht als solches empfunden. Warum nicht?

Das Leid, so wie es Buddha meinte, wird von den Menschen nicht als leidvoll erkannt, weil sie die Substanzlosigkeit, Instabilität und Nicht-Dauerhaftigkeit in ihren Wünschen und deren Erfüllung sowie im Besitz nicht als Leid erkennen, sondern ihr Dasein begreifen als wunderbare Möglichkeit, den Lebens- und Besitzdurst zu verwirklichen. Und all die damit verbundenen Komplikationen werden als "selbstverständlich" akzeptiert, so wie die unendliche Flickschusterei der Politiker am Funktionieren der Gesellschaft. Deshalb denken sie darüber nicht nach. Alle, die ihm Wohlstand leben, sehen darin kein Leid sondern nur die Möglichkeit, noch mehr zu konsumieren und sich noch besser "auszu-

leben". Auch in der Todesstunde ändern sie ihre Ansichten nicht. Aus geistiger Sicht rennen sie wie ein kopfloses Huhn von einer Sinnesbefriedigung zur nächsten und nennen das Glück oder ein erfülltes Leben. Manche vergleichen das mit einem Käfer, der ein Rohr emporkriecht, um von oben hineinzufallen. Und jene, die prekär leben, sind im Lebenskampf so verstrickt, daß kein oder nur wenig Spielraum zum Begreifen der eigenen Bestimmung bleibt und sie das Heil im "fühlbaren" Materialismus suchen. So finden wenige Zugang zur Praxis der Lehre Buddhas. Das alles könnte vereinfacht werden, wenn der Mensch mit dem zeitgemäßen Notwendigen zum Leben zufrieden wäre und folglich mehr Spielraum für "sich selbst" hätte - denn mehr Bei-Sich-Selbst-Sein führt zur Unbegehrlichkeit und folglich zu weniger innerer Drucksituationen. Und was ist mit den Forschern, der akademischen Elite? Sie fühlen bei sich keinen Mangel im Intellekt (Beobachtungs- und Unterscheidungskraft), sondern einen Mangel an Details beim "Hineinstarren" in die Materie oder durch zuwenig Anerkennung von Fachkollegen. Den Schock zum "ersten Erwachen" erhielt Buddha Gautamo, als er Kranke, Alte und Sterbende sah. Und der Normalmensch erfährt solch einen Schock, falls überhaupt, bei einem schweren Schicksalsschlag oder er kommt "von oben" in miese Lebensumstände, die dann dasselbe bewirken.

### **Wer ist für eine geistige Entwicklung ungeeignet?**

Das sind die, die zuviel arbeiten (workoholic) und jene, die nichts tun (Müßiggänger) und dann die Dogmatiker. Die einen werden ständig von "Wichtigem" abgelenkt und kommen so (geistig) zu nichts und die anderen verlieren sich im Unsinnigen, im Triebhaften oder im Versinken der Sinneswahrnehmungen und -befriedigungen. Und die Dogmatiker wollen sich selbst nicht verändern, sondern sich nur bestätigen und ihre Ansichten anderen aufzwingen.

### **Warum haben so wenige Erfolg?**

"Warum, ihr Mönche, erreichen nur wenige in einer Generation die geistige Vollkommenheit?".

"Weil, ihr Mönche, zu wenig Sehnsucht nach einem Ausweg habt und nicht durchhaltet in der konsequenteren Selbstbeobachtung und Entwicklung des Bodhicitta".

Dazu mehr im Hauptkapitel "zeitgemäße Praxis". Beim Durchforsten zahlreicher Bücher über den Buddhismus, über die Praxis oder die Lebensweise im Buddhismus ist schwer zu erkennen, daß nur durch die **Selbstbeobachtung** (analytisches Beobachten und Unterscheiden) die geforderten Wissensklarheiten erreicht werden können. An diese Stelle sind ausführliche Beschreibungen zu den vielfältigen Vorbereitungsübungen und Zeremonien getreten. Die **Essenz der Praxis** in der Lehre

Buddhas wurde damit begraben und hoffentlich wird sie mithilfe dieses Buches wiederbelebt. Wie sonst kann man denn die Buddha-Natur in sich erkennen und begreifen?

**Für Einsteiger** in den buddhistischen Weg zur geistigen Entwicklung wird neben dem Gesagten im Hauptteil "Einleitendes" auch das Kapitel "Über das Sektensyndrom" empfohlen.

# Buddhistische Wahrheiten

Die **philosophische** Grundlage der Lehre Buddhas sind seine dargelegten und unwiderlegbaren Feststellungen und Erkenntnisse, bekannt unter anderem als die 4 Wahrheiten.

Die **praktische** Grundlage seiner Lehre ist seine Erkenntnis, daß eine innere **transzendentale** Fähigkeit und schlafendes Potential als Werkzeug verfügbar ist, daher geweckt, entwickelt und benutzt werden muß.

1. Das Leben ist leidvoll, bedingt und unbefriedigend.
2. Es gibt 4 Ursachen, die zum Leiden führen.
3. Es gibt ein Ende des Leidens.
4. Es gibt einen Pfad (Ausweg) zur Beendigung des Leidens

Die 4 Ursachen der Leidentstehung sind:

1. Das Getrenntsein von Geliebtem
2. Das Verbundensein mit Ungeliebtem
3. Das Nicht-Erreichen des Erwünschten
4. Das Haften an Irdischem

## Weitere Wahrheiten:

1. Jeder Mensch hat ein Bewußtsein und ist damit potentiell ein Buddha
2. Das Bewußtsein ist transzental und unzerstörbar.
3. Jeder Mensch unterliegt dem Gesetz von Ursache und Wirkung.
4. Der Pfad besteht in der Überwindung der Persönlichkeit, welche das Leid verursacht und die wahre Natur verdeckt.
5. Zu deren Überwindung gibt es Anweisungen und Rezepte (Dharma).
6. Die vollständige Beendigung des Leidens ist mit der Beendigung des Daseinskreislaufes gegeben (Nirvana).
6. Jeder Mensch wird einmal Nirvana erreichen, entweder über den langen, leidvollen Erfahrungsweg oder durch Abkürzung.
7. Das Leiden ist durch Bedingtheit, Substanzlosigkeit und Vergänglichkeit aller Phänomene vorgegeben. Buddha begriff dies von Anfang an, während der Normalmensch erst bei einem Mangel Leid empfindet.
8. Je schwächer die Achtsamkeit, desto mehr Impulsivität, desto weniger Intelligenz und daher mehr Leid.
9. Alles Geschehen im Universum ist irreversibel, daher ist Hängen an der Vergangenheit oder Trauern um Verluste sinnlos und zerstört das Bewußt-Werden im Jetzt.

### **Das Ziel der Lehre Buddhas in Kürze**

Das Ziel der Lehre Buddhas ist die Entwicklung des vollen Potentials des Bewußtseins durch Umwandlung oder Elimierung aller vielschichtigen Umhüllungen und Verdunkelungen des unzerstörbaren Bewußtseins, was durch eine leidbringende und scharf egozentrische Persönlichkeit verursacht und aufrecht erhalten wird.

Ist dies gelungen und die geistige Vollkommenheit erreicht, kann der Adept über einen weiteren Weg der Erfahrungen das Ende seines Karmas herbeiführen und endgültig ins Nirvana übergehen.



# Einlesen

## Struktur des Buches

Das hier vorliegende "Buddha Werden" ist so strukturiert, daß man die Kapitel einzeln lesen kann, ohne daß man andere Kapitel vorher gelesen haben muß, deswegen gibt es manchmal Wiederholungen von Textpassagen. Innerhalb einzelner Kapitel gibt es thematische Verweise auf andere Kapitel. Die allgemeine 6-Teilung soll dem Leser den Zugriff auf das Anzuwendende (Instruktionen Buddhas), auf das wichtige begleitende Wissen und auf das Rund-Herum (Lehre, Vermittler und Organisationen) erleichtern. Die Kapitelinhalte wurde so gewählt, daß so viel wie möglich zu einer Thematik an einer Stelle zu finden ist. Wer direkt zur Praxis will, übergehe das Hauptkapitel "Einleitendes".

## Allgemeine Wertschätzung

Wer schon Zugang zur Lehre Buddhas gefunden hat, sollte sie durch eigene Anwendung wertschätzen, denn viele Menschen auf diesem Planeten wissen davon nichts von ihren Möglichkeiten und verlaufen sich in den Verlockungen oder Verblendungen des Materialismus, was ihnen oft erst am Lebensende bewußt wird und da ist es zu spät. Oder der Lebenskampf läßt es nicht zu. Und noch viel weniger Menschen haben Zugang zum Wissen des Bardo Thödol. Daher verbeuge dich nicht vor leblosen Buddha-Statuen sondern suche den "Diamant" in dir selbst. Im Kapitel "Unterschiede in der Lehrvermittlung" wird die **zeitgemäße** Herangehensweise begründet.

## Um was geht es hier?

Hier geht es um eine Praxis zur Abkürzung und Beendigung der Ursachen aller Probleme auf der evolutionären Reise des normalen Daseinskreislaufes (Erfahrungsweg nach Darwin), zum Einstieg in den "Strom des Dharma" (Erreichen der Mitte) und zum schrittweisen Erlangen des geistigen Blüte (Buddha-Zustand). Schon die erste Stufe der Praxis führt in freudige Zustände und innerer Harmonie verbunden mit günstigeren Lebensumständen und verhindert geistigen Verfall im Alter.

## Was ist die Ursache aller Probleme?

Die Ursache ist der **unsichtbare Riese**, der spinnengleich alles umhüllt und überall sitzt und sich erfolgreich in den Weg stellt, besser bekannt als die **Persönlichkeit**, das Allerkostbarste, mit der sich der Mensch identifiziert. Die Persönlichkeit ist de facto ein "zweiter Mensch", der als **Parasit** die Potentiale im Menschen nutzt. Sie ist kein fremdes Wesen, das in den Menschen eingedrungen ist, sondern der Mensch hat sie sich selbst erschaffen durch immer größeres Interesse an den Phäno-

menen und deren Nutzungsmöglichkeiten, angefangen von den formlosen blauen Göttern bis hinunter in die animalisch-orientierte Barbarei. Dieser Abstieg ist verbunden mit dem totalen Vergessen seines Ursprungs. Die Persönlichkeit verursacht generell Probleme und Leid durch a) wenn das Erwünschte nicht erreicht wird, b) wenn man vom Geliebten getrennt ist, c) wenn man mit Ungeliebten verbunden ist und d) wenn man durch Haften an irdischen Dingen und Werten gefesselt wird. Ihre Grundtendenz ist „Fressen“, „Nicht-Her-Geben-Wollen“, Bequemlichkeit und geistige Passivität. Will der Mensch etwas mehr erreichen, so ist das immer mit „Anstrengung“ (Überwindung) oder „Aufgeben“ verbunden. Siehe dazu die Definition und Beschreibung ihrer parasitären Wirkungen im Kapitel "Was ist die Persönlichkeit?". Doch wie erkennt man sie? Wo versteckt sie sich, wo hockt sie? Wie beendet man ihre Macht, wo sie doch alles beherrscht und einem das "Ich" vorgaukelt und trickreich agiert? Daraus ergeben sich weitere Fragen, die nach Lösungen verlangen. Aus den vielen Lehrreden Buddhas lassen sich 4 Sammlungen für die Praxis extrahieren. Hinzu kommt die **ursachlose Freude als 5. Ansammlung**, welche 2500 Jahre nach Buddha eine völlig neue Bedeutung gewonnen hat.

### Kann man sich denn eine geistige Entwicklung ohne Freude vorstellen?

**Nein.** So ergibt sich ein integrales Bündel von "**fünf Padas**" (Grundpfeiler)) bzw. Handlungs und Achtsamkeitsobjekten, deren Umsetzung in geistige Edelsteine mündet. Auf diese Weise wird der Pfad **vorwärts verfolgt** wie in den Jhanas (Bhumis) dargelegt. Der tiefe Sinn aus den Lehrreden Buddhas wird konkretisiert und soweit wie möglich von dogmatischer Wortklauberei (individuelle Auslegung) und Formalismen befreit und so findet der Leser eine "neutrale" Grundlage für eine erfolgreiche Praxis vor, wenn er denn will.

**Lamrim und Ngöndro** sind Vorbereitungstechniken aus dem tibetischen Buddhismus. Sie wurden 1500 Jahre nach Buddha formuliert und seitdem angewendet (siehe dazu eigenes Kapitel). Sie sind eine andere Form der 5 Padas, zugeschnitten auf die Wesenseigenschaften der Menschen in dieser Weltgegend. Die Lehre Buddhas bedarf keiner Vorbereitungen mit Gitarren, Trommeln, Zeremonien, Spektakel oder stakkatoartige Rezitationen - **dies hat Buddha niemals gelehrt**. Viel wichtiger ist das Annehmen und Praktizieren der Schlüsselmethode Buddhas, aber der Neo-Buddhismus will nichts davon wissen. Der Neo-Buddhismus ist mehr an der **Verbreitung** seiner Lehrinhalte interessiert als am geistigen Fortschritt der Menschen. Die vielen Schulgelehrten (Dharmalehrer) brauchen einen Lebensunterhalt und so gestaltet sich

eine Lehrvermittlung, welche die Menschen nicht in die geistige Freiheit und Unabhängigkeit durch ein gesteigertes Wachsein nentläßt.

Abschließend kann man sagen, wer wirklich eine Veredelung seines Wesens und ein gesteigertes Wachsein bis hin zur höchsten Stufe oder zumindest bis zur "Mitte" (siehe Kapitel "Sukhayana") will und von der "Verlockung und Heils verkündung" des Materialismus (Maya), was immer ungünstig endet, genug hat, der wird hier alles vor-finden, was dazu nötig ist. Wer aber nach wie vor unter Vorurteilen leidet, was auch das dogmatische Anhängen an Begrifflichkeiten der Schriften betrifft, das ja andere vorgegeben haben, wird den vorliegenden und tiefgründigen Inhalt nicht "recht" verstehen oder sogar ablehnen oder ein "Haar in der Suppe" finden, d.h. jener ist noch "schlafend". Doch du, lieber Leser, hast hierher gefunden und wisse, durch die Praxis wird man schriftweise immer besser verstehen ...

## Warum eine Zeitgemäßheit?

Die Lebensbedingungen der Menschheit und der Zugang zu Wissen über befreiende Lehren haben sich im 21. Jahrhundert erheblich geändert als vor 2500 Jahren. Durch das Versinken im Materialismus, wo das Konsumieren, das Ausleben höchste Priorität hat und schamloser Reichtum erstrebenswert ist, ist das Wissen um höhere Qualitäten, die als Potentiale im Innern schlummern, verschwunden und muß daher neu aktiviert werden, da weder die moderne Psychologie noch die etablierten Religionen im Westen dazu etwas bieten. Die Lehre Buddhas ist ein geistiges Entwicklungssystem, das den Menschen befähigt, nicht nur aus dem psychisch-geistigen Diktat des Materialismus und unbefriedigenden Zuständen zu entkommen, sondern auch über mehrere Stufen hinweg den höchsten Wachseinszustand zu erlangen. Buddha Guatamo war ein Mensch der Wissensklarheit und durchdringenden Unterscheidungskraft, was sich in der Vermittlung seiner Erkenntnisse ausdrückt. Um seine Lehre heutzutage erfolgreich in die Praxis umsetzen zu können, ist eine "**neue Art der Herangehensweise**" vorteilhafter, die eine gleichgeschaltete Methodenanwendung auf den Komplex Mensch besser erklärt und verdeutlicht (siehe auch Kapitel "Unterschiede in der Lehrvermittlung"). Die Bedeutung der Entwicklung von **fühlbaren Zuständen** und die überzeugende Darlegung zum **Überwinden der Sexualität** zeichnet durch eine neue Offenheit diese Zeitgemäßheit aus.

### Kritik der professionellen Kurs- oder Dharmalehrer

Viele bezeichnen gerne dieses Werk als "**zusammengebastelt**", als von **ihrem Standard** abweichend, der vor 2200 Jahren durch ein Gremium festgelegt und mehrfach überarbeitet wurde. Sie haften an ihrem angelernten Wissen, das andere für sie entdeckt haben und verfügen nicht über selbst erarbeitete Erkenntnisse, was einen Panoramablick ermöglicht. Aber welche Stufe haben sie mit ihrem Standard erreicht? Vielleicht das 2. oder 3. Jhana? Dabei ist diese "neue" Darlegung hier nichts anderes als eine Bündelung der zentralen Methoden und Anweisungen zur Praxis, allerdings in einer für jeden verständlichen Begriffswelt und ohne Referezierung auf die vielen Sutras. Wer selbst Fortschritte in der Bemühung erzielt hat, wird sich hier bestätigend wiederfinden und weiteren Nutzen daraus ziehen. Der ständige Verweis auf das, was andere niedergeschrieben haben, beweist das Fehlen eigener, erfrischender Empirik und das Vorhandensein eines geistigen Korsets ("nur so und nicht anders"). Unterschwelliger spiritueller Neid ist ein Problem unter den Traditionen und Schulen des

Buddhismus (siehe dazu Kapitel "Sektensyndrom" und "Das größte Hindernnis").

### **Der 8-fache Pfad, die 7 Erleuchtungsglieder und die 5 Padas**

Der 8-fache Pfad wurde im Dhammacakkappavattana Sutta und die 7 Erleuchtungsglieder im Bojjhanga Sutta formuliert. Der Begriff "mittlerer Pfad" (nicht verwechseln mit dem "Pfad zur Mitte") ist nur eine Empfehlung zur Vermeidung von Extremen und keine Methodik und kann auf alles Erdenkliche angewandt werden, während das **Satipatthana-Sutra** umfassend den **Direkten Weg** darlegt. Der 8-fache Pfad ist eine minimalistische Ausgabe dieses Sutras und ist irgendwie unvollständig. Hat Buddha den 8-fachen Pfad wirklich so gelehrt? Das ist eine genauere Analyse wert, siehe dazu eigenes Kapitel in "Das begleitende Wissen". Mancherorts werden die 84.000 Lehrsätze erwähnt. Warum soviel, wenn 5 Sammlungen (Bemühungen) genügen? Die 84.000 sind für die Praxis eher ungeeignet, sind redundant, sie verwirren nur, halten auf oder man stirbt vorher. Außerdem sind sie derzeit in Übersetzung ins Englische begriffen und nur begrenzt verfügbar, in deutsch gar nicht. Die Praxis nach dem integralen Modell der 5 Padas (s. unten) hat Prioritäten, ist homogen, "von Moment zu Moment" selbst überprüfbar, leicht memorierbar und ebenso zielführend. Die Essenz der Lehre Buddhas bleibt nach wie vor unberührt, im Gegenteil sie wird transparenter.

### **Was ist das primäre Ziel überhaupt?**

"Mönche, das Ziel ist die Realisation des Bodhi durch die sukzessive Entmachtung der Persönlichkeit."

### **Was sind die Komponenten der 5 Padas?**

**1. Satipatthana** als Selbstbeobachtung bzw. Achtsamkeit umfaßt die gesamte Palette der Bemühungen bzw. soll diese durchdringen. Ohne eine ausgebildete Achtsamkeit ist eine Erkenntnis der Wirklichkeit, d.h. Der körperlichen, psychischen und geistigen Vorgänge, nicht möglich. Die Selbstbeobachtung ist die Schlüsselmethode, sie thront über allem anderen.

**2. Meditation** verbessert die Selbsterkenntnis und mündet in die analytischen Konzentration.

**3. Metta** führt vom Egoismus zum Altruismus und Entfaltung des Herzenslotus, der liebevollen Güte und zum Verständnis allen Lebens.

**4. Die edle Versittlichung (Moral)** und Metta sind die Räder am Fahrzeug der Daseinsumkehr.

**5. Die ursachlose Freude** ist das beste Mittel, um zügig höhere Qualitäten in das Wesen einzubringen, die der Materialismus nicht bieten kann, sie ist Schutzschild gegen die Einflüsse der Welt und ist

das psychisch-energetische Mittel zur stetigen Umformung. Die ursachlose Freude wurde vom historischen Buddha nicht explizit in eine Lehrrede gefaßt, doch 2500 Jahre danach ist einiges anders, in und bei den Menschen. Die ursachlose Freude als eigenständige Anforderung und Pfad ist neu und ist der beste Ersatz für die vielen 100k-Übungen im Lamrim oder Ngöndro. Bislang galt der allgemeine Grundsatz:

**Man muß gut üben (meditieren), damit man in Freude leben kann.**

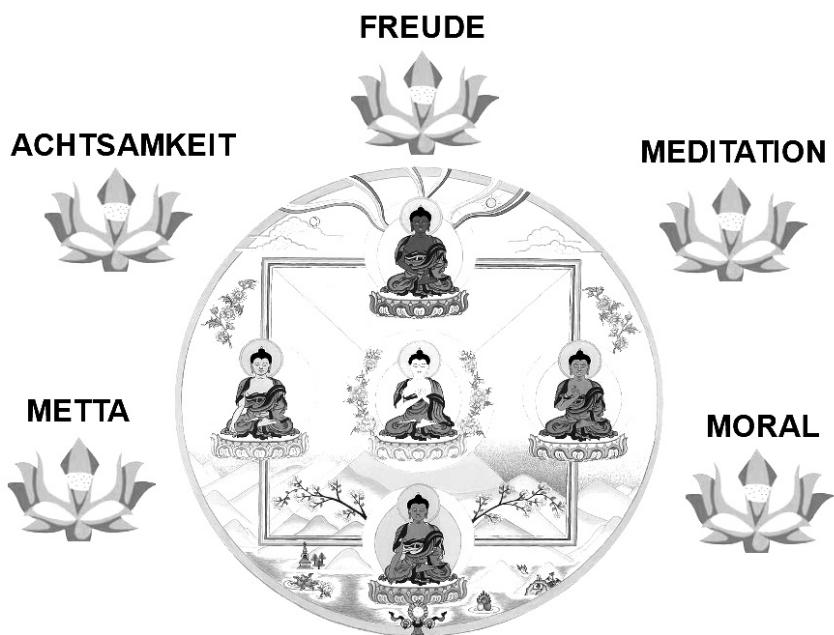
Wenn man die Gleichung umdreht, dann gilt dies:

**Man muß die Freude entwickeln, damit man gut üben kann.**

Für die Menschen von heute ist dies der bessere Ansatz, denn er kann jederzeit in den Alltag integriert werden.

Erschien Buddha heute nochmals, er würde nicht anders lehren und die ursachlose Freude in einer Lehrrede gleich dem Satipatthana- oder Metta-Sutra behandeln. Im Anwenden beweist sich die Lehre Buddhas als ein tiefenpsycho-logisches und transzendentales Entwicklungssystem mit einem klaren Plan, das zum Ende aller Wissenschaften führt. Durch Zeremonien etc. wird man an die Sangha gebunden und nicht an die geistige Selbständigkeit oder an einen echten spirituellen Meister herangeführt. Mit Spitzfindigkeiten durch die akademische Zerlegung der Lehre wurden spezielle Übungsformen und Vortragsinhalte entwickelt, wo man sich fragen kann, sind sie Hindernisse oder Aufstiegshilfen? Maro ist eben überall präsent, seine Kunst ist das Verdrehen und Verschleiern (durch Details). Mit den 5 Grundpfeilern verwirklicht man sicher und gefahrlos die Essenz der Lehre Buddhas. Der aufmerksame und sachkundige Leser wird feststellen, daß alles mit der Lehre Buddhas übereinstimmt.

Die 5 Padas, die 5 Säulen, die 5 Finger  
der Bemühung



## 3 Systeme 3 Wege

Auch als "eingeschworener" Buddhist sollte man über die 2 anderen Systeme rudimentär Bescheid wissen. Der Menschheit stehen 3 geistige Entwicklungssysteme zur Verfügung, die alle eins gemeinsam haben: sie alle sind Reflektionen des übersamsarischen Ur-Lichts, des Absoluten (auch ein Buddhist sollte das vorurteilslos anerkennen). Es ist als würde ein Prisma dieses Licht in 3 Farben aufteilen, sie stehen nicht in Konkurrenz zueinander! Welche drei?

1. Das System des echten Yoga basiert auf Erkenntnis der **psychisch-energetischen** (pranischen) Ströme und Energiezentren (Chakras) und der **Konzentrationsfähigkeit** als Grundeigenschaft des Bewußtseins. Yoga ist wohl das älteste System (ca. 5000-3500 v.Chr.). Yoga ist in der Bhagavad Gita (Bibel der Inder) und in den Yoga-Sutras von Patanjali (Essenz aller Yogas) konkret beschrieben.
2. Das System des mystischen Pfades (Mystik) basiert auf Erkenntnis der Grundbausteine der Schöpfung bzw. des Universums, die auch im Menschen sind. Das sind die **5 mystischen Elemente**. Die Methoden der Mystik wandeln diese wiederum in Licht und reiner Energie zurück. Praktiziert im alten Ägypten und mesopotamischen Raum (ca. 3000 v.Chr.) und verklausuliert in der „Alchemie“. Man nimmt an, Jesus praktizierte dies und gab es seinen Aposteln weiter.
3. Das System Buddha basiert auf dem Vorhadensein der **alles-durchdringenden Strahlung im Bewußtsein** des Menschen, das Buddha Gautamo als Fahrzeug zur geistigen Entwicklung erkannte und daraufhin eine absolut sichere Methodik lehrte, welche im Maha-Satipatthana-Sutra dargelegt ist. Damit leuchtet man in alle Ecken und erkennt alles in sich selbst und über das Universum hinaus. Gelehrt um 500 v. Chr. Alles, was Buddha gelehrt hat, ist in der Bhagavad Gita und in den Yoga-Sutren enthalten, allerdings in einer anderen Systematik und mit anderen Begriffen.

### Was haben alle 3 Systeme gemeinsam?

Sie alle berücksichtigen die innere Struktur des Menschen, die Zusammensetzung und Funktion der psychischen und transzendenten Komponenten, welche bei allen identisch sind. Am Ende erzielen sie alle das gleiche Ergebnis, nämlich die Erleuchtung bzw. die geistige Vollkommenheit. Es gibt keine "buddhistische" oder "yogische" oder "mystische" Erleuchtung oder Vollkommenheit - es gibt nur eine. Nur ein Praktiker erkennt die Parallelitäten in den Systemen.

Nach dem Erreichen der Erleuchtung (Buddha-Natur, Dharmakaya) entwickelt eine solche Person, egal ob Buddhist, Mystiker oder Yogi, alle weiteren schlummernden Potentiale, um die Vollkommenheit in allen 3 Kontinui zu erlangen, bekannt als die 3 Kayas (Dharma-, Sambhoga- und Nirmana-Kaya). Erst wenn der Mensch alle Potentiale entwickelt, verwandelt und beherrscht hat, gibt er Ruhe. Ein spiritueller Meister, der die Lehre übertragen soll, muß sie alle kennen, damit er sie bei Schülern passend einsetzen und übertragen kann. Für einen echten **spirituellen Meister gibt es keine Abgrenzungen** zu anderen Systemen. Er lehrt alle verfügbaren Übungen oder Methoden, die dem Schüler (m/w) weiterhelfen. In allen Systemen ist das wichtige Werkzeug der Beobachtungskraft erkennbar, in gesteigerter Form bekannt als Konzentration (Grundeigenschaft des Bewußtseins), das auf alles angewandt werden kann. Erst die analytische Konzentration liefert Erkenntnisse, Beherrschung und Befreiung zugleich und funktioniert immer (auch im Tod). Hat ein Mystiker alle Potentiale entwickelt, dann geht sein Wesen im Tod in den Regenbogenkörper über (außer er will es anders).

### **Was sind die 3 Wege (Yanas) im Buddhismus?**

Das primäre Ziel eines jeden geistigen Entwicklungssystems ist die Erlangung der Erleuchtung. Und diese Etappe ist **Hinayana**, das Kleine Fahrzeug. Wer in diesem Zustand bleiben will, ist für die Menschheit nutzlos und gilt unter den Mahasiddhis als Sünder. Wer aber die Aufgabe zur Weitergabe der Lehre annimmt und die Berufenen zur Erleuchtung und Befreiung führen und das geistige Licht unter der Menschheit fördern will, beschreitet diesen aufopfernden Weg bis zu seiner Erlösung. Dies nennt man **Mahayana**, das Große Fahrzeug. Wer also Sympathie für die Ziele des Mahayana hegt, muß zuvor die Anforderungen des Hinayana meistern und Weisheit erlangen. Beide Wege sind aufeinander folgende Etappen! **Vajrayana ist keine neue Lehre** (siehe Kapitel "Was ist Vajrayana?") oder ein exklusiver Sonderweg, sondern ist Hinayana und Mahayana **innerhalb einer einzigen Existenz** mit dem Ergebnis des **völligen Versiegens** des eigenen Karmas und des Erlangens des Trikaya, des "unzerstörbaren Körpers". Deswegen die Allegorie zum Diamant. Hinweis: die Praxis von Metta gilt als das kleine Mahayana.

### **Die Lehre Christi**

Seine Lehre als System wurde hier nicht erwähnt, obwohl er der Menschheit viel "Lichtenergie" hinterlassen hat. Der Grund liegt darin, daß der innere Sinn seiner Lehre nicht systematisiert veröffentlicht und die Schriften von den "Organisierten" mißbraucht wurden. Das offizielle

Christentum macht beim Schöpfergott Halt und die Offiziellen predigen nach wie vor einen **unheilvollen** Dualismus (dort ist Gott und da bist du) und leben gerne im Luxus. Das Christentum und der Islam sind de facto Machtinstrumente verpackt als Religion. Was wenigen bewußt ist, ist die Tatsache, daß die Schriften des Buddhismus und des Christentums mehrfach "überarbeitet" wurden, besonders die Bibel erfuhr zahlreiche "Korrekturen".

### Ist Buddhismus eine Religion?

Das System "Buddha" ist entgegen allgemeiner Auffassung keine Religion, es hat einen klaren (wissenschaftlichen) Plan zum Erforschen der letzten Wirklichkeiten und verlangt **keinen Glauben** – im Gegenteil. Der Plan beinhaltet das Erreichen des höchsten Wachseins, die Umwandlung des Wesens und den Ausstieg aus dem Universum (Nirvana). Die Lehre Buddhas ist ein tiefenpsychologisches Forschungssystem über sich selbst, über die Natur und über die Grenzen des Kosmos hinaus und das ist Wissenschaft. Allgemein wird der Buddhismus als eine der 4 Weltreligionen gesehen. Dies beruht auf der Sichtbarkeit bzw. des Vorhandenseins von Symbolen in Form von Tempeln, Klöstern, Darstellungen (Bilder, Statuen), der "heiligen" Schriften und der Menschen, die den Inhalt der Schriften lehren, verkünden und zelebrieren. Kurzum, alles was sichtbar ist und sich "lebendig" um die Schriften herum organisiert, wird als Religion eingestuft - wobei es keine eindeutige Definition von Religion gibt. Grundsätzlich kann man annehmen, daß bei einer Religion ein Glaube an eine höhere, fremde Macht oder Wesen verlangt wird und diese sich im Äußeren als hierarchische Organisation wie ein Konzern oder Staat im Staate präsentiert und verhält.

### Tibetischer Buddhismus

Dies wichtigsten tibetischen Traditionen sind: Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelug; sie alle haben eine lange Liste von Meistern in ihrer Überlieferung wie bei Königsdynastien und grenzen sie sich gegenseitig mit eigener Gründungs- und Tulku-Tradition ab. In ihrer Zielsetzung (Erleuchtung und Erlösung) sind sie alle gleich, unterscheiden sich aber in den Methoden der Vorbereitungsphase und im Dogmatischen. Ist das Bewußtsein einmal in die Leere eingedrungen, so gibt es keine Traditionen mehr. Manche fragen sich mit Recht wieso ist das so und folgt der tibetische Buddhismus noch den ursprünglich gelehrteten Methoden Buddhas? Nein, der tibetische Buddhismus verwendet die überlieferten Erkenntnisse und Wahrheiten des Buddha als philosophischen Unterbau, aber in seiner praktischen Durchführung jedoch benutzt dieser Buddhismus vorwiegend Praktiken des Lamrim oder Ngöndro sowie die Rezepte aus der Mystik und des Yoga (z.B. Pranayama, Kundalini- und

Tantra-Yoga). Der "tibetische Buddhismus" kam nach Tibet durch Padmasambhava, der den praktischen Yoga beherrschte. Die sogenannten "Geheimlehren" Tibets" entstammen alle dem Yoga und viele Schriften des Yoga und Buddhismus wurden aus dem Sanskrit übersetzt. Der tibetische Buddhismus definiert sich besser als "**Tibetische Mystik**". Die Schlüssellehre der Achtsamkeit ist im tibetischen Buddhismus untergegangen, an dessen Stelle traten die Vorbereitungsübungen von Atisha. In Realität grenzen sich die Traditionen mithilfe eigener Gründungs- und Tulku-Tradition ab. Eine tabellarische Gegenüberstellung der 4 Traditionen hinsichtlich der Lehrpraxis (was wird wann vermittelt?), ihrer Methoden (Meditation, Konzentration, Pranayama, Lamrim, Ngöndro, Chöd etc.), ihres tantrischen Pantheons, der Tsoks und Pujas mit ihren Texten, der Tempeltänze etc. würde helfen, den wahren Sinn der Abgrenzung zu verstehen. Wenn es den nicht gibt, dann sollten sie alles über Bord werfen und sich der geistigen Essenz der reinen Lehre widmen und mächtige Gurus hervorbringen. Unbekannt ist, wann und wo sich der "tibetische Orden des Donnerkeils" gründete und sich die Erbfolge der "Weißen Gurus" etablierte. Beide sind ein geistiges Aktionsbündnis und sorgten über Jahrhunderte hinweg für einen Schutzschild gegenüber den imperialistischen Mächten außen herum. Als dieser Schutz durch schwarze Magie einiger verschwand, marschierten die Chinesen ein.

### **Die wichtigsten Texte der tibetischen Mystik sind:**

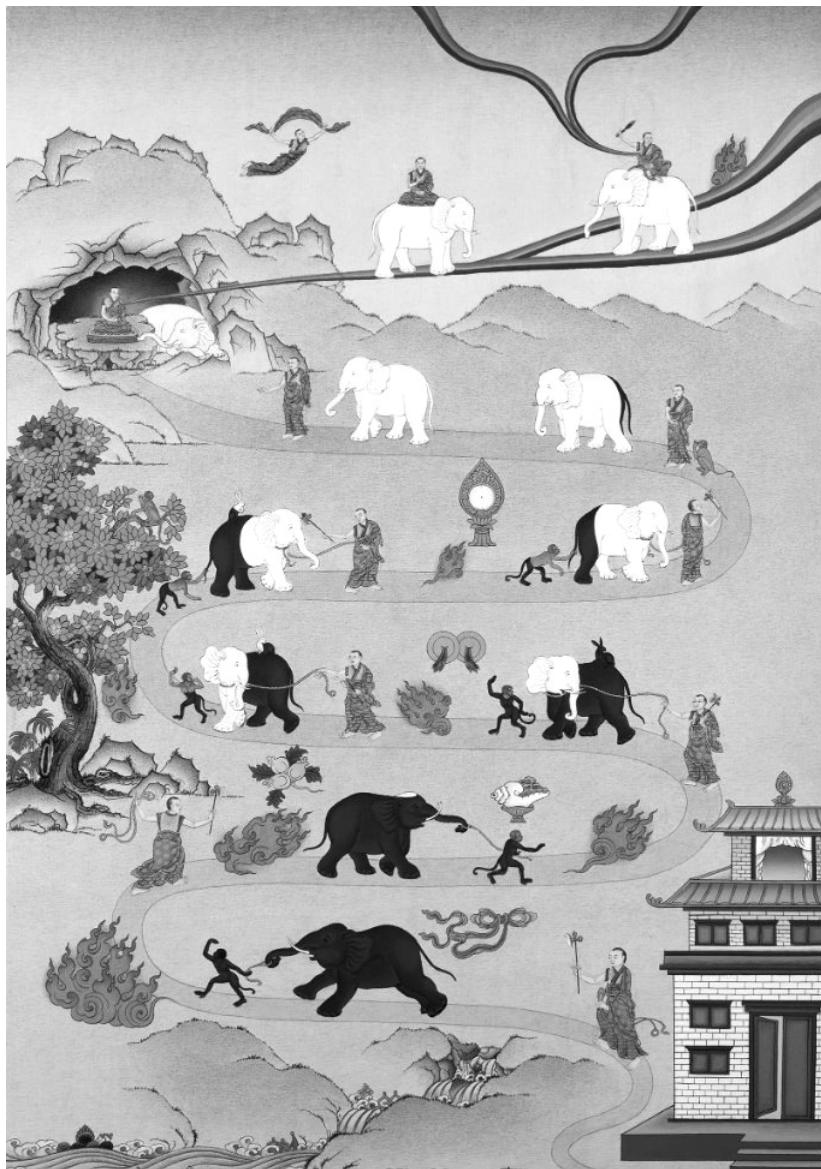
- 1 Der Rosenkranz der prachtvollen Edelsteine
  - 2 Der Pfad zum Nirwana: Der Yoga des großen Symbols (Mahamudra)
  - 3 Der Pfad des Wissens bestehend aus den 6 Yogas von Naropa: über psychische Wärme; über den Scheinkörper; über den Traumzustand; über das klare Licht; über den Zustand nach dem Tod; über die Bewusstseinsübertragung.
  - 4 Der Pfad des mystischen Opfers: Der Yoga der Unterordnung des niederen Ichs
  - 5 Der Pfad der fünferlei Weisheit: Der Yoga des langen Hum
  - 6 Der Pfad der übersinnlichen Weisheit: Der Yoga der Leerheit.
- Diese Texte werden hier nicht weiter behandelt, sie gehörten zum Vollendungspfad. Text 1 entspricht dem Kapitel „Die Praxis der Edlen Versittlichung“.

### **Sonderfall "Befreiung im Tod"**

Ein "geheime" bzw. unbekannte Möglichkeit zum Entkommen allen Leidens, aller individuellen und kosmischen Probleme ist der Übergang ins "Reich des Vairocana" (Nirvana) im Augenblick des Todes, nachdem die Schlangenkraft nach "oben geschossen" ist. Ist der Mensch nicht bewußtlos und sein Bewußtsein wartet den Aufprall ab und wird nicht

von diesem höchst intensiven und harten Licht abgeschreckt, kann es dorthin eingehen und das "Nirvana" realisieren. In diesem speziellen Fall wird verbliebenes Restkarma von anderen (Mahasiddhis) "verbrannt". Das Wissen dazu und die Kunstoffertigkeit ist den tibetischen Buddhisten und Mystikern bekannt. Allerdings sollte man sich keinen Illusionen hingeben, damit das erreicht werden kann, ist ein psychisch-geistiges Training erforderlich. Aber dies kann auch von Menschen ohne solchem Training erreicht werden, wenn deren Lebensdurst von den empirischen Unsäglichkeiten und Härten ihres Daseines versiegt ist, sodaß kein Wunsch mehr nach etwas im Tod präsent ist. Dies sei hier gesagt, damit alle Möglichkeiten unter der Sonne erwähnt sind. Wer mehr darüber wissen will, dem sei die Beschreibung des Tschikai- und Tschönyi-Bardo im Bardo Thödol (Tibetisches Totenbuch) empfohlen.

**Der Entwicklungsweg als Bild**  
(siehe Legende nächste Seite)



**Legende** (Pfad von unten nach oben) und seine Darsteller:

- a) der Mensch, als geistig trüges Wesen symbolisiert vom Elefanten
- b) das Denken als Affe
- c) der Lama als Belehrer und Wegweiser
- d) der Spiegel als Entstehen von Weisheiten

**Elefant schwarz:** der Mensch, beherrscht von seiner niederen Natur und sich damit identifizierend, ist davon fest überzeugt, daß er der Körper, sein Besitz und seine Bedürfisse ist und nichts anderes.

**Affe:** symbolisiert das Denken, unstet, zappelig und unkontrolliert

**Lama rechts:** spiritueller Meister des direkten Pfades (Vajrayana)

**Elefant halb schwarz halb weiß:** wichtige Entscheidungsphase, wo man die Oberhand über den inneren Diktator gewinnt

**Lama hält Elefant:** Lama unterweist und schützt

**Elefant überwiegend weiß:** Phase der Vollendung bzw. der steile Pfad ist jetzt möglich, die innere Spannung steigt

**Kein Affe mehr:** das Denken hört auf, die Weisheit wird geboren

**Elefant liegend, ganz weiß:** die Transformation ist gelungen und abgeschlossen, die Erleuchtung (Buddha-Zustand) hat sich stabilisiert

**Elefant ganz oben:** der Mensch erfährt die Wohltaten der geistigen Vollkommenheit, der absoluten Freiheit und des kosmischen Bewußtseins

**Elefant geht zurück:** Der Mensch erhält die Einweihung ins Mahayana und kehrt zu den Menschen im Materialismus zurück und sorgt dafür, daß die Kette nach oben bestehen bleibt.

## Zerfledderung und Diffusion

Beides sind Erscheinungen, die heutzutage in allen geistigen Entwicklungssystemen erkennbar sind, was durch die Qualität ihrer Repräsentanten und der neuen digitalen Möglichkeiten bedingt ist. Nicht jeder wird das so sehen, doch schauen wir (vorurteilslos) genauer hin.

**Zerfledderung** wird hier als Vielfalt und Aufspaltung verstanden, welche eine Undurchschaubarkeit verursachen, gegeben durch das Vorhandensein verschiedener buddhistischer Traditionen, Neben-Traditionen (spin-offs) und Schulen mit ihrer teilweise eigenen Begriffswelt und ihren unterschiedlichen Herangehensweisen. Dadurch ergießen sich über die laienhafte Menschheit eine schier unüberschaubare Zahl an Angeboten zur einer geistigen Entwicklung, erkennbar an den Millionen Webseiten, Publikationen (Schriften, Essays, Interpretationen, Bücher, Videos, Audios) und Vorträgen, die die Menschheit segmentiert beglücken. Die Quantität und Qualität (tiefen Einsichten) halten sich nicht die Waage, deswegen sind Standardisierungen im Vormarsch. Die moderne, digitale Welt macht all dies möglich. Auch Vorbereitungsübungen wie Lamrim oder Ngöndro sind davon betroffen, indem man sie "unendlich" in die Länge zieht und wirkungsarme Meditationen lehrt. Die Zerfledderung besteht auch im „Übersehen“ der Achtsamkeit als Schlüsselmethode Buddhas (siehe Kapitel „Wie wirkt Satipatthana?“) und durch andere Prioritäten ersetzt. So wissen die Schriftengelehrten Tibets nichts von dieser "pith instruction" und ihrer Praxis, obwohl in ihren Schriften erwähnt.

**Diffusion** entsteht durch Unklarheit über innere Prozesse in unterschiedlichen psychischen, psychisch-energetischen und in den transzendenten Komponenten. Da fast alle Literatur zum Buddhismus zuerst in englisch erscheint, ist das Wort "mind" ein Standardausdruck für innerer Sinn, Denken, Geist oder Bewußtsein geworden. Und da haben wir schon eine erste Diffusion, die innere Abläufe nicht klar zwischen Impulsen, Gedanken, Energie der Gedanken, Denkorgan (Denkprinzip), Gedankenerzeuger und dem Bewußtsein als Beobachter mit kognitiver Intelligenz (supramundaner Intellekt) trennen kann und Inhalte des Denkorgans als „Produkte des Geistes“ sieht. Dieses Beispiel mag banal erscheinen, hat aber Auswirkungen auf vermittelte Praktiken zur Lösung von Problemen. Eine weiteres Beispiel der Diffusion ist die wirkungsarme begleitete Meditation und das rezitieren fremdsprachlicher Texte, die man nicht versteht und irrigerweise annimmt, sie wirken so besser oder hätten magische Wirkung. Dies gleicht den unerklärbaren Dogmen anderer Religionen. Eine weitere Diffusion ist die

Rücksichtnahme auf die Wesenzustände der Klienten (Schüler m/w), indem der direkte Zusammenhang zwischen zukünftiger Existenz, der gegenwärtigen Lebensmoral und dem Fortschritt bzw., der Ergebnislosigkeit aus der Versenkung als eher „unwichtig“ gesehen wird. Eine weitere Diffusion ist in der Vortragsweise gegeben, welche dauernd auf Vergleiche, Zitate und Episoden von verstorbenen Meistern zurückgreift und von undifferenzierten (mühelosen) Resultaten spricht, anstatt konkret zu erklären, was warum zu tun ist. Dies ist „spirituelle Reduzierung“, sie ist leblos, definitionsüberladen und symptomatisch für Schulgelehrte. In der „alles-überstrahlenden“ Lehrvermittlung der Mahayana-Ideale wird die Illusion genährt, die persönliche Erleuchtung und Weisheit (Bodhi) erledige sich von selbst und die Persönlichkeit bliebe ungeschoren und nicht wissend, daß "Mahayana" im Schüler durch die Bemühung reifen muß.

Aufgrund der Unwissenheit der Menschen in diesen Dingen, was ganz natürlich ist, können sie nicht unterscheiden, was in den Lehrinhalten zielführend ist und was nicht. Das wiederum ist bedingt durch die eigene Unklarheit, was will man wirklich? Nach einer ehrlichen mehrmonatigen Praxis müssen sich kleine Fortschritte abzeichnen. Will man kurzfristige oder minimalste Lösungen und weiterhin im Gleichschritt als "gesetzestreuer Bürger" mit der übrigen Menschheit marschieren oder will man einen neuen Lebensstil mit tiefgreifenden Erfahrungen und innerer Unbiegsamkeit über den Tod hinaus erwerben?

**Deswegen ist es wichtig**, daß der Mensch sich das „notwendige Requisit“ (siehe Kapitel dazu) erwerbe und nicht ungeprüft alles an- oder hinnimmt, nur weil es in exotischem Rahmen präsentiert wird und fasziniert. Alles Gute muß einer kritischen Analyse standhalten.  
**Nachfragen ist notwendig und erlaubt !**

## BUCH I

### Die zeitgemäße Praxis

Buddhas Lehre ist eine Lehre der Wissensklarheit, der Achtsamkeit, des eigenen Erkennens, des Erwachens und des Sich-Bewußt-Werdens und dazu sind hier die 5 Grundpfeiler als integrale Bemühung zur Praxis verständlich und detailliert dargelegt und begründet.



Tilopa und Naropa  
(Naropa bekommt den letzten Schub zur Erleuchtung)

## **Absolutheit**

Die Lehre Buddhas ist **unwiderlegbar, klar, rein, direkt und kulturstark**. Unter den vielen Lehrreden (Sutras) gibt nur ein paar, welche die anzuwendenden Methoden darlegen. Alle andere sind Feststellungen, Resultate, Formulierung von Zielen oder Wiederholungen (Ausschnitte) dessen, was in diesen wenigen Lehrreden verkündet wurde oder Geschichten aus seinem Leben. Buddha war von seiner Veranlagung her ein Jnani (Wissensklarheit), daher diese Art der Lehrreden für seine damaligen Zuhörer. Da der Mensch aber primär im Gefühl lebt, ist es nicht jedermannss Sache, seine "trockene" Lehre umzusetzen, denn er vermißt das "Angenehme und Greifbare", auch wenn er im Maha-Satipatthana-Sutra von "Verzückung und Glück" (so die Übersetzungen) spricht.

**Seine dargelegten Methoden beziehen sich auf eine grundlegende Fähigkeit oder Eigenschaft, die jeder Mensch hat und das ist die Beobachtung und die Erkenntnisgewinnung durch Unterscheidung aus dem Beobachteten. Die Wirkung seiner Lehre ist absolut und führt zur Entdeckung der allerletzten Wirklichkeit. Buddha und andere nach ihm haben es bewiesen. Daher ist es völlig absurd, anzunehmen, man müsse seine Lehre an eine Weltgegend oder eine Kultur "anpassen", sind doch die psychischen und transzendenten Komponenten aller Menschen gleich.**

Was aber bewegte Buddhisten in den verschiedenen Weltregionen dazu, neue Traditionen oder Schulen zu "erfinden" und zu gründen?

Ausgangslage ist, daß weder Buddha noch andere Erwachte nach ihm ein Kloster mit Hierarchie gegründet haben. Doch die Menschen, die dem Dharma folgen wollten, hatten Bedarf einer geistigen Gemeinschaft. Nachdem die Klöster entstanden sind und die Menschen darin mehr wurden, entstand das Bedürfnis aus der Tatsache heraus, daß man die vielen Anwärter und Ordinierten mit unterschiedlicher Befähigung (karmischer Reife) beschäftigen mußte. So erfand man die Klosterregeln und die Vorbereitungsübungen (Lamrim, Ngöndro), die dem Zweck dienen sollten, Defizite auszugleichen und die weltlichen Gewohnheiten auszumerzen. Durch die unabhängigen Definitionen der Vorbereitungsbemühungen ergaben sich Unterschiede, die in Traditionen mündeten. Beispielsweise die Traditionen in Tibet oder in China und Japan. Sie alle berufen sich auf die Lehre Buddhas, grenzen sich aber dennoch voneinander ab (spiritueller Egoismus?). Der rote Faden in der Lehre Buddhas, also die Essenz seiner Lehre, trat dabei in den

Hintergrund, nämlich die permanente Achtsamkeit (Satipathana) und die Bemühung um die edle Versittlichung. Siehe dazu Kapitel „Bedeutung der Achtsamkeit“. Daß dabei die Bemühung um die ursachlose Freude eine wichtige Rolle spielt, wurde erst in der Neuzeit wiederbelebt. Fragt man heutzutage einen Dharmalehrer, Lama oder Rinpoche was ist die **Schlüsselmethode** Buddhas zum Erlangen des höchsten Wachseins, zur Erleuchtung, zum Buddha-Zustand oder des Selbst-Bewußt-Werdens und wo er sie dargelegt hat, was wird er antworten? Wird er auf das Maha-Satipathana-Sutra verweisen und die Praxis dazu darlegen? Das einmalige und wunderbare an dieser Lehrrede ist, daß man sie sofort und kostenlos anwenden kann. Man versteht sofort, man braucht nichts rezitieren oder auswendig lernen. Zwischen Meditation bzw. Konzentration und der Achtsamkeit im Alltag gibt es keine Trennung, der Unterschied besteht nur in der Intensität der angewandten Aufmerksamkeit. Nur jemand mit der alles-durchdringenden Weisheit und der Liebe zu allen Lebewesen stellt so etwas fest und übergibt es der Menschheit.

Man hat "Korrekturen oder Ergänzungen" in den Darlegungen gemacht und dies nur deshalb, weil man seine Methode nicht umsetzen konnte und daher nur Teilergebnisse erzielte. Wer das Visuddah-Magga studiert hat, wird vielleicht feststellen, daß darin jede Ähnlichkeit zu Yoga peinlich genau vermieden wurde. Die Ergänzungen treffen besonders auf das Zeremonienhafte des Neo-Buddhismus (1500 Jahre nach Buddha) zu, die darauf ausgelegt sind, die Menschen primäre an die Schule oder Tradition in einer Sangha zu binden und nicht aus ihnen Buddhas zu machen. Der Mensch soll ja kein Traditionalist mit Club-Ausweis sondern ein Universalist mit Panoramablick und Weisheit werden. Daß Rezitationstexte z.B. nur in tibetischer Sprache oder in einer anderen fremden Sprache wirken, ist unerklärbar und entbehrt nicht einer gewissen Arroganz. Sollten die Texte magische Wirkung haben, so muß diese Magie auch in deutscher Sprache wirken, denn Energie oder Licht kennt keine Sprache. Auch ein Buddhist darf oder soll seinen **Hausverstand** benutzen.

Die gegenseitige Abgrenzung ist ein Ergebnis vom Wirken **Maros**, dem kosmischen Negativen und Gegenspieler des geistigen Lichts. Der spirituelle Egoismus sitzt ganz tief und ist schwer zu erkennen, er ist der innere "Hüter der Schwelle" und verhindert den Übergang des Bewußtseins ins Tranzendente, ins übersamsarische Reich der Weisheit. Viele bleiben schon vorher stehen und gründen dann eine neue Schule mit abgeänderter Praxis. All das wurde im Kali-Yuga prognostiziert.

## **Allgemeines zur Praxis**

Die innenwohnende Verpflichtung (Priorität) einer jeden Existenz ist die Rückentwicklung zum eigenen, wahren Ich (Bodhi), zur durchdringenden Gewahrwerdung und Rückfindung zum Ursprung allen Seins. Diesen unsichtbaren und unaufhaltsamen "Druck" der Veränderungsprozesse, der der ganzen Schöpfung innenwohnt und sich in einer großen Schleife bewegt, kann der einzelne Mensch abkürzen durch Annehmen einer geistigen Entwicklung mit ihren Bedingungen oder er geht den langen und manchmal harten Weg der Lebensohrfeigen (Darwin) und wird durch das Samsara buchstäblich "geschleift" oder bei einer guten Existenz "geschoben". Es nützt nicht zu glauben, nach dem Tod gäbe es keine Probleme mehr.

Der Leser wird beim Überfliegen des Inhaltsverzeichnisses feststellen, daß für die erfolgreiche Praxis der Lehre Buddhas alle hier dargelegten Methoden (5 Padas) parallel anzuwenden sind. Es wird auf dem Pfad zur Vollkommenheit außer ein paar Anfangserlebnissen nichts bringen, wenn man sich nur der Meditation widmet und annimmt, der Rest erledigt sich "von selbst". Manche Lehrer behaupten, mit einfacher Meditation werden die schlechten Eigenschaften von selbst "auslaufen", wenn man nur jeden Tag übt (man kann sie auch festigen). Und wo ist dann der Unterschied zur Entwicklung nach Darwin oder einem normalen Kirchgänger? Wenn man die Entwicklung abkürzen will, muß man mehr tun. Und wenn man schon nur meditiert, sollte man es auch richtig machen.

Wer es ernst meint, wird die "persönliche Checkliste" gelegentlich gerne als Auffrischer benutzen oder sich selbst eine erstellen, denn man glaubt es nicht, aber die Dinge "verschwinden" schnell aus dem Tagesgedächtnis und Erfolge werden nach längerer Unterbrechung "abgebaut". Ein eigener Praxisplan, quasi als Versprechen zu sich selbst, ist empfehlenswert nicht nur für Einsteiger.

**Eine sichere Zerstörung oder Verhinderung geistiger Erfolge** ist die Teilnahme an weltlichem Geschehen wie Vergnügungen, sinnlosen Unterhaltungen oder Langeweile-Kompensationen aller Art sowie der passive Konsum der "Botschaften" aus dem Reich des Materialismus wie Werbung, Nachrichten etc., was aus geistiger Sicht dem Eintauchen oder Verweilen in dämonischen Welten (Sphären) entspricht. Hält man sich an diese Empfehlungen, so wirkt das wie ein Kloster oder

ein Retreat. Auch das **Reden darüber**, daß man jetzt "in Meditation und Buddhismus" macht, ist besonders im Berufsleben zu vermeiden, da erste Errungenschaften, weil noch flüchtigen Charakters, verfliegen und die gedankliche Beschäftigung anderer mit deiner Person aufgrund innerer ablehnender Haltung zum Geistigen negativ rückwirken.

Bei manchen entsteht der starke Wunsch, in die **Einsamkeit** gehen zu wollen ohne daß ein echter und vertrauter Meister dies überwachen kann, dies ist eine **Flucht** vor sich selbst und eine Eingebung des Triebes. Was **Retreats** betrifft, sollte man sich vorab informieren, was geboten wird, ob ein Meister anwesend ist und ob man nicht in einer Menge "untergeht". Geht es nur um mehr Disziplin, so kann man das auch alleine zuhause. Erhofft man sich, mehr zur Praxis zu erfahren, was nicht in Büchern steht, so soll man hingehen oder hinreisen. Ob es dann nachhaltig war, sollte man später erkennen. Auch wer nur eine "soziale" Einbettung" oder neue geistige Freunde sucht, soll hingehen. Allerdings erreicht man mit Erinnerungen keinen geistigen Fortschritt. Man bedenke, eine dort in Isolation praktizierte Disziplin kann man bei Rückkehr kaum durchhalten. Vor **Massenveranstaltungen** ist abzuraten, dort konkrete Fragen zu stellen ist beinahe unmöglich und dort in die Breite erteilte Ermächtigungen, Segnungen oder Schalübergaben sind Hokuspokus und ein "Bad in der Menge" ist geistig wirkungslos, höchstens ermutigend. Generell sollte man sein Geld zurück verlangen, wenn man keine Fragen stellen darf. Bei Reisen in ferne Länder ist zu beachten, ob die dortigen Bedingungen gut für einen sind (Mücken, Ungeziefer, Hitze, Kälte, fremdes Essen, Hygiene usw.). Ebenso soll man nicht vergessen, das Karma reist mit und äußere Eindrücke einer exotischen Umgebung ändern es nicht. Der Autor hat so manche "follower" beobachten können, die **blindes Vertrauen** zu einem nicht-anwesenden Gründer einer Bewegung und "seiner" Lehrauslegung haben, aber in Wirklichkeit nur seiner Finanzierung dienen und sich in einem "Übungshamsterrad" (Lamrim, Ngöndro etc.) befinden und alles für "Meditation" halten - auch dann noch, wenn man sie auf Widersprüche hinweist. Wenn ein Dharmalehrer vorausschickt, man solle berücksichtigen, daß auch er nicht alles weiß, dann werde hellhörig und aktiviere den kritischen Hausverstand. Es ist so gut wie sicher, daß in allen buddhistischen "Filialen" (Sanghas) weltweit **kein spiritueller Meister** (Bodhisattva) vorhanden ist und es sich bei der präsentierten Qualität vor Ort um eine Mischung aus Praxis in Meditation, Lehrtätigkeit, Zeremonienmeisterei und Schriftenwissen handelt, daher ist es weise und richtig nachzufragen, wo man das Vorgetragene **nachlesen** kann oder ob ein Skript dazu aufliegt (wie auf der Universität).

Eine unsichtbare Gefahr in einer Sangha, wo **kein spiritueller Meister**

vorhanden ist, der einen geistigen Schutzhelm über die Sangha legen kann, besteht darin, daß **Maro** ganz sicher in den Lehrer "eingestiegen" ist und dafür sorgt, daß das Licht der Erkenntnis durch Verdrehungen oder Auslassungen nicht "ankommt". Der Autor hat schon Lehrer (versehentlich) sagen hören, daß Laien anders geführt und unterrichtet werden als Ordinierte. Damit ist erklärbar, warum die **Moral untergeordnet** ist und auch nicht die richtige Meditation oder Konzentration gelehrt und geübt wird, sondern jene, die (fast) nichts bewirkt aber **"sozial verträglich"** ist. Steckt da Absicht dahinter? Dies ist begründet in der **Klassifizierung** der Schüler nach **wenig, mittel oder sehr geeignet**. Die Dharmalehrer gehen allgemein davon aus, daß die Anwesenden **wenig geeignet** sind, sonst würden sie nicht die geführte Meditation lehren, die eine "soziale" Gemeinschaftsübung ist und nicht eine erkenntnisgewinnende Technik. Daß falsches Meditieren auch negativ wirken kann, wird verschwiegen. Diese Klassifizierungen führten zu **standardisierten** Vorträgen und Unterweisungen im "Gießkannenprinzip". In diesem Buch wird dir alles offen und ausführlich erklärt. Wer nicht über das "notwendige Requisit" (siehe Kapitel dazu) verfügt, kann all das vorerst nicht erkennen. Aber keine Sorge, hier wirst du zum "**Durchblick**" (s. Kapitel "Wach-Werden") geführt. Eine Person, die erstmals mit den praktischen Buddhismus in Berührung kommt, kann nicht erkennen, auf welche "Qualität" sie trifft. Jene sollten sich vergegenwärtigen, daß die Lehre Buddhas in den Westen aufgrund einer **"Verbreitungs- und Lehrverpflichtung"** gekommen ist und nicht, weil die Dharmagelehrten die "Unwissenheit" der Menschen im Westen beseitigen und sie ins Nirvana erlösen wollten. Dazu müßten sie selbst die Weisheit eines Buddha haben und in der eigenen Weltgegend gäbe es genug Gelegenheit. Auslöser ist, daß sich die karmischen Grundlagen in den Weltgegenden verschoben haben und durch den englischen und chinesischen Imperialismus ist das geistige Wissen und die Meditation in den Westen gekommen und die Dharmalehrer haben festgestellt, im Okzident (Europa, Nordamerika) läßt es sich damit gut leben: **"Om money pay me hum"**. Siehe auch Kapitel "Was ist ein Schulgelehrter?".

Noch ein Wort zu Vorbereitungsübungen wie Lamrim oder Ngöndro. Der Leser solle sich darüber im Klaren sein, daß das **Anrufen** oder die **Imagination** nicht-anwesender und nicht-sichtbarer "höherer Wesen", die mit Weisheit und Macht ausgestattet sind, auch über das karmische Gesetz und den Sinn der ganzen Schöpfung genauestens Bescheid wissen und nur dann helfen, wenn die rufende oder wünschende Person es "verdient" oder ein "Vakuum" im Reich der Ursachen erzeugt hat. Sagte nicht Buddha zu Ananda **"Sei dir selbst Zuflucht"**, damit meinte er das **eigene innere Licht**, die höhere Seele – es ist jenes

Potential von dem alle reden. Statt sich Vorstellungen hinzugeben, soll man sich an dieses wenden, was in abgestufter Form als der "**persönliche Gott**" im eigenen Wesen adressierbar ist (siehe Unterkapitel im Kapitel "Gibt es Gott" und bei "Metta"). Ein Beten für einen fernen Tulku (Oberhaupt einer Tradition oder Schule) ist sinnlos. Falls dieser ein Buddha ist, braucht er es nicht. Ebenso braucht ein solcher keine Einweihungszeremonien und Ermächtigungen von Nicht-Buddhas, das machen die Mahasiddhis auf geistiger Ebene. Und wenn er kein Buddha ist, sollte er dafür sorgen, daß er es wird, ohne dabei andere "anzuzapfen". Ein entfernter Meister wird und kann nur helfen, wenn die Person von ihm "angenommen" wurde. Nur in diesem Fall ist Guru-Yoga sinnvoll. Auch ist es **illusorisch**, für die ganze Menschheit zu beten, denn deren selbst-verursachtes Karma kann man nicht "wegbieten oder wegwünschen". Ein Meister wird nur dann das Geistige in der Menschheit erhalten und fördern können, wenn er durch eine Mahayana-Einweihung weiß, wie man gefahrlos in das Reich der Ursachen eingreifen kann.

**Zeremonien** sind ein Beschäftigungsmodell für die Klosterinsassen, das eigene **Metta** ist die beste Alternative. Die Identifikation (Invokation) mit einer tantrischen Gottheit dient der Aktivierung eigener Potentiale, niemals wird eine solche "in persona" in dich "einstiegen" und dich umwandeln. Die wesentliche Bemühung eines Bodhisattva ist es, die "**Berufenen**" höher oder ganz nach oben (Erleuchtung) zu bringen und das Wissen zu den Lehren der geistigen Befreiung und Vollkommenheit zu konservieren (Erfolge). Seine Aufgabe ist es nicht eine Organisation zu gründen oder zu managen. Dem Rest der Menschheit, die keinen Zugang zu einem geistigen Entwicklungssystem gefunden hat, kann man aufgrund ihrer "karmischen Finsternis" (Materialismus) nichts beibringen und nicht helfen, das besorgen die "Mühlen des Leidens und der Enttäuschungen".

### **Das Problem der organisierten Lehre.**

Alle, die die Erleuchtung (Buddha-Zustand, kosmisches Bewußtsein) erlangt haben, lebten **nicht** danach in Reichtum, Bequemlichkeit oder Luxus. Die wahren Repräsentanten zeichneten und zeichnen sich aus durch Schlichtheit, Unbegehrlichkeit und unkomplizierter Sprache, Pomp und Prunk ist ihnen widerlich. Die spirituellen Meister wissen aufgrund ihrer tiefen Einsicht, daß **Maro** "Beim-Sich-Organisieren" immer mit dabei ist und daß er in den gebildeten Strukturen die Aufgaben dort so lenkt, daß der Durchbruch eines "Organisierten" ins kosmische Bewußtsein verhindert wird (siehe "Hüter der Schwelle"), sollte einer über die Mitte (siehe Kapitel "Sukhayana") hinauswollen. Deswegen gründen die Bodhisattvas keine Organisation. Der Leser sollte klar unterscheiden können zwischen der (a) Lehre einer geistigen Entwicklung und

ihrer Methoden und (b) der später um sie herum gewachsenen Organisationen und ihrer Vertreter, welche sich bei genauerem Hinsehen oft als Instrumente zur Macht und zum Wohlstand entpuppen. Organisationen und ihre Ableger, egal ob groß oder klein, setzen zwangsläufig ihr Existenzrecht in Form von "freiwilligen" Spenden, Vortragsgebühren etc. oder speziellen Abgaben um. Die geistigen Lehren wurden der Menschheit kostenlos übergeben. Man darf sich nicht von den Sinnen täuschen lassen (siehe Kapitel "Was ist ein Schulgelehrter"), nur weil etwas "exotisch" daherkommt. Die Lehre Buddhas ist auf analytisches Beobachten ausgerichtet. Hinsichtlich des blinden Vertrauens siehe das Kapitel über das **Sektensyndrom** und der geistigen Abgrenzung.

### **Sangha ohne wahren Meister**

Wer Fortschritte erzielen will, also die eigenen Begrenzungen sprengen will, der nehme den Rat eines wahren Meisters an: Wenn man eine Begeisterung durch Lesen spiritueller Literatur oder Hören solcher Vorträge verspürt, darf man sich nicht durch innere Inspirationen leiten lassen und auch nicht durch die der anderen. Man soll den eigenen Hausverstand benutzen und sich selbst nichts vormachen, sondern objektiv feststellen, ob sich durch die Befolgung der Belehrungen ein neues "Wachsein" entwickelt, das sich zuerst als immer präziser werdende Detailbeobachtung der Außenwelt manifestiert und später ebenso die Innenbeobachtung verschärft.

Mit der Praxis der 5 Padas ist Praktizierenden ein **Werkzeugkasten** in die Hand gegeben, die sie befähigt, sich auch **unabhängig** von einer Organisation geistig zu entwickeln. Auch derjenige, der mehr zum "Weg der Vollkommenheit" neigt, wird die Rezepte der 5 Padas wiederfinden und sie praktizieren. Die direkte Methode des **"Wach-Werdens"** ist eine wertvolle Ergänzung und sollte nicht unterschätzt werden. Sollte der Leser bis ans 3. Jhana vordringen, dann hat sich bereits sehr viel geändert und wird sich noch ändern. Höchstwahrscheinlich wird er auf einen echten spirituellen Meister treffen. Das Licht des **Dharmakaya** ist überall und es personifiziert sich, falls nötig, in einem konkreten Fall. Das ist geistiges Gesetz und ist Ergebnis der Zuflucht zum "eigenen Licht", dem "Buddha in dir".

**Es wäre wunderbar, wenn du Leser, selbst dieser "Finsternis" entkommen, das innere Licht entfalten und die Wissensklarheit zur vollen Blüte (Bodhi) bringen und später zum Wohle anderer tätig sein kannst.**

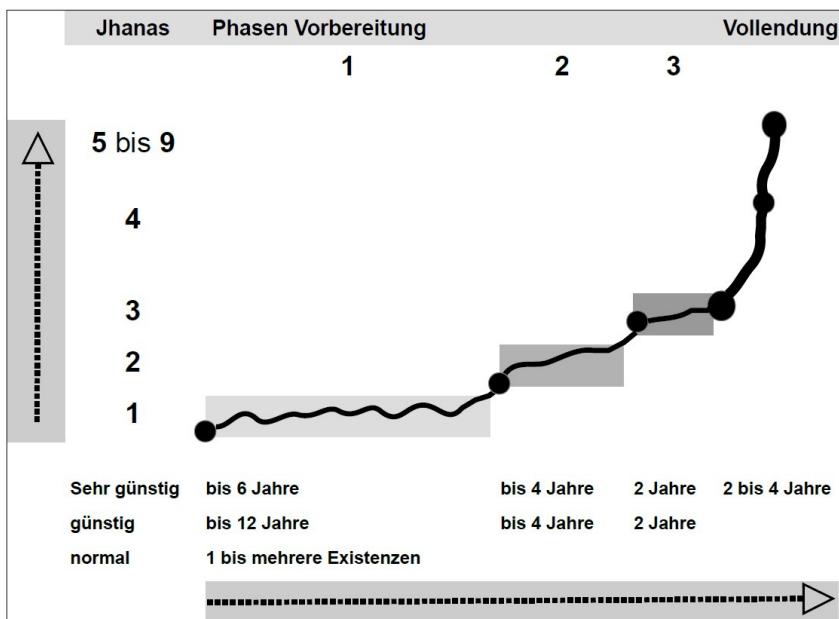
**Tip:** Im Kapitel "Weg der Vollkommenheit" wird unter "Hinweise zur Praxis" und "Über die Disziplin" eine tiefenpsychologische Analyse

gegeben, die so ihresgleichen sucht und welche die Achtsamkeit Buddhas aus einer anderen Sichtweise begründet und bestätigt. Und das Kapitel "Die Mystik und die Sexualität" beleuchtet ein wichtiges, wenig behandeltes Thema.

### Entwicklung grafisch (Schemata)

der allgemeinen Entwicklungsphasen zwischen Vorbereitung und Vollendung bezogen auf die Jhanas 1-9 bzw. stufenweiser Entwicklungsfortschritt gegenüber Zeitaufwand (natürlich vorausgesetzt man erfüllt die Bedingungen). Das Schema ist mehr oder weniger auch für das System vom echten Yoga und der Mystik zutreffend.

Der Mensch besteht aus ungefähr 70 % Wasser, aber aus ca. **80% Tamas** (siehe Kapitel „Mystische Elemente“), dies loszuwerden ist der mühsamste und zeitraubendste Teil der Vorbereitungsphase.



Unter Voraussetzung "normal" wird nach Lamrim die Kategorisierung "wenig geeignet" verstanden, also wenig Selbsterkenntnis und gering günstiges Karma für eine geistige Entwicklung, d.h. verbunden mit Tamas (geistiger Schlaf) im Intellekt und im Bewußtsein. Bis zur Stufe 3 in der Vorbereitungsphase führt auch der Sukhayana (3. buddhistisches Jhana).

## **Sektensyndrom und spiritueller Egoismus**

Für einen Anfänger ist der Kapitelinhalt abstrakt und fern seines Beurteilungsvermögens, daher soll er dieses Kapitel vorerst „ruhen“ lassen. Im Zusammenhang zur Thematik der Kapitel "Absolutheit" und "Allgemeines zur Praxis" ist dies hier eine Ergänzung zur Differenziertheit im Buddhismus und deren praktische Auswirkungen auf die Menschheit. Es schadet nichts, wenn man einen neutralen "Blick von oben" auf seine Dharma-Einbettung tut oder wagt, auch wenn man seine Ansichten nicht ändert, so gehört dies doch zur **Vorurteilslosigkeit**. In jeder guten Sangha sollte gelten: Jeder darf seinen Horizont erweitern.

### **Was ist ein Syndrom und was eine Sekte?**

Als Syndrom bezeichnet man eine bestimmte Konstellation von Symptomen, Anomalien oder Befunden, welche oft die **gleiche Ursache** haben und immer oder häufig zusammen auftreten. Als Sekte wird eine Glaubensgemeinschaft bezeichnet, die sich von einer größeren Gemeinschaft, d.h. von einer Mutter- oder Erstreligion **abgespalten** hat und meist andere Methoden oder Ziele verfolgt. Sekten gibt es in allen Religionen. Ursprünglich **wertneutral**, ist der Begriff "Sekte" inzwischen hauptsächlich **negativ** besetzt. Das deshalb, weil darunter eine Gemeinschaft verstanden wird, die ihre Mitglieder auf verschiedenste Art und Weise in einer Ansichten- und Begriffswelt festhält, die weiträumige Objektivität und kritische Analyse verhindert. Dies kann zu sonderbaren oder befremdenden Aktivitäten führen, welche die Allgemeinheit irritieren.

### **Was ist spiritueller Egoismus im Buddhismus?**

Das ist die bewußte **Ausgrenzung** anderer, die Ablehnung der Lehrdarlegung und Praxis anderer Schulen oder das **Verhindern** von „neuen Wahrheiten“. Und das ist gewollte **Bewußtseinsbegrenzung**, welche aus einem unverarbeiteten Unterbewußtsein aufsteigt und das ist nie gut. Es tritt dann zutage, wenn man kritische Fragen stellt und den Wissenslevel stört, man wird dann höflich oder sogar robust abgewiesen. Wir reden hier nicht von absichtlichen Störungen. Man gehört nur dann dazu, wenn man den Stallgeruch annimmt, d.h. wenn die Unterweisungen dieser spezifischen Schule oder Tradition in vollem Umfange akzeptiert und praktiziert werden, verbunden mit einer zahlenden Mitgliedsschaft. Wer also dazugehört kann in der internen Hierarchie höher steigen (Lehrerlaubnis), aber steigt man dabei auch geistig? Damit ist die Parallelität zu weltlichen Organisationsstrukturen gegeben. Spiritueller Egoismus und Sektensyndrom sind Anzeichen des Kali-Yuga, siehe gleichnamiges Kapitel dazu.

### **Sektensyndrom im Buddhismus**

Im Buddhismus gibt es mehrere Lehrsysteme (siehe Kapitel "Absolutheit"), die sich in diversen Traditionen und Schulen widerspiegeln und dies führte zur "spirituellen Abstraktion" (Sekte). Diese Abstraktion wird primär durch **Personen** verursacht, die eine eigene Gemeinschaft (Sangha) mit **eigener** Hierarchie an anderen Orten gegründet haben. Im Vordergrund steht dabei immer die **Person des Gründers** oder des Lehrers (Guru, Lama, Tulku), dem man alles glaubt. Der **Glaube ohne eigener Empirik**, und ohne eigener Bemühung dazu, ist **Ursache** des Syndroms. Schon Buddha hat im Kalama-Sutra darauf aufmerksam gemacht, daß man nicht alles oder jedem glauben soll. Ein Dharma-lehrer ist dann als "Meister" vertrauenswürdig, wenn er wichtige Qualitäten mitbringt. Auf jeden Fall entsteht eine psychische Verbindung, die ein "mindset" (Ansichtenkomplex) implantiert. Dies trifft auf die bereits Praktizierenden zu, die weiterhin **Unlogisches und Unerklärbares** akzeptieren und den eigenen empirischen Beweis nicht einfordern. Die Wahl eines inkompetenten Gurus (siehe Kriterien eine Seite vorher) wird bedingt durch **eigene falsche Erwartungen** und Ansichten. Das Sich-Vorstellen der Vergänglichkeit, Substanzlosigkeit und Wertlosigkeit aller Daseinsvorgänge ist zu abstrakt, um eine Motivation oder Sehnsucht nach einer absoluten Erlösung (Nirvana) auszulösen. Auch ist der Bewußtseinszustand eines Buddha real unfass- und unvorstellbar, weswegen man sich an einfachere Dinge wie Zeremonien und Gebete hält, anstatt die ursachlose Freude anzustreben, die man jederzeit "kosten" kann. Wer hat schon einen Lama erklären gehört, daß der Weg des Buddha das "**Wach-Werden**" ist und dazu erklären gehört, wie man das angeht und was die ersten Stufen sind (z.B. „Genie“)? Wer das bejahen kann, kann sich glücklich schätzen. Zweifel sind dann angebracht, wenn die strebende Person nach **aufrichtiger Befolgung** der vorgetragenen Rezepte nach ca. 6 Monaten keine innerlich spürbaren Beweise bei sich feststellen kann, die mehr als eine Eintagsfliege sind (siehe auch "Prüfkriterien Fortschritt" und 1. Jhana). Oft wird die Sangha nicht gewechselt, weil man bereits an der sozialen Einbettung **anhaf tet**, obwohl man weiß oder wissen sollte, daß Nicht-Hafthen und die "**innere Vereinsamung**" ein Anforderung auf dem Pfad darstellt.

Welche Sektensymptome kann man beobachten?

#### **1. Ablehnung durch Unwissenheit oder Nicht-Informiertheit.**

Die tibetischen und ostasiatischen Dharmalehrer wissen allgemein nichts von der **Kernlehre Buddhas** durch **eigene** Praxis: die permanente und sich-spiralförmig-entwickelnde Kraft der Selbstbeobachtung (Achtsamkeit) und Unterscheidungskraft, welche im Buddha-Zustand

endet. Deswegen wissen die Follower auch nichts davon und sind erstaunt und ungläubig zugleich, wenn man sie auf die Methodik aufmerksam macht. Sie bleiben lieber mit dem Bisherigen zufrieden, aber geistig unerweckt im Hamsterrad von Lamrim und Ngöndro. Es ist das Tamas (Bequemlichkeit) im Bewußtsein, das ihnen die wegweisenden Lichtstrahlen zum Pfad der Befreiung vorenthält. Sie bleiben lieber "respektvoll" bei ihrem Dharmalehrer, der wenig Interesse hat, daß sie geistig über ihn hinaus wachsen und so weiterhin "**belehrbar**" bleiben.

## **2. Falsches Pferd**

Dharmalehrer und Schüler der tibetischen Traditionen wollen nicht wahrhaben, daß **ihr** Buddhismus in Wirklichkeit eine **höchst effiziente Kombination** der Methoden aus dem **Yoga** und **der Mystik** ist und folglich **höchst kompetente Gurus** erfordert (Beispiel Tantra-Yoga und die 6 Yogas von Naropa). Diese Gurus sind höchst praktisch veranlagt und sie sorgten auch dafür, daß das Amt des Vajra-Halters (Hüter und Beschützer der Lehren, Mahakala) von Indien nach Tibet wechselte und dort mehrere Jahrhunderte verblieb, was sich nach dem 1. Weltkrieg änderte. Die Dharmalehrer des Lamrim und Ngöndro betrachten ihre Zuhörer allgemein als gering befähigt und dementsprechend sind die Vortragsinhalte. Falls es sich nicht um einen echten Guru handelt, sind alle Segnungen, Weihungen und Ermächtigungen nur eine Show, ein "Hokus-Pokus".

## **3. Sangha-Treue**

Diese besteht im inneren Anhaften an der Gemeinschaft, man will das soziale Bad der Gemeinsamkeiten genießen und macht alles mit, auch wenn es keinen Fortschritt bringt und in die Weltlichkeit abgleitet. Wer damit zufrieden ist, der ist **karmisch** am richtigen Platz, sein Denken wird im "Sektenradius" bleiben und von den dortigen Impulsen geleitet. Ob sich dabei um Betriebsblindheit oder sozialer Gewohnheit handelt, mag jeder sich selbst beantworten. Wer aber in einer Sangha mit einem spirituellen Meister ist, soll sich glücklich schätzen und soll es nutzen.

## **4. Elitismus und Exklusivität**

Er äußert sich dadurch, daß die "Mahayana"-Buddhisten den Hinayana des Theravada als minderwertig betrachten, den Mahayana höherwertig einstufen und vom Vajrayana sprechen oder träumen, der nirgendwo beschrieben ist, sondern nur absolviert werden kann. Hinayana führt in das 4. buddhistsche Jhana, d.h. zur Erleuchtung und Weisheit - ist also Voraussetzung für den Mayhana. Vajrayana ist ein beschleunigter Mahayana (siehe nächstes Kapitel "Was ist Vajrayana"?). Die Mahayanisten wollen ungern anerkennen, daß alle 3 aufeinander aufbauen und einander bedingen bzw. daß Eines nach dem Anderen kommt. Beim Bau eines Hauses wollen sie lieber vom Dachgiebel her beginnen. Die Exklusivität des Mahayana- und Varjayana-Buddhismus ist insoferne unangebracht als dasselbe mithilfe der anderen 2 geist-

igen Entwicklungssysteme erreicht werden kann (siehe Kapitel "3 Systeme 3 Wege"). Zum **spirituellen Stolz** gehört auch, daß ostasiatische Dharmalehrer gerne der Ansicht sind, die weiße Rasse sei der höchsten Bewußtseinszustände nicht fähig. Ein Fehler! Dazu gehört auch die "geistige Faulheit", die Spache im Land, wo sie missionieren, zu lernen bzw. zumindest in englischer Sprache zu lehren, was in Europa zur Allgemeinbildung gehört. **Übersetzungsfehler** wären dadurch ausgeschlossen, denn die tibetische Sprache ist oft symbolhaft und in komplizierterem Kontext nicht leicht zu übersetzen. Außerdem wurden die tibetischen Fachbegriffe des Yoga und Buddhismus zuerst aus dem **Sanskrit** übertragen (z.B. durch Vairocana oder Marpa). Es gibt Bodhisattvas, die mithilfe Samyama\* kein Problem haben, in der betreffenden Landessprache zu lehren (als ein Teil der alles-liebenden Weisheit).

(\*) Siehe "Fragezeichen-Konzentration" im Raja-Yoga

## **Wozu Klöster oder Meditationszentren?**

Sie dienen primär als Versammlungsort zur Lehrvermittlung und deren Praxis. Aber könnte man das nicht in einer Veranstaltungs- oder Turnhalle auch durchführen? Nein, der normale Mensch ist gesteuert und getrieben von Sinneseindrücken (besonders Auge) und braucht daher die optisch, religiös angepaßte Umgebung und Regelmäßigkeit, welche ihn vom „Lärm und Chaos der Welt“ trennt und er sich so besser durch Ausschluß von Ablenkungen besinnen und fokusieren kann. Der Effekt dieser Exklusion soll die Meditation, Konzentration, die Innenschau fördern, die Sinne kontrollieren und den Geist bzw. das Denkprinzip glätten. Die Praxis der übenden Anwesenden bewirkt eine „über der Welt stehenden“ Qualität und diese klebt an den Wänden und Gegenständen, welche rekursiv eine beruhigende Wirkung ausübt. Für die „Lauen“ oder nur gelegentlich Übenden ist eine solche Umgebung unverzichtbar. Doch der Schutz wird in Zeiten der ungehinderten Verfügbarkeit und des Nicht-Verzichts auf digitale Medien ad absurdum geführt. Bei Retreats, besonders bei Einzelretreats, wird die Bemühung gesteigert. Bei letzteren ist ein spiritueller Meister erforderlich, der das überwacht. Wichtig ist, daß bei einem Retreat sich der Zustand festigt und es danach keinen Rückfall mehr gibt. Eine Gompa ohne wahrer geistiger Führung ist nur ein besseres "Vereinsheim".

### **Kann man darauf verzichten?**

**Ja, man kann.** Alles, was man braucht, ist ein eigenes Zimmer und die unbedingte Exklusion von Lärm oder störenden Geräuschen und den eigenen Willen, täglich zu praktizieren und die Sinne zu beherrschen. **Alleinstehende** sind daher im Vorteil. Wer täglich hinaus in die Welt muß, um seine Existenz abzusichern oder freiwillig dort tätig sein will, muß die Eindrücke (Samskaras) durch eine geeignete Meditation oder Konzentration löschen (siehe „extensive oder transformative Konzentration“). Dies muß täglich geschehen, damit nichts sich einlagert und ungebeten wieder hochsteigt - man soll ja in der Gegenwart leben. Wer die **gegenstandslose Konzentration** beherrscht braucht das alles nicht mehr, denn er ist selbst zum „Tempel“ geworden und die Sinne können keine Eindrücke mehr zurücklassen, alles wird sofort gelöscht. Die Tibeter sagen „auf jeder Pore und jedem Sinnesorgan sitzt ein Yidam“. Das ist ein Teil der Vollkommenheit und Grundlage zur Weisheit.

## Anwendungshorizont

Für jene, die eine Abkürzung der darwinischen Entwicklung suchen und ihr geistiges Potential entwickeln wollen, was Buddha den Weg zur Beendigung des Leides nennt, sind die Anleitungen dieses Buch die ideale "Gebrauchsanweisung". Die fünf Padas (Grundpfeiler) ermöglichen eine sichere und gut verständliche Praxis zum Einstieg in das 1. und 2. buddhistische Jhana. Die Vorbereitungszeit erstreckt sich von der ersten Entscheidung an bis hin zur dauerhaften und intensiven Seligkeit, wo kein Rückfall, egal durch welche Versuchung, mehr möglich ist (3. Jhana, Sukhayana). Ist dies erreicht, verfeinern und komplizieren sich die edle Versittlichung, die Achtsamkeit und die Konzentration wie von selbst, da einem der "Strom des Dharma" weiterträgt. Die dabei erfahrene Wesensumwandlung wird zu einem unveränderbaren Zustand und kann durch nichts mehr verschlechtert werden.

Diese Vorbereitungszeit kann sich über Jahre oder Jahrzehnte hinziehen, ja sogar über Existzenzen. Daher macht es für jeden Sinn, bereits in dieser Existenz an sich zu arbeiten und die Achtsamkeit so weit zu bringen, daß man im Tod das Richtige denkt. Nur durch regelmäßige Praxis wird verhindert, dass das Aufgeben einer bislang erreichten Stufe vermieden wird, denn das Abgleiten passiert **unmerklich**.

Im 4. buddhistischen Jhana sind besondere Konzentrationen und Atemtechniken bei gleichzeitiger Begleitung\* durch einen spirituellen Meister anzuwenden, um alles zur vollen Blüte zu entwickeln. Es kommen Techniken aus dem Yoga zum Einsatz, die auch Buddha ausgeführt hat. Später erscheinen Maha-Siddhis (Unsterbliche) und geben neue Einweihungen. Will der Adept weiter bis zur allerletzten Wirklichkeit vordringen, so sind spezielle, geheime Konzentrationen anzuwenden, deren primäre Achtsamkeitsobjekte der kosmischen Raum und die kosmische Energie sind.

Wer sich lieber an die Anleitungen des "Weges zur Vollkommenheit" hält, unterliegt den gleichen Gesetzmäßigkeiten, gleichen Bedingungen und erzielt gleiche Ergebnisse (statt Jhana heißt es dann Anweisung Stufe 1 – 4).

\* Ganz selten schafft jemand den Großen Durchbruch ohne Hilfe.

## **Unterschiede in der Lehrvermittlung**

Worin besteht der wesentliche Unterschied in der Zeitgemäßheit der Darlegung und Erklärung der Lehre Buddhas hier gegenüber der allgemein standardisierten Lehrvermittlung bzw. -verkündigung?

### **Klassisch**

Die Lehre Buddhas ist unter anderem in 3 Standardwerken der Welt verfügbar, da ist das „Vissudha-Magga“, „Vimuthi-Magga“ und das „Ju-welen Ornament“ (siehe Literaturverzeichnis) und die vielen Lehrreden. Alle Werke haben primär den Menschen als Beobachtungsobjekt mit der nüchternen Sicht **seines erkennbaren Verhaltens von außen**, d.h. innere Prozesse und Zustände bleiben oft eine „black box“. Die Schriften vermitteln universelle, unwiderlegbare Wahrheiten und sagen dem Menschen auf trockene Weise, was er beachten soll, was er feststellen soll, was er vermeiden muß und was er fördern soll - verbunden mit Resultaten. Und sie liefern soviel Definitionen (und detaillierte "Achtsamkeiten"), dass man darauf die rechte (Individuell zielgerichtete) Praxis vergißt. Mangels der eigenen bestätigenden Praxis (Weisheit aus der Leere) bleibt man strikt bei den Schriften, das andere aufgezeichnet haben. Das ergibt eine gewisse Starrheit und Trockenheit in der Darlegung, was durch eine zeremonienhafte Praxis aufgelockert wird. Das Anwachsen der Follower begünstigte die Etablierung des Neo-Buddhismus als Standard, der das Resultat (Bodhi) bisher schuldig bleibt.

### **Heutzutage**

Die andere Art der Lehrvermittlung ist die **zeitgemäße Herangehensweise** wie hier dargelegt. Diese orientiert sich am Menschen im Westen im 21. Jahrhundert, an seinen Bedürfnissen, seiner Bildung und den vielen Ablenkungen des Materialismus. Eine Zeitgemäßheit muß dies alles berücksichtigen und den "Komplex Mensch" auf verständliche Weise mehr **von innen heraus** erklären können, ebenso warum es ein Universum und den Bautyp Mensch gibt. Dies beginnt damit, daß man eine bislang weniger beachtete Realität in den Mittelpunkt stellt, nämlich daß

**die Primärursache allen Leidens die Persönlichkeit ist**

und erst daraufhin die „4 Ursachen des Leidens“ als **sekundäre** Wirkungs- oder Folgeursachen entstehen. Und wenn man noch tiefer eindringt, was Buddha und anderen spirituellen Meistern gelungen ist, wird man in sich eine kompromißlose Kraft als Trieb und Sexualität fin-

den, die sich in sehr vielen Varianten und Ventilen manifestiert und die erst kurz vor dem Nirvana ganz entwurzelt sein wird. Doch man muß dort beginnen, wo Dinge beobacht- und "fassbar" sind. Und die 5 Grundpfeiler fassen die Persönlichkeit, die keiner antasten will, auf eine effektive, aber doch angenehme Weise am Kragen. So wird verdeutlicht und erklärt, welche Bemühungen und meditativen Beobachtungen (Versetkungen) der inneren Strukturen die nötige Umwandlung bewirken, welche psychischer Natur sind. Also das **Wie Was Wann Wozu**. Damit ist der Grundstein zum besseren Verständnis und **Vollziehbarkeit** der Anwendungspraxis der Methoden Buddhas gelegt. Die zeitgemäße Praxis braucht keine Zeremonien und Devotionalien, sie ist **überall** und **jederzeit** anwendbar.

### Die 2 zeitgemäßen Darlegungen

Dem Leser wird in diesem Buch eine **Doppelstruktur** (Autobahn) zur geistigen Vollkommenheit geboten, die er auch in Kombination nutzen kann.  
1. Durch den direkten Bezug zur Lehre Buddhas und seiner Lehrreden, die den Hauptteil dieses Werkes bilden und

2. durch die anderen Edelsteine im Kapitel „Wach-Werden“, im Kapitel „Weg zur Vollkommenheit“, im Kapitel „Das größte Hindernis“, im Kapitel „Die Mystik und die Sexualität“ und im Kapitel „Kundalini“. Diese Kapitel sind **tiefenpsychologisch** und erklären die Hindernisse und die Wirkungen von konkreten Bemühungen. So erhält der Leser Einsichten über die standardisierten Dharmavorträge hinaus und er soll sich bewußt sein, daß ein „öffentlicher“ Buddha dieser Zeit **anders** lehren und **andere** Akzente für die Menschheit von heute setzen würde, ohne daß dabei eine einzige Anforderung aufgegeben wird. Auch wenn ein „autorisierter“ Dharmalehrer diese Edelsteine nicht als originär anerkennt, so sei ihm gesagt, sie wurden von einem Buddha bzw. Mahayana-Meister der Jetzzeit verfaßt und sind deshalb ebenso originär. Warum? Weil sie dem Licht des Dharmakaya, der grenzenlosen Weisheit, die immer gleich ist, entströmt sind. Nur weil die Darlegung und Herangehensweise „neu“ ist, muß sie nicht falsch sein. Es ist allgemein so, daß das Neue zuerst einmal abgelehnt wird.

## **Einen wahren Meister finden**

Für den Einsteiger, der sich für die Lehre Buddhas interessiert, ist es ein reiner Glücksfall, wenn er auf einen echten spirituellen Meister trifft. Gleichweises gilt auch für Praktizierende. Normale Dharmalehrer gibt es viele, doch spirituelle Meister sind rar und auch nicht in jeder Weltregion. Hinsichtlich der Unterschiede siehe dazu Kapitel „Was ist ein Schulgelehrter?“. Am Ende dieses Kapitels findet der Leser die Sicht- und Handlungsweise eines echten spirituellen Meisters.

Wenn also jemand auf einen spirituellen Meister trifft, ist es dann ein Zufall, ein Glück? **Nein, so ein Treffen oder Finden eines wahren Einweihungsgebers, eines spirituellen Meisters oder Bodhisattvas ist karmisch bedingt.** Dies bedeutet, daß bereits nicht nur ein entsprechendes karmisches **Guthaben** vorhanden ist, sondern auch eine **Erfahrungssättigung**, die zu einer **inneren Sehnsucht** nach einem Ausweg tendiert und mehr als nur eine kurzfristigen Behebung von persönlichen Drucksituationen wegen irgendeines Mangels sucht. Und wer Meditation, Lamrims und soziale Einbettung in einer Sangha bevorzugt und sich **dort wohlfühlt** ist **dort karmisch richtig plaziert** und darin ist nichts Falsches – auch dort kann man karmisch reifen und wachsen.

Ein echter spiritueller Meister (Bodhisattva, Guru) hat die geistige Vollkommenheit erlangt und die Initiation als Einweihungsgeber erhalten, seine Aufgabe ist es, Berufene zur Realisation führen und einen Nachfolger einzubilden. Ein solcher spiritueller Meister findet dich und nicht umgekehrt. Auch hat man einen gefunden hat, so ist nicht sicher, ob man auch angenommen wird. Er macht keine Reklame, kein Marketing, er hat keinen Missionsdrang, ist nicht „organisiert“, ist äußerlich unscheinbar und setzt sich nicht höher wie Könige oder Hierarchen es tun. Der ganze Pomp von Kleidung, Insignien, Devotionalien, Bildern, Statuen etc. sagt nichts aus über die geistigen Qualitäten einer Person, diese täuschen die Sinne der karmisch Unreifen, denn zur geistigen Vollkommenheit gehört auch die **Nicht-Endeckbarkeit** (Tarnkappe) durch böse oder eingefleischte Materialisten (siehe Kapitel „Was ist Maro?“). Ein solcher Meister läuft nicht dem Sticker „Guru“ oder einem „Diplom“ herum. Nein, er paßt sich der Umgebung der weltlichen, nicht-suchenden Mensch an: „unter Gaunern redet er wie ein Gauner“ und deutet in keiner Weise an, wer er wirklich ist. Es gilt nämlich: **Die Wissenden reden nicht und die Redenden wissen nicht.** Es wird viel damit gepriesen, man habe Buddhismus viele Jahre „studiert“. Aber was wurde studiert? Zeremonien und Wissensanhäufung aus Schriften, die **andere** verfaßt haben oder das eigene Wesen mithilfe

der **eigenen Praxis ergründet**, damit sich Wissensklarheit, Durchblick und er-leuchtende Erkenntnis über sich selbst und die anderen ergeben? Was hat man also nun studiert? Unter den Mystikern gilt: **Wer viel Wissen in sich hineingestopft hat, kann nichts verwirklichen**, denn er weiß schon alles theoretisch und dieses Wissen sorgt für innere Hem-mungen, wodurch er zurückweicht und im Fortschritt stehen bleibt, siehe dazu auch Kapitel „Die Fallen“. Solche Lehrer (Lamas) versagen immer bei tiefgründigeren Fragen und können niemals Schüler über-wachen und zur geistigen Vollkommenheit (bodhi) heranführen, denn es fehlt ihnen die **spiegelgleiche** Weisheit. Zurück zur Unsichtbarkeit. Die Welt in ihrer inneren Finsternis reagiert und will den „Leuchttum“ loswerden und genau das wurde Jesus und den Heiligen zum Verhängnis. Buddha war „karmisch alt“, Jesus dagegen karmisch jung. Die Tibeter und andere wußten, daß man sein Wissen verstecken muß und wie das geht.

Übrigens der Test, ob ein spiritueller Meister dich annimmt oder nicht, besteht in der Prüfung, ob ein Atavismus beherrschbar ist und ob man bereit ist, seine Persönlichkeit zu beherrschen und zu überwinden. Hat er dich angenommen, so wird er wie jeder echte Guru darauf bestehen, daß man zuerst die körperliche Selbstbeobachtung detailliert entwickelt und beherrscht, bevor man sich mit der Meditation oder Konzentration beschäftigt, denn nur mit dieser neuen Ausstattung der Unterscheidung und Beobachtung kann man innere Zustände, innere Impulse und Vorgänge erkennen, analysieren und Schlüsse daraus ziehen, d.h. sich korrigieren und neue innere Widerstände angehen. Aber genau diese Form der anhaltenden körperlichen Beobachtung finden viel widerlich und meditieren lieber viel. Meist ändert sich so wenig, außer daß die Lebenszeit sich reduziert.

Die Menschen können sich schwer vorstellen, daß die Qualität eines Buddha auch aktiv heutzutage gelebt wird. Wenn also jemand behauptet, er kenne einen solchen außerhalb ihrer eigenen Tradition, dann glauben sie ihm nicht (siehe „Sektensyndrom“).

**Und wie baut man karmisches Guthaben auf?** Es wird hier nachfolgend und im Buch an mehreren Stellen darauf hingewiesen. Wenn man sich aufrichtig an diese Rezepte hält, dann berührt man die Sphären des Lichts und man begegnet Menschen oder stößt auf Literatur, die „unbewußt“ weiter-helfen. Nicht durch viel Meditieren oder Zeremonien sondern durch „rechtes Verhalten“ im Alltag, durch Nur-Denken-im-Guten und Metta wird gutes Karma erzeugt. Läge es an den Zeremonien, dann gäbe es viele, viele Buddhas. Wer in seiner Entwicklung an der „**Mitte**“ (siehe Kapitel „Sukhayana“) angekommen ist, wird auf einen echten Guru oder Lama für die Vollendungsphase treffen, das ist geistiges Gesetz.

## **Wahrer Meister und guter Schüler**

Entnommen aus dem Vorwort von K. Minarik (aka Gampopa) zur Biographie Milarepas, der Marpa als Guru hatte.

*Marpa war ein guter Guru, der alle Fragen der spirituellen Entwicklung kannte und daher seine Schüler bis zum Zustand eines Buddha führen konnte. Viele unserer Mystiker werden dies aus dieser Erzählung nicht verstehen können, weil sie sich vorstellen, daß hoch entwickelte Yogis Menschen ohne alle üblichen Merkmale des Menschseins seien. Marpa jedoch führte ein Familienleben, war sogar reich, wurde wütend, trank Alkohol und verlangte Gebühren für Einweihungen. Das ist für Menschen, die an die Lebensweisen christlicher Heiliger gewöhnt sind, völlig ungewöhnlich, auch wenn in ihren Vorstellungen von Heiligen und Weisen bereits störende Ansichten eingedrungen sind, die durch hiesige Laienmystik popularisiert wurden und nicht korrekt sind. Sie werden also nicht verstehen, daß Marpa als hoch eingeweihter Meister so grob handeln konnte, wie er handelte. Ich kenne nämlich ihre Vorstellungen von solchen Meistern. Sie sollen Menschen sein, die völlig über der Welt stehen, geheimnisvolle Macht besitzen und völlig immun gegenüber allem sind, was sie zwingen könnte, ihre Umgebung wahrzunehmen. Und sie erwarten, daß ein solcher Meister seinen Schülern Hindernisse aus dem Weg ihrer Entwicklung räumt – mal mit freundlichen, mal mit magischen Worten, die nicht wehtun und unerträglich erschüttern...*

*Daher muß erklärt werden, daß es verschiedene Meister mit unterschiedlicher Einweihungsfähigkeit und Kraft gibt. Als die besten sind jene zu betrachten, die äußere Situationen in spirituelles Wachstum verwandeln können. In einem solchen Fall wird das Leben für den suchenden Menschen zu einer einzigen großen Prüfung, aber es garantiert ihm dauerhaft und unter allen Umständen, daß er nicht irrt oder fällt. Hat jedoch ein suchender Mensch einen „Meister“, der überhaupt nicht in sein bürgerliches Leben eingreift, sondern seine Visionen und Gefühle so entfacht, daß sie sich in vermeintliche überweltliche Erfahrungen verwandeln, dann ist er einer unvorstellbaren Gefahr des Irrwegs und spirituellen Falls ausgesetzt. Solche Erfahrungen können nämlich zu inneren Widersprüchen führen, die leicht in einer völlig falschen Orientierung gipfeln, sobald sich dem Suchenden die mystischen Erfahrungen als reine Abstraktion gegenüber der konkreten Rebellion seines Tierischen und keineswegs geziigten Animalischen zeigen. Jeder suchende Mensch sollte daher wissen, daß Mystik in erster Linie die richtige Lebensführung ist und daß er nur von ihr eine Erweiterung der Basis des natürlichen*

**Bewußtseins, Fühlens und subjektiven Erlebens erwarten darf.** Mystische Erfahrungen, die aus zeitweiligen inneren Anstrengungen auf der Grundlage irgendwelcher mystischer Übungen stammen, sind eigentlich ein Narkotikum, dessen Wirkung oft eindringlicher ist als die Wirkung vieler Drogen.

Durch dieses Merkmal mystischer Erlebnisse und Zustände sind wir zu den **unbegreiflichen Dingen des Mantrayana und Mahayana gelangt**. Sie streben nach der Verschmelzung des menschlichen mit dem göttlichen Zustand in solchem Maße, daß sie sogar gebieten, das Erstaunen darüber auszuschließen, wie sich raue Männlichkeit mit der zarten Heiligkeit wahrer Bhaktas vereinen konnte. Dazu lässt sich jedoch anführen: Wenn wir **zuverlässige Meister der Mystik** finden wollen, dann suchen wir sie gerade unter diesen Extremisten, **aber hüten wir uns!** Erwarten wir nicht, bei ihnen auf Liebenswürdigkeit und offene Arme zu stoßen! **Schwere Prüfungen beginnen oft schon bei der ersten Begegnung.**

Wenn ich jedoch meinen Standpunkt bezüglich der mystischen Entwicklung weiter ausführen soll, muß ich sagen, daß für uns Europäer das Analogon der mystischen Entwicklung Milarepas geeigneter ist. Das europäische Leben legt uns Prüfungen auf, deren Sinn es ist, daß wir Rationalisten werden. Und diesem Rationalismus vermag die christliche Bhakti, die auf die Notwendigkeit guten Handelns verweist, kaum etwas entgegenzusetzen. Die christliche Bhakti spricht daher in Worten, die für unseren Verstand unbegreiflich sind. **Die tibetische Mystik hingegen ist ebenso wie das europäische Leben selbst auf Rationalismus gegründet.** Ihr Rationalismus stützt sich jedoch nicht auf Hochöfen, Fabriken, Bombenflugzeuge, schnell fahrende Autos, das Herumtollen mit Mädchen und schließlich vielleicht auch auf einen Liter starkes Bier oder mehr, sondern auf die **Erkenntnis des Karmas und der wahren Ursachen des Übels**, das sich nun so mächtig in unserem gesamten gesellschaftlichen Leben auswirkt. Aus dieser Sicht ist der Rationalismus der tibetischen Mystik vielleicht nur geistiger Natur, dennoch gibt er dem Menschen Schlüssel zur Erkenntnis und zur Beseitigung des Übels durch das **Erkennen seiner Entstehung**.

Wir sind noch nicht so weit, diese Mystik als für die Gesellschaft in ihrer Gesamtheit erlösend erklären zu können. Wir können sie jedoch entschieden als solche für jene Einzelnen erklären, die eine **Beziehung zu geistigen Lehren** haben und dabei kein Interesse an der Lösung abstrakter Probleme und Gedanken haben, sondern nur an wirklichen sozialen und gesellschaftlichen Krisen, die sie **unmittelbar** betreffen. Da ich ferner annehme, daß es sehr viele solcher fühlenden und leiden-

den Menschen gibt, gibt es dementsprechend auch sehr viele Berufene (im biblischen Sinne). Gerade diese Menschen könnten dann zu Vertretern des wahren Wertes echter Mystik und damit zu den ersten Blüten eines neuen, besseren Frühlings des Lebens auf der ganzen Erde werden.

Der **Mahayana-Buddhismus**, der dem Leser in der Biographie Milarepas vorgelegt wird, spricht ebenso wie das Christentum von Erlösern. Das bedeutet, daß seine Einweihung, deren vollständiges Abbild diese Biographie ist, in den Nerven und Adern der zu Weihenden geschieht. Sie bleibt schließlich in ihnen als eine große moralische Kraft, die sie zwingt, innerhalb der Grenzen **erlösender Moral** zu handeln und die sie zur Erkenntnis führt, daß die materialistische Psychologie am Ende ist, wenn sie nach zuverlässigen Wegen sucht, um Harmonie im gesellschaftlichen Leben zu schaffen. Und gerade weil diese Einweihung in den Nerven und Adern der zu Weihenden geschieht, lässt sie jene Bodhisattvas entstehen, die das Leben auf der Erde durch ihre **große Selbstlosigkeit** beeinflussen und die weitere Anhänger des Mahayana-Buddhismus zu den gleichen Ergebnissen führen können. Zu Ergebnissen und Idealen, die uns die europäische Mystik und die christlichen Kirchen für das künftige Leben, manchmal für das jenseitige Los der Heiligen, versprechen.

**So verwickelt ist also die Frage der mystischen Einweihung und Weihe.** Obwohl es auf der einen Seite ihr Ziel ist, das gesamte individuelle Leben so sehr zu vergeistigen, daß die Körper der mystisch Eingeweihten zu engelhaften, durchdrungenen und so reinen werden, daß sie durch unsere bisherigen Wahrnehmungsfähigkeiten nicht mehr erfaßt werden können, darf sie auf der anderen Seite dem Körper und dem Leben doch keinen Hauch der realen Qualitäten nehmen, die sich im Empfinden widerspiegeln. Denn nur auf diese Weise beginnt das Wesen **geistig zu wachsen und sich in seiner Gesamtheit zu verwandeln**, wobei es zum Prototyp des idealen, von der Herrlichkeit der Geistigkeit durchdrungenen Menschentums wird.

Wenn ich jedoch über dieses Problem spreche, bin ich mir bewußt, welches Dilemma im Geist eines weltlichen Lesers entstehen kann, wenn er im Text auf die Armut und Not Milarepas stößt, der in Abgeschiedenheit lebte. Dazu möchte ich ergänzen, daß äußere Elendigkeit nicht dieselbe Wirkung auf jemanden haben muß, der nur die äußere Welt erlebt, wie auf jemanden, der höchste spirituelle Zustände und Schau erleben kann.

*Dem hoch entwickelten spirituellen Menschen mag das Bemühen des weltlichen Menschen<sup>1</sup>, dem äußeren Elend zu entkommen, als ein Versuch erscheinen, den **Folgen des eigenen schlechten Karmas** zu entgehen, das er eigentlich selbst ist. Daher wird er ihm auch nicht entkommen, weder indem er geistige Klarheit für Brot verkauft – also durch etwas, das für uns einem **Seelenverkauf an den Teufel für Gold gleichkommt** – noch indem er die Abfälle sogenannter weltlicher Güter sammelt, wie etwa die **seelische Bequemlichkeit** des Faulen, verschiedenste Befriedigungen und das Familienleben.*

**Schlechtes Karma** wird durch schlechte Taten hervorgerufen und muß daher durch **schicksalhafte Beschwernisse abgerechnet** werden. Mit diesen muß letztlich jeder Mensch anders fertig werden und nicht durch den Verkauf geistiger Klarheit für Brot, etwa durch **Kriecherei und Schmeichelei** gegenüber den Mächtigen dieser Welt oder sogar durch die Bereitschaft zu Taten, die diese Menschen von ihm verlangen und die seiner moralischen Überzeugung zuwiderlaufen. Solches Handeln bedeutet nämlich einen weiteren Rückzug in moralischer Hinsicht und zugleich den **Beginn eines Abstiegs** des natürlichen Bewußtseins unter das Niveau der Menschlichkeit. Dies wird in der weiteren Folge durch **Inkarnation in elenden untermenschlichen Sphären oder Welten** bestraft.

*Wenn jemand an diese Grenze gerät und aus irgendeinem Grund den befreienen Einblick geistig vollkommener Wesen erlangt, dann ist die äußere Armseligkeit, mit der er schwere karmische Verpflichtungen abzahlt, für ihn eine so freudige, leicht erträgliche Last, daß er zustimmend mit Milarepa sagt: „Wie es scheint, haltet ihr mich alle für sehr armselig; doch niemand auf Erden ist so fröhlich wie ich. Auch kann sich niemand ein erhabeneres und mit größerem Erfolg gekröntes Leben wünschen...“ Alles hängt also vom Standpunkt und der Erkenntnis ab.*

*Erleuchtete Menschen haben zu dieser Sache eine ziemlich eindeutige Meinung. Die Betroffenen wollen um jeden Preis karmische Rechnungen ausgleichen, indem sie diejenigen, die uns Bürden auferlegen, unter vielfältigem Druck mäßigen werden. Daher wurden Gesetzgebung und verschiedene Maßnahmen geschaffen – doch all das hatte keinen Erfolg. **Verletztes Karma bewirkt, daß vom Schicksal verfolgte Menschen nicht mit Unterscheidungsvermögen ausgestattet sind und deshalb zu ihrem Haupt böse Menschen wählen, die in ihnen mit süßen Worten den gewünschten Glauben erweckt***

---

1 Siehe G. Meyrink "... die Emsigen und Fleißigen, die ein Rohr emporkrabbeln, um von oben wieder hineinzufallen".

**haben.** Dann werden sie jedoch zu ihrer noch größeren Geißel, als es jene ausgewählte Gesellschaft war, die sich bereits auch im Aufruhr des bösen Karmas zeigte. **Dann gewinnt allmählich das mächtigere und größere Böse die Oberhand**, sowie die Verletzung der Gesetze von Ordnung und Moral, die kein anderes Gesetz ausrotten kann als das Gesetz des Karma, in das die menschliche Gesellschaft das Gute einpflanzt. Nur das Gesetz des Karma, das als Vergeltung das Gute trägt, wird den Menschen zuerst die Erkenntnis der Wesensart anderer Menschen zurückgeben und danach auch die Voraussetzung für die Wahl guter Wächter des Gesetzes und der Ordnung.

Der **Mahayana** jedoch stützt sich nicht in erster Linie auf ethische Erwägungen, die darauf abzielen, daß sich der Mensch gegenüber dem Ganzen gut verhält; er berücksichtigt die wechselseitige Beziehung zwischen dem Individuum und dem Ganzen, ihre bedingte Einheit. Dies entspricht der Tatsache, daß die Lösung persönlicher Probleme auch diese Beziehungen betrifft. Dabei bleibt die Grunddevise die Hilfe für den Einzelnen. **Ihm wird vor allem dadurch geholfen, daß er dazu geführt wird, sich ganz mit dem Guten zu erfüllen und dieses Gute dann aus sich selbst heraus in die Umgebung auszustrahlen**, in der er sein Leben führen muß, und zwar auf der natürlichen Grundlage des eigenen Bewußtseins. Erst dadurch begleicht er seine Schuld gegenüber den Menschen und der Menschheit; nach deren Begleichung wird er aus der Menschheit erlöst sein, und zwar vor allem aus jener Menschheit, die mit Leiden belastet ist.

## **Die Bedeutung der Achtsamkeit**

### **Wiedergabe eines Kommentars zur Achtsamkeit durch einen spirituellen Meister der Gegenwart**

"Der Einsatz-, Angel- und Endpunkt der Heilsbotschaft des Buddha und das Kernstück seiner Geistlehre liegt in jenem einfachen Mahnwort:

#### **SEI WACH BEI ALLEM WAS DU TUST**

(Glaub' ja nicht, daß du es schon bist)

Die Achtsamkeit erfüllt somit die gleichen Funktionen, die wir der Geistlehre des Buddha im allgemeinen zuschreiben. Denn die Achtsamkeit ist

- 1. der von selbst das Verborgene öffnende Schlüssel zur Erkenntnis des Geistes und damit der Anfangspunkt,**
- 2. das nie versagende Werkzeug zur Formung des Geistes und damit der Dreh- und Angelpunkt des geistigen Wachstums,**
- 3. das Wahrzeichen der gewonnenen Befreiung des Geistes und damit der Höhe- und Endpunkt.**

Die Achtsamkeit, so hoch gepriesen und so hoher Ergebnisse fähig, ist aber keineswegs ein mystischer Geisteszustand, der nur wenigen Erlesenen verständlich und zugänglich ist. Achtsamkeit in ihrer elementarsten Erscheinungsform ist vielmehr eine der Grundfunktionen des Bewußtseins, ohne welche es keinerlei Objektwahrnehmung gibt. Tritt nämlich irgendein genügend starker äußerer oder innerer Reiz auf, so wird Achtsamkeit geweckt, und zwar zunächst in ihrer einfachsten Form, als das anfängliche Erkennen, die erste Zuwendung des Geistes zum Objekt. Damit durchbricht das Bewußtsein den tragen, dunklen Strom des Unbewußten, ein Vorgang, der sich während des Wachbewußtseins in jeder Sekunde unzählige Male vollzieht. Diese anfängliche Funktion der Achtsamkeit als erste Reiz-Reaktion ist noch ein recht primitiver Vorgang, doch er ist von entscheidender Bedeutung als das erste **Sich-Abheben** des Bewußtseins von seinem unterbewußten Grunde.

1.

Dieses erste Erkennen wird lediglich ein ganz allgemeines und noch sehr undeutliches Bild des Objektes liefern. Wenn daraufhin weiteres Interesse am Objekt vorhanden oder dessen Einwirkung auf die Sinnesorgane genügend stark ist, wird sich eine schärfere Aufmerk-

samkeit auf die Einzelheiten des Objektes richten. Sie wird sich nicht nur mit den verschiedenen charakteristischen Merkmalen des Objekts befassen, sondern auch mit seiner Beziehung zum Subjekt des Erkennens. Hierdurch wird eine vergleichende Einordnung der Wahrnehmung in frühere Erfahrungen (Assoziation) ermöglicht. Dies bedeutet eine wichtige Phase in der Geistesentwicklung und zeigt auch, in der Beziehung auf frühere Wahrnehmungen, den engen Zusammenhang von **Achtsamkeit und Gedächtnis**, die beide im Páli (der Sprache der buddhistischen Texte) mit dem Begriff „sati“ bezeichnet werden. Ohne die Gedächtniskraft würde die Achtsamkeit nur isolierte, unzusammenhängende Tatsachen auffassen, wie es zum großen Teil bei den Wahrnehmungen der Tiere der Fall ist. Aus der auf dieser Stufe erfolgenden Ich-Beziehung der Wahrnehmung und aus Fehlassoziationen können sich aber schwerwiegende Fehlerquellen der Erkenntnis ergeben (s.a. Warnungen bei Konzentration). Aus dem assoziierenden Denken ergibt sich ein weiterer wichtiger Schritt in der Geistesentwicklung, nämlich die Zusammenfassung von Einzelerfahrungen (Generalisierung), d.i. die Fähigkeit des abstrakten Denkens.

## 2.

Für die Zwecke unserer Darlegung schließen wir diese Phase in die zweite Stufe der durch die Entwicklung der Achtsamkeit bewirkten Bewußtseinsentwicklung ein. Wir haben somit vier charakteristische Züge dieser zweiten Stufe festgestellt:

1. genauere Objektkenntnis (zunehmende Kenntnis von Einzelheiten),
2. engere Beziehung auf das Subjekt (Subjektivierung der Erfahrung),
3. assoziierendes und
4. abstraktes Denken.

Auf dieser zweiten Ebene einer entwickelteren Achtsamkeit spielt sich der **weitaus größte Teil des geistigen Lebens** der heutigen Menschheit ab; sie umfaßt ein weites Gebiet: beginnend mit jeder genauen Beobachtung, der aufmerksamen Beschäftigung mit irgend einer Arbeit, bis zur Verfeinerung der Achtsamkeit in den kritischen Methoden der wissenschaftlichen Forschung zur Untersuchung. Die Bilder der Wahrnehmung, die sich auf dieser Stufe bieten, sind aber meist noch eng verquickt mit allerlei Vorurteilen des Gefühls und Denkens, mit Fehlassoziationen, unzugehörigen Zutaten und vor allem mit der Hauptursache aller Täuschung, der Annahme von etwas Substanzhaftem in den Dingen oder etwas Ichhaftem in den Lebewesen. Durch alle diese Faktoren ist die Verlässlichkeit manchmal sogar der einfachsten Wahrnehmungen und Urteile sehr **beeinträchtigt**. Auf dieser Entwicklungsstufe der Achtsamkeit bleiben meisten diejenigen stehen, die ohne die Buddha-Belehrung geblieben sind oder sie nicht auf ihr alltägliches Leben und Denken anwenden.

3.

Mit der nächsten Entwicklungsstufe betreten wir das eigentliche Gebiet der „**rechten Achtsamkeit**“ im buddhistischen Sinne. Die Achtsamkeit wird hier als „recht“ bezeichnet, weil sie den Geist von verfälschenden Einflüssen frei hält; weil sie Grundlage und Bestandteil rechter Erkenntnis ist; weil sie den Menschen lehrt, das «rechte Ding» in rechter Weise zu tun; und weil sie dem vom Buddha gewiesenen rechten Ziele dient: der Aufhebung des Leidens der durch rechte Wirklichkeitserkenntnis und der Überwindung in einem selber von allem Unrechten, das seine Wurzel hat in Gier, Haß und Wahn. Wenn Wahrnehmungen und Gedanken gleich bei ihrem Entstehen mit rechter Achtsamkeit aufgenommen und geprüft werden, so bieten sie sorgfältig gesichtetes Erfahrungsmaterial und einen mit Vorurteilen unvermischten Gedankenrohstoff, wodurch dann die praktischen und sittlichen Entscheidungen des Menschen, sowie seine Denkurteile einen unvergleichlich höheren Grad von Verlässlichkeit erhalten. Vor allem aber werden solch nüchtern geprüfte und unverzerrte Wirklichkeitsbilder eine verlässlichere Grundlage bilden für die buddhistische Haupt-Meditation:

**Die Betrachtung aller Daseinsvorgänge als veränderlich, unbefriedigend und substanzlos.**

Einem ungeschulten Geist wird freilich solch intensiver Einsatz „rechter Achtsamkeit“ durchaus nicht «nahe» oder nicht «vertraut» vorkommen, da er sie nur allzu selten geübt hat. Doch auf dem durch die Satipatthána-Methode gewiesenen Wege kann sie zu etwas Nahem und Vertrauten werden, da sie ja, wie wir zeigten, in etwas so Nahem und Vertrautem wurzelt. Denn auch diese „rechte Achtsamkeit“ erfüllt im Grunde die gleichen Funktionen wie auf den beiden früheren Entwicklungsstufen, wenn auch höher.

4.

Geistigen Fortschritt hat man mit Recht mit einer **spiralenartigen** Bewegung verglichen, d.h. die Grundsituationen wiederholen sich auf verschiedenen Ebenen. Die gemeinsamen Grundfunktionen der verschiedenen Achtsamkeitsgrade sind die Auslösung einer zunehmend höheren BewußtseinsKlarheit und BewußtseinsIntensität sowie die Gewinnung einer zunehmend von Fehlerquellen gereinigten Wirklichkeitserkenntnis. Wir haben oben diese Entwicklungslinie kurz verfolgt: in ihrem Aufsteigen vom Unbewußten zum Bewußten; vom ersten flüchtigen Bewußtseinseindruck zu einer deutlicheren Objektvorstellung; von einer immer noch lückenhaften und durch Wille und Vorurteil getrübten Wahrnehmung zu einem klaren und unverfälschten Bild der Wirklichkeit. Wir haben hierbei gesehen, wie es besonders eine **erhöhte und geschärzte Achtsamkeit** ist, die, natürlich von anderen Faktoren unterstützt, zu der jeweils höheren Entwicklungsstufe führt: zu

einer zunehmenden **Bewußtseinserhellung und Bewußtseinserhöhung.**

Wenn der menschliche Geist aus seiner gegenwärtigen Krise heraus will und seinen weiteren Fortschritt in der Richtung der in ihm angelegten Entwicklung wünscht, so muß er diesen Weg wiederum durch das königliche Tor der Achtsamkeit betreten."

Ende des Kommentars.

**Die Bedeutung der Achtsamkeit wird im Kapitel "Sublimation vs Animalität" auf eine andere Art und Sichtweise verdeutlicht.**

#### **Eine Motivation für die Praxis und zur Praxis**

Sobald ein Mensch die rechte Achtsamkeit in sein Alltagsleben integriert und sich dabei schrittweise von den gefühlten Phänomenen abstrahiert und sich immer weniger mit den Objekten identifiziert, wird sein Leben bereichert, weil nur so neben gefühlten und wahrgenommenen Erfahrungen auch jenes Wissen in ihm aufsteigt, das ihm eine Entwicklung ermöglicht und das ist Erfahrungswissen. Die vorher beschriebene Bewußtseinserhellung und Bewußtseinserhöhung ist die Quelle dieses Wissen. Wie beschrieben beginnt durch die fortschreitende Abstraktion der Mensch **sich selbst** als Gegenstand der Erforschung psychologischer Phänomene zu sehen. Von dort ist es nur noch ein kleiner Schritt zu den abgestuften Abstraktionen des Selbst gegenüber der Welt der Phänomene, was im Zustand Bodhi endet. Es ist jene Welt der Phänomene (Maya), die ein gewöhnlicher Mensch kompromißlos erfahren möchte. Auch Einstein sagte: „Alles ist nur ein Wirbeln von Elektronen“, trotzdem hat er geheiratet. Die Mauer der phänomenalen Begrenzung des Bewußtseins ist nur durch die „rechte Achtsamkeit“ auflösbar (und nicht durch Mathematik). Das ganze Buch ist auf dieses Endresultat ausgerichtet.

*„Wann immer möglich, sollte der Bikku die Achtsamkeit kultivieren. Was die Weisheit der Todesstunde angeht, sollte er die Wahrnehmung der Substanzlosigkeit kultivieren, da alle Phänomene von Natur aus rein sind. Er sollte die Wahrnehmung des großen Mitgefühls kultivieren, da alle Phänomene in Bodhicitta eingebettet sind. Er sollte die Wahrnehmung ohne Bezugspunkte kultivieren, da alle Phänomene von Natur aus lichtvoll sind. Er sollte die Wahrnehmung völliger Abwesenheit von Anhaftung kultivieren, da alle Dinge vergänglich sind. Er sollte diese Wahrnehmung kultivieren, nirgendwo anders nach Buddhaschaft suchen, da der Geist Weisheit ist, wenn er erkannt wird.“*

## Analyse der Achtsamkeit

Mit der Entdeckung der Wirksamkeit der Achtsamkeit durch den historischen Buddha wurde eine **immer funktionierende** Methode formuliert und als ein mit nichts vergleichbares Geschenk an die Menschheit übergeben. Durch die analytische Konzentration (ein Resultat der fortgeschrittenen Achtsamkeit) und die alles-durch-dringende Weisheit hat Buddha dies entdeckt. Die Achtsamkeitsmethode ist leicht zu verstehen, immer anwendbar aber schwer unterbrechungslos auszuführen. Welches innere Potential die Achtsamkeit aktiviert und nutzt, ist im Kapitel „Praxis der Meditation und Konzentration“ beschrieben. Hier nun eine Analyse zum Wesen und zur Funktionsweise der Achtsamkeit:

- 1. Achtsamkeit ist eine Grundfunktion des Bewußtseins**
2. Ohne Achtsamkeit keine **Objektwahrnehmung**
3. **Sati (Begreifen)** entsteht aus dem Zusammenspiel von Objektwahrnehmung und **Gedächtnis**.
4. Frühere Einordnungen der Wahrnehmungen führen zu **Assoziationen**
5. Assoziationen ermöglichen **abstraktes Denken**
6. Eine schärfere Aufmerksamkeit führt zu mehr Details
7. Abstraktes Denken bewirkt die Fähigkeit zur **Generalisierung**
8. Achtsamkeit **durchbricht** den dunklen Strom des Unbewußten
9. Je **stärker** die **Ich-Beziehung** desto **schlimmer** die Irrtümer im Beurteilen der Wahrnehmungen.
10. Die **spiralenartige** Steigerung der Achtsamkeit bewirkt eine Vertiefung und Verschärfung der Objekterkenntnis (**Wissensklarheit**) und damit ein Ausmerzen der Irrtümer.

Der **weitaus größte Teil** des geistig-mental Lebendes in der **heutigen** Menschheit vollzieht sich als „angeborene Fähigkeit“ in diesen 4 Schritten und erweitert sich **horizontal** in die Breite und nicht vertikal:

1. Objektkenntnis,
2. Subjektivierung der Erfahrung,
3. assoziierendes Denken,
4. abstraktes Denken

Diese derzeitige Achtsamkeit umfaßt bereits ein weites Gebiet, ist aber noch eng verquickt mit Vorurteilen, Ansichten und Gefühlsbeeinflussungen und bewirken folglich Fehlasssoziationen, was die Intelligenz der Erkenntnis (Verlässlichkeit der Schlußfolgerungen) sehr beeinträchtigt. Auf dieser Stufe bleiben diejenigen stehen, die keine Buddha-Belehrung erfahren haben oder diese nicht im Alltag anwenden. Den Tieren fehlt die Gedächtniskraft und können daher nur isolierte, unzusammen-

hängende Tatsachen auffassen.

Auf der nächsten Stufe beginnt die "**rechte Achtsamkeit**" im Sinne Buddhas durch Anwendung seiner Lehre auf das rechte Handeln, das rechte Denken, das rechte Reden und die rechte Lebensweise. Will der Mensch seine bisherigen Begrenzungen horizontal wie vertikal aufheben, so muß er diese Technik anwenden, denn durch **rechte Achtsamkeit** im Denken und im Wahrnehmen wird ein vorurteilsloser Gedankenrohstoff erzeugt, der einen viel größeren Grad der Verlässlichkeit bewirkt und daher immer weniger Fehlurteile (bis gar keine mehr) zuläßt. Einem ungeschulten Geist ist die "**rechte Aufmerksamkeit**" fremd und kann erst durch beharrliches Üben in das Wesensdasein integriert werden. Ohne rechter Aufmerksamkeit bleiben ihm leidvolle Erfahrungen nicht erspart, denn erst diese bewirken ein „Aufmerken“.

Der geistige Fortschritt ist somit eine **spiralenartige** "Bewegung", denn die Grundsituationen wiederholen sich auf verschiedenen Ebenen der Wahrnehmungsschärfe, welche in Achtsamkeitsgrade unterteilt werden kann und sich durch Bewußtseinsklarheit, Bewußtseinsintensität und Wirklichkeitserkenntnis mit zunehmender Abnahme von Fehlerquellen unterscheiden. Diese verschiedenen Ebenen spiegeln sich in den Definitionen bzw. Beschreibungen der Jhanas wieder, siehe Kapitel „Was sind Jhanas?“. In diesem spiralförmigen Prozeß, der nur mehr **vertikal** ist, erfährt man viele Stufen des Erwachens, jede einzelne ist schwierig zu beschreiben. Ein wahrer spiritueller Meister kennt sie alle. In dieser Spiraltbewegung steigert sich das Wachsein und es ändern sich (oder werden mehr) auf höheren Stufen die wahrzunehmenden Objekte, z.B. der pranische Körper, die kosmische Energie oder der grenzenlose Raum. Mit dieser steigernden Achtsamkeit werden die unbewußten Vorgänge durch eine erhöhte und geschärzte Aufmerksamkeit in eine **Bewußtseinserhöhung und Bewußtseinserhellung** umgewandelt, was im Bodhi endet. Diese rechte Aufmerksamkeit aktiviert das Buddha-Auge und erhöht den überweltlichen Intellekt. Und letztendlich tritt dies ein:

*„Wenn das Licht des höheren ICHs das niedrigere Ich durchdringt, identifizieren sich die beiden Ichs miteinander und hierdurch wird die Vollkommenheit erreicht.“*

**„Das Obere muß ins Untere“.**

## **Die Praxis der Achtsamkeit**

### Vorwort

Achtsamkeit ist das erste der sieben «Erleuchtungsglieder» (bojjhanga, siehe Kapitelende), d.h. jener Eigenschaften, die Wachstumsbedingung wie auch wesentliche Bestandteile der Erleuchtung (bodhi) sind. Die Achtsamkeit steht an erster Stelle, nicht nur in der formalen Reihenfolge, sondern auch weil ihre Ausbildung grundlegend ist für die volle Entfaltung der anderen sechs Eigenschaften, und besonders für das zweite Erleuchtungsglied der "Wirklichkeitsergründung".

*"Besonders derjenige, dem die Lehre des Buddha ans Herz spricht und der in ihr eine Lösung für Lebensprobleme sieht, die er als gut empfindet, darf nicht unachtsam gegenüber den Gliedern des Pfades sein, sondern muß jedem einzelnen mit größter Aufmerksamkeit begegnen.*

*Denn wenn er die moralischen Gebote dieser Lehre erfüllen will, muß er sich gut beobachten, damit nicht seine Neigungen, sondern nur die Vorschriften der Lehre sein Handeln bestimmen. Zudem ist diese Selbstbeobachtung eines der wichtigsten Glieder des Pfades.*

*Sich selbst zu beobachten, ist anfangs sicher nicht einfach. Das Leben, das ein Mensch gewöhnlich bis zur Annahme der Lehre des Buddha als Lebensweg führt, wird von Trieben geleitet, über deren ethischen Wert meist gar nicht nachgedacht wird. Daher unterliegt er der Trägheit, die ihn bei mangelnder Achtsamkeit immer wieder zur Selbstunbeherrschung zurückführt.*

*Wenn er also nicht auf Selbstbeobachtung und damit auch auf Selbstbeherrschung achtet und diesen Trieben und Impulsen nachgibt, wird er niemals ein wahrer Anhänger der Lehre Buddhas sein, die tatsächlich zur Erlösung führt. Stattdessen werden in ihm schlechte Neigungen erwachen, die sowohl für das äußere als auch für das geistige Leben schädlich sind – ein Leben, das er durch falsches Verständnis der buddhistischen Lehre zwar nicht angetreten hat, aber hätte antreten sollen."*

*"Die Achtsamkeit, so hoch gepriesen und so hoher Ergebnisse fähig, ist aber keineswegs ein mystischer Geisteszustand, der nur wenigen Erlesenen verständlich und zugänglich ist. Achtsamkeit in ihrer elementarsten Erscheinungsform ist vielmehr eine der Grundfunktionen des Bewußtseins, ohne welche es keinerlei Objektwahrnehmung gibt. Tritt nämlich irgendein genügend starker äußerer oder innerer Reiz auf, so wird Achtsamkeit geweckt, und zwar zunächst in ihrer einfachsten Form, als das anfängliche Aufmerken, die erste Zuwendung des*

*Geistes zum Objekt. Damit durchbricht das Bewußtsein den trägen, dunklen Strom des Unterbewußten, ein Vorgang, der sich während des Wachbewußtseins in jeder Sekunde unzählige Male vollzieht. Diese anfängliche Funktion der Achtsamkeit als erste Reiz-Reaktion ist noch ein recht primitiver Vorgang, doch er ist von entscheidender Bedeutung als das erste Sich-Abheben des Bewußtseins von seinem unbewußten Grunde ....”.*

**Ohne einer ausgebildeten Achtsamkeit** ist eine Erkenntnis der eigenen Wirklichkeit, d.h. der körperlichen, psychischen und geistigen Vorgänge, nicht möglich.

Die Wahrheit von der Leidensaufhebung wird hier gleichfalls auf die Einzelerfahrung zurückgeführt. Man kann die zeitweise Aufhebung des Begehrens erfahren, wenn man sein Entstehen mit Achtsamkeit beobachtet. Denn, wenn Reines Beobachten da ist, hat das Begehrn keinen Raum; es kann nicht mit solcher Achtsamkeit gleichzeitig bestehen.

**Mindful** (mindfulness) ist das englische Wort für Achtsamkeit. Wörtlich zerlegt steht "ful", von "full" abstammend, für "viel denken" oder "nachdenklich", also eine Menge an Gedanken im Denkprinzips (Denkorgan). Aber genau das Gegenteil soll erreicht werden, es soll ja leer (glatt) werden, um die Wirklichkeiten verzerrungsfrei wiedergeben zu können! Es soll also weniger gedacht werden, "**attentiveness**, introspection, selfobservation" wären klarere Begriffe im Englischen.

### **Die Schwierigkeit der Einfachheit**

Es folgt eine komprimierte Erläuterung und Anleitung zur praktischen Durchführung von Satipatthana (Achtsamkeit) im Alltag. Die Schwierigkeit des Satzes

**„Ich weiß, daß ich dies oder jenes tue ...“**

liegt in der praktischen Umsetzung bei Allem im täglichen Ablauf wie auch in der Meditation. Die Anwendung dieses einfachen Satzes, den man ununterbrochen anwenden soll, ruft einen großen Gegenspieler hervor. Warum? Mit diesem einfachen Satz wird die Aufmerksamkeit (das Bewußt-Werden, Licht des Begreifens) in die automatisierten, angelehrten Handlungen und Gewohnheiten hineingezogen, welche aus dem Unterbewußtsein heraus den Lebenslauf und das Schicksal mitbestimmen (siehe Kapitel "Aufmerken"). Aber es gibt die **Hämer und Sinnverdreher**, die sagen: „Wozu brauch ich das? Wozu das üben? Ich weiß doch, was ich tue.“ Er weiß es aber erst **nachher** (wenn überhaupt) nachdem er den Impuls bereits ausgeführt hat. Und eine Dummheit erkennt er erst im nachhinein. Die Achtsamkeit muß aber idealer-

weise dies **vor Ausführung erkennen** und **eingreifen können**, um z.B. die Vorgaben der Edlen Versittlichung einzuhalten, also **zwischen** Entstehung eines Impulses oder Wollens und des Tuns. Die unkontrollierte Spontaneität und Reflexivität wird kontrollierbar. Das Bewußt-Werden in dieser „Lücke“ ist entscheidend und von der weiß der ungeschulte Menschen nichts. Mit zunehmender Praxis wird diese „Lücke“ deutlicher. Der große Gegenspieler ist das "allerkostbarste Ich", die Persönlichkeit, welche alle Positionen im Wesen besetzt hält. Der Praktizierende muß sie als Parasit betrachten. Sie will als **falsches Ich** nicht entmachtet werden, sie will sich nicht in die Karten gucken lassen. Sogar Intellektuelle, Wissenschaftler und Professoren scheitern an dieser einfachen Übung, denn die Schwierigkeit liegt im geduldigen, dauerhaften Praktizieren. Eine alleinstehende Person hat es da bedeutend einfacher. Auf diese Weise wird das mechanische, unsinnige und unstete Denken schrittweise durch Wissensklarheit ersetzt und das "durchschauende Begreifen" (vipassana) wird geboren. Und das macht wirklich Freude.

**Jenes "Ich weiß, daß ich ..." ist der erste kleine Lichtstrahl des Bewußtseins.**

Dieser simple Satz ist der Scheinwerfer in die finsternen Ecken des eigenen Wesens und vertreibt Schlaf, Stumpfheit und Fehlurteile. Damit wird erkannt, warum man was tut und daraufhin kann man eingreifen und all die Auswüchse der Persönlichkeit, inklusive ihrer unbewußten eingefleischten Gewohnheiten, unterbinden und das "Rechte" tun, womit gleichzeitig die Beobachtungs und Unterscheidungskraft wächst. Gleichzeitig wird mit dieser Achtsamkeit ein **Abstand** zwischen Beobachter und dem Beobachteten hergestellt und das Erkennen der Substanzlosigkeit wird möglich:

**DA bin ich und DORT ist das Geschehen.**

**DA bin ich und DORT ist das Objekt der Zu- oder Abneigung.**

So wird eine Identifikation mit dem Geschehen oder dem Objekt der Begierde und der Genußes vermieden (Nicht-Haften). Dieser Abstand bewirkt ein vorsichtiges Herantasten an die Stimulationen der Welt und die Bereitschaft, immer zurückzutreten oder abzulehnen. Das bewahrt einem vor zahlreichen "Dummheiten" und reflexiven Handlungen.

Kaum fängst du mit dieser Selbstbeobachtung an, hast du es nach ein paar Minuten schon wieder vergessen. Dein Ego suggeriert dir "das ist lästig, das ist widerlich, wozu brauch ich das?". Das sollte dir zu denken geben. Erst beharrliches Training bringt Erfolge im Alltag und in der Meditation und es macht Freude feststellen zu können, daß das Wachsein sich steigert. Es beginnt damit, daß man nichts mehr vergißt,

es geht dann über in die erleuchtende Umgebungsbeobachtung und im Feststellen vieler Details, das man Genie nennt. Wer sich dauernd selbstbeobachtet ist konzentrierter als der normale Mensch und unterliegt nicht mehr dem Willen anderer. Wer dies beharrlich übt, der erwirbt bald eine heitere Gelassenheit und ein inneres Lächeln, denn das Chaos im Denken, das Schwanken der Stimmung wird immer weniger. Er beginnt sein Dasein als Karmastrom zu akzeptieren. Damit hat die Reise in die Wissensklarheit („sati“) begonnen. Das Wachsein bestimmt die Einordnung in den Wesenshierarchien,

### **Wie beginnt man?**

Man beginnt hier und jetzt, ein Ortswechsel ist unnötig. Man soll alleine Zuhause beharrlich bei Beginn und bei Abschluß jeder Handlung sich vorsagen und bewußt sein, "daß ich dies oder jenes tue und nichts anderes". Bald wirst du erkennen, dass es einen „inneren Störfaktor“ gibt. Jede kleinste Handlung oder Bewegung soll verfolgt werden, solange bis immer mehr Details erkannt werden. Das ist anfangs zeitaufwendig bzw. verlangsamst den Tagesablauf, aber mit der Zeit macht es Spaß und es integriert sich von selbst in dein Handeln und die Vorteile werden rasch erkannt. Man möchte nicht glauben, welche Detailbeobachtungen man aus alltäglichen Aktivitäten herausholen kann (z.B. beim Kauen des Essens, beim Zahneputzen, beim Duschen, beim Anziehen, beim Hinsetzen, beim Einstiegen in ein Auto usw.). Wenn man dies "**Ich weiß, daß ..**" bei einer Handlung vergißt, dann wiederhole sie "bewußt", falls möglich. Die Bewegungsübungen von Tai Chi sind ein Ableger zur Übung der Achtsamkeit. Mit der Zeit wird diese Achtsamkeit immer öfter im Tagesverlauf präsent sein und dieser bietet mit seinen Gewohnheiten und Spontaneitäten mehr als reichlich Gelegenheit. Eine Sicherheit macht sich breit, das ist die vielgepriesene Entschleunigung und wirkt auch in einer hektischen Umgebung. In Wirklichkeit ist es der (kühle) Beobachter, der hinter allem steckt. So tritt man in den Strom des Dharma ein. Das Üben der Achtsamkeit sollte gleich von Anfang an mit einer guten Stimmung (ein weiteres Achtsamkeitsobjekt) verbunden werden.

### **Was wird achtsam beobachtet?**

Man beginnt bei den Körperhandlungen und Gewohnheiten, beim Reden und beim Antworten, dann beobachtet man die Stimmung und ihre Schwankungen, dann die Sinneswahrnehmungen mit ihren Reflexen und den "Durchgriff" der Persönlichkeit auf die Beuteschemata, dann der Beobachtung des Atmens, dann widmet sich die Achtsamkeit dem mechanischen Denken und ihrer unsinnigen Inhalte. Am Anfang kann soll man sich nur auf ein Achtsamkeitsobjekt (Körperbewegungen) fokussieren, aber mit der laufende Praxis integrieren sich

die anderen Achtsamkeitsobjekte automatisch dazu. Nur die kontinuierliche Praxis führt zu Erfolgen, ansonsten beginnt man immer wieder von vorne, denn etwas in dir will deine Beobachtung und Erkenntnisse nicht, es haßt das Licht des Erkennens.

Wenn man diese Praxis hartnäckig fortsetzt, wird es nicht lange dauern bis man die erste Mauer der Umhüllung durchdrungen hat und man registriert, daß aufsteigende Impulse aus der Tiefe des Unterbewußtseins laufend dir "Befehle" erteilen, dich irgendwo "hinschieben" und dich Dinge tun lassen, die du später bereuen oder als ungünstig beurteilen wirst. Es ist dies der Trieb bzw. der "innere Diktator", der tief unten in der Dunkelheit agiert und die Ursache des eigenen Samsara ist. Wenn du ihn ohne Achtsamkeitstraining suchst, dann ist er scheinbar nicht existent und erst dann erkennbar, wenn er sich geäußert hat. Er ist am leichtesten erkennbar im Geschlechtstrieb, am heftigen Verlangen oder brüsker Ablehnung. Die Psychologen können ihn nicht direkt sehen, sondern müssen ihn durch ausgeklügelte Analysen herleiten. Das Wirken des inneren Diktators muß man **selbst empirisch erfah-ren, erst dann "wacht" man auf**. Man wird auch feststellen, daß **man nicht wollen kann, was man will**, sondern daß das, was man will einem aufgewungen bzw. vorgegeben wird. Die Schlafenden nennen das freier Wille. Ist man soweit vorgedrungen, dann kann der Kampf gegen die "Krake" oder "Spinne" erfolgreich geführt und gewonnen werden, indem man einfach diesen inneren Befehlen, die auch als innerer Druck empfunden werden, nicht gehorcht und willentlich sein Denken ändert oder sich statt dessen anderen Dingen zuwendet z.B. der erhöhten ursachlosen Freude oder einer unangenehmen Arbeit. Vor diesem 1. Wachseinszustand ist man immer „versklavt“. Dies ist eine sehr **wichtige Phase** in der geistigen Entwicklung, keiner kommt darum herum. Es gibt keine fixe Reihenfolge oder Bündelung in den Achtsamkeitsobjekten, sie ergibt sich aus der Situation und dem Grad der Wachheit. Spirituelle Meister sagen, daß der Trieb in all seinen Möglichkeiten zur Manipulation erst an der Schwelle zum Nirvana komplett ausgerottet bzw. besiegt ist.

Wie schon erwähnt, führt die Achtsamkeit Lichtstrahl zu "Lücken" in jene Lebensprozesse (Skandhas), wo das Ego noch nicht reagiert und daraufhin kann man Eingreifen. So wird man feststellen, daß nach ca. 0,1 bis 0,4 Sekunden das Ego auf eine Sinneswahrnehmung mit einer Meinung reagieren wird und da kann man diesen Einfluß neutralisieren. Diese "Lücken" als Momente der Wissensklarheit werden immer mehr und sind bereits Kostproben des Dharmakaya. Dies alles führt zwangsläufig zu einer Wesensverbesserung und von einer Versenkung zur nächsten und ein Schlüsselergebnis ist die Entdeckung der Impuls-

folgen des eigenen Karmas. Nebenbei wird die Nutzung des Gehirns von 4% auf immer mehr erweitert, der vordere Gehirnlappen und das Cerebellum werden gereinigt. Eigentlich darf es einem in diesem Praktizieren nie langweilig werden. Ab einer gewissen Schärfe der Selbstbeobachtung (Selbst-Durchdringung) dringt die Lebenskraft in den zentralen Nerv (Sushumna) ein und bewegt sich nach oben, was jedes Mal das Bewußt-Werden um eine Dimension erweitert. Das ist das "**Eintreten in den Strom**" – ein Meilenstein in der Entwicklung. Die komplette Selbstbeobachtung ergibt auch die komplette Selbstbeherrschung, d.h. der ganze Körper und das Wesen kann nichts mehr machen, ohne daß man es zuläßt. Aber die Menschen schätzen nicht, was kostenlos und einfach ist und die Dharma-Verbreiter "übersehen" absichtlich das Kernstück der Lehre Buddhas. Denn hat der "Anwender" die Methodik erst einmal begriffen und wendet sie an, dann entsteht "Unabhängigkeit", man braucht sie nicht mehr, man hat eigene wertvolle Erfahrungen, was wiederum die Sponsoren reduziert. Jener hat dann die Freude und ein höheres Wachsein durch eine Praxis gefunden, was exoterische und exotische Spektakel (Lamrims, Ngöndros) überflüssig macht.

**Das konsequente Machen ist das Problem.** Deswegen erlangen nur sehr wenige den Bodhi. Mit aller Macht will dein Ego das Eindringen des "bewußten Lichts" verhindern und wartet auf "schwache" Momente. Also muß etwas dran sein an der Lehre Buddhas. **Satipatthana funktioniert auch im Bardo** und die Praxis sieht niemand, sie ist daher immer und überall anwendbar. Der täglich Blick auf die "persönliche Checkliste" (siehe Inhaltsverzeichnis) kann in den ersten Phasen dabei hilfreich sein.

Wer noch **mehr über die Praxis der Achtsamkeit** erfahren und tiefer einsteigen will, dem sind die detaillierten Erläuterungen von Nyāṇaponika in "Geistestraining durch Achtsamkeit" empfohlen. Warum? Weil gerade er dies sein ganzes Leben lang praktiziert hat und alles durch eigene Erfahrungen gedeckt ist. Allerdings hat auch er sich strikt an die Begrifflichkeiten der Theravada gehalten, wodurch die gesamten Wirkungen der Praxis auf die Komponentenstruktur des Menschen (siehe Kapitel "Was ist der Mensch?") zu kurz kommen. Doch die eigene Empirik überragt alle akademischen Analysen. Was unbekannt ist, ist die Tatsache, daß auch Buddha Gautamo Yoga praktiziert hat, denn er kannte die mit der pranischen Energie und Kundalini verbundenen Techniken durch eigene Praxis genau. Wie sonst könnte er über all die Fähigkeiten (Siddhis) verfügen, die im Raja- und Jnana-Yoga aufgelistet sind. Im Visuddha-Magga Kapitel 12 und 13 sind sie ebenfalls beschrieben, allerdings nicht die genauen Konzentrationsübungen dazu, um sie erwerben zu können. Auf jeden Fall ist dazu ein ge-

steigertes Wachsein (Achtsamkeit) immer Voraussetzung.

### **Die Achtsamkeit und die Erleuchtungsglieder**

Die 7 Erleuchtungsglieder (bojjhanga sutta), auch Erwachungsglieder genannt, sind:

- 1. Achtsamkeit (sati)**
2. Wahrheitsergründung, Gesetzesergründung (des Universums)
3. Willenskraft, Beharrlichkeit
- 4. Freude, Seligkeit**
5. Gestilltheit, Gelassenheit
6. Sammlung (Konzentration)
7. Gleichmut

Erstmals tauchen Freude, Seligkeit und Konzentration als Faktoren bzw. Erleuchtungsglieder auf. Zur Freude und Konzentration gibt es hier eigene Kapitel, die alles näher beleuchten. Die königliche Achtsamkeit steht über allem, ohne sie sind die anderen Glieder unerreichbar.

## **Das kurze Satipatthana Sutra**

### Vorwort

Der Text hier wurde **mit Absicht verkürzt** auf die Essenz der Sutra zum besseren Einprägen. Das Original, die "Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit" (Satipatthána-Sutta) findet sich an zwei Stellen des PáliKanons: a) in der Mittleren Sammlung (Majjhima-Nikáya) als 10. Rede und b) in der Langen Sammlung (Dígha-Nikáya) als 22. Rede "Mahá-Satipatthána-Sutta". Den **komplette Text** dieser Sutra findet der Leser zusammen mit der Prajna-Paramita im Mittelteil des Buches. Die Lehrrede über die Achtsamkeit und seiner Praxis war lange Zeit in Vergessenheit geraten bis dann ein burmesischer Mönch, namens U. Narada, am Anfang des 20. Jahrhunderts sich die "Eigenart" dieses Übungsweges neu erarbeitete und lehrte (siehe Nyanaponika "Geistes-training durch Achtsamkeit").

Wer die Achtsamkeit eine Weile übt, wird feststellen, daß die Essenz der Achtsamkeit "**Ich weiß, daß ich ...**" alles miteinschließt, was im Sutra detailliert ausgeführt ist. Das Anapanasati-Sutra (Atembeobachtung) ist ein wichtiger Teilaспект der gesamten Achtsamkeitslehre und im Visuddha-Magga (Seite 301-335, siehe Literatur) ausführlich beschrieben. Eine strukturelle Analyse des Satipatthana-Sutras gibt es auf der Webseite des Autors als download (PDF).

**Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, sind nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?**

**Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, zur Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.**

**Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der**

**Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr ...**

**Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.**

**Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt."**

Im originalen Sutra zum Ende hin spricht Buddha unter "Was ist nun, ihr Mönche, rechte Sammlung?" andeutungsweise von den Versenkungsstufen (Jhanas), diese sind eine gute und verständliche Einordnung der geistigen Entwicklungsstufen, siehe mehr dazu im entsprechende Kapitel "Jhanas".

"Wie es im großen Weltmeer, ihr Schüler, nur einen Geschmack gibt, nämlich den Geschmack des Salzes, so gibt es, ihr Schüler, in der Lehre, die ich euch lehre, nur einen Geschmack, den der Befreiung".

## **Die Praxis der Ursachlosen Freude**

Was ist darunter zu verstehen?

**Sie ist ein innerer Gefühlszustand, der sich durch Desinteresse (Abwendung) an der Welt bei gleichzeitigem Bemühen um eine freudige Stimmung und Heiterkeit einstellt, die über dem normalen Stimmungspegel des Menschen liegt und keinen äußeren Anlaß benötigt. Die Amplitude der inneren Stimmung (Gefühlslage) wird dadurch gradlinig und hat steigende Tendenz.**

Die ursachlose Freude ist eine Reflektion des inneren, göttlichen Ichs und ist die untere Wahrnehmungsstufe der höheren Seele (Atman) oder die unterste Erhellung des Dharmakaya. Diese Freude geht später in Seligkeit über und am Ende in kühle Weisheit und Wissen.

Dieses Kapitel sollte zusammen dem Kapitel "Was ist Sukhayana?" studiert werden.

**Kann man sich denn das Voranschreiten in der Bemühung zur Erleuchtung ohne freudige Zustände vorstellen? Nein. Ohne sie würde man verdursten!**

Die ursachlose Freude entwickelt Qualitäten, die der Materialismus niemals bieten kann und der gesellschaftlichen Erziehung unbekannt ist. Sie erleichtert die Verwirklichung der edlen Versittlichung und einer guten Meditation. Ihre Bedeutung wird unterschätzt.

**Wer die ursachlose Freude in sich halten kann, bannt jede Spur von Leid aus seinem Bewußtsein. Das ist es, was die Menschen in Wirklichkeit suchen (oder brauchen). Es ist die Umkehr des "Sündenfalls".**

Der historische Buddha hat nicht explizit über die Freude referiert, sondern als ein Ergebnis für Mönche in der Praxis gepriesen. Ein gegenwärtiger Buddha erkannte, daß mit "**Freude zuerst**" die Menschen dieser Epoche sich vor den vielfältigen und aufdringlichen Stimulationen (Sirenengesang) der Welt besser schützen können und dies so zu einer verlässlichen Basis in der Praxis werden kann. Er hat die Gleichung einfach umgedreht, Ergebnisse in eine Methode gewandelt und mit tiefer Einsicht die ursachlose Freude an die erste Stelle der Vorbereitungen gestellt und dargelegt, basierend auf der Erkenntnis, daß der Mensch primär durch das Gefühl lebt und damit umgebaut werden kann.

Gleichzeitig umarmt (integriert) diese Praxis die anderen Säulen der Lehre Buddhas. Wäre Buddha Gautama heute in der Welt erschienen,

er hätte es nicht anders gemacht. Mit der ursachlosen Freude wird das Innenleben des Menschen zu einem primären und leicht feststellbarem Achtsamkeitsfaktor. **Was also ist die ursachlose Freude?**

**Die konstante ursachlose Freude ist eine wichtige mystische Fähigkeit und ein unabdingbarer Meilenstein und Beweis des Fortschreitens.** Die höhere Seelee ruft im Menschen ohne Unterlaß, aber im Lärm der Welt hört er sie nicht, siehe 2 Seiten weiter. Maro, der König des Materialismus, ist ihr Gegner, denn er verliert eine wichtige Waffe: Das Drängen nach Sinneserlebnissen. Im Kampf um die ursachlose Freude lernt der Adept viel von sich selbst (siehe 1. Jhana). Und wenn diese als Seligkeit gefestigt ist, daß sie nie mehr verschwindet und sich im Falle eines Abflachens (Störung) unmittelbar selbst repariert, dann sind Voraussetzungen für den Vollendungspfad gegeben. Die Welt hat dann ihren Einfluß für immer verloren, denn der Adept begreift und sieht das dämonische Wesen hinter den Verlockungen, besonders dann wenn die "Augen" geöffnet sind (3. buddhist. Jhana). Als kürzerfrequente innere Vibration ordnet sie den Menschen in der kosmischen Wesenshierarchie höher ein, denn mit dieser Bemühung beginnt sich die innere Struktur umzuformen. Die ursachlose Freude und Metta sind die 2 Seiten einer goldenen Medaille. Die ursachlose Freude ist nicht zu verwechseln mit der wertschätzenden Freude (Mudita).

Die ursachlose Freude ist allerdings **nicht leicht zu erringen**, denn der normale Mensch kann sich ohne Anlaß nicht freuen. Jede Schwankung ist sofort auszugleichen. Das Aufrecht-Halten dieser Freude bedingt automatisch die edle Versittlichung, eine Nicht-Teilnahme an weltlichen Vergnügungen und eine Anpassung des Handelns und Denkens. Es gibt für ihn dann keine Überraschungen mehr, die ihn der seelischen Stabilität berauben, es gibt für ihn nur Geschehen bzw. Ereignisse außen herum und die Objektivität (Durchblick) expandiert. So wird der wichtige **Gleichmut** und die **Unbegehrlichkeit** gefestigt; und sie wird zu einem wertvollen Helfer im Samsaro. Und im freudigen Zustand läßt es sich gut üben. Wer einmal diese Art der Freude gekostet hat, weiß um die Vorteile und um deren Dauerhaftigkeit. Er weiß, daß Sinnesbefriedigungen diese (beruhigende) Qualität und Kontinuität niemals erreichen, während die Sinnesbefriedigungen, je nach Intensität, eine Unruhe, innere Vibrationen hinterlassen und als innere Dunkelheit (Tamas) enden. Wer die Freude halten kann, kann ungünstigem Schicksal (Karma) ausweichen. Die Bandbreite der inneren Freude reicht von einfacher, sanfter Glücksempfindung bis hin zur Ekstase (siehe 3. Jhana). Sie steigt anfangs temporär auf und dieser Zustand verlängert sich schrittweise und bleibt dann konstant. Das Wachsen dieser Freude wird

als Wachsen des inneren (göttlichen) Kindes bezeichnet. Erst nach ausreichender Sättigung beginnt sich dieses innere Potential in eine tiefe, kühle Ruhe zu verwandeln, was man Wissensklarheit und Weisheit nennt.

Die ursachlose Freude bewirkt eine Umkehr der Orientierung der seelischen Kräfte weg vom Materialismus, denn sie bewirkt nicht nur eine Verbesserung der äußeren Bedingungen, damit man gut praktizieren kann, sondern wirkt auch auf den Körper positiv, heilend und reinigt (wäscht) langsam das Unterbewußtsein aus und bewirkt so eine Umformung hin zu lichten Qualitäten. Die Magie der ursachlosen Freude wird im nächsten Kapitel "Das Rufen der Höheren Seele" verdeutlicht und sollte das Herz eines jeden Menschen berühren. Die ursachlose Freude, die Versittlichung, die Achtsamkeit, die Meditation und Metta bewirken dasselbe wie Lamrim oder Ngöndro. Man kann sie **jederzeit** praktizieren, ohne von etwas abhängig zu sein.

### **Zusammenfassung: Stufen der Freude**

Stufe 1: Lachen, wann immer möglich. Anfangs auch mit schlechten Witzen, die schrittweise geistreicher werden sollen bis eine innere Heiterkeit erreicht wird.

Stufe 2: Verstehen der Bedingungen zur ursachlosen Freude und Entwickeln dieser inneren Freude durch schrittweise Minimierung der Unterbrechungen unter Vermeidung von „unrechtem Handeln und Denken“ oder der Abgabe (Verlust) dieser neuen Qualität (Energie) an die Umwelt.

Stufe 3: Halten einer dauerhaften ursachlosen Freude, die bereits eine Seligkeit ist und sich durch Askese (Sinnesbeherrschung) steigern lässt.

Stufe 4: Durch diese ursachlose Freude besiegt man das immer noch schwelende Verlangen zur groben Sexualität, was Voraussetzung für die nächste Stufe ist.

Stufe 5: Erreichen einer dauerhaften "höchsten", ekstatischen Seligkeit, welche den Menschen in die Hierarchie der Götter einreihrt (siehe 3. buddh. Jhana).

Stufe 6: Erreichen der "kühlenden" Seligkeit, bekannt als "jenseitige Seligkeit", in der sich diese Seligkeit in Wissen und Weisheit umwandelt und sich dann endgültig voll entfaltet.

Stufe 7: Entwicklung der "gleichzeitigen Seligkeit", d.h. der Adept kann ad hoc jede beliebige Seligkeiten oder Zustand erzeugen, was eine wichtige Fähigkeit eines Bodhisattva auf dem Mahayana ist.

Stufe 8: Die „Höheren Freuden“ entstehen, wenn der Adept den Mahayana-Pfad wandelt, siehe nächste Seite.

## **Die Großen Freuden**

Die Höheren oder Großen Freuden sind jene, die sich erst aber der 4. Jhana-Stufe einstellen und dann wenn der Adept den Mahayana-Pfad betreten hat. Sie entstehen parallel zur Weisheit aus der Leere und sind eine andere Art der Freude, Welch der Schüler in den Jhanas 1 bis 3 erlebt. Trotz alldem werden sie hier erwähnt, damit der Praktizierende nicht meint, auf den höheren Stufen gibt es nur mehr die „Indifferenz und Kälte des durchdringenden Wissens aus der Leere“ und damit er eine Perspektive hat. Diese Freuden werden evident in allen 3 Körpern eines Bodhisattva. Wer vielleicht tiefer in die Praxis eingedrungen ist, wird erkennen, daß sie parallel beim Entfalten der 5 Weisheiten entstehen. Die Großen Freuden sind:

1. Die große Freude aus dem Fühlen, daß alle fühlenden Wesen **untrennbar** mit dem „Geist des Ganzen“ verbunden sind.
2. Die große Freude aus dem Wissen und Fühlen, daß das wahre Sein selbst **ohne Eigenschaften** ist.
3. Die große Freude im Erkennen, dass alle **Verschiedenheiten** der samsarischen Welt im Unendlichen **gegenstandslos** sind und über dem erhabenen Wissen der Wirklichkeit im Denken sind.
4. Die große Freude, daß im Zustand des **unerschaffenen Ur-Geistes** (Ur-Bewußtsein, das Absolute) es keine **störenden** Vorgänge im Denkprinzip gibt.
5. Die große Freude, daß es im Licht des Dharmakaya es **weder einen Haltepunkt noch eine Theorie** gibt.
6. Die große Freude zu wissen, daß der aus sich selbst sprudelnde bzw. entspringende mitleidvolle Samboghakaya **weder Geburt noch Tod** kennt, noch einen Übergang im Bardo oder irgendwelche andere Änderung erfährt, was einen Zustand der geistigen Vereinigung der Bodhisattvas darstellt (siehe tantrische Abbildungen).
7. Es ist große Freude zu erfahren, daß der aus sich selbst entspringende gefühlsvolle Nirmanakaya **weder die Empfindung für sich selbst** noch die aus selbstständig widersprechenden Gegensatzpaaren kennt.

8. Es ist eine große Freude, daß es im **Dharmachakra keine Seele gibt.**

Dharmachakra ist das 8-speichiges Rad des Gesetzes bzw. der Lehre Buddhas, auch als „Lotus Dharma“ bekannt. Aber hier ist der Dharmakaya gemeint, der sich im Sahasrara-Chakra entfaltet. Dieses Nicht-Vorhanden-Sein einer „Seele“ bedarf kurzer Erklärung, da es im krassen Widerspruch zur christlichen Lehre ist. Wir wissen: Im Tod wandert die Seele als eine „Einheit aller psychischen Komponenten“ im Bardo, sonst gäbe es keine Inkarnation oder neue Erfahrungen. Allgemein wird unter „Seele“ etwas Festes, Gleichbleibendes verstanden, das aber mit dem alles-enthüllenden Blick eines Buddha sich nur als kontinuierlicher Prozess von subtilen psychologischen Kräftefaktoren darstellt und ständig Änderungen unterliegt. In der Praxis ist die „wahre Seele“ ein Zufluchtsort im Herzenslotus (Anahata Chakra) als ein noch im embrionalen Zustand sich befindlicher Dharmakaya. Dorthin sollte der sich bemühende Mensch wenden und Zuflucht suchen solange sein Bewußtsein nicht in die Leere eintauchen kann, wo es keine Phänomene mehr gibt, und eine Wiederkehr ausgeschlossen ist.

9. Es ist eine große Freude, daß es im **göttlichen, grenzenlosen Mitleid es weder Unvollkommenheit noch eine Parteiname gibt.**

10. Es ist eine große Freude, daß der **Pfad der Freiheit**, den alle Buddhas gegangen sind und noch gehen werden, **ewig unverändert bleibt und immer denen offen steht**, die ihn gehen wollen.

Dies ist ein Auszug aus dem 28-teiligen „Rosenkranz der Strahlenden Edelsteine“, den der Guru Gampopa als 5. Linienerbe und Träger des allumfassenden Wissens erstellt hat. Das Ende des Werkes hat er mit diesen Worten versehen:

*„Alle, die an mich glauben, mein Andeken ehren und bereuen, dass sie mich nicht zu meinen Lebzeiten gekannt haben, mögen diesen „Rosenkranz“ als Höchsten Pfad gemeinsam mit anderen geistigen Texten lesen (siehe 7 tibetische Texte). Das Ergebnis wird dasselbe sein, als wären sie mir in persona begegnet.“*

## **Das Rufen der Höheren Seele**

Über die Freude und das Rufen der Höheren Seele\*

### **Wer bin ich ?**

Hat es je, seit die Erde steht, einen Menschen gegeben, der auf diese Frage die richtige Antwort wüßte? Ich bin die unsichtbare Nachtigall, die in dem Käfig sitzt und singt. Aber nicht jedes Käfigs Stäbe schwingen mit, wenn sie singt. Wie oft habe ich dir ein Lied angestimmt, daß du mich hören möchtest, aber du warst taub dein Leben lang. Nichts im ganzen Weltenraum war dir stets so nah und eigen wie ich, und jetzt frägst du mich wer ich bin!

Manchem Menschen ist die eigene Seele so fremd geworden, daß er tot zusammenbricht, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, daß er sie erblickt. Er erkennt sie dann nicht mehr, und sie erscheint ihm zum Medusenhaupt verzerrt; sie trägt das Antlitz der üblen Taten, die er vollbracht hat und vor denen er sich heimlich fürchtet, sie könnten seine Seele befleckt haben.

### **Mein Lied kannst du nur hören, wenn du es mitsingst.**

Ein Missetäter ist der, der das Lied seiner Seele nicht hört, ein Missetäter am Leben, an anderen und an sicht selbst. Wer taub ist, der ist auch stumm. Schuldlos ist, wer immerwährend das Lied der Nachtigall hört, und ob er gleich Vater und Mutter erschläge (Metapher). Wie soll ich hören ? Wie soll ich es hören ?

### **Mein Lied ist eine ewige Melodie der Freude.**

Wer die Freunde nicht kennt die reine, grundlose freudige Gewißheit, die ursachlose: Ich bin, der ich bin, der ich war und der ich immer sein werde, der ist ein Sünder am heiligen Geist. Vor dem Glanz der Freude, die in der Brust strahlt wie eine Sonne am inneren Himmel, weichen die Gespenster der Dunkelheit, die den Menschen als die Schemen begangener und vergessener Verbrechen früherer Leben begleiten und die Fäden seines Schicksals verstricken.

**Wer dies Lied der Freude hört und singt, der vernichtet die Folgen jeglicher Schuld und häuft nie mehr Schuld auf neue Schuld.** Wer sich nicht freuen kann, in dem ist die Sonne gestorben, wie könnte ein solcher Licht verbreiten. Sogar die unreine Freude steht näher dem Licht als der finstere, trübselige Ernst.

### **Du fragst, wer ich bin ?**

Die Freude und das Ich sind dasselbe. Wer die Freude nicht kennt, der kennt auch sein (wahres) Ich nicht.

Das innerste Ich ist der Urquell der Freude, wer es nicht anbetet, der dient der Hölle. Steht denn nicht geschrieben: Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst nicht andere Götter haben neben mir ?

Wer das Lied der Nachtigall nicht hört und singt, der hat kein Ich; er ist ein toter Spiegel geworden, in dem fremde Dämonen kommen und gehen\*\*, ein wandelnder Leichnam wie der Mond am Himmel mit seinem erloschenen Feuer. Versuch's nur und freue dich! So mancher, der es versucht, frägt: Worüber soll ich mich denn freuen? Die Freude braucht keinen Grund, sie wächst aus sich selbst wie Gott;

**Freude, die einen Anlaß braucht, ist nicht Freude sondern Vergnügen.** So mancher will Freude empfinden und kann nicht, dann gibt er der Welt und dem Schicksal die Schuld. Er bedenkt nicht: eine Sonne, die das Leuchten fast vergessen hat, wie könnte die mit ihrem schwachen Dämmerschein schon die Gespensterschar einer tausendjährigen Nacht verjagen?

Was einer sein ganzes Leben hindurch an sich selbst verbrochen hat, läßt sich nicht gutmachen in einem einzigen kurzen Augenblick !

Doch in wen einmal die ursachlose Freude eingezogen ist, der hat hinfürt das ewige Leben, denn er ist vereint mit dem Ich, das den Tod nicht kennt der ist immerdar Freude und wäre er auch blind und als Krüppel geboren.

**Aber die Freude will gelernt sein, sie will ersehnt sein, denn was die Menschen ersehnen, ist nicht die Freude, sondern der Anlaß zur Freude. Nach ihm gieren sie und nicht nach der Freude.**

Anmerkung: Das Lied der Höheren Seele ist eine höchst feine Vibration im Oberkörper des Menschen und kann je nach Intensität bis in die Füße strahlen (allgemein als Seligkeit bekannt).

\* Aus dem Buch "Walpurgisnacht" von Gustav Meyrink 1917

\*\* damit gemeint ist das mechanische Denken, die plötzlichen unsinnigen Einfälle und die falschen Wirklichkeiten der Persönlichkeit

## **Die Praxis der liebevollen Güte (Bodhicitta)**

Vom Egoismus zum Altruismus mit dem Metta Sutra

«Voll Güte zu der ganzen Welt  
Entfalte ohne Schranken man den Geist:  
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,  
Von Herzens-Enge, Haß und Feindschaft frei!  
Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,  
Wie immer man von Schlaffheit frei,  
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.  
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.»

“Wenn, oh Schüler, die Befreiung des Geistes durch liebevolle Güte praktiziert, entwickelt, groß gemacht, zum Vehikel und zur Grundlage gemacht, fest etabliert, gefestigt und gründlich und laufend unternommen wird, sind 11 Vorteile zu erwarten. Welche 11?”

Siehe dazu Text am Ende.

Die Praxis von Metta kulminiert im Aussenden des Wunsches:

**Es mögen alle Lebewesen glücklich sein!**

Dieser einfache Satz (als Mantra) genügt.

Zur Durchführung ist eine normale, leise oder unhörbare Lauterzeugung mit minimaler Zungenbewegung erforderlich, verbunden mit dem bewußten Gedanken dazu. Der Wunsch wird, begleitet durch eine Hand oder Fingerbewegung, in den Raum hinaus geschickt. Dieser Wunsch soll oder kann wie ein Mantra immer dann wiederholt werden, wenn man gerade untätig und vorzugsweise alleine ist, vor oder nach einer Meditations- bzw. Konzentrationsübung oder wenn negative Gedanken entflohen sind. Man kann das Aussenden des Wunsches mit der Vorstellung begleiten, daß ein Lichtstrahl vom Inneren der Brust hinausgeht. Beim Üben von Metta wird auch jener "Störfaktor" erkannt, der als Niedere Natur bekannt ist, denn das Ego mag das nicht und will intervenieren. Weiters wird mit dieser Übung der notwendige **Karmaschutz** hergestellt, denn gute Meditations- oder Konzentrationsübungen erzeugen karmische Wirbel und aktivieren negative Kräfte (eigene und fremde), die sogar existenzgefährdend sein können!

Anfangs ist einige Beharrlichkeit nötig bis eine angenehme Reaktion im geistigen Herzen (Anahata-Lotus) spürbar wird. Im Yoga nennt man das Bhakti, eine süße Belohnung für diese Bemühung. Wenn man die

edle Versittlichung nicht beachtet, wird das Bhakti sich nicht entwickeln oder es verschwindet. Im Metta schwingt bereits der kosmische Geist des Mahayana. Metta ist in der Vorbereitungsphase bis zum Beginn des "steilen Pfades" ein sehr wirkungsvolles Mantra oder Gebet. Ideal ist es, wenn Metta mit einem Spüren der Füße verbunden wird (siehe extensive Konzentration). Mit Metta können psychisch-geistige Hindernisse beseitigt werden und Metta verstärkt das Nicht-Zweifeln. Mit Metta wird der "persönliche Gott" oder die "höhere Seele" in einem erkannt. Wer eifrig und aufrichtig Metta übt, entwickelt gleichzeitig Karuna und Mudita.

**Mit Metta wird der Geist des Bodhicitta entfaltet.**

**Metta ist ein einfaches und effektives Mittel für gutes Karma.**

**Mit Metta erfüllt man die Ziele des Mahayana.**

Warum Metta nicht zusätzlich oder anstatt all der langwierigen Lamrims oder Ngöndros mit ihren Anbetungen und Anrufungen der tantrischen Figuren im tibetischen Buddhismus praktiziert wird, bleibt ein Rätsel, ist diese Einstellung doch ein Kernanliegen des Mahayana.

**Das MettaSutra** (siehe auch Nipata Sutta)

*Was soll geschehen das Gute zu erreichen, den Herzensfrieden als einziges Ziel? Wir sollen sein stark, aufrecht und gewissenhaft, freundlich, sanft und ohne Stolz.*

*Genügsam seien wir, leicht befriedigt, nicht viel geschäftig und bedürfnislos. Die Sinne still, klar der Verstand, nicht dreist, nicht gierig sei unser Verhalten.*

*Auch nicht im Kleinsten sollen wir uns vergehen, wofür uns Verständige tadeln könnten. Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.*

*Was es an lebenden Wesen gibt: Ob stark oder schwach, ob groß oder klein, sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah, einer Geburt zustrebend mögen sie alle glücklich sein.*

*Niemand betrüge oder verachte einen anderen. Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man keinem irgendwelches Unglück.*

*Wie eine Mutter mit ihrem Leben, ihr einzig Kind, beschützt und behütet, so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken: ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung nach oben, nach unten und nach allen Seiten.*

*Im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, entfalte man eifrig diese Gesinnung: Dies nennt man Weilen im Heiligen. Wer sich nicht an Ansichten verliert, Tugend und Einsicht gewinnt, den Sinnengenuß nicht sucht, für den gibt es nie mehr Geburt.*

### Weitere Wirkung von Metta

"Wenn, oh Schüler, die Befreiung des Geistes durch liebevolle Güte praktiziert, entwickelt, groß gemacht, zum Vehikel und zur Grundlage gemacht, fest etabliert, gefestigt und gründlich und laufend unternommen wird, sind 11 Vorteile zu erwarten. Welche 11?

1. Man schläft bequem;
2. Man wacht erfrischt auf;
3. Man hat keine schlechten Träume;
4. Man ist den Menschen angenehm;
5. Man ist nichtmenschlichen Wesen und Tieren lieb;
6. Man wird von den Göttern beschützt;
7. Man wird durch Feuer, Gift und Waffen nicht geschädigt;
8. Man kann sich gut konzentrieren;
9. Der Gesichtsausdruck und die Sprache sind ruhig und gelassen;
10. Man stirbt unverwirrt (bewußt);
11. Wenn man nichts Höheres erreicht, wird man in einer Götterwelt wiedergeboren.“

## **Die Praxis der Moral**

### **Die edle Versittlichung**

#### **Worte eines Meisters**

"Jeder normale Mensch leidet unter einer natürlichen Verdorbenheit. Will er Fortschritte in der geistigen Entwicklung erzielen, muß er begreifen, daß er mit der **formellen** Sittlichkeit (als gesetzestreuer Bürger) die Wirklichkeit der natürlich gelebten Animalität nicht ausrotten kann. Trotz Meditierens, oder gerade deswegen, kann die Pulsation des Triebes in voller Stärke weiter existieren oder auf einen günstigen Augenblick warten, um die Herrschaft neu zu übernehmen. Daher muß jeder sich darum kümmern, mit der Edle Versittlichung bis in die Wurzeln seines Lebens vorzudringen."

#### **Das mystische Ziel der Moral**

Ziel ist es, den Menschen **unerregbar** durch die Dinge und Ereignisse unserer (sinnlichen) Welt zu machen. Diese **Unerregbarkeit** ist notwendig, da sie die Voraussetzung für Erfolge in den weiteren Formen des geistigen Bemühens ist. Als **unmoralisch** gilt das Beachten gewöhnlicher Empfänglichkeit und Sensibilität, die Ursache seelischer Erschütterungen ist, wenn die Welt und ihre Ereignisse auf den Menschen einwirken. Es ist unerlässlich, gegenüber den Einflüssen der Welt völlig immun zu sein, obwohl der Mensch verpflichtet ist, nur Gutes zu tun, d.h. anderen nicht durch Taten, Gedanken oder unfreundliche Gefühlsreaktionen zu schaden. Er soll **kein Bedürfnis** verspüren, sich sinnlich durch das Erleben dessen zu erregen, was Menschen gewöhnlich als sinnliche Freuden lockt. Schließlich soll er das Interesse an der Welt als Schauplatz von Aktionen und Reaktionen verlieren, die den Eindruck von Lebensfülle erwecken. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten, zunächst als Beobachter und später als Lenker der inneren Zustände und Prozesse hin zu Frieden und Güte. Gleichzeitig darf er kein Interesse (im Sinne von Haben und Sein) an der Außenwelt haben, muss aber **wachsam, lebendig und aufmerksam** bleiben, wie früher durch weltliche Begierden angeregt.

#### **Die Bemühung zur Edlen Versittlichung**

Den Einfluß der Persönlichkeit muß der Mensch soviel wie möglich schwächen bevor er den technischen Entwicklungsweg antritt, denn Meditation verstärkt auch negative Eigenschaften. Und dazu dient die Bemühung zur Versittlichung wie in den moralischen Vorschriften dargelegt. Ihr Zweck ist es, die seelische Energie so in eine Richtung zu

bringen, daß der Mensch auf Wegen schreite, die dem Buddha-Zustand zusteuren. Die Persönlichkeit mit ihren Kräften und Einfluß bestimmt nicht nur das niedrige Handeln, sondern bildet auch durch Ausstrahlung andere Wirklichkeiten (Phantasmagrien, falsche Annahmen), die der feinen (astralen) Welt angehören und zum Sturz, Abdriften oder Stoppen führen. Was selbstverständlich ist, ist der völlige Verzicht auf die Einnahme, Zufuhr und Genuß toxischer und berausender Mittel. Hinsichtlich der Überwindung der Sexualität siehe nächstes Kapitel.

### **Übersehen oder Abschwächen der moralischen Anforderungen**

Der Autor hat bei zahlreichen Besuchen von Vorträgen in unterschiedlichen Schulen oder Traditionen vermittelt bekommen, daß Moral oder Ethik für Laien unwichtig sei, nur für Ordinierte gelte und Fehlverhalten sich automatisch durch Meditation erledige. Wer solches kommuniziert ist mehr als ein **Scharlatan**, meide ihn/sie fortan oder ändere die Sangha, denn dort nistet Maro (siehe Kapitel „Was ist Maro?“). Das Verdrehen des Dharma und das Irreführen hat karmische Folgen. Das unbestechliche Licht des Dharmakaya in jedem von uns bewertet nicht nach gut oder schlecht sondern nach **falsch und richtig**, d.h. was ist egobezogen, was altruistisch und was ist neutral.

### **Wirkung der Bemühung**

Die ständige Kontrolle und Fesselung der negativen (schwarzen) Tendenzen führen zu einer Wesensveränderung, d.h. niedere psychische Komponenten (siehe Unterbewußtsein) verwandeln sich langsam zum Besseren und am Ende der Entwicklung transformieren sie sich zu magisch-mystischen Fähigkeiten. Eine erfolgreich gelebte Moral wirkt direkt auf die Niedere Natur ein, bändigt deren Impulse und reduziert die Kraft der Atavismen. Solche Veränderungen sind normalerweise ein Langzeitprozeß in der geistigen Evolution, denn die niedere Natur leistet erheblichen Widerstand und Rückfälle sind keine Seltenheit. Man kann sich den Fortschritt im Verhalten (Moral) weder kaufen noch gibt es eine Pille dafür, einzige die Eigenleistung wirkt. Man denke an die Aussage Jesu: „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr als daß ein Reicher in den Himmel kommt“. Das Befolgen von Moralvorstellungen darf weder Selbstzweck noch zum Duckmäusertum noch zur Wehrlosigkeit führen oder zur Verurteilung anderer, die moralisch labiler sind. Inkorporierte Wesensverbesserungen werden im Tod in die nächste Existenz mitgenommen.

Auf der nächsten Seite ist eine Liste der moralischen Vorschriften, die mehr oder weniger in allen geistigen Entwicklungssystemen zu finden sind. Die emotionalen Gifte wie Wut, Haß, Zorn, Ignoranz sind nicht explizit aufgelistet, denn sie werden durch Beachten der gegenwirkenden

Yamas neutralisiert und ausgerottet.

**Tabelle der Zu-Beachtenden (Zu-Fördernden) und der Zu-Vermeidenden Verhaltensweisen (körperlich und mental)**

 Was man tun oder beachten soll	 Was man unterlassen oder vermeiden soll
YAMAS	NIYAMAS
Nicht-Zuleide-Tun und Nicht-Töten	Sinnesgenüsse
Wahrhaftigkeit	Kummer
Nicht-Stehlen und Nicht-Annehmen (Geschenke)	Faulheit (Passivität, Gleichgültigkeit)
Geduld	Krankheit
Keuschheit	Zweifel
Nicht-Urteilen	Haften an irdischen Dingen
Schweigsamkeit	Selbstverlogenheit
Askese (Unbeeinflußbarkeit)	Aufgeben einer bereits erreichten Stufe
Charakterfestigkeit	falsches Wissen
Schlichtheit	Scheuklappen (Sektensyndrom)
Demut	
Gutmütigkeit (Vergebung)	
Wohltätigkeit	
Armut (Unbegehrlichkeit)	
Studium (geistige Literatur)	
Güte (Wohlwollen)	
Kritikfähigkeit (Hausverstand)	



## Die "undzureichenden" 5 Silas

Diese grundlegenden Vorschriften sollte jeder minimal befolgen:

1. *Ich verpflichte mich, das Gebot zu befolgen, mich des Tötens von Lebewesen zu enthalten.*
2. *Ich verpflichte mich, das Gebot zu befolgen, mich des Nehmens von Dingen zu enthalten, die mir nicht gegeben wurden.*
3. *Ich verpflichte mich, das Gebot zu befolgen, mich des sexuellen Fehlverhaltens zu enthalten.*
4. *Ich verpflichte mich, das Gebot zu befolgen, mich der unwahren Rede zu enthalten.*
5. *Ich verpflichte mich, die Vorschrift zu befolgen, auf berauschende Getränke und Drogen zu verzichten, die zu Unachtsamkeit führen.*

Doch diese Liste ist **Lückenhaft** und lässt viel Spielraum für „Schlupflöcher“ durch schlaue Interpretationen. Wenn man schon eine Liste erstellt, dann sollte sie allumfassend sein. Ausführlicher sind die Adhi-Silas und die vorherige Tabelle präzisiert besser. Des Weiteren gibt es eine detaillierte Liste von 28 Vorschriften im Werk "Der Höchste Pfad der Schülerschaft" (Gampopa), die jeweils in sich noch weiter detailliert sind.

## Das Problem der eigenen Verlogenheit

Die eigene Verlogenheit ist eine inhärente Tendenz der Persönlichkeit (lower self) und stört erheblich das Bild über sich selbst und verhindert so notwendige Korrekturen. Sie führt zur Wahl eines inkompetenten Gurus oder Vortragenden, einer heuchlerischen Tradition, einer Falsch-Auslegung der Schriften und Zurechtbiegen ihrer Anforderungen und zur fehlenden Kritikfähigkeit. Die Verlogenheit hat Folgen im Bardo durch Wahl einer ungünstigen Zuflucht bzw. zukünftiger Lebensbedingungen. Tiefer Einsicht und Begründung der Bedeutung der edlen Verrottung bringt das Kapitel "Das größte Hindernis". Mit der Verlogenheit geht einher, daß andere "Sünder" sind, nur er nicht.

## Womit verplempt der Mensch die meiste psychische Energie?

Mit der Suche nach Sinnesgenüssen und Sinneslust und deren Ausleben, mit dem Denken, mit unnützem Reden (über andere, über den unbeeinflußbaren Gang der Welt etc.), mit Emotionen und mit Beserwisserei aus den Schriften. Sie alle produzieren laufend Karma. siehe dazu Kapitel "Karma und Wirkungen von Taten". Der Mensch soll sich bewußt sein, daß das Denken (Motivation) karmaintensiv ist und weniger die Handlung selbst.

### **Allgemeines zur Edlen Versittlichung**

- \* Das Denken im Guten ist der Anfang aller Tugenden.
- \* Keiner muß sich an moralischen Vorschriften halten, jeder darf seines "eigenen Glückes Schmied" sein.
- \* Das Leben nach tugendhaften, ethischen Prinzipien ist an keine Religion oder Glaubensrichtung gebunden.
- \* Auch ein überzeugter Atheist kann tugendhaft leben.
- \* Alle Probleme der Menschen von früher oder heute sind durch das Fehlen und Mißachten der Tugenden entstanden (Naturereignisse ausgenommen).
- \* Das Nicht-Haften und das Sich-Beschränken auf das, was das Leben gibt, sind eine effektive Waffe gegen den Materialismus und sind Basis geistigen Wachstums.
- \* Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Moral und Schicksal.
- \* Depressionen, Melancholie sind verboten, ganz zu schweigen von Wut, Zorn oder Haß. Wer die feinstofflichen Augen offen hat, kann die Teufel und Dämonen sehen, die auf den Schultern dieser Menschen sitzen.
- \* Die Einhaltung der Yamas und Niyamas muß zur Ausmerzung von schlechten und zur Bildung von neuen guten Gewohnheiten führen.
- \* Niemals wirft ein Schüler der geistigen Lehren anderen ihre Verfehlungen oder "Sünden" vor. Er geht entweder davon oder macht ihn leise darauf aufmerksam, was besser wäre

Hier eine Liste von weiteren Untugenden, denn viele davon führen nach dem Tod in die Welt der Pretas, der Tiere oder in die Höllen, falls nicht ausreichend gute Taten dies ausgleichen:

#### **Christentum (Garanten der inneren Finsternis):**

Hochmut (Arroganz), Eitelkeit, Stolz, Gier, Habgier, Geiz, Wollust, Genußsucht, Zorn, Wut, Rachesucht, Völlerei, Maßlosigkeit (Prunk-Protz-Prasserei), Neid, Eifersucht, Mißgunst, Faulheit (körperlich und geistig), Müßiggang, überflüssiger Besitz, Feigheit und Ignoranz.

#### **Ghandi (gesellschaftliche Perversionen):**

Reichtum ohne Arbeit, Genuss ohne Hemmung, Geschäft ohne Moral, Wissenschaft ohne Gewissen, Verstand ohne Güte, Politik ohne Empathie, Gewalt und Töten zum Machterhalt, Gefülslosigkeit, Mißbrauch der Gesetzgebung, Justiz als Handlanger, Ausbeutung und Täuschung als Erfolgsmodell.

## ***Das Problem der Sexualität***

In der geistigen Bemühung ist die sexuelle Enthaltsamkeit ein zentrales Anliegen in der Edlen Versittlichung. Trotzdem weicht man diesem Thema aus und es wird darüber wenig oder gar nicht referiert. Wohl weil die Sexualität als absolutes und indiskutables Grundrecht der Lebensäußerung angesehen wird und vielleicht auch, weil man Sangha-Mitglieder nicht verschrecken will. Sie soll ja nicht "verboten" sondern so transformiert werden, daß sie der Entwicklung nutzt.

### **Was ist Sexualität?**

Im weiteren Sinn bezeichnet Sexualität die Gesamtheit der Lebensäußerungen, Verhaltensweisen, Empfindungen und Interaktionen von Lebewesen in Bezug auf das Geschlecht. Hinter der Sexualität steht **eine Kraft und ein Faktor**, der diese Kraft zur Befriedigung bzw. zum Ausleben nutzt und sich damit ernährt. **Dieser Kraft kann kein normaler Mensch widerstehen.** Das deutsche Wort Leidenschaft, also das was Leid erschafft, sagt alles. Die Mystiker bezeichnen den Orgasmus als den "kleinen Tod". Die Befriedigung des Geschlechts hinterläßt einen **tiefen Eindruck** im Wesen des Menschen, der einmal installiert, ihn zur **Wiederholung zwingt**. Durch Unterdrückung wird diese Kraft nur in andere Bahnen bzw. Ausdrucksmöglichkeiten gezwungen. Die grobe Sexualität setzt sich aber verfeinert bis an die Grenze zu Nirvana fort. Deshalb ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, siehe dazu die Kapitel "Was ist der Trieb?" und im „Die Mystik und die Sexualität“ wird alles tiefen-psychologisch erklärt.

### **Warum Enthaltsamkeit?**

In der geistigen Praxis hat sich diese Erkenntnis als Grundsatz etabliert: Nur durch **Transformation der Geschlechtskraft** bildet eine Person **Ojas**. Ojas ist ein „sublimer „Stoff“, ein Destillat, der das **Gehirn reinigt** und das **Buddha-Auge öffnet**. Erst mit Ojas wird die Konzentration punktgerichtet, durchdringend und alles-erkennend.

### **Wie geht man mit der Sexualität um?**

Doch wie macht man das? Wie beherrscht man den Druck zur sexuellen Befriedigung? Was passiert danach? In den Lehrreden Buddhas gibt es dazu die „Betrachtung der Widerlichkeit des Körpers“ und die „Betrachtung des Sinnenverlangens und deren Bedingheit“, doch hilft das wirklich? Der Autor greift daher auf eine kurze Abhandlung eines Mahayana-Meisters unserer Zeit zurück.

*„Jeder der den Gipfel der geistigen Vollkommenheit erreichen will, muß*

die Sexualität meistern bis in die feinsten Manifestationen. Das beinhaltet nicht nur die Enthaltung von Sex und dem Interesse am anderen Geschlecht und ihrer Eigenschaften, sondern auch das Unterbinden feinerer Antriebe wie Idealismus, das Tagträumen, ja sogar die Ästhetik. Die Betonung liegt auf Bemeisterung und nicht auf Entwurzeln, denn dies würde schlechte Potentiale im Charakter setzen. **Die beste Art der Bemeisterung besteht im (strikten) Sich-Abwenden von allem, was ein sexuelles Interesse, ein Verlangen oder Lust danach erwecken könnte.** Das stärkste Einfallstor ist dabei der Sehsinn. Wenn man diese Selbstkontrolle ausübt, darf die gute und freudige Stimmung nicht beeinflußt werden. Oder einfach gesagt: die sexuellen Aufreger der körperlichen gegenseitigen Erscheinung von Mann oder Frau sowie deren innere Ausstattung (Wesen) und Fähigkeiten müssen aus der ganzen Sphäre des Interesses und der Anziehung entfernt werden.“

**Anmerkung** (nicht im Text): Technisch gesehen darf es zu keinen Samskaras (Ablagerung von Sinneseindrücken) kommen, denn diese erzeugen später Impulse und Phantasmagrien, welche der Körper vor dem geistigen Auge produziert. Etwaige körperliche Reaktionen auf die Reize können dadurch schadlos gemacht werden, indem man sie bis zum Abflachen (Auslaufen) beobachtet („kommt und geht“).

„Wer dies konsequent befolgt, befindet sich auf dem **mystischen** Weg der Seraphim und wird die Sphäre der „wundersamen Ereignisse“ überqueren. Es gibt dazu eine Warnung: Der sexuelle Drang an sich - der physisch aggressive Drang, der den Körper befriedigt - darf nicht unterdrückt werden. Es ist eine Regel, dass dann eine Person auf eine andere robuste (brutale) Kraft zurückgreift (ausweicht), was wiederum andere moralische Defekte verursacht, welche zum spirituellen Fall führen. Ich brauche diese Defekte nicht einzeln aufzählen. Diese sind zum Beispiel in den Charakter des Einsiedler „Scholastik“ projiziert und dramatisiert im „Spiel mit dem Teufel“ von Jan Drda. Auf jeden Fall werden die Siegreichen, die den dort geschilderten düsteren Kampf mit der Sexualität gewonnen haben, dem Stolz der „Reinheit“ unterliegen und ihre Ansichten deformieren sich so, daß sie eher als Warnung (Abschreckung) als ein gutes Beispiel dienen, denn dieser Stolz führt in Richtung Hölle.

Die Überwindung der Sexualität im **mystischen** Sinne ist nicht leicht, wenn man sich im Zustand der Indifferenz halten soll, der auf der einen Seite die Welt als nobel und rein und auf der anderen Seite die falsch verstandene Sexualität in Form von Sinnesgenuß in allen Formen wie Völlerei, Prunk, Protz, mentale Stumpf- und Flachheit sieht. Das ist wahrlich eine übermenschliche Aufgabe, deswegen gibt es einen

anderen Weg, den „**prosaischen Weg**“.

**(Es folgt der Ratschlag für Verheiratete oder Partnerschaften)**

*„Auf diesem Weg kann ein Mann eine Frau oder eine Frau einen Mann für Sex haben alleine zum Zwecke, daß man damit dem aggressiven Verlangen, was ja physischer Natur ist, entkommt. Damit sollte die Möglichkeit zum Übergang aus der unerwünschten Sexualität in den überweltlichen Pfad gegeben sein, welche sich durch Erhebung des Geistes (Wunschkens, Denkens) auf ein verbreiterten (ausgedehnten) Erlebnis ergibt, der sich bereits als Geschmack (für Feineres) manifestiert.“*

**Anmerkung** (nicht im Text enthalten): Durch die Selbstbeobachtung der Körperbewegungen und -reaktionen beim Sex und dem spürbaren Abfall der Wachheit (innerer Spannungsabfall) und beim Verlust der Widerstandskraft entsteht irgendwann der Wunsch nach etwas Höherwertigem oder einem Nicht-Weiter-So. Das sollte bei Buddha u.a. die „Betrachtung des Widerlichkeit des Körpers“ auslösen. Übrigens die vielgepriesene Entspanntheit ist in Wirklichkeit ein Verlust. Für Alleinstehende ist der prosaische Weg der falsche.

*„Lebt also, ihr Ehemänner und Ehefrauen so, daß ihr die körperliche Sexualität mit der Zeit umwandelt in die verschiedensten Stadien der weltlichen Sinnesbegierden, welche sich langsam in eine andere ekstatische Form wandeln („sursum corda“), bis der Wunsch nach körperlicher Befriedigung überwunden (verschwunden) ist. Das ist der **prosaische Weg**.*

*Wir leben in einer Welt mit ihren unvorstellbar vielen Attacken auf die Erweckung der sexuellen Lust. Das ist buchstäblich ein Unglück, denn damit werden die Bedingungen für eine reine, einfache, niedrige, kindgleiche Seligkeit begraben. Solange dieses Unglück (als ständige Bombardierung der Sinne) ins Wesen gelassen wird, wird niemand eine innere, selige Freude oder Glück erfahren, auch wenn er durch sein Genie finanzielle, politische oder militärische Macht erringen sollte. Daher gibt es keine andere Wahl als sich mit dem Problem der Sexualität auseinander zu setzen. Und das kann auf keinen Fall damit gelöst werden, daß Männer ein Vielzahl an Frauen und Frauen eine Vielzahl an Männern zum Ausleben der Sexualität haben.*

**Der einzige Weg besteht in der Methode des Vergessens (Verbanmens) des sexuellen Verlangens durch Nicht-Hinschauen.** Und wer verheiratet ist, sollte seinen Partner zum Abschwächen seines Verlangens nutzen und ihn als Wesen mit göttlichem Inhalt sehen, denn damit werden transzendenten Qualitäten entwickelt und letztendlich realisiert.

*Statt gewisser Körperformen und -merkmale nimmt man die höheren Qualitäten des anderen wahr. Das ist nicht der Weg der Serpahim und deswegen werden auch keine magischen Lichter oder mystische Wunder auftauchen. Nein, dies ist der geduldige Weg zur Umwandlung aller inneren Triebkräfte. Der Buddhismus sagt, wer den prosaische Weg erfolgreich geht, wird nochmals wiedergeboren und sein Weg wird auf keinen Fall in höllische Gefilde führen, im Gegenteil sein Weg wird zur Befreiung in der höchsten Form führen.“*

Ende des Textes.

### **Hat der Partner keine geistigen Interessen?**

Ja, das ist wahrlich ein unlösbares Problem. Denn durch den Sex mit dem anderen werden automatisch gemeinsame Qualitäten vermischt. Die höherwertige Qualität wird quasi neutralisiert, vergleichbar mit einem Kübel Schmutzwasser, wo sauberes Wasser marginal hinzugegeben wird. Würde der andere dies nicht wieder profanieren, käme es wohl ganz langsam zu einer qualitativen Erhebung beider. Doch darauf vertrauen sollte man nicht. Eine radikale Lösung ist die Trennung. Geht das nicht, so sollte man daran arbeiten, daß sich die karmischen Bedingungen ändern.

### **Und was soll für Alleinstehende gelten?**

Für Alleinstehende gibt es nur den **mystisch-geduldigen** Weg. Dieser besteht im Alltagsleben aus der Achtsamkeit in Form von

- a) dem Nicht-Hinschauen,
- b) dem sofortigen Umlenken der Aufmerksamkeit auf unbedeutende Objekte,
- c) dem sofortigen Verbannen des Eindrucks aus dem „gefährlichen Widerhall“ im Denkprinzip,
- d) dem Halten der ursachlosen Freude, die einen Schutzwall bildet,
- e) im Betrachten der Nachteile aus einer möglichen Verbindung (Verlust bisheriger Entscheidungsfreiheit, Verlust der inneren Ruhe, finanzieller Mehraufwand, Nörgelei etc.), denn der andere bringt ein handfestes Ego (siehe nächste Seite) mit ein, das sich oft erst im gemeinsamen Alltag offenbart.

Da aber trotz alledem noch Eindrücke zurückbleiben, sind diese durch eine geeignete Meditation zu löschen bzw. aufzulösen.

**Gefahr** für den Alleinstehenden droht von der „Unbeschäftigkeit“ (zielloses Nichts-Tun, Verlust der Selbstbeobachtung) oder zuviel Aufenthalt unter materiell orientierten Menschen, denn deren mentale Ausdünnstungen sind im umgebenden Astralraum höchst präsent und **infiltrieren** auf der mentalen Ebene. Das setzt ein Minimum an

Teilnahme, oder gar keine, am üblich weltlichen Freizeitleben voraus. Bei konsequenter Befolgung kann es ca. 2 Jahre dauern, bis das Problem sich völlig in eine **dauerhafte Seligkeit** und **Unbeeinflußbarkeit** transformiert hat. Dann haben sich im Wesen noch weitere wertvolle Eigenschaften etabliert: die **Nicht-Biegksamkeit** und das **Ojas** zur Konzentrationsfähigkeit. Jetzt ist klar, warum in allen geistigen Entwicklungssystemen diese Thematik besondere Bedeutung hat. Bei Eheleuten werden sich die gleichen Ergebnisse einstellen.

Bei jungen Menschen (ohne sexueller Erfahrung) kann es schneller gehen. In dieser Zeit der sexuellen Enthaltsamkeit und Transformation begegnet die Person zahlreichen **Versuchungen**, meist aus der eigenen Sangha oder dem Verwandtenkreis, wo Vertrauen herrscht. Hat die Person den Endtest bestanden, wird der spirituelle Meister das „Du“ anbieten. Der Endtest erfolgt dann, wenn die Aufmerksamkeit schwach (abgelenkt) und eine innere Spannung vorhanden ist (siehe Kapitel „Fallen“). Hat die Person nicht bestanden, erfolgt eine unangenehme Ablehnung („Komm bitte nicht wieder!“). Hat die Person den Endtest bestanden und noch keinen Guru, wird er einem begegnen, das ist geistiges Gesetz.

Generelles Ziel ist es, daß der grobe Trieb an Unternährung eingehen muß. Daher ist die Unterdrückung falsch, denn es lauert die Gefahr der Verschiebung (Grausamkeit, Macht, Kontrollwahn usw.), das Problem kann nur durch Transformation gelöst werden. Wie das Problem der Sexualität und des Lebenstriebes **endgültig** bis in die Tiefe zu lösen ist, ist im Kapitel "Die Mystik und die Sexualität" beschrieben.

Wer trotz allem Unsicherheiten zu diesem Thema empfindet oder Zweifel an den obigen Ausführungen hat, sollte seinen spirituellen Lehrer (Guru) fragen, falls er einen hat, was in seinem individuellen Fall das Richtige ist.

### **Was passiert beim Versagen in der Vorbereitungsphase?**

Falls eine sich bemühende Person schon einige Fortschritte erzielt hat und den Verlockungen des anderen Geschlecht nicht widerstehen kann und in "die Falle tappt", so muß verstanden werden, daß auch andere Kräfte mit im Spiel sind und damit ist der Abfall vom Geistigen verbunden. Dazu eine Beobachtung: "Anfangs macht die Frau aus dem Jüngling einen Mann, später ruiniert sie ihn innerlich sukzessive und ist er dann ein Trottel geworden, verläßt sie ihn. Ähnliches bei einer Frau oder Mädchen: Zurück bleibt meist eine Schlampe". Je nach erreichter Stufe kann es zu Selbstmord führen.

## **Die Praxis der Meditation & Konzentration**

**„Käme ich nochmals auf die Welt, ich würde mich nur um die Konzentrationsfähigkeit bemühen, denn sie erlaubt mir, alles zu erkennen, zu begreifen und zu erfahren. Es gibt dann kein einziges Geheimnis mehr. Ich bräuchte nicht mehr mühsam mir Wissen anlesen und mich mit Ballast vollstopfen“(\*)).**

### Vorwort

Um Fortschritte zu erzielen, macht es Sinn, sich über die Möglichkeiten und Wirkungen von Meditation und Konzentration gut zu informieren und sich Fragen über den eigenen Fortschritt zu stellen. Es ist gut zu wissen, was man dabei tun und beachten soll, denn es wird oft mehr „verkauft“ und nicht umfänglich erklärt, siehe dazu „Wichtige Warnungen und Hinweise“ am Schluß des Kapitels. **Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Selbstbeobachtung, Selbstbeherrschung und der Tiefe der Meditation oder Konzentration.** Selbstbeherrschung bedeutet kein Wesen triebhaft zu lieben oder zu hassen, mit Aufmerksamkeit in sich konzentriert zu bleiben, auf keine Eindrücke aus äußeren Faktoren zu reagieren (anti-reflexiv), die inneren Antriebe und Leidenschaftskundgebungen zu vernichten sowie alle Neigungen zu seelischen Äußerungen und Tätigkeiten, die nicht direkt nötig sind

Die Konzentration ist das ultimative Fahrzeug bzw. technisches Mittel zum Erlangen des höheren Wachseins (übernatürlichen Intellekts), von Wissen und des Buddha-Zustandes; sie umfaßt alle psychisch-geistigen Komponenten des Menschen. Die Meditation, so wie sie allgemein und global auf Millionen von Webseiten oder Videos angepriesen und auch adäquat praktiziert wird, hat keine tiefergehende Wirkung, eher kosmetische. Für die gleiche Wirkung muß man sie dauernd wiederholen. Die dort angepriesenen Wirkungen zur Meditation sind die Ausgangsbasis zur weiterführenden Konzentrationen in der geistigen Entwicklung. Ist die Konzentration zu 100% entwickelt, ist der Buddha-Zustand erreicht und auch die damit verbundenen Siddhis. Die Konzentration hat im Raja-Yoga (Patanjali) ebenfalls eine Schlüsselfunktion. Man kann sagen, die voll entwickelte Konzentration ist die höchste Waffe im Universum, mit ihr kann man alles verhindern oder alles bewerkstelligen. Zum Unterschied zwischen Meditation und Konzentration siehe die Vergleichstabelle ganz am Ende dieses Kapitels.

(\*) Vivekananda (1863-1902) verweist hier auf Samyama, bekannt als "Fragezeichen-Konzentration", die alle Mystiker und Buddhas beherrschen.

## Was ist Samatha, Vipassana und Jhana?

Beides sind weitläufige Begriffe, denen man oft begegnet. **Samatha** definiert das Ziel, einen angestrebten Bewußtseinszustand und ist das Erreichen und Aufrecht-Erhalten der Geistes- und Gemütsruhe, hier definiert als Konzentrationsfähigkeit. **Vipassana** ist die buddhistische stille Meditation und wird auch als der Weg zur Einsicht und Wissensklarheit und Selbstveränderung durch Selbsbeobachtung definiert. Alles dazu wird hier ausführlich erklärt, während **Jhanas** abgegrenzte buddhistische Entwicklungsstufen sind (siehe eigenes Kapitel).

## Begrifflichkeit und Herkunft

Der Begriff Meditation tauchte im Westen erstmals auf durch den Mönch Guigo II im 12. Jahrhundert, abgeleitet aus dem Latein „meditari oder meditatio“. das soviel bedeutet wie "nachdenken, nachsinnen, überlegen" und wortwörtlich eher der Kontemplation entspricht. Später wird erklärt, daß genau das Gegenteil erreicht werden soll, nämlich eigenes direktes Erkennen und Begreifen von Wirklichkeiten, das von innen heraus aufsteigt und nur durch Nicht-Denken erreicht wird. Populär wurde die Meditation als jemand am Anfang des 20. Jahrhunderts „Vipassana“ aus der Verborgenheit in die Öffentlichkeit und in die Städte des Westens holte, wo sie als „Konzentration von Moment zu Moment“ Verbreitung fand. In Sanskrit oder Pali gibt es dieses Wort nicht, wohl aber „bhavana“, „jhana“, „vipassana“ oder „dharana, dhyana und samadhi“, was Sammlung des Geistes oder Versenkung bedeutet. Diese „Innenschau“ ist **zentraler Bestandteil** bei jedem geistigen System zum Erkennen und Selbst-Bewußt-Werden der eigenen wahren Natur. In der modernen Literatur gibt es unterschiedliche Definitionen von Meditation und Konzentration, wobei die Durchführung und Wirkung dieser beiden Sammlungen des Geistes einmal der Meditation und ein andermal der Konzentration zugeordnet werden, manche reden von meditativer Konzentration. Man muß sich halt einigen. Meist kaum erwähnt wird, ist die Achtsamkeit im Alltag als eine andere Form der Sammlung. Wir unterscheiden 3 Stufen der inneren Sammlungen hinsichtlich der Betrachtungsobjekte:

1. körperliche Beobachtung
2. psychische Beobachtung
3. transzendentale Beobachtung

## Primäres Beobachtungsobjekt Körper

Die Körperbewegungen sind das erste zu meisternde Betrachtungsobjekt, d.h. jede Bewegung muß der Beachtung unterliegen, was zur Kontrolle und Beherrschung führt. **Später darf der Körper nichts mehr ohne Bewußtheit machen**, es handelt sich also um eine detail-

lierte Beobachtung im Alltag, die auch zur Entdeckung der unbewußten Impulse führt. Genaueres dazu ist im Kapitel „Praxis der Achtsamkeit“ beschrieben. Dieser Beobachtung wird allgemein wenig Bedeutung beigemessen, obwohl die wahren spirituellen Meister viel Wert darauf legen. Sie überprüfen den Schüler. Die Meisterung dieser Stufe ist Voraussetzung für eine Beobachtung der psychischen Vorgänge in der 2. Gruppe, da dieses erworbene Können durch „Festhalten an der Stütze Körper“ den Erfolg garantiert. Ohne diesem Können wird der Schüler in der 2. Gruppe irgendwo „hängen bleiben“, denn dort gibt es mehr Achtsamkeitsobjekte, welche eine höhere Wachheit erfordern, außerdem gibt es dort zahlreiche Fallen. In der 3. Beobachtungsgruppe (Vollendungsphase) kommen spezielle Konzentrationen zur Anwendung und sind nicht Gegenstand dieses Buches.

### **Ein kurzer Ausflug in die Medizin**

Seit mehreren Jahrzehnten gibt es die „kontemplative Neurowissenschaft“ und deren Untersuchungen hinsichtlich der Frequenzmuster im Gehirn ergaben, daß die Meditation/Konzentration auf die Atmungsachtsamkeit gewisse Gehirnpartien (Lappen und Rinde) aktiviert und die graue Substanz vermehren. Es wurde eine Verdichtung und Synchronizität der Alpha- und Gammawellen gemessen, die Auswirkungen auf die „Neuroplastizität“ und die kognitiven Fähigkeiten haben. Deswegen suchen die Gehirnforscher nach einem „meßbaren“ Bewußtsein, denn sie sind davon überzeugt, daß das Bewußtsein eine „biologisch-energetische“ Funktion der neuronalen Zellen und Synapsen sein muß und Intelligenz als Resultat aus einem noch unbekannten Algorithmus entsteht. Wäre dem so, sie würden es entschlüsseln und daraufhin Manipulationstechniken entwickeln und dann (an Diktatoren) verkaufen.

### **Allgemeine Definition**

**Die Meditation oder Konzentration ist die Umkehrung der Aufmerksamkeit ins Innere, wodurch der Mensch in die psychische (astrale) und transzendenten Welt seines Wesens eintritt, um dort die bewußten und unbewußten Vorgänge zu erkennen, zu beherrschen und um verborgene Potentiale zu heben.**

Da aber auch weniger intelligente (dumme) Menschen dies können, ist es wichtig zu wissen, welche Vorteile oder Nachteile daraus entstehen können. Erst nach Meisterung der psychischen Welt, was der komplizierteste Teil der Entwicklung ist, beginnt die Beobachtung des Transzendenten. Es gilt: Wer sich gut konzentrieren kann, findet sich überall zurecht (auch im Sterbeprozeß).

## Zur Aus- und Durchführung

Das Verhindern externer Sinneswahrnehmungen in der Übung bewirkt den Ausschluß der Welt und ermöglicht so bei wachem Bewußtsein die Beobachtung innerer Vorgänge und Zustände. Mit dem Eintritt in die astrale Welt regen auch die Aasgeier dieser Welt ihre Flügel. Die Diebe der astralen Welt sind gefährlicher als die Diebe der Erde! Erst nach erfolgreichem Widerstand gegen die vielfältigen Ablenkungen und Versuchungen ist es möglich, mit dem Bewußtsein die transzendenten Welt zu betreten. Dazu werden für den Leser Tips, Hindernisse und Warnungen beschrieben, denn man kann auch Selbstverdummung, Einbetonieren des gegenwärtigen Zustandes, Plünderung der psychischen Kraft, Besessenheit oder eine Steigerung des Intellekts und Bewußtseinserweiterung als Ergebnis erzielen. Der Mensch hat seine Aufmerksamkeit und Geist durch die Schule, Berufsausbildung, Universität etc. so geschult, daß er sich nur nach außen orientiert. Das bietet ihm einen Schutz gegen die astrale Welt, jedoch der Verbleib in der „sicheren“ materiellen Welt ist gar nicht so sicher, stillt nicht die Unzufriedenheiten, erklärt vieles als „Zufall“, macht einen „machtlos“ gegen die Mächtigen und der Tod reißt einem alles aus den Händen. Meditation und Konzentration soll diese Extrovertiertheit umkehren und das Denkchaos beenden. Das Üben der inneren Sammlungen ist nichts für tamasisch (stumpf, dement) sondern für rajasisch (lebhaft, leicht cholerisch) veranlagte Menschen, denn es braucht etwas Unruhiges (Bewegtes), das bearbeitet werden soll. Der Verbleib im Materialismus ist nicht der innere Sinn der Schöpfung, deswegen nehmen die Disziplinen Achtsamkeit, Meditation und Konzentration eine zentrale Stellung ein. Mithilfe derer soll

1. Die innere Ruhe (Harmonie) und
2. Wissen über sich selbst erlangt werden.
3. Die Löschung von Eindrücke erreicht werden.

**4. Der Irrlauf des Denkens reduziert** und später ganz unterbunden werden.

**5. Man soll sich „bewaffnen“** gegenüber den Einflüssen aus der psychischen (astralen) Welt.

**6. Ansammeln (speichern) von psychischer Energie** als Voraussetzung für einen geistigen Aufstieg.

**7. Wissen** über alle anderen und über das Weltall erlangt werden.

In der Tabelle am Kapitelende sind die wichtigsten Zielsetzungen den beiden Methoden gegenübergestellt. Daraus folgt, daß die Konzentration die konsequente Weiterentwicklung der Meditation ist.

Richtig ausgeführt sind beide Methoden der inneren Sammlung ein **transformativer** Prozeß und werden karmisch als eine Tat mit ge-

wisser Qualität eingestuft. Der kontinuierliche Fluß der Aufmerksamkeit ist allerdings schwer zu erreichen. Das Denken zerhackt die Bemühung laufend oder lenkt den Übenden vollends von der Fokussierung auf sich selbst ab. Daher ist ein fester Wille und viel Geduld erforderlich. Um dies zu erreichen, ist zuerst in der Übung das vibrierende Innere zu beruhigen, was durch das unkontrollierte Eindringen der Welt verursacht wird. Das Üben selbst wird bestimmt von 6 Faktoren, diese sind:

1. Körperliche **Regungslosigkeit** in einer Sitzasana oder auf einem Stuhl (gerader Rücken).
2. Der **Beobachtende**, erzeugt willentlich die Sammlung der Aufmerksamkeit.
3. Der **Fluß der Aufmerksamkeit** als eine energetische, innere Strahlung.
4. Das **Objekt der Aufmerksamkeit** (das Beobachtete, die Stütze)
5. Die **Stimmung** (positiv, freudig).
6. **Umgebende Stille** bzw. Geräuschlosigkeit.

Diese Faktoren können ohne extra Zutun immer hergestellt werden. Doch warum ist die körperliche Regungslosigkeit so wichtig? Der astrale Körper bzw. die Persönlichkeit beherrscht alles und will den Körper bewegen und seine Sinne benutzen wie es ihre gerade paßt. Durch die Regungslosigkeit wird sie auf diesem Gebiet entmachtet. Nur durch die Regungslosigkeit als eine Form der Askese kann die innere Mechanik erkannt werden. Um dies zu verhindern, läßt sie den Übenden gerne einschlafen, dahindösen, erzeugt klebrige Gedankenketten oder schickt ihm Fliegenschwärme an Gedanken. So wie die Wissenschaften Erkenntnisse an externen Objekten durch geduldige Beobachtung gewinnen, so tut dies gleichweise die Konzentration. **Der Wissenserwerb („Lichtblitz“) verhält sich proportional zur Länge der ungestörten Beobachtung**, also zur Abwesenheit von mentalem Chaos. Es fehlt aber noch ein zusätzlicher Faktor und das ist **Ojas**, was der Übende braucht, will er in der Bemühung weiterkommen. Ojas ist eine sublimierte, pranische Essenz aus der Geschlechtskraft, sie schärft die Beobachtungskraft durch Reinigung des Gehirns. Weiters muß der Praktizierende wissen, daß die **Persönlichkeit im Schlaf in der Nacht fast alles zurückdreht**, daher ist tägliche Praxis (2x) unumgänglich.

### Körperhaltung

Entweder man sitzt in einer Asana oder auf dem Stuhl (Beine fest am Boden). Der Rücken ist gerade, die Schultern sind locker und die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, am Knie oder vor dem Bauch

(Schoß) übereinander gelegt. Mudras mit den Fingern sind optional. Ein gekrümmter Rücken ist zu vermeiden. Man kann auch ausgestreckt liegen (bei Krankheit), darf aber nicht einschlafen. Wenn die Übung „greift“, streckt sich das Rückgrat von selbst und der Atem wird kühl. Wenn der Körper oder Kopf sich selbstständig nach vorne beugt, dann ist man dabei einzuschlafen oder bereits eingeschlafen.

Eine Intensivierung der Bodensitzhaltung ist die **Vairocana-Asana**: Der Adept sitzt regungslos in der Padma- oder Siddhaasana. Hände liegen im Schoß, Handflächen übereinander gelegt, der Rücken (Wirbelsäule) ist gerade aufgerichtet, Schulter leicht zurück (anstrengungslos), Mund geschlossen, Nacken bzw. Kopf leicht nach vorne geknickt, die eingekröpfte Zunge berührt den Gaumen, die Augen sind offen und blicken ca. 2 m nach vorne auf den Boden. Als primäre Konzentrationsstütze dient immer unten das Dreick der Beine (nirgendwo erwähnt). Von einem Guru vorgegeben kann die Übung mit Pranayama oder mit Punkt-Konzentrationen, Imaginationen oder Intonationen verbunden werden. Bei dieser Übung sind neben der speziellen Sitzhaltung mehrere Aspekte gleichzeitig zu halten.

### Bedeutung der Asana

Hier wird der spirituelle Zweck einer Asana erklärt, der so nirgendwo zu finden ist und nicht gelehrt wird. Die Asana soll zu 2 Ergebnissen führen, einmal körperlich und zu anderen psychisch-pranisch (energetisch). Wie schon anderorts erwähnt, ist a) der **primäre Zweck** der Asana die Herstellung der körperlichen **Regungslosigkeit**, d.h. mit willentlicher Gewalt wird der Körper zum absoluten Stillhalten gezwungen. Dies bewirkt für Anfänger eine Kampf, denn der Körper will nicht still bleiben wie eine Statue. Man darf sich nicht kratzen, nicht zucken, nicht nisten oder Gliedmaßen bewegen, nur die Atmung bewegt sich. Die Phase „Asana“ ist eine Stufe auf der geistigen Entwicklungsleiter und muß erfolgreich absolviert werden und bewirkt u.a. die Beherrschung von Gegensätzen. Wie anderswo erwähnt, genügt eine Stuhlsitzhaltung mit geradem Rücken. Neben dem primären Zweck gibt es einen weiteren wichtigen b) **sekundären Aspekt** und das ist die **Freisetzung latenter (psychischer) Energien** durch mechanischen Druck auf die Depots in der Muskulatur, auf Gelenke und auf Nervenzentren, wo sie abgespeichert sind. Dadurch strömen Inhalte aus dem **Unterbewußtsein in das Tagesbewußtsein**, die vorher gesperrt waren. Nun wird der Mensch mit einem Problem konfrontiert, das er beherrschen muß. Bemerkte er den Zustrom neuer Esszenzen (Kraft) nicht, so wird er sich erfrischt und neu „motiviert“ fühlen. Diese neuen Esszenzen regen ihn zum Verbrauch an, zu erhöhter mentaler Aktivität, zu Emotionalität oder Triebhaftigkeit an. Er sollte sie zur Erhöhung der inneren Stimmung verwenden und diese wieder zurückführen, was umformend wirkt.

Vergeudet der Mensch aber die kostbare Esszenen, so führt dies schlimmstenfalls dazu, daß er in der nächsten Existenz als Bettler leben muß. Denn diese „Essenzen“ sind jene Inhalte, welchen den **Menschen zum Menschen** gemacht haben. Eine gefühlte Erfrischung ist ein Alarmzeichen zur Selbstbeherrschung, aber auch ein Beweis, daß da „etwas“ existiert. Dieser **Vorrat ist begrenzt**, er hat sich diesen durch zahlreiche vorherige Existzenen aufgebaut. Dies wird nirgendwo erwähnt - im Gegenteil dieser Zustromeffekt wird angepriesen und „verkauft“. Erst durch Selbstbeobachtung (Satipathhana) bemerkt der Mensch diese neuen „Zugewinn“, deren Entladung er **verhindern** muß, was wiederum eine innere Spannung bewirkt. Diese innere Spannung läßt sich steigern und hebt den Mensch in punkto psychischer Stabilität über die normale Menschheit hinaus.

**Warnung:** Solange der Mensch diese innere Spannung nicht feststellen, bilden und erhalten kann, soll er keine Asanas (Stuhlsitzasana ausgenommen) praktizieren. Siehe dazu Unterkapitel „Wichtige Warnungen und Hinweise“, wo die diversen Fehl-entwicklungen beschrieben sind. Asana bedeutet nicht die Aufforderung, sich zu einem Schlangenmensch oder Zirkusartisten zu entwickeln, was den meisten soundso nur in jungen Jahre möglich ist. Nach einer Meditation. Konzentration oder Asana ist unbedingt auf die gute Stimmung bzw. deren Aufrechterhaltung zu achten. Am Anfang der Entwicklung ist beim täglichen Üben die Stimmung meist das Gegenteil von hochwertig, also eher depressiv, und das darf nicht sein. Das Wachsein wird durch die Verankerung der Aufmerksamkeit auf die 2 Unterbeine (siehe „extensive Konzentration“) oder durch die stille Meditation mit offenen Augen erhalten und gesteigert. Man ist also dauernd beschäftigt, ein Dösen oder Einschlafen wird so verhindert. Später kommen nach Anleitung eines spirituellen Meisters andere Beobachtungsobjekte (Atem, pranischer Kreislauf, Punkte oder Imaginationen) dazu. Wer nach dem Üben gähnt oder sich strecken muß, hat eher Stumpfheit als Wachsein geübt.

### **Innere Mechanik und Störfaktoren**

Im Maha-Satipatthana-Sutra ist die Rede von Geistesobjekten und deren Kommen und Gehen. Doch das Wie, Wo und Warum ist nicht spezifisch erklärt, deshalb dieses Kurzexposée. Die Beschreibungen „Was ist das Unterbewußtsein?“, „Was ist das Denkprinzip“ und „Was ist die Persönlichkeit“ sind zum Verständnis wichtig.

Wenn man sich hinsetzt, um Meditation oder Konzentration zu üben, so gibt es 2 innere Störfaktoren: die **innere Vibration** und das **Denken**. Die innere Vibration ist eine Disharmonie im pranischen Körper, d.h. psychische Energie fließt nicht flach sondern wellenartig in den Nadis (siehe „Was ist Kundalini?“), dadurch ist der Mensch innerlich unruhig,

auch wenn er ruhig sitzt. Dies wird verursacht durch Fehlverhalten im äußeren Leben. Der andere und weitaus **bedeutendere Störfaktor ist das Denken**. Ein Mensch, der nicht weiß, daß er denkt, hat einen stumpfen Sinn und ist völliger Sklave seines Unterbewußtseins. Der normale Mensch jedoch kann das Denken bei sich als eine Stimme, einen Ton, ein Bild oder als eine Bildfolge feststellen, quasi als Reproduktion seiner Sinne und seines Lebens. Aufmerksame, wache Menschen nehmen Gedanken primär als eine innere Stimme, als ein Plappermaul, wahr. Yogis reden bildlich von einem unruhigen Affen, der ständig woanders hinspringt. Außerdem befindet sich der Mensch im astralen Raum (siehe „Struktur des Kosmos“) und so kann es sein, daß er „Einfälle“ unterschiedlichen Inhalts hat. Deren Einfluß ist meist harmlos, solange der Mensch dauerhaft keine verrückten Handlungen macht oder Verblendungen unterliegt (misanthropische oder absurde Ansichten). Der Mensch hat als Schutz dagegen die Mauer des Materialismus, der aber das Erkennen weiterer lebensbestimmender Wirklichkeiten unmöglich macht. Wir gehen der Frage nach: wer oder was bestimmt die Inhalte unseres Denkens und wer erzeugt sie wo? Das sachliche Denken oder der Wissenerwerb ist eine gewollte, bewußte und notwendige Aktivität, alles andere wird als mechanisch eingestuft, weil dieses Denken sich in chaotischer Reihenfolge „aufzwingt“. Aber auch das sachliche Denken wird vom mechanischen Denken durchsetzt. Woher kommt dieses mechanische Denken? Du denkst, das gehört zu deiner Natur, doch schaue genauer hin! Der Gedankenerzeuger ist die Persönlichkeit, besonders der Trieb als der innere Maro. Die Inhalte kommen aus dem Unterbewußtsein, aus den Samskaras (eingelagerte Sinneseindrücke), aus den Emotionen, durch die Atavismen (Verhaltensweisen) und aus dem Gedächtnis. Die Persönlichkeit greift dort wahllos hinein und erzeugt auch neue „Wirklichkeiten“ (Phantasmorgien). Jeder kennt das „Kopfkino“, gut bei anderen beobachtbar, wenn sie „woanders“ sind. Erst bei fortschreitender, tieferer Beobachtung sind auch jene zwingenden Impulse erkennbar, die den Menschen „vorwärts treiben“. Sie sind energetischer als die normal vorüberziehenden Gedanken, daraufhin „bewegt“ sich der Mensch körperlich und psychisch oder nur psychisch. Fast alles, was der Mensch tut, wird vorher „gedacht“. Der Mensch hat scheinbar einen „freien Willen“, aber er kann **nicht wollen was er will**. Da kein Gedanke ohne Energie sein kann, stellt dich die Frage, woher kommt und wohin geht dieser hin? Die Energie eines Gedankens ist das Prana, jene psychische Energie, die über den Atem aufgenommen oder umständlich aus der Nahrung gewonnen wird. Was mit dem Gedanken passiert nachdem er von einem anderen abgelöst wurde, ist im Kapitel „Karma verstehen“ beschrieben. Wer also nicht denkt, kann viel psychische Energie bei sich speichern. Jetzt ist erkennbar, welche Bedeut-

ung die „**Gedankenbeherrschung**“ hat und warum das Denken von den Mystikern als Krankheit eingestuft wird und warum sich primär alles darum dreht, daß kein Denken den Fluß der Aufmerksamkeit stört. Ohne Eindringen mit der Beobachtung in das Reich des Unterbewußtseins und mit dem folglichen „Säubern“ (Augias-Stall) wird es keinen geistigen Höhenflug geben (siehe Ikarus). Wer zur ganzen „inneren Mechanik“ mehr wissen will, muß es entweder bei sich selber entdecken oder fremd gehen (siehe „Raja Yoga“ von Vivekananda, Kapitel Einleitung), da es dazu keine Lehrrede Buddhas gibt.

### **Warum funktioniert Vipassana?**

Der Fluß der Aufmerksamkeit ist eine feine Strahlung, dessen Quelle sich im Inneren des Menschen im Gehirn hinter dem dritten Auge über dem Gaumen befindet (zur Wirkungsweise der Achtsamkeit siehe Kapitel „Analyse der Achtsamkeit“). Die Quelle ist materialistisch nicht feststellbar und ihr Strahl ist klares Licht und kann alles durchdringen und alles erkennen, worauf er gerichtet ist. Er ist eine Eigenschaft des übernatürlichen Intellekts (Ajna Chakra) und trifft dieser Strahl auf „Festes“, so kann er bei Wiederholung **durchdringend oder auflösend** wirken. Die Stärke und Bündelung dieser Strahlung ist abhängig vom umhüllenden Ego und damit auch die Erkenntnisgewinnung. **Es ist also nicht egal**, ob der Übende eine gleichgerichtete, diffuse, weit gestreute oder gar keine Bündelung erzeugen kann. Auch ist es nicht egal, ob dieser Fluß kontinuierlich, zerhackt oder fehlgeleitet ist, was bedeutet, daß die Aufmerksamkeit woanders landet und ungünstige Ergebnisse erzielt. Jetzt wissen wir, warum eine Transformation des eigenen Wesens nur von innen heraus möglich ist und warum es keine Erlösung von außen her geben kann. **Nur wenige wissen von diesem Potential und dieser Gesetzmäßigkeit.** Es wird auch selten gelehrt. Durch Wissen über diese unverzichtbare innere Fähigkeit hat Buddha Gautamo seine Lehre darauf aufgebaut. Wird beim Einatmen eine Kühle der Luft festgestellt, so zeigt das in die richtige Richtung. **Wer später nach der Übung keine minimale Steigerung der Wachheit feststellt, hat entweder wirkungslos geübt oder diese sofort vergeudet.** Es gibt eine weitere Gesetzmäßigkeit, welche ungenutzt und von Wissenschaftlern unbeachtet „herumliegt“: **Je intensiver die Selbstbeobachtung des Inneren, desto ergiebiger die Erkenntnisse über das Äußere (reziproker Effekt).** Siehe dazu Eingangs-zitat.

### **Empfehlung zum Einstieg**

Für den Anfänger ist es empfehlenswert, vor jeder Übung diesen Check durchzuführen: „**Ich weiß, daß ich nicht üben werde, wenn ich innerlich aufgewühlt oder müde bin. Ich weiß, daß ich nicht üben werde, wenn es umgebende Störfaktoren gibt.**“

Gibt es keine negativen Faktoren, dann sage man sich:

*„Ich weiß, daß ich jetzt üben werde. Ich weiß, daß ich jetzt regungslos und mit geradem Rücken sitze. Ich weiß, daß ich eine gute, freudige Stimmung halten werde. Ich weiß, daß der Fluß der Aufmerksamkeit durch den Körper zur Stütze gehen soll. Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig – ich steige jetzt ein.“*

Ist man schon erfahren im Üben, dann ist diese Empfehlung hinfällig. Die störenden Gedanken oder Bilder loszuwerden, erfordert Hartnäckigkeit in der Bemühung. Während des Übens sage dir innerlich immer wieder „**Ich bin nicht dieser Gedanke, er oder das Bild wird mir aufgezwungen**“. Wehre dich wie ein Pferd, das nicht gesattelt werden will. Alternativ läßt man es laufen und bemüht sich, dieses als getrenntes Geschehen mit Abstand zu beobachten, was schwieriger ist (siehe Unterkapitel „Mahamudra“). Sollten die Gedanken besonders aufdringlich oder sich immer um das Gleiche drehen, so beende die Sitzung oder denke willentlich das Metta-Mantra „Alle Lebewesen mögen glücklich sein“. Nach der Übung oder bald danach ist etwas Zeit für Metta empfehlenswert (siehe Karmaschutz).

### Alles zur Meditation

**Die Meditation ist eine Aufmerksamkeit bei wachem Bewußtsein auf sich selbst zur Erzielung einer inneren Ruhe und Harmonie durch Glättung der seelischen Wirbel, verbunden mit der Erwartung, irgendwann führt ein aufsteigendes Wissen zur Erleuchtung.**

Das kann allerdings sehr lange dauern. Was die Meditation nicht tut, ist das Löschen der Samskaras und das Auflösen der tief verborgenen Atavismen, deswegen wirkt die Meditation nur vorübergehend. Für dauerhafte Änderungen im Wesen ist die Konzentration zu ergreifen. Die Meditation ist **nicht astralblendend**, was die Übung u.U. erheblich stören kann. Eine gute Meditation sollte zum Erkennen des Fehlverhaltens im Alltag führen, also im Handeln, im Reden, im Emotionalen und im Denken. Wer nichts bemerkt, muß sich um mehr Wachheit bemühen und wer nichts korrigiert, ist ignorant – in beiden Fällen wird die Meditation nur ein Zeitvertreib sein. Die Ausführung der Meditation geschieht durch

- a) Üben der **kontinuierlichen Achtsamkeit** auf die geistigen, mentalen, emotionalen (Gefühl) und körperlichen Prozesse im gegenwärtigen Augenblick inklusive der Regungslosigkeit (body scan).
- b) Üben der **Geistesruhe** mittels Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt oder Prozeß, z.B. Ein- und Ausatmen, visualisiertes Bild, auf einen einzigen Gedanken (Idee), auf die gesamte Körperoberfläche

- (bodyscan), auf ein Mantra (Koan) oder auf eine Intonation,
- c) Vorstellung einer **Schutzgottheit**: das ist eher etwas für Fortgeschrittene. Ein Meister sollte diese vorgeben.
- d) Will man die Meditation „verschärfen“ (Zen-Modus), so soll man mit offenen Augen üben (siehe Vairocana-Asana). Der auftretende Kampf gegen Betäubungstendenzen fördert das Wachsein auch im Alltag.
- e) Achten auf eine **gute, heitere** Stimmung. Ist dies nicht gegeben, so übt man den gegenwärtigen Zustand (will man das?)

### Begleitete Meditation

Meditation begleitet mit sanfter Musik oder leise gesprochenen Worten (Mantras, Meditationstexte, Koan) ist eine Erfindung der Neuzeit, wo man annimmt, daß der Mensch die Erklärungen dazu nicht begriffen hat oder ausführen kann. Wem dies gefällt und der es nicht missen möchte, der soll die Meditation auf diese Weise vorbehaltlos üben und genießen. Dem steht nichts im Wege, doch geistigen und intellektuellen Fortschritt darf er sich nicht erwarten (siehe Kapitel „Prüfkriterien Fortschritt“). Diese Form führt zwar zur Beruhigung durch die Regungslosigkeit und zur Erinnerung von Empfehlungen, jedoch wird die Aufmerksamkeit zur inneren Sammlung durch die Beschäftigung des Hörsinns und der damit verbundenen Wellen im Denkprinzip abgedämpft. Eine gleichzeitige Beobachtung des Atmens ist schwer möglich, entweder ignoriert man das Gehörte oder die Atembeobachtung. **Der primäre Zweck** einer jeden Meditation ist Selbsterkenntnis und die **wird so boykottiert**, die sammelnde Wirkung wird nicht erreicht. Es besteht die Gefahr des Abdriftens und Eingelullt-Werdens beim Zuhören. Die Leereheit bleibt ein Wunschtraum, der „Ton der Stille“ wird nicht erkannt. Falls nicht von einem Meister individuell vorgegeben, sind Vorstellungen anders als Licht zu vermeiden. Da bei der Meditation meist keine konkrete Stütze im Körper verlangt wird, wo sich der Fluß der Aufmerksamkeit festsaugen kann und wodurch erst Erkenntnisse durch Unterscheiden möglich werden, besteht das generelle Problem darin, daß das **Unterbewußtsein unentdeckt und unberührt bleibt** (siehe dazu die Kapitel „Unterbewußtsein“ und „Trieb“). Es ist ein Rätsel wieso diese Meditationsform weltweit gelehrt wird und nicht jene, die zur Wissensklarheit über sich selbst führen (siehe extensive Konzentration, Atembeobachtung, Zen, Kapitel „Wach-Werden“ und die Vergleichstabelle).

### Guru-Yoga als Meditation

In verschiedenen Traditionen wird bei der begleiteten Meditation eine Imaginationsübung durch Vorstellung der Buddhas oder des gegenwärtigen Traditionsoberhauptes als Buddha empfohlen, der Licht und Weisheit spendet, um die eigene Entwicklung zu fördern. Damit wird

ein Zugehörigkeitsgefühl zum Dharma und zur Sangha erzeugt, das aber wiederum Abhängigkeit zu dieser Tradition bewirkt. Eine solch erwartete Hilfe funktioniert nur, wenn dieser (als spiritueller Meister) dich angenommen hat und einen geistigen Kontakt zu dir aufrecht hält. Er ist quasi „schwanger“ mit dir, nur so kann er dir helfen. Ist dies nicht der Fall, so sind deine Vorstellungen unpräzise (diffus) und jeder, der neben dir sitzt und ebenso übt, bildet eine andere Vorstellung. Doch kann eine solche Vorstellung als mentales Konstrukt dir Licht und Weisheit geben? Wenn also ein entfernter Adressat (Patriarch der Tradition) nichts von dir weiß, verschwinden deine psychischen Kräfte (Vorstellungen) wirkungslos im astralen Raum. Sei dir dessen bewußt. Mit dieser Art des „Guru-Yoga“ wird eine Abhängigkeit (Personenkult) geschaffen.

„**Sei dir selbst Zuflucht, Ananda!**“. Das sagte Buddha, als er seinen Abgang ins Nirvana ankündigte. Was bedeutet das konkret? Es bedeutet, man solle durch eigene, rechte Anstrengung das Licht und die Weisheit in sich selbst suchen und entwickeln. Da alle Buddhas Emanationen des klaren, grenzenlosen Ur-Lichts (Dharmakaya) sind, es ist es besser, sich an dieses „Unpersonifizierte“ im eigenen Wesen zu richten, denn **dieses Licht ist abgestuft in dir selbst** und wartet seit Urgedanken auf deine Aufmerksamkeit (siehe „Ruf der Höheren Seele“). Man kann es direkt ansprechen durch das Herzensgebet oder Metta. Und Metta ist das „kleine Mahayana für Bodhisattvas-to-be“. Wer trotzdem eine Vorstellung braucht, übe die Vajrasattva-Meditation oder lasse sich von jemand Kompetenten eine vorgeben.

### Intonation

Die einfachste Intonation ist der Laut OM (AUM). Das OM braucht man nicht verstehen, es ist sprachneutral, ignoriert den Verstand und wirkt deshalb bei jedem. Dieser Laut wird im Kehlkopf nahe dem Visuddha-Chakra (siehe Kapitel „Kundalini“) erzeugt und lässt den oberen Körper (Bauch und Brust) und den Kopf vibrieren. Diese **Vibrationen reduzieren oder verhindern das Denken** und bewirken temporär eine Gleichrichtung des Energieflusses in den Nadis und verbessern die Stimme, die Atmung und die Gesundheit allgemein. Man beginnt mit dem **A**, dann folgt das **U** und das **M**. In der Anwendung ändert sich die Frequenz des AUM, mal tiefer mal höher und es sollte langgezogen sein. Das tiefe OM kommt dem Laut der Schöpfung nahe (siehe CMB kosmische Hintergrundstrahlung), die noch im Laufen ist. In manchen Schulen wird es vor oder nach der Meditation 1-2 Minuten geübt. Diese Intonation kann jederzeit (auch leise) angewendet werden und ist dem Mantra-Yoga entliehen.

### **Ein-Punktheit und Atmung**

Das Fixieren der Aufmerksamkeit auf externe Objekte (Figur, Bild) bewirkt, daß die Energie der Aufmerksamkeit dorthin abfließt. Gleches bewirkt die Fixierung auf einen externen Punkt und ohne Festhalten an einer internen Stütze kommt es zu einer unerwünschten Einengung. Eine **Punkt-Fixierung** ist auch das viel empfohlene Beobachten des Atems an der Nasenspitze (Nasenlöcher), dadurch sammelt sich die Aufmerksamkeit im Kopf und kann zu Spannungen führen. Der Mensch lebt soundso vorwiegend im Kopf und solange der Körper nicht weh tut, weiß er nichts von ihm und schon gar nichts von seinen Füßen, aber genau dort muß er mit der Aufmerksamkeit eindringen. Das Bewußt-Werden soll von den Füßen zum Kopf wandern, was eine innere Harmonie erzeugt. Das ständige Verweilen im Kopf, bedingt durch die Sinnesaktivitäten und durch das unaufhörliche Denken, bewirkt ein **Ent-weichen von psychischer Energie** und genau das muß reduziert und letztendlich gestoppt werden! Denken gilt im Geistigen als eine Krankheit. Der Mensch soll ja nicht schwächer **sondern stärker werden**. Beim Üben von Anapanasati (einfache Atembeobachtung) soll das **Heben und Senken des Bauches und Brustkorbs** beobachtet werden und nicht die Nasenlöcher. Noch besser ist es dabei seine Füße zu spüren, was Buddha das „Verbinden mit dem Erdelement“ nannte. Das Feststellen einer „Kühle“ im Atem beweist eine gute Aufmerksamkeit, diese Kühle ist das „Prana“ in der Luft (siehe „Pranayama“ und Kapitel „Kundalini“). Oft liest man von einer Ein-Punktheit oder Punktgerichtetheit, was zur irrgen Annahme führt, man solle sich auf einen Punkt konzentrieren, dann sei alles gut. **Ein-Punktheit** bedeutet das Erreichen einer **gebündelten und durch-nichts-mehr-abgelenkten Aufmerksamkeit aller seelischen Kräfte auf ein gewähltes Objekt und ist bekannt als Konzentrationsfähigkeit**, wobei Dharana zeitlich kurz und Dhyana zeitlich unbegrenzt ist. **Samadhi** ist eine **Reaktion** auf eine Konzentration, durch die das Empfinden eines persönlichen Ichs vernichtet wurde. Ein-Punktheit ist ein sehr hohes und wichtiges Ergebnis, denn das Objekt muß sein Geheimnis preisgeben. Die Konzentration auf einen oder mehrere Punkte im Körper gehört zur Vollendungsphase und bedarf **unbedingt** einer Anweisung und Überwachung eines spirituellen Meisters, denn Konzentrationen auf einen Punkt haben die Wirkung eines Brennglases!

### **Pranayama**

Im Visuddha-Magga (Kapitel "Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung") ist das achtsame Beobachten der Ein- und Ausatmung detailliert beschrieben. In den Lehrreden Buddhas wird über "**Prana**" als kosmische Grundlage allen Lebens und aller Prozesse wenig oder nicht referiert, trotzdem ist es wichtig, mehr darüber zu wissen.

Pranayama oder die Kunst des feinen psychischen Atems zum Erkennen, Ergreifen und Lenken von Prana ist eine eigenständige Wissenschaft, damit kann der Mensch bis zur Grenze des psychischen und transzendentalen Lebens gelangen und sein Leben verlängern. Das aus der Luft entnommene Prana zerfällt nach dem Einatmen in 5 „Zuständigkeiten“, welche gewisse Funktionen im Körper steuern, Da sind Apana, Samana, Vyana, Prana und Udana. Für den Praktizierenden sind Apana und Prana von Bedeutung, sie müssen durch irgendeine Praxis **verriegelt** werden, denn das Apana reguliert Geschlecht, Ausscheidung und Verdauung und versklavt den Menschen buchstäblich. Durch die Verriegelung wird der Mensch innerlich zu einem göttlichen Wesen (3. Jhana), es gibt keinen Rückfall mehr ins Animalische oder Dämonische. Dieses Ergebnis ist **genauso bedeutsam** (siehe Kapitel "Sukhayana") wie die Erlangung des Bodhi, denn ab hier kann der Vollendungspfad relativ gefahrlos beschritten werden.

Mit einfacher Pranayama-Technik kann das Denken kurzzeitig gestoppt werden. Ein weiteres Ergebnis eines erfolgreichen Pranayama ist das Leben unabhängig vom physischen Körper. Pranayama ist mit Vorsicht anzuwenden, denn es ist ein **zweischneidiges Schwert**. Es gibt das grobe und feine Pranayama. Das grobe Pranayama erhöht die physische und seelische Energie, ändert aber nicht den Charakter, das ist Aufgabe des feinen Pranayama, welches das physisch-psychische System verfeinert und das Loswerden unerwünschter Charaktereigenschaften wird durch Austausch von Tamas gegen Sattva (Licht) ermöglicht - bei scheinbarer Reduzierung der physischen Kraft. Die psychische Energieanreichung verstärkt noch vorhandene negative Eigenschaften in die Animalität und sind diese in Übermacht, so geht das gar nicht gut aus, außerdem wird man karmisch anders beurteilt. Deshalb ist für richtiges Pranayama **unbedingt** ein echter Guru erforderlich, der die richtigen Übungen vorgibt und überwachen kann. Was unbekannt ist: Mithilfe von Pranayama wird eine **innere Spannung** erzeugt, die den geistigen Aufstieg beschleunigt. Diese innere Spannung kann nur gehalten werden, wenn das Wachsein bzw. der Intellekt ebenfalls gesteigert wurde, d.h. **pranisches (psychisch-energetisches) und intellektuelles Potential (Wachsein) bedingen einander**. Ist der gesteigerte Intellekt nicht gegeben, dann verbleibt wenig oder kein Prana im Menschen, egal wieviel man Pranayama übt, das Prana geht einfach ein und aus. Zur Wirkung von Pranayama hier ein Kommentar eines tibetischen Meisters:

*Mit der Atemgymnastik kann man viel erreichen. Das Problem liegt nur bei den Voraussetzungen. Man muß sich einer wirkungsvollen Atemübung sehr detailliert widmen. Es ist unverzichtbar, daß man sich dauerhaft im Vergegenwärtigen der Atemqualitäten im Bewußtsein übt.*

*Mit Willenskraft müssen wir sie annehmen, damit sie in Form eines Windes den Körper durchwehen und auf diese Weise alle tödlichen Früchte beseitigen. Deshalb sollte man immer auf das Wehen des Atems achten, der viel mehr eine psychische als physische Angelegenheit ist und der gegen die tödlichen Früchte stärker wirkt, als ein unerfahrener Mensch meinen könnte. Diese Früchte stehen nämlich in direktem Zusammenhang mit seinem Bewußtseinszustand. Wenn also jemand in der Lage ist, die „Qualität der Luft“ in sein Bewußtsein aufzunehmen und diese durch seinen Körper fließen lässt, so hält derjenige sich an einem Träger fest, mit dessen Hilfe er die schädlichen Früchte ausscheidet.*

### **Der Weisheitswind als Beschleuniger**

Was wenig bekannt ist, dass das Üben der Konzentration zu Zeiten des Weisheitswindes besonders günstig ist. Der **Weisheitswind** weht dann, wenn der Atem durch beide Nasenlöcher gleich strömt und nicht nur abwechselnd. Das gibt es ca. 12 x am Tag und wenn man zu dieser Zeit Meditation oder Konzentration übt, stellt sich schnell Ruhe oder tiefe Ruhe ein. Wer also immer die Zeit des Weisheitswindes nutzt, erreicht nach 3 Jahren die volle Erleuchtung, so sagen es die Mystiker. Das erfordert beim Einzelnen Wissen durch Beobachtung, wann der Weisheitswind weht und die konsequente Nutzung dieses Effektes. Wer nicht mehr berufstätig sein muß, könnte diesen Beschleuniger optimal nutzen.

### **Mahamudra Meditation**

Sie wird gleich ausgeführt wie die Meditation, jedoch mit offenen Augen und vorzugsweise in der Vairocana-Asana. Kernstück dieser Meditation ist die Bemühung, einen klaren Abstand und Trennung zwischen Beobachter und dem Beobachteten (innere Vorgänge) herzustellen. Auch bekannt als die Bemühung um das „**Höhere Wachsein**“ oder die „**Meditation des Abstands**“. Dies ist nicht leicht, denn die Persönlichkeit als mächtiger Faktor will sich nicht in die Karten schauen lassen. Gelingt dieses Abstand-Halten, dann laufen mit der Zeit die Gedanken aus wie Wellen im See. Mahamudra wird auch das „**Große Loslassen**“ bezeichnet, was ein erfolgreiches Nicht-Haften voraussetzt. In dieser Bemühung wird das Weisheitsauge gereinigt und die Wissensklarheit steigt an und endet in der „Entfaltung der Essenz des Bewußtseins“. Das Weisheitsauge sollte von einem Guru geöffnet worden sein oder zumindest 1% aktiv sein (siehe „Wichtiges Requisit“). Ein spiritueller Meister kann dir sagen, ob die Bändigung des Denkens über den Atem, über die reine Beobachtung oder mit einer Stütze für dich gerade besser ist. Was nirgendwo erwähnt wird, daß zum Herstellen des „Abstandes“ ein Anker für den Fluß der Aufmerksamkeit benötigt wird, am

besten sind das die Füße. Zwischen Mahamudra und Zen (Bodhidharma) ist fast kein Unterschied und es bedarf des Metta als Karmaschutz. Mehr dazu im Kapitel „Mahamudra und Zen“.

### **Warum wenig Fortschritt?**

Der Hauptgrund, warum durch die Meditation wenig oder keine Erfolge erzielt werden, liegt in der „unsachgemäßen“ Ausführung:

- a) man achtet nicht auf eine Stimmung, die muß besser sein als sonst,
- b) man schlafst (döst) in der Übung ein,
- c) man wird von den Gedanken überwältigt oder „fortgeschleppt“,
- d) man kann die Regungslosigkeit nicht halten,
- e) das in der Meditation Erreichte (Energie) wird später verschleudert und
- f) es fehlt überhaupt an einer gewissen Wachheit. Achtet man nicht darauf, so kommt man gleich oder schlechter aus der Übung heraus als man begonnen hat.
- g) Das Spielen mit auftauchenden magischen Fähigkeiten lenkt ab und beendet den Fortschritt oder bringt den Menschen auf einen Irrweg.

### **Alles zur Konzentration**

**Allgemeine Definition siehe eingangs. Die Konzentration als gebündelte Aufmerksamkeit ohne Ablenkung bei wachem Bewußtsein verfolgt mehrere Ziele: die Umformung des eigenen Wesens mithilfe der inneren Kräfte und der Erwerb von befreiendem Wissen.**

Bei der Konzentration ist unbedingt eine **Stütze** als Achtsamkeitsanker **erforderlich**. Diese soll breitflächig sein, konkret die Beine, weil ungefährlich. Diese „extensive Basis“ muß in der Vorbereitungsphase immer beibehalten werden. **Jeder wahre spirituelle Meister lehrt Konzentration in Kombination mit einem inneren (unbeweglichen) Anker (Stütze)**. Mehr dazu gleich unter Konzentrationsarten. Es gibt viele geistig-mystische Fähigkeiten, aber die **Konzentrationsfähigkeit ist das wertvollste, alle anderen sind dagegen wertlos**.

**Die psychische (pranische) Kraft folgt der Aufmerksamkeit, dies ist eine Gesetzmäßigkeit.** Je konzentrierter die Aufmerksamkeit, desto wirkungsvoller und erkenntnisreicher die Konzentration. Wer also seine Aufmerksamkeit ungehindert nach außen wirft, unterwirft sich den Rückwirkungen.

Andere Stützen **alleine** wie ein oder mehrere Punkte im Körper (Rumpf und Kopf) können mentale oder gesundheitliche Folgen hervorrufen,

wenn sie nicht von einem spirituellen Meister vorgegeben wurden. Die Konzentrationsfähigkeit ist eine mystische Fähigkeit (Dharana), sie funktioniert in jeder Lebenslage und auch im Tod.

Mit der Konzentration sollen empirische Ergebnisse entwickelt werden:

- (1) **Zurückhalten (Speichern)** der psychischen Energie und durch
- (2) **innere Spannung** die Beobachtungs- und Unterscheidungskraft steigern.

(3) **Erlangen befreiendes Wissen** über sich selbst damit auch die Kontrolle und Herrschaft über die inneren Prozesse. Über was Wissen erworben werden kann, ist im Unterkapitel "Über Wissenserwerb durch Konzentrationen" im Kapitel "Weg zur Vollkommenheit" angelistet.

(4) Mit der Konzentration bewirkt man **das Sprengen der unsichtbaren Mauer** im Bewußtsein. Konzentration ist das Nicht-Zulassen von jedweder Ablenkung durch Gedanken. Der Übende muß lernen, zwischen sich als Beobachter und den Gedanken zu unterscheiden. Er muß erkennen, daß die Gedanken nicht sein wahres Ich sind, sondern Ausgeburten seiner Persönlichkeit. Nur durch diese konstante Unterscheidung werden die Gedanken wirkunglos und die reine Objektivität gewinnt die Oberhand. Konzentrationen bewirken Veränderungen zum Besseren oder Schlechteren, daher Vorsicht. Richtig angewandt auf gewisse Körperteile führt die Konzentration zur

(5) **Transformation des Wesens**. Vorbedingung zum Erfolg ist, wie schon erwähnt, die Selbstbeobachtung im Alltag und das Eliminieren von Störfaktoren, verursacht durch Vergessen der Moral. Aber wer einmal jene tiefe Ruhe erfahren hat, die durch das Berühren der Leere im Bewußtsein hervorgerufen wurde, wird dies sein ganzes Leben nicht mehr vergessen. Einen Urlaub zum Erholen braucht der Yogi nicht. Konzentrationsübungen können ungünstige karmische Eruptionen (plötzliche Schwierigkeiten im Alltag, Abfall der Stimmung) hervorrufen, deshalb ist parallel dazu **für geistigen Schutz zu sorgen** (siehe dazu Kapitel „Metta: liebevolle Güte“). Die Fähigkeit sich zu konzentrieren ist das mächtige und inhärent schlummernde Potential in jedem Menschen. Sie drückt sich aus durch die Unterscheidungs- und Beobachtungskraft, psychische Festigkeit und mit ihr entwickelt sich der übernatürliche Intellekt. Die Konzentration verbessert und verschärft sich bei erfolgreicher Bemühung. So auch die

(6) **feinstofflichen und intellektuellen Sinnesfähigkeiten** (Hellssehen, Helltastsinn, Hellriechen, Hellhören etc.), welche sich bei Verschärfung der Konzentration (3. Jhana) entwickeln. Auch erfährt der Intellekt ca. 200 Steigerungsstufen bis hin zum Endzustand Buddha (Bodhi) und beginnt mit der Stufe "erleuchtende Umgebungsbeobachtung". Die nächste Stufe "Genie" oder "entblockiertes Gedächtnis" kann sich der Mensch schon schwerer vorstellen. Die Basisessenz der Kon-

zentrationsfähigkeit ist Ojas (sublimierte Geschlechtskraft). Ohne Ojas gibt es keine gute Konzentration, welche hinter die Kulissen der materiellen Welt in die feinstoffliche und in die transzendenten Welt schauen kann. Mithilfe der Konzentration erlangt man auch Kenntnis über das Funktionieren des Samsara und damit die Möglichkeit, aus dem

**(7) Universum auszusteigen**, was das Ende aller Probleme ist.

**(8) Der Rotor-Effekt** ist Bestandteil einer guten Konzentration, d.h. auf der feinstofflichen Ebene werden Eindringlinge abgewehrt oder zerfetzt, wodurch der Übende jegliches Chaos fernhalten kann.

**(9) Die Spiegelglattheit des Denkprinzips** legt alle Geheimnisse offen: die eigenen, die der anderen und die des Kosmos.

Welche Fähigkeiten und welches Wissen sonst noch mit welcher Konzentration erreicht werden kann, ist ausführlich im Kapitel „Weg zur Vollkommenheit“ beschrieben.

**(10) Das Auflösen der Atavismen** bewirkt ein Ausmisten der "Sprengfallen" im Unterbewußtsein, was zu völlig neuen und günstigeren Verhaltensweisen führt.

**(11) Das Zerreißen der Fäden der Anhaftungen** führt zu einer Befreiung des Geistes (Bewußtseins) und korreliert mit Punkt (4)

**(12) Löschen der Samskaras** (Sinneseindrücke), damit keine Atavismen entstehen.

### Konzentrationsarten

Man kann unterscheiden nach "mit" Objekt" oder "ohne" Objekt, auf "internes Objekt" oder "externes Objekt" oder auf eine Kombination von allem. Unter Objekt wird die Bindung der Aufmerksamkeit verstanden, wobei dies ein Punkt, eine Fläche, eine Imagination oder eine Objektmenge sein kann. Als Sonderform gilt die Invokation, also Hervorrufen einer Vorstellung von etwas, was vorher nicht da war. Bei der Imagination sind die Objekte figürlich oder energetisch (z.B. Licht, Feuer) oder beides. Auch kann man unterscheiden nach Dauer: kurzzeitig, lang anhaltend oder ununterbrochen. Die Konzentration auf die Leere bedingt als Einstieg ein Objekt (z.B. den Atem). Jeder spirituelle Meister lehrt **Konzentration** als Kombination **mit einem inneren** (unbeweglichen) **Anker**, der ein Punkt oder eine Fläche sein kann, das verhindert das Verschwinden in die Abstrakta und fördert gleichzeitig die Wahrnehmungsschärfe. wobei dieser innere Anker auch das alleinige Objekt sein kann, Spezialübungen setzen sich meist zusammen aus mehreren Techniken, z.B. die 6 Yogas von Naropa. Wie man sieht, kann man eine Vielzahl an Konzentrationsformen generieren oder benennen und so viele "Produkte" anbieten. Generell unterscheiden die Mystiker wie folgt:

Extensive Konzentration, Meditative Konzentration, Intensive Konzentration\* (Punktkonzentration), Gegenstandslose Konzentration\*, Analy-

tische Konzentration (Leerheit) und Pranayama als spezielle Disziplin\*. (\* Hier nicht beschrieben).

### Anfangsphase der Konzentration

Die Bemühung um die Konzentrationsfähigkeit ist anfänglich eine mühsame Aufgabe und erfordert Ausdauer durch regelmäßiges Üben. Es ist nicht egal, in welchem Alter man anfängt. Wer das Glück hat, kurz nach der Pubertät damit zu beginnen, bei dem wird alles schnell gehen, wenn er keine Fehler macht. Mit fortschreitender Lebensdauer beginnt sich das Element Tamas aufgrund der sich intensivierenden Ausrichtung auf materielle Werte und Sinneserlebnisse dieser Welt immer mehr einzunisten und dieses Element stemmt sich gegen sattvische Einflüsse. Tamas lagert sich in den atomaren Zwischenräumen der Zellen ein. Generell kann man sagen, je älter man wird, desto schwieriger wird es, Erfolge in der Konzentrationsbemühung zu erreichen, da das Anhaften an dieser Welt und die Macht der Gewohnheiten dagegen wirken. Dieses Tamas ist auch die Ursache von geistiger Passivität und später von Demenz, Alzheimer oder körperlichem Verfall und Organversagen.

Betrachten wir also einen Durchschnittsmenschen im Durchschnittsalter. Anfänglich fühlt man sich beim Üben (mit geschlossenen Augen) wie in einem Zimmer ohne Licht, nichts ist erkennbar und scheinbar tut sich nichts. Aber unter Einhaltung der Bedingungen entdeckt man Stimmungswechsel und das Denken als einen unaufhörlichen, übergangslosen Strom von innerlich sichtbaren oder sogar "mental fühlbaren" Inhalten, die manchmal nur "vorbeihuschen" oder unangenehm kleben bleiben und stören. Die Entwicklung des "**Abstand-Haltens**", daß man als Übender nicht diese Denkinhalte ist, sondern daß sie im eigenen Wesen "fremdproduziert" werden, ist bereits ein bedeutender Fortschritt. Hier beginnt der Kampf um die Vorherrschaft im eigenen Wesen. Doch hier lauert schon der erste Feind. Gedanken können aufgrund der verbesserten Bemühung als Gestalten im inneren Sinn erscheinen. Auch wenn dir Jesus oder Buddha erscheinen sollte, es ist ein Phantom. Sie sind nicht wirklich und lügen, um dich abzulenken und um deine Kraft zu stehlen. Oder sie bieten dir an, gewisse Wunder zu tun. Traue ihnen nicht und traue keinem "Einfall" – **sei auf der Hut**. Vergiß nicht, die Sprache der Astralformen ist anders als die deines Gehirns. Die extensive Konzentration ist "astralblendend" und schützt davor, doch die damit verbundenen Vibrationen müssen durch eine Steigerung der Konzentration "ausgebügelt" werden. Aber die Ablenkungen oder Versuchungen lauern nicht nur im subtilen Bereich, sondern können im Äußeren sehr konkret und direkt sein (z.b. das andere Geschlecht, beruflicher Erfolg, Wunderheilung, Rede oder Überzeugungskraft etc.). Mit der Zeit wird die Heftigkeit der Gedanken, die sich

aufzwingen wollen, immer weniger und eine wohltuende Ruhe beginnt sich einzustellen (Stimme der Stille) und man tritt in eine andere Zeitdimension ein. Erst beim Erscheinen von Licht bzw. Lichtblitzen weiß man genau, man ist auf den richtigen Weg. Das ist der Beginn des „Erleuchtens“. Doch dies ist noch lange nicht das Ende, immer weiter bzw. tiefer stellt man noch Spannungen (Unruhen) im eigenen Wesen fest, die nach wie vor den "klaren Blick" trüben. Das Bedürfnis zu üben steigt, ebenso die Schärfe der Unterscheidungskraft, welche sich auch im äußereren Leben wohltuend bemerkbar macht. Wird das Denkprinzip in die Leere übergeführt, dann entsteht Weisheit. Ein echter Guru wird dir den richtig Weg weisen und die Konzentrationen bei Bedarf anpassen. Eine gute Konzentration muß sich als gesteigertes Wachsein im Alltag bewähren. Zu den Hindernissen siehe auch Unterkapitel "Warnungen und Hinweise" hier. Will man Fortschritte erzielen, so ist die Konzentration in Form der Selbstbeobachtung im Alltag fortzusetzen ("sei wach bei allem, was du tust").

### Konzentration in einer Nußschale

Ein spiritueller Meister hat die Praxis so zusammengefaßt:

1. *Du mußt Dich selbst über den Zustand der Passivität gegenüber dem Reflexiven erheben, d.h. durch ein andauerndes Produzieren einer allesübergagenden (ursachlosen) Freudigkeit in Dir gegenüber den automatischen, unbewußten Reaktionen auf die externe Welt.*
2. *Du mußt die Selbstkontrolle (Selbstbeobachtung) entwickeln und intensivieren. Du mußt eine harnäckige (anhaltende) Achtsamkeit auf alles entwickeln, was Du tust, d.h. auf das Gehen, Stehen, Essen, Handeln, Denken, Reden, Fühlen und Stimmungen usw.*
3. *Du mußt Dich um die Konzentration bemühen auf eine Art, daß Du an ein gewähltes Objekt denkst bzw. Dich darauf konzentrierst, also auf Deine Füße und Beine, aber insoweit als daß Du dabei nicht Deine Aufmerksamkeit in die Dämmrigkeit oder Trübheit absinken läßt – also nur soweit, als Du immer und immer wieder zum normalen Registrieren der Dinge der umgebenden Welt zurückkommen kannst. Denn nur so stellst Du die Kontrolle über die Achtsamkeit (Wachheit) sicher. Diese Art der Konzentration wird von den Buddhisten die „Schwelle zur Konzentration“ genannt.*
4. *Wenn Du, infolge der Reihenfolge dieser Schritte, einen solchen Grad der Achtsamkeit (Wachheit) erlangst, daß das Absinken (Eindämmern) nicht mehr auftritt – auch dann nicht, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf ein einziges, speziell imaginäres, d.h. ein unwirkliches Objekt der Konzentration, lenkst – so kannst Du die Schwellenkonzentration in eine totale Konzentration wandeln. Diese Konzentration hilft Dir, das Tagesbewußtsein, d.h. das Bewußtsein basierend auf*

*Erfahrungen, in die Sphäre der inneren Phänomene zu verlegen, ohne die Achtsamkeit (Wachheit) zu verlieren, egal ob Du träumst oder korrekt alles unterscheiden kannst, was in dieser Sphäre geschieht. Auf diese Weise hast Du in Dir selbst den Zustand der Weisheit realisiert.*

### **Extensive (transformative) Konzentration**

Es ist eine uralte Schlüsselübung, sie ist älter als alt (10.000 )BC. Auch die alten Ägypter kannten sie und haben und so der Natur alle Geheimnisse entrissen. Die Dharmalehrer kennen sie nicht. Es gibt im Hauptkapitel „Begleitendes Wissen“ eine eigene Kommentierung dazu. Die Übung wurde früher nur mündlich weitergegeben, konkrete Aufzeichnungen existieren nicht. Diese Übung zusammen mit Beachtung der edlen Versittlichung ist mindestens so **gleichwertig** wie Lamrim oder Ngöndro, ja geht sogar **darüber** hinaus, man kann den Zustand Buddha damit realisieren. Diese Übung kann eine Person bis ins 4. Jhana, bis zur gegenstandlosen Konzentration begleiten. Der Vorteil liegt daran, daß sich bald die ersten Ergebnisse einstellen. Wer diese Form von Konzentration wählt, muß sich auch um die Selbstbeobachtung und den Karmaschutz bemühen. Geübt werden darf nur in **guter** Stimmung. Ist diese nicht vorhanden, übt man später oder übt etwas anderes, z.B. das Metta oder OM.

Die extensive Konzentration ist eine Aufmerksamkeit auf einen **großflächigen** Körperteil, der als Stütze (Anker) dient. Man richtet den Fluß der Aufmerksamkeit auf den neutralen Körperteil der 2 Füße, d.h. auf die Hautoberfläche vom Knie abwärts. Dies wiederum erzeugt eine Wärme oder ein Kribbeln. Bei dieser Fußübung genügt das Sitzen auf einem Stuhl, notfalls im Liegen mit angezogenen Knien bei Krankheit. In einer Sitzasana umfaßt die Aufmerksamkeit das ganze untere Dreieck. Die Übung selbst ist harmlos, weil keine Organe betroffen sind und sie kann tagsüber überall unbemerkt geübt werden (siehe Bild am Kapitelende). In der Mystik heißt es: „Sind die Füße rein, dann ist auch das ganze Wesen rein“, wobei das Reinigende nicht H<sub>2</sub>O sondern die Aufmerksamkeit mit Freude ist. Sind die Füße warm, so fühlt sich der Mensch wohl. Später bei sich steigernder Intensität melden sich gewisse Punkte, die man dann miteinbezieht. Die wichtigsten Wirkungen dieser Konzentration bestehen a) in der **Astralblendung**, b) im **Löschen** der täglichen Sinneseindrücke (Samskaras), c) im **Reduzieren** des sinnlosen Denkens und des Grübelns, d) im **Aufheben** der Anhaftungen (subtile Verbindungen zur Welt), e) im **Auflösen** von Atavismen, f) in der **Erhöhung** des Wachseins im Alltag und der **inneren Spannung**, g) im **Rotor-Effekt**, h), im Erzeugen einer **psychischen Stabilität** verbunden mit dem **Bannen der Gedanken**.- dies wird bewirkt durch das mystische Element „Erde“ in den Füßen. Der Rotor-Effekt hält Wesen aus der Astralwelt fern, die auf der Suche nach „Futter“ sind und

eindringen wollen und vertreibt normal-chaotische Menschen, daher Vorsicht am Arbeitsplatz. Bei Einhaltung der Bedingungen steigert sich die Wachheit, die innere Freude und die Kraft des Ojas. Eventuell auftretende Schwächeanfälle danach beweisen die Wirkung der Transformation. Mit dieser Übung ändert sich auch die Qualität des Atems und kann gezielt mit lautlosem Anapanasati oder Pranayama kombiniert werden. Sie kann als die **allesumfassende** Übung bezeichnet werden, denn mit ihr wird der "geistige Körper" vom Kopf abwärts bis zu den Sohlen gewoben. Als Endprodukt entsteht der "**diamantene**" Körper. Es ist die einzige komplett durchgehende Konzentrationsübung und die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden nichts besseres finden. Zu dieser Übung siehe 2 Abbildungen als „Weltkulturerbe des Geistigen“ am Ende des Kapitels. Übrigens diese Übung führt zu Erkenntnissen und Offenlegung aller Geheimnisse der materiellen und feinstofflichen Natur. Eine praktische Zusatzübung ist „Chen Mel“ (Panzerhemd) zum Schutz unter den Menschen.

### Allgemeine Hindernisse

Die primären Hindernisse entstehen durch **Anhaftungen**, durch **Verlangen (Sinnesgenuss)**, **unnötige Ablenkungen in die Welt** und **durch Fehlen von Ojas**, also der Durchdringungs- oder Unterscheidungskraft als Mittel gegen den Nebelstrom des Unterbewußtseins. Wo man haftet und wo die Begehrlichkeiten hinlaufen, erkennt man in jeder guten Übung.

### Gefahren allgemeiner Art

1. Fehlender Karma-Schutz (kann schlimmstenfalls existenzvernichtend sein)
2. Verschleudern der gerade angesammelten Energie: man fängt dauert wieder von vorne an (Sisyphos).
3. Übertragung von Energie durch Beten für konkrete Personen oder durch Quatschen mit Lebenspartner, Familienmitgliedern etc., die für Geistiges nicht übrig haben.
4. Durch falsches Üben kann das Bewußtsein eingeengt oder die Achtsamkeit abgebaut werden.

### Wichtige Warnungen und Hinweise

Der Leser sollte diese ernst nehmen und genau studieren. Ein spiritueller Meister schrieb zum Thema Meditation und Konzentration folgendes:

*Jeder, der die Konzentration übt, sich muß sich ständig dessen bewußt werden, was er tut, wenn er sich konzentriert, ohne daß ihm dabei seine Wesenheit aus dem Bewußtsein und der Gegenstand, die Stütze*

oder das Objekt, für die Konzentration entkommen darf. Durch das Erfassen des Gegenstands oder der Stütze in der Konzentration, zusammen mit dem lebhaften und wachen Bewußtwerden dieser Arbeit, gelangt er eigentlich zu einer kontrollierenden Tätigkeit. Und damit kann die Konzentration qualitativ gefärbt werden, so ist diese bewußte Tätigkeit auf der mentalen Ebene die Voraussetzung des weiteren möglichen Fortschreitens. In der Regel wird auf ein solches Vorgehen nicht geachtet. Je nach den wesensmäßigen Tendenzen strengt sich ein auf solche Art Übender an, die Ruhe und Stille hinter den wesensmäßigen Äußerungen zu erfassen, aber wegen ungenügender Schutzmacht durch die moralischen Bemühungen trägt der

- a) Erste in das so tätige Denkprinzip und Bewußtsein die Vibrationen der Animalität hinein, verbunden mit aller **Dunkelheit und Gefahr der Wirkungen der spontanen animalischen Vitalität**. Dann ist ihm allerdings die Ruhe und Stille hinter den Wesensäußerungen nur eine dunkle Unbeweglichkeit, trotzdem aber schwanger mit der latenten Animalität, die aus dem ausgerichteten Denken durch die Konzentration noch mehr gestärkt herauskommt, und gerade deshalb, weil er auf die Moral nicht geachtet hat, hat er die Bedingungen für das weitere Bestehen und die Entfaltung der Animalität nicht beseitigt. Aus diesem Grund wird allerdings die seelische Wiedergeburt, die aus seiner Konzentration stammt, zu einem bedeutungslosen Ereignis, denn aus ihr kommt zum abermaligen Leben beinahe derselbe Mensch heraus, welcher eigentlich durch die intensive Wirkung der Konzentration vernichtet werden sollte.
- b) Der Zweite wieder denkt nicht über das Problem der guten und wertvollen Konzentration nach, und daher ist sein Versuch eigentlich nur eine Bemühung zur **Schmälerung des Bewußtseins** und eine Bemühung zum **bloßen Verhüllen der Stumpfheit** (nicht mehr feststellbares Tamas).
- c) Der Dritte, voll von wilder Animalität, findet in der Konzentration die Stärkung seines Temperaments und unter seinen Drücken führt er oft eine Konzentration durch, welche ein bloßes Schauen auf einen imaginär guten seelischen Zustand ist, wobei seine ganze Wesenheit weiter in der Animalität ohne Hindernis pulsieren kann - und zwar so frei und undiszipliniert, als ob es kein geistiges Bestreben gäbe.
- d) Der Vierte wiederum ist **gefangen in einer fixen Idee** mit der er sich identifiziert, infolgedessen ist er sich ihrer nicht mehr bewußt und wird durch sie als eine wesensmäßige Kraft mitgerissen (Anmerkung: überflutetes Bewußtsein), und so bemüht er sich in dieser mystischen

*Übung nur darum, daß er durch sie noch vollkommener hingerissen wird als wenn er sich nicht konzentrieren würde.*

e) *Der Fünfte findet in der Konzentration eine Hilfe bei seinem Flüchten vor dem Selbstbewußtwerden im Ich, das ja nicht verlassen werden sondern verwandelt oder erhöht werden soll.*

f) *Der Sechste findet in der Konzentration einen Helfer in der Vollendung des Zergehens im Abstrakten auf der Ebene des Bewußtseins, eines Zergehens im Nichts, wo die Animalität nicht zerstört, sondern nur in (vorübergehende) Ruhe gebracht werden kann. Ein solcher Zustand kann schon aus logischen Erwägungen nicht dauerhaft sein, gerade wegen der karmischen Dispositionen der verkörpernten Wesen, sodaß man erwarten kann, daß der sich bemühende Mensch nach einer Zeit aus seiner scheinbaren Beruhigung zu einer noch größeren Begierde und Gefräßigkeit erwacht.*

g) *Beim Siebten aber kommt es manchmal bei einer solchen Abtötung zur Erschöpfung der Lebenspotenz durch geisterhafte Personifikation menschlicher Leidenschaften, die im (unsichtbaren) Raum wohnen und durch ihn hindurchwandern auf der Suche nach möglichen Ernährern.*

Ein verantwortungsvoller Dharmalehrer oder -lehrerin wird seine Gemeinde darüber aufklären, den auch bei der „harmlosen“ geführten Meditation kann es negative Effekte geben. **Es ist seine Pflicht!** Ein wahrer spiritueller Lehrer überwacht seine Schüler und weist auf Fehlentwicklungen hin oder ihn/sie bei anhaltender Nicht-Befolgung ablehnen. Sollte ein solcher Lehrer nicht über das notwendige Erfahrungswissen verfügen oder sich nicht darüber informiert haben, so kann man davon ausgehen, daß dieser für eine weiterführende Entwicklung **unbrauchbar** ist. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen.

### **Vergleich Meditation und Konzentration**

Auf nächster Seite gibt es eine Vergleichstabelle zwischen geführter und stiller Meditation und Konzentration. Die Tabelle soll aufzeigen, was generell erreicht werden kann oder nicht. In der Liste sind die wichtigsten Kriterien aufgeführt. Die Zuneigung zu der einen oder anderen Übungsform lässt erkennen, welche Erwartungshaltung man selber hat bzw. was der Dharmalehrer weitergeben möchte.

### **Meditation im Buddhismus**

Allgemein wird das Ziel der Meditation im Buddhismus als die Entwicklung von geistiger Stille, Freude und Klarheit (Samatha) als Voraus-

setzungen für die Entwicklung von Einsicht und Weisheit gelehrt, die sich bei entsprechender Geduld von selbst entwickelt. Hier im Buch wurde klar defniert, was ist Meditation und was ist Konzentration. Im modernen Sprachgebrauch wird Meditation oft ungenau verwendet und beinahe jede Tätigkeit, der irgendein positiver Effekt auf den Geist attestiert wird, wird Meditation genannt. Auch taucht bei den Versenkungen der Begriff Kontemplation auf. Wie man sieht, werden Begrifflichkeiten oder Definitionen je nach Belieben verwendet. Die Tabelle auf nächster Seite kann helfen.

### Vergleichstabelle

G = geführte Meditation, S = Stille Meditation, K = Konzentration

Zweck, Ziel oder Ergebnis	G	S	K
Ausführbarkeit immer möglich (ohne Asana)	o	o	JA
Mantras, OM, Rezitationen	JA	o	o
Körperliche Regungslosigkeit	MUSS	MUSS	MUSS
Achtsamkeit psychisch (Denken)	möglich	JA	JA
Unterscheidungskraft (Viveka)	wenig	JA	JA
Festhalten an einer Stütze (Anker)	möglich	möglich	JA
Überweltlicher Intellekt	wenig	JA	JA
Atembeobachtung einfach	JA	JA	JA
Psychisches Pranayama	o	möglich	JA
Innere Ruhe und Harmonie	JA	JA	JA
Erkennen des Denkens	möglich	JA	JA
Erkennen von Denkinhalten und Rückschlüsse auf Fehlverhalten	möglich	JA	JA
Erkennen/Löschen von Anhaftungen	möglich	JA	JA
Erkennen innerer Impulse	o	JA	JA
Reduzierung des Irrlaufs des Denkens	gering	JA	JA
Gar kein Denken mehr	o	möglich	JA
Eintritt in die Leere	o	möglich	JA
Übergang ins 2.oder 3. Jhana	o	JA	JA
Halten vorgegebener Imaginationen	möglich	JA	JA
Löschen von Samskaras	kaum	teilweise	JA
Astralblendung	o	möglich	JA
Erlangen der Konzentrationsfähigkeit (Dharana/Dhyana)	o	möglich	JA
Gleichrichten des pranischen Stromes	gering	möglich	JA
Erringen und Halten innerer Spannung	o	JA	JA
Wesensumwandlung (Transformation)	gering	teilweise	JA
Durchströmung des geistigen Atems	o	möglich	JA
Rotor-Effekt (Astralmauer)	o	möglich	JA
Ausdehnung des Bewußtseins	o	möglich	JA
Kosmische Ausdehnung Bewußtsein	o	möglich	JA
Wissen über alles*	o	teilweise	JA
Erwerb mystischer Fähigkeiten (Siddhis)	o	möglich	JA
Ausstieg aus dem Universum (Paranirvana)	o	o	JA

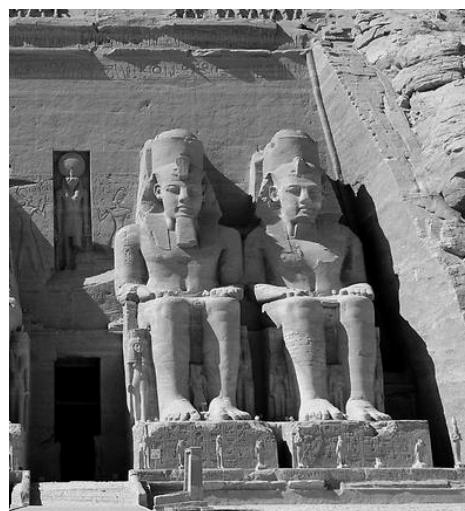
\* Wissen über sich selbst, über alle anderen und über den Kosmos

### Geistige Zeitzeugen in Stein gehauen

Abbildung 1: Ägyptische Priester in Abu Simbel. In Stein hinterlassene Zeitzeugen in tiefer Versenkung durch Konzentration auf oder in die Beine (mehr dazu unter "Transformative Konzentration"). In China gibt es gleichweise große Statuen mit sitzenden Buddhas.

Abbildung 2: Tempelwächter vor einem Tempel in Bangkok. Die dicken, weißen Beine symbolisieren Kraft, Macht, Stabilität und Entschlossenheit erworben durch Konzentration – das Böse abwehrend.

Das so "Offensichtliche" ist und bleibt für geistig Schlafende ein Geheimnis, sie reisen lieber zum Mars als in sich selbst, erforschen weit entfernte Galaxien oder jagen einem Neutrino nach.





## **Glaube, Wissen, Gebet, Nicht-Zweifeln**

Als Glaube wird allgemein der Glaube an Gott oder Götter verstanden oder die Vorstellungswelt bzw. philosophische Grundlage einer Religion. Man stellt dir die Frage: Woran glaubst du? Welches ist dein Glaube? Da aber der Mensch an vielerlei Dinge glaubt, wollen wir uns mit dem Glauben näher beschäftigen.

Der Glaube ist in gewissen Religionen, u.a. im organisierten Christentum, vor allem eine Aufforderung an die Menschen, etwas als real anzunehmen, was sich der normalen Sinnes- und Gefühlswahrnehmung entzieht und von dem angenommen wird, es existiere auf die eine oder andere Weise. Der Glaube schließt damit Lücken, die es allerdings irgendwann einmal zu ersetzen gilt durch Erkennen der Wirklichkeit. Damit ist der Glaube in einer Religion ein Bindeglied zwischen dem Leben der Menschen im Materialismus und Existenzkampf und auf der anderen Seite zwischen der Möglichkeit, in glücklicheren Bedingungen leben zu können, wenn man bestimmte Voraussetzungen erfüllt. Die schriftliche Auslegung in einer Religion verlangt leider auch, Dinge zu glauben, die im Widerspruch zur Realität oder Naturgesetzen stehen. Daraus entstanden dann Dogmen als unheilvolle Indoktrinationen. Der Glaube generell und als Bindung zu einer Religion steht diametral zur Haltung der Naturwissenschaft, für die nur das Beweis- und Reproduzierbare gilt und die sich nach zähem Ringen von Dogmen und häßlichen Bevormundungen befreit hat. Generell bedeutet der **Glaube ein Nicht-Wissen**, er schließt Lücken und projiziert eine **fiktive Realität**.

Etwas zu glauben, ohne es selbst überprüfen zu können, ist generell mit Vorbehalt anzunehmen, auch wenn es sich im konkreten Fall später als wahr herausstellen sollte. Aus diesem Grund ist ein **Atheist** eher für eine geistige Entwicklung geeignet, weil er durch keinen religiösen Glauben behindert wird. Wenn ich etwas höre, was ich nicht glauben kann, dann sollte ich um Überprüfbarkeit oder Quellen bitten, um mich selbst zu überzeugen. Auch wenn etwas von vielen Personen bestätigt wird, muß es nicht immer wahr sein. Wie lange haben sich die Menschen gegenseitig bestätigt, daß der Planet Erde eine flache Scheibe sei? Die geistigen Lehren ermöglichen es, die Wahrheit und alle Realitäten bis zur letzten Konsequenz zu erfahren. Doch der Glaube als psychologisches Potential hat auch positive Seiten, wie nachstehend erläutert wird.

Der Glaube hat zweierlei Aspekte oder Funktionen. Erstens soll er dem Menschen verdeutlichen, daß es etwas **qualitativ Höherwertiges** gibt,

wie z.B. die Ideale der Menschenrechte. Die Neigung der Menschen an etwas zu glauben, besteht in der innenwohnenden Ahnung oder Suche, daß es etwas Besseres geben müsse als der gegenwärtige Zustand. Leider haben organisierte Religionen in ihrer Unwissenheit und materialistischen Absicht die innenwohnende Tendenz des Menschen mißbraucht, nämlich zum Ursprung des Seins, zum Licht, zur wahren Freiheit zurückkehren zu wollen. Es sind dies jene Dogmen, die den Menschen dazu bringen, sich von dieser Religion abzuwenden, wenn er erst mal begriffen hat, daß sie im realen Leben nichts taugen.

Zweitens bedeutet Glaube eine Erwartungshaltung, ein Wünschen, ein Ersehnen von etwas. Ein solcher Glaube veranlaßt die Menschen zu beten, also um etwas von einer unbekannten Macht zu erbitten. Mehrere Religionen bieten dafür das Gebet auf externen Objekte an, die für den Betenden abstrakt sind und wenig Wirkung zeigen. Besser darin sind die Materialisten, die an die Realisierbarkeit ihrer Ideen glauben bzw. nicht daran zweifeln, weil diese bereits „greifbar“ sind. Damit sind wir bei der Bedeutung des Glaubens in der geistigen Entwicklung. Die Mystiker oder Yogis verstehen den

### **Glauben als Nicht-Zweifeln**

Sie verstehen darunter das Festhalten am Ersehnten in Gedanken über eine gewisse Zeitstrecke, z.B. mehrere Tage. Dabei darf es **keinen** anderen Wunsch geben. Wird dieses Ersehnen zerhackt durch andere Wünsche, so sprechen die Materialisten vom „hart daran arbeiten“, denn so wird sich in die Länge ziehen. Es dauert immer etwas, bis das Ergebnis eintritt, denn man muß zuerst im Reich der Ursachen eine Art Vakuum erzeugen. Je mehr Menschen das gleiche ersehnen, desto schwieriger wird es, es zu erlangen. Wem soll denn Priorität eingeräumt werden? Der wird Erfolg haben, dessen Sinn ununterbrochen darauf fokussiert ist oder etwas will, was andere nicht wollen. Also er/sie muß „**lästig**“ sein. Darin kann man auch den Erfolg der Lobbyisten erkennen. Ist man lau in dieser Sache, also zerstreut in den Vorhaben, dann wird das Gewünschte nicht eintreffen, denn man hat es laufend im Denken durch etwas Anderes ersetzt. Hat man das **Nicht-Zweifeln** an einer Sache ausprobiert und der Erfolg hat sich eingestellt, dann erzeugt das Zuversicht, Vertrauen und Sicherheit. Daraus kann wiederum eine Art **lebendiger Glaube** entstehen, besser gesagt ein stabiles Nicht-Zweifeln als **magisch-mystische Fähigkeit**. In diesem Falle ist das Eintreffen des Erwünschten der individuelle Beweis, der allerdings laborhaft nicht nachgewiesen werden kann und sich der Naturwissenschaft, obwohl real, entzieht. Dieses **Nicht-Zweifeln** ist auch wichtig, wenn man sich eigene Ziele steckt, denn nur so wird man nach innen und außen zuverlässig bzw. treu zu seinem Wort sein - man hält seine Versprechen

oder gibt keine ab, wo man schon vorher weiß, daß man sie nicht einlösen kann oder will, was Verlogenheit wäre. Nicht-Zweifeln ist ein elementarer Faktor in der geistigen Entwicklung. In der geistigen Entwicklung ist der **lebendige Glaube** erlaubt, um günstige äußere Bedingungen zu erzeugen und um den inneren Fortschritt zu gewährleisten oder zu beschleunigen. Es gibt mehrere Arten seinen lebendigen Glauben auszudrücken, einer davon ist Beten oder Mantras wiederholen.

### **Wie betet man richtig?**

Das Beten kann man auf mehrere Weisen ausführen, also im Denken, im Murmeln oder Sprechen, im Fühlen oder Handeln und dann temporär oder immerwährend. Weitere Details und was für dich geeignet ist, soll dir dein geistiger Führer erklären. Wenn keiner vorhanden, wähle etwas Einfaches und Erhöhendes.

Beim Beten als Anbetung soll der Betende sich bewußt sein, was er da tut. Das Werfen der eigenen psychischen Energie auf ein externes (totes) Objekt ist nicht das Ziel. Wohl könnte man mit Ausdauer auch einen Hundezahn zum Leuchten bringen. Wegen oder mit derselben psychischen Tranferenergie leben die sozialen Medien. Das externe Objekt (Thangka, Bild, Stupa, Figur etc.) ist eine tote Materie und die vom Betenden freigesetzte psychische Energie schwirrt im Raum herum und ist Nahrung für Astralwesen, denn die sehen nur einen „Freßnapf“. Wesen höherer Kategorie (Götter) haben ihren Lebensraum in ganz anderen Frequenzbereichen, sie wissen von dir nichts. Es kann auch dazu kommen, daß diese frei herumschwebende Energie sich zu einem subtilen Popanz formt, der sich dann davon ernährt. Ein europäischer Mystiker hat es so formuliert: „die Diebe des Unsichtbaren sind schlimmer als die Diebe der Erde“. Ja wie dann richtig beten?

**Richtiges Beten ist das Ansprechen eines inneren Kraftzentrums**, so sagen die Meister, denn dieses ist mit der allmächtigen kosmischen Kraft verbunden. Dein Guru, Lama oder anderer Repräsentant wird dir das erklären. Beim Beten oder Mantras-Murmeln mit einer inneren Imagination ist die induzierte Qualität (Motivation) das Entscheidende und nicht die Form. Gebete oder Mantras sollen ja Kräfte und Qualitäten in einem selbst zur Entfaltung bringen. Das externe Objekt soll nur als Impulsgeber zu einer inneren Sehnsucht dienen. Wird die Anbetung zu einem monotonen Auf und Ab im Sing-Sang, so ist die Wirkung gering. Warum? Die Worte gehen zwar ins Gedächtnis, aber die nötige Sammlung der geistigen Kräfte ist durch die Ablenkung (Lesen, Singen, Instrumente bedienen) kaum möglich. Es kann wohl zu einer Erhebung des Gefühls kommen, die aber nur kurz anhält. Ob das Erwünschte dann eintritt oder nicht, kann sich jeder selbst bestätigen.

Über die Reichweite des richtigen Betens mit Nicht-Zweifeln kann man sich überzeugen, und zwar auch im äußereren Leben. Wer z.B. sein Inneres mithilfe eines Gebets in Stimmung bringt, damit nur ein einziger Wunsch seine geistigen Kräfte ausrichtet, kann auf diese Art und Weise etwas erreichen. Ein Gebet erzeugt eine innere Vibration, während ein Wunsch kurzzeitig einen Druck darstellt. Beides richtet ein Wesen so aus, daß es zu einer wirkungsvollen magischen Kraft wird, die das gewünschte magische Ergebnis immer dann herbeiführt, wenn es denn möglich sein wird, daß es sich erfüllen kann. Jesus hat durch Nicht-Zweifeln so einige „Wunder“ bewirkt. Man kann auch dem inneren Kraftzentrum einen Befehl zu erteilen, was einem Vertrag gleicht. Da alles karmisch gedeckt sein muß, kann dann das Schicksal temporär Verzicht durch Askese (Entsagung) verlangen bzw. auferlegen. Das können äußere Drucksituationen oder materieller Verlust sein. Daher soll man vorsichtig sein, was man auf diese Weise erbittet.

## **Lamrim und Ngöndro**

Lamrim oder Ngöndro sind speziell für die Vorbereitungsphase entwickelte Systeme. Buddha Shakyamuni selbst hat diese Vorbereitungsübungen nicht gelehrt. Sie wurden 1500 Jahre später von Atisa verfaßt ("Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung"), was einer speziellen Extrahierung (Auslegung) aus den Sutras gleichkommt. Gampopa hat dies in seinem "Jewel Ornament of Liberation" ebenfalls konkretisiert. Tsongkapa hat später Atisas Werk noch verfeinert. Die Vorbereitungen bestehen aus "5 Ansammlungen" und sollen notwendige innere Umformungen bewirken und einen Rückfall in das Sinnesleben und Samsara verhindern. Erst dann seien Voraussetzungen für den "lotrechten Pfad der Vollendung" gegeben. Siehe dazu auch Kapitel "Tibetischer Tantra". Bei den Kagyü gab es dies anfangs nicht, erst nach Gampopa. Dazu gibt es 2 Fragen: Erstens, ob die Vorbereitung nur auf diese Weise möglich ist oder ob es auch anders geht? Zweitens, wie war es schon vor Atisa und seinem Werk möglich, daß Buddhas entstehen konnten? Es hat vor Atisa und danach Menschen gegeben, die ohne Lamrim den Zustand Buddho erreicht haben. Das **Grundproblem** von Lamrim und Ngöndro in der Praxis besteht darin, daß der Strebende in **einen Modus der Unterwürfigkeit, des Wünschens und der Anbetung manövriert wird** und die Wichtigkeit der analytischen Selbstbeobachtung dabei untergeht, er soll doch zu einem "**Eroberer**" werden.

### **Klassifizierung nach Befähigung in Lamrin oder Ngöndro**

Diese Klassifizierung ist pauschal und berücksichtigt nicht das Vorhandensein des „karmischen Kapitals“ einen jeden Einzelnen. Es wird folgendes angenommen:

1. Menschen mit **bescheidenen** Beweggründen suchen im Samsara nach Glück; Ihr Motiv ist es, eine hohe Wiedergeburt zu erreichen. Buddhisten gehen traditionell davon aus, daß dieser Bereich die meisten Menschen betrifft, die eine bessere Wiedergeburt anstreben. Sie sind mit Zeremonien, Gebeten oder einfacher Meditation zufrieden.
2. Menschen mit **mittlerer** Motivation, die primär auf der Suche nach eigener Erleuchtung durch Aufgabe der Sinnesfreuden und Abkehr von der Welt streben. Bleibt dieser nach der Erleuchtung bei der eigenen Problemlosig- und Unantastbarkeit, dann ist er nutzlos für die Welt. Diese Einteilung berücksichtigt nicht, daß auch das Streben nach „einfacher“ Erleuchtung immer einer hohen Motivation, Ausdauer und Askese bedarf.
3. Menschen mit **hohen Motiven**, die auf der Grundlage ihrer Einsicht, die im Laufe des geistigen Fortschritts heranreift, mit aller Motivation danach streben, der Menschheit aus dem „grausamen Samsaro“ zu

befreien, aber genau wissen, daß zuerst die eigene Erleuchtung erzielt werden muß, denn ohne Weisheit kann man nicht richtig helfen.

Das Problem bei der Klassizierung besteht darin, daß im Lamrim oder Ngöndro alle Nicht-Ordinieren automatisch in die 1. Klasse eingeordnet werden und wichtige Anleitungen für die Hinayana-Stufen (siehe 1. bis 4. buddhistisches Jhana) nicht gegeben werden, dafür die edlen Ziele beinahe indoktrinativ vermittelt werden, doch zuerst muß die Basis gelegt werden. Dabei hilft das „**kleine Mahayana**“. Die Mahayana-Motivation ist solange unausgereift, solange die Persönlichkeit noch etwas zu sagen hat. Außerdem werden weitere Einweihungen für den Mahayana-Pfad erst nach Erleuchtung gegeben, denn die Verantwortung ist groß, sehr groß. Ob man danach in die Öffentlichkeit gehen soll oder nicht, wird einem gesagt (von den Mahasiddhis), ebenso wann die Aufgabe erfüllt ist. Manche Bodhisattvas erhalten eine „unsichtbare“ Aufgabe. Die **Realität der Klassifikation** ergibt sich, wenn der Schüler (m/w) durch schrittweise erfolgreiche Bemühung immer näher an den spirituellen Meister „heranrückt“ und individuelle Instruktionen erhält. Hat man keinen solchen, dann ist man wohl in der 1. Gruppe, was aber änderbar ist.

### **Kann man Lamrim oder Ngöndro übergehen? NEIN**

Ohne der edlen Versittlichung, ohne karmischem Guthaben, ohne Selbstbeobachtung und ohne Wachsein bleibt man ein gewöhnlicher Mensch, der das Animalische in sich hat und "geistig schläft".

### **Kann man Lamrim oder Ngöndro anders ausführen? JA.**

Der gesamte zeremonielle und yoga-spezifische Komplex des Lamrim oder Ngöndro kann durch die tägliche Praxis der 5 Padas ersetzt werden. Die wohl beste und angenehmste Alternative ist das "**kleine Mahayana**" im Alltag und besteht aus diesen 3 Padas-Komponenten:

1. Achtsamkeit (Selbstbeobachtung, Satipatthana)
2. Ursachlose Freude (Stimmung) und Denken im Guten
3. Metta (Bodhicitta)

Es braucht keine Klostergemeinde, keine stakkatoartigen Rezitationen mit Texten in fremder Sprache, keine Zeremonien oder dergleichen. Daß Texte nur in tibetischer Sprache, Sanskrit oder Pali eine Wirkung haben, wird bezweifelt.

### **Lösung von Problemen**

Welche sollen oder müssen mit Lamrin, Ngöndro erreicht bzw. gelöst werden oder überhaupt in jeder Vorbereitungsphase? Es sind diese:

- das Problem der mentalen Aktivität
- das Problem des Gefühls
- das Problem der Sinneswahrnehmungen

das Problem mit dem Trieb  
das Problem der Atavismen  
das Problem der Bewußtseinsfunktionen  
das Problem des günstigen Schicksals

In der Bemühung, der Vergänglichkeit und dem Samsaro zu entkommen, gibt es 2 Grundforderungen. Welche 2?

1. **Man muß Altes aufgeben** und durch Neues ersetzen.
2. **Das Neue muß die Qualität des Lichts** (Unvergänglichkeit) haben, also von Tamas zu Sattva und nicht umgekehrt, was der Weg in die Selbstvernichtung wäre.

Die rechte Umformung bewirkt eine gezielte Auflösung oder Transparenz-Machung der Umhüllungen. Eine Entfernung aller Käme einer geistigen Kastrierung gleich, was dem Menschen viele Fähigkeiten nehmen würde. Die Transparenz-Machung kann als totale Reinigung der pranischen Kreislaufs und Entfernung allen Tamas in den atomaren Zwischenräumen des Körpers verstanden werden. Entweder geschieht dies durch das "Feuer des Geistes" bei der Realisierung (schmerhaft) oder es wird schon vorher durch verschiedene Konzentrationstechniken (z.B. mit tantrischer Imaginations- und Identifikationsübungen) oder durch die transformative Konzentration erledigt.

Der Mensch, so wie er gerade ist, ist eigentlich vollkommen. Diese "Vollkommenheit" muß als karmische Gerechtigkeit verstanden werden, denn egal in welchen Umständen er sich befindet, die Potentiale sind immer gleich und gehen nicht verloren. Deswegen sagt auch Buddha als er nach der Erleuchtung sich umsah: "Wie seltsam, ich sehe, daß alle Menschen Buddhas sind". Diese karmische Vollkommenheit hält ihn vorerst ab, den Pfad in die Befreiung zu lehren. Von dem Potential wissen die Menschen nichts oder wollen es nicht wahrhaben, die Macht der Sinne ist zu groß, daß nur das Ertastbare real ist.

### Zur Praxis von Lamrim oder Ngöndro

Im Lamrim oder Ngöndro werden die Laien generell in die Gruppe der "Gering-Befähigten" eingeteilt und damit im Bereich der Vorbereitungsübungen durch vorgefertigten und angepaßten Unterricht festgehalten. Teile des Lamrim-Ngöndro-Konstruktes sind nicht für die Menschen im Westen ausgelegt bzw. ungeeignet. Wer begriffen hat, warum er dem Leid und der Vergänglichkeit entkommen will, also wer echte Sehnsucht nach dem Ausweg hat, kann nach Selbst-Aneignung der Grundlagen der Lehre Buddha gleich oder parallel dazu mit der Praxis der 5 Padas beginnen, denn man erreicht damit dasselbe. Die 3 Gruppen der Vorbereitung in Lamrim sind:

- a) Die **äußeren** Vorbereitungsübungen: über Einzigartigkeit des menschlichen Lebens und seiner Möglichkeiten, über Vergänglichkeit und Tod, über Ursachen und Wirkungen, über das Leid des Samsara.
- b) Die **inneren** Vorbereitungsübungen: Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha, Erzeugen von Bodhicitta, die Varjasattva-Meditation und der Guru-Yoga.
- c) die **Ansammlungen** von 100k Niederwerfungen, 100k Rezitationen des Zufluchtsgebetes und 100k Rezitationen des 100-Silben-Vajrasattva-Mantras.

Die Vajrasattva-Meditation ist komplex (Aufbau- und Endphase und Rezitationen) und erfordert zur korrekten Visualisierung die Konzentrationsfähigkeit und ist sicher keine Vorbereitungsübung (Beschreibung dazu am Kapitelende). Der Guru-Yoga ist nur dann sinnvoll, wenn man einen wahren spirituellen Meister gefunden hat und von ihm akzeptiert wurde, ansonsten läuft die Zuflucht ins Leere (kein Adressat vorhanden). Nur wenige meistern Lamrim oder Ngöndro in einer Existenz so, daß sie danach den tantrischen Vollendungsweg erfolgreich abschließen können (siehe Kapitel "Tibetischer Tantra").

Einen konkreten Hinweis über Zeremonien etc. hat Buddha in den "10 Fesseln als Ursachen zur Wiedergeburt" gelehrt, der beachtet werden sollte:

1. Ich-Illusion, 2. Zweifel,
- 3. Festhalten an Regeln und Riten,**
4. sinnliches Begehrten, 5. Hass, 6. Begierde nach der Welt der reinen Formen. 7. Begierde nach der formlosen Welt, 8. Dünkel, 9. Rastlosigkeit.

Aus diesem Grund hat Buddhas niemals Zeremonien und dergleichen gelehrt und ausgeführt. In den Sutren ist nichts dergleichen zu finden.

### **Was tun, wenn kein wahrer spiritueller Meister vorhanden ist?**

Man soll das grenzenlose Licht des Dharmakaya, das alles durchdringt und überall vorhanden ist, im eigenen Wesen ansprechen und um Hilfe oder Unterstützung bitten. Dies geschieht am besten im Zusammenhang mit Metta oder das Herzensgebet und durch Nicht-Zweifeln. Wenn man die Moral einhält, wird das Licht reagieren, denn es ist abgestuft auch im Menschen präsent und äußert sich auch über andere oder in gewisse Situationen, da der Mensch seine Stimme (noch) nicht hören kann (siehe Kapitel "das Rufen der höheren Seele"). Das setzt aber voraus, man will und kann "diese Sprache" verstehen.

### **Die Vajrasattva-Meditation**

Diese ist als Vorbereitungsübung ausgewiesen. Deshalb wird sie hier näher erklärt, auch wenn ihre Ausführung schwierig ist. Der Guru gibt

vor, wie oft man diese Meditation pro Tag ausführen soll, wie lange einzelne Schritte gehalten werden sollen und wie genau das Mantra lautet. Weiters sollte er die korrekte Ausführung überwachen. Ein Bild von Vajrasattva ist am Buchende, weiters gibt es dazu Animationen im Internet. Diese Übung besteht aus 3 Phasen.

**1. Die Aufbauphase** besteht aus 3 Schritten:

Der Buddha Vajrasattva erscheint in der Vorstellung über den Kopf (über dem Sahasrara-Chakra). Er sitzt auf einem Lotus und einer Mondscheibe. Er ist durchsichtig wie ein Kristall. Aus sei-nem Herzen strömt Licht in alle Richtungen zu allen Buddhas und Bodhisattvas im Raum. Wenn diese von seinem Licht berührt werden, dann fallen sie aus allen Richtungen in seinen Körper und werden zu Vajrasattvas verwandelt. Das Licht füllt nun seinen ganzen Körper auf. Er ist jetzt die reinigende Essenz aller Buddhas und Bodhisattvas.

**2. Die zentrale Phase** besteht aus 3 Teilen:

Als nächstes macht man starke Wunschgebete und bitten um Reinigung für uns und alle Lebewesen. Wenn Vajrasattva die Energie unseres Wunschgebetes fühlt, wird sein grenzenloses Mitgefühl aktiviert und ein Strom weißen Lichts übergießt sich über seinen rechten Fuß der unseren Kopf berührt. Dieses Licht strömt von oben in unseren Körper und füllt ihn vollkommen auf. Alle Negativität, Krankheit und alle unsere Verfehlungen im jetzigen und vergangenen Leben werden aus dem Körper gedrückt. Während man gereinigt wird, wiederholt bzw. rezitiert man das 100-Silben-Mantra, von dem es mehrere Versionen gibt, sooft wie möglich in einer Sitzung. Hier das Mantra:

"Om Benza Sato Samaya - Manupalaya - Benza Sato Tenopa - Thishtha Dro Do Me Bhawa - Sarva Siddhi Me Prayaccha - Sarwa Karma Suca Me - Cittam Shreyang Kuru - Hum - Ha Ha Ha Ho Bhagawan - Sarwa Thathagata - Benza Ma Me Muntsa - Benzi Bhawa - Maha Samaya Sato Ah".

**3. Die Auflösungsphase** besteht aus 2 Schritten:

Vajrasattva verwandelt sich in Licht und wir eins mit unserem Herzen (Anahata Chakra). Dann meditiert man über diesen Zustand während man das kurze Mantra von Vajrasattva wiederholt: "Om Benza Sato Hung".

Seien wir ehrlich: diese Übung ist **keine** Vorbereitungsübung, aber wer diese spezielle Übung wirklich zur Vollendung bringt, wird die geistige Vollkommenheit erlangen. Frage: Wer hat sie gemeistert? Ist man der tibetischen Sprache bzw. Sankrit nicht mächtig und versteht den Sinn der Silben und Worte nicht, so muß der Guru dafür sorgen, daß sie wirken oder man bekommt den Text und Sinn in der eigenen Sprache vermittelt.

**Alternativ** kann man sich einer **Pranayama-Übung** widmen. Sie ist einfacher und besteht darin, daß man beim Einatmen das Prana in der Luft erkennt und sich als weiß-blauen Lichtstrom vorstellt, der beim Anhalten (Kumbhaka) sich im ganzen Körper (d.h. in den Nadis) verteilt und dort das "schwarze Tamas" ersetzt, was beim Ausatmen als tote Luft entweichen soll. Damit das funktioniert, ist schon eine gewisse "Stufe höherer Wachheit" sowie eine strikte moralische Disziplin erforderlich, denn das auf diese Weise eingelagerte Prana (Spannung) verstärkt alle Eigenschaften. Eine genaue Anweisung dazu, evtl. verbunden mit Imaginationen, gibt ein Guru (Länge des Khumbaka und Anzahl der Wiederholungen pro Session und pro Tag).

Es ist unschwer zu erkennen, daß der tibetische Buddhismus sich der Erkenntnisgrundlagen der Lehre Buddhas bedient, dann aber mit Lamrim-Ngöndro einen zeremoniellen Neo-Buddhismus eingeführt hat, der die Schlüsselmethode Buddhas, nämlich die sich spiralenförmig entwickelnde Achtsamkeit bis zum vollkommenen Wachsein (Bodhi), "vergessen und ausgeklammert" hat und sich stattdessen der praktischen Anwendung gewisser Yoga-Techniken bedient. Durch die Gründungen von Gompas (Klöster) gab es auch immer mehr Mönche und Nonnen, von denen die wenigsten Schüler waren, deren karmische und charakterliche Eignung eine geistige Entwicklung zur Vorstufe der Erleuchtung, zu den Göttern, oder zur Erleuchtung selbst ermöglichte. Man mußte diese Menge beschäftigen und ihnen einen Sinn ihres Tuns vermitteln. Neben den Vorbereitungsübungen schufen die Klostermenschen Kunstwerke wie Bilder, Thangkas, Gebetsmühlen, Statuen, Fahnen und Reproduktionen der Lehrreden Buddhas und anderer geistiger Schriften. Und man entwickelte die Tsoks und Pujas und performte diese regelmäßig. Für das praktische Leben widmeten sie sich der Medizin und Geistheilung und bildeten so einen engen Kontakt zum Volk, zu ihren "Ernährern", der durch symbolische Tänze bereichert wurde.

Doch was nützen die 100k Niederwerfungen, 100k Rezitationen, die Anbetungen oder Gebetsmühlen, wenn das Denken und das Sich-Trösten-Lassen-Wollen nach wie vor ungehindert in die Welt rennt?

## Prüfkriterien Fortschritt

Das Prüfen des eigenen Fortschritts ist möglich und dies sollte öfters mit Ehrlichkeit zu sich selbst durchgeführt werden, falls man davon nicht bereits deutlich durch die eigene Praxis überzeugt wurde, denn nur "dabei sein" ist kein Fortschritt. **Primär macht sich ein Fortschritt durch Steigerung des Wachseins und der inneren Freude im Alltag bemerkbar.** Hier eine "persönliche Checkliste" zur Überprüfung oder Bestätigung.

### Warum kein Fortschritt erkennbar?

Egal wie man sich in Lamrims, Ngöndros, Chöd, Retreats etc. engagiert oder sich Schriftenwissen aneignet, einen Fortschritt wird es nie geben, wenn man alte Gewohnheiten und Qualitäten nicht gegen neue austauscht, aber trotzdem fleißig meditiert oder Zeremonien beiwohnt. Warum? Weil die Selbstbeobachtung, das Nur-Denken-im-Guten und Metta im Alltag zu wenig beachtet werden oder man meditiert falsch und festigt seinen jetzigen Zustand. Wie man richtig meditiert, ist im Kapitel „Praxis Meditation und Konzentration“ ausführlich erklärt.

### Die Checkliste ("Was habe ich schon erreicht?")

Die Liste ist nicht nach Fortschritt sortiert und nicht vollständig, jedoch weitgehend relevant für das 1. bis 3. buddhistische Jhana und für die erwünschten Ergebnissen in der Praxis von Lamrim-Ngöndro.

- \* Heiterkeit, Sorglosigkeit, Lebendigkeit stellen sich ein
- \* Begeisterung und fest gegründeter Optimismus werden zu Weggefährten
  - \* Freudige oder selige Stimmung erfüllt dich (anfangs kurz, später robust und anhaltend)
- \* Die Bedeutung der ursachlosen Freude wird erkannt
- \* Ängste und Depressionen verschwinden, psychische Stabilität und Sicherheit steigt
- \* Negatives Denken wird sofort erkannt, gestoppt und ersetzt
- \* Der Irrlauf des Denkens beruhigt sich immer mehr
- \* Emotionale Aufwallungen (Zorn, Wut, Aversion, Widerwille) verschwinden
- \* Auch bei Krankheit mit hohem Fieber bleibt die innere Freude konstant
- \* Heilbringende Dinge werden mehr, unheilvolle nehmen ab
- \* Ausscheidungen werden weniger, der Körpergeruch tendiert zum Duften

- \* Keine Schweißausbrüche mehr (körperliche Anstrengung ausgenommen)
- \* Der Atem wird ruhig und gleichmäßig, Nasenlöcher wechseln regelmäßig ca. 12 x am Tag.
- \* Beim Wechsel der Atmung wird jetzt der Weisheitswind genutzt
- \* Man kann die Essenz des Atems (Prana) ergreifen und speichern
- \* Die Willenskraft steigt, die Kraft zur Ablehnung und zum Verzicht auf Unnötiges nimmt zu
- \* Sinne werden schärfer und ihre passive Aktivität kontrollierbar
- \* Reflexive Reaktionen auf Sinneswahrnehmungen können verhindert werden
  - \* Die Selbstbeobachtung vertieft sich und erweitert sich auf andere Betrachtungsobjekte im Wesen
  - \* Die externe Beobachtung vertieft sich und man kann alles Gesehene aufzählen oder wiedergeben
  - \* Die erleuchtende Umgebungsbeobachtung bewirkt das Verständnis über Sinn und Zweck des Gesehenen
  - \* Der innenwohnende Materialismus beginnt zu bröckeln, das Desinteresse an Verlockung der Welt stellt sich ein
  - \* Bei Frauen wird die Periode schmerzfreier, kürzer oder hört ganz auf
  - \* Richtiges Begreifen einer Situation entfaltet sich (KarmaYoga)
  - \* Die Unterscheidung zwischen Körper und dem Beobachtenden steigert sich
  - \* Reflexive Reaktionen beginnen zu versiegen und Gleichmut entsteht
  - \* Das innere Kraftpotential steigt (mehr Prana bleibt im Körper)
  - \* Menschen, die Sklaven ihrer Sinne sind, beginnen dir leid zu tun
  - \* Man fühlt sich alleine (bei sich) immer wohler
  - \* Bei einem Paar, das gemeinsam den Weg geht, wirkt jeder auf den anderen als Guru
  - \* Schweigsamkeit und innere Zurückhaltung bewahrt vor negativen Reaktionen der Mitmenschen
  - \* Der direkte Kontakt mit animalisch-materialistischen Menschen wird unangenehm
  - \* Das Mantra "alle Lebewesen mögen glücklich sein" wird zu einem Bedürfnis und Lebenseinstellung
  - \* Kritik und Mängelaufdeckung bei anderen Einzelwesen hört auf
  - \* Man beginnt das Weltgeschehen als "karmischen Strom" zu begreifen und versteht, daß zuerst die eigenen Entwicklung abgeschlossen werden muß.
  - \* Schnelles, voreiliges Urteilen hört auf, Abwarten und objektives Erkennen beginnt
  - \* Die Regungslosigkeit beim Üben bewirkt Unempfindlichkeit gegen Extreme

- \* Der lebendige Glaube beginnt sich zu entwickeln
- \* Im Inneren wird es heller
- \* Die Lehrsätze und tiefgründige Schriften werden immer besser verstanden
- \* Die Fähigkeit des "Sich-Bemächtigen" des Körpers beginnt sich zu entfalten
- \* Die allesübergreifende Freudigkeit überlagert die Stimuli dieser Welt
- \* Erfahrungen zum schnellen Einstieg in die Konzentration entstehen
- \* Wer sich richtig konzentrieren und die tiefe, innere Ruhe herstellen kann, ist "immer im Urlaub"
- \* Wilde Tiere verlieren ihre Scheu vor dir
- \* Das "innere Nicht-Hafte" vertieft die Konzentration
- \* Das Innenleben wird zum primären Faktor. das äußere Leben wird sekundär.
- \* Das Wachsein steigert sich, immer mehr Details werden erkannt
- \* Die Begeisterung für das Geistige steigert sich und wird zu einem konstanten Bedürfnis
- \* Erste mystische Fähigkeiten etablieren sich.
- \* Man begegnet Menschen oder stößt auf Schriften, die weiterhelfen.
- \* Man erkennt, daß man lieber alleine ist, als mit Menschen, die nur über ihre Erlebnisse und Alltagsdinge (Ego-Reflektion) reden.

## **Die großen und kleinen Fallen**

In diesem Kapitel sind die wichtigsten Fallen zusammengefaßt, welche der Schüler (m/w) auf seinem geistigen Entwicklungsweg begegnet, wenn er ihn ernsthaft verfolgt. Zwar sind einige im Buch auf verschiedenen Kapiteln verstreut, aber es macht doch Sinn, diese zusammenzufassen - genauso wie die edle Versichtlichung im Kapitel Moral zusammengefaßt ist. Die meisten Fallen stammen aus dem eigenen Wesen, d.h. aus der **inneren feinstofflichen Welt**, und sind am gefährlichsten. Bei äußeren Beeinflusstellungen sind es oft Vertrauenspersonen. Jedoch gibt es auch Eindringlinge aus der unsichtbaren umgebenden Welt (Astralraum), die eine Gesinnungsumkehr oder ein Stehen-Bleiben bewirken.

**Unter „Falle“ versteht man hier die Verfügbarkeit eines neuen psychisch-energetischen Potentials durch die geistige Bemühung, welches die Entfaltung einer mystischen Fähigkeit ermöglicht. Der innere Diktator fühlt sich bedroht, reagiert und will durch Versuchung den Adepten stürzen.** Widersteht der Adept, so geht er fühlbar gestärkt daraus hervor und macht einen Satz vorwärts. Andernfalls fällt er in ein psychisch-geistiges „Loch“. Siehe Kapitel „Was ist der Trieb?“ und „Was ist Maro?“.

Dies betrifft nicht nur Praktizierende, auch die „unfertigen“ Dharma-lehrer (Lamas etc.) sind nicht davor gefeit. Gerade nach Rückkehr aus Retreats ist die Gefahr hoch. Ab einer höher erreichten Stufe ist ein Entkommen aus der Falle im gleichen Leben kaum möglich. Manchmal geht die Reparatur schnell, manchmal dauert es Monate, manchmal kommt man erst nach Jahren (im Alter) wieder zurück, schlimmstenfalls verwandelt sich die Wachheit in Stumpfheit. Bei lauem Praktizieren bewirken Fallen nur Stillstand. Oft jedoch weist die Falle (innerer Maro) einem Fortgeschrittenen eine „neue Aufgabe“ zu, wie z.B. Lehrverkündigung, hierarchischer Aufstieg in der Organisation, materieller Erfolg, Heirat usw. Man sagt: der Wert einer Person ist erkennbar an der Höhe des „Bestechungsgeldes“. Generell tappt ein Adept in eine Falle durch mangelnde Moral (Selbstbeobachtung) und fehlendem Karmaschutz. Hier einige Beispiele:

### **1. Fallen, die andere beobachten können:**

- \* Ehrgeiz (Beruf, Sport, Wissenschaft, Kunst usw.)
- \* Der Drang zum Erleben und Genießen der Welt (Maya) überwiegt die geforderten Enthaltnungen (Disziplin und Moral)
- \* **Sinneslust (Sex, Partner, Heirat, roter Tantra)**

- \* Priorisierung von Entscheidungen immer zugunsten dessen, woran man am meisten haftet oder den meisten Genuss bringt
- \* Redekraft (Manipulations- und Überzeugungskraft)
- \* Gründen einer neuen Bewegung (Tradition, Schule) oder eines Unternehmens oder Vergrößern des „Filialnetzes“
- \* Unaufgefordertes Helfen-Wollen ohne Weisheit aus der Leere
- \* Mißbrauch mystischer Fähigkeiten (z.B. heilende Hände)
- \* Mißbrauch magischer Fähigkeiten, die weiträumig wirken
- \* Mißachten oder Verbiegen der edlen Versittlichkeit**
- \* Abgeben ungefestigter geistiger Energie an Materialisten (siehe Kapitel „innerer Schweinehund“)
- \* Erstellen oder Publizieren von **angepaßten** Schriften wider besseren Wissens zwecks materieller Vorteilsnahme

## **2. Fallen, die das Unterbewußtsein steuert:**

- \* Falsche Ansichten (Verblendung, Ablehnung von Fakten, Haften an Unsinnigem und Widersprüchen)
- \* Erlahmen der geistigen Bemühung nach ersten Erfolgen
- \* Rückfall ins materialistische Wertesystem (je höher die erreichte Stufe, desto tiefer der Fall)
- \* Anhaften bzw. Nicht-Loslassen**
- \* Geistige Einengung (Stumpfheit) durch falsche Meditation oder Konzentration oder passiver Sinneswahrnehmungen
- \* Aufdringliches (rechthaberisches) Denken oder mehr Denken als vorher
- \* Dogmatismus durch Unfähigkeit das Leben als Ganzes zu verstehen
- \* Versklavung durch innere Impulse (Trieben, Emotionen, Visionen von falschen Wirklichkeiten)
- \* Angelerntes, strukturiertes Wissen über geistigen Lehren als mental-geistiger Besitz ohne Untermauerung durch eigene empirische Erfahrung („falscher Buddha“)
- \* Unbewußtes Verändern, Weglassen, Ergänzen von Texten und Interpretationen in Schriften mangels fehlender tiefer Einsicht und Weisheit
- \* Blinder Glaube (Nicht-Erklärbares und Widersprüche akzeptieren, „Sekten-Syndrom“, Verlust des Hausverstandes)
- \* Sympathieentwicklung für schwarze Magie
- \* Umwandlung in einen Asura (Autokrat) durch unerkannte Besitznahme durch Dämonen oder Dugpas (besonders bei Personen mit Machtposition)
- \* Verbleiben in saftigen, seligen Zuständen, obwohl der Weiterweg zum höchsten Wachsein sich anbietet oder angeboten wird.

## ***Warum ist Lachen gut?***

Als Ergänzung noch eine wertvolle und kostenlose Erkenntnis bzw. Empfehlung eines spirituellen Meisters für alle:

**"Würden die Menschen viel mehr lachen und mehr auf ihr Denken achten, dann gäbe es keine Kriege."**

Gleich wird man einwenden, wie können ein paar Lacher Kriege verhindern? Jaja, die Zweifler und Hämer! Es geht nicht um kurzfristige, billige Lacher. Was gemeint ist, daß man sich zum innerlichen, positiv gefärbtem Laune oder Lachen überwindet und zwar so oft wie möglich (auch entgegen äußerer Umstände). Schaut man auf die ganze Welt, so sieht man, daß sehr viele ungünstige Bedingungen erleiden müssen und nichts zu lachen, denn Gewohnheiten und heranrollendes Karma leisten Widerstand.

**Wer sich um seine Gedankenhygiene bemüht und nur im Guten denkt, wird das eigene Schicksal verbessern. Die Gedanken sind es, welche sich später zu SCHICKSALHAFTEN Riesen entwickeln und nicht die Taten selbst.**

Wer das ganze als Lächerlichkeit abtut, dem bleibt nur der Ausweg aus der Ignoranz durch Lebensohrfeigen. Schade, daß diese subtile Gesetzmäßigkeit nicht als Allgemeinwissen verfügbar ist. Der Wahnsinnsaufwand für Waffen und Militär könnte viel besser zum Wohle aller verwendet werden, die grausamen Resultate gäbe es nicht mehr und es gäbe eine gerechtere Güterverteilung.

### **Wieso würde das funktionieren?**

Entweder durch hörbares oder sanftes, lautloses Lachen, mit leicht stoßartiger Ausatmung wird eine Muskelkontraktionen im Unterleib bewirkt, die das Apana (innerer Vayu) nach oben heben, was dem Nauli in Hatha Yoga entspricht. Die Grundstimmung (Sphäre, in der der Mensch momentan ist) wird dadurch heller. Wer in der Hölle lachen kann, ist sofort draußen. Mit dem Weisheitsauge gesehen watet die ganze Menschheit bis zum Bauchnabel in tamasischem Schlamm (Gesamtkarma) und das Lachen erzeugt bei einem darin Wellen und implantiert eine Helle. Man kann das wie die Atembeobachtung jederzeit und überall tun. Und wenn es viele oder alle so oft wie möglich machen, hat das Auswirkung auf das ganze karmische Gefüge individuell, national und global. Dort wo es geübt wird, entsteht ein heller

karmischer "Kranz", der das Eindringen böser und sadistischer Einflüsse fernhält. Es würde Diktatoren vom Thron fegen oder verhindern, dort Platz zu nehmen. Unbekannt ist, daß Boldhisattvas einen ähnlichen Effekt durch weiträumige Bemühung eine Helle in den dunklen Raum der Ursachen der Menschheit einzubringen versuchen, wobei sie sich den „Fuß ver-stauchen“. Die Ausführung und Schwierigkeit dieser Bemühung zum Wohl der ganzen Menschheit geschieht im Geheimen und ist nicht nur für Laien kaum begreiflich.



## **Mahamudra**

Mahamudra wird auch als das **große Siegel, das große Symbol** oder der Nirvanische Pfad bezeichnet und ist in der Wirkung gleich dem Direkten Pfad aus dem Maha-Satipatthana des Buddha. Die adäquate deutsche Bezeichnung wäre "Zum Höheren Wachsein" oder der "Pfad zu Allem und dem Nichts", das „Vollkommene Loslassen“, das „Vollkommene Nicht-Haften“ oder der "Direkte Weg ins Klare Licht". Mahamudra ist das Gegenstück zur "Entfaltung über Erscheinungen" im Tantrismus. Mahamudra ist der Menschheit seit Urgedenken bekannt und wurde nur mündlich übertragen. Im 1. Jahrhundert BC hat Sarasha erstmals etwas schriftlich festgehalten, was von Nagarjuna erweitert und vertieft wurde. Später erhielt Tilopa auf geistigem Weg direkt vom Adi-Buddha diese Lehre, woraufhin die „Linie der Weißen Gurus und der Orden des Donnerkeils“ entstand und über Marpa nach Tibet kam. Man nimmt an, Buddha Gautamo hat reines Mahamudra unter dem Bodhi-Baum praktiziert.

### **Was nun ist Mahamudra?**

Mahamudra ist eine Lehre, die sich auf das „erleuchtende Gewahr-Werden der reinen Natur des Bewußtseins in heiterer Gelassenheit“ konzentriert. **Im Zentrum von Mahamudra steht die Konzentration (Konzentrationsfähigkeit) und völlige Unterwerfung des Denkprinzipis** (siehe auch bei Raja-Yoga von Patanjali). Mahamudra ist vertikal, tiefgründig und „schnell“, während Lamrim und Ngöndro horizontal wirken.

Dabei handelt es sich um eine andere Betrachtungsweise der Achtsamkeitsmethode, d.h. die damit verbundene ausführende Praxis ist etwas anders, doch die Ergebnisse sind gleich. Die Tibeter haben diese Praxis in ein System gepackt und gelehrt und dabei den Schwerpunkt auf die Konzentration und feine Atembeobachtung gelegt. Eine genaue Beschreibung findet man in "Tibetan Yoga and Secret Doctrines, 2. Buch" von W.Y. Evans-Wentz und in der „Mahamudra-Fibel“ von Garma C.C. Chang. Bei anderen Texten fokussierte man sich besonders auf die Beschreibung der Endphase und Ergebnisse der lang dauernden Übung. Die Tibeter haben in Mahamudra den „5-fachen tiefgründigen Pfad“, das ist Lamrim und Ngöndro, integriert. Damit wurde diese Praxis zur geistigen Vollkommenheit gestreckt oder verkompliziert. Das reine Mahamudra ist nicht der Neo-Buddhismus mit seinen zeremonienhaften, exoterischen Vorbereitungsübungen sondern beginnt nachdem der Schüler eine moralische und mentale Festigkeit erlangt hat. Besonders bekannt sind die Texte von Tilopa an Naropa ("pith instruc-

tions") und von Milarepa. Die Praxis von Mahamudra führt zum Erkennen der letzten Wirklichkeiten, wie u.a. in der Prajnaparamita wieder gegeben.

"Wird nicht das Leerwerden des Selbst-Geistes das Erreichen der Buddhaheit genannt?" (Milarepa).

### **Doch wie übt man Mahamudra?**

«Um die Mahamudra-Meditation zu praktizieren, sollte man zuerst durch einen qualifizierten Guru bzw. spirituellen Meister initiiert worden sein. Das Ziel der Mahamudra-Meditation ist, den Schüler das **erleuchtend-leere Gewahrsein** seines Selbst-Geistes erleben zu lassen. Nur nach dem Erlebnis dieses „Bewußtseins ohne Inhalt“ („nackt“ ohne Umhüllungen) kann der Schüler Mahamudra richtig praktizieren. Ehe er dieses Erlebnis gehabt hat, wird er es schwer haben, der Verstricktheit in das Denken in den Gegensätzen Subjekt-Objekt zu entrinnen und seinen Geist zum Stand der Nicht-Gegensätzlichkeit (des Nicht-Denkens) und des Nicht-Festhaltens zu erheben. Um dieses **erleuchtend-leere Gewahrsein** zu vertiefen, sollte er immer wieder die hier gegebenen wesentlichen Unterweisungen praktizieren. Wer seinen Geist ohne Ablenkung im reinen Selbst-Gewahrsein ruhen lassen kann, wird alles können. Um Mahamudra zu praktizieren, sollte er das Unterscheiden in Gegensätzen beenden und danach streben, einen Zustand zu erreichen, in dem Samadhi und Tun bzw. das, was er gerade tut, eins werden. Bis er soweit ist, sollte er zunächst die Meditation der Geistberuhigung üben ...»

Soweit die Belehrung des ehrwürdigen Lama Kong Ka. Die Methode zur Geistesberuhigung ist im Hauptkapitel **Wach-Werden** sowie im Kapitel „Das mentale Problem und seine Lösung“ ausführlich beschrieben. Die radikalste Form von Mahamudra wurde von Bodhidharma praktiziert durch ein „Solange-Gegen-Die-Wand-Schauen“ bis das Denkprinzip mangels Objekte aufgibt bzw. wellenlos wird, den Gedankenerzeuger jeglicher Kraft beraubt, daraufhin spiegelglatt ist und die wahre Natur des Bewußtseins (Dharmakaya) sich daher offenbaren muß. Ähnliches wird im Zen praktiziert, siehe nächstes Kapitel.

### **Die 3 Wesenzüge der Mahamudra-Praxis**

Die drei Wesenzüge der Mahamudra-Praxis sind: **Ausgeglichenheit, Entspannung und Natürlichkeit**.

**Ausgeglichenheit** meint einen Gleichgewichtszustand zwischen Körper-Atem-Prana-Geist. Die Mahamudra-Methode hierfür ist: den Körper zu entspannen, das Atmen zu verlangsamen, den Geist sich an nichts klammern und sich auf nichts stützen zu lassen. Das ist der beste Weg, das komplexe Geflecht Körper-Atem-Prana-Bewußtsein (Geist) zu be-

frieden. **Entspannung** heißt, den Geist lösen, alles fallen lassen, alle Ideen und Gedanken abstreifen. Wenn Körper und Geist gelöst sind, kann man ohne Anstrengung im natürlichen Zustand verweilen, der an sich übergegensätzlich und zugleich ohne Ablenkungen ist. **Natürlichkeit** heißt, nichts ergreifen oder lassen: mit anderen Worten, der Übende macht auch nicht die leichteste Anstrengung irgendeiner Art (siehe Kapitel „Das mentale Problem“). Er lässt die Gefühle und den Geist ganz von selbst stillstehen oder fließen, ohne ihnen nachzuhelfen oder sie einzuschränken. Natürlichkeit zu praktizieren, heißt: keinerlei Anstrengung machen und spontan zu bleiben. Das alles kann so zusammengefaßt werden: Das Wesen der Ausgeglichenheit ist **sich an nichts zu klammern**. Das Wesen der Entspannung ist **nichts festzuhalten**. Das Wesen der Natürlichkeit ist **keinerlei Anstrengung zu machen** (siehe auch Kapitel „Nicht-Haften“).

Mahamudra ist das **vollkommene Loslassen**, um dabei den Geist (wahre Natur des Bewußtseins) in heiterer Gelassenheit zu betrachten oder gelassenes Wiederspiegeln ist erleuchtendes Gewahrsein in der Ruhe des Nicht-Denkens. Wenn man alle in das Denkprinzip einströmenden Inhalte beobachtend ablehnt, umwandelt oder verändert, so wirkt dies gleichzeitig auf das Prana und den Atemfluß und umgekehrt. Die sich selbst verstärkende Beobachtung bewirkt mit der Zeit eine Verlangsamung, Anhalten oder Auflösung all dieser "Störungen".

Das Ergebnis wird am Ende folgendes sein:

**Das URLICHT tritt zutage und das REINE SCHAUEN wird geboren, der BEOBACHTER wird entdeckt.**

Der Vajra (Urlicht) ist für immer enthüllt, Welch ein Sieg!

Bei den Tibertern besteht die zentrale Lehre des Mahamudra aus diesen 2 Bestrebungen: a) **Entspannung** und b) **Anstrengungslosigkeit**. Alle Leiden und alle Begierden sind von Natur aus spannungsbedingt (Karma ist innere Spannung). Befreiung aber ist, im Gegensatz dazu, ein anderer Name für "vollkommene Entspannung", Lösung, Entkrampfung. Beherrscht von den seit langer Zeit fest eingewurzelten Gewohnheiten, findet es der durchschnittliche Mensch am allerschwierigsten, wenn nicht ganz unmöglich, einen Zustand tiefer Entspanntheit (Leerheit) zu erreichen. Paradoxerweise ist Anstrengungslosigkeit\* noch schwerer zu erreichen als Entspannung. Das erklärt auch die rätselhaften Kommentare japanischer Roshis. Um diese 2 Bestrebungen zu verwirklichen, muß der Schüler den „**Punkt der Leerheit**“ im Körper finden, ohne dem dies alles nicht möglich ist. Das wird in den Schriften nicht erwähnt, aber die wahren Meister wissen das. Erst durch innere Spannung wird er gefunden. Ist dieser Spannungszustand im Wesen als „normales Potential“ integriert, dann erst beginnt die „Entspannung“. Das Ergebnis ist der „**unantastbare Zustand**“.

**Selbst-Bewußtsein, Selbst-Gewahrsein, das ist die sich selbst gewahrwahrende oder selbstbezeugende Fähigkeit des Bewußtseins.**

Die Funktion des Selbst-Bewußtseins (Selbst-Gewahrseins) ist, sich des Bewußtseins (als Sache) selber bewußt zu werden und es als das gegenstandslose, unvergänglich **WAHRE ICH** zu erkennen und sich mit ihm zu verbinden. Dieses reine Bewußt-Werden bzw. Gewahrsein zu kultivieren, auszubilden, ist die Hauptübung des Mahamudra. Die Mahamudra-Meditation ist anstrengungslos\* und natürlich; bei ihr wird nur anfänglich eine Stütze im Achtsamkeitsstrom des Yogi festgehalten, die dann aufgegeben wird, wenn dieser Strom das ganze Wesen erfaßt. Manche Schulen arbeiten ganz ohne Stütze, was die Bemühung jedoch erschwert. Mit Mahamudra soll zuerst das Sohn-Licht und dann das eingeborene Mutter-Licht des Dharmakaya erkannt werden. Die Tibeter kennen das auch als das "**Reich des Dhyani-Buddha Vairocana**". Damit ist die Erleuchtung und die geistige Vollkommenheit verbunden.

\*Anstrengungslosigkeit bedeutet hier, daß der errungene Zustand des Dharmakaya bleibt und nie mehr wieder verschwindet, also keine Anstrengung mehr erforderlich ist, während das Anspannen und Entspannen die vorausgehenden Prozesse sind.

**"Du glaubst, du bist wach. Nein, du träumst und schlafst".**

Man darf sich nicht der Illusion hingeben, die Gelassenheit sei mühe-los zu erlangen. In der schwierigen Anfangsphase ist es ein zäher, teilweise quälender Kampf um das Wachsein und Durchschauen zwischen **falsch und richtig**, denn Traum, Schlaf und Betäubung sind wirksame Waffen der Persönlichkeit.

**Was ist Gelassenheit durch Loslassen?**

Das ist das Resultat der Bemühung, alle entstehenden oder entstandenen feinstofflichen Verbindungen des eigenen Wesens zur Welt (grob und fein) unwirksam zu machen oder ihre Entstehung ganz zu verhindern. Durch diese "Unantastbarkeit" entsteht eben diese Gelassenheit. So schön einfach das Wort klingt, so schwierig ist die praktische Umsetzung. Der Mensch ist durch viele kleine oder große Anhaftungen und Gefühlsbindungen an die Welt verbunden, welche alle auf der feinstofflichen Ebene im Unterbewußtsein als Atavismen siedeln und sich dem Tagesbewußtsein entziehen. Sie umhüllen jedoch das Bewußtsein, erzeugen Reaktionen und blockieren die Objektivität bis hin zur Dummheit. Man kann deren Einfluß nicht durch den Willen

oder rationales Denken verhindern. Dazu müssen im Alltag die Sinne durch konstante Selbstbeobachtung kontrolliert und die Atavismen aufgelöst werden. Das Loslassen beginnt also mit der Achtsamkeit (Satipatthana). Dieses Loslassen als Praxis der Achtsamkeit führt zu freudigen Zuständen durch entstehende Wissensklarheiten und mündet erst dann in die Gelassenheit. Erst wenn durch die Praxis eine gewisse psychische Festigkeit erlangt wurde, kann man die Gedanken in der Übung (durch Raum-Zeit-Verschiebung) bannen oder ihr Entstehen und Vergehen so auseinanderziehen, daß das Licht des Dharmakaya aufblitzt. Die Entspannung geht dann in Gelassenheit und Anstrengungslosigkeit über (keine Bemühung mehr).

Das Problem bei der Darlegung von Mahamudra ist, daß die sittliche Stabilität und der Karmaschutz vorausgesetzt werden. Auf beides kann nicht verzichtet werden, insbesondere dann nicht, wenn feine Atemübungen praktiziert werden. Die Tibeter haben die Vorbereitungsbemühungen (Lamrim) in Mahamudra integriert und daraus ist eine scheinbar neue Lehre entstanden.

## Zen

Zen ist scheinbar eine eigene Praxis der Lehre Buddhas und wurde von **Bodhidharma** gegründet. Dieser wanderte über den Himalaya nach China und gründete dort das Kloster Shaolin, wo er seine eigene Methode zur Umsetzung der Lehre Buddhas, wie vorher in Mahamudra beschrieben, praktizierte, indem er mit dem Gesicht zu Wand meditierte. Heutzutage wird gerne als philosophische Basis das **Lankavatara-Sutra** benutzt. Dieses Sutra ist keine eigene Lehrrede, sondern ein Kunstprodukt, eine komplexe Zusammenstellung von Teilen aus verschiedenen Lehrreden und spiegelt in extrem detaillierter Form die Essenz der Prajna-Paramita-Sutra wieder und beschäftigt sich ausschließlich mit der Leerheit und der Nicht-Leerheit der Phänomene. Man kann sich in den Astrakta verlieren und als "höchst intelligent oder weise" gelten, wenn man daraus zitiert und argumentiert. Einen praktischen Nutzen für den Suchenden in seiner realen Welt hat das Wissen aus dieser Sutra nicht! Was aber zählt, ist die aus dem Zustand Budho gewonnene Weisheit verbunden mit der liebevollen Güte. Damit ist man im realen Leben ganz normal und von Nutzen für andere,

Zwischen Mahamudra und Za-Zen, der Praxis des Zen, gibt es de facto keinen Unterschied. Zen versucht das Geistige über das Mentale in den psychischen und physischen Körper hineinzupressen oder ihm aufzuzwingen, deswegen wird Za-Zen als "hart" empfunden.

Beide benötigen einen guten Karmaschutz. Mahamudra und Zen bemühen sich, auf diese spezielle Art das Weisheitsauge zu öffnen bzw. den übernatürlichen Intellekt zu aktivieren (siehe das "wichtigste Requisit"). Zen lehrt auch die Achtsamkeitsmethode (Satipatthana), jedoch auf eine andere Art als Buddha. Viele scheitern an Za-Zen. Die Bodhisattvas der heutigen Zeit betrachten diese Methode für den "verweichlichten" Menschen im Westen als **ungeeignet** und haben die Gleichung zwischen Bemühung und Ergebnis umgedreht. Wie schon früher hier dargelegt, beginnt man mit der **ursachlosen Freude**, damit man "gut sitzen" (meditieren), entspannt und achtsam den Alltag bewältigen kann. Dieser Weg ist "weich und angenehm" am Anfang und am Ende.

## **Fazit zur Praxis**

Der aufmerksame Leser wird bemerkt haben, daß die Praxis der Lehre Buddhas ein völlig neuer Lebensstil ist und in den gesamten Tagesablauf eingreift, wenn man es ernst nimmt. Man braucht in kein Kloster gehen, keine Fernreisen machen oder unaufgefordert in ein Retreat eintreten. Man braucht nur sich selbst, den Willen und die Sehnsucht nach dem Ausweg und zur Beendigung aller Begrenzungen (siehe "Motivation" am Anfang des Buches). Einfacher gesagt als getan, denn die Welt ist ein großer Verführer und Ablenker. Hindernisse und Blockaden werden auftreten, die aber mit dem Metta-Gebet und freudiger Stimmung beseitigt werden können.

Wenn man nicht gerade mit einer konkreten Tätigkeit beschäftigt ist, welche die volle Aufmerksamkeit erfordert, dann ist man eigentlich dauernd mit den 5 Padas bis ins 3. Jhana beschäftigt. Ist man schon im 3. Jhana, dann beginnen sie anstrengungslos integraler Bestandteil des Wesens zu werden, sie werden "automatisch", man muß sich nicht mehr extra bemühen. Der "Strom des Dharma" schiebt einen weiter. Man kann sich dann neuen Konzentrationen widmen. Wer also nicht locker läßt, wird immer besser in der Selbstbeobachtung und im Sich-Bewußt-Werden und nähert sich so schrittweise dem Ziel, was große Zufriedenheit und Eigenständigkeit mit sich bringt, verbunden mit mystischen Fähigkeiten als weitere Bestätigungen.

**Was nie verloren gehen sollte:**

Achtsamkeit (Selbstbeobachtung, Satipatthana)

Freudige (ursachlose) Stimmung

Metta (Bodhicitta)

### Persönliche Checkliste

	<b>vergessen</b>	<b>manchmal</b>	<b>immer</b>
Täglicher Check	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Körper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Stimmung <u>ursachlose</u> Freude und inneres Lachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Reden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Reflexivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Sinne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moral – was man tun oder beachten sollte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moral – was zu vermeiden ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nicht-Teilnahme an weltlichen Vergnügen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation 1 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation 2 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Metta</u> für alle 1 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Metta</u> für alle 2 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Studium geistige Literatur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Audio/Video eigene Tradition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treffen in <u>Sangha</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Austausch mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ***Bemühung im Alter***

Dieses Kapitel widmet sich Menschenn, die vom Berufsleben in den Ruhestand übertreten und somit in das letzte Drittel oder Viertel ihres Lebenslaufes eintreten, also zwischen dem Jetzt und dem Tod und dem Übergang in eine neue Existenz. Es gibt eine wichtige Erkenntnis aus dem Bardo Thödol (siehe Kapitel "Samsara") und die lautet:

**Für den Charakter der nächsten Inkarnation gilt das Denken im letzten Augenblick des Lebens.**

Der Mensch soll sich vergegenwärtigen, wenn er geistig unvorbereitet stirbt und dabei bewußtlos ist, was bei fast allen zutrifft, wird der karmische Wind seine Seele (Komplex seiner subtilen und transzendenten Komponenten, siehe Kapitel "Was ist der Mensch") ohne jeglicher Kontrollmöglichkeit in eine nächste Inkarnation zwingen. Dieser Vorgang wird von den Mystiker verglichen als eine wilde Reise in einer Kutsche mit bewußtlosem Passagier, bei der die Pferde erst am karmisch vorbestimmten Punkt anhalten. Ob er dann als Mensch oder Tier wiedergeboren wird, weiß er erst nach dem Aufwachen. Daher macht es großen Sinn, sein Karma und sich selbst durch Bemühung zu verbessern. Falls ein Mensch den Sipa-Bardo (siehe Bardo Thödol) erlebt, wird ihn sein bislang unbeherrschter Geschmacksinn täuschen. Sollte er bereits innerlich in der Sphäre der Engel oder Götter leben, so wird er im Tod "abgeholt und in der neuen Welt begrüßt". Menschen, die bereits über längere Zeit die Anweisungen Buddhas oder eines anderen geistigen Systems befolgt haben und es noch weiterhin tun, braucht man nicht viel zu sagen, außer sie sollen die verbleibende Zeit für eine Intensivierung ihrer Bemühungen nutzen und keine "Dummheiten" machen. Das betrifft auch jene, die entweder Neu-Einsteiger sind oder längere Unterbrechungen zugelassen haben und nun wieder neu aufsetzen. Was ist mit der Intensivierung gemeint? Das ist die permanent geübte Achtsamkeit (Satipatthana) und eine weiterführende Meditation oder Konzentration. Primär sollen folgende Faktoren aufgelöst und mit der Achtsamkeit durchdrungen werden:

- a) festgefaßte Verhaltensweisen,
- b) die Versklavung durch die Sinne und
- c) das Nicht-Hafthen

Das Haften (Anhangen) am materialistischen Objekten und Werten und an Lebewesen (Verwandte, Haustiere etc.) ist der Hauptgrund, warum man sofort wieder in eine neue Existenz hineingezogen wird (siehe

Kapitel "Nicht-Hafthen" und "Gefühle und Tastsinn"). Das reflexive Verhalten aufgrund der Sinneswahrnehmungen bewirkt, daß die Ruheständler ohne geistigem Training ihre verbleibende Lebenszeit für die Befriedigung langgehegter Wünsche nutzen und oder ihre innere Leere (Langeweile) mit Rauschmitteln übertünchen, ohne nach einer Lösung zu suchen. Sie füllen ihre Restzeit mit Reisen, Hobbies oder Anschaffungen, die keineswegs lebensnotwendig sind. Auf diese Weise "verbrauchen" sie ihr bisheriges gutes Karma und so müssen sie im neuen Leben wieder von vorne anfangen, um den Verlust durch neue Verdienste auszugleichen.

**Im Ruhestand hat man eigentlich viel Zeit, sich einer Neuausrichtung zu widmen. Es dürfte da keine Ausreden geben.**

Die größten Gefahren für das Alter sind der körperliche und mental-geistige Verfall wie steifer Rücken, steife Beine, schlurfender Gang, ständig offener Mund, Atemnot bei Anstrengung oder schnellem Gehen, Kugelbauch, Organversagen, Demenz, Gelenk- und/oder Kreislaufprobleme, Vergeßlichkeit, Pessimismus, Alzheimer, Muskelschwund, Faltenbildung der Haut, Nachlassen der Ausdauerbelastung. körperliche Steifheit, Kreislaufprobleme, Abbau der Libido, Altersstarrsinn, Verschwinden der Frische aus den Zellen usw. Kurzum alles wird langsam. **Es ist keineswegs egal, wie man stirbt**, wie so manche Hämer behaupten. Daher ist es erstrebenswert, **den verbleibenden Rest des eigenen Daseins so zu gestalten, daß man den körperlichen Abbau verlangsamt und den mental-geistigen Verfall nicht nur stoppt sondern das körperunab-ängige Wachsein steigert. Und dies ist möglich**. Dies bringt nicht nur Daseinsfreude und Lebenssinn zurück, sondern ist hilfreich für eine günstige neue Existenz in Wohlstand mit der dazu passenden Intelligenz. Das Altern wird verursacht durch die lebenslange Identifikation mit Werten, Ansichten und Objekten der materiellen Welt, denn bei diesen ist der Verfall und die Unbeständigkeit Naturgesetz. Meist einher geht ein Absinken der Wachheit und der mentalen Lebhaftigkeit und Einengung. Das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben führt meist zu einer Interessensverlagerung in Richtung Bequemlichkeit. Die Nahrungsaufnahme wird zentraler Lebensinhalt (Libidoersatz), man schläft tagsüber, zementiert Gewohnheiten und die Gleichförmigkeit von Denkmustern - früher oder später. Die Einschränkung körperlicher Agilität tendiert zur mentalen Langeweile und sozialer Reduktion. Die Monotonie im Tagesablauf baut den kritischen Hausverstand ab und verstärkt Empfindlichkeiten, man wird buchstäblich dumm, ohne es zu merken. Das unkritisch Konsumieren von Sinneswahrnehmungen durch Auge und Ohr kann zu Adipositas und unbewußter Freßgier führen. Ein Wiederkaufen von Erlebtem führt zu einer

regressiven Evolution: **die Gegenwart wird nicht bewußt erlebt, man ist ein Wiederkäuer - die Gestaltung der Zukunft wird verpaßt.** Unkritisches Dauer-Fernsehen oder Handy-Wischen müllt den Menschen zu und kann zu irreparabler Demenz führen, gleichweise beim Dauersitzen auf einer Bank, am Tisch im Café oder Wirtshaus, Tratsch und Klatsch über andere, am Fenster oder Balkon etc., wo man den Sinnen und stumpfen Reflexen die Kontrolle überläßt und zu einem willfährigen Opfer externer Manipulation wird. Die Bereitschaft Neues zu lernen (z.B. Sprache, Computerwissen, Fakten-Check, Lesen des Kleingedruckten usw.) erlahmt. So arbeitet man an der eigenen Selbstvernichtung (man nähert sich dem Wachseinszustand eines Tieres).

Im Alterungsprozess findet eine Abnahme des inneren Zellsubtrats statt, d.h. **man kann den Körper nicht mehr auffrischen oder vergeistigen.** Denn damit die Kräfte der Konzentration zur Transformation des Körpers wirken können, ist ein gewisses Mindest-Potential an frischem Zellsubrat Voraussetzung. Dazu wäre eine Wiederbelebung der Thymus-Funktion notwendig, welche nur ein spiritueller Meister initiieren kann und dazu braucht er gute Gründe. Was aber bewirkt werden kann, ist eine Verlangsamung des Alterungsprozesses durch Steigerung des Wachseins und Änderung der Gefühlswelt hin zu einer ursachlosen Freude, welche die materialistische Vergänglichkeit exkludiert. Durch Selbstbeobachtung kann man ein Absinken oder Umkippen der Freude feststellen, die sofort repariert werden soll. Die Asana Kopfstand (Sirsasana) würde die Umkehrung des wichtigen Vayus Apana in Richtung Verjüngung bewirken, aber das bedingt Regelmäßigkeit und die meisten bringen keinen Kopfstand zustande oder ertragen ihn nicht mehr. Alternativ mit reduzierter Wirkung gibt es die Hatha-Übung Delfin und Uttanasana. Hinsichtlich der körperlichen Bewegungtherapien bietet die Welt genug, Hauptsache man tut etwas – alleine oder in einer Gruppe. Eine weitere Gefahr im Alter ist der sich schleichend entwickelnde **Pessimismus**, der ja um die Bemühung zur ursachlosen Freude eliminiert wird. Der offene Mund bei vielen alten Menschen deutet auf Probleme des richtigen Atmens hin und ist verursacht durch Verschleimung, verstopfter Nadis und die körperliche Steifheit. Regelmäßiges Kapalabhati (siehe Hatha-Yoga) schafft Abhilfe. Der ständig offene Mund deutet darauf hin, daß diese Person unter der Herrschaft ihrer Sinne und Atavismen steht; also höchst reflexiv ist und die korrigierende Achtsamkeit nicht existiert - trotzdem können sie aufgrund ihres Karmas im äußeren Leben erfolgreich sein.

### **Empfehlung von psychisch-geistigen Übungen im Alter:**

Selbstbeobachtung (besonders Gewohnheiten und Reflexivität)

lebhafte Umgebungsbeobachtung (nicht das Beutschema)

Viel Lachen und fröhliche, freudige Stimmung

Nie über die anderen (inkl. Boulevard-Presse) herziehen

Denken im Guten und Metta

Unterdrücken des Verharrens im Erlebten (Vergangenheit)

Meditation (3 x immer vor dem Essen)

Wissen über die Bardo-Prozesse

Menschen, die ihre körperliche und mentale Gesundheit bewahrt haben und meist über genügend finanzielle Mittel verfügen, haben Möglichkeiten, ihr Leben interessant zu gestalten oder Dinge zu kaufen, die sie schon immer haben wollten. Dadurch entsteht bei Ihnen kein Interesse an geistigen Werten. So entgeht ihnen dabei, daß die Beschäftigung der Sinne mit neuen Eindrücken oder mit zusätzlicher (unnötiger) Anschaffungen aus Langeweile und innerer Leerheit nur ein Mittel ist, um die Zeit durch "aufregende" Momente zwischen dem Jetzt und dem Sarg zu überbrücken. Sie können nicht feststellen, daß ihr Ego sie davon abhält, ihre wahre Natur zu erforschen. Bei vielen wird die Wohnung oder das Haus zu einem Lagerort (Museum) von unnötigem Gegenständen (Trödel), alte Frauen sammeln gerne Krimskram. Sie alle bedenken nicht, daß bei ihrem Tod die Erben (fast) alles entsorgen. Viele alte Menschen leben nur "draußen", oft wird ihr Dasein bestimmt durch viel Sitzen, Sinnesgenuß durch kritikloses Schauen und durch Essen und Trinken, Schlafen und im Austausch gleicher Ansichten ohne Faktencheck (Stammtisch-Syndrom). Sie sind fest überzeugt, "draußen" ist es besser. Wenn sie verreisen und zurückkommen, haben sie keine Erkenntnisse gewonnen dafür einen Zuwachs an Erlebnissen, die schnell verblassen. Andere wiederum schaffen sich einen Hund an, der idealerweise für Bewegung sorgt. Leider ist vielen älteren Menschen eine geistige Entwicklung widerlich, zu "anstrengend" oder festgefahrene Ansichten blockieren sie. Durch das fehlende Wissen über karmische Gesetzmäßigkeiten und über die Sterbeprozesse finden sie keinen Zugang zum Geistigen - das ist wahrlich schade. Sie wissen nicht, daß im Augenblick des Todes das Tagesbewußtsein zusammen mit dem angelernte Wissen verdampft, übrig für die Reise durch das Samsaro bleibt das Unterbewußtsein, es alleine bestimmt die neue Existenz. Doch die erworbenen Fähigkeiten werden mitgenommen, aber der Mensch muß sich dann alles andere wieder neu erarbeiten.

## BUCH II

### Bewußtsein: das Allerkostbarste

Alles über Wahrnehmung, Überbewußtsein, Kosmisches Bewußtsein,  
Wissendes Bewußtsein, Tagesbewußtsein, Unterbewußtsein,  
Triebfaktoren, Buddha-Zustand, Achtsamkeit, Gewahrsein, Nirvana und  
über das Denkprinzip (Denkorgan).

Weitere Kapitel, die mit dem Thema rund um das Bewußtsein assoziiert sind:

Aufmerken!, Bedeutung der Achtsamkeit, Analyse der Achtsamkeit,  
Was ist der Trieb?, Die innere Mechanik, Was ist ein Gedanke?, Das  
mentale Problem und seine Lösung



## ***Das Geheimnis des Bewußtseins und über die Lebensfunktionen überhaupt***

### Vorwort

Diese Abhandlung ist ein **Juwel des absoluten Wissens** und bisher hat der Autor dazu nichts Gleichwertiges gefunden Glücklich sei der, dem es vorliegt und daraus Nutzen ziehen kann.

Der Begriff „Yogi“ steht hier für einen Menschen, der die höchste Konzentrationsstufe realisiert hat und „Yoga“ steht für eine geistige Bemühung. Text in Klammern () ist vom Autor eingefügt. Eine kurze Zusammenfassung und wichtige Erkenntnis daraus befindet sich am Kapitelende.

### Beginn der Abhandlung

**Das Bewußtsein ist in jedem Menschen vorhanden.** Wenn es sich nicht in seiner wahren Funktion zeigt, liegt das nur daran, daß der Mensch es nicht beachtet und stattdessen nur auf das Ich-Bewußtsein und seiner Ich-Funktion achtet, an das er sich durch das Gewahrwerden (und Befolgen) von Impulsen klammert, die aus dem triebhaften Bereich stammen.

**Das Bewußtsein ist die höchste Qualität der Wirklichkeit als physikalisches Phänomen.**

Aus der Sicht der animalischen Natur ist das Bewußtsein das höchste lebendige Element und somit ein übergeordnetes Element, das den Gesetzen übergeordnet ist, die alle Funktionen des Organismus beherrschen. Die Qualität, die als Bewußtsein bezeichnet wird, erkennt der Yogi in drei Aspekten:

1. im **höchsten Aspekt, dem überpersönlichen oder kosmischen Bewußtsein**, das auch als latente Helligkeit erkannt werden kann, die im gesamten kosmischen Raum enthalten ist; dann
2. das **empirische Bewußtsein** und schließlich
3. das **Unterbewußtsein**.

Das **kosmische Bewußtsein** kann als der Ursprung der lebendigen Natur betrachtet werden, als die lebendige Essenz des Universums. Es erscheint uns als kosmische Leere, die in Phänomene übergeht, die wir im Universum als Sternennebel identifizieren, als Substanz der kosmischen Leere. Diese verwandelt sich allmählich in Sonnen und Plane-

ten, in Formen, die nach Ablauf ihrer Existenz wieder in Staub und später in Substanzen, in inkohärente Partikel zerfallener Himmelskörper, zerfallen. Dieser kosmische Staub verbindet sich teilweise zu Materie, teilweise zu potenziell lebendiger Leere, nämlich zum universellen Bewußtsein. Dieses Bewußtsein ist der kosmische Glanz, der nicht mit den Sinnen wahrgenommen werden kann; daher können wir es als Qualität der grenzenlosen Leere und somit als visuelle Dunkelheit des Universums betrachten. Oder es ist eigentlich das Bewußtsein, das nach Moses das Licht ist, das von Gott am ersten Tag seiner Schöpfung geschaffen wurde, während das materielle Licht, das Licht der Sonne und des Mondes, erst am vierten Tag erschaffen wurde.

Aus funktionaler Sicht ist das kosmische oder universelle Bewußtsein qualitativ identisch mit dem **Wesensbewußtsein**. Bei dieser Identifikation kann die notwendige Vorstellung des Universums als lebendiges Wesen Schwierigkeiten bereiten; in den hohen Schulen der Mystik wird das Universum immer als lebendiges Wesen betrachtet.

**Empirisches, tägliches** Bewußtsein können wir wiederum in einfaches oder wesentliches Bewußtsein unterteilen, dessen Funktionen nahezu autonom sind, dann in Bewußtsein, das sich durch ein ausgeprägtes Selbst manifestiert, und schließlich in sinnliches Bewußtsein.

Das einfache **wesentliche** (wesenhafte) Bewußtsein ist das **empirische** Bewußtsein: das tägliche, das am Leben teilnimmt als dessen Begleiter; bei oberflächlicher Betrachtung seiner Funktionen kann der Eindruck entstehen, daß es ein **sekundäres** Phänomen des Lebens ist, dessen Ergebnis oder Emanation (was von der heutigen Naturwissenschaft als materielles Resultat von Sinneswahrnehmungen im Gehirn postuliert wird). In Wirklichkeit jedoch ist es die **Essenz des Seins**, die, indem sie sich ausgeprägt hat, sich materiale Schichten angeeignet hat, ähnlich wie ein gravitativ starkes Objekt im Kosmos Satelliten einfangen kann, die bisher weit entfernt von ihren ursprünglichen Zentren durch den Raum irrten. Wenn jedoch dieses Bewußtsein diese Materialien als Qualität seiner Art erlangt hat, begann es in ihnen in Form des einfachen wesentlichen Bewußtseins aktiv zu werden. Hier vermittelt dann dieses Bewußtsein in der weiteren Lebensfolge die Kontakte des Organismus mit der Welt durch Wahrnehmungen, wodurch es auch alle Funktionen des Organismus aufrechterhält, bis sie durch Disharmonie in all seinen Funktionen ernsthaft gestört werden.

Das einfache **wesentliche** (wesenhafte) Bewußtsein ist im Yoga **sehr wichtig** - vor allem deshalb, weil es in Schwingung versetzt werden kann, die sich in seine Variationsfähigkeit verwandelt, deren obere und untere Spitzen die Grenzen, die durch sinnliche Wahrnehmungen ge-

setzt sind, überschreiten können. Auf diese Weise erhält der Yogi ein sehr geeignetes Werkzeug zur Erforschung der tieferen Essenz des Seins und des Lebens. **Es ist absolut sicher, daß, wenn der Mensch dieses empirische Bewußtsein nicht zu einer größeren Amplitude befähigt, seine Welt auf das Bewußtsein beschränkt bleibt, daß seine Beobachtungen nur die Maske äußerer Phänomene in sein Bewußtsein übertragen können;** die Essenz bleibt ihm immer verborgen. Wenn er jedoch das empirische Bewußtsein zu größerer Schwingung zwingt, **überschreitet** er als Wesen, das dieses Bewußtsein nutzen kann, **die Grenzen** der gewöhnlichen sinnlichen Realitäten; bei diesen ändern sich die Verhältnisse erheblich bei randständigen physikalischen Aktivitäten, die jede Sphäre in eine präzise Dimension einschließen.

Der Yogi bringt das "wellige" empirische Bewußtsein durch **Konzentration** des Geistes zu größerer Schwingung. Wenn der Geist nicht umherwandern kann, weil die Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand, sei er auch fiktiv, im Körper gerichtet ist, dann bleibt das einfache wesentliche Bewußtsein nicht unbeweglich, sondern versucht, sich aus seiner momentanen Enge durch eine **wellige bis schwingende Bewegung zu befreien**. Wenn seine Bewegung schwingend geworden ist, dann ist die Aufmerksamkeit des Yogis in der Lage, "**übersinnliche Realitäten**" zu registrieren: jene Welt, die uns bei geistiger Trägheit hinter der **roten** Linie verborgen bleibt, während sie bei der Erhebung des Geistes hinter der **violetten** Linie liegt. Wenn der Yogi in diesem Stadium nicht vergißt, weiter konkret zu denken und sich auch alles konkret bewußt zu machen, dann zeigen sich beide Welten, die hinter der roten und der violetten Linie, als **konkret**. Dadurch gelangt der Yogi zu den Möglichkeiten, die Natur durch den richtigen Einsatz mentaler Kraft zu erforschen. Wenn er jedoch versteht, daß Wissen um des Wissens willen keinen Wert hat, dann wird er nicht zulassen, daß diese Schwingung des empirischen Bewußtseins Erkenntnis vermittelt, sondern wird sie dämpfen. Wenn die Variationsfähigkeit des **empirischen** Bewußtseins durch den Willen bis zu einem kritischen Minimum unterdrückt wird, erkennt er, wie der Tod eintritt und auch, wodurch es geschieht, daß der Tod nicht das Ende des Individuums ist, sondern dessen Fortsetzung unter anderen Bedingungen. **So können Yogis nicht nur die Natur, sondern auch die Gesetze des Lebens und des Todes erforschen.**

Der **zweite Typ** des Bewußtseins, das ausstrahlende, **scharf abgegrenzte** Ich-Bewußtsein, ist nur eine fiktive Realität, aber es repräsentiert einen spirituellen Faktor, der eine Linie innerhalb der Dauer einer bestimmten Karma-Entwicklung schafft. Das Ich-Bewußtsein ist in

diesem Fall ein **kraftvolles spirituelles** Phänomen, das die kraftvollen Momente vereint, aus denen das Wesen eigentlich besteht; diese Momente führen uns auf die Ebene unseres scheinbar so realen Seins. Daher trägt das **ausstrahlende** Ich-Bewußtsein, also das Ich, alle kausalen Karmakräfte des Seins bis zu den Momenten des Todes.

Hier wiederum, in den kritischen Momenten, an der Schwelle zwischen Leben und Tod, beginnt das Ich-Bewußtsein, dessen Ebene sich normalerweise stark als Wille zum Leben erhebt, **alle Karmakräfte zu vereinen, die am Leben festhalten**. Das Ich selbst überträgt sie dann an den Ort ihrer Bestimmung gemäß dem Gesetz der Verwirklichung karmischer Qualitäten in einer bestimmten Existenz. Mit anderen Worten: **Das Ich-Bewußtsein ist der psychische Faktor, der die kausalen Kräfte der Wesen zu neuen Objektivationen überträgt**. Im Moment des Todes vereint oder verschmilzt das Ich-Bewußtsein diese Kräfte und lenkt die Neigungen, die aus karmischen Dispositionen entstehen, zu einer geeigneten und ihnen entsprechenden neuen Objektivation (verglichen mit einer bewußtlosen Reise in einer dahinsausenden Kutsche, deren Pferde irgendwo anhalten). Danach verschwindet das Ich-Bewußtsein wie eine Raupe in einem Kokon, und ein neuer "Schmetterling des Bewußtseins" springt auf ein neues Material über, wo er in einer kontinuierlichen Linie der Selbsterneuerung fortfährt.

Das **sinnliche** (sinnhafte) **Bewußtsein**, der **dritte Typ** des täglichen oder empirischen Bewußtseins, strahlt in Handlungen aus, die den einzelnen Sinneswahrnehmungen entsprechen. Buddhisten unterteilen es in das Bewußtsein des Auges, des Ohres, der Nase, der Zunge und des Tastsinns, zu dem sie auch das gedankliche Bewußtsein als weiteres sinnliches Bewußtsein hinzufügen, das wir in die Kategorie des einfachen Wesensbewußtseins und des Ich-Bewußtseins eingeordnet haben. Durch diese Klassifikation **vereinfachten** sie die spirituellen Probleme der Menschen auf die Disziplin der Sinne; mit ihrer Hilfe wird **Begierde als Faktor beseitigt**, der rebellische Karmakräfte immer wieder in neue Aktivitäten treibt, die die Menschen so versklaven, daß sie in ihrer Lebensweise eher Tieren ähneln als Wesen, die ihren Willen frei beherrschen. Gerade durch die **Klassifikation des Bewußtseins als ein sinnliches Phänomens entfernten** sie aus den Problemen des Lebensleids und der Erlösung jede Mystik, die die Ursachen des Schicksals der Individuen nicht in ihnen selbst sucht, sondern in über-sinnlichen Kräften, die sie nach ihrem Willen beherrschen.

Aber egal wie sehr sich im Buddhismus das Problem des persönlichen Leids auf die Funktionen des sinnlichen Bewußtseins verengt hat, ist es sicher, dass durch die Disziplin auf der Ebene des sinnlichen Bewußt-

seins das **gedankliche Bewußtsein** entwickelt wird; dies manifestiert sich dann als einfaches Wesensbewußtsein, das die Ursprünge der Entstehung von Wesen und Phänomenen in sich aufnimmt, und dies steht im Zusammenhang mit der Entwicklung der Glückseligkeiten, die den buddhistischen Einsichten entsprechen. Dadurch zeigt das **gedankliche Bewußtsein**, daß der Mensch in Bezug auf die äußere Welt in den frühen spirituellen Entwicklungsstadien ein Wesen ist, das mit seinem **empirischen Bewußtsein nach den Gaben der Erde kriecht**. Wenn die Funktionen des sinnlichen Bewußtseins durch die Disziplin der Sinne (s. Askese) unterdrückt werden, tritt das einfache Wesensbewußtsein in den Vordergrund, das den Menschen zu seiner **karmischen Jugend**, zu seiner vollständigen Unschuld **zurückführt**.

Angesichts all dessen können wir die **sensorische Wahrnehmung als Führer der lebenden Organismen** betrachten, als ihren spirituellen Faktor, der es diesem Organismus ermöglicht, zu leben und sich langsam zu individualisieren. Damit entsteht bereits das Problem der Ewigkeit seiner Existenz, denn wenn sich ein Organismus etwas bewußt macht, will er vieles davon, und dieses **Wollen ist eine treibende Kraft**, die in der Lage ist, die Kräfte, die alle notwendigen Komponenten zur Schaffung und Erhaltung dieses Organismus vereinen, am Laufen zu halten. In der **sensorischen Wahrnehmung liegt also der Schlüssel** zur Entwicklung und zur Unterdrückung der Leiden, unter denen alles leidet, was lebt.

Der **dritte Aspekt** der Wahrnehmung, nach dem Bewußtsein, ist der Teil des täglichen Bewußtseins, dessen Funktion unserer Aufmerksamkeit entgeht. Ein Teil davon gehört zur physiologischen Sphäre, der andere zur psychischen Sphäre. Die **erste Art des Unterbewußtseins** ist eigentlich eine primitive oder subliminale Wahrnehmung, der die Aufgabe zugewiesen wird, das Bewußtsein zu vereinen und die Funktionen der Organe, die zusammen ein Wesen bilden, zu inspirieren. Es ist fast identisch mit der **Funktion des Tastsinns**, den wir uns als ein Fühler vorstellen müssen, der die einfachsten Organismen mit dem in Kontakt bringt, was ihnen als Nahrung dienen kann. Dies ist eine Seite seiner Aktivität. Die andere Seite teilt er mit dem Organismus diese Kontakte und auf diese Weise wird jede Struktur der tierischen Natur in Form eines lebenden Organismus aktiv.

Bei der einfachen Beobachtung der Funktionen dieser Art des Unterbewußtseins oder der subliminalen Wahrnehmung scheint es, daß sich daraus die empirische Wahrnehmung entwickelt hat. Da jedoch gut beobachtet werden kann, daß dieses **Unterbewußtsein von der empirischen Wahrnehmung gut getrennt** ist, so gut, daß zwischen ihnen keine bewußte Wahrnehmung geteilt wird, kann eher angenommen

werden, daß, wenn wir ihre Aktivität der Aktivität des Gehirns zuschreiben - diese Arten der Wahrnehmung verschiedenen Schichten des Gehirns angehören und daß diese Schichten nicht **kontinuierlich**, sondern **umkehrbar** sind, strukturell relativ gut getrennt. Doch wie auch immer, diese Art des Unterbewußtseins ist **ständig aktiv**; ohne seine Funktionen wären wir nicht in der Lage, die Bedürfnisse des Organismus zu erkennen, deren Sinn seine Erhaltung ist. Die Schwierigkeit bei seiner Identifizierung entsteht nur, weil es schwer zu unterscheiden ist, ob es sich um eine Art der Wahrnehmung oder nur um den Tastsinn handelt. Aus einer höheren Perspektive gibt es hier jedoch keinen Unterschied. Der **Tastsinn** kann als der Sinn erkannt werden, der eine potenziell lebende Zelle oder tatsächlich **lebende Zelle** ausmacht; durch den **Tastsinn wird der Organismus belebt** und mit einem angemessenen Grad an Wahrnehmung ausgestattet.

Der psychische Aspekt des Unterbewußtseins ist einerseits der **abstrahierte Tastsinn**, ein intellektualisierter Tastsinn, andererseits das spirituelle Element, in dem die lebenden Wesen ihre Einheit finden. Das Unterbewußtsein als intellektualisierter Tastsinn erscheint als ein fiktiver Faktor; selbst wenn ein Yogi seine Existenz feststellt, wird er kaum finden, worauf sich seine Funktion bezieht. Aber dasselbe Unterbewußtsein als vereinender Faktor auf der Ebene des Geistes der gesamten Menschheit ist eine Realität, aus der alle mystischen Vorstellungen entspringen. Gerade durch die Verfolgung der Funktionen dieser Art des Unterbewußtseins entstand in den indischen philosophischen Systemen die Vorstellung von Welten, die als Patala, Unterwelten, bezeichnet werden, denn die Qualitäten dieses Unterbewußtseins stehen in direktem Zusammenhang mit verschiedenen Kategorien von Gefühlen und emotionalem Erleben, die sich so leicht mit verschiedenen Produkten der Vorstellungskraft verbinden. Hier ist es jedoch schwer zu erkennen, ob diese Kategorien von Gefühlen die entsprechenden Bilder erzeugen oder ob das Auftreten dieser Bilder mit den Wahrnehmungen der ihnen entsprechenden Sphären und ihrer Bewohner zusammenhängt.

Wie auch immer, es ist sicher, daß wer es schafft, durch das **empirische Bewußtsein**, durch die Dämpfung seiner normalen Funktion, auf die Ebene dieses Unterbewußtseins hinabzusteigen, sich immer in einer Unterwelt wiederfindet, die in verschiedene Sphären und Personifikationen unterteilt ist, deren qualitative Konkretisierung dann nur noch von der präzisen Verfolgung der Natur der Gefühle abhängt, die unter der Ebene des täglichen Bewußtseins schwingen.

In dem Bemühen, die Natur und die Funktionen der Wahrnehmung zu erkennen und zu identifizieren, kommt der Yogi zu einer interessanten

Erkenntnis: Die Wahrnehmung ist in ihren einzelnen Aspekten nicht immer so geordnet wie heute. **Wenn Wesen in ihrer moralischen Entwicklung fortgeschritten sind, so daß der Hauptfehler, der Egoismus, in ihnen zugunsten einer gut entwickelten Gleichgültigkeit gegenüber Dingen, die den sensorischen Appetit befriedigen, unterdrückt wird, dann wird ihr höchster Aspekt, das Überbewußtsein, am bedeutendsten.** Empirisch manifestiert sich dies als **Weisheit und damit als der Wille, das Leben (Erleben) zu lassen.** Wenn jedoch die Menschen moralisch degenerieren, dann wird die sensorische Wahrnehmung (zur Sinnesbefriedigung) der wichtigste Aspekt der Wahrnehmung, deren moralische Grundlage der **Utilitarismus** ist (strikt zweckgebunden für den eigenen Nutzen). Und wenn die **moralischen Fehler zunehmen**, dann verliert auch die empirische Wahrnehmung an Bedeutung und die primitive, subliminale Wahrnehmung (Barbarei) übernimmt die Herrschaft.

In der umgekehrten Reihenfolge sieht der Yogi, daß die subliminale Wahrnehmung mit dem Zustand unter der absoluten Macht des sogenannten **Sahaja-Karma** (Kundalini-Karma), zusammenhängt. Wesen, deren empirische Wahrnehmung die **subliminale** Wahrnehmung ist, können nicht mehr schlau (intelligent) sein und damit **persönliches (günstiges) Karma** schaffen. Sie sind nicht mehr in der Lage, schlau zu sein und können sich nicht mehr entlang der Entwicklungslinie (in den reinen Urzustand) zurückbewegen, um die empirische Wahrnehmung in unserem Verständnis zu entwickeln und damit wieder die Fähigkeit zu erlangen, persönliches Karma zu schaffen, wie es bei den heutigen Menschen der Fall ist.

In der Regel wiederholen sich dieser Abstieg und Aufstieg; die Menschen erreichen und **verlieren wieder die Fähigkeit, abstrakt zu denken und damit gleichzeitig die Fähigkeit, durch Schlauheit vielen karmischen Folgen ihrer Handlungen auszuweichen.** (Siehe dazu Kapitel „Die Bedeutung der Achtsamkeit“ bzw. „Analyse der Achtsamkeit“). Dies dauert so lange, bis sie durch Lebenserfahrungen ausreichend bereichert sind, um zu verstehen, daß der Weg zum Glück nicht durch das einfache Nutzen von Situationen führt, sondern durch eine korrekte moralische Grundlage, die befiehlt, zu leben und (er)leben zu lassen. Dann entwickelt sich langsam der höchste Aspekt der Wahrnehmung, das Überbewußtsein, und damit auch die allgemein gültige Moral und Weisheit. Es gibt keinen anderen Weg im Schicksal der Welt.

Bei der Qualität und den Funktionen der Wahrnehmung ist es auch interessant, daß sie in engem Zusammenhang mit dem Körper stehen. **Je schwächer die Wahrnehmung, desto degenerierter der Körper.**

Wenn die empirische Wahrnehmung sehr entwertet ist, ist der Körper oft deformiert. Die gewöhnliche Beobachtung führt die Menschen dazu, einem fehlerhaften Körper auch eine fehlerhafte Wahrnehmung zuzuschreiben, wie es zum Beispiel bei Kretins („Dummkopf mit primitiven Neigungen“) der Fall ist, aber aus yogischer Sicht ist es nicht sicher, daß der Körper der primäre Faktor ist, während die Wahrnehmung der sekundäre ist. Einige Indikatoren sprechen für die zweite Alternative: **Eine fehlerhafte Wahrnehmung (und damit Nicht-Begreifen) ist die Ursache für einen fehlerhaften Körper.**

Bei der Festlegung einer **Definition für die Wahrnehmung** entstehen einige Unklarheiten. In der Regel wird alles, was aus dem Bereich stammt, der nicht im Bereich des täglichen Bewußtseins liegt, in das Unterbewußtsein einbezogen, obwohl einige der Wahrnehmungen, die nicht aus dem täglichen Bewußtsein stammen, aus dem Überbewußtsein kommen. Die Unterscheidung zwischen diesen beiden Arten der Wahrnehmung ist jedoch nicht so schwierig. Wenn deutlich erkennbar ist, daß Wahrnehmungen dieser Art in einem **stark emotionalen** Zustand auftreten, dann haben wir es mit dem **Unterbewußtsein** zu tun. Wahrnehmungen, die aus dem Überbewußtsein stammen, müssen die Funktion eines gut funktionierenden Verstandes nicht unterdrücken (von innen aufsteigende Erkenntnisse). Konkret könnten wir uns an die Richtlinie halten, daß **Inspiration**, die wissenschaftlichen Fortschritt bringt, aus dem Überbewußtsein stammt, während die meisten Wahrnehmungen von Sensitiven (Impulsen) aus einem aufgewühlten Unterbewußtsein stammen.

Schließlich muß die **Wahrnehmung als die höchste reale Komponente der allgemeinen Schöpfung** verstanden werden. Wenn sich die Wahrnehmung als Ich manifestiert, sei es existenziell oder kosmisch, definiert (objektiviert) sie sich immer; dadurch kommt es zu ihrer **allmählichen Verdichtung, bis sie zur Substanz wird und in einem weiteren Stadium ihrer Degeneration zur Schöpfung selbst**. Daher ist es möglich, die gesamte Schöpfung als Wahrnehmung in einem spezifischen Ausdruck zu betrachten. **Wenn sich diese Wahrnehmung nicht definiert (objektiviert), bleibt sie im Kosmos nur als spirituelles Licht**, das Licht der ganzen Welt und ihrer Wesen und Geschöpfe. Und dieses Licht **leuchtet in der bodenlosen Tiefe** des Universums in den größten Tiefen des Wesens, ohne von der Dunkelheit erfasst werden zu können.

**Aus physikalischer Sicht ist die Wahrnehmung eine Substanz oder Urssubstanz, die sich aus der absoluten Leere entwickelt hat**, aus unserer Sicht also aus der visuellen Dunkelheit des Universums. Aus diesem Grund ist die **Wahrnehmung das primäre universelle Phänomen**.

**men**, das in organischen Verbindungen, die als lebende Organismen bezeichnet werden, das urzeitliche kosmische Element vertritt. Wenn wir sie also definieren wollen, müssen wir darauf achten, ob wir sie existenziell oder kosmisch verstehen. Aus kosmischer Sicht kann die Wahrnehmung nur eine **Funktion oder Kraft im kreativen Prozess** sein, während sie aus existenzieller Sicht die **Essenz oder die Prima Materia** ist, die aufgrund ihrer Qualität ein überphysikalisches Phänomen ist.

Aus diesem Grund muss die **Resorption** (Einverleibung, Rückführung) der physikalischen Faktoren der existenziellen Existenz in die kosmische (absolute) Leere ebenfalls **durch eine Qualität** erfolgen, die in einem adäquaten Ausdruck als **Wahrnehmung** bezeichnet werden kann; auf der Ebene dieser Qualität erkennen die Yogis **ihr Wesen als kosmische Essenz**, die das Absolute erreicht, indem ihr Charakter (der Wahrnehmung) durch die Ausdehnung des persönlichen Bewußtseins bis ins Unendliche genommen wird. Aus diesem Grund kann die **Wahrnehmung nur als die Erst-Manifestation des Absoluten**, seine erste Emission, erkannt werden, die wir mit unseren groben Sinnen als absolute Leere wahrnehmen können; **im Prozess der existenziellen Transformation in das Absolute können wir die Wahrnehmung jedoch auch als die Urssubstanz der Schöpfung erkennen, die eigentlich das sogenannte HÖCHSTE ERREICHEN symbolisiert**. Daher kommt es, daß in mystischen Schriften der Ausdruck **Wahrnehmung (oder Gewahrsein)** als der höchste Zustand, aber auch als Phänomen oder Manifestation oder Funktion übersetzt wird. Die verschiedenen konkreten Perspektiven in den Texten erfordern dies sogar.

### Ende der Abhandlung

Quelle: Mystisches Lexikon von K. Minarik. Wer war K.M.? Er war die Reinkarnation von Gampopa, aka Dvagpo-Lharje, aus der Kargyü-Linie und des Tibetischen Ordens des Donnerkeils.

### Zusammenfassung

Alle kommentierten Bewußtseinsgruppen, vergleichbar mit den Aggregatzuständen der Materie sind in Wirklichkeit **eine Einheit** - es gibt nur **ein Bewußtsein**, aber aufgrund von analytischer Beobachtung interner Zustände, Wahrnehmungen und Prozesse, welche dem Seher im Bewußtsein präsentiert werden, wurde diese Gliederung nach Funktionalität, ihrer Bedeutung und Auswirkungen auf das Dasein getroffen und dies wiederum ermöglicht ein volles Verständnis über das Potential des Bewußtseins und des Gewahr-Werdens in einem aktuellen Augenblick und darüber hinaus. Etwas **Wertvoller**es als ein klares, diamantenes

Bewußtsein (Dharmakaya) ist im Kosmos nicht zu finden.

### **1. Zum kosmischen Bewußtsein oder Überbewußtsein**

Das ist das Wesensbewußtsein oder der Dharmakaya und präsentiert sich als **potentiell lebendige Leere**, was als Dunkelheit des Universums wahrgenommen wird. Die **Wahrnehmung** erfüllt die Funktion des unbeteiligten „Sehers oder Beobachters“ und wird als **höchste reale Komponente der Schöpfung** erkannt, welche nicht an Phänomena bzw. an die objektiv Welt gebunden ist und sich als ein "spirituelles" Licht kundtut, das in der Tiefe des Universums leuchtet und durch nichts verschlucht werden kann. Die Wahrnehmung selbst wird als **"Substanz der Ursbstanz"** in der absoluten Leere erkannt und dieses Wahrnehmen ist das HÖCHSTE ERREICHEN. **Die Wahrnehmung als primäres universelles Phänomen ist die Erst-Manifestation des Absoluten** und äußert sich im Menschen u.a. als kreative Kraft.

### **2. Zum empirischen Bewußtseins (Tagesbewußtsein)**

A) Als **einfaches sekundäres** Phänomen des Lebens mit autonomen Funktionen erscheint uns als **Ego, als Ich-Bewußtsein** vom kosmischen Bewußtsein scharf abgetrennt, als ein kraftvolles Zentrum des scheinbar realen Seins und ist daher das kausale Karma-Zentrum

B) Es ist als **taktiles** Bewußtsein die Essenz des Seins und bildet Kontakte zur Welt durch Wahrnehmung und Tastsinn, es ist Ursache für die Verkörperung (Reinkarnation). Es ist aber wichtig für die geistige Bemühung, denn es kann in Schwingung versetzt werden und damit kann der Mensch die bisherigen sinnlichen Wahrnehmungen überschreiten, mithilfe bewußt erzeugter Amplituden (durch Konzentration) können die Be-wußtseinsbeschränkungen aufgehoben werden, d.h. die Wahrnehmung überschreitet dann die die rote und violette Linie (des Lichtspektrums). Das empirische Bewußtsein **schwingt** immer (als innere Vibrationen) und deren völlige Unterdrückung führt zu Erkenntnis über das Leben selbst und über die Natur des Todes.

C) Als **sinnliches** Bewußtsein erzeugt es Handlungen aufgrund von Reflexen zu Sinneswahrnehmungen, was zum Irrtum führt, daß das Bewußtsein eine Funktion dieser Wahrnehmungen ist. Dieses Bewußtsein bildet ein **mentales** Bewußtseins, was die Ursache der Gier schlechthin ist und erst deren Unterdrückung führt zur karmischen Jugend und Unschuld. Anders gesagt, die **Beherrschung der sensorischen Wahrnehmung ist Schlüssel zur Beendigung allen Leids**, die später durch die gegenstandlose Konzentration sichergestellt wird. Der Verlust an Beherrschung (Undiszipliniertheit) bewirkt Degenierung und führt zum unheilvollen Utilitarismus und Barbarei.

### **3. Zum Unterbewußtsein (Nicht-Bewußt-Sein, das Subliminale)**

Es entzieht sich der Aufmerksamkeit bzw. Wahrnehmung mangels Selbstbeobachtung (und innerer Dunkelheit) und beruht primär auf unbewußter Wahrnehmung (Kontakte) durch den **groben und feinen Tastsinn**. Allerdings belebt dieser die Organismen, er ist **immer aktiv** und ist wichtig zum Erkennen der Bedürfnisse eines Organismus. Das Unterbewußtsein (Container) besteht aus zahlreichen Schichten hervorgerufen durch Samskaras. Der Abstieg ins Unterbewußtsein und Auflösung der Inhalte geschieht durch geeignete Konzentration, welche die Schwingungen des empirischen Bewußtseins dämpft.

**Wer von subliminaler Wahrnehmung (von Impulsen und Reflexen) beherrscht ist, verliert die Schlauheit**, d.h. wird letztendlich stumpfsinnig und blöd, und kann ergo kein günstiges Karma schaffen, da er das abstrakte (abstrahierende) Denken verloren hat.

#### **Praktische Erkenntnis**

Der Mensch nutzt bislang nur ca. 4-5% seiner Gehirnmasse und deren gesamtes Potential wird vom Tagesbewußtsein und vom Subliminalen blockiert, was der Grund des Nicht-Erkennens der inneren Mauern ist. Solange der Mensch diese Begrenzungen nicht spürt, sieht er keinen Grund zur Änderung seiner Lebensweise und rüttelt nicht an den Festungen seiner Persönlichkeit, denn dieses illusorische Ich ist für ihn das Allerkostbarste.

Mit dem Wissen aus dieser Abhandlung kann man sagen, daß die geistige Bemühung nichts anderes ist als der langwierige Kampf um die Beendigung der Vorherrschaft des Triebes und seiner Kraft im Unbewußten, wo er sich verschiedenste Weise durchsetzt. Der Trieb als kraftvolle, intelligenzlose Dunkelheit und der Dharmakaya als eine leuchtend-lebendige Intelligenz sind die zwei gegeneinander konkurrierenden Pole. Obwohl der Trieb im Menschen aus dem kompromißlosen Leben-Wollen ein unbeherrschbarer Faktor geworden ist, der sich auf vielfältige Art äußert, ist der Trieb letztendlich dazu verdammt, in aufgelöster Form zu jenem Ursprung zurückzukehren, woher seine Kraft stammt. **Und dieser „Zwang“ zur Rückumwandlung ist die höchste Gesetzmäßigkeit im Universum, denn sie betrifft alles, was eine Form hat**, deren Wirken und Empirk sich sowohl im Sam-saro wie im „Eintritt in den Dharmastrom“ wiederfindet.

Der Mensch hat die Wahl: entweder er geht den langen, erlebnisreichen Erfahrungsweg (Darwin) durch das Samsaro oder er kürzt alles ab mithilfe eines geistigen Entwicklungssystems und eines spirituellen Meisters.

## **Was ist das Bewußtsein?**

**Das Bewußtsein (Geist) ist eine transzendenten Qualität und materialistisch weder feststell- noch definierbar, es ist unantastbar und unzerstörbar. Man kann es nicht (er)denken, es bestätigt sich von selbst durch kognitiven Fähigkeiten, Wachheit, und Bewußt-Werdung.** Seine Eigenschaften werden nun erklärt.

**Das Bewußtsein kann kleiner als ein Punkt und größer als der Kosmos sein,** daher kann der Adept alles erforschen. Das geistig-mystische Training vergrößert seinen Erkenntnishorizont schrittweise durch mühsame Entfernung der Umhüllungen (siehe Kapitel "Was sind Jhanas?", Jhana 5-9). **Das Bewußtsein ist nicht das Denkprinzip und nicht die Denkinhalte.** Bitte nicht verwechseln! Gerade in der englischen Medien (Videos etc.) wird dies gerne verwechselt und führt zu falschen Annahmen. Das **Denkprinzip ist vergänglich**, hat kein Eigenlicht und hat laufend andere Inhalte, während das Bewußtsein diamantgleich stabil, unanastbar und Licht ist. Die Behauptung, das Bewußtsein sei ein Produkt von komplexen Interaktionen des neuronalen Zellnetzwerkes im Gehirn und damit sei es materiell bedingt, ist **falsch**. Damit wäre das Bewußtsein ein sich ständig änderndes Zufallsprodukt und ein diamantener, unveränderbarer Zustand niemals erreichbar.

Statt des Begriffes "Geist" wird hier "Bewußtsein" verwendet. Geist ist unpräzise wie z.B. Teil in der Trinität im Christentum, Ersatzwort für Spiritus oder "geistig" für psychisch, witzig, pffig, erbauend, transzendent etc. Bewußtsein ist dagegen unmißverständlich. Man sagt auch ich bin mir "bewußt" und nicht ich bin mir "begeistet". Was Bewußtsein genau ist, wissen auch die Götter nicht. **Das Bewußtsein in seiner "nackten" Natur ist klares, grenzenloses Licht, seine Kerneigen-schaft ist die Beobachtung und der überweltliche Intellekt.** Der Beobachter (purusha) im Bewußtsein ist die Grundlage der Achtsamkeit. Dieses Licht ist ein hartes, blendendes Licht vergleichbar mit Gammastrahlenblitzen von Quasaren. Kein normaler Mensch kann dieses Licht aushalten. Im Augenblick des Todes begegnet der Mensch diesem Licht für eine kurze Sekunde, falls er nicht bereits bewußtlos ist. Auch weitere Abstufungen ("freundliches Licht") kann man nur ertragen oder darin "eingehen", wenn man sich erfolgreich darauf vorbereitet hat.

**Das Bewußtsein ist die Blüte des Menschen**, das Göttliche in ihm, siehe dazu Kapitel "Aufmerken", "Bedeutung der Achtsamkeit" und „Analyse der Achtsamkeit“. Hätte der Mensch die **Persönlichkeit** nicht, er wäre auf der Ebene des Bewußtseins mindestens so ausgedehnt wie das Weltall. Seine Eigenschaften werden durch die 5 großen Weisheiten, bekannt als die Dyani-Buddhas definiert: **die alles-durchdringende, die spiegelgleiche, die alles-gleichmachende, die alles-liebende und die alles-könnende Weisheit**. Das Bewußtsein kann auf 2 Ebenen gleichzeitig präsent sein: a) auf der klaren, kühlen Ebene der absoluten Objektivität und Weisheit und b) auf der Ebene des Herzens (Anhata), womit dem Bodhisattva die Verständigung und das Einfühlungsvermögen zu den Lebewesen möglich wird. Durch die Mahayana-Einweihung ist er auf dieser Ebene an die Menschheit angegeschlossen.

Das **Zusammenspiel** zwischen Beobachter, überweltlichen Intellekt, dem Denkprinzip, Indryas (subtile Sinne) und Gedächtnis funktioniert **außerhalb** von Zeit und Raum. Das Bewußtsein siedelt als inhärente Qualität zwar im Gehirn (in den atomaren Zwischenräumen), aber ein fortgeschrittener Adept kann es im Körper verlegen, z.B. In die Füße, was im Todesprozeß sehr hilfreich ist. Abhängig von den Umhüllungen und Füllungen des Denkprinzips gibt es das Unterbewußtsein, das Tagesbewußtsein und das kosmische Bewußtsein (manchmal Überbewußtsein genannt). In Wirklichkeit gibt es nur eins, Je nach der gerade vorherrschenden Dicke des "Filters der Persönlichkeit" kann der Mensch nichts, wenig, verzerrt, diffus, gut oder klar oder umfassend erkennen und begreifen, was den Grade seines Wachseins bestimmt. Zwischen der ersten Wachseinstufe "Beinahe-Genie" bis zum Buddha-Zustand liegen mehr als 200 Stufen, also unvorstellbar. Das kosmische Bewußtsein wird durch eine Krone (nach "oben" offen) symbolisiert und durch ihr Aufsetzen wird dieser Zustand vorgetäuscht.

Das **Tagesbewußtsein** ist ein empirischer Reaktionsreflektor auf die Sinneswahrnehmungen und Beuteschemata, während das **Unterbewußtsein** sich durch Passivität nährt und bildet. Mit dem Tagesbewußtsein lebt der Mensch nur "draußen" und importiert die Welt ungehindert. Der Mensch ist somit **ständig etwas anderes**, auch wenn das Denken immer den Prefix "Ich" hat. Der Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit als Teil der Unvergänglichkeit ist ihm fremd. So lebt er das Gegenteil der Selbt-Bewußtheit und arbeitet an seiner Selbstzerstörung (Altern und Tod). Die Geschwindigkeit oder Hartnäckigkeit dieser inneren Reflektionen erzeugt Vibrationen und ist Ursache vieler psychischer Störungen. Durch das Fehlen der "Selbst-

beobachtung mit Abstand" und der Konzentration ähnelt der Mensch einem mechanischen **Roboter** und ist vielfach vorherbestimbar. Es liegt der Verdacht nahe, daß die allgemeine gesellschaftliche Bildung die Menschen in "Nutzer" und "Benutzte" formt.

Die Funktionsweise des Tagesbewußtseins kann man am besten mit einer Kugel vergleichen, die den inneren Beobachter umhüllt. Diese Kugel hat zahlreiche Löcher, durch die der Beobachter segmentiv nach draußen sehen und kognitiv reagieren kann. Aber der Mensch sieht dadurch nur kleine Ausschnitte der gesamten Realität. Die Menge oder Größe dieser Löcher bestimmt seine Intelligenz, Lebensqualität und Einordnung in die Gesellschaft, was er durch Überwindungen und Steigerung der Achtsamkeit beeinflußen kann. Durch Passivität werden diese Löcher wieder verklebt oder zugemacht, was in Demenz oder Alzheimer enden kann.

## **Was ist das Denkprinzip?**

Das Denkprinzip (citta, englisch mind), oder Denkorgan bezeichnet ist eine feinstoffliche Entität und eine Schlüsselkomponente. Das Verstehen der Funktion des Denkprinzips ist elementar. Siehe dazu auch das nachfolgende Kapitel "Was ist ein Gedanke?".

**Das Denkprinzip (mind) ist nicht das Bewußtsein! Aber es ist die Befehlszentrale im Menschen. Wer dort die Macht hat, ist der Chef. Seine Substanz ist feinstofflich und mit einem "Gas" vergleichbar, es besitzt kein Eigenlicht und in seiner wahren Natur ist es spiegelglatt.**

"Mind" ist das englische Wort für das Denkprinzip oder Denkorgan und wird ständig mit dem Bewußtsein (oder Geist) verwechselt, was zu falschen Annahmen in den englischen Medien oder Vorträgen führt, und folglich auch bei Übersetzungen. Man spricht dann irreführend "man muß den Geist zähmen", was falsch ist. Das Denkprinzip muß gezähmt oder beherrscht werden. Das Denkprinzip ist **vergänglich** und hat **laufend andere Inhalte**, während das Bewußtsein diamantgleich stabil, unantastbar ist und niemals Inhalte hat. Dieser Mangel an Unterscheidung beweist, daß diese Präsentatoren in der Selbsterkenntnis nicht weit genug vorgedrungen sind.

**Das Denkprinzip und der Gedankenerzeuger sind nicht dasselbe. Die Gedanken und das Denkprinzip sind nicht dasselbe.** Ein ablaufender Film ist nicht das Gerät.

Das Denkprinzip wird mit der **allesdurchdringenden** Weisheit erkannt. Die Menschen wissen nichts von diesem "Organ", sie wissen nur, daß sie denken. Auch wissen sie nicht, **warum sie was denken**. Das Gehirn ist materiell, daher ist es weder das Denkprinzip noch das Bewußtsein (Geist). Auch werden gerne seine Inhalte (Gedanken, Bilder, Sinneseindrücken, Impulsen) als "Geistes-" oder "Bewußtseinsobjekte" bezeichnet oder übersetzt, richtig wäre "mind objects", denn sie sind alle außerhalb des Beobachters. Zum besseren Verständnis: alle Sinneswahrnehmungen erfolgen zuerst analog über die Organe und werden von den feinstofflichen Äquivalenten (indryas) im Denkprinzip (citta) in wellenförmigen Abbilder (vrittis) umgewandelt, das gilt ebenso für alle Gedanken, für die inneren Impulse und "Einfälle" aus dem umgebenden feinstofflichen Raum. Der Adept kann im 3. buddhistischen Jhana (oder Pratyahara im Yoga) die feinstofflichen Sinne lösen und "räumlich" vor Ort sehen oder hören, d.h. er kann direkt "so wie es

ist" wahrnehmen. Das können sogar gewisse Tiere auf begrenzte Entfernnungen. Das Zusammenspiel zwischen den Sinnen, dem Verstand, dem Gedächtnis, dem Denkprinzip, dem Beobachter und dem Erkennen/Begreifen (überweltlicher Intellekt) spielt sich außerhalb von Raum und Zeit ab und ist eine ununterbrochene "Impulsfolge". Komplett beschrieben in der Abhandlung "Innere Mechanik". Sowohl die Wahrnehmungsqualität (verzerrt, scharf, unscharf etc.) wie die Erkenntnisqualität (kognitive Rückkoppelung) wird von den Umhüllungen und Wellen im Denkprinzip bestimmt. All diese Störfaktoren werden von der Persönlichkeit erzeugt und verursachen so die Subjektivität des Menschen. Da der Mensch aber immer Vrittis im Denkprinzip hat (Tiefschlaf ausgenommen), bilden diese seine eigene wahrgenommene Welt und Beuteschema. Also ist die Welt ihn ihm. Würde man die Außenwelt wegnehmen, die Vrittis (Abbilder in Wellenform) aber nicht, er würde diese felsenfest als Wirklichkeit anerkennen. Jetzt wird vielleicht klar, warum das Denken und die Wellen im Denkprinzip (citta) das Erkennen weiterer Wirklichkeiten bis hin zur letzten Realität verhindern. Je nachdem wie der Mix der mystischen Elemente im Menschen ist, nimmt das Denkprinzip deren Eigenschaften bzw. Grundtendenzen (**Gunas**) in der Verwendung der Lebensenergien an und auch des eigenen Ursachenkarmas. Da gibt es a) **Tamas**, was Stumpfheit, Ignoranz bedeutet, b) **Rajas** bewirkt Aktivität, Genuss und Macht und c) **Sattva** macht den Menschen ausgeglichen, empathisch, durchblickend, intelligent und bedarf einer inneren Spannung. Man kann die Gunas auch als Stufen der Selbst-beobachtung, Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung sehen. Was den Grad der **Wachheit** anbelangt, so gehören die tamasischen Menschen zu den Schlafenden, die rajasischen zu den Träumenden und die sattvischen zu den Wachen. Die Schlafenden und Träumenden begreifen die (geistige) Wachheit nicht. Die Gunas sind wie Gesteinsschichten oder Schubladen im Denkprinzip, nur innerhalb dieser kann der betreffende Mensch denken und begreifen. Siehe Beispiel dazu am Kapitelende.

**Das Denkprinzip (Denkorgan) ist neben dem Beobachter und dem überweltlichen Intellekt die dritt wichtigste Komponente.** Das Denkprinzip wird verglichen mit der "Leinwand der Leere" oder einem Spiegel, weil es von Natur aus spiegelglatt ist und kann nur durch eine hohe innere Spannung glatt gehalten werden. Der Beobachter kann dann selbst alles unverzerrt, so wie es wirklich ist, wahrnehmen. Was die Menschen nicht wissen (vorher erwähnt), daß in das Denkprinzip fremde Kräfte (Einfälle, "kleine Teufelchen", Verblendungen etc.) eindringen können, wenn man unkonzentriert oder passiv konsumierend ist. Gut beobachtbar bei Kindern, die durch die Sinne ständig hin- und hergerissen werden. Mit guter Selbstbeobachtung würde man fest-

stellen "das bin nicht ich" und würde das Eindringen (siehe Rotor-Effekt bei Konzentration) und die Einflußnahme verhindern. Die Verweilzeit dieser "Eindringlinge" ist meist kurz, doch manche setzen sich fest, indem man ihnen gehorcht. Sie etablieren sich als "fremdes Ich" und damit hat das karmische Folgen. Das gutes Beispiel dafür ist ein aufkommender Rassismus. Man kennt gut das Mahnwort "Denk doch nach", es ist insoferne irreführend als gerade ein ablenkender Inhalt (Gedanke) im Denkprinzip das nötige Begreifen der Situation verhindert – es müßte lauten: "Beobachte besser und laß dich nicht ablenken" oder "Bleibe bei der Sache".

### **Was lernen wir daraus?**

Solange der Mensch eine Persönlichkeit hat, erzeugt sie auf alle Wahrnehmungen hin (extern wie intern) im Denkprinzip Reaktionen in Form Ansichten, Meinungen und Beurteilungen, die von Atavismen ausgelöst werden, die wiederum in Wellen (vrittis) münden. Daher ist die Beherrschung dieser Wellen im Denkprinzip das primäre Ziel im Buddhismus (und Yoga). Alles was der Mensch (als Persönlichkeit) tut oder will, bewußt oder unbewußt, wird vorher gedacht.

**Denken ohne Prana ist nicht möglich, Prana ist der "Treibstoff" für das Denken, ohne Prana gibt es (mangels Energie) keine Wellen im Denkprinzip. Wer also das eingearmete Prana mithilfe von Pranayama-Techniken und Konzentration beherrscht, beherrscht das Denken und wird damit der eigene Herr im Hause.** Pranayama als Atembeherrschung ist eine zentrale Disziplin bei allen geistigen Systemen und benötigt unbedingt eine erfahrenen Meister, damit nichts schiefgeht.

In der Mystik und Yoga gilt: **Denken ist eine Krankheit.** Wer also die Wellen des Denkprinzips glätten kann, kann hinter die "Kulissen" schauen. Fällt das Denkprinzip zu Boden, dann hat der Adept die Große Freiheit erreicht. Es wird gesagt, es sei leichter die Erde auf dem Sonnenorbit aufzu-halten als das Denken für immer zu stoppen. All das Gesagte hier ist mit der analytischen Konzentration selbst erkennbar.

**Wenn das Denkprinzip durch innere Spannung glatt ist, dann kann es sich selbst denken und der Beobachter im Bewußtsein erkennt (endlich) sich selbst.**

### **Anhang: Beispiel zur Grundtendenz der 3 Gunas**

In einem Geschäft gibt es drei Verkäufer, Tamas, Rajas und Sattva. Ein Kunde kommt in ein Schuhgeschäft: Tamas preist ihm einen minderwertigen Ladenhüter an und macht ihm Angst davor, ein anderes Produkt zu kaufen. Rajas redet auf den Kunden ein, zeigt ihm endlos viele Produkte und glänzt mit seinem Wissen. Sattva hört dem Kunden zu und weist leise auf ein besseres Angebot eines Mitbewerbers hin.

## ***Das Denkprinzip und Tantra-Yoga***

Gedanken sind von der Persönlichkeit erzeugte subtile Produkte, manche sprechen von Geistesprodukten (wobei Geist hier mit dem englischen „mind“ gleichgesetzt ist). Das Denkprinzip (sanskrit citta) nennt man auch Denkorgan. Die Mystiker definieren Gedanken wie folgt:

**Gedanken sind eine Art Umwandlung des geistigen Vollstellungs-kraft in teilweise oder ganz ausgeprägte psychische Phänomene unter Verwendung der inneren pranischen Kraft. Diese Umwandlung ist beim Nomalmensch ein unaufhaltsamer Prozeß und geschieht bewußt und unbewußt.**

Aus diesem Sachverhalt wurde ein wichtiger praktischer Grundsatz abgeleitet: Wer die pranische Kraft beherrscht, beherrscht die Gedanken bzw. das Denkprinzip. Und wer nicht mehr denkt, schöpft Weisheit.

In der Mystik wird die Nützlichkeit der bewußten Gedanken darin gesehen, daß man sie als physikalische Faktoren verwenden kann, um die scheinbar unteilbare **Struktur der Sinnesphänomene zu zerbröckeln**. Und so wie man physikalische atomare Ladungen der Phänomene in Energie umwandeln kann, können Gedanken als **physikalische Ladungen** der anderen Art helfen, Hindernisse der Einsicht und des Verständnisses zu beseitigen, sobald sie richtig eingesetzt werden.

Gedanken sind nämlich ein **nutzbares psychisch-physikalisches Material** der biologischen Sphäre, dessen Steuerung vom bewußten Denken abhängt, während seine Beschleunigung von der Intensität der Konzentration des Geistes abhängig ist. Wenn die Konzentration auf psychische Begrenzungen gerichtet ist, die das Ergebnis des Denkens in bestimmten Begriffen sind und man gegen sie vorgeht wie gegen eine sachliche Struktur, die die Erkenntnis einschränkt, dann zerstören wir diese Struktur, indem wir in diese Konzentration auf der einen Seite ausreichend starke **Intensität** und auf der anderen Seite die in der Wachsamkeit und Kontrolle des Bewußtseins enthaltene **Extensität** einbringen. Dies liegt daran, daß Gedanken die gleiche Eigenschaft wie physikalische Ladungen haben, nämlich in ihrer Rolle (Fähigkeit), die feste Struktur zu zerstören, da Gedanken eine psychologische und Atome eine nukleare Struktur haben.

Gedankenformen (tibetisch: rang snag, wobei rang „Selbst“ und snag „Licht“ bedeutet) sind also das eigene Licht oder innere Licht als Schöpfung unserer eigenen Vorstellungen, die vor dem inneren Auge

erscheinen. Operationen bzw. gezielte Übungen mit diesen Gedankenformen sollen nach orientalischen mystischen Systemen zu einer sogenannten mystischen Entwicklung gegen die (umzuandelnde) eigene Natur führen, was jedoch nur unter der Voraussetzung geschieht oder wirksam ist, daß man ihnen genügend Zeit und Energie widmen kann.

Das Denkprinzip (in tibetischen Texten auch als „spiritueller Körper“ oder „Wunschkörper“ bezeichnet) ist im Grunde ein Abdruck-Typ, geschaffen durch die „Rauchform“ unserer eigenen Lebenskraft (siehe pranischer Körper). Das Denkprinzip ähnelt dem Astralkörper, mit dem Unterschied, daß der Mensch ihn selbst durch eigene Vorstellungen und deren langfristige Aufrechterhaltung vor dem geistigen Auge erschafft. **Tibetische Mystiker nutzen das Denkprinzip für vielfältige Zwecke.** Die beste und von esoterischen Lehren gebilligte Verwendung besteht darin, ihn als Behälter der höchsten spirituellen Werte und Ideen zu betrachten, was der wahre Zweck von Tantra-Yoga ist.

Wenn der Mystiker ihn wie einen Doppelgänger behandelt, ständig in Kontakt mit sich selbst bringt, erlangt er ein Medium, mit dem er sein spirituelles Wachstum beschleunigen und die gewünschte mystische Macht erreichen kann. **Tantrische Übungen mit dem Denkprinzip sind also Handlungen, bei denen das Subjekt (der Aspirant) eine psychische Realität im mentalen und seelischen Bereich schafft, die in unmittelbarer Beziehung zum Mystiker steht.** Diese Realität wird so lange geschützt, bis sie als einwirkender Faktor reift, mit dem der Mystiker auf der Ebene des Ich-Bewußtseins in Kontakt treten muß. Auf diese Weise kommt es schließlich zur Beeinflussung des „inneren Menschen“ – ja sogar zu einer Art Wiedergeburt gemäß der Qualitäten der Gedankenformen, die der Mystiker erschaffen hat und als seine eigenen spirituellen oder moralischen Werte bewacht, die er verwirklichen möchte. Ist der gewünschte Effekt eingetreten bzw. hat sich im Mystiker realisiert, wird die Vorstellung wieder aufgelöst.

Derartige Übungen finden meist in Eingeschlossenheit (retreat) statt, setzen die Konzentrationsfähigkeit voraus und bedürfen der Überwachung eines spirituellen Meisters, denn es soll dabei ja nichts schiefgehen z.B. in der Form, daß das Subjekt sich als Dämon entpuppt.

Siehe auch Kapitel „Was ist ein Gedanke?“, wo das Wesen eines Gedankens näher beleuchtet wird.

## **Was ist das Unterbewußtsein?**

Das ist ein unsichtbarer (feinstofflicher) Container, in dem sich bestimmte Energiepotentiale in Form von Atavismen (Archetypen), Trieben, Anhaftungen, Ansichten und Emotionen angesammelt haben und sich dort "verbergen" und bei passendem Auslöser blitzschnell aktiv werden. Oder anders formuliert, das Unterbewußtsein ist "**der Körper der impulsiven Energien aus dem scheinbaren Nichts**". Es ist der finstere "Keller und Gerümpellagerort". Pro Existenz entsteht eine eigene Ablagerungsschicht, das Fassungsvermögen dieses „Kellers“ ist unbegrenzt. Das Unterbewußtsein ist im inneren Sinn des Menschen immer präsent und ist bestimmender Faktor im Lebensprozeß und im Traum. Das Unterbewußtsein bestimmt so gut wie alle **Meinungen, Ansichten, Urteile** und das reflexive Verhalten im Menschen, dieser Fakt ist auch von der westlichen Psychologie bestätigt. Im Unterbewußtsein siedeln auch die autonomen Steuerungen gewisser Atavismen, die kontrolliert oder ganz abgeschafft werden müssen - solange ist der Mensch ein Sklave nicht nur seiner Sinne sondern auch der Gewohnheiten, Impulse und Emotionen. Mit reiner Ratio kommt man den angeborenen Ansichten und Meinungen nicht bei, sie müssen aufgelöst werden. So ist es verständlich, daß der Mensch seine ganze Intelligenz zur Verteidigung und Durchsetzung seiner Meinungen und Ansichten nutzt, anstatt diese zur Auflösung und Entmachtung der Subjektivität einzusetzen, die sich oft als völliger Irrtum und als falsche Weitsicht erweisen. Wer mit geeigneter Konzentration ins Unterbewußtsein eintaucht, wird anfangs eine "zähe, klebrige Masse" vorfinden.

Der gesamte Komplex Unterbewußtsein siedelt im Astralkörper des Menschen von den Füßen bis zur Hüfte und wird von den Weisen als "die dämonische Welt" bezeichnet. Es wird primär gefüttert von den Samsakaras (Sinneseindrücken) und oft wiederholten Handlungen. Das Unterbewußtsein ist **ohne Intelligenz**, schwarz (ohne Sattva) und ein Eigenprodukt. Es umhüllt das Denkprinzip, ist so immer im Tagesbewußtsein und ist der **Feind des Geistigen** und Verursacher des Egoismus in allen Varianten und bewirkt schlimmstenfalls die gegenseitige Vernichtung seinesgleichen. Im Tod sind diese Energiepotentiale der alleinige Bestimmer im Bardo und ezeugen die schrecklichen Visionen und Ängste im Sipa-Bardo und sind für die Umstände seiner neuen Existenz verantwortlich. **Ist das Unterbewußtsein aufgeräumt, leer und mit Licht durchdrungen, dann entsteht Weisheit.** Siehe auch Kapitel "Was ist der Trieb", "Gefühle und Tastsin", "Nicht-Hafthen" und "Die Mystik und die Sexualität".

Die Auflösung der toxischen Inhalte im Unterbewußtsein ist die vordringlichste Aufgabe in der Vorbereitungsphase.

**Doch wie taucht man in sein eigenes Unterbewußtsein ein?** Erstens durch den langwierigen Prozeß der darwinischen Entwicklung (also ohne eigenem Dazutun) oder durch eine Achtsamkeit im Alltag verbunden mit einer geeignete Konzentration, siehe dazu "extensive Konzentration" im Kapitel "Meditation, Konzentration". Die Meditation, so wie allgemein gelehrt, hilft wenig und ist zu oberflächlich. Das „Befütern“ des Unterbewußtseins durch die Samskaras muß durch konsequente Sinneskontrolle (Achtsamkeit), weg vom eigenen Beuteschema, verhindert werden.

Lieber verändern die Menschen die anderen, die Texte heiliger Schriften oder erforschen Dinge, die für die Entwicklung der Menschheit völlig irrelevant sind, als sich selbst und betreiben dafür oft einen unvorstellbaren Aufwand.

## **Was ist der Trieb?**

Allgemein wird unter Trieb eine angeborene, zielgerichtete psychische Kraft verstanden, die etwas will und den Menschen dazu zwingt, daß er es erfülle. Der Trieb selbst besitzt keine Intelligenz, aber er benutzt dieses Potential im Menschen. Er ist eine treibende, schiebende Kraft, die tief drinnen sitzt. Er ist wichtigster und kräftigster Bestandteil des Unterbewußtseins und ist schwer als eigenständige Entität erkennbar. In der Mythologie als Drache dargestellt, als Schlange, als Hydra oder als Mensch mit Hörnern, Hufen, Schwanz und Erektion.

Biologisch-psychisch entwickelte er sich bereits durch den Zwang zur Nahrungssuche ("Fressen") bei den Einzellern. S. Freud hat den Trieb in Überlebens- und Sexualtrieb aufgeteilt und so in seine Psychoanalyse integriert. Der grobe Überlebenstrieb tritt eindeutig und klar bei einer Lebensbedrohung auf, während der feine Überlebenstrieb sich bei Gefährdung oder Verlust einer Quelle für Sinnesbefriedigung, von Objekten oder des sozialen Status zeigt. Hier gehen beide Triebformen ineinander über. Den Trieb als organische Energie einzustufen ist falsch. Wäre es so, könnte man über die Kalorienmenge seine Wirksamkeit beeinflussen. Die Triebkraft ist eine Verdichtung der kosmischen bzw. der pranischen Energie zu einem homogenen und eigenständigen Kraftkomplex im Menschen. Die Mystiker sehen, daß es zwischen Trieb („basic instinct“) und der Sexualität praktisch keinen Unterschied gibt, denn er **steht hinter allem Wollen und Wünschen** und kann sich im Groben wie im Feinen äußern. Die Mystiker betrachten den Trieb nicht wie es die Psychologie oder Psychiatrie tut, sondern als „das Hindernis“ auf dem Weg zur Befreiung. Generell gilt für die geistige Entwicklung:

**Der Trieb ist ein Machtfaktor im Menschen, dem praktisch keiner widerstehen kann. Der Trieb ist die wahre Ursache allen Leids und aller Probleme.**

Er ist oberflächlich an **Zu- und Abneigungen** erkennbar und am sturen Festhalten gewisser Ansichten und Rechthaberei. Er ist im Tagesbewußtsein **unerkannt präsent** (siehe Unterbewußtsein), er macht den Menschen **charakterlich biegsam und erzeugt Existenzangst**, er ist **der Feind des geistigen Lichts und verhindert die Entfaltung mystischer Fähigkeiten** meist durch Versuchungen. Der Trieb hat viele Gesichter und viele Ventile wie Geschlechtstrieb, Leistungstrieb (altius-titius-fortius), Machttrieb, Kontrollwahn, Zensur, Missionarsdrang, Forschertrieb, Kinderwunsch, Schönheitswahn, Besserwisserei, Besitzgier etc. Der Trieb ist die Gier und das Wollen schlechthin, er verführt den

Menschen zu vielen Dummheiten und Grausamkeiten, sogar im Tod hat der Mensch noch Wünsche. Der Trieb erzeugt auch andere Wirklichkeiten (Phantasmorgien), fixe Ideen und Vorstellungen vor dem inneren Auge. Untrennbar verbunden mit dem "**Fressen**" ist die "**Befriedigung**" und so "schiebt er unaufhaltsam" den Menschen durch **innere Drucksituationen** dorthin, wo es das gibt. So ist erkennbar, wieso der Mensch so schwer seine Laster los wird. Als **intelligentzlose** (Ur-)Kraft ist der Trieb ein "**innerer Diktator**" mit dem man nicht reden kann. Die Ergebnisse der Triebfaktoren sind für den Menschen am Ende **immer ungünstig** und Ursache für das eigene Samsaro. Oft will er etwas und hat er es dann, gibt er es "mangels Interesse" kurz danach wieder auf, deutlich sichtbar bei Kindern. Er ist auch jene Stimme im Denkprinzip, die bei einer Absicht, etwas aufzugeben einem suggeriert: "noch dieses eine Mal, dann ist Schluß" oder "das mag ich nicht" oder "das mach ich später". Er **legt die Willenskraft lahm**, wenn es "ihm nicht paßt" oder er "löscht" Vorhaben aus dem Gedächtnis. Wenn der Mensch etwas zusagt und es dann nicht erfüllt, hat er viele Ausreden, nur nicht, daß er alles unternommen habe, um diese Zusage einzuhalten. Daß der Mensch besser nichts zusagt, was er nicht einhalten kann, begreift er nicht. Die "falschen Wirklichkeiten" sind erst mit guter Selbstbeobachtung als solche erkennbar, aber das entmachtet ihn noch nicht. Solche "Wirklichkeiten" lösen z.B. die Eifersucht bei den Frauen oder Kontrollwahn bei Autokraten aus. Tagträumen ist eine seiner Lieblinge, ebenso der rasante Wechsel von einer Sinneswahrnehmung zur nächsten; in Karikaturen dargestellt mit herauhängender Zunge oder herausspringenden Augäpfeln. **Sinnesbefriedigungen sind seine Nahrung** und wurde er "gefüttert", dann hat der Mensch kurzeitig "ein gutes Gefühl" und wird handsam wie ein "satter Löwe", Unwissende nennen das Entspannung.

Zur Umformung bzw. Umorientierung dieser Kraft ist die **konstante Erhebung der Gefühlsnatur** (*sursum corda*) durch die ursachlose Freude (Bhakti) erforderlich, verbunden mit der sinneskontrollierenden Selbstbeobachtung. Der Praktizierende solle sich einfach beim Verlangen nach Selbstbelohnung fragen: "Ist das lebensnotwendig, geht es nicht auch ohne? Wenn ich das nicht haben oder nicht erleben kann, sterbe ich dann oder leidet meine Gesundheit darunter?". Erst in den oberen Jhanas ist der Trieb endgültig besiegt und versiegt an absoluter Unterernährung.

Die ganze Palette der Spielarten und Ventile des Triebes ist im Kapitel "Die Mystik und die Sexualität" gut und **tiefgründig** beschrieben, ebenso die Lösung im Kapitel "Das Problem der Sexualität". Schließlich handelt es sich um den wichtigsten Faktor zum Verbleib im Samsaro und im Schaffen von ungünstigem Karma.

## **Was ist der Buddha-Zustand?**

Der Buddha-Zustand als gelebter und selbst erfahrender Zustand des Bewußtseins ist nicht beschreibbar. Doch es gibt gewisse Kriterien und damit verbundene Eigenschaften. Der Buddha-Zustand ist der Zustand des Bewußtseins und Denkprinzips, wenn es darin keine Inhalte (Umhüllungen) mehr gibt. Dabei wird das klare, grenzenlose Licht in der LEERE entdeckt und im Adepts durch Identifikation gefestigt. Das Bewußtsein expandiert in **kosmische Dimensionen** und darüber hinaus. Raum und Zeit gibt es nicht mehr. **Geistige Vollkommenheit und Weisheit** sind damit verbunden. Dieser Zustand wird erreicht am Ende des 4. buddhistischen Jhanas. Da jeder Mensch ein Bewußtsein hat, hat er dieses Potential in sich. Der Zustand **Turiya** ist das Äquivalent im Yoga. Hisichtlich der Natur des Bewußtseins siehe Kapitel "Was ist das Bewußtsein?".

Ein **Bodhisattva** ist ein Mensch, der den Buddha-Zustand erlangt hat, ihn lebt und in die Welt zurückkehrt, um dieses Wissen weiterzugeben und Berufene zum selben Zustand zu führen. Der Buddha-Zustand des Bewußtseins wird auch als **Bodhi** bezeichnet, nicht zu verwechseln mit dem Baum.

### **Wie ist der Buddha-Zustand?**

Der Buddha-Zustand (Dharmakaya) kennt keinen Schlaf ("der Erwachte"), jegliche Animalität ist ausgerottet, er bewirkt das Festigen der Schlangenkraft im Sahasrara, bewirkt die Entfaltung der magisch-mystischen Eigenschaften der Dhyani-Buddhas und ist der Ausgangspunkt für den Mahayana. Dieser Zustand ist übersamsarisch und außerhalb jedweder Beeinflußbarkeit (Diamantzustand). Mit Erreichen des Buddha-Zustandes wird das Gehirn zu 100% genutzt. Beim Durchbruch in diesen Zustand entsteht ein extrem hoher, bleibender Blutdruck nach oben ins Gehirn, wobei machnmal sogar Blut aus den Schläfen dringt - symbolisiert durch den Schädel voll Blut auf den Darstellungen. Der Mensch erwirbt die **5 großen Weisheiten bzw. intellektuellen Fähigkeiten**: die alles-durchdringende, die alles-gleichmachende, die spiegelgleiche, die alles-liebende und die alles-vollendende Weisheit. Es gibt keine Vorurteile, keine Ansichten und keine mentalen Konzepte mehr, nur klares, kühles Wissen und allumfassendes, panorama-gleiches Beobachten. Es gibt kein Geheimnis mehr, das Ende aller Wissenschaften ist erreicht. Die Fähigkeit zum beliebigen Verweilen im Transzendenten wird symbolisiert durch den Feuer- oder Flammenkranz auf tantrischen Abbildungen. Wenn du Schlangenkraft die 5 Hirnlappen (Frontal-, Scheitel-, Parietal-, Okzipital- und Temporallappen

inkl. Cerebellum) durchströmt, denn realisieren sich jene Potentiale, die als die 5 Dhyani-Buddhas bekannt sind.

**Definition 4. Jhana:** Bis hierher (Jhana 1 bis 3) ist alles ein seelischer Lebensprozess. Die höchst angenehme Seligkeit hat sich in den überweltlichen Intellekt transformiert, was zu einer Indifferenz gegenüber dem samsarischen Leiden und himmlischen Zuständen führt. Die Konzentration wird weiträumig und gegenstandlos. Das Bewußtsein des Adepten ist außerhalb von Zeit und Raum. Die **uf erlose, klare LEERE** wird entdeckt und erfahren, Weisheit entsteht – "**kein Land mehr**". Die Kräfte zum Inkarnationssprozess wirken nicht mehr, der Lebensprozess wird irreversibel (keine Rückkehr mehr). Der "Kampf um Qualitäten", der absolute Sieg gegenüber dem Einfluß aller Phänomina wurde errungen und rastet ein (kein Bemühen mehr). Durch das höchste Wachsein stellt sich das Desinteresse an Erleben ein. Das Ich, wie wir es durch unser Denken erfahren, existiert nicht mehr. Es gibt nur mehr das große, ozeangleiche und universelle ICH. Dieses Desinteresse an der Welt und das höchste Wachsein sind Voraussetzungen für die weiteren höheren Jhanas. Der Buddha-Zustand ist ultrafein, ja mehr als ultrafein, deshalb dauert es etwas, bis der Strebende die volle Tragweite dieses neuen Bewußtseinszustandes begreift, denn er ist nicht begleitet mit Trommeln und Trompeten noch wird ein "Diplom" ausgestellt. Hat der Mensch diesen Zustand begriffen und gefestigt, erscheinen die Mahasiddhis, die ihm seinen Weiterweg erklären und Einweihungen erteilen.

### Gibt es nur einen Buddha-Zustand?

**Nein**, es gibt mehrere aufeinanderfolgende. Diese sind in den Jhanas 5 bis 9 beschrieben. Wenn ein Mensch nach der Erleuchtung die Mahayana-Einweihung erhält und auf diesem Wege fortschreitet, so sammelt er weitere wertvolle Erfahrungen, die den Lebensdurst völlig ausrotten, und seine Sinne entwickeln sich vollkommen. So kann er nach Belieben in alle kosmische Frequenzen blicken oder in Wesenssphären eintreten, wobei das sichtbare Licht weniger als 0,1 % in diesem Strahlungsregenbogen sind. Er kann sich mit dem Absoluten als lebhafte Erscheinung oder als physikalische Qualität (Licht) austauschen. Auf dem Mahayana-Weg erfährt der Bodhisattva mehrere **Einweihungen**, die seine Machtfülle auf die Welt und den Kosmos erweitern. Eine wesentliche ist die des Mahakala (Hüter der Lehre). Was die verschiedenen **Siddhis** (magisch-mystischen Fähigkeiten) anbelangt, so wird auf Kapitel 3 im Raja-Yoga von Patanjali hingewiesen, etwas gleiches gibt in den klassischen Schriften des Buddhismus nicht.

### Hat die Menschheit nur 1 Buddha hervorgebracht?

Vor Buddha Gautamo hat es schon Menschen gegeben, die die

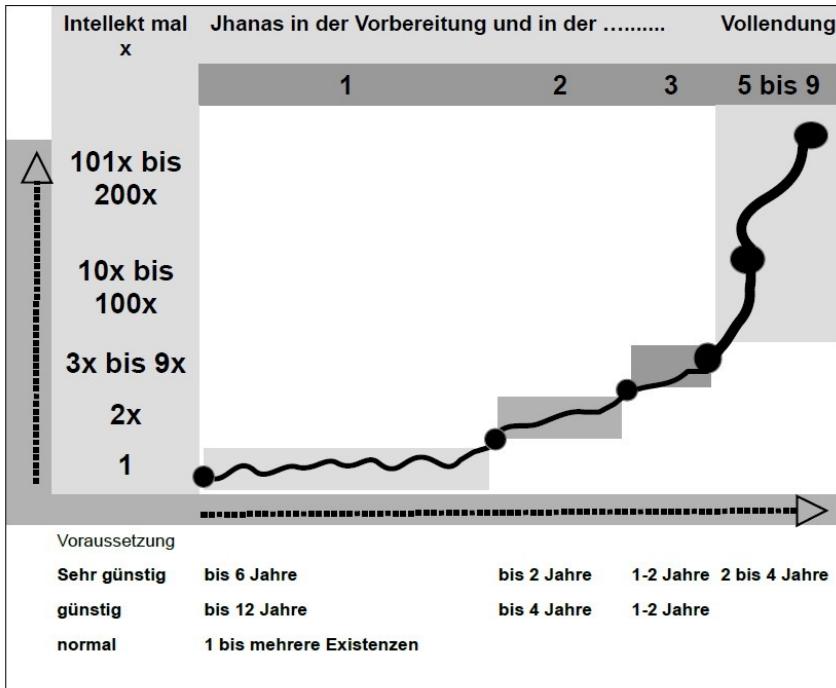
geistige Vollkommenheit erlangt haben und auch danach. Es gibt immer einen solchen in der Menschheit. Doch nur wenige hinterlassen breit gestreutes geistiges Licht und werden von den Menschen so glorifiziert wie der historische Buddha oder Jesus Christus, was später zur Gründung einer Religion führte. Der Hinduismus kennt u.a. diese besonderen Botschafter der geistigen Vollkommenheit aus dem "Reich des Vairocana" kommend und als Personifizierung des Absoluten in Erscheinung getreten sind: Matsya, Kurma, Varaha, Narasimha, Vamana, Parashurama, Rama, Krishna, Gautamo. Kalki gilt als zukünftiger öffentlich auftretender Buddha und ein Schwarzer ist.

Das schrittweise Herantasten an den Buddha-Zustand (und die geistige Vollkommenheit) ist im Unterkapitel "Über die Konzentration" und "Lehrsätze" im Hauptkapitel "Der Weg zur Vollkommenheit" bestens beschrieben. Eine bessere Erklärung und Unterweisung werden die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht verkünden.

Auf der nächsten Seite gibt es eine Grafik, welche schematisch die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten in Bezug zur Zeitdauer der buddhistischen Jhanas bei einer individuellen Entwicklung.

Die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten ist Ergebnisbestandteil einer jeden aufrechten Bemühung. Es wird vorausgesetzt, daß die Entwicklung des übernatürlichen Intellekts unter der Anleitung und Führung eines spirituellen Meisters stattfindet. Die Zeitdimension und die intellektuelle Schärfe (Achtsamkeit, Wissensklarheit) ist individuell und kann daher vom Schema abweichen, jedoch gibt es eine Orientierung. Siehe auch Kapitel "Analyse der Achtsamkeit".

**Schematische Darstellung der Entwicklung und Steigerung des übernatürlichen Intellekts bei einer geistigen Entwicklung im Buddhismus**



Legende:

Intellekt 0 = Ausgangsbasis

Intellekt 1 = Beginn der spiralenförmigen Entwicklung der **rechten** Achtsamkeit und erleuchtende Umgebungsbeobachtung (mehr Details) und Ausgangsbasis weiterer Betrachtungen (kurz „I“)

2 x I = Genie (Details und Abstraktion und Assoziation)

3 x I = 3. Stufe + befreites Gedächtnis (kein Auswendig-Lernen mehr)

4 x I = 4. Stufe, begreifen weiterer Realitäten in feinstofflicher Welt

5 x I = 5. Stufe, Vertiefung der 4. Stufe, Realisieren mystischer Fähigkeiten wie Antizipation, Gedankenlesen usw. und Eintritt in den Strom des Dharma

ab 10 x I = Tieferes Eindringen in das eigene Wesen verbunden mit schrittweiser Ausdehnung des Bewußtseins, realisieren weiterer Fähigkeiten und Beherrschung der Kräfte darin, die Entwicklung des Wachseins, die Entwicklung des Intellekts und die Steigerung der Konzentrationskraft gehen parallel einher

200 x I = Buddha-Zustand (allwissend, allmächtig, allgegenwärtig)

## BUCH III

# Maha-Satipatthana-Sutra komplett

Maha Vagga – Großes Buch  
Zweiter Teil Neunte Rede  
22. Mahā-Satipatthāna-Sutta

Quellen:

<https://www.palikanon.com/digha/d.htm> > DighaNikaya 22  
Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit

### Vorwort

Das Satipatthana-Sutra behandelt nicht nur die Achtsamkeit (Selbstbeobachtung, Introspektion) an sich, sondern umarmt auch die Gefühlswelt, die Moral und die Meditation. Darin spiegelt sich die Essenz der Lehre Buddhas wieder. Es ist vielleicht ratsam, sich die Komponentenstruktur des eigenen Wesens in Erinnerung zu rufen (siehe Grafik Bautyp des Menschen im Kapitel "Was ist der Mensch"), damit ein Bezug zu den Achtsamkeitsobjekten im Sutra hergestellt werden kann. Ebenso sollte der Leser wissen, daß unter dem Begriff "Geist" das Bewußtsein und unter "Geistesobjekte" die Inhalte des Denkprinzips zu verstehen sind, welche der Beobachter im Bewußtsein erkennt. Die Übersetzer kannten mangels eigener Praxis (Wissensklarheit) den feinen, aber wichtigen Unterschied nicht. Je besser das "Licht des Intellekts, das Weisheitsauge" entwickelt ist, desto mehr und besser kann der innere Beobachter erkennen, d.h. er wird immer weniger "betrogen" (siehe Persönlichkeit). Das ist das Geheimnis der Achtsamkeit in der Lehre Buddhas.

Als der Autor das erste Mal (als Einsteiger) mit diesem Sutra konfrontiert war, verstand er wenig und fand es viel zu detailliert oder schwierig (befremdlich), um die Anleitungen daraus umsetzen zu können. Mit ein Grund, warum es nur von wenigen ernsthaft geübt wird. Erst eine vereinfachte Praxis-Anleitung eines Meisters verhalf zum Einstieg, daher die Hauptkapitel "Die Bedeutung der Entfaltung der Achtsamkeit" und "Die Praxis der Achtsamkeit". Wenn man einige Erfahrungen gewonnen hat, wird alles viel klarer.

## Der Sutra-Text

(Man beachte die immer wiederkehrende Formel "er weiß ...")

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene unter dem KuruVolk, bei einer Ortschaft der Kuru mit Namen Kammásadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

«Ihr Mönche!» «Ehrwürdiger!» antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also:

«Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier?

Da weilt, o Mönche, der Mönch beim **Körper** in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den **Gefühlen** in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim **Geist** in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den **Denkobjekten** in Betrachtung der Denkinhalte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

### 1. DIE KÖRPERBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers?

#### a) Die Atmungsachtsamkeit

Da ist hier, o Mönche, der Mönch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Lang einatmend, weiß er: <Ich atme lang ein>; lang ausatmend, weiß er: <Ich atme lang aus>. Kurz einatmend, weiß er: <Ich atme kurz ein>; kurz ausatmend, weiß er <Ich atme kurz aus>.

<Den ganzen (Atem) Körper empfindend, werde ich einatmen>, so übt er; <Den ganzen (Atem) Körper empfindend, werde ich ausatmen>, so übt er. <Die (Atem) Körperfunktion beruhigend, werde ich einatmen>, so übt er; <Die (Atem) Körperfunktion beruhigend, werde ich ausatmen>, so übt er.

Gleichwie, o Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, weiß: <Ich ziehe lang an>; wenn er kurz anzieht, weiß: <Ich ziehe kurz an>, ebenso, o Mönche, weiß da der Mönch, wenn er lang einatmet: <Ich atme lang ein>; lang ausatmend weiß er: <Ich atme lang aus> ...

### b) Die Übungsanweisung

So weilt er nach innen beim (eigenen Atem) Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, (abwechselnd) beim (eigenen und fremden) Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

<Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

### c) Die vier Körperhaltungen

Und weiter noch, o Mönche: Gehend weiß da der Mönch: <Ich gehe>; stehend weiß er: <Ich stehe>; sitzend weiß er: <Ich sitze>; liegend weiß er: <Ich liege>. Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es. So weilt er nach innen beim eigenen Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

### d) Die Wissensklarheit

Und weiter noch, o Mönche: da ist der Mönch beim Hingehen und zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hinblicken und Wegblicken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim

Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun;

beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein) Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient.

Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

#### e) Erwägung der Widerlichkeit des Körpers

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.>

Gleichwie da, o Mönche, ein beiderseitig offener Korb wäre, gefüllt mit verschiedenerlei Körnern, wie Hülsenreis des Hoch und Tieflands, Mugga und MásaBohnen, Sesamkörnern und enthüllstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: <Dies ist Hülsenreis des Hoch und Tieflands, dies sind Mugga und MásaBohnen, Sesamkörner und enthüllster Reis>. Ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopfhaare ... Urin>.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. ie Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des

Körpers.

#### f) Erwägung der Elemente

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: <Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element>.

Gleichwie da, o Mönche, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: <Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element>.

[Anmerkung: wird erst spät entdeckt]

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

#### g) Die neun Leichenfeldbetrachtungen

1. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!> So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

2. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf

das Leichenfeld geworfen, von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen oder von den vielerlei Würmerarten zerfressen. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!> So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen,

3. ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutig, von den Sehnen zusam-mengehalten,
4. ein Knochengerippe, fleischentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten, 5. ein Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten,
6. die Knochen, ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinknochen, da ein Schenkel-knochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel.
7. die Knochen gebleicht, muschelfarbig,
8. die Knochen zuhauf, jahrelang (daliegend),
9. die Knochen modernd, zu Staub geworden.

Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen !> So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

## 2. DIE GEFÜHLSBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in der Betrachtung der Gefühle? Wenn da, o Mönche, der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>. Wenn er ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>.

So weilt er nach innen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach innen und außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen. <Gefühle sind dal>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle.

## 3. DIE GEISTBETRACHTUNG

(Anmerkung: Geist ist hier der "innerer Sinn" bestehend aus dem feinen Sinnen, den inneren Impulsen, dem Denken und dem kognitiven Erkennen.)

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in der Betrachtung des Geistes? Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist: <Lustbehaftet ist der Geist>; er weiß vom lustfreien Geist: <Lustfrei ist der Geist>; er weiß vom haßbehafteten Geist: <Haßbehaftet ist der Geist>; er weiß vom haßfreien Geist: <Haßfrei ist der Geist>; er weiß vom verblendeten Geist: <Verblendet ist der Geist>; er weiß vom unverblendeten Geist:

<Unverblendet ist der Geist>; er weiß vom gehemmten Geist: <Gehemmt ist der Geist>; er weiß vom zerstreuten Geist: <Zerstreut ist der Geist>; er weiß vom entwickelten Geist: <Entwickelt ist der Geist>; er weiß vom unentwickelten Geist: <Unentwickelt ist der Geist>; er weiß vom übertreffbaren Geist <Übertreffbar ist der Geist>; er weiß vom unübertreffbaren Geist: <Unübertreffbar ist der Geist>; er weiß vom gesammelten Geist: <Gesammelt ist der Geist>; er weiß vom ungesammelten Geist: <Ungesammelt ist der Geist>; er weiß vom befreiten Geist: <Befreit ist der Geist>; er weiß vom unbefreiten Geist: <Unbefreit ist der Geist>.

So weilt er nach innen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach außen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen beim Geist in Betrachtung des Geistes. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste. <Geist ist da!> so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in Betrachtung des Geistes.

#### 4. DIE GEISTOBJEKTBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte?

##### a) Die fünf Hemmungen (nivarana)

Da weilt, o Mönche, der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen? Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm **Sinnenverlangen** da ist: <Sinnen-Verlangen ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Sinnenverlangen da ist: <Kein Sinnen-verlangen ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Sinnen-verlangens kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm **Haß** da ist: <Haß ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Haß da ist: <Kein Haß ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm **Starrheit und Müdigkeit** da ist: <Starrheit und Müdigkeit ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Starrheit und Müdigkeit da ist: <Keine Starrheit und Müdigkeit ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm **Aufgeregtheit** und Gewissensunruhe da ist:

<Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: <Keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm **Zweifel** da ist: <Zweifel ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Zweifel da ist: <Kein Zweifel ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Zweifels kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. <Geistobjekte sind da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

### b) Die fünf Gruppen des Anhangens ( *khandha* )

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens?

Da (weiß) hier ein Mönch: <So ist die **Körperlichkeit**; so ist die Entstehung der Körperlichkeit; so ist der Untergang der Körperlichkeit. So ist das Gefühl; so ist die Entstehung des **Gefühls**; so ist der Untergang des Gefühls. So ist die **Wahrnehmung**; so ist die Entstehung der Wahrnehmung; so ist der Untergang der Wahrnehmung. So sind die **geistigen Gestaltungen**; so ist die Entstehung der geistigen Gestaltungen; so ist der Untergang der geistigen Gestaltungen. So ist **Bewußt-Sein (Bewußt-Werden)**; so ist die Entstehung des Bewußt-Seins; so ist der Untergang des Bewußt-Seins. > So weilt er nach, innen bei den Geistobjekten ...>

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens.

### c) Die sechs Sinnengrundlagen (áyatana)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußereren Sinnengrundlagen.

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußereren Sinnen-grundlagen?

Da kennt hier, o Mönche, der Mönch das **Auge**, und er kennt die Sehobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Er kennt das **Ohr** und kennt die Töne... die **Nase** und die Düfte... die **Zunge** und die **Geschmäcke**... den Leib und die **berührbaren Objekte**... den Geist und die Geistobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er. So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußereren Sinnen-grundlagen.

### d) Die sieben Erleuchtungsglieder ( bojjhangā)

Und weiter noch, o Mönche da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung?

Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm das Erleuchtungsglied (1) **Achtsamkeit** da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden>. Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied (2) **Lehr-Ergründung** da ist ... das Erleuchtungsglied (3) **Tatkraft** ... das Erleuchtungsglied (4) **Entzücken** ... das Erleuchtungsglied (5) **Ruhe** ... das Erleuchtungsglied

(6) **Sammlung**... das Erleuchtungsglied (7) **Gleichmut** da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir nicht vorhanden.> Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

#### e) Die vier Wahrheiten (ariyasacca)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten? Da weiß hier, o Mönche, der Mönch der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist das Leiden>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Entstehung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Aufhebung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist der zur Aufhebung des Leidens führende Weg>.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden;

mit (1) Unliebem vereint sein, ist Leiden; von (2) Liebem getrennt sein, ist Leiden; (3) nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Gruppen des (4) Anhangens sind Leiden.

**Was nun, ihr Mönche, ist die Geburt?** Die Geburt der Wesen in dieser oder jener Wesensgattung, das Geborenwerden, die Empfängnis, das Insdaseintreten, das Erscheinen der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnenorgane: das nennt man die Geburt.

**Was nun, ihr Mönche, ist das Altern?** Was da bei diesen und jenen Wesen, in dieser oder jener Wesensgattung Altern ist und Altwerden, der Zerfall der Zähne, das Ergrauen und Runzeligwerden, das Versiegen der Lebenskräfte, das Absterben der Sinnenorgane; das nennt man das Altern.

**Was nun, ihr Mönche, ist das Sterben?** Was da bei diesen und jenen Wesen das Abscheiden ist aus dieser oder jener Wesensgattung, Hinscheiden, Auflösung, Hinschwinden, Tod, Sterben, Ableben, Auflösung der Daseinsgruppen, das Zurücklassen der Leiche: das nennt man das Sterben.

**Was nun ist die Sorge?** Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Sorge ist, Besorgnis, Besorgtsein, innerliche Sorge, innerliches Besorgtsein: das nennt man Sorge.

**Was nun, ihr Mönche, ist Jammer?** Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Jammer und Klage ist, Jammern und Klagen, Jammer und Klagezustand: das nennt man Jammer.

**Was nun, ihr Mönche, ist Schmerz?** Was da körperlich schmerhaft und unangenehm ist, was durch Körpereindrücke bedingt, an schmerhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Schmerz.

**Was nun, ihr Mönche, ist Trübsal?** Was da geistig schmerhaft und unangenehm ist, was durch geistige Eindrücke bedingt, an schmerhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Trübsal.

**Was nun, ihr Mönche, ist Verzweiflung?** Was da bei einem von irgend-einem Verlust oder Leiden Betroffenen Trostlosigkeit und Verzweiflung ist, trostloser und verzweifelter Geisteszustand: das nennt man Verzweiflung. Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem? Was da für einen unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Schaden wünschen, Unheil, Unannehmlichkeit und Unsicherheit wünschen – die Begegnung mit, solchen, die Zusammenkunft, das Zusammentreffen, die Verbindung mit ihnen: das ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem.

**Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem?** Was da für einen erwünschte, erfreuliche, angenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Gutes wünschen, Glück, Wohlbefinden und Sicherheit wünschen der Begegnung mit solchen ermangeln, mit ihnen nicht zusam-menkommen und zusammentreffen, mit ihnen nicht verbunden sein: das ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem.

**Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden beim Nicht-Erlangen** dessen, was man wünscht? Da steigt in den der Wiedergeburt unterworfenen Wesen der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr der Wiedergeburt unterworfen wären, daß uns doch keine Wiedergeburt mehr bevorstünde!»... Den dem Altern, dem Sterben, den Sorgen, Klagen, Schmerzen, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr diesen Dingen unterworfen wären, daß uns doch diese Dinge nicht mehr bevorstünden!» Solches aber läßt sich nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht.

Inwiefern aber, ihr Mönche, sind, kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens des Leidens? Es sind dies die Körperlichkeits-Gruppe, die

Gefühls-Gruppe, die Wahrnehmungs-Gruppe, die Geistformationen-Gruppe und die Bewußtseins-Gruppe. Diese sind, kurz gesagt, das Leiden.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden.

**Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens? Es ist dies jenes Wiederdasein erzeugende, bald hier, bald dort sich ergötzende Begehrten, nämlich das sinnliche Begehrten, das Daseins-Begehrten und das Nichtseins-Begehrten.**

**Wo aber entsteht dieses Begehrten, wo faßt es Wurzel?** Bei den lieblichen und angenehmen Dingen in der Welt, da entsteht dieses Begehrten, da faßt es Wurzel. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseins-eindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehrten, Gedanken-fassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da entsteht dieses Begehrten, da faßt es Wurzel. Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens.

**Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens?** Eben jenes Begehrten restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Aufgeben, seine Entäußerung, die Befreiung davon, das Nichthaften daran.

Wo aber, ihr Mönche, gelangt jenes Begehrten zum Schwinden, wo gelangt es zur Aufhebung? Was es da in der Welt an Lieblichem und Angenehmem gibt, dort gelangt jenes Begehrten zum Schwinden, dort gelangt es zur Aufhebung. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseins-eindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehrten, Gedanken-fassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da gelangt dieses Begehrten zum Schwinden, da gelangt es zur Aufhebung.

(Der Autor und andere Sutra-Experten sind der Auffassung, daß der Begriff „8-facher Pfad“ hier im Sutra eingefügt wurde. Buddha hatte die 8 wichtigsten Bedingungen formuliert, die den Pfad als Prozeß erst ermöglichen. Doch man bilde sich selbst eine Meinung dazu.)

**Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidens-aufhebung führenden Pfade?** Es ist dieser edle achtfache Pfad (der

Bemühung), nämlich: Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

**Was nun ist rechte Erkenntnis?** Das Erkennen des Leidens, das Erkennen der Leidensenstehung, das Erkennen der Leidensaufhebung, das Erkennen des zur Leidensaufhebung führenden Pfades. Das gilt als rechte Erkenntnis.

**Was nun ist rechte Gesinnung?** Entzagende Gesinnung, haßlose Gesinnung, friedfertige Gesinnung. Das gilt als rechte Gesinnung.

**Was nun ist rechte Rede?** Abstehen vom Lügen, Abstehen von Zwischenträgerei, Abstehen von roher Rede, Abstehen von törichtem Geplapper. Das gilt als rechte Rede.

**Was nun ist rechtes Tun?** Abstehen vom Töten lebender Wesen, Abstehen von Aneignung fremden Eigentums, Abstehen von unrechtem Wandel in Sinnenlüssen. Das gilt als rechtes Tun.

**Was nun ist rechter Lebensunterhalt?** Da gibt der edle Jünger einen verkehrten Beruf auf und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch rechte Beschäftigung. Das gilt als rechter Lebensunterhalt.

**Was nun ist rechte Anstrengung?** Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornrt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen übeln, unheilsamen Dinge nicht aufsteigen zu lassen ... um die bereits aufgestiegenen übeln, unheilsamen Dinge zu überwinden ... um die noch nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen zu bringen ... um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zu erhalten, nicht schwinden zu lassen, sondern zur Zunahme, Entwicklung, vollen Entfaltung zu bringen . Das gilt als rechte Anstrengung.

**Was nun ist rechte Achtsamkeit?** Da weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle ... beim Geist in Betrachtung des Geistes ... bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als rechte Achtsamkeit.

**Was nun ist rechte Sammlung?** Da verweilt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von den unheilsamen Geisteszuständen, im Gewinne der von Gedankenfassen und Überlegen begleiteten, durch Abgeschiedenheit gezeugten, von Verzückung und Glück erfüllten (1) **ersten Vertiefung**.

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen aber gewinnt er den inneren Frieden und die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, durch Sammlung gezeugte und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte (2) **zweite Vertiefung**.

Nach Abwendung von der Verzückung aber verweilt er gleichmütig,

achtsam, klar bewußt, und er empfindet in seinem Inneren ein Glück, von dem die Edlen sagen: «Glücklich weilt der Gleichmütige, Achtsame»; und so gewinnt er die (3) **dritte Vertiefung**.

Nach Überwindung von Wohl und Wehegefühl und zufolge des schon früher erreichten Schwindens von Frohsinn und Trübsal gewinnt er den leidlosen, freudlosen, durch Gleichmut und Achtsamkeit geläuterten Zustand der (4) **vierten Vertiefung**. Dies gilt als rechte Sammlung.

[Anmerkung: am Ende der 4. Vertiefung wird der BuddhaZustand erreicht und siehe genauere Beschreibung im Kapitel JhanaBhumis]

**Das, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade.** So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. «Geistobjekte sind da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier edlen Wahrheiten.

**(Anmerkung: Hier das Versprechen oder Hinweise auf Ergebnisse)**

Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr. Dahingestellt seien die sieben Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr derart übt ...

Dahingestellt sei das eine Jahr: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate ... einen Monat ... einen halben Monat derart übt ...

Dahingestellt sei der halbe Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

**Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt.»**

Also sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

Sutra-Text-Ende

## Kommentar Nyanaponika

Die Wahrheit von der Leidensaufhebung wird hier gleichfalls auf die Einzelerfahrung zurückgeführt. Man kann die zeitweise Aufhebung (später ganz) des Begehrens erfahren, wenn man sein Entstehen mit Achtsamkeit beobachtet.

**Denn, wenn Reines Beobachten da ist, hat das Begehen keinen Raum;** es kann nicht mit solcher Achtsamkeit gleichzeitig bestehen. Dieser Abschnitt illustriert die Textstellen: «Wie es zum Aufheben der (aus den Sinnengrundlagen) entstandenen Fesseln kommt, auch dies kennt er», und «Die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend». Wiederholte Erfahrung darin, wie Begehren in Einzelfällen schwindet oder zum Schwinden gebracht werden kann, gibt eine Vorahnung der endgültigen Aufhebung jeglichen Begehrens und wird die Überzeugung stärken, daß ein solches Ziel erreichbar ist.

## Eine ungeklärte Frage im Sutra

*"Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Jahre also behaupten kann, der mag eins von beiden zur Reife gedeihen. Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest von Hangen da, Nicht-Wiederkehr. Sei es, ihr Mönche, um die sieben Jahre: wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre, fünf Jahre, vier Jahre, drei Jahre, zwei Jahre, ein Jahr (und ... Monate) also behaupten kann, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen: Gewißheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest von Hangen da, Nicht-Wiederkehr."*

Wie kann es sein, einer muß sieben Jahre und ein anderer nur Monate für das gleiche Ergebnis üben? Dies muß von einem Wissenden (Bodhisattva) geklärt werden oder es handelt sich um Übersetzungs- bzw. Übertragungsfehler, was die Prognosen betrifft.

## Prajna-Paramita-Sutra

Auch bekannt als Herz-Sutra oder Diamant-Sutra im Buddhismus und viel zitiert. Da es sich hier um einen berühmten und viel zitierten Text handelt, darf er hier nicht unerwähnt bleiben. Die Prajna-Paramita vermittelt eine Erkenntnis, die ein Yogi oder Buddhist im Zuge der geistigen Entwicklung hat bzw. haben muß. Auch wenn man die Worte als solche liest, kann ein Normalmensch, ja nicht einmal die Götter, sich darunter vorstellen, was dies wirklich bedeutet und welchen Effekt es auf den eigenen Intellekt und Bewußtsein hat. Wenn im Denkprinzip alle Inhalte durch die starke innere Spannung "verbannt" sind, erweitert sich das Bewußtsein in kosmische Dimensionen und gleichzeitig steigert sich die Unterscheidungskraft, sodaß alle Phänomene hinter sich lassend, die letzte Wirklichkeit erkannt wird, nämlich daß es nur Spannungen bestehend aus Energie und Raum gibt und daß es im eigenen Wesen etwas gibt, was das alles beobachten kann und daß es in diesem "Raum der Leere" der eigene Beobachter in seiner Grenzenlosigkeit als klares Licht und höchste Intelligenz erfahrbar wird. Dieser "Raum" ist das einzige wahre Stabile, da unzerstörbar, unantastbar und unbegrenzt. Beim Adepten etablieren sich daraufhin die fünf großen Weisheiten. Nagarjuna hat sich der "ultimate reality" bis ins kleinste Detail auseinandergesetzt.

Die im Sutra wiedergegebenen Erkenntnisse und Erfahrungen hat ein Yogi oder Buddhist wenn er im 4. buddhistischen Jhana und darüber verweilt. Bezogen auf den Yoga, ist dies das Passieren des Visuddha Chakra und der Aufstieg ins Ajna und Sahasrara Chakra. Das Mittel dazu ist die analytische Konzentration. Wir wissen, daß alle Menschen gleiche Bauart haben, daher müssen sie beim Aufstieg in der geistigen Entwicklung gleiche Erfahrungen machen. Beim erstmaligen "Durchbruch" der Kundalini oder der Unterscheidungskraft ist ein wichtiges und gefährliches Hindernis zu meistern, das sich der "Hüter der Schwelle" nennt. Das sind die sich verbündenden Kräfte des inneren Menschen mit dem kosmischen Negativen, die nicht zulassen wollen, daß ein Mensch dem allerletzen Gefängnis bzw. Einfluß entkommt und die Bühne der Großen Freiheit und der Allmacht betritt. Hier kann sich der Yogi oder Buddhist entscheiden, welchen Weiterweg er gehen will. Mit der Aufforderung, die Prajnaparamite zu üben, ist die Konzentration auf die Leere (shunyata) gemeint, damit dieser Bewußtseinszustand gefestigt wird und nie wieder verloren geht (s.a. Patanjali Raja Yoga "Samadhi"). Aber hier ist ein ungewolltes Absinken nicht mehr möglich. Dieses Ergebnis ist das wichtigste in der geistigen Entwicklung. Nun zum Text, den Buddha zu Sariputra (seinem Hauptschüler)

ler) spricht (Erklärung von Begriffen auf der nächsten Seite):

“Śāriputra und Söhne oder Töchter aus edle Familien, die die tiefgründige Prajñāpāramitā zu praktizieren wünschen, sollten in der folgenden Weise sehen:

Sie betrachten die fünf Skandhas als leer von einer Eigennatur. Form ist Leerheit. Leerheit ist Form. Leerheit ist nichts anderes als Form. Form ist nichts anderes als Leerheit. Ebenso sind Gefühl, Unterscheidung, Wirkkräfte und Bewußtsein leer.

Daher, Śāriputra, sind sämtliche Phänomene Leerheit, ohne Merkmale, ohne Entstehen, ohne Vergehen, ohne Makel, ohne Freiheit von Makel, ohne Abnahme und ohne Zunahme.

Daher, Śāriputra, existiert in der Leerheit keine Form, kein Gefühl, keine Unterscheidung, keine Wirkkraft, kein Bewußtsein; kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, kein Körper, kein Geist; keine Form, kein Schall, kein Geruch, kein Geschmack, kein Spürbares, keine Phänomene; kein Augen-Dhātu bis hin zum Geist-Dhātu, kein Phänomene-Dhātu, kein Geist-Bewußtseins-Dhātu; keine Unwissenheit, kein Enden der Unwissenheit bis hin zu keinem Altern und Tod und keinem Enden von Altern und Tod; kein Leiden, kein Ursprung des Leidens, keine Beendigung, kein Pfad, keine Weisheit, kein Erlangen und kein Nicht-Erlangen.

Daher, Śāriputra, weil Bodhisattvas kein Erlangen besitzen, verweilen sie, indem sie sich auf die tiefgründige Prajñāpāramitā stützen. Da ihr Geist ohne Schleier ist, haben sie keine Furcht. Indem sie jenseits aller Verblendung gegangen sind, erlangen sie das vollkommene Nirvana. Alle Buddhas, die sich in den drei Zeiten aufhalten, erwachen zu unübertrefflicher, vollkommen vollendeter Erleuchtung, indem sie sich auf Prajñāpāramitā stützen.

Daher sollte das Prajñāpāramitā-Mantra, das Mantra großer Einsicht, das unübertreffliche Mantra, das Mantra, das dem Unvergleichlichen gleicht, das Mantra, das alles Leid befriedet, als wahr erkannt werden, weil es nicht trügt. Das Prajñāpāramitā-Mantra lautet wie folgt:

OM GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

So sollte die tiefgründige Prajnaparamita geübt werden.”

Legende hier für Prajna-Paramita:

Prajna ist Weisheit, Wissensklarheit, Unterscheidungskraft

Paramita ist hier eine transzendenten Tugend

Dhatus ist Sinnes- oder Gedankenwahrnehmungen

Kein-Dhatus ist das spiegelglatte Denkprinzip

## BUCH IV

### Wach-Werden

Hier ein Exposée aus einer Anleitung der Neuzeit zum Höheren Wachsein, denn Buddha gilt auch als der "Vollkommen Erwachte". Dieses Wissen galt lange Zeit als verschollen, veröffentlicht erstmals 1916 von G. Meyrink (+1932) in seinem Roman "Das grüne Gesicht" für die Praxis beschrieben. Eine andere konkrete Anleitung konnte der Autor nicht finden. Sie trägt den Titel "Weg des Phönix", es ist eine direkte und wachrüttelnde Ansprache, gleich wertvoll wie die Lehrrede Buddhas zur Achtsamkeit (Satipatthana) und wiederspiegelt die Essenz des Zen.

„Mit dem heutigen Tage bist du aufgenommen in unsere Gemeinschaft und ein neuer Ring in der Kette, die von Ewigkeit zu Ewigkeit reicht. Damit erlischt mein Amt und geht in die Hände eines Anderen über, den du nicht sehen kannst, solange deine Augen noch der Erde gehören. Er ist unendlich fern von dir und dennoch dicht in deiner Nähe; er ist nicht räumlich von dir getrennt und dennoch weiter weg als die äußersten Grenzen des Weltalls. Du bist von ihm umgeben, wie ein Mensch, der im Ozean schwimmt, von Wasser, aber du nimmst ihn nicht wahr, so wie ein Schwimmer das Salz nicht schmeckt, das das Meer durchringt, wenn die Nerven seiner Zunge tot sind. Unser Sinnbild ist der Phönix, das Symbol der Verjüngung – der sagenhafte ägyptische Adler des Himmels mit roten Gefieder, der sich in seinem Nest aus Myrrhen verbrennt und immer neu aus der Asche steht. Ich habe dir gesagt, der Anfang des Weges ist der eigene Körper. Wer das weiß, kann jeden Augenblick die Wanderung beginnen. (Setz dich aufrecht hin, halte die Augen offen, bleib regungslos wie eine steinerne Sphinx, laß die Hände wo sie sind, zucke mit keiner Wimper und halte eine gute Stimmung. Laß die Lider nicht absinken oder den Kopf nicht nach vorne fallen, laß dich nicht betäuben, träume nicht vor dich hin und vor allem schlafe nie ein ... )

Jetzt will ich dich die ersten Schritte lehren:

Du mußt dich vom Leibe trennen, aber nicht, als wolltest du ihn verlassen, du mußt dich von ihm lösen wie jemand, der Licht von Wärme scheidet. Schon hier lauert der erste Feind !

Wer sich vom Körper losreißt, um durch den Raum zu fliegen, der geht

den Weg der Hexen, die nur einen gespenstischen Leib aus dem groben, irdischen herausgezogen haben und auf ihm wie auf einem Besen zur Walpurgnisnacht reiten. Die Menschheit hat aus richtigem Instinkt eine Brustwehr gegen diese Gefahr errichtet, indem sie ein Lächeln über die Möglichkeit solcher Künste bereit hält. Du brauchst als Schutz den Zweifel nicht mehr, du hast in dem, was ich dir gegeben habe, ein besseres Schwert. Die Hexen glauben, auf dem Sabbat des Teufels zu sein und in Wirklichkeit lieg ihr Körper starr und bewußtlos in der Kammer. Sie ver-tauschen bloß die irdische Wahrnehmung gegen eine geistige. Sie verlieren das Bessere, um das Schlechtere zu gewinnen: es ist ein Ärmerwerden statt ein Reichersein. Schon daraus siehst du, daß es nicht der Weg der Erwachens sein kann. Um zu begreifen, daß du nicht der Körper bist – wie die Menschen von sich wähnen – mußt du erkennen, mit welchen Waffen er kämpft, um die Herrschaft über dich zu behaupten. Jetzt stehst du freilich noch so tief in seiner Gewalt, daß dein Leben erlischt, wenn sein Herz aufhört zu schlagen und du in Nacht versinkst, sobald er die Augen schließt.

**Du glaubst, du könntest ihn bewegen**, es ist eine Täuschung: nein, er bewegt sich und nimmt nur deinen Willen zu Hilfe.

**Du glaubst, du schaffst Gedanken**. Nein, er schickt sie dir, damit du meinst, sie kämen von dir und alles tust, was er will.

Setz dich aufrecht hin und nimm dir vor, kein Glied zu rühren, mit keiner Wimper zu zucken und regungslos zu bleiben wie eine Bildsäule und du wirst sehen, daß er haßentbrannt augenblicklich über dich herfällt und dich zwingen will, ihm wieder untertan zu sein. Mit tausend Waffen wird er auf die losstürzen, bis du ihm wieder erlaubst, sich zu bewegen. An seiner grimmigen Wut und der überstürzten Kampfesweise, mit der Pfeil auf Pfeil gegen dich abschießt, kannst du ersehen, wenn du schlau bist, wie bange ihm um seine Herrschaft sein muß und wie groß deine Macht, daß er sich so vor dir fürchtet. Aber es steckt noch eine List von ihm dahinter: er will dich glauben machen, daß hier, im äußersten Willen, die Entscheidungsschlacht um das Zepter geschlagen wird. Nein, es sind nur Scharmütel, die er dich, wenn's sein muß, gewinnen läßt, um dich dann umso tiefer unter's Joch zu beugen. Diejenigen, die solches Geplänkel gewinnen, werden die ärmsten Sklaven – sie dünken sich Sieger und tragen auf der Stirn das Schandmal : "Charakter". Deinen Körper zu bändigen, ist nicht der Zweck, den du verfolgst. Wenn du ihm verbietest, sich zu bewegen, so sollst du es nur deshalb tun, damit du die Kräfte kennen lernst, über die er gebietet. Es sind Heerscharen, fast unüberwindlich durch ihre Zahl.

Er wird sie gegen dich in den Kampf schicken, eine nach der anderen, wenn du nicht nachläßt, mit dem so einfach scheinenden Mittel des

Stillsitzens. Zuerst die rohe Gewalt der Muskeln, die bebren und zittern wollen; das Sieden des Blutes, das dir den Schweiß ins Gesicht treibt; das Hämmern des Herzens; das Frösteln der Haut, bis dein Haar sich sträubt; das Schwanken des Leibes, das dich durchfährt, als habe die Schwerkraft die Achse verändert. Sie alle kannst du besiegen, scheinbar durch den Willen, dennoch ist es der Wille nicht allein: es ist in Wahrheit bereits ein höheres Wachsein, das unsichtbar hinter ihm steht in der Tarnkappe. Auch dieser Sieg ist wertlos; selbst wenn du Herr würdest über Atmung und Herzschlag, wärest du nur ein Fakir – ein “Armer” auf deutsch. Ein “Armer !”, das sagt genug.

Die nächsten Kämpfer, die dir dein Körper stellt, sind die ungreifbaren Fliegenschwärme der Gedanken. Gegen sie hilft das Schwert des Willens nicht mehr. Je wilder du nach ihnen schlägst, desto wütender umschwirren sie dich und glückt es dir nur einen Augenblick, sie zu verscheuchen, so fällst du in Schlummer und bist ein anderer Form der Besiegte. Ihnen Stillhalten zu gebieten ist vergebens; nur ein einziges Mittel gibt es, ihnen zu entrinnen: **die Flucht in ein höheres Wachsein**. Wie du das zu beginnen hast, mußt du alleine lernen. Es ist ein vorsichtiges, immerwährendes Tasten mit dem Gefühl und ein eiserner Entschluß zugleich. Das ist alles, was ich dir darüber sagen kann. Jeder Rat, den dir für dieses **qualvolle** Ringen irgend jemand gibt, ist Gift. Hier liegt eine Klippe, über die dir kein anderer hinweghelfen kann als du selbst. Es braucht dir nicht zu gelingen, die Gedanken für immer zu bannen – der Kampf mit ihnen dient nur dem einen Zweck: den Zustand höheren Wachseins zu erklimmen.

Hast du diesen Zustand erlangt, naht das Reich der Gespenster, von dem ich bereits gesprochen habe. Gestalten, schreckhafte und solche in Strahlenglanz werden dir erscheinen und dich glauben machen wollen, sie seien Wesen aus einer anderen Welt. Es sind nur Gedanken in sichtbarer Form, über die du noch nicht völlig Macht besitzt ! Je erhabener sie sich gebärden, desto verderblicher sind sie – das merke dir !

So mancher Irrglaube hat sich auf solchen Erscheinungen aufgebaut und die Menschheit in die Finsternis zurückgerissen. Trotzdem steckt hinter jedem dieser Phantome ein tiefer Sinn: sie sind nicht bloß Bilder, sie sind für dich – gleichgültig ob du ihre symbolische Sprache verstehst oder nicht – die Merkmale der geistigen Entwicklungsstufen, auf denen du dich befindest.

Die Verwandlung deiner Mitmenschen in Gespenster, vor der ich dir sagte, daß sie auf diesen Zustand folgen wird, birgt, wie alles auf geistigem Gebiet, zugleich ein Gift und eine Heilkraft in sich.

Bleibst du dabei stehen, die Menschen nur für Gespenster zu halten, so

trinkst du bloß das Gift und wirst wie jener, von dem es heißt: "hat er die Liebe nicht, bleibt er leer wie tönerndes Erz". Findest du aber den "tieferen Sinn" der in jedem dieser Menschenschemen verborgen liegt, so siehst du mit dem Auge des Geistes nicht nur ihren lebendigen Kern, sondern auch den deinen. Dann wird dir alles, was dir genommen wurde, tausendfach zurückgegeben wie dem Hiob. Dann bist du wieder da, wo du warst – wie die Törichten gerne höhnen.

Sie wissen nicht, daß es ein anderes ist, wieder heimzukehren, wenn man lange in der Fremde war, als immer zu Hause geblieben zu sein. Ob dir, wenn du soweit vorgedrungen bist, jene Wunderkräfte, die die Propheten des Altertums besessen haben, zuteil werden, oder du statt dessen in den ewigen Frieden eingehen darfst, das weiß niemand. Solche Kräfte sind eine freies Geschenk derer, die die Schlüssel dieser Geheimnisse bewahren. Wenn du sie bekommst, um sie zu handhaben, geschieht es nur der Menschheit wegen, die solcher Zeichen bedarf.

Unser Weg führt bloß bis zur Stufe der Reife, bist du zu ihr gelangt, so bist du auch würdig, jenes Geschenk zu erhalten; ob man es dir gibt? Ich weiß es nicht. Ein Phönix aber wirst du geworden sein – so oder so. Dies zu erzwingen steht in deiner Hand.

Ehe ich jetzt Abschied von dir nehme, sollst du noch erfahren, aus welchem Zeichen du erkennen kannst, ob du einst in der Zeit der "großen Tag- und Nachtgleiche" berufen sein wirst, die Gabe der Wunderkräfte zu bekommen. Höre: Einer von denen, die die Schlüssel der Geheimnisse der Magie bewahren, ist auf der Erde zurückgeblieben und sucht und sammelt die Berufenen. So wie ER nicht sterben kann, so kann auch die Sage, die über ihn im Umlauf ist, nicht sterben. Viele sehen ihn verschieden und jeder, der ihn gesehen haben will, schildert sein Aussehen anders. Laß dich dadurch nicht beirren, falls du Menschen in der sprühenden Zeit der Zukunft begegnen solltest, die auf solche Art von ihm erzählen. Aber es ist nur natürlich, daß jeder ihn anders sieht. Ein Wesen wie er, das seinen Leib in Geist verwandelt hat, kann an keine starre Form mehr gebunden sein."

Endes des Textes.

In diesem Text wird die Edle Versittlichung nicht erwähnt, sondern als "selbstverständlich" vorausgesetzt. Wer diese Methode regelmäßig übt, wird schnell feststellen, daß die Umgebung negativ reagiert, wenn man nicht für den nötigen Karmaschutz sorgt. Wie man dies macht, ist im Buch beschrieben. Weiters sei darauf hingewiesen, daß man karmisch bei jeder kleinsten Steigerung des Wachseins neu (also genauer und schärfer) beurteilt wird. Wer dies übt und seine bisherige Lebensweise

beibehält, wird dies u.U. sogar tagegenau feststellen.

# Der Weg zur Vollkommenheit



## Vorwort

Diese Darlegung berücksichtigt den Menschen als komplexes Wesen von psychischen und transzendenten Komponenten. Es ist eine Beschreibung des **Vajrayana**, sie ist strikt tiefenpsychologisch und gerade deshalb so wertvoll, weil in dieser Form bislang nicht veröffentlicht und weil die Erklärungen in der Sprache der Neuzeit und in einer einmaligen Präzision verfaßt sind. Nur wer diesen Weg erfolgreich absolviert hat (im Gleichklang mit der transzendenten Weisheit der Maha-Siddhis), kann ihn so beschreiben. Damit hat der Leser ein **geistiges Juwel** vor sich liegen, das seinesgleichen sucht. Die Tiefgründigkeit der Lehren Buddhas wurde hier auf eine neue Ebene gehoben. Vajrayana ist keine neue Lehre, sondern eine Bezeichnung für den den "Weg der Resultate" bis ins Nirvana ud Trikaya in einer einzigen Existenz. Zur Adaption dieser Darlegung ist das "notwendige Requisit" und ein bereits vorhandenes Erfahrungswissen Voraussetzung, denn die Kompaktheit, Tiefe und Präzision der Ausführungen ist nicht jedermanns Sache. Der Text und die dazugehörige Praxis ist **traditions-neutral** und verlangt Vorurteilslosigkeit. Die Darlegungen der 5 Padas werden hier aus einem anderen Blickwinkel beleuchtet und bestätigt. Wer beim Lesen und Verinnerlichen dieser (anspruchsvollen) Texte keinen Widerwillen sondern eher Begeisterung verspürt, kann echten Nutzen daraus ziehen.

## Begründung und Vorteile einer solchen Praxis

### Unverzichtbares Wissen

Der Zweck dieser Lehre ist vorrangig den Menschen auf den Weg der Beseitigung der **karmischen Folgen** zu führen, die aus inneren Konflikten stammen. Man verfährt dazu durch die bewußte Herrichtung der psychischen Verzückungen und Spannungen. Auf diese Weise gelangt man zur Erkenntnis der Ursachen der **spontanen** Funktionen der psychischen Natürlichkeit. Auf Grund dessen kann er seine Stimmungen nach seinem Willen und Wunsch beeinflussen. Damit sind die Interessen dieser Lehre ins Innere gelenkt. Alle Einflüsse, durch welche die Sinneswelt auf uns einwirkt, werden in der psychischen Natur wiedergespiegelt. Daraus entstehen Erlebnisse und von diesen stammen Lebenserfahrungen. Daher stellen die richtig gelenkten Funktionen der psychischen Natürlichkeit die bestimmenden Momente für die Erwerbung der Lebenserfahrungen dar. Stellt man nicht fest, daß es zwischen dem psychischen Zustand seines eigenen Wesens und dem Geschehen ein Verhältnis gibt und aus eigenem Antrieb man das nicht verhindert, wird man innerlich abhängig von äußeren Prozessen und Geschehnissen. **Die Beziehung zwischen dem Prozess und dem Selbstbewußtsein soll unterbrochen sein.** Dann tritt keine Beeinflussung durch die äußere Begebenheiten ein. Resultierend daraus ist, daß die Konflikte, die ein gefühlsbetont lebender Mensch als ein Leiden durch-lebt und auffasst, aufhören werden. Das Leiden, die Freude, der Schmerz, die Begeisterung usw. werden beseitigt sein. Es wird ein Seelengleichgewicht erzielt. Die Unaufmerksamkeit, die Gleichgültigkeit zu eigenen Geistzuständen, die moralische Zuchtlosigkeit, das Willfahren den Forderungen des niedrigeren Ichs, das Erfüllen des Sinnes mit lediglich materiellen Sachen und Vorstellungen - das alles zerstört die innere Ruhe, gleichkommend der Rettung. Daher ist es nötig diese zu bewältigen. Dies erzielt man durch die vollkommene Selbstbeherrschung, deren bedeutsamste Äußerungen die dauerhafte Unterdrückung der sämtlichen inneren Reize und die absichtliche Nicht-Wahrnehmung der Geistreaktionen darstellen.

### Begründung der Selbstbeherrschung

Die Selbstbeherrschung bedeutet: kein Wesen triebhaft zu lieben oder zu hassen, mit Aufmerksamkeit in sich konzentriert zu bleiben, auf keine Eindrücke aus äußeren Faktoren zu reagieren, die inneren Antriebe und Leidenschaftskundgebungen zu vernichten sowie alle Neigungen zu seelischen Äußerungen und Tätigkeiten, die nicht direkt nötig sind (zur momentanen Erhaltung der äußeren Existenz). Durch die Beherrschung der inneren Reize erhalten wir die Fähigkeit der überdurchschnittlichen Wahrnehmung. Unter diesen Umständen werden die Feststellungen nicht nur auf die materielle Sphäre eingeschränkt. Für

die scharfe Beobachtungsfähigkeit taucht die Welt der niedrigeren Geister, Götter, Engel und sogar die Brahmawelt auf. Die Welt der Formen ist die Kundgebung derselben Kräfte wie die oben genannten Welten und daher kann ein geistig entwickelter Mensch diese sämtlichen Welten in seinem natürlichen psychischen Zustand wahrnehmen. Die verschiedenen Stufen der energetischen Quanten sind wahrnehmbar, wenn der Sinn des beobachtenden Menschen durch Inhaltsänderungen nicht zersplittert ist. Die Feststellungen innerhalb der Grenzen der allgemeinen Sinneswahrnehmung sind bedingt eben durch diese Zersplitterung des Sinnes. Hiermit ist die Notwendigkeit der Selbstbeherrschung begründet.

Die körperliche (bei Übungen) und die psychische (unaufhörliche) Unbeweglichkeit stellt eine vollkommene Selbstbeherrschung dar. Sie bringt Wahrnehmungen der Sphären von den gröbsten bis zum Urelement der Erschaffung. Die Hindernisse der vollkommenen Selbstbeherrschung sind die psychischen Schwellungen, die wir wahrnehmen, sowie die, welche unter der Oberfläche der Sphäre des Tagesbewußtseins stecken. Die Wahrnehmung der im Unterbewußtsein verborgenen psychischen Schwellungen erzielt man durch die Konzentrierung der Aufmerksamkeit (des Sinnes) auf Zustände, die aus dem Sinnesstandpunkt nicht kundgegeben (offensichtlich) sind. Werden die im Unterbewußtsein verborgenen psychischen Schwellungen mit durch Konzentrationsübungen geschärften Sinnen bemerkt, ist es notwendig, den weiteren Eingang dieser Schwellungen ins Bewußtsein zu verhindern. Durch die vollkommene Vernichtung dieser feinen Aufregungen erringen wir den **Sieg** über die eigene psychische Natürlichkeit. Dies ist die Bedingung der Vorrückung im Erschaffungsrang. Lässt man sich von den feinen Schwellungen der psychischen Natürlichkeit wegtragen, während man sie gut wahrnimmt, gewinnt man die Fähigkeit, die **Astralformationen** zu sehen. Darin steckt eine große Gefahr (siehe Astralblendung bei der extensiven Konzentration). Unheilvolle Vorahnungen sowie Trugbilder erwecken im Menschen Angst. Die Kraft ist gebrochen und der Mensch als ein erlebendes Geschöpf verfällt der Angst und dem Leiden. Durch die Überwindung der Launen, die als Reaktionen auf die feinen Weltallvibrationen entstehen und die unter dem Niveau des täglichen Bewußtseins verlaufen, bewältigt man diese Gefahr. Zugleich wird er dadurch gestärkt und auch befähigt, weitere Erkenntnisse zu ertragen. **Der überwältigenden Kraft der Natürlichkeit zu widerstehen heißt Askese.** Sie bringt vielseitige Kräfte und Fähigkeiten. Diese sind nötig zum vorgeschrriebenen Ertragen der Reaktionen auf die Bemühung, das geistige Wachstum zu beschleunigen. Diese Reaktionen erweisen sich als geistige Konflikte und Depressionen. Auch wird mit diesen Kräften der Einfluß der Bewohner der höheren und feinen Welten bewältigt. Hierdurch werden die von

dieser Umgebung gelegten Hindernisse überwunden. Wenn man sich an eine unbewegliche Körperposition gewöhnt und kompromisslos die groben (evidenten) Geistverzückungen unterdrückt, stellen sich bei ihm mystische Zustände ein. Durch ihre Wirkung ändert sich seine Natur sowie seine wesentliche (wesenhafte) Wirkung. Die mystischen Zustände bestimmen nicht den Grad im Erschaffungsrang. Sie beweisen jedoch die Wirksamkeit der geistigen Bemühung und die sichtliche Kundgebung der höheren Intensität des inneren Lebens. Deshalb müssen sie als die **ersten** Schritte auf dem Wege zur Wiedergeburt gewertet sein. Der strebende Mensch hört sie nach gewisser Zeit auf zu bemerken. Der Grund dafür ist, daß in ihm langsam eine Neigung entsteht, sich mit dem Bewußtsein an die uferlose und wachvolle **Leere** zu haften, die nach diesen Konflikten vor seinen Augen auftaucht. Die Konflikte erscheinen häufig weiter in Form der Wahrsagerträume. Denen darf man keine Wichtigkeit beimesse, damit man nicht an einem Zustand haften bleibt. Die Übung im Nicht-Haften bringt die geistige sowie mystische Vorrückung (Aufstieg) hervor. Das geistige Wachstum wird bis unter die Grenze der möglichst kleinen Beschleunigung verzögert und die geistige Freiheit wird auch verloren, bleibt man an irdischen und astralen Erscheinungen oder an geistigen Tatsachen haften. Daher ist es notwendig, einen solchen Zustand zu erreichen, in dem alle Wahrnehmungen automatisch annulliert werden und alle inneren Bewegungen und Erregungen unterdrückt werden. Damit werden alle notwendigen Bedingungen gewonnen.

## Über die Disziplin

Die direkten Übungen sind:

1. die sittliche Selbstvervollkommenung,
2. die Beherrschung und Aufhebung der spontanen Sinnestätigkeit,
3. die Erhaltung eines Gegenstandes (Stütze) im Sinn und in der Vorstellung,
4. die Aufmerksamkeit auf die Prozesse der eigenen psychischen Natürlichkeit,
5. die Unterdrückung der Änderungen im Sinne, in der Laune und in den Vorstellungen.

Wenn verwirklicht, stellen sie die vollkommene Selbstbeherrschung laut Vorschriften der geistigen Lehren dar. Das befähigt den Menschen, die reinen geistigen Vibrationen einzutreten und die seelische Spannkraft und Gewandtheit zu gewinnen. Durch diese Eigenschaften ist bewiesen, daß die mystischen Lehren eine realistische Grundlage besitzen. Will man alles ausführen, was ihm die mystische Lehre auferlegt, muß man sich nach Bedarf und Dispositionen richten, die sich aus der karmischen Anordnung seines Wesens ergeben. Die Bemühung, die

nur auf spekulativen Schlussfolgerungen oder auf elementar-vergnunftmäßigen Entscheidungen beruht, führt in der Regel zu keinen guten Ergebnissen. Die wesentliche Anordnung ist ein individueller und realer Anhaltspunkt zum Festsetzen der geeigneten Disziplin für gewisse Zeit. Es ist aber nicht nötig, diese Anordnung mit eigenen Kräften festzustellen, wenn ein **mystischer Führer** gefunden ist. Den Sinn der inneren Anordnung kann kein mystisch unreifer Mensch bestimmen. Dadurch entstehen Voraussetzungen zum Irren und zu aussichtslosen Versuchen. Der Führer wählt geeignete Übungen für jeden Zustand und jede Zeit, und dann können die Übungen gebührend ausgenützt werden. Hiermit ist die Forderung hervorgehoben, daß der **suchende** Mensch einen mystischen Führer **findet**. Die sittliche Vervollkommenung ist der erste, sehr wichtige Schritt auf dem Wege zum Erwerb von mystischen Erfahrungen und Wissen. Ihr Resultat ist die Bildung einer subjektiven Umgebung, die es **unmöglich** macht, daß den strebenden Menschen niedrige Verführungen und Versuchungen bedrängen.

Zur moralischen Selbstvervollkommenung gehören:

**Die Gutmütigkeit und segenwünschender Sinn, die Unterdrückung der Lüste, Triebe, Leidenschaften und sämtlicher innerer Schwelungen, die zum Ergreifen von etwas aus der sinnlichen Welt führen.**

Hiermit werden Grundlagen für die richtige innere Stellung gebaut sowie Bedingungen zur Freimachung aus den bewältigenden Einflüssen der Naturkräfte gestaltet. Die Unwahrheit auszusprechen ist ein großes Hindernis auf dem Wege zur geistigen Vollkommenheit. Daher müssen wir **wahrheitsliebend** sein. Aus dem Lebensweg wird der Zorn, der Atheismus, die Angst, die Unsicherheit, der Mangel an Kraft, der Wille anderer Menschen zu widerstehen, beseitigt und die inneren Konflikte werden aus dem Lebensweg entfernt durch Realisierung der Hauptforderungen der sittlichen Vervollkommenung. Durch die Unterdrückung der Tätigkeit der groben Sinne (mittels beabsichtigter Nicht-Wahrnehmung der Sinneseindrücke) werden die inneren Sinne aufgeweckt. Die Wohltat dessen ist, daß man eine Art und Weise findet, sich sicher auf der Astralebene zu bewegen. Die Erhaltung eines Gegenstandes im Sinn und in der Vorstellung beugt den unerwünschten Eindrücken vor. Alle Einzelhei-ten, die in das Bewußtsein eintreten und die Fähigkeit der Selbsterforschung vernichten, werden durch eine einzige freigewählte Vorstellung oder Idee, oder mittels eines freigewählten Punktes im Körper **hinausgedrängt**. Durch die Aufrechterhaltung dieser einzigen Welle (Vorstellung) erreicht man den erforderlichen Zustand. Die Aufmerksamkeit in die Sphäre des Geistes ist eine Bestrebung zur direkten Unterbrechung der Beziehungen zu

dem, was äußerlich sowie innerlich veränderlich ist. Der Erfolg in dieser Übung ist bedingt durch die Unterscheidungsfähigkeit. Es ist möglich diese durch die Geistesdisziplin zu fassen. **Denn nur die Unterscheidungsfähigkeit in Verbindung mit der Geistesdisziplin ist der Schlüssel zum Erreichen der höchsten Stufen** auf dem Felde der geistigen Entwicklung.

### Über die Konzentration

Die erste Stufe der Konzentration ist die **Dharana** genannte Aufmerksamkeit. Um diese zu verwirklichen, muss man sich mittels der sittlichen Bestrebung von den einzelnen Vorgängen der sinnlichen Welt lösen und in seelischer Ruhe eines Wesens verharren, welches sich nach keiner weltlichen Sache sehnt. Der Weg zu dieser Loslösung ist in den vorherigen Kapiteln beschrieben. **Dharana** heißt eine Verharrung der Aufmerksamkeit im Zustand der seelischen Leere, die entsteht durch die Unterdrückung der Gedanken, Vorstellungen, Verzückungen und seelischen Reaktionen im höchst wachen Zustand, in dem das Bewußtsein vom Ich anhält und die äußere Welt dabei nicht in Vergessenheit gerät. Darum führt Dharana zum Gefühl, daß der Mensch in eine andere Sphäre übertrat. Die Konzentration muss jedoch geändert werden, falls sich unerwünschte Vorstellungen und Bilder (durch Vor-sagerei oder Wahrnehmungen) einzumischen beginnen, weil sie zerfiel. Die Aufmerksamkeit, Dharana, muß eine Nichtfesselung des Bewußt-seins auf die sinnliche Welt mit sich bringen. Unter diesen Umständen wird die Aufmerksamkeit vertieft, bis eine Veränderung in der Bewußt-seinsorientierung eintritt und übersinnliche Wahrnehmungen auftauchen. Die Aufmerksamkeit ändert sich in die Konzentration, in **Dhyana**. Das Ergebnis der Konzentration in Dhyana, ist, daß es zu keiner Wiederaufnahme des Reflexdenkens kommt, weil der Sinn beherrscht ist. Die durch die Konzentration hervorgerufene Rückwirkung, die ohne Geistreaktionen ertragen wird, erweckt magische Kräfte und Fähigkeiten, weil sie zur Erkenntnis vom Wesen des Werdens führt. Die karmischen Ergebnisse beliebiger Art können aus unserem Lebensweg geräumt werden, die bisher im latenten Zustand sind und sie daher begriffen werden können, weil das innerliche Ungleichgewicht beseitigt ist durch die Tiefe der Konzentration zweiter Stufe, **Dhyana**. Die anhaltende Konzentration (Dhyana) ist eine unerlässliche Voraussetzung für die Erkenntnis des innersten Ichs. Die Erkenntnis des innerlichsten Ichs und die ständige Konzentration (in Dhyana) ist ein Vorgänger der bewussten Vereinigung, die **Samadhi** heißt. Durch die Verwirklichung von **Samadhi** taucht der Mensch gänzlich in die Sphäre der reinen Leere unter. Die Sphäre der **klaren Leere** ist eine Heimat für den, der sich im Zustand der Vereinigung, im Samadhi befindet. Der Vereinigungszustand, Samadhi ist zweier Art. Einerseits mit dem Be-

wußtsein, welches den Begriff der Dualität aufweist, andererseits mit dem nicht-differenzierten Selbst-Bewußtsein. Die erste Art vom Samadhi vermittelt Sinneskontakte zwischen dem Mensch und den geistigen Intelligenzen. Resultierend daraus sind bunte Erlebnisse und auch nützliche Erkenntnisse in der Sphäre der materiellen Erscheinungen, Erlebnisse der Glückseligkeit sowie eine Umgestaltung der Natur (Natürlichkeit) und eine Denkensänderung, einige sonderbare seelische und geistige Fähigkeiten. Ist das Bewußtsein von den größeren psychisch-physikalischen Schlacken befreit, die aus der Wahrnehmung der materiellen Welt stammen, und klebt man an nichts weltlichem, erreicht man eine höhere Art des Vereinigungsstandes. Durch das Erreichen dessen ist der Mensch vom Gefühl der seelischen und geistigen Einschränkung befreit, denn schon bei der geistig-befreienden Bestrebung auf der Mentalebene übte er sich in der Loslösung vom groben Material der sinnlichen Welt. Die Welt der Formen kann auf den Menschen nur insofern den Einfluss haben, als er mit ihr in Verbindung ist entweder auf der Bewußtseinsebene oder mittels der Wahrnehmung oder durch die innerliche (psychische) Stellung. Sobald die Verbindung unterbrochen ist, entstehen Bedingungen zur Befreiung. Hiermit wird die Forderung unterstützt, das technische Konzentrieren gleichzeitig mit dem Nicht-Haften zu üben.

### Lehrsätze

Der Zweck der Konzentrationsanstrengung ist die Erkenntnis der Methode, wie das **Ich vom Körper zu befreien** ist, was eine Voraussetzung der geistigen Freiheit im überpersönlichen Sinne ist. Aus dem Grunde ist die Konzentration im **höchst wachen Zustand** auszuführen. Man darf sich jedoch mit seinem Bewußtsein in keine differenzierten Bewußtseinszustände verlieren, auch darf er sich auf keine Wellen von Gefühlen und anderen Geistzuständen fesseln, weil er psychisch ins Karma anderer Art übergehen würde. Die Gefühlswellen und andere geistliche Zustände sind nämlich nur eine andere Äußerung der innerlichen, durch die Willenskraft unterdrückte Schwellungen, deren Beobachtung die richtige Konzentration ermöglicht. Unter diesen Umständen erlebt man nicht das, was einem bestimmt ist im Körper des menschlichen Wesens zu erleben. Der Mensch wurde untreu seiner Lage (seinem Zustand) und statt in der inneren Harmonie verknüpft mit der Anschauung auf Gott oder göttliche Qualitäten zu leben, bewegt er sich mit dem Bewußtsein in dunkler seelischer Sphäre und sammelt er andere unerwünschte Nebenerlebnisse. Aus denen gewinnt er keine erforderlichen Lebenserfahrungen. Da es möglich ist, die Lebenserfahrungen nur so zu gewinnen, daß man mit seiner analysierenden Aufmerksamkeit in seinem Körper verbleibt; muss er dabei sich des reinsten und innerlichsten Wesens bewusst werden. Die Konzentration

des Sinnes (der Aufmerksamkeit) auf das reine Ich und gleichzeitiges vollkommenes Bewußtsein des Körpers und auch der seelischen Äußerungen bringt die Erleuchtung, weil unter diesen Umständen das Licht des höheren Prinzips (des beobachtenden Ichs oder Geistes) die niedrigere Prinzipien erleuchtet, in denen das Bewußtsein des Unerleuchteten siedelt. Werden die niedrigeren Prinzipien des Daseins vom Bewußtsein ausgeschlossen, kann dann nicht einmal bei der yogischen Bemühung das Licht des höheren ICHs nach unten in die niedrigere Natürlichkeit durchdringen, so daß es nur die Sphäre erleuchtet, in der es siedelt. Unter diesen Umständen gewinnt der Mystiker Erkenntnisse sowie Erfahrungen in abstrakten Sachen, während er im niedrigeren Sinne auf einer Stufe verbleibt. Denn die Vorrückung im Erschaffungs-rang ist bedingt von der Übertragung des in höheren Sphären gewon-nenen Wissens in die Elemente, die niedrigere Natürlichkeit formen. Es ist nicht nötig, die höheren Prinzipien der menschlichen Natürlichkeit zu erleuchten, weil diese erleucht sind, und es ist zwecklos, das Licht ins Unterbewußtsein zu übertragen, weil man als eine Wirklichkeit nur das begreifen kann, was ins Bewußtsein eintritt. Das bewußte Fassungs-vermögen in der Sphäre der Gegenständlichkeit einzuhalten und dabei das Konzentrationsobjekt im Bewußtsein zu halten ist eine Entwick-lungsübung. Unter diesen Umständen leucht das Licht des höheren Ichs durch das Gefäß der niedrigeren Natürlichkeit.

**Wenn das Licht des höheren ICHs das niedrigere Ich durchdringt, identifizieren sich dann die beiden Ichs miteinander und hierdurch wird die Vollkommenheit erreicht.**

Die Verwirklichung dessen stoßt jedoch auf bestimmte Hindernisse. Diese sind: Die Erliegungen den Neigungen der niedrigeren Natürlichkeit, vorübergehende Verluste des Bewußtseins von äußerer Welt, die Unaufmerksamkeit, unrichtige Ansichten und seelisches Chaos. Der niedrigeren Natürlichkeit müssen wir Widerstand leisten. Das ist mög-lich, indem wir ihre Ausdrücke erkennen. Das Bewußtsein der Sachen aus der sinnlichen Welt, die natürlichen Ausdrücke des Fühlens und die Sinneswahrnehmung sind die Äußerungen der niedrigeren Natürlich-keit, welche das geistliche Wachstum bremsen und verlangsamen. Wenn die sinnlichen Dinge auf den Menschen nicht einwirken, und trotzdem er sich die höchste seelische Aktivität bewahrt, beweist er damit, dass er sich beherrscht. Von vorübergehenden Verlusten des Bewußtseins (in der Sphäre der sinnlichen Erscheinungen) ist der betroffen, wer auf das Bewußtsein des Körpers während der Konzen-tration nicht achtet. Es ist nötig, sich bei strengem wachen Bewußtsein zu halten, bis zum Augenblick der geistigen Wiedergeburt, und das Ver-fallen der seelischen Unbeweglichkeit zu vermeiden, die so leicht den

Übenden befällt, der die Leere als den Stützpunkt oder Stützstand für seine Konzentration nimmt. Dann bringen die mystischen Übungen reale geistige Ergebnisse. Die Unaufmerksamkeit (aller Art) muss man durch die Erhaltung eines Gegenstandes im Sinn (im Bewußtsein) wegschaffen. Hierdurch lässt sich der Mensch mit seinem Bewußtsein in sich selbst nieder. Die unrichtigen Anschauungen werden beseitigt, indem man keine Schlussfolgerungen über die für ihn abstrakten und unbegreiflichen Sachen tut, die sich ihm in den Sinn zu Betrachtungen aufdrängen. Das seelische Chaos überwindet man durch das Nachdenken über angenehme und befriedigende Sachen. Damit schwingt man sich seelisch in reine Sphären empor. Um sich in die reine Sphäre innerlich zu übertragen, muß man bestrebt sein, sich gut in der Sphäre des eigenen Körperwesens zu vergegenwärtigen, denn dies führt zur Verbindung beider Wesen oder der Natürlichkeiten seines Wesens. Nur eine Sphäre wahrzunehmen ist ein Merkmal der geistlichen Unvollkommenheit. Wenn wir das vernichten, was wir als Begrenzungsfaktoren bezeichnen können, werden wir erlöst sein.

**Hiermit ist der Weg zur Vollkommenheit abgeklärt.**

### **Begleiterscheinungen und Ergebnisse**

Der Sinn kann durch die Aufmerksamkeit zu physischen oder psychischen Tatsachen oder sogar zur Leere des Absoluten geführt werden. Hinsichtlich des wesensverschiedenen Charakters der Objekten, zu denen die Konzentration geleitet werden kann, kommt es ebenfalls zu ungleichartigen Begleiterscheinungen in der geistigen Anstrengung. Die vorzüglichsten Reaktionen ergeben sich aus der Konzentration des Sinnes oder der Aufmerksamkeit **auf die reine Leere**. Ob die Sinneswelt bildende Kräfte ausgewirkt (d.h. durch die Sinne oder physikalisch feststellbar und daher ins Bewußtsein tretend) oder latent (d.h. außerhalb der Grenze möglicher Wahrnehmung und darum dem Bewußtsein entzündend) sind, verhindern sie immer den Erwerb der klaren Einsicht in die Wirklichkeit. Mystische Übungen (nämlich Konzentration von Sinn und Aufmerksamkeit) weisen eine Entwicklungslinie auf. Zunächst beziehen sie sich auf das grobe Material (den physischen Körper), später auf alle psychische Komponenten, und allerspätestens auf die reinsten und unfühlbaren Qualitäten, die in der konkreten Auffassung das Bewußtsein bilden. Dieser Vorgang ist von der Geistesverfassung abhängig. Der nicht übende Mensch beherrscht sein Gemüt nicht, so daß dieses bei ihm zersplittet ist und daher nur für die Tätigkeit auf der Ebene der Differenzierungen befähigt ist. Oder es ist auch tauglich, sich auf ein grobes Objekt (den Körper) zu richten. Der Charakter der Reaktion auf diese Konzentrationsart liegt in direkter Beziehung zum Charakter des Gemütsinhaltes. Der Sinn, der in diesem Strebenszustand keine Eindrücke mehr aus der Sinneswelt erfordert,

erfüllt den Strebenden mit Kräften von innerlicher Erbauung, geistigem Entzücken und mit Freuden bis Glückseligkeit. Darum führt solche Geistesverfassung rasch zur Konzentration, die einen Läuterungscharakter hat.

**Wenn aber die freudige Stimmung aufgrund äußereren Ursachen vermittelt wird, erweist es sich später als ein Verfall in die tamasiche Leere, aus welcher geistige Depression, Unkenntnis und Erstarkung der Triebe entstehen.**

#### (Über magisch-mystische Fähigkeiten)

Ist der Geist jedoch von äußeren Geschehnissen zerwirkt, kann es die Ursache einer Erkrankung sein. Wenn sich die Konzentration vertieft und so verfeinert, daß sie auf der Ebene psychischer Dispositionen wirkt, wo sie in die potentialen schöpferischen Kräfte und Elemente eingreift, bewirkt sie Reaktionen der Astralwelt. Der Charakter der Reaktionen entspricht der Natur vom eingegriffenen Milieu, und sein Charakter steht in direkter Beziehung zur Natur von Denken, Fühlen und Tun. Permanente Konzentration, die sich auf den psychischen Bereich fesselt, bietet die Möglichkeit, die primären Änderungen im Inneren wahrzunehmen, was sich als die Fähigkeit kundgibt, die wir **Voraussicht** nennen. Psychische Natürlichkeit als der Stützpunkt für die Konzentration resultiert im Erwecken von besonderen seelischen Kräften, Fähigkeiten und Wissen. Die Festigung des Bewußtseins im Sinne und im seelischen Bereich bietet die Möglichkeit des bewußten **Austretens** aus dem Körper in die Astralwelt, weil die psychische Natur nicht von den Wänden der Körperlichkeit begrenzt ist. Die Konzentration auf das Licht und die Kraft, begleitet mit dem Bewußtsein in psychischer Wesenheit und gleichgeschaltet in die fiktive Stelle des Nervenzentrums im Nabelbereich (Manipura), führt zur Entfaltung der Fähigkeit, bewusst mit Geschöpfen der Astralwelt und niedrigerer Himmelswelt zu verkehren. Die Beobachtung von Änderungen in der Geistesphäre des eigenen Daseins bei gutem Selbst-Bewußtsein und gehobener Laune gilt als die **Konzentration hoher Stufe**. Aus diesem Grunde ist diese höchst erstrebenswert. Sonstige Konzentrationsformen vermitteln lediglich Erlebnisse aus Beziehungen mit Gebilden der Astralwelt, die personifizierte Geisteszustände oder die Tätigkeit der Leute darstellen. Der nicht erkennende Mensch schreibt diesen Erlebnissen aufgrund ihrer Natur eine hohe Qualität und Bedeutung zu, in Wirklichkeit aber bedeuten diese keine fortschreitende Durchgeistung, weil sie in die Sphäre der Differentiationen gehören.

Die **Konzentration auf die Leere**, die positives Potential der physikalischen Kräfte enthält, führt zum **Begreifen der Natur des Absoluten**. Ist das Absolute begriffen, kann der geistig wachsende Mensch hinein

aufgesogen werden. Das Ergebnis der Absorption ins Absolute ist die Kraft und Tauglichkeit, die ermöglicht, die Sphären von Reaktionen zu vermeiden. Das Verharren in dieser Leere vervollkommenet den Geist des Individuums, das darein aufgesogen wurde, weil sie die Sphäre un-differenzierter Ruhe ist, aus welcher man alle Wechsel beobachten kann, die in der Erschaffungssphäre auftreten. Die Wahrnehmung dieser ist eine Voraussetzung für ein Verständnis über die Möglichkeit der Beherrschung (der kosmischen Kräfte). Geht der Fluß der durch die Konzentration erstarkten Kräfte in die Sphäre vom Geschehen, so ermöglicht das nicht die Ursachen vom Werden (Entstehen) zu erkennen, sondern bringt es Reaktionen ganz anderer Art hervor. Die Sphären des Geschehens (Prozesse) gehören in verschiedene Körperlichkeitsstufen und entsprechen den Hüllen, die die Menschlichkeitsmonade (um das wahre ICH herum) bemänteln. Diese Hüllen sind:

1. Materieller Körper
2. Der Körper von Trieben (impulshafte Energien)
3. Der Körper von Lebenskräften (pranischer Körper)
4. Der Mentalkörper
5. Der Körper vom Verstand
6. Der göttliche Körper
7. Das (wahre) ICH.

### **(Über Wissenserwerb durch Konzentrationen)**

Die Reaktionen dieser Körper werden durch die Konzentrationsqualität hervorgerufen. (1) Die Konzentration auf den Körper (seine Form) erweckt das Gefühl vom Zittern (Vibrieren). (2) Aus der Konzentration auf die Lebenskräfte ergibt sich die Erkennung und Möglichkeit diese zu lenken. (3) Die Konzentration auf die Ruhe (Leere), die nach der Unterdrückung von Wahrnehmung, Denken, Einbildungskraft und Anregungen zu jedweder Tätigkeit auftaucht, bietet die Möglichkeit, mit dem Bewußtsein sich über die spontan tätige psychische Natürlichkeit zu erheben. (4) Die Konzentration auf ein Objekt besonderer Art bringt andersartige Erkenntnisse. (5) Die Konzentration auf andere Menschen, die der Yogi für eine Vorstellung oder Silhouette ihres eigenen wirklichen Geschöpfes hält, bringt die Erkennung ihrer geistiger Stufe. (6) Die Konzentration auf das räumliche Unendliche bietet ein Gefühl der Freiheit und insbesondere die der Lockerheit. (7) Die Konzentration auf einen Punkt in Elfenbeinfarbe zwischen den Augenbrauen bringt die Wahrnehmung der Geschöpfe von höheren Sphären sowie die Möglichkeit zum Verkehr mit denen. (8) Durch die Konzentration auf das innere ICH erreichen wir die Erkennung der innersten Natur. (9) Die Konzentration auf Nichts, aus welchem alles entstand, bringt die geistige Erlösung. (10) Die Konzentration auf die Organe (Körper-

instrumente) und psychischen (Nerven-) Zentren macht ihre Energie frei. (11) Die Konzentration auf den nächsten höheren geistigen Zustand in der Linie eigener geistiger Entwicklung ermöglicht, diesen zu realisieren. (12) Die Konzentration auf das psychische Nervenzentrum im Afterbereich und auf höhere psychische Nervenzentren bringt evidentes Durchleben einzelner Phasen der geistigen Entwicklung. (13) Das Verharren des Bewußtseins außerhalb des Tätigkeitsbereichs führt zum Aussteigen aus dem Kosmos vom Karma. (12) Durch die Unterdrückung der Sinnestätigkeit wird einerseits die Fähigkeit, die unsichtbare Welt wahrzunehmen, erweckt, andererseits wird die gewöhnliche Wahrnehmung erweitert. (13) Die Unterdrückung der Lebensfähigkeit triebhafter Natürlichkeit bewirkt, daß die höhere Natürlichkeit zu Tage tritt. (14) Die Unterdrückung von Neigungen (Zuneigung, Abneigung, Liebe, Hass, Mitleid, Grausamkeit usw.) führt die Vereinsamung und das Wissen herbei. (15) Die analytische Konzentration auf bestimmte, einzeln hervortretende Geisteszustände führt zum Erkennen verschiedener karmischer Sphären. (16) Die Unterdrückung vom SelbstBewußtsein im Sinne eines bestimmten (ausgeprägten) Ichs verursacht die Allgegenwart. (17) Die Konzentration auf das eigene Wesen als auf ein Objekt, das durch die kontemplative Konzentration durchgedrungen wird, führt zur Erkennung der Durchgänge von Willen, Bewußtsein und Ich. (18) Die Erkennung dieser ermöglicht in die Körper anderer Leute einzutreten und auch die Frage der Unsterblichkeit mittels bewußter Seelenwanderung aufzulösen. Da diese sämtlichen Sonderarten der Konzentrationen in einer direkten mystischen Entwicklungsreihe liegen, kommt man zu genannten Ergebnissen auch bei der gewöhnlichen mystischen Anstrengung, weil auf dieser Linie die Konzentration vertieft und verfeinert werden muss, denn es ist eine natürliche Folge der ständigen Übung (geistiger Bemühung). Und so kann auch ohne philosophische Kenntnisse der Mensch beim ständigen Bestreben alle erwähnten Ergebnisse erreichen. **Die Lehre über den Weg zur Vollkommenheit ist sehr einfach.** Aber die Leute komplizieren sie, weil sie nicht die erforderliche Kraft haben, vornehmlich die sämtlichen Abhandlungen zur Lehre (Vorschriften) umzusetzen. Darum wollen sie die Hilfe in leblosen oder sogar schädlichen philosophischen Konstruktionen finden. Wenn sie jedoch all diese Konstruktionen ausschlagen (wegwerfen) und beginnen, die Anweisungen der Lehre weisungsgemäß zu verwirklichen, erreichen sie positive Ergebnisse ganz natürlich und sind durch das wahre Streben vor wegreißenden Hindernissen geschützt. Dies sei ein sehr gutes Vorzeichen.

### **Eingang in die Mystik allgemein**

Für den Weg der technischen mystischen Anstrengung ist seelisch und karmisch derjenige ausgerüstet, der durch die Moralerziehung, die er

durch entweder mit verdienstvollem Karma ausgestattete Geburt oder langdauernde Moraldisziplin oder durch definitiven Verzicht auf die Welt gewonnen hatte, eine solche Stufe der geistigen Säuberung erreichte, daß ihn keine Sache mehr aus der Sinneswelt berührt, so daß er ganz ungestört im Zustand vom klaren Bewußtsein und SelbstBewußtsein verharren kann.

Solange diese Bedingungen dauern, kann er im technischen Streben ohne Unterbrechung fortsetzen. Wenn diese jedoch aufhören, muss er die Moraldisziplin wiederaufnehmen und dabei verharren, bis er die Reinheit seines Bewußtseins wiedererlangt. Außerdem muss er die ganze Zeit, während er die geistige Bemühung wiederholt, die höchste Macht (Gott) um den Schutz auf dem weiteren Weg nach mystischen Erfahrungen in der praktischen Mystik begehrten. Er soll sich daher von den letzten amoralischen Schlacken befreien, die seine Einsicht verunreinigen, so daß er ständig auf die sittliche und seelische Reinheit bedacht ist. Er muss sich dieser Schlacken so entledigen, daß er für seinen täglichen Bedarf den **Wunsch des Guten für alle Geschöpfe** sowohl auf Erden als auch in geistigen (astralen) Bereichen zu halten anfängt. Dann kann er an die heilige Abhaltung (Bemühung) herantreten, deren Prinzipien (in Stufen) lauten:

### Anweisung Stufe 1

1. Die weltlichen Gedanken, spontanen (animalischen) Gefühle und depressive Geisteszustände ausrotten.
2. Das Interesse für alle weltliche Sachen und Geschehnisse vernichten, die ihn direkt nicht berühren.
3. Die Körperpositionen und die physische sowie seelische Ruhe zwecks der Harmonisierung des Inneren und gesamten Wesens überhaupt üben.
4. Sich in der Wachsamkeit, Aufnahmefähigkeit, äußeren Frische und Lebhaftigkeit in der Welt üben.

Diese Disziplin resultiert in der **Harmonisierung** des Inneren und in der Vereinigung der Geisteskräfte unter der Kontrolle des Willens und des Bewußtseins, und dieser Zustand wandelt sich ins **Dharana** (siehe Kapitel „Konzentration Ein-Punkttheit“).

### Anweisung Stufe 2

1. Das eigene Wesen, vor allem den Körper, beobachten, und dieses sich im Bewußtsein vergegenwärtigen.
2. Beten, oder die geistlichen Denksprüche aufsagen, oder sich seelisch dazu erheben, was sich durch göttliche Qualitäten auszeichnet, für welche z.B. die Begeisterung, Glücksgefühle und Sehnsucht nach dem Guten gehalten werden.
3. Unaufhörlich die höheren Anweisungen und Rezepte einhalten, die

sich an das höchste Ziel heften – nämlich an die geistige Befreiung.  
4. Verharren in der Geistesdisziplin, die gewährleisten soll, daß die mystische Bemühung nie wegen Zweifeln oder Schwanken verlassen wird. Aus dieser Anstrengung muss sich die erstrebenswerte Seelenorientierung (zu geistiger Welt oder Ideal) ergeben, und dabei müssen die **Bedingungen zur Entwicklung der mystischen Qualitäten** gewonnen werden; nebstdem wird auch die **Kontrolle über die seelische Tätigkeit und Tendenzen** erreicht.

### Anweisung Stufe 3

1. Durch die gut kontrollierte seelische Entzückung (Ekstase) die Seelenruhe hervorrufen.
2. Sich selbst, vornehmlich den eigenen Körper, sich im Bewußtsein vergegenwärtigen, und auf diese Weise mit eigenem Wesen diese Seelenruhe teilen, die sich in überweltlichen Stimmungen äußern muss.
3. Nach der ständigen Durchdringung des ganzen Wesens von guten Geisteszuständen streben, die sich in glückseligen Gefühlen spiegeln.
4. Die Aufmerksamkeit nur diesen glückseligen Gefühlen unter ununterbrochener Kontrolle der Zustände vom täglichen Bewußtsein widmen, damit alle Entzückungen beherrscht werden.

Das Ergebnis dieser Bemühungen ist die **Entwicklung des göttlichen Durchlebens** und hiermit des Zustandes vom **Dhyana**, dessen Tendenz zur göttlichen Entzückung, zum **Samadhi**, ist.

### Anweisung Stufe 4

1. An sich in göttlicher, aber gut kontrollierten Entzückung (Ekstase) denken, was eine klassische mystische Konzentration ist.
2. Mit Bewußtsein in völliger Vereinsamung (Unabhängigkeit) mit der Tendenz zur Göttlichkeit verharren.
3. Die Wahrnehmungen, die Auffassung (Beurteilung), das Bewußtsein und das Atmen vor alledem schützen, was nicht das Absolute, bzw. undifferenzierte Transzendenz ist.
4. Das Bewußtsein des eigenen Wesens von der Abhängigkeit von Zeit und Raum entbinden, und deshalb auf nichts reagieren, was gesehen, gehört, gefühlt, festgestellt, wahrgenommen werden kann, d.h. in absoluter seelischer Regungslosigkeit verharren, im klaren Licht der vollkommenen Freiheit mit Bezug auf das eigene Wesen, die der Mensch normal empfingt, und dessen er ganz normal bewusst werden kann.

Das Ergebnis wird die **geistige Einswerdung mit der Gottheit oder Absoluten** sein, d.h. das **Samadhi als (der Zustand der) Erlösung und des Trikaya zu Lebzeiten**. Siehe auch Kapitel „Was sind Jhanas?“.

## Das größte Hindernis

Der Autor war sich nicht sicher, ob der diese Abhandlung veröffentlichen soll, aber der Neo-Buddhismus mit seiner Vereinfachung der Praxis macht dies notwendig, die da lautet: **zuerst Meditieren, dann folgt der Rest.** Damit soll das Verständnis geweckt werden, warum das Endziel von keinem oder nur von wenigen erreicht wird. Die Abhandlung ist eine Übersetzung aus dem Englischen des Kapitels „the greatest hindrance“ aus dem Buch „yoga and buddhism in the life of a contemporary person“. Was also ist das größte Hindernis, wenn ein Bodhisattva in die Menschen von heute hineinschaut? Es ist dies die

### Selbstverlogenheit und das wird hier nun erklärt.

Es gibt keinen anderen Pfad zu Wissen über sich selbst, über andere, über die Menschheit und der ganzen Welt im allgemeinen als den des Pfades der spirituellen Entwicklung, den mystische Pfad. Er beginnt beim Eintreten ins eigene Wesen durch bewußtes Denken und Beobachtung aller Prozesse, die darin stattfinden. Trotzdem erreichen viele nicht dieses Wissen. Die Gründe dafür sind, daß eine Person sich selbst und die Welt sehr oberflächlich sieht und daß sie ihr eigenes Verhalten nach völlig falschen Kriterien beurteilen. Besonders dann, wenn sie religiös sind, ergeben sie sich oft der Selbsttäuschung, daß das entscheidende Kriterium wohl ein einwandfreies (tadelloses) Verhalten des eines Bürgers sei: sie töten nicht, stehlen nicht oder machen nicht den Weg frei zu ungezügelten, hemmungslosen Begierden für erotische Entladungen und vielleicht leben sie ein harmonisches Familienleben. Sie denken, wenn sie sich so benehmen, dann haben sie bereits alle moralischen Anforderungen der spirituellen und religiösen Lehren erfüllt - und so ist alles in Bezug auf die Moral bereits in perfekter Ordnung, was sie selbst betrifft.

Jedoch habe ich bereits erwähnt, daß der Pfad der geistigen Entwicklung, der mystische Pfad oder ein anderer, der wahrlich zum Wissen über sich selbst, über andere und der ganze Welt führt, anfängt mit dem Eintritt des bewußten Denkens in das eigene Wesen hinein und mit der Beobachtung aller Prozesse, die darin auftreten. Dies ist eine Angelegenheit sowohl von mentaler als auch von moralischer Anstrengung. Und vom moralischen Standpunkt aus gesehen reichen die Modifikationen des persönlichen Verhaltens auf der Oberfläche der

leichtfertigen Tugenden der sogenannten "**gesetzestreuen Bürger**" nicht mehr länger aus.

**Der gesetzestreue Bürger vermeidet immer die Konfrontation - wann immer, wo immer und in jeder Art und Weise – wegen der Mißbilligung der Gesellschaft**, in deren Zentrum er oder sie lebt und die sein oder ihr Benehmen beobachtet (und beurteilt).

Aus dem Betrachtungswinkel der spirituellen Lehren ist die Meinung der Gesellschaft, in deren Zentrum er lebt, völlig unerheblich. Die einzige Sache, die immer zählt, ist, ob eine Person korrekt und aufrichtig die **Entpersönlichung** praktiziert. Und Entpersönlichung? Die einzige Art und Weise dies zu messen ist, ob eine Person die persönlichen Wünsche, Verlangen, Begierden und Neigungen respektiert oder nicht respektiert, ob sie also diesen erliegen (nicht standhalten können, biegsam sind) oder ob diese eine Versuchung für sie darstellen können, wenn sie ein selbstbeherrschtes Leben führen.

Laß uns annehmen, daß jemand seit seiner frühesten Kindheit durch seine familiäre Umgebung in solch einer Weise geprägt (infiziert) wurde, sich der Überzeugung zu unterwerfen bzw. sie anzunehmen, daß Mädchen zu verführen, sich zu betrinken, Tricks (Kunstgriffe) des Vertrauens zu verwenden, sich mit anderen Jungs in Kneipen auszurasten oder zu prügeln oder anderer ähnlicher Dinge, falsch sind. Dann ist das ganz in Ordnung, jedoch nur bis zum Punkte, wenn diese Überzeugung sie dazu bringt, sich selbst im vitalen Sinne zu brechen und so zu einen "**gesetzestreuen Bürger**" zu werden, unfähig sich möglicherweise aggressiv zu benehmen, oder auch nur scheinbar destruktiv. In solch einem Falle steigen sie nicht in ihre Psyche hinab, wandern nicht den Pfad, der zu Wissen über sich selbst führt, über andere und über die ganze Welt, sondern eignen sich eine beschädigte, fehlerhafte Sichtweise an, daß die oberflächlichen Tugenden eines "gesetzesstreuen Bürgers" die wahre moralische Disziplin bedeuten. Diese Einstellung vermittelt einer Person den realen Eindruck, wie wohl ein Prototyp eines wahren Christen auszusehen hat, der auserkoren ist, die Barmherzigkeit Gottes (bzw. den Segen der Dakinis oder vergangener Buddhas) zu empfangen.

In Fragen der Sittlichkeit und speziell in der Frage der erlösenden Sittlichkeit, wird die höchst wichtige Rolle durch das Ratio der Kräfte gespielt, der Kräfte der Aktionen und Reaktionen. Das bedeutet, wenn die menschliche Natur durch inkorrekte Benehmen gebrochen wurde, und nur wegen dem hat die Sittlichkeit des sogenannten "gesetzesstreuen Bürgers" ihren Platz in ihnen gefunden, dann beginnen die uner-

wünschten Manifestationen des Vitalen in schwachen, undeutlichen Impulsen oder unterhalb der Schwelle der gründlichen, umfassenden Selbstbeobachtung (Achtsamkeit) zu laufen. Und das ist ein sehr ernstes (schwerwiegenderes) Hindernis auf dem Pfad des stufenweisen Abstiegs in die Tiefen des eigenen Wesens, d.h. das ist schlecht (blockierend) für den Pfad des Wissens über sich selbst, über andere und über die ganze Welt. So eine Person sieht keinen Grund mehr für eine totale Reinigung (Läuterung), die auf einer kompletten Ausrottung der Neigungen (weltlicher Tendenzen) basiert, auf dem Weg der Entwicklung einer absoluten Abwesenheit aller differenzierten Konzepte im Denkprinzip (Geiste) und die Zerstörung aller emotionalen Erfahrungen verlangt, anfangend mit den unglücklichen, mißlichen inneren Zuständen und endend mit den wonnigen, glückseligen. Sie haben sich der Überzeugung ergeben, daß nur diejenigen außerhalb der Moral und Sittlichkeit sind, welche Mädchen verführen, sich betrinken, andere täuschen und sich mit anderen in Kneipen (Bars, Discos, Wirtshäuser) streiten und prügeln. Nichtsdestoweniger ist bereits der Anfang des sündhaften Benehmens im Denken präsent in Form differenzierter Konzepte und gibt den emotionalen Zuständen jeder Art Wichtigkeit. In Anbetracht dessen bedeutet es gar nichts, wenn jemand dem Sein eines Casanova davonläuft und ein Vater einer ordentlichen Familie wird mit zwölf oder nur einem Kind. Auch nicht eine kinderlose Ehe, auch nicht das Zölibat, würden eine Person moralisch machen auf der Linie der Gebote der spirituellen Lehren, wenn es den Verlockungen (Versuchungen) möglich ist, sich zu erheben oder sich durchzusetzen, eine Frau zu haben oder sich in irgendeiner anderen emotionalen Erfahrung hinzugeben.

Eine grobe, schwerwiegende Verletzung (Mißachtung) der moralischen Prinzipien der spirituellen Lehren beginnt in dem Augenblick, wenn eine Person ganz auf der inneren Ebene mit der sie umgebenden Welt kommuniziert, auch wenn so aussieht, als würden sie das in einer makellosen Art und Weise tun. Das deshalb, weil wenn eine totale innere Reinigung die höchste moralische Anforderung ist und dann sich einer Kommunikation mit der umgebenden Welt von physischen Interessen hingibt (ergibt), das auf diese Art die Teilnahme am Leben (und Treiben der Welt) bedeutet. Und deshalb ist so eine Realisierung der kompletten inneren Isolation absolut außer Frage gestellt. Der Blick einer Person, wie auch ihre anderen Sinne, sind nicht mehr länger auf das Wahrnehmen verschiedener Kategorien der Leere ausgerichtet, sondern nur auf das unklare, vernebelte (schleierhafte) Wahrnehmen der externen Phänomene. Von diesem strikten Standpunkt aus gesehen ist dies eine Weltlichkeit, welche der Grund für die innere Verdunkelung ist. Aus diesem Betrachtungswinkel wird die erlösende Sittlichkeit in der

Bemühung, sich selbst von der ganzen Welt der differenzierten Phänomene zu lösen, ausgerottet. In den ersten Etappen des mystischen Pfades gibt es daher die Anstrengungen, sich von den Phänomena der materiellen Welt zu lösen - vorwiegend in Bezug auf Momente, wenn Impulse aufsteigen, diese Phänomene als Objekte der Sinnesbefriedigung oder -freude (Gratifikation) zu ergattern.

Zu dieser Loslösung ist offensichtlich mehr nötig als nur die Bändigung der turbulenten Begierden bis hin zum Ausmaß, wo ihnen erlaubt wird, sich innerhalb der Grenzen der anscheinenden externen Tugenden eines Bürgers zu entladen. Alle Neigungen (Tendenzen), denen wir nachgeben, sind deshalb zu attackieren und auszulöschen. Alles Wünschen (Begehrten) hat bis zu einem solchen Grad unterdrückt zu werden, als daß diese Objekte der Sinnesbegierden zu einem Nichts für eine Person werden, aber zur gleichen Zeit müssen sie sich eine solche Klarheit des Geistes erhalten, als würden sie ihren Wünschen erlauben, ihren unbeherrschten Weg entlang zu rennen.

Dieses sind also die Bedingungen zur Reinigung (Läuterung) auf dem Gebiet der Wahrnehmungen, den ganzen Weg entlang bis zur ihrer Entleerung (Leer-Machen), und das symbolisiert auch jene Einsamkeit oder innere Vereinsamung, welche von den spirituellen Lehren von jedem Schüler dieser Lehren gefordert wird. Das Entstehen dieser Art von Vereinsamung ist eine Vorbedingung zum Erlangen des Wissens über sich selbst, über andere und über die ganze Welt. Dieses Wissen wird gänzlich makellos sein, sobald eine Person nicht mehr länger über die Tatsache trauert (jammert, ihr nachweint), daß sie der Welt entsagt hat. In anderen Worten, wenn sie nicht über ihr freiwilliges Asketentum jammert, so wird sie dann, glücklich und aufmerksam sein, klar sehen und die umgebende Welt beobachten, all was darin geschieht und all die Bestimmungen (Schicksale) aller seiner Bewohner. Dann können sie unterscheiden, daß es ganz logische Zusammenhänge (Beziehungen) gibt zwischen Aktionen und deren Konsequenzen, zwischen Verhalten und die daraus resultierenden Schicksale, wie auch die Tatsache, daß alle Ereignisse in der Welt der Menschen sich in einer objektiven Relation (karmische Bindung) mit den Handlungen dieser Leute befinden.

Wenn wir aus diesem Standpunkt heraus berücksichtigen, so erkennen wir, daß die **bewußte oder unbewußte Selbsttäuschung** das größte Hindernis auf dem Pfad zur Selbsterkenntnis ist, verursacht durch eine seichte, leichtfertige und unrichtige Meinung über die moralischen, sittlichen Mängel und Tugenden der Leute. Es ist notwendig zu wissen, falls jemand seine Sinnesbegierden (-wünsche) belohnt bzw. ihnen

nachgibt, **nicht mehr länger, bzw. überhaupt nicht**, mit der erlösenden Sittlichkeit verbunden ist, welche die innere Vereinsamung oder Einsamkeit erfordert, egal ob in der Rolle eines Familienvater oder eines Bürgers, der wegen der Beziehungen zu seinen Nächsten oder zu einem Kollektiv anderer Bürger in ihrer Gemeinde, ein Bier (oder was anderes) trinken geht. Er ist dann nur eine **soziale Kreatur**, in dem das Wissen über sich selbst, über andere und über die ganze Welt niemals entstehen wird. Die Gründe dafür sind rein psychologisch. Die Aktivitäten, die innerhalb dieser Beziehungen ablaufen sind nicht die Handlungen von Weisen, was ja immer einen Abstand verlangt von dessen, was beobachtet wird, sondern die eines **Trottels**. In ihrem Hintergrund (Unterbewußtsein) werden immer emotionale Stimuli in diesen Handlungen sein, herbeigeführt durch die Teilnahme der Familienmitglieder, weltlichen Lebenspartner oder von den Nächsten aus dem Bekanntenkreis.

Die spirituellen Lehren, deren Zweck es ist, jedem Individuum zur Selbsterkenntnis zu verhelfen und zum Wissen über die ganze Welt und allem, was darin geschieht, und um die Gefahr zu vermeiden, daß man in der scheinbaren moralischen und sozialen Integrität stecken bleibt, in dem die Lehren ihre Schüler zu einer systematischen Entwicklung ihrer elementaren Neigungen und Tendenzen bis zur vollen Reife (Breite) führen. Dies scheint im Widerspruch zu stehen mit der Entwicklung der erlösenden Sittlichkeit. Wie auch immer, die Entwicklung dieser Neigungen (Tendenzen) wird absichtlich unterbrochen durch ihre Unterdrückung (Ausschaltung). Das kann mit dem Klettern auf eine Leiter verglichen werden, wo eine Stufe das Entzünden der sogar tiefst versteckten Neigungen in der menschlichen Natur bewirkt, während die nächste Stufe ihre Unterdrückung bedeutet - bis hin zur gänzlichen Ausradierung. Das führt zur Abstufung des Drucks wie auch des Widerstands, der immer im Gleichgewicht für das Resultat sein soll - zum Entstehen der Bemeisterung des eigenen Selbst. Und weil auch in derselben Zeit man aufmerksam darauf achten muß, daß das Bewußtsein während dieser Prozedur nicht überwältigt (überfordert) wird durch höchst intensivierte Impulse der animalischen Natur. Das Ergebnis dieses ganzen Prozesses wird ein **vollkommenes Gleichgewicht des Geistes sein**, das alles um sich herum aus einer losgelösten Beobachterposition sehen kann. Er oder sie wird alles wie ein Weiser beobachten können, der das ganze Leben versteht, denn es ist ihnen mithilfe dieses Training gelungen, was die Aktionen und die Reaktionen in der eigenen inneren Natur bewirken, innerhalb des eigenen Geistes (Bewußtseins) und dadurch erkennen sie auch, was die Aktionen und Reaktionen aller Leute bedeuten. Es ist daher ganz selbstverständlich, daß es nur möglich ist, diesen losgelösten Betrachtungsstandpunkt

durch die Abstufung der sensorischen Reize (Versuchungen) zu erreichen, deren Überwindung nur möglich wird mittels der Anspannung (Anstrengung) des ganzen eigenen Willens. Der Ausdruck "**mittels der Anspannung des ganzen eigenen Willens**" bedeutet, daß die hochqualifizierten spirituellen Lehren den Charakter der psychologisch wissenschaftlichen Techniken haben, die sehr wirksame Werkzeuge (Mittel) in die Hände einer Person legen. Durch Anwendung dieser ist es möglich, viel Gutes für jene zu erreichen, die das als ihre Lebensdirektive akzeptiert haben – aber auch für alle Menschen und für alle Nächsten. Man muß sich nur gemäß den Prinzipien der erlösenden Sittlichkeit (Moral) benehmen, die immer in diesen Lehren enthalten sind und von diesen Lehren auch vermittelt werden. **Zusätzlich kann man dies dazu sagen: der größte Feind einer sich spirituell bemühenden Person sind hauptsächlich ihre charakterlichen Neigungen, die sie dazu zwingen, ihre Sinnesbegierden (-wünsche) zufrieden zu stellen.** Und daraus folgt, es gibt überhaupt keine andere verlässliche Lösung zum Problem der Ignoranz. Weder ein stumpfes Temperament, noch ein von den Emotionen hinweggespültes, wird es jemals erlauben, den Gipfel der Entwicklung der potentiellen menschlichen Möglichkeiten zu erklimmen. Diese Möglichkeiten können jedoch sicher erlangt werden, durch Stimulation der unrichtig unterdrückten menschlichen Neigungen oder durch deren Unterdrückung (falls entflammt), was immer gerade vorherrscht: die Hemmung (Unterdrückung) der spontanen Manifestationen der emotionalen Natur oder deren Entwicklung bis hin zu ihren kompromißlosen (rücksichtslosen) Manifestationen. Wenn wir Leute um uns herum beobachten, die von unerfüllten Begierden (Wünschen) geplagt werden, können wir immer daraus entnehmen, daß es da einen Konflikt zwischen dem gibt, was die zu erlangen wünschen und dem, wozu sie zu erreichen in der Lage sind. Die Wurzeln dieser Konflikte sind entwickelte, unkontrollierte Neigungen (Tendenzen). Seitdem aber die Neigungen die Eigenschaft der Multiplikation haben und des Stärker-Werdens haben, bringen sie, falls sie unkontrolliert sind, eine Person immer in eine unglückliche (beklagenswerte) innere Situation. Wenn jedoch eine Person diese zerstört, so ist das nur ein scheinbarer Sieg über diese Neigungen, denn sie transformieren sich in traumartige Visionen und Wünsche, die die Tendenz haben, unbefriedigt zu verbleiben und deswegen entsteht der Eindruck, daß ihr Ungerechtigkeit widerfährt. Deshalb müssen die geistigen Lehren bis zur Wurzel dieser Dinge vordringen. Das bedeutet, daß zuallererst die Aufmerksamkeit der langsamen Entwicklung der Neigungen gewidmet wird bis hin zum vollen Ausmaß, aber nur insoweit die volle Kontrolle über sie erhalten bleibt. Und warum hat man dann die ganze eigene Willenskraft dazu aufzubringen? Durch den Wunsch, über das eigene Selbst Wissen zu erlangen, über andere und über die

ganze Welt nur zum Zwecke dem Leiden zu entfliehen und dies erfordert eine innere Entwicklung und anschließend die vollständige Kontrolle über sich selbst. Es ist niemals möglich, dieses Resultat zu erreichen, wenn die Unterdrückung (Hemmung) der Manifestationen des Temperaments bereits eingetroffen sind, wenn eine Person die volle Entwicklung seiner Neigungen erreicht hat aber sich deren Einfluß unterworfen hat. Deshalb sind die notwendigen Bedingungen einer vollen inneren Gesundung wieder herzustellen. Für diese Situation gilt auch, daß das Kriterium einer völligen inneren Gesundheit eine adäquate Entwicklung der Begierden (Wünsche) und Neigungen ist und daß das Kriterium der spirituellen Perfektion über diese Begierden (Wünsche) und Neigungen Kontrolle erlangt. Die spirituellen Lehren gründen sich im Prinzip auf die yogische Methode. Diese Methode basiert auf mentale Drücke auf das Wesen, denn es ist bekannt, daß diese Reaktionen das körperliche Wesen aktivieren. Und weil diese emotionale Vitalität in der Basis des Rumpfes residiert, wird die Konzentration genau in diese Partien angewandt, um das Wesen der Begierden zu erwecken und voll zu entwickeln. So erlangt der Aspirant der spirituellen Perfektion das Wissen über sich selbst, das Wissen über andere und über die ganze Welt, in dem er oder sie die Konzentration einsetzt und mit deren Hilfe das Wesen gänzlich auf die emotionale Ebene hebt und durch die (anschließende) Kontrolle dieser Wesenneigungen die innere Widerstandskraft steigert. Die Neigungen in Form von Verlangen dürfen das Bewußtsein nicht überwältigen (überfluten) mit Dummheit (Bewußtseinstrübung), denn das würde zu einem tiefen Nicht-Wissen (Stumpfheit) führen und damit würde die Ignoranz (Unverstand) noch weiter vertieft werden.

Daraus folgert, daß die Konzentration in die Basis des Rumpfes nur solange praktiziert wird bis eine vitale Stimulation erreicht ist, die sich selbst als eine Steigerung der Frischheit und einer allum-fassenden Wiederbelebung manifestiert. Die Aufmerksamkeit wird dann auf diese Manifestation der Vitalität gelenkt, d.h. erhöhen sich nun die Begierden oder nicht? Sobald auch nur die kleinste Intensivierung der Begierde (Wünsche) feststellbar ist, wird sofort der Wille zur vollständigen Unterdrückung eingesetzt. Das wird so lange fortgesetzt, bis eine völlige innere Gelassenheit (Seelenruhe, Beschaulichkeit) erreicht wurde, eine totale Unerregbarkeit, und nach einer völligen Beruhigung in diesem Sinne werden die Schübe eines konzentrierten Denkprinzips wiederholt (neuerliches Anfachen mittels der Konzentration). Auf diese Weise entsteht eine weitere vitale Stimulation und die immer stärker werdende Selbstkontrolle über das entwickelte (herausgelockte) Verlangen muß wieder und wieder alles in eine komplette Beruhigung überführen. Das wird so viele Male wiederholt, bis eine evidente

Gewißheit erlangt wird, daß die vitale (emotionale) Natur voll entwickelt wurde und voll be-herrscht (bemeistert) ist. (Anmerkung: dies sollte durch einen spirituellen Meister gesteuert werden)

Dadurch wird das Ziel der spirituellen, yogischen, buddhistischen und mystischen Praxis endgültig erreicht. Das eigene Wesen wird auf der Ebene der Gefühle als voll entwickelt identifiziert und, zu gleicher Zeit, können Versuchungen diese Person nicht mehr moralisch in die Irre leiten, denn dieses Abgleiten (vom Pfad Abkommen) basiert auf der Nach-giebigkeit (Biegsamkeit) gegenüber den sensorischen und emotionalen Neigungen (Veranlagungen). In diesem Falle hat die mystische Praxis eine Person auf die Spitze einer voll entwickelten Menschlichkeit geführt, verbunden mit einer gleichzeitigen und vollständigen Kontrolle über alle vitalen Manifestationen. Trotz alledem ist dies nicht das Ziel der spirituellen Lehren. Es ist nur eine ganz wichtige Etappe auf dem Pfad der integralen, spirituellen Entwicklung, deren höchstes Ziel der **"Zustand der Existenz ohne Notwendigkeit irgendwelcher Stützen"** ist.

Niemand von denen, deren emotionale Natur überdeckt ist vom Zustand der torpedierten (beeinflußten, korrumpten) Achtsamkeit, aufgrund von Ignoranz oder durch Schädigung (Beeinträchtigung) seiner Manifestationen, kann jemals soweit kommen. In solchen Leuten manifestiert sich ihre menschliche Natur immer durch unbewußte Manifestationen. Das ist der Beweis ihres begrenzten Wissens und ihr Selbst ist abgegrenzt (eingeschlossen), weil sie nicht in der Lage sind, ihre fiktiven (aber realen) Barrieren zu überschreiten. Und schon aus diesem Grunde muß die spirituelle Lehre, die immer einen Charakter der Psychologie aufweist, die Aufmerksamkeit auf eine umfassende Entwicklung der ganzen menschlichen Natur lenken. Wie auch immer, es gibt da einen beinhaltenden **Test** in dieser Entwicklung, einen Test der Willenskraft, wo der Schüler seine Fähigkeit unter Beweis stellen muß, daß alles im Bereich der Gefühle, des Denkens und der Achtsamkeit beherrscht (bemeistert) werden kann. **Ohne diesen Beweis gibt es kein befreientes Wissen.** Deshalb trifft eine Person auf dem mystischen Pfad (auf dem Pfad des Wissen über sich selbst, über andere und über alles andere) auf das größte Hindernis. Die **Hauptgefahr** auf diesem Pfad besteht darin, daß die allumfassende Selbst-Transformation nicht echt sein könnte, sondern nur scheinbar. Diese Hauptgefahr kann entweder auf der Modifikation der moralischen Oberfläche beruhen, auf der Entwicklung **scheinbarer** Tugenden, die entweder in der Brechung eines gutentwickelten, positiven Temperaments wurzeln, das bereit zum Handeln war, oder es kann auf der **Selbsttäuschung** beruhen, in einem Sinne, daß wir unsere Untugenden (moralischen De-

fekte) nicht als Untugenden sehen, sondern sie als Tugenden ansehen - als moralische Vollkommenheit. So eine "**moralische Perfektion**" besteht darin, daß man über alles ärgerlich (wütend, enttäuscht) wird, nur nicht über die eigenen Manifestationen.

Daher müssen alle jene, aus der Langzeit-Perspektive, die nach dem Wissen über sich selbst, über andere und über die ganze Welt streben, voll und ganz ehrlich zu sich selbst sein und versuchen, das **Basiswissen** zu erlangen - zuallererst im Bereich eines entwickelten und unterentwickelten inneren Lebens wie auch in der Animalität, als die Manifestationen einfacher Vitalität. Nur durch diese **Ehrlichkeit** können sie das Verstehen erwerben, daß die scheinbare Sittlichkeit (Moral), die einer Person ein perfekt korrektes soziales Benehmen attestiert, eine Spur einer inneren Zerstörung hinterläßt - eine Zerstörung der natürlichen Manifestationen des Temperaments, der Freiheit des Geistes, von dem angenommen wird, daß er immer frei ist von furchterregenden Drücken, verursacht von Skrupeln bezogen auf die Begleitumstände. Wenn jedoch Neigungen, Geschmäcker und Begierden (Wünsche) eine Person zu einem fleckenlosen sozio-moralischen Verhalten führen sollten, so muß er oder sie dies verhindern. Sie müssen dann einen klaren, entspannten Geist erzwingen, auch ohne Verhaltensweisen, welche eine sozial-makelbehaftete Neigung zeigen, und mithilfe dieser Bemühung werden die makelbehafteten Neigungen niemals mehr für sie eine Versuchung darstellen. Nur das ist die **wahre Moral** (Sittlichkeit), also die Moral einer Person, die nicht innerlich deformiert ist und die bereits innerlich frei ist – zumindest ein bißchen.

Das Wissen über die psychologischen Beziehungen und Gesetze hat einer Person den Abgrund einer scheinbaren Moral zu zeigen, wenn er oder sie, wegen der Wirkung mächtiger makelhafter Neigungen, **immer vorgeben**, sie sind anders als sie wirklich sind, so können sie den anderen nicht ihr wahres Gesicht zeigen, sie können nicht so wie immer sein - "ihr Herz an ihrem Ärmel tragen". In so einem Falle **belügen** sie sich selbst und die anderen, denn sie können niemals in einem permanenten Widerspruch zu sich selbst verweilen in Anbetracht ihrer Neigungen und (sonstigen) Verhaltensweise. Dieser **Selbstbetrug ist der zweite Aspekt des großen Hindernisses** auf dem Pfad des Wissens über sich selbst, über andere und über alles. Das wahre Wissen, das der spirituellen Vollkommenheit und Freiheit zugeordnet ist, kann sich somit niemals dorthin entwickeln, wo es einen Widerspruch gibt zwischen dem, was im Herzen ist und dem, was in den sozialen Verhaltensweisen existiert. Denn es gilt für eine spirituell vollkommene Person, der Wissen über sich und alle anderen und über die ganze Welt erlangt hat, daß diese niemals in ihrem **Herzen etwas anderes**

**hat als das, was offenkundig** mit seinen Verhaltensweisen ist (über-einstimmt). Das ist die (wichtigste) Hauptgrundlage für die wahre Ehrlichkeit - die **Ehrlichkeit zu sich selbst**, denn diese ist die wahre, weil darin keine Anzeichen von Widersprüchen zwischen dem Fühlen und dem Verhalten vorhanden sind. Eine solche Ehrlichkeit beansprucht die Realisation der Wahrheit, d.h. jener Tatsachen, welche zwischen den Handlungen und den **Absichten** in den Handlungen bei einem selbst, bei anderen und bei allen Leuten im allgemeinen, existieren.

Falls eine Person nicht aufspüren kann, ob hinter den Handlungen anderer Intentionen gleicher Art sind, dann sehen sie alles falsch (fehlerhaft). Dies bedeutet **Ignoranz**, das sie in die Irre führt. Und falls sie alle Kontakte mit der materiellen Welt unterbrechen würden, sie würden nicht die Kontakte mit der **unsichtbaren Welt** unterbrechen, in deren Zentrum sie leben und die auch jeden täuschen (betrügen, hintergehen), um davon zu profitieren, indem sie Kräfte (Energien) erlangen (abschöpfen), die von diesen Betrogenen entweichen (aus-treten). Und die Manifestationen durch Taten? Falls eine Person die moralischen Vorschriften der wahren spirituellen Lehren einhalten will, weil sie darin vertrauen und weil dies zum Erwerb von Wissen über sich selbst, über andere und über alles verhilft, dann sollten sie ein Gleichgewicht erzwingen zwischen dem, was sie wollen und dem, was ihnen erlaubt ist, wenn sie den moralischen Instruktionen dieser Lehren folgen wollen – das sollte nur auf Kosten der unzulässigen (uner-laubten) Wünsche sein. Ansonsten kommen sie nie heraus (aus dem Fehlverhalten), sich selbst und die anderen zu belügen - **denn dieser verlogene Wille, als das größte Hindernis auf dem mystischen Pfad, behindert immer ihren Weg hin zum erwünschten (befreienden) Wissen.**

**Daher haben sie aufmerksam (achtsam) zu sein** im Erreichen einer solchen Entspannung, in der nur diejenigen verweilen können, die keine Widersprüche mehr in sich haben zwischen dem, was sie wün-schen und zwischen dem, was sie vermögen oder was ihnen erlaubt ist - ohne dabei die moralischen Vorschriften der erlösenden Lehren zu verletzen. Das ist der Weg zur Überwindung des größten Hindernisses (der Selbstverlogenheit) auf dem eigenen mystischen Pfad hin zum Wissen über sich selbst, über andere und über die ganze Welt - auf dem Pfad hinführend zur Realisation des Zustands des Absoluten, hin zur spirituellen Freiheit.

**Daher ist es erforderlich, sich nicht selbst zu belügen!**

Es ist nötig, die eigenen Neigungen und das eigenen Verhalten bei ihrem richtigen (wahren) Namen zu nennen, so daß die Orientierung im

Labyrinth des inneren Lebens perfekt ist, denn wenn schon die externe und sichtbare Umgebung lügen kann, dann kann es die unsichtbare (feinstoffliche) Umgebung um so mehr. Dies alles jedoch kann man überwinden durch die Kraft der Wahrheit und der perfekten Ehrlichkeit, also an allererster Stelle zu sich selbst, und dann, in der Tat, zu den andern auch.

Ende der Abhandlung.

# Sublimation vs. Animalität

## Vorwort

Wiedergabe eines belauschten Gesprächs zwischen 2 Götterweisen\* zu diesem wichtigen Thema bei ihrem Blick auf jene, die eine geistige Vollkommenheit anstreben. Es handelt sich dabei um einen **wahren Edelstein** von einer tiefenpsychologischen Betrachtung innerer Potentiale und Prozesse, die wohl ihresgleichen sucht. Diese Abhandlung ist insoweit bedeutsam, als es auf ganz andere Weise die Notwendigkeit der Achtsamkeit (Selbstbeobachtung) beleuchtet und ist zusammen mit "Dem Problem der Sexualität" und dem nachfolgenden "die Mystik und die Sexualität" zu sehen. Damit ist dieses Thema und die Lösung dazu besser dargelegt als es ein Sutra jemals könnte. Die referenzierten Regeln (Lehrsätze) sind am Ende aufgelistet. Keuschheit wird hier als Sublimation (Verfeinerung) der Wesensqualität verstanden.

\*Die Protagonisten: Aptasat als Fragender und jemand der Weisheit erlangt hat durch Wissen ohne jeden Zweifel und Vidschnani als Antwortender und als spiritueller Meister der höchsten Stufe.

Ausschnitt aus dem ganzen Gespräch zum spezifischen Thema:

In der moralischen Vervollkommnung wird **Keuschheit** und das **Enthalten der Fleischkost** gefordert. Aber es scheint nicht, daß diese Vollendung der Sittlichkeit ein gleiches Ergebnis schon am Anfang des Bestrebens um Versittlichung bringt. Man muß immer die Rückwirkung des moralischen Bemühens bedenken und hier ist es bei den Anfängern oft wichtiger, daß sie auf die **Entfaltung der Güte** im Charakter achten. Wenn der Mensch keinem Geschöpf etwas zuleide tut und wenn er ständig an dem Wunsch des Guten für alle Wesen festhält, werden von seinem Inneren viele Spannungen des bösen Charakters weggeschwemmt. Die inneren Konflikte und die Unruhe können dadurch langsam beseitigt, während der innere Friede und die Kraft, sich zu vertiefen, gesteigert werden. Der Mensch reift einmal zur Erkenntnis heran, daß das Verbot des sexuellen Lebens und der Fleischgenuss tief begründet ist.

Wer zum Beispiel den hohen Pfad der geistig wertvollen Versittlichung schreitet, kann sich nicht erlauben, sich mit Unreinheiten zu bespringen, deren Quelle der Partner ist, den er zu seiner sexuellen Befriedigung gewählt hat. Wenn der Mensch einerseits der ganzen Welt im Denkprinzip entsagt und wenn er andererseits gute Taten vollbringen

wird, beginnt er in einer bestimmten Helle, oder Blendung durch die Helle, zu leben. Die sexuelle Begierde bringt aber alle psychologischen Kräfte des Menschen zurück in die Welt (der Finsternis). Wenn der Partner, der für die sexuelle Verschmelzung gewählt wurde, ein Geschöpf ist, das nicht in der Edlen Versittlichung lebt, oder in ihr nicht gefestigt ist, ja sogar nur ein weltliches Geschöpf ist, dann stellt die sexuelle Verbindung mit ihm einen Hervorrufungsmoment (Akt) der freiwilligen Sich-Unterwerfung den weltlichen Spannung in seiner Seele dar, welche jenen, der den Weg zur Vollkommenheit schreiten will, schon früher vielleicht überwunden hat.

Wenn also jener, der den Weg der moralischen Reinigung geht, eine Geschlechtstat begeht, muß er mit dem Verlust der Helle rechnen, die er durch vorherige Versittlichung bereits erreicht hat. Deshalb muß der Schüler der Geschlechtsaktivität ausweichen. Aber das Problem der Sexualität kann durch **einfaches Verbot** der sexuellen Handlungen **nicht** gelöst werden. Physiologische Prozesse, die dem karmischen Wert der Geschöpfe entspringen, sind manchmal ein höchst entscheidendes Element. Aus diesem Grunde muß jener, der sich um Vervollkommenung bemüht und auf das Sexualleben verzichtet, seine Sexualität **indirekt** zerstören, d.h. durch ein feuriges Sich-Gott-Anbieten. Er muß sich als Opfergabe dem Gotteslicht schenken und zwar genauso feurig, wie es die Kraft der aufsteigenden Sexualbegierden erfordert. Sonst würde die sexuelle Selbstbeherrschung nur zu einer Schmälerung des Bewußtseins führen, was zum Versinken des Geistes des sich bemühenden Menschen in die Tamas-Qualität führen würde. So gerät der Mensch, der den Weg der moralischen Reinigung geht, zwischen Skylla und Charibdis. Skylla steht für die Möglichkeit der Vernichtung des Sexuallebens durch ungeeignete Verbindung mit der Welt, Charibdis steht für eine vernichtende Spannung, deren Ursprung man im Aufstellen von Hindernissen durch die physiologischen Funktionen im Wesen selbst suchen muß. Daher ist es manchmal besser, daß der Mensch konstant in feuriger Hingabe an Gott (Bhakti) zu leben beginne und von dem Verbotenen mit Gedanken und Empfindungen wegläufe (auch körperlich), in der Sehnsucht, aus seiner moralischen Bedrängnis befreit zu werden.

Und der **Fleichgenuß?** Die **Vollendung** des Verbotes zu töten und des Zuleide-Tuns ist das Verbot bzw. der Verzicht auf Fleischkost. Vom ästhetischen Standpunkt aus, trägt der Fleischesser in sich **Unreinheiten** hinein, die er mit dem tierischen Fleisch absorbiert, welches bei dem lebenden Tier die Wohnstätte eines animalischen Geistes, verschiedener Triebe und Unwissenheit war. Jedoch vom karmischen Standpunkt aus gilt dieses Gesetz: "**Wer Fleisch ist, der wird getötet**

**werden!"** Nur daß auch hier die Situation nicht in Form des Verbotes Fleisch zu essen, gelöst werden kann. Oft ist es nötig, Zugeständnisse aus karmisch-physiologischen Gründen beim sich bemühenden Menschen zu machen. Dann liegt es allerdings bei ihm, daß er mit innigen und andauerndem Wunsch, allen Wesen das Beste zu wünschen, den verunreinigenden Einfluß des Fleichessens paralysiere. Nachsichtigkeit und Entschuldigungen sind nur eine **moralisch befleckende Schwäche**. Es ist nötig, daß sich der Schüler mit seinem Lehrer berate.

Aus deinen Worten scheint es, daß die moralischen Hinweise einen tieferen als den ideal-ethischen Grund haben. Daher möchte ich gerne hören, auf welche Weise manifestiert sich die Enthaltsamkeit in der spontanen bzw. impulsiven Äußerungen der Wesenheit und wie beeinflußt sie eventuell das Karma, durch deren Wirkung der Mensch eher zu einem mehr mechanischen Geschöpf wird als zu einem frei über seinen Willen verfügenden Wesen ?

Die absolute Enthaltsamkeit, deren bedeutendster Teil auf der animalischen Ebene die sexuelle Enthaltsamkeit und auf der mentalen Ebene das Anhalten der seelischen Tätigkeit ist, gipfelt in **Maha-Videha**, in der Großen Entkörperung, die dem psychisch-physiischen Verschieben der Lebenskraft entspringt. Aber die absolute Enthaltsamkeit, als ein völliges Anhalten der seelischen Tätigkeit, ist am Ende jene Enthaltsamkeit, die mit der sexuellen Enthaltsamkeit beginnt. Gerade die sexuelle Enthaltsamkeit soll zum Urheber des Konflikts werden zwischen dem Gewollten, das in das Gebiet des Willens gehört, und dem wesensmäßigem Impulsiven, das der sich aggressiv geltendmachenden Kraft des Unbewußten angehört. Dieser Konflikt soll den sich bemühenden Menschen bis zum Sieg über die animalische Natur führen.

Aus diesem Grunde gibt es keine ideal-ethischen Augenmerke bei der Festlegung moralischer Korrektive für die Yogis. Es wird berücksichtigt, daß bestimmte psychologische Momente hervorgerufen werden, die der Sich-Bemühende als absichtlich hervorgerufene Konflikte zwischen seiner moralischen Ansicht und den Trieben seines Wesens auffassen kann. Diese Konflikte, anfangs nur mental, sollen sich in einen **akuten** Kampf mit der niederen Natur verwandeln. Durch diesen Kampf werden die wirksamsten Faktoren am Wege des wesensmäßigen Auf- oder Abstiegs enthüllt (begriffen). Und der sich bemühende Mensch erkennt, daß beim Abstieg man den Ursprung im Unterliegen der Kräfte suchen muß, die der niedrigen, psychologisch und durch das Karma beherrschten Natur entspringen und deren energischeste Äußerung die Sexualität ist. (Warnung) Und dieses Unterliegen (Versklavung) kann in höchst möglicher Umnachtung und Egoismus enden, deren karmischer Ausdruck im gegenwärtigen Leben das unglückliche Leben der höll-

ischen und dämonischen Geschöpfe ist. Von der sexuellen Enthaltsamkeit wird also ein Kampf mit den niedrigeren Wesensneigungen erwartet, deren Aktivität durch die Enthaltsamkeit erhöht wird. Aber der Kampf allein darf nicht selbstzweckmäßig werden. Dazu käme es dann, wenn der, der die Anweisung der sexuellen Enthaltsamkeit nicht brechen will, den physiologischen Drücken unterliegen würde, die aus der sexuellen Impulsivität stammen, also Drücke, deren objektive Erscheinung das Verschieben der explodierende Vitalität ins Gehirn ist, in Form eines Faktors, der das Gebiet des wachen Bewußtwerdens verdeckt oder schmälert. Aus diesem Grunde muß der Mensch, welcher die Anweisung der sexuellen Enthaltsamkeit einhält, den Folgen dieser Bemühung trotzen. Und wie? **Durch das Beobachten der eigenen mentalen Aktivitäten und dem proportional Dagegenhalten** gegen den Druck aus der Enthaltsamkeit und durch die Freudigkeit und lebhaftes Sinneswahrnehmungsvermögen erwecken. Und wenn es der Mensch, der die Enthaltsamkeit einhält, zustandebringt, dieses Drücken durch die Verehrung der (inneren) Gottheit zu trotzen, im glücklichen Zustand eines seelisch munteren und problemlosen Menschen verweilend, dann äußert sich die Rückwirkung der Kräfte aus der Enthaltsamkeit als **Vibrationen, die das Wesen verwandeln**.

In der moralischen Anweisung der Enthaltsamkeit wird gerade das Hervorrufen der Vibrationen berücksichtigt, die das Wesen verwandeln. Jener, der sich bemüht, und sich nach der Änderung der Wesenspolarität sehnt, damit er die Garantie der steigenden Tendenz auf der Leiter der Existenzien gewinne, muß immer darauf achten, daß er mit Hilfe der Enthaltsamkeit zur psychischen und wesensmäßigen **Krise** gelange und sich ihrer bewußt wird. So muß er ständig alle Reaktionen der animalischen Natur, die durch die Enthaltsamkeit eingeschränkt werden, ausgleichen und das mittels einer glücklichen Stimmung eines problemlosen Menschen. So gibt er sicher seiner animalischen Natur eine gute Richtung, denn glücklich in seinem Inneren, wird er durch die (freudige) mentale Natur die animalische Natur mitreißen und wird nicht wie bisher vom mentalen Gebiet ins Gebiet der Animalität herabgesunken (hinabgezwungen) werden.

Aber die sexuelle Enthaltsamkeit ist ein Kampf, der seine wichtigen Phasen hat. Die einfach sexuelle Enthaltsamkeit würde für den Willen untragbar sein, wenn der sich bemühende Mensch nicht auf die Disziplin der Sinne achten würden. Wer am Weg der sexuellen Enthaltsamkeit durchhalten will, muß **unerlässlich sein Wahrnehmen** (vor allem das Schauen) **hüten**, damit er in sein Wesen keinen zerstörerischen Verführer über das Wahrnehmen hineinlässe. Also muß er acht geben, daß er nicht sehe, nicht schaue, nicht höre, nicht rieche, nicht schmecke, nicht taste und sich nicht dessen bewußt wird, was die

Sexualbegierde erweckt oder anfacht. Dadurch gewinnt er nicht nur eine **günstigere** Position am Kampfplatz der Enthaltsamkeit, sondern er **reinigt** sein Bewußtsein (Anmerkung: Ojas entsteht) und dadurch auch sein Schauen in sich selbst. Auf diese Weise rein werdend und sich hütend, reift er langsam von der sexuellen Enthaltsamkeit zur **absoluten Enthaltsamkeit** heran, welche die mächtigste und höchste Konzentration auf der Ebene der wesensmäßigen Welt ist. Und die absolute Enthaltsamkeit führt den Menschen dazu, daß er mit seiner Seele wirklich die Sinneswirklichkeiten nicht berühren wird und das ist die Ursache dessen, daß er endlich **sein Wesen aus dem Gebiet der Zeit und des Raumes herausnehmen und zum indirekten Erlebnis des Absoluten** gelangen kann, aus welchem er sich die Kenntnis des Weges und der Methoden zur höchsten Verwirklichung mitbringt. Sonst ist die Enthaltsamkeit nicht zweckmäßig.

(Hier beginnt der erklärende und wichtige Teil von Warnungen)

Setzen wir voraus, daß irgendein Mensch praktizieren möchte, aber nicht durch Versittlichung, die im Anhalten der seelischen Tätigkeit gipfelt, was ihm sicher sehr schwer erscheinen wird, sondern durch die **Meditation, Konzentration, Position (Asana)** und durch andere Arbeiten technischen Charakters und durch Arbeiten am Denkprinzip und des Verstandes überhaupt. Welche **Folgen drohen** solchen Menschen? Wir wissen nämlich, daß durch mentale Aktivität der Mensch in die innere (psychische) Welt eingreift, welche immer auf seine Aktionen reagiert. Daher scheint es mir nötig, auch diese Frage zu beantworten.

**Drücke**, die aus anderen Sphären stammen, denen der Mensch durch seine moralischen Werte nicht widerstehen kann, wirken auf ihn zurück als eine elementare Kraft, welche sein Lebenspotential erschöpft. Daraus kommt es zu Disfunktionen in der Wesenheit, was schließlich die Grundlage für verschiedene Krankheiten ist. Jeder sollte wissen, daß man in geistigen Streben immer danach trachtet, daß seine Follower zu starken Menschen werden. Diese Kraft aber **muß** der moralischen Disziplin entspringen. Durch Versittlichung soll der Strebende Kraft und Konzentriertheit erlangen, die er nach Erleuchtung zu Taten der Gerechtigkeit im Guten anwenden darf. Da aber jede Tat eine Entladung seelischer Kräfte bedeutet, bezieht sich das Gesagte auf eine Tätigkeit aus dem Überschuß an Kräften, die der Mensch durch Versittlichung gewinnt.

Wer **moralisch schwach** ist und sich dennoch nach den blendenden Ergebnissen des Yoga sehnt, wendet sich oft zu Meditationen, Konzentrationen und anderen (technischen) Arbeiten höherer Art zu. Das ist ein Vorgang, der Ergebnisse bringt, welche einer fixen Idee unbe-

dachter Typen und Charaktere gleichen (karmische Unreife). Jener, der sich so bemüht, projiziert die seelische Kraft bzw. die Lebenskraft in den Wirbel seines undisziplinierten Wesens, wodurch dieses vor allem Voraussetzungen zum übermäßigen Entladen dieser Kraft bildet, wenn er in seinem Leben auf erregende Momente (Stimuli, Reize) stößt. Seelisch angespannt, kann er seine seelische Kraft in Augenblicken der Erregung übermäßig entladen und sich dadurch so schwächen, daß er im Laufe der Zeit statt zu einem vor Kraft strotzenden Yogi zum Erschöpften wird, der sich über den **Abgrund** des wesensmäßigen Zusammenbruchs bewegt oder in diesen Abgrund hineinfallen kann. Und das Unsichtbare, mit dem er umgeben ist, ist voll von **hungriigen Raubtieren, die ihn verschlingen**. Anstatt eines Mystikers wird aus ihm ein erschöpfter, kranker Mensch oder ein Wahnnimmer.

Das uns umgebende Unsichtbare (astraler Raum) ist nämlich nur eine weitere Dimension der Wirklichkeitswelt. Daher ist es nötig, daß jeder Mensch die Welt seiner Sinneswelt nur für **eine von vielen Sphären** halten soll, die sich räumlich durchdringen aber sich qualitativ von einander trennen. Infolgedessen begreift er, daß zwischen allen Welten ein bestimmer Zusammenhang besteht, der durch gewisse Reflexe dokumentiert wird. **Daher können sich Wesen aus einer anderen Sphäre mit Fluiden und Emanationen der Wesen aus einer anderen Sphäre ernähren.** Ein Yogi, der also durch verschiedene Übungen die Ventile öffnet, durch die er aus sich mehr Lebenskraft ausstrahlt als wenn er noch nicht praktizieren würde, **kann erwarten**, daß Geschöpfe und Formen einer anderen Sphäre, **seine ausgestrahlte Lebenskraft als eine fluidische Nahrung aufsaugen**, von der sie meinen, sie komme quasi einfach so aus dem Raum, und nicht vom Strebenden. Daher wird ihm das Streben nur zu einem Mittel zur **Erschöpfung bzw. Verlust der Lebenskräfte** werden oder ein Weg hin zum gesundheitlichen Verfall und zum Teil auch zu viel schlimmeren Dingen.

Ich meine, Vidschnani, daß ich nun die **Bedeutung der Versittlichung** auf dem Weg der geistigen Entwicklung gut verstehe. Übrigens die Erkenntnis dieser Bedeutung ist in unserer devischen (göttlichen) Welt üblich. Wir wissen gut, daß die Moral die wesentliche Elementarkraft der Wesensexistenzen darstellt, deren Welt und Schicksale mit ihr in direktem Zusammenhang steht. Aufgrund der moralischen Voraussetzungen sind die Wesen mit Körpern bestimmter Qualitäten ausgestattet und auch ihr gesellschaftliches Leben (Stellung) ist von ihnen abhängig. **Ohne moralischer Werte ist die Existenz der mit dem Bewußtsein ausgestatteten Geschöpfe nicht möglich.**

Die Wesen, die durch ihre Animalität an die Welt gefesselt sind, können jedoch die **Moral nicht von demselben Standpunkt** aus wie wir bewerten, weil der Bereich ihrer Feststellungen und damit auch des Urteils begrenzt ist. **Infolgedessen wird es ihnen unmöglich gemacht aus eigener Erfahrung die wirksamen, über ihre Schicksale und ihr Sein entscheidenden Kräfte zu erkennen** und so können sie sich aus ihrem Einfluß nicht befreien. Daher wird es vielleicht gut sein, wenn ich ihnen sage, was wahrhaft und dem tieferen Wahrnehmen objektiv feststellbar ist:

**nämlich, daß sie die Moral bei der Bemühung um die geistige Entwicklung überhaupt nicht vernachlässigen sollen, denn gerade die moralischen Werte bestimmen die Qualität und die Ausstattung ihres zukünftigen Seins, das die Frucht des Karmas ist.**

Ich möchte Ihnen gerne sagen, daß Sie deine Betonung des moralischen Bemühens so verstehen sollen, wie man es richtig verstehen soll: **die moralischen Werte sind eine Realität, die sie nicht von der Welt dadurch wegschaffen können, daß sie eine Bemühung anderer Art entwickeln als die der moralischen Veredelung**, wodurch der bisherige Wert Ihres Seins sich nur erhöhen kann. Aber es kommt trotzdem dazu. Da die moralische Veredelung eine wahre Bemühung um das **Verdrängen** des Seins aus dem **bisherigen Geleise** darstellt, wo sie dem inneren Widerstand nicht mehr begegnen, sondern **nur dem Widerstand von außen**, der nicht erwartet wird, und wenn er sich dennoch einstellt, dann wird er für ein unumgängliches Übel gehalten. Das kann den Menschen noch in Bequemlichkeit (geistiger Passivität) belassen und um das geht es ihm schließlich am meisten. Die Bequemlichkeit ist ihm so teuer, daß er bei eventuellem Erkennen der geistigen Bemühung in der Regel nicht über die Bedeutung und die Qualität der Moral nachdenkt, welche das Bindewerk des Hauses seiner wirklichen Welt (Schicksal) ist und damit stört er das methodische Vorgehen und ergreift einfach die mentalen Bemühungen.

Nur deshalb halte ich es für wichtig zu betonen, bevor ich dich über das weitere Vorgehen befragen werde, daß uns Göttern nach allgemein gültiger Wirklichkeit, die **moralische Veranlagung eine Kraft, eine Qualität oder Karma** ist, welche allein die ganze Frage des geistigen Fortschreitens im wesensmäßigen Sinne entscheidet. Die moralische Veranlagung schafft Emanationen, die in einer späteren Phase zur physikalischen Struktur dessen werden, was man den **mystischen Weg** nennt. Ohne dieser (physikalischen Struktur) kann jedes mystische Bestreben **nur ein Sich-Emporschwingen in die Luft (Ikarus)** sein, wo sich kein Geschöpf für alle Zeiten halten kann. Ich möchte sagen, daß die

**moralischen Werte das Pflaster am Wege** sind, und gerade deshalb garantieren sie einen festen Boden unter den Füßen derer, die sich um die geistige Vollkommenheit bemühen. Und so möchte ich jedem, der fortschreiten will, ans Herz legen, daß er **nicht weiterschauе**, solange er die, durch dich betonten und unerlässlichen moralischen Richtlinien annimmt. Wenn er sie annimmt und sich entschließt, sie nicht mehr zu verlassen, soll er **seinen Körper beobachten** und sich seiner durch das Bewußtsein **bemächtigen**, wie du es in der 2. von den 7 Forderungen der Integralen Bemühung formuliert hast. Das wollte ich voraussenden, damit ich fühle, daß ich der Verantwortung genüge getan habe, die sich aus meinen Fragen ergibt.

Und nun, wenn wir schon die Bedeutung der **Eintrittspforte** auf dem Weg der geistigen Entwicklung genug betont haben, sage mir Vidschnani, was soll der Mensch weiter tun, wenn er den Weg der richtigen Versittlichung angetreten hat, und sich entschlossen hat, ihn nicht mehr zu verlassen. Du hast über den 2. Faktor auf dem Weg zur geistigen Vollkommenheit gesprochen, der die Beobachtung des Körpers ist. Auch darüber haben wir genau gesprochen, sodaß wir an den 3. Punkt herantreten können, den du als eine Bemühung um die Vergewöhnung des Wesens im physischen und psychologischen Sinne definiert hast, zu dem es durch das Sich-Bemächtigen des Körpers durch das Bewußtsein kommt, um so zum Bewußtwerden aller seelischen Äußerungen und Zustände zu gelangen. Wie soll man das verstehen ?

(Hier ist der Übergang zum Bedeutung der Achtsamkeit, siehe Kapitel, überdeutlich)

Wer seinen **Körper** von Tag zu Tag beobachtet, gelangt dazu, daß er sich seiner ständig **selbst bewußt** werden kann. Und wenn er sich seines Körpers ständig bewußt ist, ohne daß er in seiner Bestrebung nachläßt, wird er sich nach einiger Zeit nicht nur in der Form sondern auch **in der Qualität** bewußt. Das bedeutet, daß er die Fähigkeit erwirbt, alle seelischen Äußerungen und Zustände zu registrieren, denn dies ist nur eine weitere Stufe der tiefen und vollkommenen Körperbeobachtung, die sich automatisch in Selbstbeobachtung wandelt - also in Beobachtung des Körpers mit seinen psychischen Faktoren. Auch diesen soll viel Zeit gewidmet werden, denn die psychologischen Faktoren entstehen, dauern an und vergehen und das kann man erst durch die **analytische Selbstbeobachtung** feststellen, die aus der oberflächlichen Selbstbeobachtung stammt und die sich durch längere andauernde Übung vertieft. Diese Übung beseitigt nämlich die seelische Spannung und nach ihrer Beseitigung vertieft sich die Aufmerksamkeit.

Was soll de suchende Mensch weiter machen, damit er zum gesteckten Ziel (bodhi und nirvana) fortschreiten kann? Er soll nach dem 4. Lehr-satz darauf achten, daß der **Verlust des Gleichgewichts** nicht verloren geht, das ja das natürliche Ergebnis der richtigen Selbstbeobachtung ist.

Ich muß sagen, daß die **vollkommene Selbstbeobachtung**, die sich in die Konzentration auf den Körper und die psychologische Natur verwandelt hat, zum seelischen Gleichgewicht und einer Widerstandsfähigkeit gegenüber (allen) **erregenden** Momenten führt. Und dieses **Gleichgewicht** muß der sich bemühende Mensch als erstes und für ihn sehr **wichtiges** Ergebnis seiner geistigen Bestrebungen **hüten**. Damit dies jeder gut verstehen kann, wird es gut sein, hinzuzufügen, daß es wirklich nicht um psychische Phänomene geht, sonder um die psychologische Umgestaltung auf der 1. Stufe und auf der 2. Stufe um eine physische Umwandlung. In Hinblick darauf ist das erreichte seelische Gleichgewicht eine Voraussetzung einer **mächtigen und wirksamen Konzentration**, die ohne diese Stütze nicht erreicht werden kann. Das bedeutet, daß ein Mensch, welcher der mühsamen, ruhigen, in den Tiefen des eigenen Wesens durchdringende Selbstbeobachtung **ausweichen** will, niemals diese letzte Ruhe erreicht, welche für die weitere Analyse des Seins, seiner ursachen- und wirkungsmäßigen karmischen Kräfte und Voraussetzungen, und für das Erreichen der Fähigkeit, die Stützen des Bewußtwerdens auszuschließen, **unerlässlich** ist, wozu er letztendlich gelangen muß (s. gegenstandslose Konzentration). Er kann höchstens nur erreichen, daß er für eine Weile das flatterhafte Denken stoppt, um nach seelischer Erschöpfung wieder die Freiheit zu erlangen und es dadurch zu ermöglichen, daß sich seine Unruhe erhöht - so wie sich z.B. von neuem und heftiger das Meer aufwühlt, das nur vorübergehend durch ausgelassenes Öl beruhigt wurde. Ein weiteres Ergebnis eines solchen Vorgehens ist die psychische Erschöpfung oder sind Neurosen oder manchmal schlimmere Dinge. Nur deshalb muß man betonen, daß er sich bemühende Mensch den Weg des **anstrengenden Erhaltens des seelischen Gleichgewichts** betreten muß, wenn er schon durch richtiges Verhalten dazu gelangt ist und er ans Ziel kommen will.

Setzen wir voraus, daß der Mensch das seelische Gleichgewicht, das aus der vorhergehenden Disziplin entspringt, erreicht und daß er am Weg seines Erhalts aushält. Was soll er weiter tun?

**Er soll nach dem 5. Lehrsatz überweltliche Stimmungen und seelische Zustände (Seligkeiten) erwecken und sein Wesen so mit ihnen füllen, daß sie zu einem dauernden, selbst gewollten und bewußt erzeugten, psychischen Zustand werden.** Sonst würde ihn

dieses Gleichgewicht zur seelischen Unbeweglichkeit führen, die ein Hindernis darstellt. Die überweltlichen Stimmungen und seelischen Zustände ermöglichen es dem suchenden Menschen der Reichweite der Hindernisse zu entgehen, die aus dem **abtötenden Tamas** stammen, und darüber hinaus führen sie zur Entfaltung des Göttlichen, das dann leicht durchsichtig gemacht werden kann. So kann der Sich-Bemühende von Sphäre zu Sphäre bis in die höchsten himmlischen erhöhen.

Ende des Gesprächsausschnitts zu diesem Thema.

### **Anforderungen einer Integralen Bemühung**

Verbindung der Sublimation mit der Achtsamkeit, mit der Edlen Versittlichung und mit der ursachlosen Freude

1. Die richtige, rechte (edle) Versittlichung
2. Sich des Körpers mittels der Selbstbeobachtung zu bemächtigen.
3. Zum Bewußtwerden aller seelischen Äußerungen und Zustände zu gelangen durch das Vergegenwärtigen (Bewußt-Machung) des Wesens im physischen und psychologischen Sinne, zu den es durch das Sich-Bemächtigen kommt.
4. Alles unmöglich machen, daß das Gleichgewicht, welches durch das ununterbrochene Bewußtwerden aller seelischen Äußerungen und Zustände erreicht und festgestellt wurde, gestört wird.
5. Wenn das seelische Gleichgewicht schon erhalten bleibt, soll man dem Wesen überweltliche Stimmungen und seelische Zustände solange zuführen, bis sie zum dauerhaften, selbsttätigen psychischen Zustand des Menschen werden.
6. Nach der definitiven Beseitigung der unguten psychischen Färbung durch unerwünschte Zustände und nach vollkommener Entfaltung der überweltlichen Stimmungen und seelischer Zustände, ist die psychische Vitalität zur Ruhe zu bringen - im Sinne einer abklingenden guten psychischen Stimmung (Übergang zur Kühle des sich entwickelnden überweltlichen Intellekts).
7. Schließlich sind die psychischen (und psychologischen) Stützen aufzuheben, die in der 6. Forderung angeführt sind. Um zu erreichen, daß der sich bemühende Mensch als ein sich selbst bewußtes Wesen den Zustand des reinen Bewußtseins (Dharmakaya) erlebe, der weder durch den Körper, noch durch ein bestimmtes Wahrnehmen, noch durch das Bewußtwerden irgendeines begrenzten Faktor, beschränkt

ist.

### **Regeln für Taten der Tugend**

1. Nichts Böses durch Taten tun und auch nicht durch Denken und Fühlen bewirken.
2. Ständig seinen Körper als materielles Objekt verfolgen und auch alle Empfindungen, alle Gedanken und alle seelischen Zustände moralisch erheben.
3. Das Verlangen nach weltlichen Dingen vernichten und persönliche Sehnsüchte und Leidenschaften nicht befriedigen.
4. Eine Begeisterung für den Zustand der geistigen Erlösung, für die ursachlose Freudigkeit und den Glauben an Gott\* (oder Ur-Licht) als die allmächtige Kraft erwecken.
5. Sich der inneren Ruhe und der meditativen Selbstbeobachtung im Zustand seliger Empfindungen widmen.
6. Auf die animalischen Neigungen des eigenen Weges nicht reagieren und in den Empfindungen der Freiheit, Sorglosigkeit und eventuell der Seligkeit verharren.
7. Nicht über seine Fähigkeiten auf dem Weg zur höchsten Selbstvervollkommenung oder Erlösung zweifeln.
8. An einen höchst günstigen Verlauf seines Schicksals glauben.
9. Allen Wesen unaufhörlich Gutes und Glück wünschen.
10. Gott\* (Ur-Licht) als die allmächtige Kraft, die Wahrheit und das Gute (in sich) anbeten und anrufen und sich sicher sei, daß es möglich ist, sie herbeizurufen und sie zu verwirklichen.

\* Siehe auch "persönlicher Gott" am Ende des Kapitels "Gibt es Gott?"-

# Die Mystik und die Sexualität

## Untertitel

### Die Lösung des Problems der Sexualität

Vorweg: Unter Mystizismus wird die Lehre über die Vereinigung einer selbst-bewußten Person mit Gott als transzendornter Faktor verstanden, allgemein einfach als **Mystik** bezeichnet.

#### Vorwort

Ganz selten wird über diese Thematik so referiert, daß jeder verstehen kann, welche tiefgehende Bedeutung die Sexualität als Faktor des Lebenstriebes hat, wo sie sich überall "verstecken" kann und wie man das Problem angeht und zur einer endgültigen Lösung zuführt. Es wurde von einem Bodhisattva dieser Zeit in einer für jeden verständlichen Sprache verfaßt und erklärt, was für das Erlangen der **absoluten** Freiheit zu tun ist.

Das Gehirn und die Sexualorgane sind normalerweise im Denkprinzip, und damit im Bewußtsein einer Person getrennt. Daher schickt nur die sexuelle Lebendigkeit als eine Sache der Gefühle Impulse ins Gehirn und dieses akzeptiert sie im gleichen Ausmaß wie diese Person gegenüber allen anderen Impulsen des Körpers empfindlich ist. Im allgemeinen reagieren Männer mehr auf diese Impulse als Frauen, daher sind sie sexuell aggressiver. Beide sind sich bewußt, daß sie im Bewußtsein darunter leiden und daher suchen sie nach einem Ventil (Entspannung) zu einem erheblichen Ausmaß. Frauen leiden unter dem sexuellen Druck weniger als Männer und das deshalb, weil sie körperliche Problem leichter ertragen können. Das röhrt von den wiederholten Menstruationen her, ebenso von den Geburtswehen. In ihrem Falle findet alles ein wenig unter der Schwelle dieser Wahrnehmungen statt als es bei den erregten Männer tut und deshalb suchen die Frauen einen Sexualpartner mehr instinktiv und weniger mit konkretem Verlangen. Sowohl bei Männer und Frauen ist dieser Zustand nicht gut, auch wenn es sich nicht durch sexuelle Perversion manifestiert, die hier und da bei Männern erscheint oder in sexueller Frigidität bei Frauen. In beiden Fällen wird der Zustand vom Mann und von der Frau durch die Natur bestimmt und in beiden Fällen ist dies eine **Versklavung** durch innere Dispositionen oder Aspekte.

Generell haben Menschen nichts gegen diesen sexuellen Zustand einzubwenden, wenn der Sexualtrieb im Mann ein alternatives Ventil findet z.B. durch Technikbegeisterung oder andere Hobbies. Wir haben je-

doch eine Menge Einwände, wenn bei Männern dies in einer Brutalität resultiert, die menschliche Gesellschaft zu unterjochen. Wir sind jedoch in der Regel verwirrt, wenn die Sexualität bei den Frauen ihr Ventil in der Kleidung (Mode und Model) findet oder im Handwerklichen (Stricken, Sticken, Töpfen, Malen) oder neuerdings als Influencer oder im Erziehen alle möglichen Leute hinsichtlich der Moral oder andererseits in den "Tugenden" der Nonnen oder der moralischen "Unbeflecktheit" der Klatschtanten.

Wenn all das die Limite des persönlichen Benehmens eines "gesetzesstreuen" Bürgers überzieht, dann wird dies zu **pathologischen** Manifestationen eines kompensierten Sexualtriebes, was die Menschheit zu einem gewissen Grade stört. Jedoch haben andere Ventile des Sexualtriebes nicht die gleiche Natur. Manchmal passiert es, daß Leute ihr Sexualproblem dadurch lösen, indem sie flüchten. Bei Frauen sind die Resultate nicht immer gleichweise schlecht. Sie werden z.B. sozial erträgliche Plagegeister aufgrund ihrer Hobbies, denn wenn ihr Sexualtrieb mit seinen Impulsen in das Bewußtsein (über das Denkprinzip) eindringt, wird dies nicht so (als Sexualtrieb) tituliert. Allerdings wenn ein Mann nicht als sexuell verlangend erscheinen will, dann muß er sich im Gehirn "betäuben", worauf er als taube (blöde), träge Person in Erscheinung tritt und offenbar unfähig im natürlichen Wettbewerb ist, was in der Gesellschaft normal ist.

Und das ist ein **modifiziertes Abbild** der Manifestationen des Sexualtriebes. Es ist schlecht, wenn diese Modifikationen in das Streben einer Person nach politischer Macht, nach Diktatur, münden. Und es ist auch schlecht, wenn ein Mann für Frauen wegen seiner Brunst gefährlich wird. Bei Frauen ist es ebenso schlecht, wenn ihr Sexualtrieb aktiv wird und als Ergebnis sich in unerwünschte Formen (Auswüchse) verwandelt. Wie auch immer, es ist gar nicht gut, wenn jemand wegen seines falschen Umgangs mit dem Sexualtrieb ein "**gesetzestreuer**" Bürger in der Gesellschaft wird. In diesem Falle können wir Menschen sehen, die **so biegsam** sind, daß sie eine **Herdenmentalität** entwickelt haben und mit der allgemeinen "Welle der Moral" oder der Welle der "bürgerlichen Friedfertigkeit" einher gehen (angepaßt sind).

Wenn es dann auf diesem Wege eine überwiegend große Anzahl von "gesetzestreuen" Bürgern gibt, dann verschiebt sich die Moral (als ethischer Standard), weil das Zentrum (der Moral) sich woandershin verlagert hat, entweder zu einer universitären Institution oder in irgend-einen "think tank". Diese neue "**Friedfertigkeit**" verhindert, daß die Leute in die Geheimisse der Lehre über die mystische Entwicklung eindringen können. Die Unempfindlichkeit der biegsamen und formbaren Leute beweist das Faul-Sein gegenüber dessen, was jede Lehre benötigt, und dieses steht somit in diametralem Gegensatz zum dem,

was man als die Lehren zur Transformation der inneren Natur einer Person nennt. (Anmerkung: Weil sie sich immer dem Diktat des materiellen Vorteils beugen, kommt es nie zu einer gerechteren Gesellschaft).

In der Praxis führt eine mystische Lehre eine Person zum **Eintauchen** in die Tiefen des eigenen Wesens und das kann niemals funktionieren, wenn man nicht die Intensität, die Geschwindigkeit und Gründlichkeit der Information (Erkenntnis) zu und über ihre instinktiven Natur in ihrem Gehirn (Bewußtsein) erhöht. Das kann aber nie gehen, ohne eine Person **aufzuwirbeln**, die scheinbar sexuell wunschlos ist, und ihr Körper sie dann zu kompromißlosen Verlangen treibt, entweder zum Sex oder mal kräftig auf den Tisch zu hauen. Während der mystischen Bemühungen muß das alles berücksichtigt werden, besonders am Anfang der Entwicklung. Nur Gurus (spirituelle Meister) sind in der Lage, demjenigen Rat zu geben, der auf solch Weise (eine Lösung) sucht, auf daß seine Natur ihn nicht in falsch verstandene Verhaltensweisen mi-treißt, wenn sie innerlich ihre Grenzen absichtlich bis zur Grenze der sexuellen Entladung verschieben. Falls das Motto "**Kenne Dich Selbst**" ist, dann muß man mental mit analytischer Aufmerksamkeit in sich hinabsteigen und auf diese Weise die Oberfläche einer immer stabilen Psyche aufwirbeln. Und jene, die das nicht machen (wollen), müssen eben mit einer **vollen** Selbstbeobachtung mental in sich absteigen und all das aufwirbeln, das dort sitzt, sonst können sie nicht über sich selbst Kenntnis erlangen. **Das Wissen über sich selbst kann es nur dann geben, wenn die Zustände auch im Bewußtsein sind, und nicht jene, die dort nicht existieren.**

Da gibt es die geldgierigen Schulen der (tantrischen) Mystik in Indien, denen man besonders in den mystischen Kreisen vertraut und die jenen, welche den Pfad der (sexuellen) Beruhigung suchen bzw. den Pfad der Beruhigung der Selbst-Ignoranten oder den schlafenden Raubtieren aufzeigen. Diese Schulen **schaden jedem**, wer in diesem oder im zukünftigen Leben ihr Mitglied wird. Der Grund warum diese Schu-len attraktiv sind, liegt in diesen "Suchenden", welche in falsche Ideen über die Ordnung der Dinge in dieser Welt versunken sind, denn es paßt zu deren Absichten, vor sich selbst wegzulaufen. Daher erfüllen diese niemals die Anforderung des "Kenne Dich Selbst". Deshalb sollte man nicht darüber nachdenken, noch sollte man einen Rat (von denen) annehmen.

Laß uns über Leute nachdenken, die innerlich nicht oberflächlich sind und die eine echte Lösung dieses Leidensproblems suchen, welche aus der ganzen Struktur eine typischen Menschen entspringt. Diese Leute müssen wissen, wenn sie dieses persönliche Problem lösen wollen, müssen sie in die Psyche **absteigen** und an der **Struktur** dort

**rütteln**, wodurch sie sich vor den Attacken des Verlangens ihrer menschlichen Natur entblößen. Wenn sie da **vorsichtig** herangehen, dann können sie den hervorgerufenen Wirbel kontrollieren. Wenn sie so fortschreiten, dann bewegen sie sich auf dem Pfad der Erfahrungen vorwärts, denn das ist notwendig für die geistig entwickelten Mystiker, damit sie nicht in unterschiedlichen Wahnvorstellungen abgleiten und sich der Gefahr aussetzen, bei der Transformation gewisser Mängel nicht die falschen zu realisieren. Wir müssen wissen, die **unkontrollierte Sexualität ist der grundlegende Makel** in der fortgeschrittenen Mystik. Denn es ist diese Sexualität, die aus einer Person einen Sklaven, einen Ursupator, Bösewicht oder tragen Schwächling macht. Wenn er oder sie diesen Makel los wird, dann verwandeln sie sich in einen Prototypen eines mystischen Heiligen, so wie es von einer wahren mystischen Schule verstanden (und verlangt) wird.

### Wie bekämpft man die Sexualität?

Wenn eine Person mental mit einem klaren, wachen Bewußtsein in sich absteigt, dann werden sie sicher die Attacken erfahren, welche die unerwünschten Antriebe in der inneren Natur erzeugen; jene Attacken, die vorher erwähnt wurden. Aber wenn dieses "Aufwühlen" gut "dosiert" ist, dann wird die Person diese Angriffe überwinden und sich "**neu**" kennen lernen. Das befähigt sie zu lernen, wie sie die unkontrollierte Sexualität überwinden können. Sie werden nicht nur die grobe Sexualität kennen lernen, welche im direkten Kontakt zwischen Mann und Frau stattfindet, sondern auch jene Sexualität, sie sich auf verschiedenste Weisen transformiert hat. Wenn sie nicht in die letzteren (feinen) transformierten Spielarten absinken, dann haben sie das Problem der Sexualität richtig gelöst. Wenn sie also das gelöst haben, dann erst werden sie realisieren, daß sie **frei** sind und daß **diese** Freiheit eine **unzerstörbare** ist. Und um das geht es hier.

Wenn also jemand auf dem Pfad der Mystik sucht, dann sicherlich nach dieser Freiheit. Jedoch wenn sie sich selbst belügen, weil sie schwach sind, dann wollen sie auf jene Art das Problem der Sexualität lösen, dadurch daß sie das Problem des ganzen Lebens "verdoppeln" (verzweifachen). Dann werden sie durch ihr Verhalten beweisen, daß sie das wahre mystische Ziel nicht gefunden haben, sondern nur eine Babypuppe, der sie sich hingeben, ohne dabei zu bemerken, daß sie ihren wahren Zustand betrügen. Ein Mystiker darf sich nicht selbst betrügen, denn die Ergebnisse der mystischen Bemühungen sind konkret, auch wenn sie in einer scheinbar abstrakten Sphäre errungen wurden. Die andern, die weltlichen Leute, jedoch finden keine sichtbare Besonderheit bei dem, der den Sexualtrieb überwunden und ausgelöscht hat. Das deshalb, weil die Freiheit nur von der Person im Leben

selbst erfahren werden kann, als ein (kostbarer) subjektiver, realer Wert - genauso wie wir real sehen können, wenn jemand von einem Auto überfahren wird und dann tot oder verletzt ist.

Aber seien wir vorsichtig, Sexualität hat zahllose Aspekte. Ich habe bereits gewagt zu behaupten, daß Buddha die Sexualität überwunden hat, aber der legendäre **Jesus Christus hat sie nicht überwunden**. Das ist erkennbar an der inneren Beziehung der mystischen Adepten zu der umgebenden Welt. **Jemand, der die Sexualität komplett überwunden hat, ist gegenüber der Menschheit indifferent**. Das deswegen, weil sie wissen, daß die Schicksale jedes Individuums ein Resultat ihrer Wünsche und Sehnsüchte sind. Einmal in Form von Gedanken oder ein andermal durch Handeln oder auf gleiche Weise, wie sie ihre Ehepartner nicht aufgeben auch wenn ihr gemeinsames Leben nicht freudig ist, oder sie können sich von ihrem Reichtum oder ihrer Armut nicht trennen. **Anhaften** (Anhangen) ist das, was die Leute als "Bedürfnisse" definieren. Das kann eine Frau sein, mit der sie leiden oder auch nicht oder die Bedingungen, die auf ihnen lasten. Eine Frau ist für einen Mann all das, und ein Mann für eine Frau als Ergebnis der umgewandelten Sexualität ein "**sozialer Jemand**" oder ein Feind, mit dem man kämpfen muß oder ein **Idol** mit eingebildeten Attributen. All das sind die Konsequenzen aus der Sexualität, die zum Leiden führt. Und all das wollen **Mystiker mit mangelnder** Qualität durch Erlangen und Erfahren mystischer Freuden verjagen. Freuden, denen es allerdings aus objektiver Perspektive an Substanz mangelt, auch wenn sie erfahrbar sind.

**Die Unterwerfung zur Sexualität gleicht der spirituellen Verdunkelung** (Anm.: Verlust der Klarheit in der Unterscheidung, Nicht-Begreifen psychischer Situationen, Nicht-Erkennen der wahren Absichten von anderen, Abgestumpftheit), während das Finden der Problemlösung zur Sexualität das Erlangen der Freiheit und dem spirituellen Wissen entspricht. Wenn ein Mann eine Frau nicht mehr zur sexuellen Belohnung braucht, dann ist er sicherlich nahe dran, eine Lösung für dieses Problem zu entdecken und wenn eine Frau für denselben Zweck keinen Mann mehr benötigt und sie ist noch keine komplett erleuchtete Person, dann kann sie in eine anormale Form der Sexualität versunken sein, denn Geschlechtslosigkeit ist Weisheit in der einen und Freiheit in der anderen Hand.

Und genau wegen der zahllosen Gefahren, welche aus den Modifikationen dieser Manifestationen des Sexualtriebes stammen, darf der Mystiker es nicht unterlassen, diese schlummernden Kräfte durch die mystische Praxis aufzuwirbeln. Sie müssen besonders **aufmerksam** sein und das Denkprinzip mit der Konzentration analysieren, in sich hinabsteigen und dort so lange untergetaucht zu verweilen bis sich

diese potentiellen Kräfte und Merkmale zeigen. Nur durch diesen Vorgang wird alles im Wesen klar erkannt, durchsichtig und belehrend aufgrund seine natürlichen Tendenzen. In den ersten Momenten der Bemühung wird sich der Mensch nicht als Engel wiederfinden, sie werden sich eher als ein **gefräßiges und unstillbares Tier** wiederfinden. Daher muß dieser Abstieg ins eigene Wesen (ins triebhafte Unterbewußtsein) dosiert werden, damit man sich erkennt und nicht erschreckt, denn diese Form der Gier ist überhaupt nicht göttlich und die Göttlichkeit muß eben durch diese moralische Transformation erst aufgebaut werden.

**Aber es kann zum Trost dieses gesagt werden:**

Nach dem Aufstand (Eruption) dieser potentiellen Kräfte und Merkmale aufgrund dieser Bemühung, werden sie schnell durch die **Askese** zum Schweigen gebracht. Und was für die Person übrig bleibt, ist das Wissen über die wahre innere Natur und sie wird sich **nicht** idealistisch beurteilen, sie wird sich gemäß der Faktenlage sehen. Und wenn die Personen gut und ehrlich disponiert sind, werden sie den Weg finden, um all das Böse in ihnen zu eliminieren, welches sie zum Leiden führte. **Damit begreifen sie auch, daß das Leid nicht von der Umgebung, in der sie leben, verursacht wird, sondern durch die eigene Komplexität, die nun veränderbar wird.** Und das ist das Ziel einer gut verstandenen mystischen Lehre.

Ein praktisches mystisches Training, das anscheinend recht und gut ist und vergnügliche freudige Erfahrungen bewirkt (verspricht), ist für die Ignoranten in Wirklichkeit schädlich. Der Grund liegt darin, daß diese Erfahrungen eine interne Passivität erzeugen und dies bedeutet einen Abstieg ins Wesensdasein und nicht eine mystische Entwicklung (zur Göttlichkeit). Diese (wonnigen) Erfahrungen werden durch Auslösen (Konsumieren) von karmischen Guthaben möglich, welche eine Person höher führen sollten, aber so schrittweise **aufgebraucht** werden. Im Zustand der inneren Passivität (Konsum) können karmische Verdienste nur abgebaut werden, das sie relativ volatile Substanzen der menschlichen Psyche sind. Denn dieses nicht-verdienstvolle Karma erzeugt schwerere Substanzen, die nicht so leicht freigemacht werden können und schon gar nicht durch innere Passivität. Interne Passivität ist ein Friede, obwohl es im Hintergrund ist, kann es schlechtes Karma sein, das immer dann ausgelöst wird, wenn die Person aktiv wird. Aber leider ist eine verlangende (gierige) Person vorherrschend aktiv (also karma-intensiv).

Im Kontrast zum Pfad, der zum Wissen in normalen Zustand über sich selbst führt, von dem dann jemand zu höheren Zuständen fortschreiten kann, haben die mystischen Schulen einen anderen Weg gefunden. Ein

Mystiker taucht nicht - wie es Yogi tut - irgendwo in sich hinein bis zum Fundament der Existenz, in die Basis des Rumpfes und anfänglich in die unteren Ausläufer, in die Füße und Beine, **sondern in die Brust**, wo die Yogis sagen, das spirituelle Herz (Anahata) plaziert ist. Auf diese Art und Weise des Eintauchens in diese (unteren) Körperpartien, gleich wie in die Brust, werden die Kräfte und Eigenschaften entflammt, die zu diesen Körperpartien gehören.

(Anmerkung: Also der Adept versucht das Problem durch Konzentration auf die Füße und Beine und der Mystiker in die Brust zu lösen).

Ein Mystiker, der sich in die Brust konzentriert, kann sicherlich elementares Verlangen zum Schlafen bringen, denn durch das Erwecken der psycho-neuronalen Ganglien beginnen die idealistischen Flammen zu brennen. Das ist sicherlich schön, aber es führt nicht dazu, daß man sich selbst erkennen kann. Es ist insoferne schön, als daß die Person selige Erfahrungen machen kann, die allerdings nicht zu der Person gehören, die noch nicht durch moralische Anstrengungen transformiert wurde. In Wirklichkeit trennt sich die betreffende Person und sie kann ein abruptes Hochheben im Inneren erreichen, die höher ist als sie es von Geburt her mitgebracht haben. Dadurch verbleibt die giftige Schlange der Sinnlichkeit, der Selbstsucht und der Verlangen in den Wurzeln des Wesens (im dunklen Unterbewußtsein) und unter gewissen Umständen wird sie einen Weg zurück zur Oberfläche finden und stürzt den Mensch zurück in den Abgrund der primitiven und elementaren Menschlichkeit. Dabei ist es unerheblich, daß es nicht in diesem Leben passiert. Das Verlangen nach Existenz (Lebensdurst) führt zur Selbst-Erneuerung (Objektivierung), bekannt als Wiedergeburt oder Reinkarnation. Der Mensch soll wissen, die **Schlange** der niederen Menschlichkeit (und Instinkte) **hat genug** Zeit, um letztendlich doch zu besiegen.

Daraus folgt: Es ist unbedingt notwendig, mithilfe eines konzentrierten und **analytischen** Denkprinzips in sich hinabzusteigen. Die Niedere Natur wird dadurch irritiert und dadurch hält die Person die Zügel der Moralität in der Hand, welche durch die Silas gegeben sind. Nach dem Aufstirten kommen sie wieder zur Ruhe, mit dem guten Ergebnis, daß die Schlange ihren Platz verlassen hat (aufgeben mußte). Dann wird die Person nicht weiter von einem bösen Feind verfolgt, sondern kann in Frieden leben, in einem **Zustand der Erlösung für alle Zeiten**. Natürlich nur dann, wenn sie ihr Leben ohne jeglichem Verlangen, ohne Wünschen, ohne Drang zum Sein und Haben, beenden. Der neue Zustand ist dann sicher nicht gegeben, wenn der Mensch in das Joch des alles-kontrollierenden Teufels (Triebes) geschirrt wurde, wie er es vorher war und das den spirituellen Lehren bekannt ist. Ist alles gut verlaufen, dann wird er oder sie über der Natur (Maya) stehen, über der

versuchenden, eigenen menschlichen Natur und über allen Ebenen der treibenden Kräfte der Natur (des Kosmos) überhaupt.

Ende der Abhandlung.

**Zusammenfassung (nicht in der Abhandlung):**

1. Der grobe Trieb (sexuelle Befriedigung) muß an **Unterernährung** eingehen. Dabei ist die Unterdrückung durch Verschiebung des Nicht-Erkennens nicht erlaubt, die rechte Transformation muß das bewirken.
2. Ohne vollständige Eliminierung des Lebenstriebes, und damit der Sexualität, gibt es **keine absolute** Freiheit.
3. Wenn der Mensch nicht mit geeigneten Mitteln in das Unterbewußtsein absteigt und die dort bösen, negativen Kräfte nicht erkennt und nicht transformiert, bleibt er weiterhin ein Sklave seiner Natur, bleibt biegsam gegenüber der Welt und somit, aus geistiger Sicht, weiterhin eine soziale Kreatur.
4. Nur durch das Absteigen in die "Finsternis" und durch das absichtliche Erkennen der dort wirkenden Kräfte wird die Transformation in die innere Ruhe (Unantastbarkeit) gelingen.
5. Das Anfachen der Höheren Natur bei gleichzeitigem Ignorieren der Niederen Natur muß vermieden werden, das Ergebnis kann schlimmer sein als vorher (auch in einer neuen Existenz) und zu Selbstmord führen (siehe "Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers").
6. Der Prozeß des Absteigens und der Transformation ist hier indirekt beschrieben: a) durch die extensive Konzentration und b) durch Erzwürgen einer dauerhaften freudigen, ursachlosen Stimmung (Kompensation der Rückwirkung des Aufwirbelns, das einen Stimmungsabfall bewirkt) und c) durch die gesteigerte Achtsamkeit zur Beobachtung dieser Vorgänge. Für diesen längeren Prozeß ist nicht unbedingt ein Guru, spiritueller Meister, erforderlich, wenn man sich an die Bedingungen hält. Jedoch kann ein Meister zielgenau helfen, korrigieren und den Transformationsvorgang beschleunigen.
7. Ist der ganze Prozeß abgeschlossen, dann wird der Boden des ausgeräumten Unterbewußtseins "weiß angestrichen", indem das geistige Licht den Raum dort ausfüllt und ihn ins (Tages-)Bewußtsein integriert, wodurch das Bewußtsein zu einem geistigen Monolith (Vajra) wird.
8. Yogis, Mystiker oder Buddhisten, die in der Einsamkeit die geistige Entwicklung vorantreiben und das Problem nicht endgültig lösen, sollten besser dort bleiben, ansonsten droht der Rückfall oder geistige Niedergang, was schon öfters passiert ist - darüber wird selten oder gar nicht berichtet. Maro ist hellwach, auch er schlaf't nie.
9. Im der Bemühung wird das erste große Ergebnis durch Verbinden und Verriegeln der inneren pranische Ströme, also Apana mit Prana, erreicht. Damit ist der Mensch gegen die sexuellen inneren und

äußeren Reize immun (siehe Kapitel "Sukhayana"). Das Apana tendiert immer nach unten, versorgt den Trieb mit Kraft und versklavt den Menschen buchstäblich.

10. Auch die Götter haben dieses Problem in einer wesentlich verfeinerten Form, also nicht endgültig gelöst, denn sie "genießen" ihren Zustand.

# Die höchste Paramita

Aus dem Leben eines Bodhisattva

Hier wird dem Leser eine bislang unveröffentlichte Erfahrungstatsache eines spirituellen Mahayana-Meisters höchster Stufe geboten und ist eine anschauliche Bestätigung der gelebten Selbstlosigkeit auf dieser Stufe. Hier wird das machtvolle Wirken eines Buddha verdeutlicht, der die **ganze Menschheit qualitativ zu erheben** versucht, während er gleichzeitig die Berufenen an die Erleuchtung heranführt. Dies ist die höchste, unvergleichliche und durch nichts überbietbare Paramita. Es ist wahrlich einmalig, daß darüber berichtet wird (wenn überhaupt), siehe dazu auch am Ende „Schlußbemerkung“. All die Beschreibungen der Paramitas sind nichts wert, wenn darauf "herumgekaut" wird und man sie nicht für die Menschheit umsetzt.

Erklärung vorab: Brahma und Vishnu sind personifizierte Kräfte einer bestimmten transzendenten Qualität. Man kann denen auch andere Namen geben, diese sind aber geläufig. Der Mystiker kann selbst wählen, ob er diese Kräfte und Zustände personifiziert oder als reine physikalische Qualität sehen will. Unter Bewußtstein wird hier das kosmische Bewußtsein verstanden.

Beginn des autobiografischen Berichts:

*"Es ist nämlich nötig, die Erfahrung aus der Verschiebung des Bewußtseins aus der Basis des Weltallsubjekts auf die Basis des Objekts zu gewinnen, wobei der Kosmos die frühere Aufgabe vom individuellen Bewußtsein annimmt, mit welchem man ausgestattet ist. Schließlich hängt es nur von den Bedingungen ab. Sollte ein beliebiger Mensch wirklich einen Erfolg haben in seiner Bemühung um die Vernichtung des Denkens in zeiträumlichen Beziehungen, würde er plötzlich erkennen, daß der Kosmos eine interne Erscheinung in der Bewußtseinsqualität ist, die das Bewußtsein jedes Menschen wird, der die bisherigen Grenzen der Bewußtseinsprozesse vernichtete.*

*Das allein bestätigt die Relativitätstheorie auf der psychisch-physikalischen Basis. Daß diese Erfahrung wirklich ungewohnt ist, spielt überhaupt keine Rolle, weil sich niemand bemüht, das Netz vom Zeit-Raum-Kontinuum zu zerbrechen, welches sein Bewußtsein fesselt. Außerdem führt die Erfahrung mit dem Übergang des Weltalls aus der objektiven in die subjektive Sphäre (im Verhältnis zum Bewußtsein) zu einer mit Freude erregender Bestätigung, daß das Weltall eine Illusion ist, was die Wissenschaft in Wirklichkeit erkennt, aber die Leute diese nicht bestätigen wollen, weil sie die Beweiskraft (ihrer Wirklichkeit) nur den*

Sinnen zugestehen, von deren Existenz sie hingegen behaupten, diese seien eine Kundgebung (Reflektionsfaktor) der Materie.

*Was meine Erfahrung mit Brahma anbelangt, soll der Leser diesen als eine Qualität verstehen. Diese Qualität ist unbedingt nötig, damit die Welt und das gesamte Geschehen im Universum eine sittliche und hiermit auch die strukturelle (physikalisch und gravitational) Ordnung hat. Dabei sind die vorwiegenden Absorptionsfaktoren dieser Qualität die Leute, welche, indem sie sich mit Gedanken von dieser Qualität immer mehr entfernen, sie auf diese Qualität einwirken wie eben eine Zentrifuge auf Wasser einwirkt. In einem anderen Sinne heißt das, daß die menschlichen Wesen als physikalische Faktoren an der Grenzlinie der Welt von Phänomenen und Kräften durch ihre Lebensweise bewirken, daß die Qualität, auf welche sich alle sittlichen und andere psychologischen und geistlichen Werte stützen, sich immer stärker ihrer Welt entzieht. Die Ursache ist allerdings darin gegeben, da in der Menschenwelt die materialistische Anschauung erscheint und Fuß faßt, was der Vorgänger von Selbstvernichtung ist.*

*Ich geriet in dieser Periode, von der ich gerade rede, in eine Situation, daß ich die brahmische Qualität in mein Inneres absorbieren konnte. Symbolisch sollte es bedeuten, daß ich einigermaßen das reparierte, was die Leute stets verderben; die Bedeutung dessen darf weder ich noch jemand anderer beurteilen, da diese nur die Zeit zeigen mag. Und dieser Verweis auf die Zeit stimmt mit den mystischen Lehren von Orient überein, die darüber aussagen, daß die Weltanschauung und die damit verbundenen Weltschicksale aus tiefen inneren Voraussetzungen geboren werden, deren Gründung sich jeder üblichen Wahrnehmungskraft entzieht. Außerdem könnte es für den Leser eine Überraschung sein, daß des Shivas Alter, das Zeitalter vom Gott-Vernichter, in Visionen weitaus schöner erscheint als das Zeitalter von Vishnu, vom Gott der Liebe und der Güte. Die Vernunft deutet uns jedoch an, daß das Zeitalter Shivas, des Gottes der Asketen, sich durch den Verzicht auf das alles auszeichnen muss, was die Elementarbegierde hervorruft. Verzichten die Leute auf Bemühungen um Erwerbung der Sachen, die ihre Lüste erregen, ergibt sich daraus eine Voraussetzung für das Entstehen vom paradiesischen Zusammenleben auf der Erde. Mittlerweile entwickeln sie ihre Begierde, weil es vermutlich ein Merkmal von Rationalismus, Klugheit, Weisheit und intellektueller Entwicklung sei. Deshalb müssen sie für diese Vorteile mit Sklaverei, Leiden, Ernten von Hass, Wahnsinn, Mangel und Übel zahlen. Aber lassen sie sich denn über diese klaren Zusammenhänge belehren? Nein, sie werden weiterhin glauben, sie schwangen sich über die vermeintliche Dummheit empor, die nur eine Einfachheit (und Schwäche) der Gläub-*

igen, der von Natur besseren und barmherzigeren Leute war. Angenommen, daß es mit dem Vishnu nur ein Traum war, welchen wir unter sonderbaren Bedingungen träumen können. Eines war jedoch sicher: Seit diesem Moment, sehr lange Zeit hindurch, solange, als es mir nicht gelang das sich empörende ekstatische Innere zu beruhigen, zerfiel mir jede Situation in karmische Ursachen und Folgen, und es blieb daraus nichts, was man ein Rätsel der Gegenwart nennt. Hierdurch entstand in mir **unermeßliches Wissen**, über welches ich sehr oft bedachte: Wieso werde ich aus diesem Wissen nicht wahnsinnig?

Jawohl. Vor meinen Augen wurde die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der karmischen Prädestination eine bloße Gegenwart, und ich blickte ins **entsetzliche Samsaro**, dessen Fangarme immer alles halten, dem die Lebenswege der **Lebenstrieb bestimmt** und nicht das reine Bewußtsein als der Aspekt vom unbegrenzten Bewußtsein.

Außerdem tauchte in mir ein Eindruck auf, daß ich in die weltlichen **Schicksale der Menschheit einen Hebel der heilsamen Moral einfügte**, den weder Menschen und Dämonen, noch die Göttern und sogar ich selbst in der Zukunft gelingen wird auszureißen. Daher beanspruchte ich, für keinen phantastischen Träumer gehalten zu werden, der seine Abstraktvisionen auf die Wirklichkeit anwendet. Ich weiß nämlich, daß die **Weltschicksale eine vollendete Tatsache sind**, deren Geburt durch sittliche Anschauungen der Menschen und der Geschöpfe aus der Vergangenheit bedingt wurde, und daß die sittlichen und politischen Leitsprüche der Gegenwart nur eine Lüge darstellen, die unwissende und geistig blinde Führer den blinden Menschen in ihre Gesichter nur darum schleudern, weil dahinter ein Ehrgeiz ihrer Führer lauert, der eben noch von ihrer Sittenverderbtheit unterstützt wird.

Ja. Ich wurde ein Rad, dessen erste Radfelge eine alles Lebendige überwindende Kraft war, die den **Atem der Moral** bildete; dieser Atem begann von da ab durch die Welten des Lebens zu wehen, und ich - nach gewissen Merkmalen - kann nur vertrauen, daß er beginnt, die animalische Weltanschauung zu durchdringen und diese zu bekämpfen, die uns soviel unerträgliches, schweres karmisch Böses verursacht hatte.

Übrigens ist es kein Grund vorhanden, etwas zu verschweigen. Ich weiß nämlich, daß **Weltschicksale nicht in Händen von Diktatoren liegen; diese führen nur die Befehle des Karma aus**. Sonst ist alles enthalten in der höchstsubtilen Spannung, die Menschen zur einer gewissen Sittenanschauung führt, von welcher das wirkliche Schicksal abhängig ist. Warum könnte nicht daher der mächtige Mentalstrom, der

aus dem ein Zustand hervorging, in welchem das Bewußtsein die Macht vom Brahma selbst überstieg und vor den Thron Vishnus trat, eine energetisch-elektrisierende Kraft werden, die sich nicht-selbst-beherrschende Menschen zu einer anderen, besseren Weltanschauung führt? Die mystischen, mentalen und psychologischen Kräfte arbeiten in Herzen und Gehirnen der Leute und bilden selbst das, wozu ein sich nicht kennender Mensch sagt: **"Ich will das."** Dies ist der Hebel, welcher die ganze lebende Welt bewegt, ihr tägliches Bewußtsein entfesselt und die Ansicht erzeugt, von deren die Leute **post festum** behaupten, sie sei ihre Ansicht. Es ist nämlich klar, daß obwohl die Leute mit der Kraft des täglichen Bewußtseins und mit dem von der Existenz dieses Bewußtseins abhängigen Willen ausgerüstet sind, werden sie doch von **mechanischen** Faktoren betrieben, die vielleicht nur psychologisch sind, die aber in jedem Falle alle Neigungen und Bedingungen erzeugen. Diesbezüglich ist der Begriff **"ich kann"** von der Bedeutung her nur ein resultierender Faktor, und aus demselben Standpunkt erscheint uns der Mensch nur als ein armseliges Geschöpf, dessen Geistverdunkelung eben durch sein falsches Selbstbewußtsein gesiegt wird. Darum glaube ich der **Wirkung von Mentalkraft des Augenblicks** und seinen Umständen, welche mit der Vision von Vishnu zusammenhingen, und auf diesem Grund setze ich voraus, daß der Moment, wo ich Vishnu (Kraft der höchsten sittlichen Qualität) erblickte, begrüßte und berührte, ein Augenblick **neuer Mentalströme** wurde, in welchen das Zeitalter voll sittlicher und schicksalhafter Krisen (Verfall) ertrinken wird und nun durch ein Zeitalter mit besseren Schicksalen ersetzt wird. Wann geschieht das alles? - Die Zeitschlacken, die sich aus der Umarmung vom Saturn herrühren, können zuverlässig nur das Leben von Materie und Sinnen messen, dagegen versagen sie vor dem Antlitz der **Mentalspannung**. Deshalb ist der Vorgang zu der sittlichen Genesung nur empirisch festzustellen, aber das Zeitalter von Vishnu scheint mir nicht unabsehbar zu sein. Um so mehr, daß die Leute von heute den Mentalzuständen näher sind als die Leute von früherer Zeit. Und in ihren Herzen kreuzen sich häufig Schwerter von Moralverfall und Sehnsucht nach sittlicher Genesung. Das selbst sei ein günstiges Vorzeichen, welches die Hoffnung hat, in absehbarer Zeit\* sich zu erfüllen.

(\* Die Zeitstrecke (ab 1970) bis zum Beginn der Erfüllung der neuen Einflüsse ist nicht genau bestimmbar und kann noch Jahrzehnte oder mehr dauern und in der Zwischenzeit kann das Böse (Kriege, Elend, Unrecht) nochmals kontinental aufflammen, wie die Restfeuer nach einem Brand. Aber diese "Wartezeit" ist gar nichts gegen die Zeitdauer, die der Dauer des eisernen, schwarzen Zeitalters (Kali-Yuga) zugeschrieben wird.

*Nach der Vision von Vishnu, der Verbreiterung in den Raum und nach der Verzehrung von Brahma als eine Qualität unseres Kosmos wurde ich ein **Eingeweihter der Bruderschaft vom Donnerkeil**. In der Hand hielt ich ihr Symbol; dann plötzlich, von Innen heraus und von inneren Drücken getrieben, verwandelte ich den Donnerkeil in einen **Phurba** (rituelles Messer), mit welchem ich den Weg über die dunkle beklemmende Mentalhülle unserer Erde antrat. Über mir schien die Sonne, die ihre beseligenden Strahlen auf diese schreckliche, undurchdringliche Erdhülle sandte, und mir trat ins Bewusstsein der Kummer der Menschheit, die von ihrem eigenen Karma umklammert wird, das sie durch egoistische Aspekte und Taten hervorgebracht hatte. Ich rückte daher schnell über die dunkle irdische Mentalhülle, in welche ich das Phurba hineinstieß, und dabei fahndete ich gleichzeitig danach, ob ich in dieser Schicht eine Lücke finde, wie ich diese mit dem magischen Messer verbreitern und dadurch bessere karmische Aussichten für die jetzigen Menschen vorbereiten könnte. Leider war die Mentalsschicht der Erde so kompakt, daß ich daraus schloß, die Wahrheit selbst liegt als Vorherbestimmung der Welt zugrunde ...*

*Das Versagen der Funktion von elementaren Sinnesorganen, auf welche wir unsere Feststellungen der so genannten wahren Natur der Wirklichkeit gründen, mag eine Gelegenheit für einen Psychiater werden, insbesondere, wenn dieses Versagen auch den Tastsinn zu betreffen beginnt. Ich habe hingegen die Erfahrung, daß die psychische Gesundheit oder Kränklichkeit sich nicht nur auf das Funktionsungleichgewicht gründet. Wenn es nicht so wäre, könnte ich mich nicht zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt mit bloßem Geruch orientieren. Aber dieser Umstand soll nur interessant bleiben. Ich will dazu nur hinzufügen, daß das psychische Gleichgewicht nur auf sehr wackeligen und daher unzuverlässigen Fundamenten beruht, und der östliche Esoterismus belehrt uns sogar darüber, daß mancher Typ vom Verlust der psychischen Balance einen Anfang der Resorption des normalen menschlichen Wesens ins übersamsarisches Wesen bedeutet. Mit anderen Worten: Es gibt auch "Narren", die in einer höheren Welt leben, welche sie schon realisiert hatten. Dazu kann nichts die Überzeugung der Menschen ändern, daß dieser Zustand ausschließlich kränklich sei. Im höheren Sinne ist die Norm für die seelische Gesundheit eine bloße Konvention.*

*Eines ist jedoch sicher, weil das aus meiner direkten persönlichen Erfahrung resultiert: Man kann sich in seinen postmortalischen Zustand seine gesamte alte Welt mitnehmen, ohne je zu erfahren, daß sich in seinem Zustand etwas wesentlich veränderte. Auch dies ist ein Beleg, daß die äußere Welt ein Relativum ist, dem wir reale Werte nur auf-*

*grund unseres eigenen momentanen psychologischen Zustandes zu schreiben. Mit anderen Worten: Unsere Sinneswelt gibt es nur in unserem Gemüt; aus dem absoluten Gesichtspunkt ist nichts wirklich, was struktural ist.*

*Natürlich, ich wußte und stellte sehr gut fest, daß manche Kraftlinien den Körper zu zerreißen wissen, aber es schien mir nicht, daß ich eine Möglichkeit habe, anders zu tun als wie ich mich gerade verhielt, denn ich lebte eine Gelegenheit der absoluten Lösung von karmischen Problemen des Menschen mit karmischen Schulden. Und so vertiefte ich mich in unangenehme karmische Wellen, und erneut tauchte ich aus denen auf, gebrandmarkt auf meinem Körper, Geist und auch Bewußtsein von Erfahrungen mißlicher Inkarnationen. Vor meinen Augen tauchten bald weiße Geister auf, deren verdienstvolles Karma keinen Einfluß auf sie belastende Unwissenheit hat, bald wieder himmelragende Ungeheuer, die meinen Körper in ihren vernichtenden Einfluss zu verhüllen wussten. Daraus ergaben sich abwechselnde Zustände, deren Ausgleichung eine so schwierige Aufgabe war, daß ich mich an der Grenze von Leben und Tod bewegte, mit einer karmischen Aussicht für eine definitive Ausrottung aus dem Weltall, oder für die Geburt in der Hölle auf die Dauer von zahllosen Verkörperungen hindurch, oder für ein Irrsinnig-Werden in vielen menschlichen Inkarnationen. Dabei hatte ich eine ständige Beschwernis damit, daß die Verhältnisse es nicht erlaubten, mich um meine persönliche Schicksale zu interessieren, und aufgrund dessen stand ich im Weltall der aufrührerischen karmischen Kräfte als ein völlig wehrloses und innerlich ganz entblößtes Geschöpf.*

*Mein Geist pulsierte, stieg und sank zu der Zeit. Plötzlich fand ich mich vor irgendeinem Vogelspuk, der mit einem Fuß an der Grenze von Persien und Kaukasus stand, wogegen mit dem anderen an den Seeufern irgendwo in Belutschistan. Die Spukgestalt stand ganz steif und durch die bloße Erscheinung deutete sie gewisse Gefahren in diesen Landschaften und auch in der ganzen Welt an. Da drückte ich schon in der Hand ein kleines Schwert, von welchem ich vermutete, es sei bestimmt, benutzt zu werden. Ich stach es dem Ungeheuer in den Hals hinein, aber dies - stand weiter. Infolge dessen trat in mir eine gewisse Angst auf, daß ich etwas zu einer sehr bösen Aktion provoziert hatte. Und da hielt ich schon ein mächtiges Schwert fest und haute in den Hals des Gespenstes. Aus seinem Hals strömte danach Blut und Wasser, und diese rannen über die Beine zur Erde und ins Meer (wo Israel und der Libanon ist). Und der Kopf des Spuks sank, der Körper brach zusammen. Aber da beobachtete ich, ob das Blut nicht auch die Menschen überhäuft. Es schien nicht so, allerdings ein paar Tropfen*

*fielen auf sie. Das meiste Blut floss ins Meer hinab, aber gewisse ungünstige Vorboten\* blieben. Ich nehme an, daß dieses Ereignis die Spannung zwischen den arabischen Staaten (Golfregion, Naher Osten) und den Weststaaten betraf. Diesbezüglich wäre es möglich anzunehmen, daß es nur um eine Vision im Bereich von Vorboten ging ...*

\* Hier ist Bezug genommen auf die anhaltenden Spannungen, Unversöhnlichkeiten, Kriege und Grausamkeiten in dieser Region, die strikt dem Karma folgen, die allen Bemühungen der Ratio und den Führern der Welt mit ihrer Diplomatie wie verhext trotzen.

*Aber die atavistischen Voraussetzungen sind nichts Festes wie die Materie. Diese stützen sich auf das Fühlen, und daher ist es möglich, daß derjenige, der wie ein Bodhisattva fühlt und eine Stärke des Mystikers besitzt, der sich bis zum tiefsten Bestandteil seiner Natürlichkeit beherrscht hatte, diese Voraussetzungen verändern kann, und dadurch allerdings auch das Fühlen der Leute und von hier aus ihre Schicksale. Er kann dies um so eher vollbringen, weil die Basis der Atavismen nicht unterschiedlich zu jedem Individuum ist, sondern gemeinsam für alle Menschen. Aus diesem Grunde kann der Mystiker so genannte Großtaten" vollbringen ..."*

Ende des Berichts.

### **Schlußbemerkung**

Kann ein normaler Mensch wirklich begreifen, daß es a) ein Reich der Ursachen und b) eine Mentalssphäre der gesamten Menschheit gibt bzw. daß es so etwas überhaupt gibt und kann er begreifen, was c) die absolute Macht im Guten bedeutet und d) was ein geistiger Riese unter großer Anstrengung bewirken kann? Wird er das für ein Märchen oder ein "hoax" halten? Werden die Lamas mit ihren akribischen Beschreibungen der höheren Paramitas, mit ihren trantrischen Figuren, Invokationen und Ritualen dies als "das allerbeste Mahayana" anerkennen? Auf jeden Fall sollten sie besser selbst das anstreben, was sie in ihren Ritualen mit dem Phurba und Donnerkeil symbolisieren anstatt zu tun "als ob ...", denn die beschriebende Verbesserung des Gesamtkarmas der Menschen ist zeitlich begrenzt. Es sind daher Wiederholungen erforderlich damit eine Kontinuität über Jahrhunderte hinweg eintritt.

Für den Leser sollte zweifellos jetzt erkennbar sein, daß es einen direkten Zusammenhang zwischen Schicksal und der Moral gibt, die mit dem rechten Denken beginnt. Dies ist als eine **psychisch-mentale Gesetzmäßigkeit** anzuerkennen, gleich wie man das Wirken der Gravitation anerkennt.

## BUCH V

### Das begleitende Wissen

Hier ist „rechtes“ Wissen, das sich rund um die Essenz jeder geistigen Lehre rankt und über das man genauere Kenntnis haben sollte und das so themenbezogen kondensiert in keiner Lehrrede vorkommt. Meist ist es verstreut über zahlreiche Bücher.

Es ist unverzichtbar und dient zum Verständnis über sich selbst, über die eigene innere Mechanik, zur eigenen Entwicklung und zur eigenen Einbettung in das kosmische Geschehen. Primäre Definitionen tragen zur Klarheit und zum Gesamtverständnis bei.



## **Klarheit in Begriffen**

Einige wichtige Begriffe tauchen überall (Bücher, Vorträge, Medien etc.) auf und werden mehr oder weniger unterschiedlich willkürlich angewandt. Hier sind einige definiert, so wie sie von geistigen Entwicklungssystemen verstanden werden.

### A) Allgemein

1. **Natur** ist hier alles, was **nicht** vom Menschen erschaffen wurde.
2. **Gurus, spiritueller Meister, Mystiker, Bodhisattva** sind Begriffe für Menschen, die geistige Vollkommenheit erlangt haben, unabhängig vom absolvierten Entwicklungsweg. Sie sind auch Einweihungsgeber im Gegensatz zu normalen Dharmalehrern oder Schulgelehrten.
3. **Yogi, Cela, Bhikkhu, Adept** sind hier Begriffe für Praktizierende (Laie wie Ordinierte) in Yoga und im Buddhismus, unabhängig von ihrem geistigen Level bzw. Fortschritt.

### B) Nicht-materielle "Dinge" oder Entitäten im Wesen Mensch

1. Das **Bewußtsein** (pali viññāna) ist eine transzendente und höchste „Qualität“ der Realität selbst und ist die lebendige Essenz des Universums, es besteht aus „klarem Licht“ und durchdringt den gesamten Kosmos. Es ist „immateriell“ und ist keine Funktion resultierend aus Sinneswahrnehmungen. Die Primärfunktion des Bewußtseins ist die Wahrnehmung als unbeteiliger „Beobachter oder Seher“ und ist daher die elementare Grundlage der Achtsamkeit und des Lebens überhaupt. Das Bewußtsein denkt nicht. Das Bewußtsein ist unantastbar, unzerstörbar und immerdar, auch bekannt als Diamant oder Vajra, und sein Licht ist alles-durchdrigend und variiert „hart bis freundlich“.
2. Das **Denkprinzip** (Denkorgan) ist nicht selbstleuchtend, es fungiert als Reflektor und ist von Natur aus glatt. Das Denkprinzip kann weder beobachten noch zuschauen, sondern nur wiedergeben. Die Persönlichkeit hat das Denkorgan "gekapert" und verfälscht so die Realitäten oder erzeugt neue und ist Ursache aller Irrtümer.
3. Der **Geist** (citta oder mind) ist das immer aktive Denkprinzip, das "**denkende Bewußtsein**", daher "man muß den Geist zähmen".
4. **Geistesobjekte** sind die wellenartigen Objekte des Denkprinzips (Gedanken, Sinneseindrücke, Imaginationen, Impulse), sie bilden das denkende Bewußtsein, deswegen ist der Mensch im Geiste immer etwas anderes.
5. Das **Denkprinzip** (mind, sanskrit citta) und das **Bewußtsein** sind **nicht dasselbe**, wird jedoch gerne als Geist übersetzt oder benutzt.
6. Alle **Intelligenz** kommt vom Beobachter, dem überweltlichen Intellekt

und dem Gedächtnis, sie interagieren außerhalb von Zeit und Raum. Der Intelligenzgrad ist abhängig von den verdunkelten Umhüllungen der Persönlichkeit (stumpf/blöd bis allwissend).

7. **Gedanken** sind psychische „Energiepakete (Ladungen) mit Inhalt“ und werden nicht vom Denkprinzip, sondern von der Persönlichkeit und dem Unter-bewußtsein erzeugt. Sie verfärbten oder **zerstören** die Objektivität und bilden auch andere (falsche) Wirklichkeiten.

8. Das **Unterbewußtsein** ist ein Container, dessen Inhalte sich dem Tagesbewußtsein entziehen aber trotzdem überall mitbestimmen. Es ist intelligenz- und lichtlos und stinkt. Wenn man Bewußtsein, Tages- und Unterbewußtsein als Einheit betrachtet, so beträgt der (**schwarze**) Anteil des Unterbewußtseins derzeit weltweit ca. 80%.

9. Die **Persönlichkeit** ist das differenzierte Selbst-Bewußt-Werden (Ego) des Menschen. Sie ist eine psychische, materiell nicht feststellbare Entität und die Hauptursache dessen, warum der Mensch den ganzen befreienden Prozeß durchmachen muß. Sie hat alle wichtigen Positionen besetzt, sie ist sein (falsches) „Ich“ und ist der **Feind** jeder geistigen Entwicklung.

10. Die **Leere oder Leerheit** (shunyata, void, emptiness) ist nicht Nichts sondern der grenzenlose Bereich von Raum und Energie, wo es keine Phänomene gibt. Die Leere ist das einzige unveränderliche „Stabile“. Das Universum ist darin eine „Sache“. Leere und Bewußtsein sind Eins, das Absolute bildet in der Leere weitere „Schichten“.

### C) Begriffe über geistige Zustände bzw. Bewußtseinsfähigkeiten. (Legende: P = Prozess, R = Resultat/Zustand, P+R = beides simultan)

11. **Wahrnehmung (P)**, englisch perception, ist Erkennen, Begreifen, Ge-wahrsein, Achtsamkeit in einem, Voraussetzung zur Assoziation und Abstraktion. Wahrnehmung ist die grundlegende Funktion des Bewußt-seins und ist die **Erst-Manifestation des Absoluten**, auch bekannt als „Beobachter, Seher oder Purusha (sanskrit) und ist notwendig für die Rückkehr in das Absolute (Nirvana).

12. **Aufmerksamkeit (P)**, englisch attention, als ein kurzzeitiges Fokussieren auf eine Tätigkeit oder Sinneswahrnehmungen zur Erzielung einer Erkenntnis oder Lerneffektes, ausgelöst durch einen Reiz.

13. **Achtsamkeit (P)**, englisch mindfulness oder attentiveness, als eine anhaltende Bemühung zur Beobachtung externer oder interner Ereignisse zum besseren Erkennen von Details und Begreifen einer Situation, also eine gestreckte Aufmerksamkeit, deren Intensität oder Dauer die Beobachtungs- und Unterscheidungsfähigkeit beeinflußt.

14. **Wachheit (R)**, englisch alertness oder awake (woke), als ein bestimmter Grad von Erkenntnisvermögen bedingt durch die Eliminierung oder Reduzierung von störenden Faktoren wie Denken, Emotionen,

Impulsen und körperlicher, mentaler und geistiger Passivität. Das Zurückdrängen der Persönlichkeit bestimmt die Wachheit. Wachheit bestimmt den Grad der Achtsamkeit, beide sind wichtig für die Innen-schau und bedingen einander.

15. **Bewußtheit (P)** englisch als awareness, als momentanes Begreifen, was man da gerade tut, denkt, fühlt oder antizipativ beabsichtigt. Bewußtheit und Achtsamkeit sind Zwillinge. Achtsamkeit, Wachheit und Bewußtheit werden gerne verwechselt.

16. **Wissensklarheit (P+R)** als Rückkoppelung der kognitiven Erkenntnisse, wodurch man Eingreifen kann oder Dinge (Objekte, Prozesse, Abstrakta) versteht. Wissensklarheit ist das Ergebnis von Achtsam- und Aufmerksamkeit. Sie steigt immer von innen auf und ist "plötzlich da". Man kann sie sich nicht anlesen!

17. **Überweltlicher Intellekt (P)** als die nie ruhende Fähigkeit der Achtsamkeit all die obigen Faktoren so zu bündeln, daß Realitäten "so wie sie sind" erkannt werden und jedes Objekt oder jeder Prozeß sein Geheimnis preisgeben muß, auch Buddha-Auge genannt. Damit ist dem inneren Beobachter die diamantklare, ultimative Realitätserkennung von allem und von sich selbst möglich.

18. **Weisheit (P+R)** als Erkennen und Begreifen eines Zustandes, Situation oder Prozesses, wobei alle relevanten Realitäten dazu, unabhängig bzw. außerhalb von Zeit und Raum, dem inneren Beobachter vorliegen und somit eine fehlerlose Beurteilung (**Unfehlbarkeit**) ermöglichen, was ein spielgeglattes Denkprinzip bzw. die innere Leerheit voraus-setzt.

19. **Gewahrsein (P)** englisch awareness, siehe Bewußtheit.

20. **Gewahrwerden (P)** englisch becoming aware, siehe Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

21. **Selbst-Bewußt-Werden, Selbst-Bewußt-Sein** ist im buddhistischen Sinne ein alles-umschließender Begriff für die obigen, mit P+R deklarierten Definitionen.

22. **Nirvana** ist das vollkommene Erlöschen jeglicher Wünsche, Sehn-süchte und Anhaftungen bedingt durch das Erliegen aller inneren Impulse und des Lebensdurstes sowie die Ver-nichtung aller Grundlagen zur Wiedergeburt. Die Vereinigung bzw. Identifikation zum Ursprung allen Seins und dem Licht des Absoluten ist ein weiteres Ergebnis. Durch die Durch- und Ausleuchtung des Unter-bewußtseins mit dem Licht und Feuer des Überbewußtseins gibt es das bedingte Tages-bewußtsein nicht mehr (siehe funktionale 3-Teilung des Bewußtseins im Kapitel "Über das Bewußtsein" erklärt). Auch der allerfeinste Lebens-durst, wie bei den blauen, formlosen Göttern, existiert dann nicht mehr. Das "kleine Ich" geht in die reine, leuchtend klare, grenzenlose, unan-tastbare, unzerstörbare "Qualität des Bewußtseins" mit allen Attributen in die "Große Freiheit" auf - unvorstellbar für Normalmenschen. Nirvana

ist garantiert nicht das, was man den Christen als Erlösung vermittelt.

## **Die Analyse des 8-fachen Pfades**

Der 8-fache Pfad ist in aller Munde, doch ist er das Non-Plus-Ultra für eine Bemühung im Sinne der Lehre Buddhas? Hat Buddha die Prioritäten zur Entwicklung so gesetzt? Hat er die geistige Entwicklung in 8 Pfade zerlegt, wo er doch nur 1 "direkten Pfad" gelehrt hat? Wieso ist die Edle Versittlichung in 3 Teile zerlegt? Zwischenzeitlich findet man auch andere Formulierungen und Anordnungen des 8-fachen Pfades. Wer das Maha-Satipatthana-Sutta aufmerksam gelesen oder studiert hat, wird schnell feststellen, daß der 8-fache Pfad nichts anderes als eine Herauslösung (Komprimat) entsprechender Textpassagen ist. Nichtsdestweniger stellen die Inhalte (Bemühungsobjekte) des 8-fachen Pfades, wie auch immer man sie gruppier, die Essenz der Lehre Buddhas dar. Wir wollen den 8-fachen Pfad analysieren, hier die ist die Ausgangsbasis:

Rechte Anschauung (Einsicht, Erkenntnis)  
Rechte Absicht (Gesinnung, Denken, Entschluß)  
Rechtes Reden (Wahrheit, Schweigen)  
Rechtes Handeln (Tun, Silas, Absichten)  
Rechte Lebensweise (Existenzabsicherung, Beruf)  
Rechte Astrengung (Streben, Üben, Ausführen)  
Rechte Achtsamkeit (Selbstbeobachtung, Bewußtheit, Überdenken)  
Rechte Versenken (Sammlung, Meditation, Selbsterkenntnis).

**1. Dies ist kein Pfad** im Sinne eines vorwärts gerichteten, linearen Weges, wo es auch möglich wäre Resultate am Ende irgendeiner Stufe zu definieren. Wir finden hier eine Sammlung von Vorschriften (Empfehlungen), die unabhängig voneinander und in willkürlicher Reihenfolge beachtet oder geübt werden können. Deswegen beginnen die Menschen mit der Meditation und nicht mit der Selbstbeobachtung oder Moral. Satipatthana als Schlüsselpraxis wird auf diese Weise verschüttet. Ein großer Fehler! Der Grund liegt im Scheitern vieler an der Praxis der Selbstbeobachtung im Alltag mangels Durchhaltevermögen, denn sie ist besonders am Anfang mühsam. Aber wer einmal ernsthaft damit angefangen hat, wird sie als ergiebig betätigen. Die Beschreibung der Jhanas ist der vorwärtsgerichtete Pfad.

### **2. Reihenfolge in den Pfaden (Bemühungsobjekten)**

Jeder spirituelle Meister wird folgende Reihenfolge in der Praxis vorgeben: 1. zuerst die Edle Versittlichung zusammen mit der Achtsamkeit

(Selbstbeobachtung) und erst dann 2. Vipassana (Meditation, Konzentration), denn ohne Edle Versittlichung und Achtsamkeit gibt es niemals einen Erfolg in Vipassana und Karma.

**3. Teile der Edlen Versittlichung** nehmen darin 3 Listpositionen ein, außerdem ist die Auflistung ist unzureichend. Wieso gerade nur diese? Der wahre Buddhist muß sich 54 Seiten zu den Silas im Visuddha-Magga anlesen und merken oder er muß sich mit dem "Silakkhandha-Vagga" über die Moral beschäftigen oder mit den 28 Precepts von Gampopa. Es bestehen also Zweifel, daß Buddha die Bemühungen zur Charakterverbesserung so aufgeteilt hat. Besser ist die Liste der Yamas und Niyamas hier im Kapitel „Die Praxis der Moral“.

**4. Es fehlt das Nicht-Hafthen.** Wenn schon von Rechten Dingen die Rede ist, dann fehlt dieser wichtige "Pfad". **Das Hafthen bindet und verdunkelt den Geist konstant bis in höhere Stufen und es ist ein Haupthindernis.** Dies wird dann deutlich, wenn man die Kapitel "Nicht-Hafthen" und das (tiefenpsychologische) Kapitel "Die Mystik und die Sexualität" gelesen hat. Ohne Reduzierung oder Auflösung des Haftens (Anhanges) bleibt man stehen. Nicht umsonst ist Buddha laufend mit seiner Sangha herumgewandert oder die Sannyasins sind in die Hauslosigkeit gezogen.

**5. Die Freude als fühlbare und formbare Komponente** im Menschen wird nirgendwo erwähnt (nur bei den 7 Erleuchtungsgliedern). Der **Mensch lebt nämlich durch das Gefühl und nicht durch den Verstand.** Das Gefühl ist das Fahrzeug mit dem der Mensch durch das Leben gleitet und Erfahrungen sammelt. Daher sind Leid, Zufriedenheit und Glück direkt damit verbunden. Die Bedeutung der guten Stimmung, konkret der ursachlosen Freude, bleibt unerkannt. Gerade sie zieht den Geist aus der Dunkelheit heraus und wirkt gegen den Materialismus und hilft Hindernisse in den ersten Jhanas zu überwinden.

**Das Gefühl als ein psychisch-energetischer Zustand spielt auf dem Pfad zum Nirvana eine zentrale Rolle und beginnt sich erst ab dem 3. buddhistischen Jhana in kühle Weisheit (Jnana) zu verwandeln.** Also von ursachloser Freude zur Seligkeit, dann zur kühlen Seligkeit und weiter zur durchdringenden Kraft der Weisheit.

**6. Das Haupthinderns ist die Persönlichkeit** und der Grund, warum der Mensch nichts von seiner Buddha-Natur weiß. Sie ist die **Primär-ursache** aller Probleme und die 4 Leidensursachen sind Wirkungen ihrer Aktivität, worauf neue Ursachen entstehen. Ohne Persönlichkeit gibt es kein Wollen und ohne Wollen gibt es keine Ursachen. Die Persönlichkeit wird in keiner Lehrrede als parasitäre Entität erwähnt

und analysiert, sondern wurde im Kanon in Einzelerscheinungen zerfetzt. Man muß das selber herausfinden oder andere Quellen benutzen, daher gibt es das wichtige Kapitel "Was ist die Persönlichkeit?".

**7. Das Nicht-Urteilen** (Nicht-Bewerten) fehlt in den Silas, denn es fördert das **Nicht-Denken**. Wissen aus dem Verstand suggeriert Erfahrung und verhindert so die Zielerreichung. Direkt mit dem Verstand ist das Denken verbunden und gerade das muß reduziert werden, damit das Denkorgan irgendwann zu Boden fallen kann (siehe Kapitel "Was ist das Denkprinzip?" und "Was ist ein Gedanke"). Die Beherrschung und Minimierung des Denkens ist ein zentrales Anliegen aller geistigen Entwicklungssysteme, entweder direkt (Raja-Yoga) oder indirekt (Buddhismus oder Mystik), dort gilt Denken als Krankheit. **Denken erzeugt Karma, Nicht-Denken bewirkt Objektivität und das Auslaufen des schicksalsbindenden Karmas ist ein zentrales Anliegen der Lehre Buddhas.** Mit dem Verstand sprengt man nicht die Mauern am Bewußtsein und erlangt mit ihm niemals die Erleuchtung. Wenn dem so wäre, dann hätten wir viele, viele Buddhas.

**Die 7 Erleuchtungsglieder (bojjhangā sutta)** bestehen aus Achtsamkeit (sati), Wahrheitsergründung und Gesetzesergründung, Willenskraft und Beharrlichkeit, Freude und Seligkeit, Gestilltheit und Gelassenheit, Sammlung (Konzentration), Gleichmut.

Erstmals taucht Freude und Seligkeit als Bemühungsfaktor auf. Die königliche Achtsamkeit steht über allem, ohne sie sind die anderen Glieder unerreichbar, daher kann man sie nicht in einem Zuge mit den anderen "Pfaden" anlisten. Ist die Bemühung um die 7 Erleuchtungsglieder eine bessere Vorgabe als der 8-fache Pfad?

Die beste Zusammenfassung der praktischen Umsetzung der Lehre Buddhas ist eben in der Gruppierung der **5 Padas** (Pfeiler der Bemühung) gegeben, das ja eine integrale Aufgabe ist. Alle Padas sind in allen Lebensumständen und Tagesabläufen praktizierbar, egal ob Mönch oder Laie. Die 5 Padas machen auch keine Unterscheidung zwischen den Befähigungen (wenig, mittel oder gut befähigt) !

Der 8-fache Pfad ließe sich besser als die "5-fache Bemühungslage", wie die **5 Finger** einer Hand, definieren:

1. Bemühe dich um die ursachlose Freude
2. Übe ständig die Selbstbeobachtung (Achtsamkeit, Satipatthana)
3. Übe Metta und kultiviere die liebevolle Güte (Bodhicitta)
4. Bemühe dich um die Edle Versittlichung (Moral)
5. Übe Vipassana, Meditation, Konzentration

**Vergleich und Zuordnungen** der Prioritäten in der praktischen Bemühung nach unterschiedlichen Lehransätzen

8-facher Pfad**	5 Padas	Sukhayana
1. Priorität unbekannt		
Rechte Achtsamkeit Selbstbeobachtung, Bewußtheit, Überdenken Einsicht, Erkenntnis	<b>Priorität 1</b> Satipatthana Achtsamkeit Selbstbeobachtung  Freude (Sukha)	<b>Priorität 2</b> Satipatthana Achtsamkeit Selbstbeobachtung  <b>Priorität 1</b> ursachlose Freude, Seligkeit
Rechte Absicht, Gesinnung, Denken, Entschluß, Rechtes Reden, Wahrheit, Schweigen, Rechtes Handeln, 5 Silas, Rechte Absichten, Rechte Lebensweise	<b>Priorität 2</b> Moral, Edle Versittlichung mit 17 Yamas 10 Niyamas	Moral, Edle Versittlichung mit 17 Yamas 10 Niyamas
Rechte Versenken Sammlung, Meditation, Selbsterkenntnis)	Vipassana (Meditationen & Konzentration)	Vipassana (Meditationen & Konzentration)
Rechte Astrengung* Streben, Üben, Ausführen*	wird vorausgesetzt	wird vorausgesetzt

\* Wer die Lehre Buddhas praktizieren will, muß automatisch die passende Einsicht, die passende Gesinnung und das passende Streben mitbringen, sonst braucht er gar nicht erst anfangen.

\*\* Die 7 Erleuchtungsglieder sind eine Untermenge des 8-fachen Pfades und gleichwohl Ziele der 5 Padas allerdings mit anderen Begriffen.

Eine Zerlegung der Pfade oder Glieder in Weisheit, Sittlichkeit und Vertiefung ist eher spitzfindig, denn keines davon kann alleine wirklich realisiert werden.

## **Was ist das wichtigste Requisit?**

Es gibt 3 Eigenschaften oder Voraussetzungen, ohne denen ein geistiger Fortschritt sich nicht verwirklichen läßt. Diese 3 Requisite sind:

- 1. Das Auge der Weisheit (übernatürlicher Intellekt).**
2. Ein günstiges Karma im "Gepäck".
3. Die ursachlose Freude.

### **1. Das Auge der Weisheit**

Das ist die Unterscheidungskraft bzw. der übernatürliche Intellekt, auch als Buddha-Auge bezeichnet. Beim Normalmenschen ist dieses Auge geschlossen, daher muß es aktiviert werden.

**Ohne einer durchdringenden (auflösenden) Unterscheidungs- und Beobachtungskraft ist eine geistige Entwicklung unmöglich.** Das damit verbundene Erkenntnisvermögen ist essentiell zum Verständnis aller geistigen Lehren zu deren praktischer Umsetzung in der Entwicklung, denn ohne dem dreht man sich im Kreis der materiellen Erscheinungen und ihrer Abstrakta. Solange das Weisheitsauge nicht "blinzelt", „schläft“ man und ist von einem freien Willen felsenfest überzeugt.

**Anfangs genügen 1% dieser Fähigkeit,** die sich dann steigert. Gemeint sind damit 2 Fähigkeiten: Erstens die Fähigkeit, die innere Mechanik und Wirkungsweise der Persönlichkeit zu durchschauen. Zweitens externe Ereignisse, Dinge oder Prozesse zu erkennen, die mit den normalen Sinnen nicht erfaßbar sind, also eine andere Beobachtungsfähigkeit als die der Naturwissenschaftler (Physiker, Chemiker) und Psychologen, die auf vorher erworbenem Wissen und auf den Erkenntnissen aus (mühsamen) Versuchsanordnungen und auf Zufällen basiert. Daß diesen selbst letztendlich nichts davon bleibt bzw. nützt, erkennt er vielleicht in der Stunde des herannahenden Todes. Deshalb macht es großen Sinn, diese Unterscheidungskraft zu entwickeln, denn diese hilft in allen Lebenslagen, im Tod und im Samsaro.

### **Das Weisheitsauge wird geöffnet:**

- a) idealerweise durch einen echten Guru,
- b) es ist angeboren und aktiviert sich von selbst,
- c) durch heftige seelische Erschütterung,
- d) durch geduldige Praxis in der Selbstbeobachtung  
(siehe dazu diverse Kapitel über die Achtsamkeit)
- e) oder durch vorgegebene Konzentrationsübungen.

Je besser der "**Scheinwerfer des Intellekts**" bzw. das Weisheitsauge entwickelt ist, desto mehr und besser kann der innere Beobachter erkennen, d.h. er wird immer weniger "betrogen" (siehe Persönlichkeit) und durchdringt oder überwindet die "verdunkelnden" Barrieren der Umhüllungen. Das ist das **Geheimnis der Achtsamkeit** in der Lehre Buddhas.

Die Unterscheidung zwischen wahr und widersprüchlich, vergänglich und unvergänglich, schnell vergehend und dauerhaft bestehend, substantiell oder flüchtig, real oder abstrakt, richtig oder falsch, verbündet oder "normal", subjektiv oder objektiv, wahrhaft oder vortäuschend, verläßlich oder verlogen, vorder- oder hintergründig, egoistisch oder altruistisch, eitel oder notwendig etc. ist essentiell. Dies hat Rückwirkung besonders in der Meditation oder Konzentration aus sowie im Abstand-Halten zur Welt.



## 2. Ein günstiges Karma

Ein günstiges Karma ist keine Fähigkeit sondern ein "Fahrzeug" und vergleichbar mit einem gut ausgerüsteten Schiff über den Ozean ins "gelobte Land". Wer also zu wenig Guthaben auf seinem Karma-Konto gleich einem Bankkonto hat, muß es auffüllen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten wie Metta, Askese, Nur-Denken-im-Guten, ursachlose Freude, Überwindungen, Lamrim oder Ngöndro. Nur mit günstigem Karma trifft man auf einen wahren spirituellen Meister.

## 3. Die ursachlose Freude

Die anhaltende ursachlose Freude ist der beste Schutz und Waffe in den ersten Phasen gegen die vielfältigen, eindringenden Stimuli (Versuchungen) der Welt, gegen die egoistischen Impulse und zur Neutralisierung des Willens anderer. Sie ist nicht leicht zu erringen, es ist eine Sisyphos-Arbeit. Mehr im Kapitel "Die Praxis der Freude".

## **Was ist der Mensch?**

Auch ein Buddhist sollte nicht nur die Edlen Wahrheiten kennen, sondern auch Wissen über seine innere Struktur und der darin ablaufenden Prozesse haben. Nur so versteht er umfänglich, was alles zu "bearbeiten" ist bzw. welche Probleme sich ihm stellen. Der Mensch tritt in Erscheinung als ein **Ich-bewußtes Zentrum (Egozentrismus), das sich von anderen differenziert und einen höchst subjektiven Blick auf die Welt hat.** Sichtbar ist nur der physische Körper mit all seinen Funktionen, alle andere sind auch mittels Laborgeräten nicht direkt feststellbar (siehe Grafik übernächste Seite) und diese sind:

**feine Sinnesorgane (Indryas), Unterbewußtsein (Atavismen, Triebe, Gefühle, Emotionen, Reflexe), Tagesbewußtsein, pranischer Körper, innere Gravitation und karmische Spannung, Denkprinzip (Denkorgan), Wille, Gedächtnis, Verstand (Vernunft), Bestimmer, Intellekt und der Beobachter (Seher).**

Die subtilen Komponenten bilden die „**Seele**“ (atman), dessen Existenz dogmatische Buddhisten verneinen. Das **Gewissen** ist hier nicht angeリストet, denn es ist keine Komponente sondern ein innerer Prozeß. Ein "schlechtes Gewissen" ist die kognitive Rückwirkung durch den neutralen Beobachter, der auch im Tod als Richtergott erscheint. Hinsichtlich der Interaktion der Komponenten siehe Kapitel „**Innere Mechanik**“, es vertieft das Verständnis nicht nur über das eigene Wesen.

Der Mensch ist ein bestimmter "**Bautyp**" im Universum und besteht zusätzlich zum physischen Körper aus diesen psychischen Komponenten: die a) Inhalte erzeugen, b) die Inhalte wiedergeben (spiegeln), c) die Inhalte speichern, d) die psychische Energie transportieren und speichern und es gibt die transzendenten Komponenten e) die "sehen" und "kognitiv rückkoppeln". Die Prozesse in a) bis e) sind als "**innere Mechanik**" bekannt und zu deren Feststellen dient die Meditation und Konzentration. Intellekt und Beobachter sind im Bewußtsein eine Entität und das ultimative Werkzeug. Die Komponenten sind nicht ineinander geschachtelt wie eine Matroschka-Puppe, sondern **durchdringen sich gegenseitig**. Viele psychische Komponenten im Mensch können autonom agieren und fast alle inneren Interaktionsprozesse laufen unbewußt ab, woraus sich all die Lebensprobleme des Menschen ergeben und in Summe die Probleme der ganzen Menschheit. Diese 4 Komponenten sind die wichtigsten: die feinen Sinnesorgane, das Denkorgan, der Intellekt und der Seher (Beobachter). Sie siedeln im

Kopf und ihre subtilen Aktivitäten steuern den physischen Körper, jedoch diese subtilen Prozesse im Kopf werden von einer Komponente überlagert, die sich überall ausgebreitet hat und das ist die Persönlichkeit. Da gibt es das Unterbewußtsein, das sich in den Beinen befindet und direkt über das Wurzelchakra im Perineum (Muladhara) mit den Komponenten im Kopf verbunden ist. Weiters gibt es das immer fließende Prana (psychische Energie) in den Nadis, deren Qualität und Inhalt von den Chakren (Energiezentren in der Wirbelsäule) abhängt und diese wiederum bestimmen den Erkenntnishorizont und die Wirkung (Macht) des Menschen (siehe dazu Kapitel "Was ist Kundalini?"). Mit Satipatthana wird der "Scheinwerfer der Erkenntnis bzw. das Weisheitsauge" gefahrlos aktiviert, was als Ajna-Chakra (Buddha-Auge) bekannt ist (siehe vorheriges Kapitel und Kapitel "Vipassana"). Je intensiver diese Fähigkeit entwickelt wird, desto breiter wird der Erkenntnishorizont ohne daß die mystisch-magischen Fähigkeiten der Chakren (es gibt 7 davon) ausgelöst werden. Das wird dann nachgeholt, wenn der Mensch den Buddha-Zustand im 4. buddhistische Jhana gefestigt hat. Da aber der Mensch mit seinem Tagesbewußtsein sich nur im Kopf befindet und über den "Zoo" in seinem Wesen (siehe Unterbewußtsein) nichts weiß, macht er dumme Handlungen oder unsinnige Schlußfolgerungen, die sich bald als instabil oder sogar falsch herausstellen; und das Wissen um den Tod als Ergebnis all seiner Bemühungen hat er vorsorglich verbannt. Deswegen wird der Mensch, so wie er ist, von den "Wachen" als Sklave seiner Sinne, als **soziale Kreatur** und als geistig tot gesehen.

Ohne der psychischen Komponenten ist der Mensch erbärmlich und könnte kaum aufrecht gehen. Der ganze nicht-sichtbare Komplex der Komponenten wird von den anderen als "Person bzw. Persönlichkeit" wahrgenommen und zusammen mit dem sichtbaren Körper vermittelt er einen "Eindruck" durch seine Aura. Der feinstoffliche Körper (Astralkörper) gleicht in Form dem sichtbaren, materiellen Körper und hat eine tamasische "Haut", deswegen können sich Menschen gut "verstecken oder verstehen". Mystiker (Gurus) können aber "hindurch" sehen. Würde ein Mensch seine Beine verlieren, könnte er sich dennoch darauf konzentrieren und sie "spüren". Es ist der Astralkörper, der im Bardo wandert und dort "nackt" (schutzlos) seinen eigenen Visionen gegenübersteht und nicht erkennt, daß es seine eigenen sind (siehe Kapitel "Samaro"). Bei entsprechender Konzentration (3. Jhana) kann der Mensch auch außerhalb seines biologischen Körpers leben, was die Existenzangst völlig vernichtet.

Die gegenwärtigen Bewußtseinszustände der gesamten Menschheit siehe Kapitel "Was ist das Kali-Yuga?" und „Die höchste Paramita“.

## Bautyp Mensch



Betrachtet man die Reihenfolge der Komponenten umgekehrt, also zuerst Beobachter und Intellekt, dann ist das Absinken des Menschen im Schöpfungsprozess durch stufenweise Verdichtung (Objektivierung) vom Transzendenten ins Feine (Psychische) und ins Materielle erkenn- und nachvollziehbar. Im Tod laufen die gleichen, absinkenden Prozesse wieder ab - vom blendenden, harten Licht des Dharmakaya bis hinunter zur körperlichen Objektivierung in einem festen oder feinstofflichen Körper (siehe dazu Bardo Thödol). Wieso das möglich ist, ist im Kapitel "Karma verstehen" beschrieben.

## **Was ist die Persönlichkeit?**

Was ist die Persönlichkeit? Wo ist sie, wie agiert sie und wie entmachtet man sie?

Wenn der Mensch die Persönlichkeit nicht hätte, wäre er auf der Ebene seines Bewußtwerdens mindestens genauso **ausgedehnt** wie das Weltall und ohne Bemühung vollkommen. Siehe die tiefe Einsicht dazu am Kapitelende. Über viele Existenzen hinweg hat der Mensch sie sich selbst geschaffen und jetzt will er nichts davon wissen? Die Persönlichkeit ist ein

- a) differenziertes Selbst-Bewußt-Werden und**
- b) eine psychische, materiell nicht feststellbare Entität,**
- c) der Feind einer geistigen Entwicklung.**

Die Persönlichkeit grenzt sich entschieden von anderen ab und bewertet alle und alles nach ihrem Nutzwert. Es gibt 2 Arten von Persönlichkeiten: die Niedere Natur und die Höhere Natur, beide ergänzen sich gegenseitig in ihrer Dominanz. Die Persönlichkeit ist **Hauptursache** dessen, daß der Mensch den ganzen befreien mystischen Prozeß durchmachen muß. **Deshalb ist es erforderlich, daß er mit ihr näher bekannt werde, um sie beherrschen zu können.** Die Persönlichkeit rankt sich um den tiefzitenden "innere Diktator" (siehe "Was ist der Trieb?") und beherrscht alles, wodurch sich der Mensch als ein körperliches Wesen manifestiert und von anderen als ein "fremdes Gegenüber" wahrgenommen wird. Sie ernährt sich im wesentlichen durch Sinneseindrücke und Sinnesgenüsse. Sie ist das "**allerkostbarste Ich**" und mit ihren Kräften bestimmt sie nicht nur das Denken und ganzes Handeln, sondern bildet auch durch Ausstrahlung in der inneren Wahrnehmung "**andere Wirklichkeiten**", die der feineren (astralen) Welt angehören. Durch dieses Bewußtwerden als das einzige und **trägerische Ich** verursacht sie die Angst um das Leben und um die Existenz. Diese Ängste sind treibenden Kräfte der Geschöpfe, die durch diese gefesselt sind. Sie hat den Tod aus dem Tagesbewußtsein verbannt. Sie liebt die Bequemlichkeit, Gleichgültigkeit und (geistige) Regungslosigkeit und empört sich, wenn der Mensch sie durch systematisches Fortschreiten in der Selbstdisziplin zwingt. **Alle Mittel sind ihr Recht, wenn sie den Menschen zum Sinnesdurchleben verführen kann.** Sie ist das "Ich" in den Gedanken und der Mensch identifiziert sich damit. Dieses "kleine Ich" und das treibende Karma verhindern, daß er vom "großen ICH" nichts erkennen kann. Erst im Üben der Konzentration oder in der konsequenteren Selbstbeobachtung kann er dies

erkennen. Grundsätzlich will die Persönlichkeit sich selbst nicht ändern und leistet Widerstand sogar bis zur eigenen Vernichtung. **Sie will lieber die anderen und die Welt ändern oder überwinden** und dazu sind ihr alle Mittel recht. **Doch wer sich selbst überwindet, erschafft Unvergängliches.** Der Mensch kann von der Welt nur das erkennen oder begreifen, was seine Persönlichkeit zuläßt und das sind nur kleine Segmente vom großen Ganzen.

### **Das buddhistische Dogma**

Alle Dinge hängen von anderen Dingen ab oder entstehen nur in Abhängigkeit miteinander. Der Mensch hängt von Dingen (Phänomina) ab, die substanzlos und impermanent sind, denn das Denkprinzip des normalen Menschen ist niemals leer. Daher ist er **durch sein Ego** an diese Objekte "gebunden" und diese Bindungen erzeugen immer **Leid**. Diese Objekte existieren im Denkprinzip auch nach dem Tod, daher gibt es ein individuelles Samsara.

### **Welche Positionen hält die Persönlichkeit besetzt?**

**1. Die Sinne** und deren **Wahrnehmungen**: Sie interpretiert (urteilt) nicht nur reflexiv alles sofort mit minimalster Verzögerung, sondern bestimmt auch die Bandbreite (Ausschnitt) der Wahrnehmungen aus dem gesamten Frequenzspektrum. Gleichzeitig zwingt sie den Menschen zum iterativen Sinnesgenuss.

**2. Der feine Taststinn:** Er stellt die Verbindungen zur Welt her und haftet den Menschen unbewußt an diese und bewirkt einen Filter im Bewußtsein.

**3. Das geistige Herz:** sie sitzt dort (Anahata-Gebiet) und läßt nur dann Freude oder Begeisterung durch, wenn sie gefüttert wird (siehe 1 und 7).

**4. Das Denkorgan:** sie erzeugt die Gedanken mit dem Prefix "Ich" in Form von Stimmen, sowie Töne oder Bilder und Bildsequenzen als "Wirklichkeiten" (Phantasmagrien). Sie ist der "mechanische Denker" (der unruhige und besoffene Affe).

**5. Der Beobachter:** Sie umhüllt den Beobachter und andere psychische Komponenten wie Wille, Gedächtnis, Verstand und bestimmt somit die Intelligenz des Menschen.

**6. Das Unterbewußtsein:** Sie ist dort König und bestimmt unsere Gewohnheiten, unser Beuteschema und erzeugt Impulse (Drücke), denen der Normalmensch nicht widerstehen kann oder sie bleibt reaktionslos bzw. blockiert (bockt), wenn es ihr dienlich ist.

**7. Das Tor zum Unterbewußtsein:** sie sitzt dort und "frißt" alle Wahrnehmungen des Beuteschemas "in sich hinein" und bildet so Kraftpotentiale (Atavismen), die rekursiv als Verlangen oder Emotionen

wieder auftauchen und die Ansichten bilden (siehe 1).

**8. Im Traum** löst sie sich in astraler Form vom Körper und wandert in den Sphären herum, wo der Mensch wehrlos dem Geschehen ausgeliefert ist (siehe Bardo).

Da die Persönlichkeit von Existenz zu Existenz durch das Samsara reist, ist der Mensch von Geburt an voll von festen, unverrückbaren Ansichten, die er schwer los wird. Er ist gezwungen immer wieder von vorne anzufangen, alles wieder neu zu erlernen und neue Erfahrungen zu gewinnen.

Wie vorher erwähnt gibt es **2 Persönlichkeiten**, die sich farblich bzw. in der Vibration ihrer Struktur unterscheiden, deshalb wechseln sie sich meistens in der Herrschaft über den Menschen ab, so ca. alle 3 Tage. Da ist die **Niedere Natur** mit ihrem ausgeprägtem Egoismus, ihrer Hab- und Sinnesgier, mit ihrer Sturheit und ihrem Zorn, Haß und gegenseitiger Respektlosigkeit etc. Sie verursacht das "berühmte Brett" vor dem Kopf. Während die **Höhere Natur** gerne in angenehmen, seligen Zuständen lebt, gerne betet und gerne hilft. In beiden Persönlichkeiten gibt es **keine Intelligenz** bzw. Weisheit, d.h. der Mensch macht viele dumme Dinge, auch wenn diese auf den ersten Blick sinnvoll erscheinen. Wenn der Mensch in der Selbstbeherrschung voran schreitet, verbünden sie sich gegenseitig durch Versuchungen (siehe Kapitel "Die großen und kleinen Fallen"), um ihn davon abzubringen. Der Mensch ist am effektivsten, wenn beide Naturen sich gegenseitig durchdringen und nicht mehr abwechseln. Erst mit dieser Homogenität wird eine geistige Entwicklung gut verlaufen. Später, wenn dies alles durchschaut wird, wird der Einfluß beider ausgeschaltet und sie können froh sein, wenn der Adept sie in die Transzendenz mitnimmt, auch wenn sie anfangs seine bitteren Feinde waren.

### Wie entmachtet man die Persönlichkeit?

Das ist der Grundzweck dieses Buches. Wie schon erwähnt hält sie alle wichtigen Positionen im Wesen des Menschen wie eine Krake oder Spinne besetzt und benutzt dazu seine vorhandenen Potentiale, deswegen ist der ganze Prozeß so zäh und langwierig. Die Persönlichkeit wird erst dann als „**Gegner**“ erkannt, wenn der Mensch erstmals **empirisch** begreift, daß sie ihm Gedanken schickt oder falsche Vorstellungen (Visionen vor dem inneren Auge) präsentiert, welche ungünstig (leidhaft) enden. Erst dann entsteht eine Sehnsucht für einen Ausweg. Die Persönlichkeit dient normalerweise der Ansammlung von Erfahrungen, bis eine gewisse Sättigung erreicht ist. Menschen, deren Schicksal gerade günstig verläuft, werden sich die obige Frage nie stellen. Bis zum letzten Hahnenschrei wird die Persönlichkeit mit dem Men-

sch um die Herrschaft ringen, **wobei ihr das äußere Schicksal egal ist.** Ohne konsequente Selbstbeobachtung geht der Mensch von Geburt bis zum Tode ohne Erkenntnisse über sich selbst und ohne "Erwachen" bzw. ohne Entwicklung des übernatürlichen Intellekts. Wer noch **Lebensdurst** hat und das **Anhaften** nicht aufgeben will, unterliegt eben dieser Persönlichkeit und mit Meditation löst er das Problem nicht. Durch die ursachlose Freude erkennt und entwickelt der Mensch aber erstmals eine Qualität, die der Materialismus nicht kennt und nicht bieten kann. Neben der Praxis der Selbstbeobachtung ist daher diese Freude wichtig. Mit richtiger Meditation bzw. Konzentration sollte man alle Tricks der Persönlichkeit erkennen können. Deshalb beachte:

**Ohne Zurückdrängung und Entmachtung der Persönlichkeit gibt es keine Entwicklung oder Steigerung des Wachseins und des übernatürlichen Intellekts.**

Am schnellsten befreit man das Bewußtsein von der umhüllenden Persönlichkeit durch fortlaufend unangenehme Tätigkeiten, aber dazu braucht es einen geistigen Führer, denn selbst trifft man fast immer die falsche Wahl. Erst wenn der Adept die gegenstandslose Konzentration (4. Jhana) beherrscht, ist die Persönlichkeit entmachtet ("in die Ecke verbannt") und die bislang blockierten Potentiale werden zu hilfreichen Fähigkeiten (Siddhis).

### **Eine tiefe Analyse der Persönlichkeit eines spirituellen Meisters in Bezug zu sich selbst und zum Kosmos**

*Die Persönlichkeit, die sich durch Ich-Bewusstsein oder Selbstgewahrsein ausdrückt, gehört nicht zu dem, was wir als Bestandteil oder Phänomen unseres Körpers oder Daseins bezeichnen können. Man könnte sie als Selbstbewusstsein bezeichnen, also vielleicht nur als geistige oder gedankliche Stütze für den Geist, der sich auf etwas als abstraktem Phänomen etabliert hat. Aus spiritueller Sicht muß dieser abstrakte Faktor jedoch unbedingt vorhanden sein, wenn der Mensch überhaupt etwas haben soll, von dem er urteilen kann, daß er es selbst ist. Angesichts der Natur dieses Aspekts der menschlichen Existenz ist absolut klar, dass die menschliche Persönlichkeit in Wirklichkeit etwas ist, das überhaupt nicht existiert, weil die Regungen des Ich-Bewußtseins bzw. Selbstbewußtseins keine Grundlage haben, die als Realität identifiziert werden könnte. Und doch gibt es aus subjektiver Sicht etwas. Diese unendlich kurzen und flüchtigen Momente des Selbstbewußtseins sind eine subjektive Realität, die den Menschen glauben lässt, daß das Leben Sinn hat und daß diese subjektive Realität auch eine sachliche Fülle besitzt, die stets den Eindruck vermittelt, daß wir*

existieren und sind.

*Yoga und die Mystik Lehren leiten daraus eine Theorie über den Sinn und die Erhaltung des Lebens ab. Der Atheismus kennt dies nicht, obwohl er sonst auf diesem Leben hart eine Theorie über das Sein und die Welt, ja über die Wirklichkeit überhaupt gründet. Eine solche Theorie wie den Atheismus kennt die tiefe Erkenntnis, die aus geheimen Einweihungen stammt, überhaupt nicht. Obwohl uns diese tiefe Erkenntnis lehrt, dass es überhaupt nichts gibt, weil das Ich nur ein gedankliches Phänomen ist, kommt sie doch der Angst des Menschen vor der Vernichtung entgegen, indem sie Mittel enthält und anführt, um die Idee des Ich zu bewahren. Durch diese Mittel wird die Ich-Idee so gestärkt, daß sie jedem Einfluss der Zeit zu trotzen scheint. In spirituellen Lehren entsteht dadurch die Idee der Verwirklichung der Unsterblichkeit.*

*Man geht also von der Erfahrung aus, daß spontane Ich-Regungen mit Blick auf das Ziel verfestigt und vereinigt werden können, damit die Ich-Idee nicht durch die Zeit gestört wird; wenn dies erreicht ist, überwindet man die Zeit, und es entsteht der Eindruck der Ewigkeit, in der der Mensch lebt oder die er ist.*

*Verständlicher ausgedrückt: Es besteht die Möglichkeit, durch ununterbrochene Selbstvergewisserung und Bewußtwerdung des eigenen Seins – vom Körper bis zur letzten Komponente, die das eigene Wesen des Menschen bildet – zu einem dauerhaften Selbstbewußtsein zu gelangen. Dadurch wird die Wirkung der Zeit aufgehoben, und der Mensch kann einfach die Ewigkeit leben.*

*Es ist wohl klar, dass es sich um einen subjektiven Eindruck handelt. Doch gibt es keine objektive Wirklichkeit, die die Existenz des Individuums bestätigen würde. Wir können nämlich nur die Existenz der umgebenden Phänomene und der umgebenden Welt in Bezug auf uns selbst beweisen, aber nicht uns selbst in Bezug auf das Absolute. Daraus lässt sich ableiten, daß es keine objektive Welt gibt, sondern nur eine relative Welt, in der Maße und Gewichte nur Hilfsmittel sind, um der Relativität zu beweisen, daß die „Gegenrelativität“ Wirklichkeit ist.*

*Dies ist jene Täuschung, jenes Nichtwissen, das sowohl den Theismus als auch den Atheismus zu einem unbeweisbaren Glauben macht, zumindest für das Individuum. Wie es zwischen den Wirklichkeiten an sich steht, ist nicht entscheidend; die eben erwähnte Erkenntnis erweckt den begründeten Verdacht, daß die Wirklichkeit für das Individuum wohl ein Betrug ist, eine Täuschung dieses Individuums oder alles Lebendigen überhaupt.*

## Zu lösende Probleme

Dieses Kapitel ist eine Ergänzung oder Erweiterung zum Wissen über den eigenen Wesensaufbau und über die inneren Prozesse. Daraus ergeben sich Herausforderungen, die bei der geistigen Entwicklung bewältigt werden sollen. Die tibetischen Mystiker haben die Problemfelder analysiert, lokalisiert und beschrieben. Gelehrt und erläutert wurden sie meist nur mündlich, dem Autor ist nur eine einzige schriftliche Quelle bekannt. Die folgenden 10 Probleme müssen gelöst werden, wobei nur die ersten 6 für einen Anfänger und Fortgeschrittenen relevant sind.

Der Buddhist, Yogi, Schüler oder Neophyt hat bestimmte Probleme zu lösen, sie zu beherrschen oder sie ganz loszuwerden. Wir berühren diese Themen im Telegrammstil, denn ein wahrer Guru wird diese seiner Gemeinde detailliert erklären und dafür Rezepte anbieten. Insbesondere welche Wirkungen die Vorschriften von Yama und Niyama und der Konzentration zur Lösung bei den einzelnen Problemen beitragen. Beim Studieren dieser Probleme wird wohl jedem aufrichtigen Leser klar werden, wie wichtig und effektiv die Lehre der Achtsamkeit und Selbstbeobachtung ist und daß ohne sie kein Aufstieg erreicht werden kann. Wer diese Probleme (mit oder ohne Guru) nicht angeht und sie nicht löst und sich anderen "Problemlösern" zuwendet, wird kaum der Finsternis und Versklavung der Welt entrinnen, denn die niedere Natur (das allerkostbarste Ich) ist ein Meister der Täuschung und Ablenkung. Pujas, Tsoks und "kostbare Ermächtigungen" helfen wenig, diese Probleme zu lösen.

### 1. Das grundsätzliche Problem

Wie schon anderweitig ausgeführt, das Grundproblem des Menschen ist seine **nicht-gefühlte aber vorhandene unsichtbare Mauer** um sein Bewußtsein herum, das seine Erkenntnisfähigkeit stark limitiert und er dadurch seine wahre Natur nicht erkennen kann. Siehe Anfangskapitel „Aufmerken!“. Diese unsichtbare Mauer ist die vielschichtige Persönlichkeit, die sich der Mensch selbst erschaffen hat durch Identifikationen und Nicht-Abstand-Halten. Die schamlose Habgier, das Anhaften und die Sinnesgenüsse und Lust verhindern effizient ein Sprengen dieser Mauer und bewirken die Umhüllungen durch Ignoranz und Egozentrismus. Die Menschen sind schlafende Götter, wollen aber nichts davon wissen – das Feste, das Erstaunbare, das Genießbare ist viel überzeugender. Die unentwickelten, normalen Sinne des Menschen erfassen weniger als 0,1 % des universellen Frequenzspektrums und

das Gehirn wird nur zu ca. 5% genutzt. Und trotzdem meinen viele, alles zu wissen oder nehmen den Zufall zuhilfe. Die Umhüllungen (siehe Grafik unten) sind keine Piroschkas, sondern durchdringen sich gegenseitig. Sie sind der Grund, warum im Menschen das Bewußtsein in seiner wahren Natur als Klares Licht und als sein WAHRES ICH verdeckt ist und ihm somit die vielen Potentiale und Erkenntnisse vorenthalten. Dieses Grundproblem löst sich bei genauerem Hinsehen in mehrere Teilbereiche zerlegen, je nachdem welche menschliche Komponente analysiert wird. Diese werden auf der nächste Seite erklärt.

### Umhüllungen des Bewußtseins

feine psychische Komponenten  
dunkle psychische Komponenten  
(Unterbewußtsein)  
Körper  
Außenwelt und Kosmos



Legende zur Grafik: Das Bewußtsein im Zentrum wird umhüllt von den feinen psychischen Komponenten, diese wiederum von den dunklen psychischen Komponenten, die alle im Körper gebunden sind. Und der Körper wiederum ist den Kräften der Außenwelt bzw. des Kosmos ausgeliefert. Damit ist das Gefängnis des Bewußtseins umfänglich demonstriert. Siehe auch Kapitel „innere Mechanik“.

## **2. Das Mentale Problem**

Der ungeschulte Mensch hat reflexive Beziehungen zur Welt. Daraus resultiert ein flatterhaftes, unruhiges, zersplittertes Denken - dies ist die Basis der Weltlichkeit. Diese Reflexivität ist eine Achtsamkeitspassivität und Ursache von Demenz oder Alzheimer. Ebenso bewirkt sie eine mentale Zersplitterung, welche ihn auch jenen Menschen unterwirft, die eine konkretere Idee verfolgen als er. Siehe dazu nachfolgendes Kapitel wegen seiner grundlegenden Bedeutung.

## **3. Das Gefühlsproblem**

Das Gefühl, wie schon früher erklärt, versklavt den Menschen und bindet ihn an die Welt oder es befreit ihn. Die Beherrschung des Denkprinzips alleine löst die Probleme nicht. Der Yogi muß die Disziplin des Gefühls und Empfindens ergreifen durch Nicht-Hafthen an Durchlebtem. Der Wunsch zur Befriedigung von Begierden muß durch eine ursachlose, stabile und anhaltende Freudigkeit besiegt werden.

## **4. Das Problem der Sinne**

Der Mensch sieht, hört, riecht, schmeckt, fühlt, ertastet etwas und reagiert darauf. Die dabei entstehende Zuneigung oder Abneigung sind durch eine strikte Disziplin der Selbstbeobachtung zu neutralisieren, ansonsten gibt es kein Entkommen aus der versklavenden Macht der Natur. Denn hinter dieser Natur liegt eine äußerst umfassende Welt, die anders ist und dahinter liegt noch eine andere Welt. Alle diese können nicht entdeckt werden, wenn man die eigenen Sinne nicht beherrscht.

## **5. Das Triebproblem**

Der Trieb ist auf der gesamten Ebene der weltlichen Beziehungen für einen ungeschulten Mensch eine aktive Kraft, der er **nicht widerstehen** kann. Der Trieb bildet Tendenzen zum Bösen wie zum Guten und siegt immer über das Bemühen, ihm trotzen zu wollen. Der Mensch verneigt sich vor ihm wie vor einem Henkermeister und erscheint folglich als **biegsam**. Der Trieb ist der geistige Feind des Buddhisten, er äußert sich auf verschiedenen Kanälen. Generell verhindert der Trieb das Entstehen einer wichtigen Fähigkeit: das Durchschauen bzw. die Kraft der Unterscheidung.

Den auftauchenden Zuneigungen oder Abneigungen darf nicht nachgegeben werden. Alles muß gleichwertig betrachtet werden, außer dem, was der Gesundheit schadet. Dem Wunsch, unbedingt etwas zu brauchen, darf nicht nachgegeben werden wie auch dem Drang, unbedingt etwas verhindern zu müssen. Das Sexualproblem ist die am einfachsten feststellbare Funktion des Triebes. Beim Mann äußert er sich heftig, bei der Frau sanfter und verbirgt sich gerne in der Eifersucht.

Dein Guru soll dir dabei raten können. Auch wenn die „grobe“ Sexualität überwunden ist, wirkt sie auch noch in feineren Versenkungsstufen. Deswegen gibt es dazu das Kapitel „Die Mystik und die Sexualität“.

## **6. Das Problem der Atavismen**

Atavismen bilden Verhaltensmuster und somit den Charakter eines Menschen. Als Kraftpotentiale entzünden sie Reaktionen und beeinflussen sein Weltbild, sein Denken und sein Fühlen, womit sein Handeln gesteuert wird. Der Yogi muß seine negativen Atavismen erkennen, vor allem wie sie seine seelischen Regungen und Zustände steuern. Durch Selbstbeobachtung können und müssen die Manifestationen dieser Atavismen abgefangen und verhindert werden.

## **7. Das Problem der Bewußtseinsfunktionen**

Für den normalen Menschen ist das Sich-Bewußt-Werden (Tagesbewußtsein) durch die Reflex-Funktion des Bewußtseins und der Wahrnehmung der Sinne gegeben. Das Bewußtsein wird von der westlichen Psychologie als **mentaler Reflex** gesehen. Die Mystiker aber wissen, das Bewußtsein ist kein Reflex sondern eine **transzendentale Qualität** und um dies zu entdecken, muß er es frei von mentaler Tätigkeit halten. Dazu dient die Konzentration auf eine Stütze im eigenen Wesen. So erkennt er die verdeckenden mentale Aktivitäten und kann die Spiegelung der Welt mit ihren Phänomena durch die Sinne verhindern. Das Bewußtsein muß so zum Kontrolleur aller seelischen Aktivitäten werden, was die wahre Disziplin in Yoga und Buddhismus ist.

## **8. Das Problem des geistigen Lebens**

Das geistige Leben ist ein Lebensprozess in der konkret gewordenen transzendenten Welt, manchmal auch in der Welt der Gefühle. Es ist ein Selbstbewußtwerden, das kein Leid mehr kennt. Hat die Umorientierung des Denkprinzips aufgrund der erfolgreichen Anwendung yogischer Methoden stattgefunden, so schaut man nur mehr in Richtung Leere und beurteilt die Dinge der phänomenalen Welt aus einem neutralen Erkennen und bleibt von allem unberührt. Dadurch erlebt das Bewußtsein die Ausdehnung in den unendlichen Raum bei gleichzeitiger Lösung von allen Phänomenen und trotzdem kann man in dieser Welt tätig sein. Das ist die große Freiheit. Es ist also ein „Problem“, das jeder gerne hätte.

## **9. Das Problem des günstigen Schicksals**

Damit ist Verlauf des eigenen Schicksals während der geistigen Entwicklung gemeint. Aufgrund von Konzentrationsübungen kann es zur Beschleunigung des laufenden Karmas kommen und Rückwirkungen mit Hindernissen verursachen. Da der Neophyt in den vergangenen

Existenzen auch negatives Karma angesammelt hat, darf dieses bei seiner jetzigen Entwicklung nicht stören. Daher muß der Schüler das Gebet oder das Metta ergreifen (s. Kapitel „Glaube und Wissen“). Ein echter Guru, ein spiritueller Meister, wird dafür sorgen, daß der Fortschritt seiner Schüler günstig verläuft. Nach dem Abschluß der Entwicklung, also nach dem Durchbruch in die geistige Vollkommenheit, wird an das alte Karma wieder angeknüpft und auf dem Mahayan-Pfad als Karma-Yoga folgenlos abgelebt. Ist kein Karma mehr da, "verschwindet" der Mystiker, weil es keine Grundlage mehr für eine objektivierte Existenz gibt. Wer Meditation oder Konzentration übt, ohne dabei in der Welt aktiv zu sein, kann sein laufendes Karma verlangsamen oder anhalten und dies ist nicht erwünscht, weil dadurch die noch notwendigen Erfahrungen zur Entwicklung nicht gewonnen werden.

## **10. Andere Probleme**

Diese Probleme treten ab dem 4. buddhistische Jhana und darüber hinaus auf und werden hier nicht weiter behandelt:

Das mystische Problem,  
das Problem der Ekstase und  
das Problem der Erlösung.

## ***Das mentale Problem und seine Lösung***

Bereits auf Seite 3 des Buches bei „Mal so dahingesagt“ (undiszipliniertes Denken) wurde schon darauf hingewiesen.

Der in Yoga oder Buddhismus ungeschulte Mensch hat auf der mentalen Ebene über das reflexive Denken Beziehungen zur Welt. Dieses Denken macht seinen Geist flatterhaft und nach außen gerichtet – was die wahre Basis der Weltlichkeit ist. Der Yogi muß diese mentale Tendenz ändern, denn die **Zerstreuung** des Denkprinzips ist der **Urheber der Unwissenheit**; ein zersplittertes Denkprinzip unterwirft ihn der äußeren Welt, vor allem aber unterwirft er ihn jenen Menschen, deren Denkprinzip konzentrierter ist als seines ist und die eventuell von einer konkreten Idee mehr eingenommen sind als er es ist. **Der Yogi muß sein Denkprinzip unablässig zwingen, sich jeweils nur mit einer Sache zu beschäftigen** – am besten mit der eigenen Person, mit seinem eigenen Körper. Das ist eine Konzentration, die es ihm ermöglicht, mit seinem Denkprinzip ohne Schwierigkeiten bei **einer Sache** zu verweilen und sie dadurch zu erkennen und zu begreifen. Man kann also sagen, daß der Zwang, der auf das Denkprinzip ausgeübt wird – nämlich dadurch, daß es sich nur mit der eigenen Person des Yogis (außerhalb der beruflichen Hinwendung) beschäftigen darf –, zur Erkenntnis führt, die die Voraussetzung für eine höhere persönliche Macht ist. Wer aber über ein stumpfes Denkprinzip verfügt, der muß dieses zuerst durch mentale Lebhaftigkeit „aufwirbeln“.

Wer an einem zersplittertem Denkprinzip leidet, ist kein Yogi! Yoga oder Achtsamkeit bedeutet nämlich die Beherrschung des Denkprinzips, zu der man durch eine gesteigerte Konzentration gelangt. Diese Konzentration beginnt damit, dass der Yogi sein Denkprinzip zwingt, auf die unzähligen Impulse, die aus der äußeren, vor allem der ihn unmittelbar umgebenden Welt und aus seinem eigenen Leben kommen (von innen aufsteigend), nicht zu reagieren. Es ist unbedingt nötig, daß der Schüler sein Denkprinzip auf ein einziges Objekt richtet, das vor allem sein eigenes Wesen sein soll, denn jedes äußere Ding als Objekt der Konzentration führt das Bewußtsein nur dazu, das eigene Wesen zu verlassen – und gerade dieses sollte der einzige Gegenstand seiner Forschung sein. Da die Yogis überhaupt die unglücklichen seelischen Zustände, die durch den Kontakt des menschlichen Geistes (Bewußtseins) mit der äußeren Welt hervorgerufen werden, überwinden bzw. diesen Zuständen entfliehen sollen, müssen sie sich mit der gesamten Mechanik (siehe Kapitel dazu) der eigenen Lebensprozesse bekanntmachen. Wenn ihnen das gelingt, haben sie über die sie versklavende

Welt gesiegt.

### **Die Lösung des mentalen Problems**

Bring dein Denken im Denkorgan unter Kontrolle! Achte darauf, daß dich kein Ding oder Wesen zwingt, an es zu denken! Im Gegenteil! Wähle dir eine geeignete Idee aus und befasse dich ständig mit ihr (z.B. das Metta-Mantra oder Ähnliches und im Beruf die gerade auszuführende Arbeit) – ohne dabei die Achtsamkeit zu verlieren. Dadurch hört dein Denkprinzip auf, herumzuirren – und allmählich wird es sich deinem Willen unterordnen. Dann wirst du die Früchte aus dieser Bemühung ernten: du wirst seelisch erstarken und stabil werden, und das wird dich wiederum glücklicher machen.

## Gefühle und Tastsinn

Siehe auch Kapitel "Nicht-Haften", das sich speziell mit dieser Disziplin beschäftigt.

Das Gefühl ist eine **Funktion des inneren Tastsinnes** und da der Mensch vielmehr durch das Gefühl lebt als durch den Verstand, hat das Gefühl eine **bestimmende** Rolle im Leben. Das Gefühl als subtile Wahrnehmung bildet die Stimmung (Laune) des Menschen. Das Gefühl wird bestimmt durch das laufende Karma, durch eine vorherrschende Sinneswahrnehmung oder Impulse aus dem Unterbewußtsein. Durch die Möglichkeit der willentlichen Veränderung wird das Gefühl zu einem wichtigen Faktor (Fahrzeug) in der geistigen Entwicklung (siehe ursachlose Freude).

**Im Gefühl selbst gibt es weder Intelligenz noch Objektivität**, besonders wenn es sich als Leidenschaft äußert, deswegen muß es durch die Selbstbeobachtung kontrolliert und folglich mit Intelligenz durchdrungen werden. **Durch das Gefühl können nicht nur bidirektionale subtile Übertragungen von Eigenschaften stattfinden** (Mensch-Mensch, Mensch-Tier und viceversa) sondern es **bewirkt auch das Anhaften** (siehe Kapitel Nicht-Haften). Bei einer entsprechenden Heftigkeit (Emotion) überflutet das Gefühl die Ratio des Menschen, was zwangsläufig zu falschen Schlußfolgerungen führt.

Der Begriff Tastsinn bezeichnet die Fähigkeit lebender Wesen, Objekte durch Berührungen wahrzunehmen. Grundlage des Tastsinns ist der mechanische Anteil der Oberflächensensibilität. Die Wahrnehmung über den Tastsinn (lateinisch tactus) wird als taktil und das aktive Er-tasten als haptisch bezeichnet. Nach Meinung einiger Wissenschaftler ist der Tastsinn ein Lebensprinzip, ohne den es kein Leben gibt. Es werden Menschen blind oder taub geboren, aber ohne den Tastsinn ist noch niemand auf die Welt gekommen. Schon Einzeller haben einen Tastsinn. Mit Hilfe von Sensoren ertasten sie, dass es ein Innen und ein Außen gibt, welches Nahrung bietet. Der Tastsinn ist also ein Erst-Sinn.

### Der Tastsinn als psychologischer Faktor

Premordial diente er zum Auffinden von Nahrung und zur Abgrenzung von sich selbst zur Außenwelt. Im Zuge der evolutionären Weiterentwicklung der Lebewesen entstand aus dem Tastsinn eine Krafttendenz zur Existenzabsicherung und Arterhaltung, bekannt als **Trieb**. Daraus entwickelte sich unter anderem eine weitere Wesenstendenz, die wir als Gier kennen und die sich in der folgenden Evolution in zahlreiche

eigenständige Tendenzen aufspaltete, wie Habgier, Neugier, Sinneslust etc. Das Zufriedenstellen des "erweiterten Tastsinnes" erfolgt durch das Konsumieren. Die Wiederholungen dieser Handlungen formen die Atavismen. Ein Neugeborenes benutzt zum Erkennen der Welt zu allererst den Tastsinn über den Mund. Wir kennen den Tastsinn im täglichen Gebrauch als Berührungssinn der Haut oder er meldet uns Empfindungen wie z.B. Bauch- oder Kopfschmerzen oder Lustgefühle durch Berührung. Die Medizin teilt diese Wahrnehmungen des Tatsinns in Exterozeption und Interozeption ein, die wiederum in Propriozeption und Viszerozeption unterteilt ist. Der analoge Tastsinn benutzt das Nervensystem zur Weitergabe an psychische Komponenten im Gehirn (innerer Sinn). Was unbekannt ist, ist die Tatsache, daß Frauen bereits bei Geburt mit einem Hell-Tastsinn einfacher Ausprägung ausgestattet sind. So „erspürt“ z.B. eine Mutter bei ihrem Kind sofort ohne zeitaufwendiger Untersuchung, was mit ihm los ist. Und eine Frau weiß (erspürt) genau, wann sie einen Mann an der Angel hat. Sie kann so innere Zustände bei anderen „aufspüren“ und in ihr Urteil oder Handeln einfügen, wodurch sie einen gewissen Vorteil im Leben hat.

Die tactilen Berührungen müssen psychisch umgesetzt werden, doch es gibt noch eine andere Form des Tastsinns, den extern-subtilen Tastsinn, der über die Körperfrequenzen hinaus seine "Fühler" ausstrecken kann. Und dieser andere Tastsinn hat eine enorme Bedeutung für den Menschen, denn er fesselt den Menschen an Dinge dieser Welt und agiert unbemerkt bzw. unbewußt.

Was wenig bekannt ist, ist die Tatsache, daß durch die Bindungen des Tastsinns Eigenschaften des anderen Objektes über diese „Fühler“ ausgetauscht oder übernommen werden können. So können z.B. in einer Beziehung psychische Verhaltensmuster (Atavismen) des anderen „eingelagert“ werden. So hat z.B. ein Mann in einer Beziehung zur Frau plötzlich eine gesteigerte Sympathie für Kinder oder umgekehrt sie für seine Vorlieben. Ein solcher Austausch ist nicht auf Menschen beschränkt, das funktioniert auch in einer Gemeinschaft mit Haustieren. Und es gibt noch etwas Wichtiges: durch die Identifikation (Anhaften) des Menschen mit Objekten, Werten und Phänomenen kauft er sich die Vergänglichkeit ein, die in jeder Form innewohnt. Konkret bedeutet dies: der Mensch arbeitet an seinem eigenen physischen Tod. Ein tibetischer Mystiker drückte es so aus: Der gelebte Materialismus ist der sicherste Weg zur **Selbstvernichtung**. Was leicht daran erkennbar ist, in welchem körperlichen und mentalen Zustand viele der Alten sterben und die Menschen dies als „natürlich“ hinnehmen.

Der psychische oder innere Tastsinn hat noch andere Wirkungen. Mithilfe dessen identifiziert sich der Mensch mit dem Körper und zieht daraus den Schluß, er ist der Körper und nichts anderes. Das ist die Grundlage aller Argumentation von Materialisten, denn sie behaupten alle psychischen Vorgänge im Menschen sind Resultate von Prozessen in seiner Biomasse und wenn er nicht weiter weiß, nimmt der den Zufall zuhilfe. Trotzdem kann der Mensch bei sich eine Stimmung, eine Laune feststellen. Doch wo ist sein Verstand oder Wille als Entität in der Gehirnmasse untergebracht, wo er doch nur 4-5 % davon benutzt? In welchen Proteinketten oder zwischen welchen Atomen? Und ist der Unterschied in der Intelligenz der Leute überhaupt neuronal-materiell erkläbar?

Je besser diese Stimmung, umso wohler fühlt sich der Mensch. Doch wo ist diese Stimmung? Ist sie im Kopf, in den Beinen, im Herzen? Antwort: sie ist ein Zustand der psychischen Energie, die durch die Nadis strömt und die der innere Tastsinn registriert. Einmal freudig, ein andermal depressiv, einmal indifferent, also die Bandbreite ist groß zwischen höchster Seligkeit und tiefster Depression. Und bei weitergehender Beobachtung kann der Mensch feststellen, dass seine Stimmung nicht nur von äußeren Wahrnehmungen abhängt. Ist die Selbstbeobachtung eingeschaltet, dann kann er feststellen, dass diese Stimmung willentlich änderbar ist und anhand der Atemqualität sich ändern kann. Wird die Stimmung geändert, dann hat das Einfluß auf die Nadis und dem Wohlbefinden. Es dämmert die Erkenntnis, dass man unabhängig von äußeren Ereignissen und Wahrnehmungen eine gute Stimmung haben und halten kann. Auf Basis dieser Erkenntnisse entwickelten und erprobten Mystiker einen eigenen Entwicklungsweg.

### **Zusammenfassung Gefühl und Tastsinn**

- a) das Gefühl ist eine Funktion des Tastsinns
- b) das Gefühl besitzt keine Intelligenz und keine Objektivität
- c) der Tastsinn bewirkt das Anhaften an die Welt
- d) der Tastsinn kann Eigenschaften übertragen
- e) das Anhaften ist die Ursache aller Existenzängste
- f) Das Gefühl überflutet spielend leicht die Ratio (Verstand)

**Das Anhaften ist ein psychologisch unbewußter Wesenszustand, der so gut wie alle Entscheidungen in uns mitprägt.** Jede einzelne Anhaftung verursacht Angst, wenn man an ihr rüttelt – sei es auch nur verbal. Die subtilen Verbindungen des Tastsinns wirken als eine Fessel des Bewußtseins, also das Gegenteil von geistiger Freiheit. Wenn z.B. ein Kind mit den Augen an einem Schaufenster "festklebt" (oder am Display des Smartphones) und man es wegziehen muß, dann hat

dieser subtile Tastsinn eine Verbindung hergestellt. Die dickste und lebendigste Verbindung besteht zwischen Mutter und Kind. Oder wir gehen in den Keller und wollen alte Sachen, die wir seit Jahren nicht mehr benutzt haben, wegwerfen, dann werden die "Verbindung-leitungen" aktiv und dem Menschen erscheinen die Dinge plötzlich wieder in strahlendem Glanz. Er reagiert mit: "Das brauche ich irgendwann nochmal".

Aus den Anhaftungen ergibt sich das individuelle "Beuteschema" jedes einzelnen Menschen. Das Beuteschema bestimmt dann das Verlangen nach materiellen Dingen oder Sinnesgenüssen oder an den Möglichkeiten, seinem Ego Geltung zu verschaffen (Macht). Daher haben Menschen ein unterschiedliches Beuteschema.

Alle kennen den Gulliver aus dem Märchen Lilliput: die Seile sind die vielen Fäden des Tastsinns zu den Objekten dieser Welt, die während eines Menschenlebens gebildet werden. Wenn man nicht muß, gibt man nichts her. Man gibt dann her, wenn es durch etwas Besseres ersetzt wird oder dies der Eitelkeit dient. Wird ein solcher Faden abgerissen (z.B. durch Gewalt oder Tod), so entsteht eine "feinstoffliche Wunde" und der Mensch leidet innerlich solange bis diese Wunde geheilt ist. Daher die Aussage "die Zeit heilt alle Wunden". Auch die Abtrennung dieser Fäden im Tod kann heftig sein. Wer also von vorneherein keine Bindungen zu den Dingen und Werten dieser Welt aufbaut, hat nie ein Problem mit seinem Verlust – auch im Tod nicht. Je materialistischer ein Mensch ist und je weniger er besitzt, desto heftiger seine Reaktionen bei Verlust des Wenigen. Im Märchen wird dann Gulliver freigelassen, was psychologisch dem Loslassen (Enthaften) entspricht. Daraufhin gewinnt er seine Macht zurück und kann den Zwergwesen helfen. Die Psychologen können die Existenz der feinstofflichen Fäden des Tastsinns bei einer Person nicht direkt erkennen. Sie müssen dazu externe Analysemethoden (Fragenkatalog etc.) anwenden. Sie wissen dann nur von den Reaktionen des Menschen auf die abgefragten Dinge.

Beobachten wir die Menschen, wenn sie in Geschäften, Läden und Supermärkten Waren oder Gegenstände sehen und sich für etwas interessieren. Sie versuchen das Ding zu berühren, zu erfahren – oft unwillkürlich. Obwohl ihr Blick schon woanders hingerichtet ist, hält ihre Hand das Objekt noch haptisch fest. Daraus kann ein Atavismus entstehen, der sich dann bei Erblicken desselben Objektes in Erinnerung ruft und den Mensch zum Kauf veranlaßt. In der digitalen Welt wird der "Kontakt" primär durch das Auge und sekundär über das "Wischen, Drücken, Schieben" der Finger hergestellt. Was uns nicht bewußt wird,

ist, daß mit dieser Aufmerksamkeit und dem Akzeptieren des Gebotenen psychische Energien übertragen werden. Das ist der Grund, warum die sozialen Netzwerke in der digitalen Welt so dominant angewachsen sind. Das Netzwerk, seine Betreiber und Teilnehmer werden mit den eingespeisten psychischen Energien gefüttert und gesättigt. Das erkennen wir an der Krake Facebook, X (Twitter), Google und Co. Besteht einmal eine solche Verbindung (Tactilus), so bleibt sie solange im Wesen bis sie zerrissen wird. Für das Zurückholen bzw. Eliminieren einer Anhaftung gibt es eine wenig bekannte Methodik. Dein Dharma-lehrer, Guru oder Instruktor sollte darüber Wissen haben. Wenn wir ein Ding hergeben, das für uns unbedeutend geworden ist (also dünner "Faden"), dann ist die Trennung einfach, meist "schmerzlos". Rüttelt man an einem Tactilus, auch verbal, dann entsteht eine Reaktion in Form von Angst, Befürchtung, Ablehnung oder Abwehr. Tief unten im Keller des Unterbewußtseins verursacht der dazu passende Atavismus das Gefühl, man verliere ein Gliedmaß oder "schneide sich ins eigene Fleisch". Reaktionen dazu fallen je nach Intensität der spezifischen Anhaftung heftig oder weniger heftig aus. Im schlimmsten Falle führt ein Mächtiger dann Krieg oder verfolgt sein eigenes Volk. Deswegen ist das Nicht-Hafthen ein unabdingbarer Pfeiler in der geistigen Entwicklung.

**Der feine, innere Tastsinn ist elementar zur eigenen Feststellung von inneren Zuständen und Zustandsänderungen sowie zum eigenen Fortschritt in der Umwandlung des Wesens.** Deswegen muß er entwickelt werden durch die ursachlose Freude und durch eine geeignete Konzentration. Ein echter Guru hat einen höchst fein entwickelten Tastsinn; er kann dadurch (neben anderen bestätigenden Wahrnehmungen) feststellen, wie der Schüler gerade konditioniert ist und was er jetzt braucht.

## **Was sind Jhanas?**

Dargelegt wurden die Jhanas im Anupada Sutra (siehe nächstes Kapitel), allerdings ohne präziser Differenzierung. Die Entwicklungsstufen gibt es im Raja Yoga und unpräzise im tibetischen Buddhismus (Shine, Shamata), siehe auch Bild der Entwicklungsstufen vor dem Kapitel „Zerfledderung und Diffusion“. Praxisgerechter beschrieb es ein Mystiker der Neuzeit, die hier präsentiert werden.

**Jhanas sind die geistigen Entwicklungsstufen (Bhumis) nach der Lehre Buddhas. Es gibt davon 9.**

Der tibetische Buddhismus kennt diese nicht, dafür aber die Definitionen der Praxis eines Bodhisattvas in 10 Stufen (Paramitas), was dem Praktizierenden in der Vorbereitungsphase wenig nützt.

### Vorwort

Jhana oder Bhumi bedeutet Bewußtseinszustand, das den Gefühlszustand integriert - beides muß entwickelt werden. Denn durch das Gefühl ist der Mensch am meisten an die Welt gefesselt. **Ein Bewußtseinszustand (Jhana) wird durch seine Tiefe (Versenktheit) des Eindringens der Beobachtungskraft in die physischen, psychischen und transzendenten Schichten bestimmt.** Zwischen der Versenkung und der rechten Achtsamkeit gibt es de facto keinen Unterschied (siehe Kapitel „Bedeutung der Achtsamkeit“).

So sieht es auch der Raja-Yoga. Pro Jhana wird jeweils eine neue Schicht oder Dimension dem Bewußtsein zugänglich gemacht (siehe Kapitel "Konzentration" und "Kundalini"). **Jhana** wird als Dauerbemühung und als "verbrennender Transformationsprozeß" verstanden. Nur jemand, der diese Versenkungen realisiert hat, kann diese ausführlich und fehlerfrei kommentieren und mit praktischen Details versehen. Alle Versenkungen oder Zustände des Bewußtseins können nicht nur exklusiv durch die buddhistische Methodik sondern auch durch den wahren Yoga und der Mystik erlangt werden. Den Schulgelehrten bleiben die praktischen Resultate der höheren Versenkungen ohne eigener Praxis verschlossen und sind für sie nur logische Abstrakta. Die ersten 3 Versenkungen gehören zur Vorbereitungsphase und nehmen am meisten Zeit in Anspruch.

### **Versenkung 1**

Diese Phase ist die wichtigste, hier entscheidet sich, ob der Mensch durchhält und karmisch reif ist. Ein erster freudiger Zustand entsteht im Kampf um die Praxis der Achtsamkeit und Überwindung der störenden Einflüsse des Ego (siehe Kapitel "Moral" und "Zu lösenden Probleme"). Verbunden mit Metta wird eine neue Qualität des Lebensgefühls (Stim-

mung) erworben, also eine Qualität, welche der Materialismus nicht kennt. Diese so erlangte Freude ist **ursachlos**, die keinen Anlaß braucht und sie bleibt, solange die Bedingungen eingehalten werden im Gegensatz zur kurz-fristigen, verwehenden Freude aus Sinneswahrnehmungen und Anhaftungen, die Tamas statt Sattva erzeugen. Die Bemühung ist ein Auf und Ab, die sich langsam stabilisiert. Die vielen Stimuli (Sirenengesang) der materiellen Welt verlieren an Anziehungskraft.

„Losgelöst von sinnlichen Objekten und unheilsamen Dingen erreicht der Mönch die erste Vertiefung, begleitet von gedanklicher Erörterung und Reflexion, geboren aus der Loslösung, erfüllt von Verzückung und Glückseligkeit.“

Am Ende der 1. Vertiefung ist man befreit von fünf Eigenschaften und fünf andere sind gegenwärtig:

Die fünf Hindernisse verschwinden, nämlich Begierde, Abneigung, Trägheit und Mattheit, Unruhe und Grübelei, Zweifel; und anwesend sein werden: Überlegung, Nachdenken, Begeisterung, Glückseligkeit, und Konzentration.

### **Versetzung 2**

Nach der Unterdrückung von Überlegung und Nachdenken und nach dem Erreichen innerer Ruhe und Einheit (Konzentration) des Geistes erreicht der Schüler einen Zustand, der nicht von Überlegung und Nachdenken begleitet ist – die 2. Stufe der Vertiefung, die aus der Konzentration (Samādhi) entsteht und von Begeisterung (Pīti) und Glückseligkeit (Sukha) erfüllt ist.

Hier kämpft der Adept um die Dauerhaftigkeit eines freudigen Zustands mit innerer Stabilität und Steigerung der Freude hin zu Seligkeit durch richtige Lebensweise mithilfe der intensivierten Selbstbeobachtung (Achtsamkeit), durch besseres Befolgen der Empfehlungen zur edlen Versittlichung und einer Allen-Glück-Wünschenden-Einstellung (Metta). Eine erste innere Helligkeit dämmert heran. Das störende Denken reduziert sich auf ein leises Blubbern, die Konzentration wird besser, negative Gedanken sind verschwunden. Der überweltliche Intellekt und die ersten mystischen Fähigkeiten entwickeln sich. Die Bemühung zur Einhaltung der Moral verlagert sich auf feine und feinste Störungen.

### **Versetzung 3**

Nach der Unterdrückung der Begeisterung verweilt der Schüler in einem Zustand der Gleichmut, voller Besonnenheit und klaren Bewußtseins, und erlebt im Inneren jenes Gefühl, von dem die Edlen sagen: „Glücklich lebt dieser Schüler mit gleichmütigem und besonnenem Geist“ - das bedeutet, er hat die 3. Stufe der Vertiefung erreicht. Die Steigerung der stabilen Seligkeit wird zu einer höchst intensiven Selig-

keit, was zum Erlöschen des groben Lebenstriebes führt, der wie ein verzehrendes, brennendes und böses Feuer wirkt. Mit dieser Seligkeit wird die innere Helle gesteigert und die Verriegelung erreicht (siehe dazu Kapitel "Sukhayana"). Gegen Ende hin kühlst sich die Seligkeit langsam ab und verwandelt sich in das "Durchschauen". Die Fähigkeit zur Konzentration wandelt sich zur einer analytischen Konzentration, der Intellekt wird schärfer und die geistige Entwicklung wird vollenfänglich begriffen. Der Einfluß des Denkens und der inneren Impulse verschwindet, die niedere Natur hat nichts mehr zu sagen. Der "Strom des Dharma" (sotanna) fließt nur mehr nach oben.

Nach der Unterdrückung von Freude und Leid und nach dem Verschwinden früherer Frohheit und Trauer erreicht der Schüler einen Zustand jenseits von Freude und Leid - die 4. Stufe der Vertiefung, gereinigt durch einsichtsvolle Gleichmut.

#### **Versenkung 4**

Bis hierher ist alles ein seelischer Lebensprozess. Die höchst angenehme Seligkeit hat sich in den überweltlichen Intellekt transformiert, was zu einer Indifferenz gegenüber dem samsarischen Leiden wie auch himmlischen Zuständen führt. Die technische Konzentration ändert sich, um weiträumig und gegenstandlos zu werden. Die uferlose, klare **LEERE** wird entdeckt und erfahren – Weisheit entsteht. Die Kräfte zum Inkarnationsprozess wirken nicht mehr, der Daseinsprozeß wird irreversibel (keine Rückkehr mehr). Der "Kampf um Qualitäten" wurde gewonnen und der **SIEG** errungen. Durch das höchste Wachsein (Intellekt) stellt sich das Desinteresse am "Erleben" ein. Das Ich, wie wir es durch unser Denken erfahren, existiert nicht mehr. Das **WAHRE ICH**, das Klare Licht wird präsent und man **IST** es. Dieses Desinteresse an der Welt (Askese) und das höchste Wachsein sind Voraussetzungen für die weiteren Jhanas.

#### **Versenkung 5**

Der Adept muß mit aller Kraft jede sich formierende Wahrnehmung, Idee oder Begrifflichkeit im Denkprinzip verhindern, denn diese ist seine fiktive Beschränkung. So kommt er zur Stufe der "**Unendlichkeit des Raumes**", die Unbegrenztheit wird erfahren. Es ist dies der Weg heraus dem Netz des Karmas und zurück zum Urgrund.

#### **Versenkung 6**

Durch fortgesetzte Konzentration (mithilfe Pranayama auf den kosmischen Atem) erkennt der Adept die Fesselung der eigenen subjektiven Welt und erreicht den Zustand "**Unendlichkeit des Bewußtseins**". Das andere ICH bildet sich heraus, nämlich das SEIN im Grenzlosen, die Verbindung zum eigenen Wesen existiert nicht mehr.

### Versenkung 7

Durch Verweilen in der Versenkung 6 erreicht der Adept den Zustand "**Sein ohne Grenzen**". Der Adept erfährt, daß das Weltall in ihm ist und nicht er im Weltall. Er überquert jene Grenze "wo Wesen aus dem Schoße des Nichts ins Leben gerufen werden", hin in Richtung nicht-geoffenbarter Natur. Konkret bedeutet dies: hin zur Rückkehr zum Phänomen des Beginns aller Spannungen und Kräfte physikalischer Natur, was der Beginn der Schöpfung der unbelebten Natur ist. Dem Adept wird klar, daß es keine belebte und unbelebte Natur gibt, sondern nur einen einzigen schöpferischen Prozeß.

### Versenkung 8

In der "Unendlichkeit des Bewußtseins" ist in der nebelhaften kosmischen Schöpfung nur der Beginn der Entstehung ausgeprägter Existenz zu erkennen. Der Adept meint, er ist in der Sphäre der "sich zusammenrollenden schöpferischen Substanzen", also noch nicht geformter Phänomene. Wenn der Adept in dieser Versenkungsstufe erfolgreich ist, dann eröffnet sich für ihn ein Gebiet, das als "**Reich von überhaupt Nichts**" bezeichnet wird. Der Adept ist mit seinem Bewußtsein in die bodenlose, grenzenlose LEERE eingetreten. Diese LEERE ist kein nihilistisches Nichts, sondern jenes schöpferische Etwas, das alle Phänomene entstehen lassen kann. Also ein Bewußtsein, das in der Leere verweilen kann, versehen mit unvorstellbarer Intelligenz, im Yoga bekannt als "**Nirvikalpa-Samadhi**".

### Versenkung 9

Läßt der Adept nicht locker, so dringt er an die "**Grenze der möglichen Wahrnehmung**" vor. Durch Abgrenzung des persönlichen Bewußtseins vom All-Bewußtsein kann er etwas "sich ausprägen oder zerfließen" lassen. An dieser Grenzlinie der "schöpferischen und nicht-schöpferischen" Natur gibt es die letzte Möglichkeit der mystischen Entwicklung, nämlich die Unterdrückung oder Aufhebung jeglicher Wahrnehmung wodurch er in den Zustand "**Para-Nirvana**" experimentiell wie empirisch eintreten kann. Hier muß der Adept selbst entscheiden, ob er an der Grenze verbleibt oder ins Para-Nirvana eintritt – dem "**Erlöschen auf der Stelle**". Tritt er dort ein, ist er für die Menschheit verloren. Fast alle Götterweisen, Maha-Siddhis oder Bodhisattvas verbleiben an dieser Grenze.

### Schlussbemerkungen

In der Versenkungsstufe 2 beginnt sich erstmals der notwendige überweltliche Intellekt zu entwickeln. Im weiteren Fortschritt der Versenkungen steigert sich der Intellekt immer mehr und mündet letzt-

endlich in das "Buddha-Bewußtsein", das auch als grenzenloser Intellekt verstanden werden soll. Dieser Prozeß zum "höheren Wachsein" wird nicht explizit erwähnt, weil nicht bekannt. Nimmt man die Stufe "Genie" als erste Stufe des überweltlichen Intellekts so steigert sich dieser Intellekt mehr als 200 mal, deswegen wird darüber nicht viel gesprochen, wozu auch? Allein schon daß das Bewußtsein grenzenlos sein oder Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichzeitig erfassen kann (außerhalb von Raum und Zeit), ist **unbegreiflich** und stellt aber den **Endpunkt aller Wissenschaft** dar. Der normale Mensch kann **nur begreifen**, was er auch denken kann. Hat der Yogi oder Adept diese Stufe erreicht, ist er "**gott-gleich**" (allgegenwärtig, allwissend und allmächtig); man sagt "der Wassertropfen ist in den Ozean eingegangen". Daß dies nicht nur Buddha Gautama erreicht, sondern viele andere vor und nach ihm (auch gegenwärtig) erreicht haben, ist wenig bekannt, es gibt mit Absicht dazu keine öffentliche Spuren.

#### Externe Quellen:

Wenn man bei Wikipedia Deutsch nachschaut (siehe nächste Seite zum Vergleich), findet man Definitionen, die die einzelnen Versenkungen fern der empirischen Realität beschreiben, während das Wikipedia Englisch verständlicher ist und der Beschreibung hier im Buch sehr nahe kommen (siehe dazu Kapitel "Diffusion und Zerfledderung").

**Offizielle Definition der Jhanas 1-4 im Deutschen Wikipedia (2024)** zum Vergleichen mit dem anderen Erklärungen.

**Erstes Jhana:**

Getrennt (vivicceva) vom Verlangen nach Sinnesfreuden, getrennt (vivicca) von [anderen] unheilsamen Zuständen (akusalehi dhammehi), unheilsame Dhammas tritt der Bhikkhu in das erste Jhana ein und verweilt darin, das [geistige] Pīti ist („Verzückung, „Freude“) und [körperliches] Sukha („Vergnügen“), „geboren aus Viveka“ (traditionell „Abgeschiedenheit“; alternativ „Unterscheidung“), von Dhammas begleitet von Vitarka-Vicara (traditionell anfängliche und anhaltende Aufmerksamkeit auf ein meditatives Objekt; alternativ anfängliche Untersuchung und anschließende Untersuchung von Dhammas (Be-fleckungen und heilsame Gedanken); auch : „diskursives Denken ...“

**Zweites Jhana:**

Wiederum tritt ein Bhikkhu mit der Beruhigung von Vitarka-Vicara in das zweite Jhana ein und verweilt darin, welches [geistiges] Pīti und [körperliches] Sukha ist, „geboren aus Samadhi“ (samadhi-jī; trad. geboren aus „Konzentration“); alternativ: „wissendes, aber nicht-diskursives Bewußtsein“, „die vergrabenen Latenzen (siehe Atavismen) oder Samskaras in die volle Sichtbarkeit bringen“ und hat Sampasa-dana („Stille“, „innere Ruhe“) und Ekaggata (Vereinigung des Geistes) ohne Vitarka-Vicara ...

**Drittes Jhana:**

Mit dem Verschwinden von pīti verweilt ein Bhikkhu in Upekkhā (Gleich-mut, „affektive Loslösung“), Sato (achtsam) und [mit] Sam-Pajañña („völlig wissend“, „erkennendes Bewusstsein“). [Immer noch] erfährt er Sukha mit dem Körper, tritt in das 3. Jhana ein und verweilt darin, aufgrund dessen die Edlen verkünden: „Wenn man im [körperlichen] Ver-gnügen verweilt, ist man gleichmütig und achtsam“ ...

**Viertes Jhana:**

Mit dem Aufgeben von [dem Wunsch nach] Sukha („Vergnügen“) und [Abneigung gegen] Dukkha („Schmerz“) und mit dem vorherigen Ver-schwinden von [der inneren Bewegung zwischen] Somanassa („Freude“) und domanassa („Unzufriedenheit“) tritt ein Bhikkhu in das 4. Jhana ein und verweilt darin, das Adukkham Asukham („weder schmerhaft noch angenehm“, „Freiheit von Vergnügen und Schmerz“) ist und hat Upekkhāsatipārisuddhi (völlige Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit ...

## **Das Anupada-Sutra (Jhanas)**

(Majjhima Nikāya 111 – Mittlere Lehrreden)

Eines nach dem Anderen

Hinweis: Das Wort „Erkennen“ kann man gleichsetzen mit „Aufmerken“, „Begreifen“ oder „Wach-Werden“. Praktisch gesehen folgt dieses Sutra direkt auf das Maha-Satipatthana-Sutra (vom Anwenden zum Resultat).

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapindika, auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ - „Ehrwürdiger Herr“, erwidereten sie. Der Erhabene sagte dieses:

„Ihr Bhikkhus, Sāriputta ist weise. Sāriputta besitzt große Weisheit; Sāriputta besitzt umfassende Weisheit; Sāriputta besitzt freudebereitende Weisheit; Sāriputta besitzt schnellauffassende Weisheit; Sāriputta besitzt scharfsichtige Weisheit; Sāriputta besitzt durchdringende Weisheit. Einen Halbmonat lang, ihr Bhikkhus, praktizierte Sāriputta Einsicht in (verschiedene) Zustände, einen nach dem anderen. Sāriputtas Einsicht in (verschiedene) Zustände war diese:“

(1)

„Da, ihr Bhikkhus, trat Sāriputta ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die **erste Vertiefung** ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.“

„Und die Zustände in der ersten Vertiefung - die anfängliche Hinwendung des Geistes, die anhaltende Hinwendung des Geistes, die Verzückung, die Glückseligkeit und die Einspitzigkeit des Herzens; der Kontakt, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Absicht und das Herz; der Eifer, der Entschluß, die Energie, die Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen - diese Zustände wurden von ihm abgegrenzt, einer nach dem anderen; jene Zustände entstanden, und er hatte Kenntnis davon, sie waren gegenwärtig, und er hatte Kenntnis davon, sie verschwanden, und er hatte Kenntnis davon.

Er verstand: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.“ In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon‘, und mit der

Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“ „Wiederum, ihr Bhikkhus, trat Sāriputta mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Gemüts enthält, ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind.“

(2)

„Und die Zustände in der **zweiten Vertiefung**— die innere Beruhigung, die Verzückung, die Glückseligkeit und die Einspitzigkeit des Herzens; der Kontakt, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Absicht und das Herz; der Eifer, der Entschluß, die Energie, die Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen - diese Zustände wurden von ihm abgegrenzt, einer nach dem anderen; jene Zustände entstanden, und er hatte Kenntnis davon, sie waren gegenwärtig, und er hatte Kenntnis davon, sie verschwanden, und er hatte Kenntnis davon.

Er verstand: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.“ In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon“, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“

(3)

„Wiederum, ihr Bhikkhus, trat Sāriputta mit dem Verblassen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, in die **dritte Vertiefung** ein, von der die Edlen sagen: „Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist“, und verweilte darin.“ „Und die Zustände in der dritten Vertiefung, der Gleichmut, die Glückseligkeit, die Achtsamkeit, die Wissensklarheit und die Einspitzigkeit des Herzens; der Kontakt, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Absicht und das Herz; der Eifer, der Entschluß, die Energie, die Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen - diese Zustände wurden von ihm abgegrenzt, einer nach dem anderen; jene Zustände entstanden, und er hatte Kenntnis davon, sie waren gegenwärtig, und er hatte Kenntnis davon, sie verschwanden, und er hatte Kenntnis davon.“

Er verstand: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.“ In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt. Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen“.

(4)

„Wiederum, ihr Bhikkhus, trat Sāriputta mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer in **die vierte Vertiefung** ein, die aufgrund von Gleichmut, Weder-Schmerhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilte darin.“ „Und die Zustände in der vierten Vertiefung - der Gleichmut, das weder-schmerzhafte-noch-angenehme Gefühl, die Nicht-Anteilnahme des Gemüts aufgrund von Stille, die Reinheit der Achtsamkeit und die Einspitzigkeit des Herzens; der Kontakt, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Absicht und das Herz; der Eifer, der Entschluß, die Energie, die Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen - diese Zustände wurden von ihm abgegrenzt, einer nach dem anderen; jene Zustände entstanden, und er hatte Kenntnis davon, sie waren gegenwärtig, und er hatte Kenntnis davon, sie verschwanden, und er hatte Kenntnis davon.“

Er verstand: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.“ In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“

(5)

„Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem völligen Überwinden der Formwahrnehmung, mit dem Verschwinden der Wahrnehmung der Sinneseinwirkung, mit Nichtbeachtung der Vielheitswahrnehmung, indem sich Sāriputta vergegenwärtigte ‚Raum ist unendlich‘, trat er in das Gebiet der Raumunendlichkeit ein und verweilte darin.“

„Und die Zustände im **Gebiet der Raumunendlichkeit** - die Wahrnehmung des Gebiets der Raumunendlichkeit und die Einspitzigkeit des Herzens; der Kontakt, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Absicht und das Herz; der Eifer, der Entschluß, die Energie, die Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen - diese Zustände wurden von ihm abgegrenzt, einer nach dem anderen; jene Zustände entstanden, und er hatte Kenntnis davon, sie waren gegenwärtig, und er hatte Kenntnis davon, sie verschwanden, und er hatte Kenntnis davon.“

Er verstand: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.“ In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen

zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“

(6)

„Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Raumunendlichkeit, indem sich Sāriputta vergegenwärtigte, Bewußtsein ist unendlich‘, trat er in das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit ein und verweilte darin.“

„Und die Zustände im **Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit** - die Wahrnehmung des Gebiets der Bewußtseinsunendlichkeit und die Einspitzigkeit des Herzens; der Kontakt, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Absicht und das Herz; der Eifer, der Entschluß, die Energie, die Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen - diese Zustände wurden von ihm abgegrenzt, einer nach dem anderen; jene Zustände entstanden, und er hatte Kenntnis davon, sie waren gegenwärtig, und er hatte Kenntnis davon, sie verschwanden, und er hatte Kenntnis davon.

Er verstand: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.‘ In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“

(7)

„Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Bewußtseinsunendlichkeit, indem sich Sāriputta vergegenwärtigte ‚da ist nichts‘, trat er in das Gebiet der Nichtsheit ein und verweilte darin.“

„Und die Zustände im **Gebiet der Nichtsheit** - die Wahrnehmung des Gebiets der Nichtsheit und die Einspitzigkeit des Herzens; der Kontakt, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Absicht und das Herz; der Eifer, der Entschluß, die Energie, die Achtsamkeit, der Gleichmut und das Erkennen - diese Zustände wurden von ihm abgegrenzt, einer nach dem anderen; jene Zustände entstanden, und er hatte Kenntnis davon, sie waren gegenwärtig, und er hatte Kenntnis davon, sie verschwanden, und er hatte Kenntnis davon.

Er verstand: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie. In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“

(8)

„Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Nichtsheit trat Sāriputta in das **Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung** ein und verweilte darin.“

„Er trat achtsam aus jenem Erreichungszustand heraus. Nachdem er das getan hatte, betrachtete er die vergangenen Zustände, die aufgehört und sich verändert hatten, folgendermaßen: diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie. In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt ein Entkommen jenseits davon‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“

(9)

„Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem völligen Überwinden des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung trat Sāriputta in das **Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl** ein und verweilte darin. Und seine **Tribe wurden vernichtet**, indem er dies mit Weisheit sah.“

„Er trat achtsam aus jenem Erreichungszustand heraus. Nachdem er das getan hatte, betrachtete er die vergangenen Zustände, die aufgehört und sich verändert hatten, folgendermaßen: „Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.“ In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Gemüt.

Er verstand: „Es gibt kein Entkommen mehr jenseits davon. Dies ist das Ende‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er sich, daß es das gibt.“

„Ihr Bhikkhus, wenn man zu Recht von irgend jemandem sagen wollte: „Er hat Meisterschaft und Vervollkommnung in edler Sittlichkeit erlangt, er hat Meisterschaft und Vervollkommnung in edler Konzentration erlangt, er hat Meisterschaft und Vervollkommnung in edler Weisheit erlangt, er hat Meisterschaft und Vervollkommnung in edler Befreiung erlangt‘, so ist in der Tat Sāriputta derjenige, von dem man zu Recht dies sagen sollte.“

„Ihr Bhikkhus, wenn man zu Recht von irgendjemandem sagen

wollte: „Er ist der Sohn des Erhabenen, von seiner Brust geboren, von seinem Mund geboren, vom Dhamma geboren, vom Dhamma erschaffen, ein Erbe im Dhamma, nicht ein Erbe in materiellen Gütern‘, so ist in der Tat Sāriputta derjenige, von dem man zu Recht dies sagen sollte.“

„Ihr Bhikkhus, das unübertreffliche Rad des Dhamma, das vom Tathāgata in Gang gesetzt worden ist, wird auf richtige Weise von Sāriputta in Gang gehalten.“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

### Fazit

Diese Worte des Buddha zu den verschiedensten Zuständen im Gemüt und Bewußtsein sind der beste Beweis für die schriftweise, spiralförmig erweiternde Achtsamkeit bis hin zur absoluten Konzentration. Deshalb die Lehre der (konstant zu praktizierenden) Achtsamkeit der zentrale Angel-, Dreh-, Anfangs- und Endpunkt seiner Lehre. Alles wird erreicht mit dieser Achtsamkeit, mit dem Sati (Weisheit, Erkennen) und dem Patthana (Bedingungszusammenhänge).

## Tibetischer Tantra

Um das Gesambild über die geistige Entwicklung im Buddhismus zu vervollständigen, ist dieses Kapitel eingefügt.

Trantra-Yoga ist 1. ein Toolset von speziellen esoterischen Übungen zur völligen Reinigung und Umformung der psychischen Struktur, die ein Guru individuell vorgeben muß, und ist 2. ein Zeremoniensystem. Padmasambhava brachte diese Techniken als erster nach Tibet und gilt als der Vater des buddhistisch-tibetischen Tantra und später „erfand“ Atisha Zeremonien und Rituale mit mahayanischen Texten. Das Ganze wird auch als Vajrayana präsentiert. Tantra-Yoga und Kundalini-Yoga sind in der Zielsetzung identisch und ergänzen sich gegenseitig. Tantra erhielt besondere Aufmerksamkeit durch die Vereinigungsdarstellungen von "Gottheiten" oder von personifizierten Zuständen von Macht (Kraft) und Bewußtsein mit entsprechenden Fähigkeiten, gegliedert nach ihrer Art des Auftretens in friedvoll oder zornig (z.B. Vajrasattva, Mahakala, Yama, Vajra-Dakini usw.). Die Westler, die diese Darstellungen erstmals sahen, waren teilweise schockiert von der Offenheit und Anziehungskraft dieser Darstellungen und haben den tiefen Sinn nicht verstanden und wird heute noch als sexuelle Vereinigung mißinterpretiert (roter Tantra) und von animalischen Dummköpfen entsprechend praktiziert. Propagiert wurde diese Verdrehung erstmals in der Neo-Tantra-Bewegung von Osho (Bhagawan Shree Rjanees) als Marketing für seine Bewegung.

In der wahren Praxis besteht Tantra aus mantra-ähnlichen Intonationen, Imaginationen (Gedankenformen im Mentalkörper), Identifikationen, speziellem Pranayama oder einer Kombination von allem, die ein spiritueller Meister maßgeschneidert vorgibt. Die dadurch hervorgerufenen Vibratoren oder Identifikationen bewirken eine Umformung der psychischen Struktur, d.h. Entfernen des eingelagerten Tamas an unterschiedlichsten Stellen und öffnen aller Nadis. In der Mystik ist das **Endziel von Tantra alleine die Verschmelzung von Raum und Energie (Akasha und Prana) in eine Einheit und die Realisation der Leerheit.** Anders gesagt: die "Verbindung mit Gott". Die 6 Yogas von Naropa gelten als Spezial-Trantras und sind nur für Fortgeschrittene bestimmt, die bereits die Konzentrationsfähigkeit erlangt haben müssen und getestet wurden. Durch tantrische Übungen erlangt man Wissen und Macht über die Natur. Die Schwierigkeit der Umsetzung ist illustriert in den Vorbereitungsübungen zum Dumo (Tummo, Gtum-mo, psychische Hitze in "Tibetan Yoga and Secret Doctrines", Buch III, Kapitel 1). Mißbrauchter (schwarzer) Tantra einiger weniger in Tibet

führte zum Verlust des geistigen Schutzschilds zu Lasten eines ganzen Volkes. Wer die tantrischen Übungen meistert, erreicht die körperliche Unsterblichkeit und kann nach Belieben mit Kleidern in jeder Sphäre ein- und ausgehen, außerdem realisiert jener alle Siddhis, welche den tantrischen Personifikationen eigen sind. Der spirituelle Meister gibt die passende Gottheit zur Übung vor. Wer sich dafür interessiert, lese das Bardo Thödol, im Tschikhai- und Tschönyi-Bardo sind sie alle aufgelistet. Was relativ unbekannt ist, sie alle sind Emanationen und Personifikationen von psychischen und kosmischen Energien, die erst mit dem Durchströmen der kosmischen Energie (Kundalini) in den 5 Gehirnlappen (oberer, vorderer, 2 seitwärts und hinterer) entstehen und als die 5 Dhyani-Buddhas bekannt sind. Damit verbunden ist ein stark erhöhter Blutstrom ins Gehirn, womit die 100% der Gehirnzellen genutzt werden. Mit einer gewissen Schlauheit haben Lamas entdeckt, daß mit den Imaginationen und Intonationen der Figuren aus den Tantra-Panthenon sich Übungen und Ermächtigungen ableiten und verkaufen lassen. Tantrische Übungen sind nur dann erfolgreich, wenn die Eignung eines Kandidaten vorher von einem spirituellen Meister geprüft wurde und dieser den Verlauf überwachen kann. Die Vorbereitungsbüungen (Ngöndro, Lamrim) sind dazu ausgelegt, die Vollendungsphase mit tantrischen Mitteln abzuschließen und dies ist nicht Buddhismus sondern Yoga! (Mehr dazu in "Teachings and Practice of Tibetan Tantra" von Garma C.C.Chang.)

### **Wie und Warum funktionierten tantrische Übungen?**

Erklärung eines tibetischen Meisters: Die tantrischen Übungen sind eine Handlung, in der das Subjekt eine bestimmte psychische Realität im mentalen und spirituellen Bereich erschafft, deren Beziehung zu seiner Person unmittelbar ist. Es schützt diese Realität, bis sie zu einem Wirkfaktor heranreift, mit dem es auf der Bewußtseinsebene des Selbst in Kontakt treten muß. Auf diese Weise wird der sogenannte innere Mensch schließlich beeinflusst und sogar eine Art Wiedergeburt erreicht, entsprechend den Eigenschaften des mentalen Körpers, den der Mystiker als seine eigenen spirituellen oder moralischen Werte beschwört und bewahrt, die er verwirklichen möchte. **Der mentale Körper wird in tibetischen Texten auch als spiritueller Körper oder Körper der Begierden bezeichnet; in Wirklichkeit ist er ein Abdruck, der durch die „Rauchform“ unserer eigenen Lebenskraft entsteht.** Der mentale Körper ähnelt dem Astralkörper, nur daß er vom Menschen selbst durch seine eigenen Bilder erschaffen wird, indem er diese lange Zeit vor Augen hält. Tibetische Mystiker nutzen den mentalen Körper für verschiedene Zwecke. **Die beste und auch esoterisch anerkannte Verwendung des mentalen Körpers liegt dann vor, wenn der Mystiker ihn als Behälter höchster spiritueller Werte und Ideen**

**betrachtet.** Dadurch, daß er mit ihm als seinem Doppelgänger arbeitet, mit dem er ständig in Kontakt tritt, hat er sich ein Medium verschafft, durch das er sein spirituelles Wachstum sehr leicht beschleunigen und die gewünschte mystische Kraft erlangen kann, indem er ihn als sein Ebenbild nutzt und sich ständig mit ihm in Kontakt bringt,

### **Chöd als Sonderform des tibetischen Tantra**

Chöd ist eine tantrische Spezialübung und ist die radikalste Methode zur Abbezahlung karmischer Schulden und zur Vernichtung des illusorischen Ichs. Chöd ist ein wenig bekanntes tibetisches Ritual radikalen Charakters, ausgeführt an einsamen oder schaurigen Orten. Ein Meister-Guru bereitet den Schüler darauf vor, danach überläßt er ihn seinem Schicksal. Der feinstoffliche Körper wird den Göttern und Dämonen als Nahrung angeboten und auch „gefressen“. Das ist Schuldenrückzahlung und Vernichtung des illusorischen Ichs auf schnellste Art. Nicht selten wird der Schüler dabei wahnsinnig oder stirbt sogar, deshalb ist Chöd derzeit von den Mahasiddhis verschlossen worden. Einem Chöd-Kandidaten macht sein Guru klar, daß er hinaus geht in die Welt der größten aller großen Abenteuer und es kommt die höchste Prüfung dann, wenn der Kandidat alleine ist in der dunklen Wildnis mit keiner anderen Hilfe zur Hand als seine eigene Yogakraft. Das Chöd kann bis zu 3 Wochen dauern. Der Kandidat muß sich den seltsamsten und schauerlichsten Elementarwesen oder zornigen Göttern stellen und ihnen trotzen, die er im Ritual hervorgerufen hat. Nur wenn er sie beherrscht, geht er als glücklicher und gestählter Sieger hervor. Mehr dazu findet man im Buch "Tibetan Yoga and Secret Doctrines", Kapitel V, "the path of mystic sacrifice and subduing the lower self".

## **Die Erbfolge der Lehre**

Dieses Kapitel ist dem tibetischen Buddhismus gewidmet, die die Erbfolge der Lehre Buddhas für sich beanspruchen. Nicht zu unrecht, jedoch ist zu bezweifeln, ob diese unterbrechungsfrei gewesen ist oder noch ist. Unter der Erbfolge ist die **Weitergabe allen Wissens** über die Lehren zur geistigen Vollkommenheit und zur Erlösung zu verstehen.

Die Erbfolge der Lehre zur Großen Befreiung wurde in Tibet neu belebt und praktiziert. Die Erbfolge kann neben der direkten Übertragung auf eine weitere Art erfolgen, nämlich in einer "Verpaketierung" und Bereitstellung aller Erkenntnisse und allen Wissens (kurz die Lehre) eines spirituellen Meisters für einen geeigneten Absorber als "Erber" (Nachfolger) erfolgen, denn dieser spirituelle Meister ist ein "Nie-Mehr-Wiederkehrer." Dieses "geistig leuchtende Paket" beinhaltet auch Wissen, das nicht in Worten ausgedrückt werden kann, es verbleibt bis dahin im kosmischen Raum, Maro kann dagegen nichts unternehmen. Dieses "Paket" muß der Absorber durch heiße Sehnsucht und aufrechter Bemühung eigenständig in sich aufsaugen. Der Absorber, also der neue Träger der Lehre, darf nicht mit einem Tulku verwechselt werden. Diese Kunst der "Verpaketierung" ist eine höchst seltene, geheime und außergewöhnliche mystische Fähigkeit, welche von Mitgliedern des "tibetischen Ordens des Donnerkeils", der Linie der weißen Gurus des Mahayana, beherrscht wird. Diese Kunst war in der Schule der Kagyüpas etabliert, wodurch sichergestellt wurde, daß das komplette geistige Wissen für die Menschheit erhalten bleibt. Die anderen 3 tibetischen Tradition wissen vielleicht darüber. Der Verlust des Erbe der Lehre in Tibet, und damit zum Verlust der Schutzmacht, führte zum Einmarsch der Chinesen. Wer der gegenwärtige "Absorber" und Bewahrer der Erbfolge (Träger des Donnerkeils) ist und wo er lebt, ist dem Autor unbekannt.

## Karma verstehen

### Was ist Karma?

Manche Formal-Buddhisten lehnen diese Realität nur wegen des Wortes "Karma" ab, sie mögen lieber "Bedingte Wiederkehr" oder "Abhängiges Entstehen". Karma wird von vielen als Realität in seiner Funktion und vollen Tragweite nicht richtig verstanden, weil man es im eigenen Durchleben nicht direkt wahrnimmt. Bei der Gravitation ist es besser, obwohl man sie nicht sieht, ist sie feststellbar. Karma als Kraft, kann man erst im 4. buddhistischen Jhana und danach direkt beobachten. Was eine achtsamkeitspraktizierende Person aber feststellen kann, sind Stimmungsänderungen, denn diese werden durch das Karma verursacht, sonst könnte man ja problemlos immer gleich (glücklich) bleiben. Die Lehre Buddhas hat als pirmäres Endziel die völlige Auflösung des individuellen Karmas und seiner Ursachen, eben basierend auf dieser "Direktschau". Ein tibetischen Mystiker namens Padmasambhava hat dies genau erforscht und hat seine Beobachtungen im "Bardo Thödol" festgehalten und der Menschheit übergeben. Jetzt wird Karma erklärt. Karma ist:

1. Karma widerspiegelt das Gesetz von Ursache und Wirkung
2. Individuelles Karma wird vom Menschen durch sein "Ich" erzeugt
3. Karma ist eine Kraft und individueller Strom von Impulsen
4. Das karmische Gesetz ist die "höchste Gerechtigkeit"
5. Alles was Form hat, hat Karma und ist daran gebunden
6. Nichts geschieht im Universum ohne Ursache
7. Karma wirkt als Schicksal und Lebenserfahrung gefühlt
8. Rückwirkendes, schlechtes Karma trägt durch Vergeltung das Gute in sich und gibt fehlende Unterscheidungskraft zurück.

### Karmische Gesetzmäßigkeit in der Physik

Die Meinung, daß "Karma" ein abstrakter Begriff oder "Erfindung" aus dem Osten ist, ist falsch. Karma als Kraft (Energie) ist Teil der Naturprozesse, auch wenn nicht sofort sichtbar. Das karmische Gesetz findet sich auf der materiellen Ebene wieder als Energieerhaltung bzw. wird im **Energieerhaltungssatz** definiert und drückt die Erfahrungstat-  
sache aus, daß die Energie eine **Erhaltungsgröße** ist, daß also die Gesamtenergie eines abgeschlossenen Systems sich nicht mit der Zeit ändert bzw. die Summe aller Energien darin konstant ist. Damit wird die Graphik zum Energieerhaltungssatz als "Bumerang" am Kapitelende für Zweifler verständlicher sein. Zwar kann Energie zwischen verschiedenen Energieformen darin umgewandelt werden, beispielsweise von

Bewegungsenergie in Wärmeenergie. Energie kann auch aus einem System in ein anderes System transportiert werden, es ist jedoch **nicht möglich, im System Energie zu erzeugen oder zu vernichten**. Die Energieerhaltung gilt als wichtiges Prinzip aller Naturwissenschaften. Der Energieerhaltungssatz sagt auch aus: daß die für das System gültigen Gesetze der Physik nicht von der Zeit abhängen. Der Satz von der Energieerhaltung gilt als etabliert, auch in der Quantenphysik. Daraus folgt u.a. daß Energie, die von einer Kraftquelle kommt, wieder zu ihr zurückkehrt. Erzeugt beispielsweise ein Dynamo (Kraftwerk) elektrische Energie und diese wird unterbrechungsfrei wohin geleitet, so kommt sie zum Ausgangspunkt zurück. Oder beispielsweise wir werfen einen Stein und er trifft auf keine ablenkenden Kräfte, so kommt dieser unweigerlich irgendwann wieder zum Ausgangspunkt zurück. Die Anerkennung der Gesetzmäßigkeiten der Energieerhaltung auf ein Individuum, also auf sich selbst, wird nicht nur von Wissenschaftlern abgelehnt. Deswegen die Unkenntnis darüber auch in der Masse der Menschen.

### **Was hat das mit uns zu tun?**

Wie in anderen Kapiteln erläutert, gibt es im Menschen die psychische Energie, welche das Denken, die Gefühle, den Willen, die Kreativität usw. betreiben, siehe nächster Absatz. Die Nutzung dieser psychischen Energie und die Folgen daraus sind im Osten in der "Lehre vom Karma" und in Karma-Yoga beschrieben. Da diese psychischen Energien nicht mit materiellen Laborgeräten erfaßbar und verfolgbar sind, ist die Physik höchst skeptisch und ablehnend. Sie können ja auch nicht das abgegebene Energiepotential einer mächtigen Person messen, wenn diese spricht und Massen beeinflußt, obwohl die Wirkung evident ist. Skeptisch nicht nur mangels Beweisbarkeit sondern wegen der erschreckenden und dämmrunden Erkenntnis, daß alles zu einem zurückkommt. In Zeiten wie diesen hat der Mensch überhaupt keine Furcht mehr vor Rückwirkungen.

### **Warum und Wie entsteht Karma?**

Der Mensch zieht aus der Nahrung jene Energie heraus, die als **Prana** bekannt ist. Dieses Prana ist in der Luft und hat seinen Ursprung in der kosmischen Energie. Es ist unbegrenzt verfügbar und wird über den Atem aufgenommen. Das Prana ist auch Grundlage der elektromagnetischen Energie im materiellen Universum. Bei normalen Menschen geht das Prana ein und aus. Ein konzentrierter Mensch kann aber dieses Prana festhalten und wird dadurch "energetischer", falls er es nicht vergeudet. Der Mensch absorbiert Prana über den Atem aus der Luft und indiziert aus dem universellen Energiereservoir und "verfärbt" und markiert diese Energie vor allem durch die Qualität seines Den-

kens, seiner Stimmungen und seinem Wollen (Ergebniswunsch), die immer egoistische Tendenzen haben. Es entstehen somit ununterbrochen energetische Impulsfolgen, denn die so personenmarkierte Energie wird nicht von selbst neutral. Diese Markierung ist eine eindeutige und individuelle "karmische ID" und kreist um den inneren Gravitationspunkt des Menschen, somit verbleibt diese individuelle Energie im System Mensch. Das Denken und das Wollen verbraucht den größten Anteil an dieser Energie. Die dadurch erzeugten Impulsfolgen machen eine Orbit und kehren irgendwann zum Ursprung zurück. Bei ihrer Rückkehr, also nach dem Eintritt in das pranisch-biologische System Mensch, will sich die Energie neutralisieren, um damit wieder den Ursprungszustand zu erlangen. Diesem Zwang (Kraft) zur Neutralisierung kann kein normales Wesen widerstehen, denn dabei wird es manipuliert. Der Mensch reagiert darauf und erzeugt somit neue Ursachen bzw. Impulsfolgen für die Zukunft. Der Mensch ist ununterbrochen dieser "Neutralisierung" unterworfen, auch wenn man scheinbar (mangels Selbstbeobachtungsschärfe) nichts merkt. Allgemein wird das als Schicksal bezeichnet. Wie gesagt, der Mensch verhält sich beim Wiedereintritt dieser Impulse nicht neutral und reagiert (wie z.B. Steigerung der Gier bei Erfolg, Dagegen-Arbeiten bei Ungünstigem, Verändern-Wollen, Abwehr, Nicht-Erkennen von Gefahren oder Einleiten von Lebensveränderungen, Ausleben des Reichtums usw.) und folglich werden neue individuelle Energiepakete produziert – in heftiger oder gemilderter Form. Wo bzw. wann die psychische Energie als "Karma" aus dem Wesen austritt und wo und wann sie wieder eintritt, das soll dir dein Lama oder Referent erklären (wenn es dich interessiert, siehe dazu auch Kapitel "Was ist ein Gedanke?"). Nur bei dauerhaft gesteigerter Achtsamkeit ist dies beobachtbar und durch Nicht-Reagieren wird die "karmische" Energie neutralisiert und kehrt in das kosmische Energiereservoir zurück.

### **Scheinbare Ungerechtigkeiten.**

Am einfachsten kann man dieses Wirken bei sich beobachten durch die Reaktion der Anderen auf den eigenen gegenwärtigen Zustand, die eine Art Karma-Reflektor sind. Einmal erfährt man Widerwillen, Haß, Ablehn-ung, man muß Warten oder man trifft auf Freundlichkeit, Be-fürwortung, Hilfsbereitschaft, Liebe, Entgegenkommen. Genauso betrifft dies den Erfolg bzw. Mißerfolg im Berufsleben oder Studium. Jeder arme Mensch will reich werden, aber trotz allen Wünschens und Wollens wird er es nicht. Wie sonst sind die unterschiedlichen Zwänge und guten oder miesen Bedingungen der Menschen bzw. ganzer Völker zu erklären, denen sie wie verhext nicht entkommen können. Ja, jetzt verstehen wir auch, warum bei den Menschen in ihrer Verzweiflung und Unwissenheit, wenn das Eigenprodukt Schicksal zuschlägt, der Schrei

"O Gott, warum hast du das zugelassen?" wirkungslos verhallt und sich kein "barmherziger Gott" zeigt.

### **Hier ein Kommentar eines tibetischen Mystikers:**

"Die tibetische Mystik ermöglicht jedem Menschen durch die Lehre Buddhas die analytische Konzentration unter bestimmten positiven äußerlichen Voraussetzungen auszuführen, wie z.B. die Position des Körpers und physische Ruhe (Regungslosigkeit), auch die Ausrichtung dieser Konzentration (Beobachtung) zur Struktur des eigenen Wesens, das jeden Mensch hinter die Grenze der Gedanken und Zweifel über den primären Nenner in Beziehung zum Körper und der psychischen Angeborenheit (Natürlichkeit) führt. Und gleich hinter dieser Grenze entdeckt der Mensch das, was sich Karma nennt. Das ist eine (sich) erhaltene Energie, die in der Spannung (des Wesens) enthalten ist; **diese kann einmal nur ein Geisteszustand sein, andererseits auch ein Gedanke, ein anderes Mal nur ein Wollen und wieder ein anderes Mal ein Wille zur Tat. Auch die innere Reaktion der durch das eigene Handeln Betroffenen fließt mit ein.**

Alle diese Erscheinungen sind voraussetzende Zustände des Seins und Geschehens und die tibetische Mystik will sie bis zum Augenblick ihrer definitiven rückwirkenden Entladung nicht aus dem Blickfeld verlieren bzw. verfolgen."

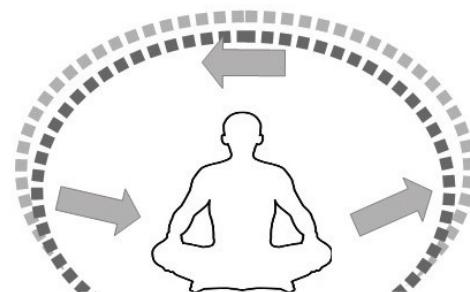
### **Zusammenfassung**

Der Mensch selbst ist das Zentrum allen Leids oder allen Glücks, sein eigenes kleines karmisches Universum. **Sein jetziges Leben und sein jetziger Zustand ist sein Eigenprodukt.** Die geistigen Lehren wissen, daß der Astralkörper der Triebe, Gefühle, Atavismen mit seinem Denken und Wollen und der falsche Einstellung gegenüber Mitmenschen und Lebewesen der Verursacher allen Leids und aller mißlichen oder günstigen Lagen und Zustände ist. So ist der Mensch für die negativen karmischen Krafttendenzen verantwortlich und erlebt spürbar die Rückwirkungen. Das sogenannte Ursachenkarma kreist im Raum und kommt nach gewisser Zeit zum Absender zurück, manipuliert ihn (als Wrkungskarma). Weil der Mensch reagiert, erzeugt er neues Karma (Ursachenkarma). Dieser Kreislauf wird im Buddhismus als das "grausame Samsaro" bezeichnet. Der Kreislauf des Karma ist auch die Ursache zur Reinkarnation und als treibende Kraft bewirkt (erzwingt) es eine Wiedergeburt (Objektivierung) der psychologischen Komponenten. Das Karma wirkt unbestechlich und mathematisch korrekt, insoferne gibt es im Universum eine **absolute** Gerechtigkeit und alle Phänomene unterliegen dieser Gesetzmäßigkeit. **Das Karma bestimmt die soziale Stellung, Intelligenz, Gesundheit, Lebensdauer usw. eines Menschen.** Siehe dazu nächstes Kapitel "Wirkungen von Taten".

Die Yogis oder Mystiker haben einen Ausweg, eine Lücke entdeckt, sonst wäre ja alles Bemühen sinnlos und eine Rückkehr zum Ursprung des Seins (Erlösung oder Befreiung) unmöglich. Den Ausweg aus dem karmischen Kreislauf bzw. Erlangung einer günstigen Wiedergeburt sollte dir dein Guru, Lama oder Yoga-Lehrer erklären können. Durch Unkenntnis oder Ablehnung dieser Gesetzmäßigkeiten und ihrer Folgen haben moderne westlichen Psychologen das unheilvolle "Recht auf Bedürfnisse" postuliert, daraus folgte dann das "**Recht auf Befriedigung**" und dann im Einzelfall das indiskutabile Recht auf Macht, Besitz, Wohlstand, Luxus, Privilegien etc. Was das in der Praxis bedeutet, erfährt jeder in seinem Umfeld und auf dieser Erde als eine allgemein fühlbare Lebensrealität, Ungerechtigkeit und in der asymmetrischen Güterverteilung.

**Der individuelle karmische Kreislauf  
ist wie ein Bumerang,**

der noch im gleichen Leben zurückkommen  
oder noch lange, weite Bahnen ziehen kann



**Das eingeatmete Prana wird dann zu einer  
karmischen Kraft, wenn das Ego involviert ist**

## **Karma: Wirkungen von Taten**

Wie bereits vorher und woanders ausgeführt, entsteht das individuelle Karma vor allem durch das **Denken und der dahinterliegenden Motivation** zur Tat. Die Tat selbst ist weniger entscheidend.

### **Über die verdienstvollen Taten**

Das Einhalten der Tugenden, das Aufrechthalten einer guten, freudigen Stimmung und das Denken im Guten führt zur Wiedergeburt in den Engels- oder Götterwelten oder als Mensch im Wohlstand oder Reichtum, verbunden mit Unversehrtheit und günstigen Umgebungen. Das gelebte Metta mit Karuna, Mudita und Upekscha löst karmische Schulden auf, daher ist die konstante Praxis des **Denkens im Guten** wichtig (Gedankenhygiene). Bei einer sichtbar demonstrierten guten Tat ist nicht die Beurteilung der anderen wichtig, sondern die innere Motivation dazu. Sie auch Auflistung der Regeln zu Taten im Guten am Ende des Kapitels "Keuschheit vs Animalität".

### **Über die von Zuständen**

Zur Bedeutung und Wirkung guter Zustände erlaubt sich der Autor einen Kommentar zu Text 111 (13. Tag zornige Gauris und Pisacis) des Bardo Thödol eines tibetischen Buddhas der Gegenwart anfügen, der aus seiner direkten (!) Beobachtung stammt:

**Wir sollten eher gute und glückliche Zustände aufsuchen (erzeugen).** Wenn wir sehr lange in diesen Zuständen verweilen, dann schaffen wir für uns eine gute geistige Umgebung, die so sehr notwendig ist, wenn wir danach streben wollen, die Probleme des Schicksals und des Todes zu lösen. Subtile bis geistliche Absonderungen eines Wesens kann man fühlen. Wer kennt denn nicht die Reaktionen durchlebter Nöte oder einer freudigen Erregung? **Sie strahlen aus uns heraus, als wären sie Fluide**, die ein geistig erfahrener Mensch gut feststellen und einschätzen kann. Ein solcher Mensch weiß nämlich, daß starke Bewegungen der Seele **Absonderungen bewirken**, die wie eine geistige, alles verdeckende Wolke den kompletten Raum ausfüllen, in dem sich die Menschen bewegen und in dem sie leben. Er weiß und sieht, daß das Leiden, das die Welt aus wirtschaftlichen Gründen oder Kriegskonflikten ereilt, die Sekretion der Essenzen und Fluide erhöht, welche die Völker noch mehr zerstört als die Not und das Kriegstreiben selbst.

Deshalb ist das **Hervorrufen dieser (subtilen) Sekrete ein Verbrechen** an der Menschheit, das von Sadisten begangen wird, die die Menschheit selbst zu ihren Anführern gemacht hat. Ist es jedoch

möglich, sich diesen Sadisten erfolgreich entgegen zustellen? Aber sicher!

**Wenn du, er, sie und ich in uns Ruhe und Frieden tragen werden, die aus dem Wunsch nach dem Guten für alle Wesen herangereift ist,** dann können wir schon als ein Teil der Menschheit dem Bösen die Stirn bieten. Und die echte Leidenschaft (Bemühung) für diese Art der Lösung von sittlichen Problemen der Welt und damit auch der sozialen und humanitären Probleme vermehrt die Reihen derer, die uns mit ihren Taten und durch ihr Beispiel helfen und nicht durch Anordnungen. Das heißt, daß das sittliche Umdenken aus dem Kern des Wesens entspringen kann und muß, ebenso, wie aus seinem Kern das Böse entsprungen ist. Man kann durchaus sagen, daß der Mensch das Böse zuerst erlernen mußte.

### **Über die schädlichen Taten**

Generell kan man sagen: Haß, Zorn, Wut führen in die Höllen, Verlangen und Gier führen zu den Hungrigen Geistern. Und Ignoranz ins Tierreich. In welches Loka ein Mensch wiedergeboren wird, entscheidet seine qualitative Balance (Durchschnitt) aus seinen negativen, positiven und neutralen Taten seiner jetzigen Existenz. Diese werden vom gerechten Richter, dem eigenen innere, unbestechlichen Beobachter (Yama, Richter) im eigenen Wesen, gezählt. Diese Balance oder Imbalance ist vom eigenen reflexiven Lebenstil bestimmt. Hier nun beispielhaft die Folgen von Taten bei entsprechender vorausgegangener Motivation:

- a) **Das Leben anderer nehmen** durch Hass, Wut, Verblendung, Gier, Verlangen oder Opfertötungen. Das Resultat ist die Wiedergeburt in einer der Höllen.
- b) **Quälen von Menschen und Tieren** führt ebenso in die Hölle. Eine Wiedergeburt als Mensch ist behaftet mit körperlichen und geistigen Schäden.
- c) **Stehlen durch Gewaltanwendung** oder widerrechtlich Aneignen durch Betrug. Das Resultat ist die Wiedergeburt unter den Hungrigen Geistern. Falls als Mensch geboren, wird er arm sein und möglicherweise in kalten Gegenden.
- d) **Sexuelles Fehlverhalten** mit Mutter, Geschwister oder mit anderen verheirateten Partnern endet meist mit einer Wiedergeburt unter den Hungrigen Geistern. Falls als Mensch wiedergeboren, möglicherweise als der Ehepartner seines Widersachers. Unpassende Sexualität ist mit Mund und Anus sowie an gesegneten Orten wie Kirche, Tempel, bei einer Stupa, im Retreat oder in der Nähe eines spirituellen Meisters. Homosexualität gilt ebenso als Fehlverhalten.
- d) **Lügen über die Qualität des Dharma** endet als Wiedergeburt in der

Tierwelt. Wenn auch große Lügen (weitreichend) oder kleine Lügen in der Wiedergeburt als Mensch enden, so wird er oft verleumdet und oder hat schlechten Atem.

f) **Trennende Sprache** direkt oder indirekt unter Freunden endet in der Hölle. Falls es zu einer Wiedergeburt als Mensch reicht, dann wird er von seinen Liebsten getrennt. Auch ein Leben in Bergen oder Hügel ist möglich, weil anstrengend.

g) **Harte Worte** führen bei Intensität direkt in die Hölle. Sarkasmus oder Lächerlich-Machen kann in eine Nebenhölle führen. Als Mensch wird man in heißen, trockenen Gegenden wiedergeboren und im Umfeld gibt es mehr Bösewichte und Verbrecher.

h) **Unnützes Reden** und Geplapper führen zur Wiedergeburt im Tierreich. Falls als Mensch wiedergeboren, werden seine Worte nicht respektiert und mißachtet. Auch muß er evtl. dort leben, wo schlechte Wetterbedingungen herrschen.

i) **Habgier und Stolz** endet mit der Wiedergeburt als Hungriger Geist. Wird er als Mensch wiedergeboren, lebt er noch gieriger und evtl. verbunden mit Hungersnot.

j) **Schädliches Denken** das aus Hass, Eifersucht oder Resentiment kommt führt direkt in die Hölle. Dazu gehört auch der Tötungswunsch im Krieg und das Gewähren (Anordnen) von Scheußlichkeiten. Falls als Mensch wiedergeboren, wird er Hass von anderen begegnen und dort leben müssen, wo das Essen schlecht und grob ist.

k) **Falsche Ansichten** über Ursachen und Wirkungen, über Wahrheiten und über die befreiende Lehre enden oft mit Wiedergeburt im Tierreich. Als Mensch ist er mit größerer Ignoranz (Borniertheit) ausgestattet und muß evtl. auch in Hungersnöten leben.

i) Wer ständig mit **Worten streitet**, die **Konfrontation** liebt, Uneinigkeit sät oder **Intrigen** fördert, endet unter den Asuras oder als psychopathisch-unglücklicher Mensch. Ihr Schicksal ist der ständige, zermürbende Kampf um Einflußnahme.

Die Liste ist nicht vollständig, mehr dazu im "Jewel Ornament of Liberation". Man erhält jedoch so einen guten Einblick, warum es so verschiedene Lebensumstände der Menschen auf der Erde gibt.

## **Was ist das Samsaro?**

*“Mönche, wer das abhängige Entstehen sieht, der sieht die Lehre. Wer die Lehre sieht, der sieht Buddha. Was aber wird ‘Abhängiges Entstehen’ genannt? Folgendes wird ‘Abhängiges Entstehen’ genannt: Weil es dieses gibt, entsteht jenes, weil dieses entstanden ist, ist jenes entstanden. (...).” Salistamba Sutra.*

Für jemand, der aus dem Christentum kommt, ist der Daseinskreislauf etwas Neues und revolutioniert seine Ansichten über sein Dasein, über die Schöpfung und beendet das "Ewig-Sein" im Himmel oder Hölle. Wir haben das Energieerhaltungsgesetz unter "Karma verstehen" im vorhergehenden Kapitel beschrieben. Es ist Voraussetzung zum Verständnis für diesen Abschnitt. Das Gegenteil von Samsaro ist Nirvana.

### **Was ist das Samsaro?**

Es ist der **Existenzkreislauf** von Lebewesen zur Ansammlung von Erfahrungen (Reifung der Seele) und entsteht durch das Wirken von individuellem Karma (Lebensdurst) und ist relevant für alles, was lebt. Dem Samsaro können nur jene entkommen, die ihr "Objekt" in Sattva umgeformt haben und damit unsterblich sind. Für alle anderen gilt: **So wie der Mensch sterben muß, so wird er wiedergeboren - und umgekehrt.** Pro Tag sterben Hunderttausende und mindestens ebensoviele werden geboren, Mystiker können diesen Strom (Kommen und Gehen) in der Bardosphäre beobachten, besonders wohin viele tendieren, nämlich nach unten (siehe Kapitel „Kali-Yuga“).

Das Samsaro unterteilt sich in 6 Lokas, die sich durch ihre Qualität, ihre Frequenz und ihre energetische Spannung unterscheiden. Vier von den 6 Lokas befinden sich im feinstofflichen Kontinuum des Universums. Diese 6 sind von unten angefangen: Hölle, Pretas (hungrige Geister), Tiere, Menschen, Asuras und die Götter. Diese Lokas sind die Hauptlokas in denen Wesen existieren und von deren einige viele Sublokas aufweisen, so gibt es für jede "Sünde" eine eigene Hölle und es gibt mehrere Götterwelten. **Das Wissen über die Lokas und die Rückwirkung ihres Tuns schreckt die Menschen nicht.** Sie haben keine Furcht vor den Folgen. Das Problem liegt darin, daß die Menschen keine Beweise darüber haben, wie frühere Existzenzen auf ihr jetziges Schicksal wirken und sie wissen nicht, was im Tod selbst bzw. direkt danach passiert und daß der Mensch mit einem frischen Tagesbewußtsein neu geboren wird. Im Gedächtnis bleibt alles gespeichert, doch der Zugang zum Wissen über frührere Existzenzen ist blockiert aus

gutem Grund. Die Inkarnationsreihe ist daher nur mit analytischen Konzentrationsmethoden zugänglich. Später in den höheren Jhanas kann der Adept mit robuster Psyche seine früheren Existenzen neu erleben. Geistig unvorbereitete und untrainierte Menschen, die sich an erlittenes Unrecht und anderes erinnern, würden sich im neuen Leben rächen oder ihre früheren Privilegien einfordern, außerdem könnten sie durch Schock sterben (man ist nicht immer friedlich gestorben). Falls man sich gut beobachten kann, gibt der gegenwärtige Lebenslauf (soziale Einbettung) und die Reaktionen der Umgebung Aufschluß über früheres Verhalten. Mehr über das Samsaro ist im Tibetischen Totenbuch beschrieben und über Taten mit ihren Folgen in "Jewel Ornament of Liberation" (siehe Literatur).

### **Wieso kann es ein Samsaro geben?**

Die Reinkarnation der Wesen beruht auf den Voraussetzungen, daß ein unbewußter Trieb (das Wesen) von einer Sache (Objekt) zur anderen in der Sphäre der Sinne treibt. Die tibetischen Mystiker wissen das und versuchen deshalb in das Gesetz der Reinkarnation einzugreifen und zwar nach den Lehren (Beobachtungen) des Bardo Thödol. Sie versuchen dem sterbenden und gestorbenen Menschen einen Rat (Hinweis, Belehrung) während des Auftretens der Zustandsveränderungen in seinem Bewußtsein zu geben, welches dieser während des Todes und direkt nach dem Tod durchläuft. Die tibetischen Mystiker sind im analytischen Beobachten so tief eingedrungen, daß sie feststellen können, daß sich das Bewußtsein des Menschen während des Todes nicht plötzlich abschaltet, sondern abklingt (ausläuft) in Zustände und Visionen, die ein Resultat seines Lebens, seines Denkens, seines Fühlens usw. sind. In dem Moment, wenn ein Mensch physisch stirbt, ist sein wehrloses Bewußtsein Visionen und Erscheinungen ausgesetzt, da der Wille schwindet, der diese sonst unterdrückt, zusammen mit der physischen Machtlosigkeit, die aus dem Sterbensprozess resultiert. Auch wenn das Bewußtsein wehrlos ist, kann es in umgekehrter Reihenfolge das Schicksal seines vergangenen Lebens wahrnehmen. Der Einfluß dieser Visionen bedrängt das geschwächte (gedämpfte) Bewußtsein und drückt es in die Bedingungen hinein, die durch seine vergangene Lebensweise vorbestimmt (verursacht) sind.

Die **6 Lokas** stellen den Bereich des samsarischen Seins dar und jedes Wesen in einer der 6 Sphären kann moralischen Mängeln unterliegen, deren echte Gegenleistung in einer anderen Sphäre möglich ist. Auf diese Art werden samsarische Wesen von einer Sphäre in die andere hineingeboren, solange in ihren Herzen nicht jener Drang entspringt, der sie in übersamsarische Sphären hochbefördert und den man am besten mit den Worten „sursum corda“ beschreiben kann. Eben dieser

Drang befördert das Wesen über das instinktive Verweilen, das vom Unterbewußtsein gelenkt wird, in einen Bereich erreicht, der vom Licht des Bewußtseins durchleuchtet wird. Dieser Bereich ist bereits über-samsarisch. Die samsarischen Welten sind nämlich beschränkt auf das Verweilen, das von triebhaften Instinkten gesteuert wird. **Was bewirken also die Taten** der Menschen und ihr Denken im Hier und Jetzt und folglich im Bardo? Hier ein Kommentar zum "**karmischen Wind**" aus dem Bardo Thödol:

*"Der Tod zerstört die psychischen Hemmungen gegenüber bestimmten Zuständen; deshalb entscheidet der Tod mehr über die Neu-Objektivierung des verstorbenen Wesens als diejenigen Zustände, welche das Wesen während seines Lebens erfahren hat. Der rote Wirbelwind des Karmas ist eine Folge der Taten, die auf Gier beruhen. Gerade durch dieses kompromißlose Festhalten ruft der Mensch in der psychischen Welt ein Unwetter hervor, dessen Reaktion gar nicht friedlich und tröstend sein kann, sondern hart und scharf. Das kompromißlose Wollen und Begehrten, das in der individuellen, visuellen Sphäre die Emanation (Verwendung) der Lebenskraft in verschiedenen Erscheinungen formt sowie auch in geistige Druckzuständen und Personifizierungen, bringen den Menschen soviele feindselig aussehende Erscheinungen, das er im Moment, wo er psychisch wehrlos wird, er auf alle mögliche Art und Weisen verfolgt und gehetzt werden kann. Und die kompromißlose Gier lässt im Augenblick seiner Wehrlosigkeit den Zerfall all dessen erscheinen, was ihm mittels Hoffnung neue Lebenskraft gegeben hatte. In der Zeit der inneren Wehrlosigkeit personifizieren sich Gier und Hoffnung als mächtige Wächter, Hüter oder Beschützer, die der Mensch als Götter des Todes verstehen sollte. Diese Personifizierungen werden über ihn richten, so wie es während seines Lebens sein Gewissen getan hat."*

Die Tempel- oder Rituraltänze mit den schrecklichen Figuren in allen Teilen der Welt, verbunden mit unangenehmen Geräuschen, sind ein sichtbarer Ausdruck und Widerhall dieser Geschehnisse. Problem dabei, es ist ein Spektakel und die Wahrheit dahinter bleibt leider verborgen.

Mehr zum Bardo, dem Bereich zwischen Tod und Wiedergeburt im folgenden Kapitel.

## **Was passiert im Tod?**

Obwohl Buddha dies alles kannte, aber es dazu keine konkrete Lehrrede gibt, griff der Author auf auf das Wissen der tibetischen Mystiker zurück. Allgemein wird unter "Tod" das Ende aller Lebensprozesse beim Menschen verstanden, also keine Herzaktivität, kein Atmen und keine Gehirnströme mehr. Doch die Yogis wissen, der Tod ist mehr als das. Es gibt 2 Arten von Tod: der Tod als Ende einer menschlichen Existenz wie wir ihn kennen und den mystische Tod. Zuerst zum ersten.

**Ein Tod als kompletter Stillstand aller energetischen Aktionen und als komplette Auflösung aller psychischen Komponenten existiert nicht. (Siehe dazu Kapitel "Karma verstehen" und "Samsara").**

Meistens geht dem Tod ein sichtbarer Sterbeprozeß (Krankheit, Verfall) voraus, selten stirbt man den "Sekundentod" oder einen anderen plötzlichen Tod. Ist es dann "soweit", setzen die Sterbeprozesse ein und als ersten beginnen sich die mystischen Elemente (siehe gleichnamiges Kapitel) nacheinander aufzulösen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Akasha und sogar hier hat der Mensch noch starkes Verlangen. Am Ende der Auflösung der Elemente werden die meisten bewußtlos, spätestens bei der letzten Einatmung. Dann tritt die Lebendkraft (Kundalini) in den zentralen Kanal (Sushumna) ein und schießt nach oben. Der innerliche Aufeinanderprall der Kräfte ist heftig, krachend und furchtbar. **Das ist der wahre Todesmoment: jetzt ist der Austritt ins Klare Ur-Licht (Dharmakaya, Nirvana) möglich.** Dazu verlegen die Mystiker vorher ihr Bewußtsein in die Füße. Ist das Brahmarandhra geschlossen bzw. kein **Pho-wa-Experte** anwesend, kommt es zum Aufprall am Scheitel und die Energie wird zurückgeworfen, sie tritt in rechten oder linken Nadi (Ida, Pingala) ein und strömt abwärts. In diesem Moment "verdampft" das Tagesbewußtsein und es beginnt das **Kaleidoskop** der Erscheinungen. Der Mensch durchläuft dabei den ganzen Schöpfungsprozess von Punkt Null bis zu seinem jetzigen Zustand. Der Abstieg ist höchst erlebnisreich (außerhalb von Zeit und Raum), wenn man nicht bewußtlos ist. Das Tagesbewußtsein ist bereits aufgelöst und übrig bleibt nur das Unterbewußtsein. Je nach Qualitätszustand des Menschen tritt der feinstoffliche (bardische) Körper bei einer Körperöffnungen aus (Anus ist sehr ungünstig). Sein Austritt geschieht allgemein nach ca. 3 Erdentagen, d.h. bis dahin "vibrirt" dieser noch im physischen. Erst mit dem Ausstieg aus dem physischen Körper ist der Todesprozeß komplett abgeschlossen, des-

wegen sollten man diese Zeit abwarten. Danach kann der Verstorbene seine Umstehenden sehen und hören, aber sie ihn nicht. Manche bleiben noch lange Zeit bei ihrem Körper bis dann das Karma sie endlich fortreibt wegen ihres starken Anhaftens. Der Mensch wacht mit neuem Tagesbewußtsein (ohne Erinnerung an das Vorleben) und altem Unterbewußtsein (altem Inhalt) nach der Geburt wieder auf. Yogis haben den Tod als einen komplexen Prozess beobachtet und mehrfach selbst durchlebt, um vorbereitet zu sein. Ausführlich beschrieben hat das erstmals Padmasambhava im "Bardo Thödol" (Tibetisches Totenbuch). Daraus resultiert: Geburt und Tod bzw. Tod und Neugeburt sind untrennbar miteinander verbunden (siehe Kapitel "Karma verstehen"). Der physische Tod des Menschen wird verursacht durch **ständige Identifikation** mit Dingen der Welt, welche alle der Vergänglichkeit (Veränderung) unterliegen. Könnte der Mensch sich nur mit Prana identifizieren, er wäre unsterblich. Menschen, die einen "Beinahe-Tod" erfahren haben, können von interessanten Dinge berichten, aber meist erzählen sie nur von den vorteilhaften oder schönen Dinge, auch wenn sie nicht immer eines natürlichen, friedvollen Todes gestorben.

Der ganze Prozess zwischen Todesmoment und Wiedergeburt verläuft in mehreren Phasen (Bardos). Nur vollendete und vorbereitete Mystiker können den 1. Bardo, den Tschikhai-Bardo, und den 2. Bardo bewußt erleben und nutzen. Gelingt ihm das höchste Ergebnis nicht, so kann dieser noch im 2. Bardo, dem Tschönyi-Bardo, die Nie-Wiederkehr erlangen. Im 2. Bardo defilieren all die friedvollen und zornigen Gottheiten mit ihren Konsorten, wie man sie aus den tantrischen Darstellungen kennt. In der 3. Phase, dem Sipa-Bardo wird der Mensch mit seinen eigenen personifizierten Gedanken und Emotionen "von Angesicht zu Angesicht" gestellt. Seines physischen Körper beraubt, kann der Mensch nicht mehr "tricksen" und sich verstellen, sein eigenes Gedächtnis ist sein Richter. Der bardische Körper kann nicht sterben und er kann sich schneller als Licht bewegen (durch Gedanken). Im Sipa-Bardo ist der Schrecken und die Angst groß. Die Geschehnisse darin sind furchterregend, trügerisch, einengend und führen zu falschen Entscheidungen, was die Wiedergeburt beeinflußt. Die Nicht-Beherrschung eigener Impulse und Antriebe nimmt ihren Lauf. In den ersten 2 Bardos ist der Intellekt mindestens das 9-fache. Im Sipa-Bardo gibt es nur mehr die Intelligenz des Unterbewußtseins. Die beschriebenen 49 Tage im Bardo Thödol sind keine wirklichen Tage, sondern Bewußtseinszustände ohne zeitlicher Bindung. Übrigens die Konzentration funktioniert auch im Tod und im Bardo.

Da sehr wenig Menschen Zugang zum Wissen des Bardo Thödol haben und so gut wie niemand einen Mystiker kennt, der ihnen kurz

vorher im Todesmoment durch Belehrung oder später im Bardo durch direkte Begleitung helfen kann, wird alles vom Karma höchst gerecht gesteuert. Der Bardo-Begleiter hilft durch Beratung, er sagt nur "gehe dort nicht hinein oder gehe hinein". Daher sollte man schon vorher rechtzeitig auf sein Denken achten, die Selbstbeobachtung der Sinne (besonders des Geschmacksinns) praktizieren und sich um die Konzentrationsfähigkeit bemühen – aber das ergibt die gute Praxis soundso.

### **Was ist der mystische Tod?**

Das ist die Wiedergeburt im eigenen Wesen, man ist dann ein "anderer" mit neuen Qualitäten. Dies geschieht im Laufe einer geistigen Entwicklung kontinuierlich oder erst am Ende, wenn die Erleuchtung erreicht wird. Im letzteren Fall ist der Vorgang hart und schmerhaft, denn alle animalischen Tendenzen werden buchstäblich durch das "Feuer des Geistes" ausgebrannt. Es muß vermieden werden, daß man dabei stirbt. Im anderen Fall findet diese Umwandlung während der ganzen Entwicklungsstrecke statt und ist eher angenehm, allerdings treten dabei kurzfristige Schwächezustände auf. Dieser Prozeß ist der sagenhafte "Phönix". Die Methoden dazu sind u.a. die extensive Konzentration, Pranayama und das Wach-Werden. Jetzt versteht man die Aussage "man muß zuerst sterben, bevor man (im Licht) leben kann".

## Was ist das Bardo?

Dies ist der **Zwischenzustand** zwischen Tod und Wiedergeburt, den jede Seele durchlaufen muß, nachdem sie den Körper verlassen hat, falls dieser Seele nicht gelungen ist, unmittelbar nach dem Tod in die transzendenten Bereiche der Nicht-Wiederkehr einzugehen. Der Bardo muß als **Sphäre und als Prozeß** verstanden werden, da der Verstorbene darin wandert bzw. getrieben wird. Dieses Kapitel ist zusammen mit "Was ist das Samsaro?" zu lesen, weiters siehe Kapitel "Was passiert im Tod?". Das Denken spielt auch im Bardo ein zentrale Rolle (siehe Kapitel "Was ist das Denkprinzip?").

Die meisten Menschen enden im Sipa-Bardo, dem dritten Bardo, dem Bardo zur Wiedergeburt in einem neuen Körper. Viele sind hier immer noch bewußtlos, das Karma sorgt dann für die gerechte Wiedergeburt. Mystiker vergleichen dies mit einer bewußtlosen Reise in einer Kutsche, wo die Pferde dahinrasen und dann den "Gast" dem karma-gerechten Schoß (Gebärmutter) übergeben.

Die Sehnsucht des Menschen nach Objektivierung ist eine "rückwärtsgerichtete Kraft" und zwingt jede Seele in diesen Prozeß. Die Reise durch den Bardo ist ein Abstiegsweg, wo die Seele Möglichkeiten hätte, dem Samsaro zu entkommen. Der Bardo ist eine feinstoffliche Sphäre, in der eine Unmenge an Seelen zu einer Wiedergeburt anstehen. Wer im Leben die Konzentration regelmäßig geübt hat, kann im Bardo diese Fähigkeit weiter verbessern, wenn er sich daran erinnert. Noch besser aber sehr selten ist es, wenn ein Mystiker ihn beim gefährlichen Durchgang durch den Bardo begleitet. Der Bardo-Durchlauf ist das **Gegenteil** der geistigen Aufstiegsentwicklung. Im Bardo spielt sich viel ab - das Kaleidoskop wurde im **Bardo Thödol** gut beschrieben, während die Reinkarnation im 6. Jahrhundert aus der Bibel entfernt wurde. Bei einer Zeugung werden die seelischen Komponenten (Atavismen, Samskaras, Verstand, Gedächtnis, Wille etc.) der Beteiligten nicht weitergegeben, wohl aber die biologisch-genetischen Grundlagen zur Körperbildung. Wie denn auch? Im Zeugungsprozeß sind alle psychischen Fähigkeiten der Beteiligten deaktiviert, es gibt nur mehr den Trieb mit seiner intelligenzlosen Kraft. Unmittelbar nachdem die psychischen Komponenten eines **fremden** Wesens (z.B. Neger aus Afrika) mit **gleicher** "Qualität", bezogen auf den augenblicklichen Zustand der Kopulierenden, über den feinstofflichen Trichter (Bitha) eingetreten sind, beginnt die Zellteilung. Nur ein Tulku reinkarniert sich zielgenau. Öfters stehen Seelen gemeinsam wartend vor dem "rettenden Ausgang" in Schlange (Zwillinge, Drillinge). Die übliche

Meinung, der **eigene Wesenstypus** pflanze sich als **Dynastie des Samens** fort, ist falsch. Wesen, die von oben aus den Göttersphären kommen, haben eher Sympathie und Voraussetzung zur geistigen Entwicklung und bringen ausgeprägte Fähigkeiten mit.

Im Sipa-Bardo leuchten anfangs die Lichter der 6 Lokas auf, wobei "trüb" als kräftig zu verstehen ist, im Gegensatz zum blendenden Licht der ersten 2 Bardos:

trübes weißes Licht = Devas, trübes grüne Licht = Asuras,  
trübes gelbes Licht = Menschen, trübes blaues Licht = Tiere,  
trübes rotes Licht = Pretas, rauchfarbenes Licht = Hölle

Der Mensch sieht Landschaften, Tiere, Gebäude, Seen oder Höhlen und Erdlöcher – unterschiedlich je nach dem Loka und begleitet von Visionen freundlicher oder furchterregender Art. Wer seine Neigungen in Taten umgesetzt hat in Beziehung zu Menschen, Tieren oder Geistern, der wird erleben, daß ihm im Gegenzug und in Rückwirkung sie sich als seine Richter vorstellen. Sein Gewissen tritt ihm als Todesgott (Yama) gegenüber und wiegt seine Taten.

Im Sipa-Bardo ist der Mensch mit seinem siderischen Körper präsent, der durch seine "radioaktiven" Bestandteile sichtbar ist. Dieser Körper hat folgende Eigenschaften:

Er ist milchig-weiß

Er hat die gleichen Umrisse wie der physische Körper

Er hat keine Schwere, die Gravitation greift nicht

Er kann durch feste Gegenstände bzw. Hindernisse hindurchgehen

Er kann sich gedankenschnell bewegen (schneller als Licht)

Er kann seine Form ändern

Er kann Menschen hören und sehen, sie aber ihn nicht

Er hat geschärzte Sinne (auch wenn er vorher behindert war)

Er hat die „strahlende Schönheit“ verloren wegen der Verdichtung

Er kann empfinden (Freude, Seligkeiten, Leid, Ängste, Gleichgültigkeit)

Er kann sich wiederherstellen, wenn er zerstückelt / zerrissen wird.

Er kann zu längerem Aufenthalt im Bardo durch sein Karma

gezwungen werden (z.B. bei Selbstmörder)

Er hat keinen Intellekt mehr, nur mehr ein subliminales Bewußtsein (Unterbewußtsein).

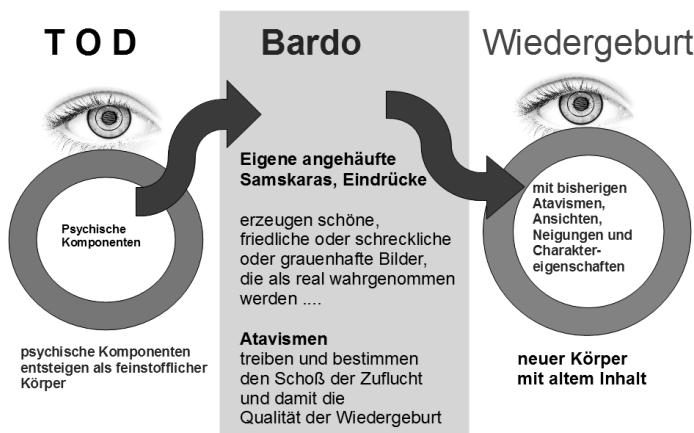
Er „erschnüffelt“ gemäß seinen Symathien sein zukünftiges Loka und kann die Wesen dort sehen

Alles, was der Mensch im Bardo denkt, tritt sofort ein. Sein siderischer Körper kann nicht sterben. Seines physischen Körpers beraubt, kann der Mensch sein Denken und Absichten nicht mehr verstecken. Er ist all den Visionen, Winden, Geräuschen und Ereignissen ausgeliefert, die meist schrecklich sind. Er hat sich dieses Geschehen selbst durch

sein Denken, seine Emotionen und sein Wollen im gerade abgelaufenen Leben erschaffen. Begreift er dies, so kann er diese Erscheinungen "fressen" oder durch Imaginationen verjagen (vorausgesetzt er hat dies vorher gelernt z.B. durch Abstand-Halten) und kann seinen Geburtsort und Eltern selbst bestimmen. Hat der Mensch die Konzentration im Leben gut geübt, so kann er noch vor dem Eintritt in den Schoß einer niederen Wiedergeburt entkommen.

Unabhängig davon, ob der Mensch als psychischer Komponentenkomplex den Bardo bewußt oder bewußtlos durchläuft, er nimmt sein **Tagesbewußtsein nicht** mit. Dieses entsteht **wieder neu** nach der Geburt. Jede Existenz erzeugt eine eigene "Schublade" im Gedächtnis, die im Tod sich aus gutem Grunde verschließt, deswegen kann er sich nicht an seine Vorleben erinnern. Er weiß nur, er ist schon wieder da und ob er ein Mensch oder Tier ist, weiß er erst jetzt. Übrigens die ersten Laute eines Babies sind keine Freudenschreie.

Vereinfachte, schematische Darstellung des Samsaro-Durchlaufs



## Karmische Kräfte im Bardo

Dies ist eine tiefenpsychologische und höchst erhellende Darlegung und Kommentierung zum Wesen Mensch und der Kraftwellen, die er bewußt und unbewußt während seines Daseins verursacht und dieses auch bestimmen. Dies erklärt auch, warum was im Bardo nach dem Tod passiert. Herangezogen wurde die Kommentierung eines Mahayana-Meisters für die Texte 6-15 aus der Einleitung im Bardo Thödol (Tibetisches Totenbuch):

(6) *Die Sieger sind jene, die sich selbst in der Sphäre der Anlässe (Erregungen, Stimulationen) für Gefühle und Triebreaktionen beherrschen. Die friedlichen (beruhigenden) und zornigen (bluttrinkenden, flammenumwobenen) Götter sind Personifizierungen höherer Quintessenzen der (mystischen) Elemente. Diese Personifizierungen nehmen wir deshalb wahr, weil wir die Sachen aus einem physisch-gefühlsvollen oder triebhaften oder emotionalen Standpunkt wahrnehmen bzw. aussuchen.*

*Die Beziehung zu diesen Personifizierungen ist bestimmt durch genau ausgerichtete Begierden zur Befriedigung physischer und gefühlsbezogener Bedürfnisse oder auf Befriedigung der Wollust an sich. Diese bedürfsniveubezogenen Beziehungen sind aber auch durch Aufregung, Erregung bestimmt. Existieren aber hinter diesen Begierden höhere Bemühungen, haben die Personifizierungen die Gestalt und den Charakter von Göttern; eine niedere Ausrichtung verursacht jedoch das Erscheinen dämonischer Elementale.*

*In der tibetischen Mystik geht man von einem lebendigen polytheistischen Glauben aus und deshalb geht man von einer deutlichen Präsenz der Personifizierungen in Gestalt der Dhyani-Buddhas oder Herukas aus. Die Dhyani-Buddhas sind friedliche Götter während die Herukas zornig auftreten. Beide Typen dieser göttlichen elementaren Personifizierungen werden für mächtige, wirkungsvolle Kräfte im Leben des Menschen gehalten, zumindest unter bestimmten Umständen, weil das ganze Leben des Menschen und seine ganzen Handlungen einen elementaren Charakter haben. Außerdem kann man die elementaren Reaktionen nicht von Lebensabläufen wegdenken - sie sind chemische Abläufe, die durch die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft ausgelöst werden. Die Isolierung und die Höhepunkte der Wirkungen dieser Prinzipien führen zur Erkenntnis ihrer personifizierten Projektion. Davon wird noch die Rede sein.*

*Die Gurus und Dakinis werden als die Behüter der Lehre angesehen, dessen Verwirklichung der Pfad ist, der zur Befreiung - also zur Rettung führt.*

(7) *Der Schein (Täuschung) kommt vom subjektiven Betrachten der Welt: ein Mensch hat zur Welt ein positives persönliches Verhältnis, das von unbewußten Trieben hervorgerufen wird. Dieser Schein trickst den Menschen damit aus, daß er ihm die Wirklichkeit anders darstellt als sie wirklich (tatsächlich) ist. Statt ihrer Wertlosigkeit und Nichtigkeit im Verhältnis zum Grundzustand des Bewußtseins versteht der Mensch sie als bedeutsam. Davon röhrt auch seine innerliche Verwirrung her, die ihn im wichtigsten Moment des Lebens befällt: dann, wenn der Tod naht. Durch die erlebte Meinung denkt der Mensch, er verläßt diese Welt und geht über in eine geistlose Leere. Das weckt in ihm zum einen einen großen Unsicherheit, zum anderen eine bedingungslose Zuneigung zur Welt, die er verlassen muß. Und das ist ein Symbol (Grund) für den schreckenserfüllten Durchgang durch das Bardo als einen Zustand, der ihn die Konflikte zwischen dem freiwillig (selbstätig) hervortretenden Zustand, der auf der einen Seite seinen Intellekt berührt und auf der anderen Seite ihm die äußere Wirklichkeit vor Augen führt, die in ihm furchtbare Verlustzustände hervorruft, weil er sie verlassen muß. Die Schreckenshaftigkeit des Bardo erscheint außerdem in der Schutzlosigkeit des Intellekts gegenüber Vorstellungen und personifizierten Kräften, die den Menschen während dieser Zeit befallen. Diese versuchen ihn, in Gestalt des reifen, rückwärtsgerichteten Karmas zu erschrecken und zwar dann, wenn die Verbindung zwischen dem Körper und dem täglichen Bewußtsein während des physischen Todes gestört oder auch ganz gelöscht ist.*

*Es ist aber sicher, daß eine dauerhafte Beschäftigung des Gewissens mit guten Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen dem wehrlosen Intellekt nur Kräfte in harmonierenden Formen aufzeigt. Somit ist (wird) der Mensch also als eine bestimmte Erscheinung des subliminalen Bewußtseins für das Leben in der Sphäre des harmonisch wirkenden Schicksals gerettet. So ist auch ohne Rücksicht auf theologische Erklärungen, warum es unabdingbar ist, sich an eine bestimmte Moral zu halten, verständlich, daß dies die Absicht der Begründer der großen Religionen war, und zwar den Menschen vor dem sich innerlich breitmachenden Übel (Bösen) zu schützen, das der Mensch konkret fühlt und das ihm während des Lebens befällt, wo es den Zustand seines Wesens verändert.*

(8) *Der scharfe Zorn bedeutet eine niedrige Qualität des (mystischen)*

*Wassers, dessen Einfluß durch Rufen seiner göttlichen Personifizierung überwältigt werden sollte. Wenn dies gelingt, taucht das Bewußtsein ins Wasser-Element und dies erscheint durch Zustände höchst angenehmer Gefühle. Dieses angenehme Gefühl ist ein angeborener Schutz vor dem Fall in die Hölle, der durch ein Durchleben kritischer Gefühlszustände symbolisiert wird.*

(13) *Der Schein entsteht durch geistige Erstarrung, die nur durch große innere Erschütterungen gelöst werden kann. Deswegen stellen sich hier als Gegenstück zorniger Gottheiten dar, die Personifizierungen der (mystischen) Elemente im Erschaffungschaos. Der Schein kann nur durch hohe Stufen geistiger Tätigkeit entfernt werden, wodurch sich die Kraft des Intellekts entwickelt und eine Wachheit des Bewußtseins ausreift. Aber die geistige Tätigkeit bedeutet, daß der Mensch an sich selbst (psychische) Gewalt verübt. Eine direkte Folge dieser Gewalt ist eben ein psychisch-physiologisches Unwetter, das dem Menschen schreckliche oder monströse Visionen vor Augen stellt. Und wenn es eben nicht zu diesen Visionen kommt, durchlebt der Mensch dieses Unwetter in geistigen Zuständen, deren Veränderungen durch Kontakte mit den unsichtbaren zornigen Gottheiten hervorgerufen werden.*

(14) *"Die Hüter des Wissens" symbolisieren die Verwirklichung der gereinigten Neigungen; sie sollen den Einfluß der "großen Neigungen" paralysieren, die den Menschen an die Welt des Geschehens, an das Samaro, fesseln. Nähere Informationen findet man dazu in der bardischen Schriftfolge des 7. Tages und im Text, der den Tschönyi-Bardo beschreibt.*

(15) *Alles Leben, von den niedrigsten Formen bis zum Zustand des Bodhisattva, kann man als "chemische Reaktion" des Erd-, Wasser-, Feuer- und Luft-Elements begreifen. Aber diese chemischen Reaktionen hängen nicht von einem mechanischen Schaffensprozeß ab. Sie werden subjektiv durch psychische Qualitäten des Seins bestimmt. Der Mensch sollte deshalb versuchen, mit seinen Interessen über den Interessen zur Welt zu liegen, weil dies nämlich die wahre Voraussetzung für die Anwendung von höheren Formen elementarer Vibrationen ist.*

*Die Animalität erschafft eine Umgebung, in der sich elementare Vibrationen auswirken und die das Wesen zu weltlichen Gefühlen anregen. Durch sie wird das Rad des verlustreichen Lebens in Gang gesetzt, das vom spontanen Anwenden der Lebenskräfte abhängt; der Verstand, das Bewußtsein und der Wille sind ihr (der Animalität) also untergeordnet.*

*Bei Menschen, die mental ausgerichtet sind, wirkt die mittlere Form der Elemente. Diese schlägt sich nieder in Lebensprozessen, die scheinbar keinen genauen Ausgangspunkt haben. Ein solcher Mensch scheint sehr eigennützig zu sein, also haben seine Lebenserscheinungen eher einen zweitrangigen Charakter. Man könnte sagen, daß es sich um einen Typ handelt, der an einer Abzweigung (Gabelung) steht, wo ein Weg zu den Göttern und ein anderer zu den Dämonen führt.*

*Wer allerdings innerlich zu den Göttern tendiert, hat Neigungen, die aus der Perspektive der Lebhaftigkeit rein sind und deshalb schlägt sich bei ihm die höchste Form der Elemente nieder. Es handelt sich eigentlich um Kräfte, die dem sehr nahe kommen, was wir Göttlichkeit nennen. Und zwar so nahe, daß wir nicht das Recht haben es zu bestreiten, wenn jener behauptet, daß er die Göttlichkeit körperlich berühren kann. Stehen wir in solchem Verhältnis zu einer kosmischen Kraft, die uns aus herkömmlicher Perspektive als abstrakt erscheint - und zwar so, daß wir sie als elementaren Standpunkt betrachten können - , dann wird uns diese Kraft zu etwas Konkretem oder Greifbarem werden wie alles, was für uns elementar geworden ist.*

*Gefühle sind für uns etwas Konkretes, weil sie tastbare Effekte sind, die die Fähigkeit unseres Körpers und auch das abstrakte Wirken äußerer Sachen betreffen. Sonst könnten wir uns nicht über das freuen, was wir nur sehen oder hören, sondern nur über das, was wir schmecken. Aber wir können uns über alles freuen, was uns mit dem Sehen, Hören, Schmecken und Rie-chen berühren kann. So bleibt der Mensch über all den sogenannten Rationalismus hinweg abhängig von abstrakten Erscheinungen. So wie das Sehen und das Hören die Abstrakta in den Bereich der Sachen und konkreten Zustände bringen, so kann man uns ein verstärktes Element der abstrakten Welten diese bis zu dem Maße näher bringen, daß sie zu Objekten aller unserer Sinne werden. Wenn die Elemente der abstrakten göttlichen Welt stärker werden, kann uns dadurch diese Welt näher kommen, wie uns heute die (irdische) Sinneswelt nahe ist. Denn "die göttlichen Silhouetten" können mit Kraft der Elemente zu sinnlich Identifizierbarem werden, genauso wie alles, was ein hohes Maß (Dichte) an elementaren Essenzen enthält. Damit soll gesagt sein, daß die Welt der Erscheinungen relativ ist. Sobald man dem, was wir wahrnehmen, etwas von seinen elementaren Essenzen entnimmt, wird es vor uns abstrakt. Wiederum wenn wir eine elementare Essenz verstärken, dann werden abstrakte Erscheinungen für uns zu konkreten Wirklichkeiten. Ich spreche von uns, denn auch über das Maß von elementaren Essenzen muß man aus der Sicht der Gegenseitigkeit die Sache betrachten. Existieren*

*denn z.B. Geister, sind für diese die physischen Bereiche abstrakt, während die geistigen Bereiche für sie konkret sind. Wir Menschen nehmen also einen entgegengesetzten Standpunkt ein.*

## **Nicht-Haften**

Siehe dazu auch Kapitel "Gefühle und Tastsinn".

Mit nichts ist der Mensch mehr an die Welt gebunden, als mit dem Tastsinn und dem Gefühl. Das Anhaften ist das unsichtbare Spinnengeflecht im Leben eines Menschen und das mentale "Dickicht" in den Bemühungen. Wer einmal die tiefe Ruhe und geistige Freiheit durch Nicht-Mehr-Haften erlebt hat, wird es nie mehr vergessen !

Der Tastsinn wirkt auf 3 Ebenen (3-funktional):

- a) auf der materiell-biologischen Ebene
- b) auf der feinstofflichen Ebene als Gefühl und Stimmung
- c) als feinstoffliche Verbindung (Spinnennetz) zur externen Welt und als Ursache allen Anhaftens.

### **Wie entsteht Anhaften und wie wirkt es?**

Durch Interesse an externen Objekten entsteht ein erster feinstofflicher Kontakt, der beim Wunsch, dieses Objekt zu besitzen, sich mit ihm auszutauschen oder sich mit ihm zu verbinden, was zur einer konkreten Bindung führt. Dazu gehört auch das Eingehen von finanziellen Verpflichtungen (Schulden), wodurch Fremden Macht eingeräumt wird. Aus alldem entstehen feinstoffliche Fäden, Stricke oder Kabel, die man mit dem "Auge der Weisheit" sehen kann. Der Aufbau dieser Fäden geschieht unbewußt, deswegen hat der Mensch keine Ahnung von deren Existenz und wird erst bei Aktivierung, Berührung oder Zerreißen dieser zu mehr oder weniger heftigen Reaktionen hingerissen. Aber nicht genug damit, diese feinen Verbindungen behaupten "ihr Recht" unbewußt bei fast allen Entscheidungen, Meinungen und Ansichten und sie stören bzw. verhindern die Klarsicht, Objektivität und Selbstbestimmung. Schon bei Geburt bringt der Mensch einen "Grundstock" dieser Anhaftungen und Ansichten mit sich.

### **Das Anhaften ist ein psychologischer Dauerzustand und Ursache der Existenzangst.**

Was so gut wie unbekannt ist, ist die Tatsache, daß durch die Bindungen des Tastsinns Eigenschaften des anderen Objektes über diese „Fühler“ bidirektional ausgetauscht oder übernommen werden können. So können z.B. in einer Beziehung psychische Verhaltens-muster (Atavismen) des anderen „eingelagert“ werden. So hat z.B. ein Mann in einer Beziehung zur Frau plötzlich eine gesteigerte Sympathie für Kinder oder umgekehrt sie für seine Vorlieben. Ein solcher Aus-tausch

ist nicht auf Menschen beschränkt, das funktioniert auch in einer Gemeinschaft mit Tieren. Und es gibt noch etwas Wichtiges: durch die Identifikation (Anhaften) mit Objekten und Phänomenen kauft der Mensch sich die Vergänglichkeit ein, die in jeder Form innewohnt. Konkret bedeutet dies: der Mensch arbeitet an seinem eigenen physischen Tod. Ein tibetischer Mystiker (bereits mehrfach an anderer Stelle erwähnt) drückte es drastisch so aus:

**Das Anhaften im Materialismus ist der sicherste Weg zur Selbstvernichtung und den Sterbebedingungen ist der Mensch hilflos ausgeliefert.**

Der psychische oder innere Tastsinn hat noch andere Wirkungen. Mithilfe dessen identifiziert sich der Mensch mit dem Körper und zieht daraus den Schluß, er ist der Körper und nichts anderes. Das ist die Grundlage aller Argumentation von Materialisten, denn sie behaupten alle weiteren Vorgänge im Menschen sind Resultate von Prozessen (chemisch und energetisch) in seiner Biomasse und wenn er nicht weiter weiß, nimmt der den Zufall zuhilfe oder zuckt mit den Schultern. Das Anhaften ist ein psychologischer Wesenzustand, ein geistiger Käfig. Jede einzelne Anhaftung verursacht Angst, wenn man an ihr rüttelt – sei es auch nur verbal. Die subtilen Verbindungen des Tastsinns wirken als eine konstante Fessel des Bewußtseins, also das Gegen teil von geistiger Freiheit. Während eines Lebens bildet Mensch viele solcher Stricke. Also gibt man nichts her, wenn man nicht muß. Er hat das Gefühl, er schneide sich ins eigene Fleisch. Normalerweise gibt man erst etwas dann her, wenn es durch etwas Besseres ersetzt wird oder dies der Eitelkeit dient. Wird ein solcher Faden abgerissen (z.B. durch Gewalt oder Tod), so entsteht eine "feinstoffliche Wunde" und der Mensch leidet innerlich solange bis diese Wunde geheilt ist. Daher die Aussage "die Zeit heilt alle Wunden". Auch die Abtrennung dieser Fäden im Tod kann heftig sein. Wer also von vorne herein keine Bindungen zu den Dingen und Werten dieser Welt aufbaut, hat nie ein Problem mit seinem Verlust – auch im Tod nicht. Je materialistischer ein Mensch ist und je weniger er besitzt, desto heftiger seine Reaktionen bei Verlust des Wenigen.

Das Anhaften (Anhangen) bewirkt und steigert die Habgier, Man sagt: sie steigt proportional mit den Möglichkeiten. Die höchste Form der Habgier ist die Macht, dabei ist die Verfügungsgewalt wichtiger als der direkte Besitz von Eigentum. Deutlich sichtbar an Diktatoren und Desponenten, sie lassen lieber Millionen sterben und verbluten als 1 m ihres Herrschaftsbereiches abzugeben oder um es zu erweitern. Und der "Trottel" Mensch kämpft und stirbt für deren Nutzungsrecht anstatt

daß diese es selber tun, diese Feiglinge! Warum kämpfe die nicht selbst? Daß all dies möglich ist, zeigt, daß die Menschen "geistig tot" sind und wie ein Hund mit der Wurst steuerbar sind. Du, Leser, solltest nicht dazugehören.

### **Woran haftet der Mensch besonders?**

Am Besitz und Vermögen  
An Kinder und Lebenspartner  
An der lieben Verwandtschaft  
An Haustieren  
Am eigenen Körper  
An seinen Gewohnheiten und Ansichten  
An seiner sozialen Stellung  
Am Wissen aus externen Quellen

### **Wie löst man das Problem des Anhaftens?**

1. Durch Erkennen der störenden Verbindungen in der Meditation oder Konzentration und Auflösung dieser Verbindungen durch geeignete Konzentrationen.
2. Durch Abkoppelung der Gefühlsbeziehungen (Partner ausgenommen) durch Reduzierung von Kontakten und von Verpflichtungen.
3. Durch Nicht-Zustande-Kommen-Lassen von Anhaftungen mittels Selbstbeobachtung und Kontrolle der Sinnestätigkeiten.
4. Radikal durch Verschwinden in die Hauslosigkeit.

Das Nicht-Haften ist also eine permanente Aufgabe. Die Selbstbeobachtung und Konzentration ist das beste Hilfsmittel dabei. Erst bei Erreichen der gegenstandlosen Konzentration verschwindet dieses Problem völlig.

## **Unscheinbar aber bedeutsam**

Wer sich schon mal gefragt hat, wieso Menschen auf diesem Planeten in so unterschiedlichen Lebensbedingungen, vor allem in schlechten und sklavischen, leben, ohne es zu wollen, dem soll die Erkenntnis eines Buddhas zum Verständnis und zur Beachtung nahe gebracht werden:

**Es wäre von großen Nutzen, wenn die Menschen ihr Augenmerk auf die scheinbar so unwichtige Qualität ihrer Gedanken und Gefühle richten, denn aus diesen entwickeln sich später die schicksalhaften Riesen.**

(Diesen Satz sollte sich jeder in sein Gedächtnis brennen.)

Der Mensch lebt durch das Gefühl und das wird von der Stimmung gesteuert. Deshalb ist das Gefühl ein **Schlüssel** in der geistigen Bemühung heutzutage.

Wenig beachtet in den Belehrungen ist die Forderung an den Schüler, sich um eine freudige, ursachlose Stimmung zu bemühen und **URSACHLOS bedeutet Freude OHNE äußereren Anlaß**. Wie schon im dazugehörigen Kapitel erklärt, ist es keineswegs einfach, denn das eigene Wesen will stur zurück in alte Gewohnheiten, welche das laufenden Karma und das Tamas im Gefühl verursacht. Wer darin erfolgreich ist, kann die Freude in Seligkeit verwandeln; der wird sich im Leben und in der geistigen Bemühung leichter tun und gerne Metta machen. Siehe auch "Warum ist Lachen gut".

## **Alleine oder Gemeinsam?**

Dies Frage behandelt 2 Aspekte, erstens ob man sich einer Gemeinschaft anschließen soll und zweitens die eigene Lebensführung, ob Single, Stadtmönchen, in Familie oder mit einem Lebenspartner.

### **Zuerst zu den Gemeinschaften (Sanghas)**

Eine geistige Gemeinde oder Gemeinschaft wird auch Sangha genannt. Gemeint ist damit eine Gemeinschaft der Laien oder von Ordinierten (Mönch, Nonne), welche, sich gegenseitig motivierend einer geistigen Lehre (Buddhismus) folgen und gemeinsam versuchen, die Ziele dieser Lehre durch Synergie zu verwirklichen, obwohl letztendlich man sich selbst bemühen muß, um erfolgreich zu sein. Die Sangha hilft nicht, wirkt nur als Katalysator, um gemeinsame Interessen aufrecht zu erhalten. Es gibt in der Praxis 3 Arten von wählbaren Sanghas.

1. Da ist zum einem die **lose Interessengemeinschaft**, die sich an minimalen Praktiken und Handlungen orientiert und als Grundlage ein Lehrbuch, Videos, Audios, eine Schrift oder eine Zeremonientradition hat. Sie ist **hierarchielos** organisiert, eher privat, ohne Kostenaufwand, und die Teilnahme ist unverbindlich. Ein Aktionsplan wird immer neu gemeinsam aufgestellt.
2. Dann gibt es die **vereinsorientierte Gemeinschaft**, die bereits eine Rechtsform (meistens gemeinnützig) hat und als Filiale oder Ableger einer größeren Organisation fungiert. Eine solche Gemeinschaft bietet den Mitgliedern Veranstaltungen an, die in einem Gremium oder von der Zentrale aus bestimmt werden. Sie ist bereits **hierarchisch** organisiert, hat einen "Verwalter" vor Ort und irgendwo gibt ein geistiges und ein organisatorisches Oberhaupt (einen CEO). Eine solch organisierte Gemeinschaft will sich "am Leben erhalten" und verursacht Kosten, die weitergegeben werden. Die Ordinierten tragen meist eine Ordenstracht. Das geistige Oberhaupt wird gerne als Tulku eines spirituellen Meisters der Vergangenheit präsentiert oder ein neuer fühlt sich berufen und befähigt, eine neue Organisation zu gründen. Warum wohl? Dieser führt und lehrt die Sangha in einer Tradition. In den Ablegern (Außenstellen) selbst ist kein spiritueller Meister als Redner vorhanden, meistens ist es ein (schriftenfester) Kursabsolvent. Der Leser oder Praktizierende sollte unterscheiden können, ob das "Vereinsgeschehen" exoterisch oder eso-terisch ausgerichtet ist. Exoterisch sind Prozessionen, Zeremonien, Pujas, Tsoks, gemeinsames stakkatorartiges Rezitieren von "magischen" Texten, Singen oder Meditieren mit Geräuschkulisse (sanfte

Musik, leise Worten). In der Exoterik ist man in sozialer Gemeinschaft, man wird "bedient" und man kann sich leicht eingliedern, es gibt ein "soziales Wohlfühlen". In der esoterischen Sangha ist alleine das innere (öffentlich unsichtbare) Praktizieren und Wachstum das Ziel, die Gemeinschaft lauscht praktischen Vorträgen und übt gemeinsam in Regungslosigkeit und Stille. Leider bleiben viele Fragen unbeantwortet, man hält sich an Traditionen und Schriften, wodurch sichergestellt ist, man macht nichts falsch. Die Lebendigkeit und das Licht der Lehre fehlt allerdings. Durch das Festhalten an festen Begriffen und Zeremonien entsteht ein geistiges **Korsett** und eine Systemhierarchie. Eine geistige Erstarrung ist meist die Folge. Zur Exoterik bemerkte mal ein Meister folgendes: Man geht hinein (Kirche, Tempel, Zeremonie) und die Sünden springen von der Schulter, kommt man wieder heraus, hüpfen sie wieder auf ihren gewohnten Platz.

### **Sangha ohne wahren Meister**

Wer Fortschritte erzielen will, also die eigenen Begrenzungen sprengen will, der nehme den Rat eines wahren Meisters an: Wenn man eine Begeisterung durch Lesen spiritueller Literatur oder Hören solcher Vorträge verspürt, darf man sich nicht durch innere Inspirationen leiten lassen und auch nicht durch die anderer. Man soll den eigenen Hausverstand benutzen und sich selbst nichts vormachen, sondern objektiv feststellen, ob sich durch die Befolgung der Belehrungen ein neues "Wachsein" entwickelt, das sich zuerst als immer präziser werdende Detailbeobachtung der Außenwelt manifestiert und später ebenso die Innenbeobachtung verschärft.

3. Und zuguterletzt haben wir die **wahre Sangha**, die wahre Gemeinschaft. Das ist jene Gemeinschaft, die sich um einen spirituellen Meister (Bodhisattva) gebildet hat. Dazu gibt keine öffentlichen Hinweise, denn der Meister hat die karmisch reifen Menschen auf geistigem Wege für sich interessiert. Die erfolgreich Praktizierenden bilden den inneren Kern; deren Hierarchie in dieser Gemeinschaft ergibt sich aus dem Stand des geistigen Fortschritts bzw. der Qualität des Einzelnen. Die "Mitläufer" atmen das Geistige unbewußt ein, was sich in einer anderen Inkarnation erfüllen wird. Eine spezielle Tracht (Kleidung) oder einen "Mitgliedsausweis" gibt es nicht. Der Meister hat entweder selbst ein Lehrbuch verfaßt oder benutzt vorhandene Unterlagen aus der Übertragungskette. Ein solcher Meister wird auch "**handouts**" bereit stellen, welche den Inhalt seiner Vorträge nachvollziehbar machen und was der Gepflogenheit auf Universitäten entspricht. Er spricht **mit und aus dem Licht** und hat das Gelehrte selbst absolviert, deshalb ist alles glaubhaft. Seine Kleidung und sein Verhalten entspricht eher einer "grauen Maus", also unauffällig. Man erinnere sich an Tilopa, der Nar-

pa meist als alte, unansehnliche Frau mit tiefen Sinnigen Bemerkungen gegenüber trat.

### **Nun zur Lebensführung: Single oder mit Partner**

Eine geistige Entwicklung ist ideal für eine **alleinstehenden** Person, die keine konkreten (verpflichtenden) Bindungen zu anderen Menschen (Familie, Verwandtschaft etc.) hat und die im Gefühl ungebunden leben kann. Das Anhaften an Dingen dieser Welt ist das sehr großes Hindernis im Aufstieg. Was bedeutet das hier konkret? Es bedeutet, daß es zu keinem feinstofflichen Austausch zwischen lebendigen Partnern, toten oder abstrakten Phänomenen kommt, wo wegen des Qualitätsunterschiedes geistiges Potential beim Übenden abfließen kann und er sich umsonst bemüht oder sogar angegriffen wird. Der Prozeß des Abfließens findet unbewußt statt. Erst wenn der Praktizernde die Konzentrationsfähigkeit erreicht hat, werden solche Verbindungen gesehen und von vorneherein neutralisiert.

Nun zu **Lebenspartnerschaften**, wo der **andere Teil nicht** am Geistigen interessiert oder "hinten geblieben" ist. Die karmische Ausgangsposition ist hier am ungünstigsten. Hierdurch wird der Zugriff auf das durch die Praxis erworbenen Geistige (z.b. nach einer gelungenen Meditation) dem anderen jederzeit möglich, was durch die Gefühlsbindung (feinstoffliche Kabel) gegeben ist - die Profanierung droht. Das beste Beispiel besteht in einer Mann-Frau-Beziehung, wo der Mann, der generell konform seiner Natur keinen Kinderwunsch hat, dieser plötzlich einen solchen hat und nun den Gedanken sympathisch findet. Oder ihm wird eine Frage gestellt und sie antwortet bevor er Luft holen kann. Hier ist die weibliche psychische Komponente in den Mann eingedrungen und steuert jetzt seine Neigungen, ohne daß jener diese Veränderung (psychischen Austausch) bemerkt, ja mehr noch, er verteidigt diese Veränderung sogar. Das Problem der Sexualität ist hier schwieriger oder gar nicht zu lösen. Ähnliche negative Effekte treten ein, wenn Kinder oder die nahe Verwandtschaft im Spiel sind und Aufmerksamkeit verlangen. Ein solcher Austausch von Eigenschaften findet auch in der Beziehung Mensch-Tier statt. Der Geschlechterkampf, wie er in Partnerschaften oft unterschwellig auftritt, ist ein großes Hindernis.

Bei **Lebenspartnerschaft** (Eheleuten), die **beide gleiches** Interesse am Geistigen haben, gibt es günstige Bedingungen, denn sie können sich gegenseitig unterstützen und negative Verhaltensmuster gleich ausmerzen. Jeder Partner soll den anderen als seinen Guru ansehen, das Göttliche in ihnen wird "mitmachen". Wenn beide Partner derselben geistigen Bemühung in gleicher Motivation und Intensität folgen, wird

dies Früchte tragen. Ja mehr noch, sie können sich auf geistiger Ebene sogar ausgleichend unterstützen und gelten geistig als Einheit wie ein Mönch. Dieser Gesetzmäßigkeiten soll sich jeder bewußt sein. Der Geschlechterkampf, wie er oft unterschwellig auftreten kann, muß konsequent verhindert bzw unterdrückt werden. Siehe auch dazu Kapitel "Das Problem der Sexualität".

Nun zu den **Alleinstehenden**, den äußerlich nicht erkennbaren "Stadt-mönchen oder -nonnen". Sie haben die besten Voraussetzungen, wenn sie die Tür hinter sich zumachen. Dazu zählen auch jene, die eine geistige Entwicklung verfolgen, aber in ihrer unmittelbaren Nähe keine Sangha (Gemeinschaft) oder auch keine mit einer ihnen sympathischen Geistesausrichtung gefunden haben. Wichtig dabei ist, daß diese Personen ihren Hausverstand benutzen und sich auf lupenreine klassische Schriften und Rezepte verlassen. Wie z.B. auf das Mahasatipatthana- und Metta-Sutra des Buddha (siehe dazu am Ende "Literatur allgemein"). Ebenso wichtig ist, daß sie nur dann Ratschläge von anderen annehmen, wenn sie mit den eigenen Erfahrungswerten übereinstimmen. Ist der Schüler **aufrechtig** (nicht selbstverloren) zu sich selbst, so lernt er aus den Reaktionen der Umgebung, die manchmal indirekt tipgebend sein kann. Für einen Schüler, der den Weg des Gefühls (Bhakti) folgt, ist der Vorbereitungsweg ohne echten Lehrer mithilfe der ursachlosen Freude leichter möglich, denn sein **innerer Zustand** reagiert sofort bei Fehlverhalten.

Übrigens, wer seinen Entwicklungsweg erfolgreich mitten unter der menschlichen Gesellschaft gehen kann, wird all den Versuchungen der Welt trotzen können, was einem, der aus der Einsamkeit (Kloster, Retreat, Höhle, Ashram etc.) in die Welt zurück kommt, höchstwahrscheinlich zum geistigen Sturz bringt, falls nicht der höchste Zustand eingerastet ist.

### **Wer ist für eine geistige Entwicklung ungeeignet?**

Die, die zuviel arbeiten (workoholic) und die, die nichts tun (Müßiggänger). Zu den Müßiggängern zählen auch die Rentner, die ihr Leben zu Ende genießen wollen und "Reibungsflächen" aus dem Weg gehen. Die einen werden ständig von "Wichtigerem" abgelenkt und kommen so zu nichts und die anderen verlieren sich im Unsinnigen, im Triebhaften oder im Versinken der Genüsse aus den Sinneswahrnehmungen.

## **Wie wirkt Satipatthana?**

"Welche Vorteile, ihr Mönche, bringt die beharrliche Übung der Acht-Samkeit? Es sind derer viele und diese Methode führt zur Beendigung von Schlaf und Traum und hin zum höchsten Wachsein und Selbst-Bewußt-Werden (bodhi). Diese Praxis ist angenehm am Anfang und angenehm am Ende."

Mit ihr kommt man zum Erkennen des inneren Lichts

Mit ihr formiert sich das Sich-Selbst-Bewußt-Werden

Mit ihr kommt es zur Steigerung des Wachseins

Mit ihr zeigt und entwickelt sich der überweltliche Intellekt

Mit ihr erkennt man alle Potentiale (Siddhis)

Mit ihr entwickelt man die analytische Konzentration

**Mit ihr erlangt man die Selbst-Einweihung**

**Mit ihr wird letztendlich die eigene Buddha-Natur erkannt**

Mit ihr erkennt man die Tricks der Persönlichkeit

Mit ihr kann man immer eingreifen (korrigieren)

Mit ihr steigt die ursachlose Freude

Mit ihr kommt es zur edlen Versittlichung

Mit ihr gibt es rechtes Handeln

Mit ihr wird rechtes Denken gefestigt

Mit ihr reduziert man das mechanische Denken

Mit ihr bändigt man den besoffenen Affen im Denken

Mit ihr werden die Sinne kontrolliert

Mit ihr werden Probleme gelöst

Mit ihr erhält man Einblick ins Unterbewußtsein

Mit ihr erkennt man die inneren Impulse

Mit ihr erkennt man die Motivation anderer

Mit ihr wird Schlaf, Traum und Betäubung vertrieben

Mit ihr verhindert man Demenz

Mit ihr wird das Innen und Außen gleichweise bewußt

Mit ihr werden energetische Prozesse erkannt

Mit ihr bleibt man gesund

Mit ihr entkommt man den Gewohnheiten

Mit ihr beendet man die Reflexivität

Mit ihr entwickelt man Abstand zum Geschehen

Mit ihr kommt es zum Nicht-Haften

Mit ihr macht man gutes Metta

Mit ihr kann man immer besser meditieren

Mit ihr realisiert man Nirvana (nibbana)

... Und noch einiges mehr



## **Wozu hat der Mensch ein Bewußtsein?**

Ohne Bewußtsein wäre der Mensch ein Klumpen Biomasse, der lebensunfähig und "blind" durchs Universum taumelt. Was das Bewußtsein genau ist, wird in einem anderen Kapitel erklärt. Der Mensch als spezieller Bautyp ist **einmalig** im Universum, sogar die Götter müssen absteigen, wollen sie diesem entkommen.

Das Bewußtsein ist der Tropfen aus dem großen Ozean des Absoluten (Ur-Licht) im Menschen und kann sich so selbst erfahren. Das Bewußtsein ist die Blüte im Menschen und seine Verwendung unterscheidet ihn vom Tier. Es besitzt neben der Objektbeobachtung und kognitiven Rückkoppelung die **Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, des Bei-Sich-Selbst-Verweilens und die der Selbstbeherrschung** bei allen Aktivitäten und Daseinszuständen. Das Bewußtsein, auch als Geist bezeichnet, hat 3 transzendenten „Komponenten“: den Beobachter, den „überweltlichen Intellekt“ und das Gedächtnis, sie sind raum- und zeitlos. Daher auch der Ausdruck "das Ebenbild Gottes".

Aus dieser Tatsache heraus entsteht die inhärente Anforderung, daß der Mensch aus sich (und seiner Existenz) mehr machen kann und wozu er als er als **denkender Mensch verpflichtet** ist. **Das ist der wahre Sinn seines Wesens und seiner Erschaffensform.** Siehe dazu 2. Eingangszitat auf Seite 9 und nächstes Kapitel „Wozu ein Universum?“. Daraus ist ersichtlich, daß jeder normale Mensch noch einen langen Erfahrungsprozeß vor sich hat und mit dem Tod seine Probleme nicht gelöst sind. Diese innere Verpflichtung hat die Naturwissenschaft (Psychologie inklusive) durch ihr „Abwärtsstarren“ bislang nicht erkannt und daß die Umkehr der Beobachtung nach innen zur „Weisheit aus der Leere“ und zum Ende aller Wissenschaften führt. Der Trieb verführt sie zum Wühlen in immer mehr Details. Da alle Menschen irgendwann zu ihrem wahren Ursprung zurückkehren werden (müssen), ergibt sich die Frage, ob die noch verbleibende Zeit von 4,5 Milliarden Jahren ausreichen, denn dann stirbt die Sonne. Die Menschheit wird dann auf einen anderen Planeten umsiedeln (wiedergeboren).

## ***Wieso gibt es überhaupt das Universum?***

**Weil das Absolute mit sich selbst spielt.** Das Absolute als Beobachter (Seher) im Menschen erlebt sich so selbst in unendlichen Variationen und deswegen wird das Universum auch das **Große Spiel** genannt. Daraus entsteht auch die Bestimmung als Zwang oder Gesetzmäßigkeit, daß alles wieder zurück zum Ursprung muß, denn das Große Spiel ist eine vorwärtstreibende Kraft, die nicht im Großen Stillstand endet, sondern in einer Kurve zum Ausgangspunkt zurückkehrt. Wenn es einen anderen guten Grund geben sollte, beweise es oder erkläre ihn, warum eine Allmacht so etwas tun sollte.

In dieser Frage verbirgt sich auch die Frage "Gibt es Gott?" Nach den Mystikern und der Samkhya-Philosophie ist die allerletzte Realität das **Absolute (Purusha, Ur-Licht)** und **Pakriti** (Natur) bestehend aus **Akasha** (Raum oder Ur-Materie) und **Prana** (Ur-Energie). Als transzendenten Qualitäten sind sie inner- und außerhalb des Raum-Zeit-Gefüges, sie sind unzerstörbar und unbegrenzt.

Das Absolute bewegte Prana willentlich und es entstand (oder entsteht noch) mit Akasha das feinstoffliche und das materielle Kontinuum mit all seinen bunten und vielfältigen Phänomene der Anhäufungen und Verdichtungen. **Ohne Akasha und Prana gibt es keine Phänomene.** Das Absolute ist in allen intelligenten Lebewesen als Beobachter vorhanden und er wird, dem kosmischen Gesetz folgend, wie ein hinausgeschleuderter Bumerang in den "Großen Ozean" (Ursprung des Seins) zurückkehren.

Die Schöpfung oder der "big bang" sind nur ein Folgeeffekt einer Primär-Ursache. Erst wenn das Bewußtsein in die Leere eintritt, begreift es die ganzen Zusammenhänge. Die "big-bang-Theorie" ist bequem, läßt so einige Frage offen (es gibt noch einige andere Theorien) und paßt gut zur Bibel. Das Universum ist immer **noch im Entstehen**, mit etwas innerer Selbstbeobachtung kann man das Rollen und Grollen des himmlischen Schöpfungsstroms "Yamuna" hören, den Wissenschaftlern als CMB bekannt. Neben dem Noch-Werden des Universum gibt es bereits vereinzelt das Verschwinden (Rückentwicklung). Das Entstehen, Verweilen und Vergehen des Universums ist ein **Weltzeit-alter** (nicht verifiziert ca.  $310 \times 10^{12}$  Jahre) und davon gab es schon welche und es wird noch weitere geben. Das Universum ist voll von Sphären und Lebewesen, die auch ohne Wasser existieren können.

## **Was ist das Kali-Yuga?**

Was sind Yugas? Es ist ein Begriff aus den indischen Veden. **Yugas sind langanhaltende Zeitperioden der Menschheit, die den inneren Zustand der Menschen beschreiben** bezogen auf die Lebensqualität, ihr Leben mit- und untereinander und auf das Begreifen seiner inneren (göttlichen) Natur. Beschrieben wurden die Yugas in den Puranas (Veden). Dieses Kapitel soll zum Verständnis beitragen, wieso die Menschheit gerade so ist wie sie ist und vielfach gegen den gesunden Menschenverstand handelt und gegenseitigem Respekt ignoriert. Alles ist karmisch bedingt und geht seinen Lauf. Der Leser soll sich nicht weiter damit beschäftigen, sondern für seinen eigenen karmischen Schutz sorgen, was ihn vor Störungen für seine Bemühung abschirmt und für günstige Bedingungen sorgt. Es gibt explizit keine konkrete Lehrrede Buddhas zu den Yugas, aber er gab Hinweise darauf und auf die Dauer eines Weltalters. Es gibt 4 Yugas: Satya-, Treta-, Dwapara- und Kali Yuga. Die Angaben zu den Zeiträumen bzw. Dauer eines Yuga weichen in den Quellen ab, auf jeden Fall handelt es sich um tausende von Jahren. Es gibt Hinweise darauf, daß das **Kali-Yuga** ca. 5.000 BC begann und mit dem Abstieg der ägyptischen Kultur einherging. Leider ist die Beschreibung des Kali-Yuga kein Ruhmesblatt für die gegenwärtige und zukünftige Menschheit, aber in solchen Zeiten haben Menschen **bessere Möglichkeiten geistig aufzusteigen**, da das gesamte geistige Potential der Menschheit kaum genutzt wird. Zuerst wird das Kali-Yuga ausführlich beschrieben, dann die anderen.

### **Das Kali-Yuga allgemein**

Das Kali-Yuga scheint auf den ersten Blick dystopisch zu sein, doch auch das wird sich ändern. In der Zeit wo die "eisernen Vögel" fliegen werden, sind die Menschen von den 3 Wurzelgiften erfaßt: Hass, Gier und Verwirrung. Daraus folgen Verbrechen, Fehlentscheidungen, Hämme, Sadismus, Wahrheitsverdrehung, Betrug, Verlogenheit und Doppelzüngigkeit, Kriege, Ungerechtigkeit, Uneinigkeit und Leid - auch wenn der **technische Fortschritt scheinbar Besseres** suggeriert. In einem solchen Zeitalter haben nur noch wenige Wesen die Fähigkeit, die höchsten Zustände zu realisieren. Das Kali-Yuga wird auch als Zeitalter des groben Materialismus bezeichnet, in dem die Menschen sich mit dem Körper und ihrem materiellen Besitz identifizieren, das Bewußtsein wird dadurch tamasic und das Böse kann eindringen. Es werden in gewissen Weltregionen immer mehr dämonische und asurische Seelen geboren und der Tiefpunkt wird erreicht sein, wenn die Mütter bei Geburt ihrer Föten sterben. Das Verständnis, daß alles zu-

sammenhängt und den gleichen Ursprung hat, ist völlig verschwunden, daher die Uneinigkeit überall bis zum gegenseitigen Haß. Aufgrund des Mangels an geistiger Klarheit wählen die Menschen Führer, die sie betrügen, in die Barbarei führen und Leid und Mangel verursachen. Trotz seiner Negativität hat das **Kali Yuga das Potential des spirituellen Erwachens** und bereitet den Boden für das nächste, bessere Yuga vor. Denn es ist nicht der innere Sinn der Schöpfung, daß alles in geistiger Umnachtung und Stillstand endet.

### Zustandsanalyse der Menschheit im Kali-Yuga

Dieses Zeitalter wird geprägt von dem Glauben, daß es nur ein Wirbeln von Elektronen und Quanten gäbe und das ganze Mensch-Sein davon abgeleitet werden kann als ein komplexer, noch nicht ganz verstandener Algorithmus. Religiöse Wahrheiten, weil nicht laborhaft überprüfbar, werden nur als abstrakte Definitionen oder Dogmen akzeptiert oder verhämt. Die göttlichen (und andere) Bereiche (Sphären, Lokas) werden als Fantasien eingestuft, obwohl sie nicht erklären können wieso unzählige Frequenzen im Universum sich gleichzeitig durchdringen können. Die meisten Menschen in dieser Zeit werden mit körperlicher oder psychisch aussaugender Arbeit beschäftigt sein. Die Aktivitäten vieler werden auf "Arbeiten-um-zu-überleben" ausgerichtet sein, während die Eliten sich auf Besitz und Einfluß konzentrieren. Religiöse Aktivitäten erschöpfen sich in Ritualen und starren Opfergaben, Anrufungen und Gebeten (siehe Neo-Buddhismus). Die Menschen können sich die unterschiedlichsten Schicksale, die ihren Wünschen diametral gegenüberstehen, nur mit günstigen oder ungünstigen Geburtsbedingungen und sozialem Umfeld erklären. Die Möglichkeit, ihre nächste Inkarnation beeinflussen zu können, interessiert sie nicht. Diese gewollte Unwissenheit manifestiert sich in zunehmend verbreiteten Versuchen, geistiges Wissen zu zerstören oder zu verhindern (siehe Kalifat etc.). So wurden auch die ägyptischen Texte (Wissen des mesopotamischen Raums) im dritten Jahrhundert in Alexandria vernichtet, Buddha-Statuen in Afghanistan gesprengt und Frauen werden dort brutal unterdrückt (geistige Verblendung). Dieser Trend ist nur aufzuhalten oder umzukehren, wenn die Menschen anfangen endlich nur im Guten zu denken.

Nicht nur Unwissenheit sondern auch mangelnde Willenskraft (zum Ablehnen der Versuchungen) behindert die Fähigkeit der Menschen im Kali Yuga, dauerhaftes Glück zu haben. So wurde in Indien die unsägliche Spaltung der Kasten und Hierarchien aufgrund falscher Auslegung des Wissens über das Karma eingeführt. Militärische Eroberungen waren früher üblich und setzen sich heute noch fort in lokalen Kriegen oder in finanzielle Dominanz und Ausbeutung. Im Kali Yuga akzeptieren die Menschen harte, unwürdige und ungerechte Bedingungen

als Lebensgrundlage und die Reichen betrachten es als Privileg, dies zu ignorieren. Die moderne Sklaverei (Unfreiheit) zeigt ihr Gesicht als Niedriglohn und gesteigerte Abhängigkeit bzw. Ausbeutung von und durch die Besitzenden. **Es gibt genügend Güter auf der Welt, daß jeder gut leben könnte.**

Im physischen Bereich zeigen die Kali-Yuga-Menschen Einfallsreichtum, technisches Können und Wissensvermehrung in die horizontale Breite. Die Gefahr bei künstlicher Intelligenz und digitaler Dienste besteht darin, daß der Mensch bei ständiger Benutzung verdummt und beim Abschalten hilflos wird; die Hardware dazu ist bei Stromkappung besserer Schrott. Während des Kali Yuga sind die meisten Menschen nicht sich-selbst-bewußt sondern Sklaven ihrer Sinne, also reflexiv. Das höchste Wissen (Weisheit aus der Leere) durch tiefe Einsichten beschränkt sich allerdings auf wenige und diese finden auch nur wenig Geeignete zur Weitergabe. Doch es gibt aber immer Einen, der zurückbleibt, um den Berufenen zu helfen. Die Wissen um die zyklische Natur der Yugas bestätigt nur teilweise den Darwinismus. Gerade im Kali-Yuga wird die **Vergänglichkeit** aller Dinge und deren Obsoletheit durch immer schneller werdende Produktherstellung, einschließlich des Wandels gesellschaftlicher Strukturen und Wertvorstellungen, deutlich sichtbar und deutet aber darauf hin, daß selbst in den dunkelsten Zeiten das **Potential für Fortschritt und spirituelle Entwicklung** (Phasenumkehr) bestehen bleibt und man dieses für individuelle Transformation nutzen sollte. Eine generelle Lösung ist im Kapitel "Warum ist Lachen gut" beschrieben, aber das müßte eigentlich weit verbreitet werden.

### Beschreibung der anderen 3 Yugas

aus psychologischer Sicht in der Reihenfolge von Licht bis Dunkelheit.

**1. Satya-Yuga:** Satya Yuga, wörtlich übersetzt „Zeitalter der Wahrheit“, gilt als das ideale Zeitalter. Es zeichnet sich durch Harmonie, Rechtschaffenheit und spirituelle Reinheit aus und wird oft als das goldene Zeitalter dargestellt, in dem die Menschen Tausende von Jahren lang frei von Krankheit und Leid lebten. Die Moral rangiert an oberster Stelle in der Lebensführung, die Menschen halten sich an den Dharma (Rechtschaffenheit) und göttliche Wesen wandeln frei unter ihnen.

**2. Treta-Yuga:** Das Treta Yuga oder das Silberne Zeitalter markiert den ersten subtilen Abstieg vom idealistischen Satya Yuga. Während der Dharma weiterhin im Vordergrund steht, ist ein leichter Rückgang der Rechtschaffenheit zu beobachten. Menschen leben noch Hunderte von Jahren, aber Materialismus und Egoismus beginnen sich einzuschleichen. Erzählungen wie das Ramayana, in dem Ramas Kampf gegen das Böse dargestellt wird, sollen in dieser Zeit stattgefunden haben.

**3. Dwapara-Yuga:** Im Dwapara Yuga, der Bronzezeit, wird der Niedergang des Dharma deutlicher. Morale Werte werden schwächer,

dafür verstärken sich Wünsche, Verlangen und Ambitionen und die Lebensorwartung der Menschen verkürzt sich. In dieser Ära gab es Fortschritte in einfacher Technologie (Werkezeuge) und Wissen sowie Niederschriften wie das Mahabharata, in denen sowohl edle Helden als auch gerissene Bösewichte vorgestellt wurden.

Metaphysisch kann man die 4 Yugas als Involution symbolisieren, in denen der Mensch nach und nach das Bewußtsein seines inneren Selbst und seiner feinstofflichen Körper verliert, die auch als „Körper der Atavismen und Emotionen“, als „Atemkörper“, den „psychischen Körper“ (Seele), den „Glückseligkeiten“ und den "Diamantkörper" bekannt sind. Siehe dazu auch das **Bardo Thödol**, das den Abstiegsprozess von oben nach unten beschreibt.

Im **Satya Yuga** herrscht nur die Wahrheit (tiefgreifendes Wissen und Leben im göttlichen Körper) vor, während des **Treta Yuga** verliert die Menschheit ein Viertel der Wahrheit und im **Dwapara** verliert sie die Hälfte der geistigen Wissens. Im **Kali Yuga** soll nur noch ein kümmerlicher Rest über die göttliche Natur übrig sein. Derzeit lebt die Menschheit in einer Welt mehr oder weniger voll von Unreinheiten und Laster, die im Denken beginnen. Der Mensch (und die Wissenschaft) hat nur mehr Interesse am materiellen Körper und an der Materie an sich, dort kriechen sie wissenschaftlich als "Abwärtsstarrer" hinein, nur nicht in sich selbst. Das karmische Gesetz aus dem Osten als individuelle Verantwortung wird heftig abgelehnt, obwohl das Gesetz von der Energieerhaltung anerkannt ist. Und wozu ist die westliche Psychologie gut? Entlarvt sie Diktatoren, Sadisten und Börsenspekulanten? Kann sie den Zusammenhang zwischen Moral und Schicksal erkennen?

## ***Die innere Mechanik***

Dies ist eine Erweiterung des Kapitels „Was ist der Mensch?“ und beantwortet die Frage „wie funktioniert er?“. Generell ist in der Literatur darüber eine verbindliche oder konkrete Beschreibung nicht zu finden. Gut beschrieben ist das im Raja-Yoga von Vivekananda. Ein Sutra darüber konnte der Autor nicht finden, der Leser kann sich das alles selbst bestätigen, wenn seine Selbstbeobachtung schärfer geworden ist. Das Kapitel über die innere Mechanik, die inneren Prozesse und über das gegenseitige Zusammenwirken der psychischen und transzendentalen Komponenten sollte am besten zusammen mit den Kapiteln über das „Bewußtsein“, das „Denkprinzip“ und das „Unterbewußtsein“ in einem gelesen oder studiert werden, um ein Gesamtverständnis über sich und zur Aufgabenstellung in geistigen Entwicklung zu erhalten. Wir betrachten die innere Mechanik von 3 Seiten her: 1. Was tut sich, wenn der Mensch atmet? 2. Was tut sich, wenn eine Sinneswahrnehmung (Reiz) auftritt? 3. Was tut sich, wenn „etwas“ von innen her aufsteigt? Eine wichtige Sache vorab: Die psychisch-transzendenten Prozesse finden „**zeitlos, unmittelbar und ununterbrochen**“ statt, d.h. außerhalb von Raum und Zeit.

### **1. Atmung und Prana**

Ohne Luft kann man nicht leben, aber die Luft besteht nicht nur aus der bekannten Gasmischung mehrerer Elemente, sondern beinhaltet eine lebenswichtige „Sache“, welche sich **Prana** nennt. Alle feinstofflichen Komponenten werden mit Prana „betrieben“, am bekanntesten ist das Denken. Beim Einatmen „zerlegt“ sich das Prana in mehrere Eigenschaftstypen, genannt **Vayus**, diese sind: **Apana, Udana, Samana, Vyana und Prana**. Apana steuert unter anderem die Ausscheidung, Darmtätigkeiten, das Geschlecht und die Kreativität. Vyana steuert die Verdauung, Muskeln, den Herzschlag und den Blutkreislauf. Prana wiederum ist zuständig für das Denken, das Begreifen, das Wollen und die Intelligenz. Udana wirkt auf den Intellekt, d.h. auf die Einengung oder Verbreiterung des Denkhorizonts und hebt die Schwerkraft auf. Die **Vayus steuern** alles im Körper. Sie steuern auch das vegetative Nervensystem und zur physischen Umsetzung werden die hinteren Gehirnlappen und das Kleinhirn benutzt. Das Nervenbahnsystem dient bidirektional der Impulsweiterleitung, während die Vayus den operativen Betrieb der Zellen steuern. Zur Entdeckung und Beherrschung von Prana gibt es **Pranayama** als eigenständigen Pfad oder Disziplin. Das **Apana** ist das wichtigste, das es zu beherrschen gilt, denn es verklapt den Menschen. Es folgt der Gravitation nach unten, daher muß seine

Abwärtstendenz umgedreht werden. Es gibt 3 Kreisläufe im Menschen: der Blutkreislauf, der lymphatische und der pranischen Kreislauf. Der pranische Kreislauf läuft über die Nadis und berührt die Chakren (siehe Kapitel "Kundalini"). Wer Prana beherrscht, beherrscht die Gesundheit, die innere Harmonie, das Denkprinzip, erweitert das innere Kraftpotential und seine Lebensdauer. Pro Tag geht der Atem 12 x gleich durch beide Nasenlöcher, das ist die beste Zeit zum Üben.

## 2. Externe Sinneswahrnehmung

Wir verfolgen anhand einer einzelnen Sinneswahrnehmung (Auge oder Ohr), was sich da meistens ohne unser Wissen tut.

1. Die "analoge" Wahrnehmung (Reiz) eines Sinnesorganes wird über Nervenbahnen weitergeleitet zum „**subtilen**“ Gegenstück (jnanendriya, kurz **indriya**) im Gehirn.
2. Der subtile Sinn erzeugt ein "**Bild**" (Abdruck) des Wahrgenommenen im **Denkprinzip** (citta), was in Wirklichkeit subtile „**wellenförmige Objekte**“ und Projektionen der Wirklichkeit sind. Diese „Wellen“ werden dann als Projektionen vom **Beobachter** im Bewußtsein gesehen. Da die Wahrnehmungsobjekte im Denkprinzip feinstofflich sind, kann man sie nicht mit Apparaten „auslesen“. Allerdings kann ein Mystiker das bei anderen sehen, wenn er will.
3. Das **Denkprinzip** muß mit dem subtilen Sinn verbunden sein, sonst wird nichts wahrgenommen, eine stärkere Wahrnehmung verdrängt die schwächere.
4. Das Denkprinzip ist eine besondere "**Substanz**" (chitta), es formt die wellenförmigen Eindrücke in „Erinnerungspakete“ (**Samskaras**) um, welche im Gedächtnis verbleiben. Der Urzustand des Denkprinzips ist "spiegelglatt". Werden diese Samskaras öfters wiederholt, bilden sich daraus **Atavismen** (Archetypen) und können zu einer „**Gewohnheit**“ werden.
5. Das jeweilige Bild (Projektion) wird vom "**Bestimmen**" erkannt (wahrgenommen) und reagiert mit einer Zuordnung aus dem Gedächtnis, z.B. das ist ein Auto oder eine mathematische Formel. Gleichzeitig tritt das **Ego (die niedere Natur)** in Erscheinung. Es blitzt innerhalb von 0,1 bis 0,4 Sekunden auf und **bewertet** (beurteilt) die Projektion wie „das mag ich, gefällt mir, das stinkt, ist widerlich, interessant usw.“ oder reagiert „**reflexiv**“ (impulsiv, emotional) dafür oder dagegen. Aufgrund dessen wird im Denkprinzip ein **Gedanke** oder Gedankenwelle zum bestehenden Bild (Wellenmuster) erzeugt bzw. hinzugefügt und überlagert so die reine Wahrnehmung: **jetzt entsteht Karma durch Gedanken**. Ist das Objekt schon längst bekannt und ohne Veränderung (z.B. die eigene Wohnungseinrichtung) oder uninteressant, so erfolgt keine beurteilende Reaktion (Indifferenz, kein Karma).
6. Der **Verstand** vergleicht mit anderen im Gedächtnis gespeicherten

Wahrnehmungen und stellt subjektiv **Unterschiede** fest wie: unlogisch, falsch, widersprüchlich, wahr, richtig etc. Die funktionale Trennung von Bestimmer und Verstand wird normalerweise nicht erkannt. Gibt es keinen Vergleichswert, so wird die Wahrnehmung bzw. Information abgelehnt, auch wenn sie richtig ist ("das glaube ich nicht").

8. Die **Mixtur** aus der reinen Projektion und der Manipulation durch das Ego (Persönlichkeit, Unterbewußtsein), welches die Objektivität korrumpt, verzerrt, verschleiert oder verdunkelt (englisch "perception deception"), wird dann vom **Beobachter** scharf, weniger scharf oder unscharf in allen Bandbreiten wahrgenommen, die von Blödheit bis zum höchsten Intellekt reicht. Die **Objekt- bzw. Wahrnehmungserkenntnis ist die Rückkoppelung** (kognitives Feedback) aus dem Bewußtsein.

9. **Jetzt** erfolgt eine **Reaktion** oder Nicht-Reaktion des Menschen bzw. seiner Persönlichkeit anhand des Wahrgenommenen, siehe Punkt 5. Eine unbewußte, unkontrollierte, intelligenzlose Reaktion nennt man „**reflexiv**“, im Gegensatz zur überlegten Reaktion (durch Abstand).

### 3. Innere (aufsteigende) Wahrnehmung

1. **Aufsteigende Impulse** erzeugen **falsche Wirklichkeiten** und **Einbildung**en, die einen Realitätsverlust oder Handlungen (Verlangen, Ablehnung) erzwingen. Sie sind energetisch und ein ungeschulter Mensch kann diesen nicht widerstehen (siehe auch Kapitel „Trieb?“). Diese Impulse finden laufend unter der Oberfläche des Tagesbewußtseins statt (s. Poseidon bei Homer).

2. **Gedanken, Abbilder, Bildfolgen** werden vom Unterbewußtsein ohne Unterlaß generiert und lenken die Aufmerksamkeit des Menschen ab, weil diese ebenfalls im Denkprinzip auftauchen. Sie werden meist aus den Samskaras herausgeholt, der Mensch ist dann „abwesend“. Er rekapituliert Geschehen aus der nahen oder fernen Vergangenheit, was ihn zu weiteren Handlungen anstacheln kann. Unter „Bilder“ werden hier alle Formen aus Sinneswahrnehmungen verstanden.

3. Es gibt **Einfälle** aus dem umgebenden **astralen Raum** (Sphären), deren Inhalte mit dem Charakter des Mensch übereinstimmen. Eine geistige Pasivität bzw. Fehlen der Selbstbeobachtung ermöglicht dies. Manche bleiben beim „Wirt“ sitzen (Besessenheit, dämonische Neigungen). Wenn der Adept die feinstofflichen Augen geöffnet hat, wird er erkennen, was sich hier abspielt und wie es wirkt.

4. **Erkenntnisse** aufgrund von geistigem Wachstum steigen von innen her auf und sind Ergebnis einer Bewußtseinsvertiefung (-erweiterung) oder einer Lücke im Denken. Sie beeinträchtigen die Selbstbeobachtung oder das Selbst-Bewußt-Werden **nicht**. Sie können flüchtig oder stabil sein, im letzteren Fall beweisen sie sich in der Realität. Einfälle und Erkenntnisse dürfen nicht verwechselt werden. Erkenntnisse sind also brauchbares Wissen, die Frucht einer geistigen Bemühung und „innerer

Besitz“ und das einzig **Wertvolle** im Leben.

### **Wichtige Schlußfolgerungen**

1. Aufgrund der Objekte im Denkprinzip entwickeln sich grundlegende Typen an „Lebendigkeiten“ heraus: a) tamasisch (stumpf, träge, ignorant), b) rajasisch (tätig, rastlos, begierig) oder c) sattvisch (klar, ruhig, besonnen, intelligent).
2. Das Produkt "**Gedanke**" braucht zum Entstehen **pranische** Energie (siehe Kapitel „Was ist ein Gedanke?“) und ist daher „energetisch geladen“. Da das Denkprinzip mit Gedanken im Wachzustand durch externe Reize oder intern aufsteigende Impulse dauernd beschäftigt ist, wird viel **psychische Energie** verbraucht bzw. verschwendet. Der Gedanke an sich ist also eine Kraft (wie Gravitation oder eine Repulsion).
3. Alle **Wahrnehmungen** verbleiben im **Gedächtnis** (Samskaras).
4. Die Komponenten inneres Sinnesorgan, Denkprinzip, Bestimmer, Verstand und Ego bilden zusammen eine Funktionseinheit, allgemein bekannt als "**innerer Sinn**". Das Ego umhüllt den ganzen "inneren Sinn" wie ein Panzer oder eine Kugel. Das "Licht der reinen Erkenntnis" kann deswegen nicht durch, deswegen auch die Aussage "die Finsternis hat es nicht begriffen". Das Zusammenwirken der einzelnen Komponenten gleicht einem mehrdimensionalen "Schaltplan", der leicht verständlich aber umso schwieriger zu beherrschen ist.
5. Der Mensch **erkennt nur das**, was die **Persönlichkeit zuläßt** und er **anerkennt von anderen** nur das, was er **selbst anerkennt**.
6. Das Denkprinzip (und damit das Denken) besitzt **keine Intelligenz**, auch wenn es auf den ersten Blick so scheint. Die Intelligenz sitzt im **Beobachter** und im (überweltlichen) Intellekt. Das ist auch die Erklärung dafür, warum Menschen, die in unterschiedlichen Sprachen denken, bei der Lösung einer komplexen Aufgabe dasselbe Ergebnis erzielen können (z.B. komplexe Mathematikaufgabe). In seiner "nackten" Natur ist der Beobachter allwissend bzw. repräsentiert den höchsten Intellekt, nichts Gleichwertiges kann im Universum gefunden werden - in der Mystik als "Diamant" bezeichnet.
7. Mithilfe des **Denkprinzips als Spiegel** aller Wahrnehmungen wird die Außenwelt "eingefangen". So betrachtet, existiert die Welt mit all ihren Phänomena nur in uns in Form dieser Wellen.
7. Gelingt es, das Denkprinzip unbewegt zu halten, so kann der Beobachter **ALLES SOWIE ES IST** erkennen, analysieren und begreifen, auch sich selbst. Es ist dann möglich, wenn man sich wiederholt eine Frage stellt und irgendwie irgendwann der Beobachter, das kognitive Element, freien Zugang zum Spiegel (Denkprinzip ohne Wellen) hat. Das prägte den Begriff „**spiegelgleiche Weisheit**“. Da aber die Persönlichkeit (Ego) konstant den inneren Sinn umhüllt, kommt ein derartiges Aufblitzen von Erkenntnissen selten vor.

## **Was ist Konzentrationsfähigkeit?**

Dies ist eine Ergänzung zum Unterkapitel "Alles zur Konzentration" im Hauptkapitel "Die Praxis der Meditation & Konzentration" und erklärt ergänzend die oberen Stufen der Konzentration und den Bewußtseinszustand der "Leerheit" (shunyata).

**Konzentrationsfähigkeit ist die Fähigkeit, alles Denken und alle Sinneswahrnehmungen, die die Glätte des Denkprinzips stören, auszuschließen und damit den Zustand "bar jeder Ablenkung" zu erlangen, wodurch man die Aufmerksamkeit ungestört auf ein Objekt lenken kann.** Das Objekt kann intern oder extern sein, eine Situation oder die Leere. Damit kann man alles erfahren, was man will. Hat sich die Konzentration aktiviert, so ist man mit dem Bewußtsein auch außerhalb von Zeit und Raum. Die Konzentrationsfähigkeit wird in **mehreren Stufen** erworben in bezug auf die Dauer und Tiefenschärfe. Die Bedingungen, die zum Erlangen dieser Fähigkeit führen, sind eigentlich Gegenstand des gesamten Buches, u.a. ist eine gewisse **innere Spannung** (psychischer "Monolith") dazu Voraussetzung.

Die **erste** Stufe der Konzentration ist jene Bündelung der Aufmerksamkeit, die **Dharana** genannt wird. Um diese zu verwirklichen, muss man sich mittels der sittlichen Bestrebung von den einzelnen Vorgängen der sinnlichen Welt lösen und in seelischer Ruhe eines Wesens verharren, welches sich nach keiner weltlichen Sache sehnt. Der Weg zu dieser Loslösung ist in anderen Kapiteln beschrieben. **Dharana heißt eine Verharrung der Aufmerksamkeit im Zustand der seelischen Leere**, die entsteht durch die Unterdrückung der Gedanken, Vorstellungen, Verzückungen und seelischen Reaktionen im höchsten wachen Zustand, in dem das Bewußtsein vom Ich anhält und die äußere Welt dabei nicht in Vergessenheit gerät. Darum führt Dharana zum Gefühl, daß der Mensch in eine andere Sphäre übertrat. Die Konzentration muss jedoch geändert werden, falls sich unerwünschte Vorstellungen und Bilder einzumischen beginnen, weil sie dadurch zerfällt. Die Aufmerksamkeit, Dharana, muß eine **Nicht-Fesselung** des Bewußtseins auf die sinnliche Welt mit sich bringen (siehe auch gegenstandslose Konzentration). Unter diesen Umständen wird die Aufmerksamkeit soweit vertieft, bis eine Veränderung in der Bewußtseinsorientierung eintritt und übersinnliche Wahrnehmungen auftauchen.

Die Aufmerksamkeit ändert sich dann in die Konzentrationstufe von **Dhyana**. Das Ergebnis der Konzentration Dhyana ist, daß es zu **keiner Wiederaufnahme des Reflexdenkens kommt, weil der Sinn beherr-**

**scht** ist. Die durch die Konzentration hervorgerufene Rückwirkung, die ohne Geistreaktionen ertragen wird, erweckt magische Kräfte und Fähigkeiten, weil sie zur Erkenntnis vom **Wesen des Werdens** führt. Die karmischen Ergebnisse beliebiger Art können aus dem Lebensweg geräumt werden, vorausgesetzt sie sind noch im latenten Zustand und sie können daher ergriffen werden, weil das innere Ungleichgewicht durch die Tiefe der Konzentration zweiter Stufe (Dhyana) beseitigt ist. Die anhaltende Konzentration in Dhyana ist eine unerlässliche Voraussetzung für die Erkenntnis des **innersten Ichs**.

Die Erkenntnis des innersten Ichs und die ständige Konzentration in Dhyana ist ein Vorgänger jener bewußten Vereinigung, die **Samadhi** heißt. Durch die Verwirklichung von Samadhi taucht der Mensch gänzlich in die Sphäre der **reinen Leere** unter. Die Sphäre der klaren Leere ist eine **Heimat** für den, der sich im Zustand der Vereinigung, im Samadhi befindet. Der Vereinigungszustand Samadhi ist zweierlei Art. **Einerseits** mit dem Bewußtsein, welches den Begriff der Dualität aufweist, andererseits mit dem nicht-differenzierten Selbstbewußtsein. Die erste Art vom Samadhi vermittelt Sinneskontakte zwischen dem Menschen und den geistigen Intelligenzen. Resultierend daraus sind bunte Erlebnisse und auch nützliche Erkenntnisse in der Sphäre der materiellen Erscheinungen, Erlebnisse der Glückseligkeit sowie eine Umgestaltung der eigenen Natur (Natürlichkeit) und eine Denkensänderung sowie einige sonderbare seelische und geistige Fähigkeiten. Ist das Bewußtsein von den gröberen psychisch-physikalischen Schlacken befreit, die aus der Wahrnehmung der materiellen Welt stammen, und klebt man an nichts Weltlichem, erreicht man eine höhere (**zweite**) Art des Vereinigungszustandes. Durch das Erreichen dessen ist der Mensch völlig vom **Gefühl der seelischen und geistigen Einschränkung befreit**, denn schon vorher bei der geistig-befreienden Bestrebung auf der Mentalebene übte er sich in der Loslösung vom groben Material der sinnlichen Welt. Die Welt der Formen kann auf den Menschen nur insfern den Einfluss haben, als er mit ihr in Verbindung ist, entweder auf der Bewußtseinsebene, oder mittels der Wahrnehmung, oder durch die innerliche (psychische) Stellung. **Sobald die Verbindung unterbrochen ist, entstehen Bedingungen zur Befreiung.** Hiermit wird die Forderung unterstützt, den technischen Teil der Entwicklung nur mit gleichzeitigem Nicht-Hafthen zu üben. Siehe dazu Kapitel "Nicht-Haften".

Hier der erhellende, autobiografische Kommentar eines tibetischen Mahayana-Meisters dazu:

*"Die Konzentrierung ist jedoch nichts Einfaches. Ich begriff sie als einen Zustand, in dem man durch keinen Gedanken, kein Gefühl, keinen Anlass, keine Erinnerung oder durch keine Mannigfaltigkeit der*

geistigen Zustände gestört werden darf. Wenn es gelingt, diesen Sinnes- und Bewusstseinszustand zu erreichen, entsteht natürlich ein Gefühl der Seligkeit und Entspannung, Glücks. Aber solche Konzentrierung ist ausgeschlossen zu erzielen nur durch technische, mentale Vorgänge. Es ist notwendig, das gesamte bisherige "Wissen" über die Welt und ihre Dinge zu vergessen, damit eine gewisse seelische Leere auftauchen kann, die zu einem psychologischen Gleichgewicht wird, welches aber die Form des Stumpfsinnes annimmt, wenn man seelisch gleichgültig wird. Oder es nimmt die Form des analytischen Beobachtens an, wenn das Gleichgewicht als ein neuer Geistzustand beobachtet werden kann, der relativ ruhig sowie beweglich ist. Hierdurch wird die Konzentration ein psychologisches Problem, das kein Anfänger lösen kann. Was wusste ich aber über die Problematik der geistigen Entwicklung? Ich fand den mystischen Weg und in meiner natürlichen Unwissenheit begriff ich, daß man sämtliche Glieder sofort aufnehmen muss. In der ersten Phase jedoch, geht es darum, sich durch die **sittliche Disziplin aus der natürlichen innerlichen Verdorbenheit** zu erheben und die technisch-mentale Arbeiten für die Zeit zu verlegen, wo im Chela aus den sittlichen Voraussetzungen Seligkeitsgefühle aufzutauchen beginnen. Das alles konnte ich damals leider nicht wissen und vielleicht hatte ich ein sehr gutes Genie, wenn ich kompromisslos die Sittenbemühungen zu den mentalen Arbeiten zugab, deren Ergebnisse ich aber überhaupt nicht akzeptierte ... "

**Hinweis:** Welche Art der Konzentrationsbemühung zur Erlangung der Stufen Dharana, Dhyana und Samadhi in den jeweiligen Phasen anzuwenden ist, wird von einem spirituellen Meister vorgegeben. Meist handelt es sich dabei um eine Kombination von großflächiger Stütze verbunden mit einem oder mehreren mit Punkten im Körper oder außerhalb davon und mit Einbeziehung von feinem Pranayama. Dies alles gehört zur **Vollendungsphase**. Hat man die Konzentrationsfähigkeit erworben, so erlernt und beherrscht der Praktizierende zahlreiche Techniken, die einen blitzschnellen Einstieg ermöglichen, wodurch er mehrere Aktionen gleichzeitig in unterschiedlichen Sphären ausführen kann. Dies wird symbolisiert durch die vielarmigen Darstellungen von Buddhas oder Göttern (z.B. Tanz des Shiva).

Zur Erinnerung:

**Die Konzentrationsfähigkeit ist die wertvollste aller Fähigkeiten, alle anderen sind dagegen wertlos. Sie funktioniert auch im Tod.**

## **Was ist der Trikaya?**

Dies ist ein Begriff aus dem tibetischen Buddhismus und bedeutet die Vereinigung und Manifestation von 3 Realisationen im Menschen, die sich gegenseitig durchdringen und gleichzeitig präsent sind. Der Theravada Buddhismus bietet uns keine explizite Lehrrede dazu, deshalb ist dieses Kapitel eingefügt, auch wenn die Zielsetzung dieses Buches nur bis ans 4. buddhistische Jhana reicht. Es sollte zusammen mit dem Kapitel "Vajrayana" gelesen werden.

### **Was sind diese 3 Körper oder Wesenzustände?**

Da ist der **Dharmakaya** als erste Realisation, allgemein bekannt als Buddha-Zustand. Die nächste "Schicht" ist der **Sambhogakaya**, der Gefühlskörper oder Körper der Energien. Die äußere, sichtbare und materiell manifestierte Schicht ist der **Nirmanakaya**. Alle 3 ergeben den **Trikaya**.

Da die Tibeter andere Begriffe verwenden als z.B. Yoga oder die Samkhya-Philosophie, hier eine kurze Gegenüberstellung: Akasha ist der Raum, Purusha ist Klares Licht und die wahre Natur des Bewußtseins, Prana ist Energie (siehe dazu auch Kapitel "Wie ist der Kosmos strukturiert?"). Alle 3 sind unbegrenzt, unzerstörbar und außerhalb von Zeit und Raum und ohne jeglicher Phänomene, daher auch **LEERHEIT** genannt. Diese Leerheit ist nicht Nichts, sondern die einzige feste Grundlage von allem. Bei der Energie unterscheiden tibetische Schulen 3 Formen: **Dang** als kosmische, grenzenlose, unbegrenzte Energie. **Rolpa** als eigene Energie im pranischen Körper und im Denkprinzip als lebendiges Bild, was sich auch real manifestieren kann. **Tsal** als Mix von eigener Energie und externer (kosmischer) Energie, welche Realitäten erzeugen kann und sich in gegenseitiger Abhängigkeit manifestieren. Dang in Verbindung mit Phänomina ist in der materiellen Welt bekannt als elektro-magnetische Kraft, während Gravitation nur einpolig ist. Die 3 Energieformen sind nicht zu verwechseln mit den 3 Gunas, welche Zustände des Tagesbewußtseins charakterisieren.

**Der Trikaya und die tibetische Doktrin in der allerkürzesten Form**  
Zerstört man die Bindungen zur Welt bzw. löst sie auf, dann kann man alles als Energie wahrnehmen (spüren). Mit Nicht-Mehr-Denken verschwindet das Tagesbewußtsein und die Dualität verschwindet in der auftauchenden Leere, sie ist das sicherste Mittel zur Zerstörung des Ego und zum Erwerb von Weisheit. In der Leere taucht dann das **Klare Licht** auf, damit ist der Buddha-Zustand (Dharmakaya) erreicht. In diesem Zustand erfährt man Dang, die grenzenloses Energie. Sub-

jektivität und Objektivität gibt es nicht mehr. Ist man von allen dualistischen Bindungen befreit, kann man die Form der eigenen Energie ändern. Man kann jetzt mit dem Buddha-Zustand die 3 Körper erlangen, indem man sich in diesen manifestiert. Der Dharmakaya, Samboghakaya und Nirmanakaya korrespondieren mit Dang, Rolpa und Tsal. **Dharmakaya ist Dang**, formlos und unbegrenzt. Alles ist gleichzeitig bzw. außerhalb von Zeit und Raum. Bekannt als Buddha Vairocana. **Sambhogakaya ist Rolpa**, der Körper von Licht und vollkommener Schönheit, auch als Buddha Amitabha bekannt. Mit dem Sambhogakaya kann nur der in Kontakt treten, die ihn auch sehen kann. **Nirmanakaya ist Tsal**. Bei der Realisierung des Buddha-Zustands wird man im eigenen Körper wiedergeboren und dieser transformiert (teilweise mit "feurigen" Prozessen begleitet) sich in den Nirmanakaya, der Körper mit dem spiegelglatten Denkprinzip oder überhaupt ohne Denkprinzip. Ein Bodhisattva oder ein spiritueller Meister erscheinen und lehren im Nirmanakaya, wodurch sie Kontakt mit Lebewesen aufnehmen können. Ein Mystiker (Bodhisattva) höherer Ordnung kann nach Belieben mit den 3 Körpern in verschiedenen Welten parallel agieren.

Der **Regenbogenkörper** ist ein Phänomen, das während oder kurz nach dem Sterbeprozess auftreten kann, dabei löst sich der Nirmanakaya in den Samboghakaya auf und dieser dann in den Dharmakaya. Für die Zurückgebliebenen ist das ein Zeichen der allerhöchsten Realisation. Die Energieformen Tsal und Rolpa kehren in den Zustand Dang zurück. Meist bleibt nach diesem Sterbeprozess nichts oder nur Haare und Nägel zurück. Anders gesagt: Dabei lösen sich die 5 mystischen Elemente (Dhyani-Buddhas) des Adepts in Energien auf und übrig bleibt ein "Vajrakaya" als Repräsentant des Absoluten. Die höchste Form des Abgangs besteht jedoch darin, daß der Adept beim allerletzten karmischen Impuls, so wie er ist, samt Kleidung, einfach "hinübergehen" kann.

## Was ist Maro?

Das ist das **kosmische Negative**, personifiziert dargestellt als Maro im Buddhismus, Satan im Christentum und im Hinduismus als Ravana. Er ist der **ständige Gegenspieler** eines aktiven Bodhisattvas und **Feind des Geistigen**.

Er manifestiert sich u.a. in den Asuras und tritt besonders gerne in das Gehirn von Menschen mit Macht und Einfluß ein, erkennbar an zynischer Intelligenz. Seine Macht reicht bis hinauf zu den Blauen Göttern, vom Übersamsarischen ist er ausgeschlossen. Er denkt nicht und besitzt die gleiche Intelligenz wie der "Gottschöpfer". In **jedem Menschen ist er der Trieb**, der versucht, jede mystischen Fähigkeit als geistigen Aufstieg zu unterbinden. Er kann auf der unterbewußten Ebene mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen und sie benutzen, um einen Adepten zu Fall zu bringen. Und wenn es nicht anders geht, benutzt er auch andere Sangha-Mitglieder, die nicht erkennen, warum sie dazu angestiftet wurden. Er verdreht erfolgreich den Sinn oder die Bedeutung von Schriften, zerlegt alles in Details, widerspricht gerne und argumentiert "mit der Bibel" - daher der Spruch "der Teufel liegt im Detail". Auf höheren Ebene "beauftragt" er den Adepten mit einer Aufgabe (meist mit irgendeiner Macht verbunden), wodurch dieser vom großen Ziel weggelockt wird. Und wenn es nicht anders geht, greift er den "Überbringer von Licht" an und schlimmstenfalls instigiert er zum Töten. Seine direkte Anwesenheit ist am schwefeligen Geruch erkennbar.

Ist das Gesamtkarma eines Volkes schlecht, dreht das sich das "mind-set" (Ansichtenkomplex) der Eliten hin zu Diktatur, Tyrannie, Korruption und Unrecht. Je weniger Sittlichkeit in den Menschen, desto größer die Macht des Maro. Seine größte Waffe nach außen hin ist die Verdrehung von Bedeutungen und Wahrheiten durch Zynismus, Boshaftigkeit, Fake News, Häme oder Sturheit. Der Materialismus ist sein angestammtes Königreich. Und er fungiert als "Hüter der Schwelle" als letzte Barriere für den Schüler vor dem Übergang in die Transzendenz. Es ist dies ein letztes Aufbüumen des Triebhaften im Menschen. Dort liegen viele "Totenschädel". Zum Überqueren dieser Barriere ist ein echter Guru höchst hilfreich, hat man den nicht, stehen hoffentlich Mahasiddhis oder Unsterbliche bei.

Nur weil man Maro nicht sieht, darf die strebende Person ihn nicht unterschätzen. Das Erlernen von Nein-Sagen gegenüber weltlichen Verlockungen (auch gegenüber den kleinen, unbedeutenden), die Selbstbeobachtung und Metta sind eine wirksame Schutzmaßnahme.

## **Was ist ein Gedanke?**

Ich denke, also bin ich.

Jeder kennt diesen berühmten Satz. Aber was ist ein Gedanke wirklich? Was sind seine Merkmale? Wie entstehen Gedanken, wo gehen sie hin, wer oder was erzeugt sie? Sind Gedanken lebens- und schicksalsbestimmend oder folgelos? Zuerst eine Definition vorweg:

**Ein Gedanke ist eine in sich geschlossene (pranische) Energieeinheit, die im Denkorgan (Denkprinzip) im Kopf eines Menschen erzeugt wird, dort verweilt und verschwindet. Er transportiert "Inhalte" und als Energieeinheit unterliegt er physikalischen Regeln.**

Diese Definition bedarf einer Untersuchung, Erklärung und Erläuterung. Wir wollen zuerst ein paar Fakten zusammentragen, welche jeder von uns feststellen und bestätigen kann, wenn er in aller Ruhe sich selbst beobachten könnte. Damit ein Gedanke entsteht, er im Menschen wirken kann und er dann beobachtbar ist, sind mehrere Faktoren erforderlich. Diese sind:

- Das Gedankenerzeugende (Verursacher)
- Der Ort, wo der Gedanke erzeugt wird
- Die Energie, mit der der Gedanke versorgt wird
- Der Inhalt des Gedankens.
- Der Beobachter, der erkennt, daß gedacht wird
- Der Mensch, der dem Gedanken gehorcht

Die "physikalischen" Eigenschaften eines Gedankens oder einer Gedankenfolge werden etwas später beschrieben.

### **Allgemeine Betrachtung**

Es gibt in Neurologie und in der Psychologie verschiedene Definitionen, die sich hauptsächlich auf die feststellbare Wirkung beziehen, also auf die Reaktionen (Aktivitätsmuster) des Erzeugers eines Gedankens bzw. einer Summe davon (Gedankenfolge) in einer gewissen Gehirnpartie. Man benutzt dazu Verfahren wie Elektroenzephalografie (EEG), die Magnetenzephalografie (MEG), die Positronen-Emissions-Tomografie (PET) oder Magnetresonanztomografie (MRI). Die Erkenntnisse ergeben, daß Denken das Resultat chemischer und elektrische Aktivität der Nervenzellen in feststellbaren Gehirnregionen sei. Aber das erklärt nicht das "Produkt Gedanke" an sich und auch nicht, daß man willentlich anders Denken kann. Neuronen sind weder englisch, chinesisch, arabisch noch sonstwas. Da aber der Mensch in unzähligen Sprachen denken und Aufgaben lösen kann, kann der Gedanke nicht

materieller Natur sein. Andere Wissenschaftler meinen, Denken sei ein "geistiger" Prozeß – falsch, es ist ein **mentaler** Prozeß. Der Geist beobachtet diesen mentalen Prozeß. Die Psychologie verbindet oder erklärt gerne Gedanken mit kognitiven Fähigkeiten. Dies alles ist deshalb unbefriedigend, weil eine wissenschaftliche Definition und Erklärung "was ist ein Gedanke wirklich?" weiterhin ausbleibt; also ein ungelöstes Rätsel der Wissenschaft. Doch die Geisteswissenschaft des Ostens ist da viel tiefer eingedrungen mithilfe der analytischen Selbstbeobachtung und kann das Phänomen "Gedanke" gut erklären.

### **Kann man mit Gedanken Roboter steuern?**

Bislang noch nicht. Was man aber kann, Robotersonoren auf Signale der Augen- oder anderer Muskelbewegungen, die dieser dann umsetzt. Meistens ist es dabei das Default-Signal "falsch" oder "stopp", damit der Roboter aufhört, unerwünschte Dinge zu tun. Man kann zwischenzeitlich auch mittels BCI (brain-computer-interfaces) Gehirnwellen interpretieren und dem Roboter daraufhin ein passendes Signal senden. Beides bedarf aber ein Training des Roboters und des Bedieners, dessen Gehirnwellen gemessen und interpretiert werden müssen. Erst danach funktioniert eine Steuereinheit am Kopf. Bislang ist das nur bei ganz einfachen Steuerungen gelungen.

### **Ist Denken folgenlos?**

**Nein**, gerade das Denken erzeugt Ursachen und neue Realitäten. Das laufende Denken ist ein mentaler Energiestrom, der magische Wirkungen hat. Mit einer Zeitverzögerung realisieren sich diese mit gleicher Qualität früher oder später in der materiellen Welt, die sich zuvor in der Mentalwelt (citta-kasha) formiert haben. Durch Unwissenheit ist dem Menschen egal, was er denkt. So wundert er sich, warum nicht nur individuelle sondern in Summe auch globale und nationale Zustände ein "stures" Eigenleben haben.

### **Was ist der Gedanke?**

Wir stellen fest, daß es sich dabei um eine Energiepaket handeln muß, weil der Gedanke ein Prozess ist, der entsteht, verweilt und vergeht (verfliegt). Es gibt starke Gedanken, schwache Gedanken, Gedankenfolgen, immer wiederkehrende Gedanken, klebrige Gedanken, chaotische Gedanken, impulsartige Gedanken, Gedanken als Geistesblitz, Einfälle usw. Gedanken sind im inneren Sinn des Mensch feststellbar als eine Stimme (akustisch) oder als Bild oder Bildfolgen (visuell) mit oder ohne Ton. Man kann also sagen, es handelt sich um 1- bis 3-dimensionale Wellenmuster, also eine kurze oder lange Frequenzfolge, deren Bandbreite variieren kann. Jeder kann seine Gedanken samt Inhalt durch Selbstbeobachtung feststellen, Laborgeräte können das

nicht. Alle Gedanken werden vorwärtsgetrieben, niemals rückwärts. Die Lehren des Osten wissen, daß diese treibende Kraft Prana ist. Hat der Mensch kein Prana, dann ist er eine Leiche. Prana ist die Primär-energie im Universum und überall vorhanden. Der Mensch erzeugt aus Nahrung Prana und atmet sie über die Luft ein. **Das Denken ist ohne Prana nicht möglich.** Auch wenn ein Mensch gestorben ist, kann er danach im Bardo weiterdenken und mit den Gedanken schneller als Licht reisen, denn auch dort ist Prana vorhanden.

### Wo findet das Denken statt?

Dazu hat der Mensch ein Denkorgan (Chitta oder Denkprinzip), es ist eine feinstoffliche, gasartige Komponente im Menschen mit Sitz im zentralen Teil des Gehirns. Das Denkprinzip ist dort nicht festgeschraubt, denn ein Yogi höherer Stufen kann das Denkorgan verlegen. Ohne dieser Komponente kann der Mensch weder denken noch eine Sinneswahrnehmung haben (siehe Kapitel "Was ist der Mensch?"), denn alle Wahrnehmungen laufen über eine Zentrale, nämlich dem Denkorgan. Ist der Mensch mental zerrüttet, chaotisch, unkonzentriert und ohne Selbstbeobachtung, dann können fremde Einflüsse astralen Charakters über das Denkorgan in den Menschen eindringen und ihn als Futter benutzen - beobachtbar als Zerstreutheit bis hin zur Besessenheit.

### Wie entstehen Gedanken?

Erstens als Reaktion auf Sinneswahrnehmung und Wiederkauen von Erinnerungen, zweitens durch logisches Denken, drittens als innere Impulse aus dem Unterbewußtsein und viertens als "Einfälle". Im Denkprinzip werden aufgrund dessen Wellen erzeugt und als Worte oder als Bild, mit oder ohne Ton, wahrgenommen und können Empfindungen auslösen. Je besser die Selbstbeobachtung desto deutlicher deren Wahrnehmung. Aufgrund mangelnder Unterscheidungsfähigkeit entsteht eine Identifikation mit den Gedanken und so ist der **Mensch davon überzeugt, seine Gedanken sind sein Ich. Also tut er, was gedacht wird.** Das Ändern des Gedankenflußes ist nicht leicht. Der Mensch denkt ununterbrochen, nur im Tiefschlaf nicht. Der Gedanke entsteht, wir nehmen ihn deutlich oder unscheinbar wahr, wir reagieren oder reagieren nicht und der Gedanke verfliegt bzw. läuft aus, weil bereits ein neuer Gedanke entsteht. Zwei Gedanken können nicht gleichzeitig existieren. Unser emotionaler und mentaler Zustand als Energiereservoir bestimmt die psychisch-physikalischen Eigenschaften wie die Färbung (Frequenz), das Energiepotential (Ladung), die Umlaufzeit im Raum und das Gewicht (Masse) des Gedankens.

### **Wohin geht ein Gedanke?**

Als ein Energiepäckchen, das eine eindeutige Identifikation zu seinem individuellen Erzeuger hat, verläßt dieses den Körper über das Gehirn und Kraft seines Energiepotentials kreist er satellitengleich Raum um das Gravitationszentrum seines Erzeugers und tritt irgendwann wieder in diesen über den Atem ein, sozusagen als Beipack zur inhalierten Luft. Die daraus entstehenden Folgen nennen wir Schicksal. Das Ausstreiten der Gedanken aus den Köpfen können Mystiker als kleinen lodern den Feuerkranz im Astralen sehen. Gedanken können je nach ihrer Intensität einen "Eindruck oder Abdruck" (Samskara) erzeugen und im Gedächtnis abgelegt werden.

### **Wird der Mensch bestimmt vom Denken?**

Ja, er wird enorm bestimmt vom Denken. Wenn man genau hinschaut, wird jede Aktion, jede Handlung des Menschen **vor Ausführung** gedacht, was meist blitzschnell erfolgt. Das Denken repräsentiert eine **subjektive Realität** in Menschen, so wie er sie sieht oder sehen will. Deswegen auch die vielen Uneinigkeiten. Das Denken ist das "**Himmelreich**" des Menschen. Doch das Denken limitiert die Objektivität und verhindert den überweltlichen Intellekt. **Mit Denken legt man niemals das Bewußtsein frei, denn gerade das Denken bildet eine unüberwindbare Mauer.** Wäre das so, dann könnte man einfach durch rechtes Denken den Buddha-Zustand erlangen.

### **Zusammenfassung der metaphysischen Eigenschaften und Merkmale eines Gedankens.**

Die Merkmale sind hier in 3 Kategorien unterteilt:

- A) Einfach feststellbare Merkmale
- B) Tiefer versteckte Merkmale
- C) Schicksalshafte Merkmale

A1: Ein Gedanke entsteht, verweilt und vergeht. Er ist also ein **irreversibler Prozess**. Man kann ihn nicht festhalten.

A2: Zur Entstehung eines Gedankens bedarf es einer **Zündung**, eines Auslösers. Ein Auslöser kann sein: Reaktion auf Sinneswahrnehmungen, durch logisches Denken, mechanisches Denken, durch das Ego, durch innere Impulse und "Einfälle". Die Auslöser bestimmen den **Inhalt (Schwingung)**. **Auslöser und Gedankenerzeuger** sind untrennbar miteinander verbunden (siehe B15).

A3: Der einzelne Gedanke ist **materialisch nicht feststellbar**, weder von innen (Sonde) noch von außen her. Nur eine Gedankenfolge kann als energetische Aktivität im Gehirn beobachtet werden

A4: Ein Gedanke kann **revolvierend sein**, sich in einer Schleife als Gedankenfolge wiederholen. Der "Wiederholer" ist aber immer ein neuer Gedanke (meist rechthaberischer Natur).

A5: Der **Ort des Denkens** bzw. des Geschehens ist das **Denkorgan** oder Denkprinzip, auch bekannt als **Chitta (sanskrit)**. Doch was ist das Denkorgan?. Es ist nicht das Bewußtsein, denn dies ist der unbeteiligte Beobachter. Das Denkorgan sitzt im Zentrum des Gehirns. Das Denkorgan ist eine **feinstoffliche, gasige Komponente**, und fungiert auch als Spiegel. Das Denken ist ein mentaler Prozeß. Das Denkorgan ist von Natur aus inaktiv, es wird erst durch gewisse Ereignisse oder feinstoffliche Komponenten (Ego) im Wesen Mensch aktiviert.

A6: Ein Gedanke kann stark oder schwach sein, also hat er ein **Energiepotential**, das als **Vorwärtstrieb** funktioniert.

A7: Die **Qualität** (Charakter) eines Gedankens wird generell **bestimmt durch die Stimmung**. Es ist aber möglich, willentlich die Stimmung durch entsprechende Gedanken zu beeinflussen. Allgemein kann die Qualität des Gedankens hell (fröhlich-freudig, leicht, wohlwollend, erhelltend, positiv, sachlich) oder dunkel (depressiv, toxisch, rechthaberisch, schwer, böse, negativ) sein - mit allen Schattierungen zwischen dem Dämonischen und dem Göttlichen. Der Inhalt ergibt sich aus dem auslösenden Moment. **Qualität und Inhalt bilden die Masse eines Gedankens.**

A8: Ein Gedanke kann aus dem Mensch heraus selbst oder durch Fremdeinwirkung im Denkorgan entstehen. In beiden Fällen wird er als Eigenprodukt bewertet. Die Auslöser sind weiter unten beschrieben.

B9: Ein Gedanke ist **nicht teilbar**. Nur eine Gedankenfolge kann unterbrochen (abgeschnitten) werden.

B10: Die Resultate des Denkens entstehen als **Wellenmuster**. Diese Resultate können vom inneren Beobachter als Gedanken in Wort (Stimme) sein, als Bild oder als Bildfolgen oder als Frequenzmuster (z.B. Töne, Geruch, Taktile etc.) erkannt werden. Auch alle dazugehörigen Feinheiten (unendlicher Auflösungsgrad) werden "abgebildet".

B11: Ist die Welle im Denkorgan entsprechend energetisch, so hinterläßt sie einen **Eindruck (Samskara)**, welcher auch im Gedächtnis gespeichert wird.

B12: Die Energie eines Gedankens ist nicht elektromagnetisch, sondern **pranisch** (siehe weiter unten), Erst die Bewegung (Vibration) selbst bewirkt elektromagnetische Spuren.

B13: Der Gedanke ist eine **Welle** und ein **pranisches Energieteilchen**, vergleichbar mit einem Photon.

B14: Der Gedanke ist **schneller als Licht**. Er kann ohne Zeitverzögerung an einen anderen Ort sein.

B15: Jeder Gedanke ist untrennbar mit dem **Ego** seines Erzeuger verbunden, er besitzt eine **Identifikation**. Kein Ego bedeutet kein Gedanke und keine Rückkoppelung (C17-C21).

B16: Gedanken werfen das natürlich-spiegelhafte Denkorgan in Wellen und **vernebeln** daher das reine, objektive Beobachten. Gedanken können sogar Sinneswahrnehmungen ausschalten.

C17: Ein Gedanke **verschwindet** oder vergeht indem er aus dem Kopf des Menschen als Energiepäckchen **austritt**. Wäre da nicht das Ego, dann gäbe es keinen Adressaten, das Energiepäckchen würde in das kosmische Energie-Reservoir zurückkehren.

C18: Durch den Austritt des Energiepäckchens verringert sich das psychische Energiepotential des Menschen (**Energie-Reduktion**). Dieser Verlust wird über den Atem (Prana) wieder ausgeglichen. Ein Mensch, der viel denkt, kommt über ein gewisses psychisches Energieniveau nicht hinaus.

C19: Der Gedanke als energetisches Päckchen **kreist** nach dem Austritt satellitengleich im astralen Kontinuum in unterschiedlichen Bahnen und kehrt irgendwann zu seinem Ursprung zurück.

C20: Das Energiepäckchen **tritt** in den Menschen über den Atem absolut zielsicher **wieder ein** und erzwingt die Wiederherstellung der Neutralität (Equilibrium) der ursprünglich verwendeten Energie. Da der normale Mensch dies nicht beobachten kann, kommt es zu neuen Reaktionen und die Folgen bilden das neue Schicksal.

C21: Das Austreten der Gedanken (Energie-Päckchen) und der Wiedereintritt sind ein **ununterbrochener Kreislauf**, solange es ein **Ego** gibt. Merkmal 17-21 bestätigt das Energieerhaltungsgesetz.

## **Wie ist der Kosmos strukturiert?**

Der Kosmos besteht nach den Erkenntnissen der Mystiker aus 3 verschiedenen Kontinui, die sich gegenseitig durchdringen. Diese sind

- a) das transzendentale Kontinuum,
- b) das Feinstoffliche Kontinuum und
- c) das Materielle Kontinuum.

Das Transzendentale als geistige Welt ist unbegrenzt und unveränderbar und besteht aus dem Absoluten (**purusha**) und aus der Natur (**pakriti**). Dieses Kontinuum ist im Vergleich zu den anderen wie ein fester Boden, von dort aus kann man das Wirbeln und Strömen im Kosmos beobachten. Die Natur besteht aus Raum (**akasha**) und Energie (**prana**). Erst wenn die kosmische Spannung in Akasha und in Prana gestört wird, entstehen Vibrationen und Wellen und initiieren so die Genesis. Dargelegt in der Samkhya-Philosophie. Das materielle Kontinuum, das durch Geräte und durch den Menschen erfassbar ist, kennen wir gut. Das feinstoffliche Kontinuum ist derzeit noch weitgehend unbekannt, obwohl die Quantenphysik dies durch die "spooky effects" ansatzweise erkannt hat und die Psychologie durch experimentellen oder quasi-experimentellen Vorgehen psychische Prozesse und damit eine "andere Welt" bestätigt. Die Quantenphysik ist an der Schwelle zwischen materiellem und feinstofflichem Kontinuum angekommen.

Die wahren Grundbausteine der feinstofflichen und materiellen Kontinui sind die mystischen Elemente, welche sich zu allererst im Schöpfungsprozess bilden und aus dem Einfluß der Energie (prana) auf den Raum (akasha) sich gebildet haben. Erst deren Ballungen und Anhäufungen ergaben, und ergeben sich noch, die Phänomene. Die Astrophysiker kennen inzwischen "dark matter" und "dark energy" als Effekt im kosmischen Raum, sie können diese weder direkt beweisen noch untersuchen. Die Gestirne "schwimmen" in diesem Raum und in diesem Leerraum gibts es auch "schwarzes" Licht, was in den höheren Jhanas erkannt wird. Die Sinne des Menschen erfassen nur einen Bruchteil des universellen Freqenzspektrums. Für die Mystiker ist das materielle Universum nur eine Projektion des Feinstofflichen. Wer dort manipulieren kann, erzeugt Effekte im materiellen Kontinuum. Der Mensch muß zuerst etwas "erdenken" bevor es sich "materialisieren" kann: anders gesagt **zuerst die Projektion, dann die Kraft, dann das Ergebnis**. Die Naturwissenschaftler werden irgendwann das zweite Kontinuum, das Feinstoffliche, mit neuen Geräten oder Meßmethoden entdecken und beweisen können. Aber am einfachsten geht es, wenn

sie das "Labor" im eigenen Wesen ausgraben und lernen die Sinne zu "verschieben oder kalibrieren".

Hinduistische bildliche Darstellung von Maya, der großen Illusion der Phänomene im Kosmos  
(A. Einstein: „Alles nur ein Wirbeln von Energien“)



## **Was ist ein Schulgelehrter?**

Schulgelehrte (Scholastiker) sind Personen, die die Schriften des Buddhismus, des Yoga oder des Christentum detailliert studiert und Praxis zur Durchführung von Zeremonien sowie zur Wiederholung (Präsentation) des Gelernten erworben haben. Dies ist strukturiertes Wissen – im Gegensatz zur Weisheit von wahren spirituellen Meistern. Eine Zusammenfassung der Unterschiede gibt es am Kapitelende

Das strukturierte Wissen im Schulgelehrtentum ist überprüfbar und kann mit einem Zertifikat versehen werden, während das Erfahrungswissen nur von einem spirituellen Meister überprüft werden kann. Das strukturierte Wissen wurde von anderen vorher niedergeschrieben. Sind darin versteckte Fehler, so kann der Schulgelehrte sie nicht erkennen. Schulgelehrte sind erkennbar an den standardisierten Vorträgen und Zeremonien. Wenn alle dasgleiche sagen, kann man nichts falsch machen (das ist auch in der klassischen Wissenschaft so). Sie haben auf jede Frage ein passendes Schriftzitat verfügbar und wenn man nachbohrt, übergehen sie einfach die Frage (gehört zur rhetorischen Ausbildung). Schulgelehrte sind die Theologen, Priester, Lamas, Rinpoches, Geshes etc., also Absolventen von Ausbildungsschulen ihrer Tradition. Sie lernen das wie einen Beruf, z.B. wie Heilpraktiker oder Lehrer, und üben diesen dann auch aus und sorgen mit dem "Diplom" für die eigene Existenz und für die "Erweiterung des Konzerns" mit gutem Vorsatz. Der Schicksalsverlauf eines Einzelnen in ihren Vorträgen hat nicht oberste Priorität. Sie sind zwar **tugendhaft, aber unfertig**. Sie sind keine spirituellen Meister, sie sind in der **Falle** der "Missionierung" steckengeblieben oder einfach zufrieden mit dem Erreichten..

Wer sich viel Literaturwissen aneignet, kann andere beeindrucken, aber er hat keine mystischen Fähigkeiten erworben und hat nicht die Weisheit aus der Leere kommend, deshalb macht eine solche Person immer **Fehler**, wenn es um praktische Erklärungen (wie funktioniert was und warum?) aus der Welt des Psychischen und Transzendenten geht. Wer aber solche Fähigkeiten hat, spricht, erklärt oder handelt im Lichte der Wahrheit, er verfügt über "**empirisches und lebendiges Wissen**". Das angelernte Wissen geht im Augenblick des Todes verloren, auch der gebildetste Mensch nimmt nur das mit, was er überwunden und in seine Struktur eingebaut hat. Blickt man zurück auf die vielen Großen im Geistigen, dann sieht man, daß so gut wie keiner, der je eine Religionsuniversität besucht hat, dann daraus als Buddha hervorgegangen

ist. Im Gegenteil, **die Hochschule des Geistes ist eine geistig-mystische Praxis.** Sogar ein Analphabet könnte die Buddha-Natur erwerben (siehe Eingangszitat von Vivekananda in der Anlage "Meditation und Konzentration"). Das viele Wissen verhindert das Entstehen notwendiger mystischer Fähigkeiten, der Scholastiker sagt sich: "Wozu dies geistige Training? Ich weiß ja schon alles. Wozu mich bis ins Kleinste selbst-beobachten". Aber kann ein Scholastiker auch z.B. "räumlich sehen" oder bei den Göttern ein und ausgehen, den Bardo erforschen, seinen Tod bestimmen, Zustände induzieren, seine Reinkarnationsreihe einsehen oder einen Schüler geistig überwachen? Die Aufgabe eines Erleuchteten ist es, nach Festigung seiner geistigen Vollkommenheit a) andere Menschen auf dem Entwicklungspfad bis nach ganz oben zu begleiten, damit das Wissen zur geistigen Praxis mindestens an einen Menschen weitergegeben wird, und oder (b) in Abgeschiedenheit all die schlimmen Defekte der Menschheit und Gifte der Sadisten auszugleichen, damit das Geistige in ihnen nicht vollends verschwindet. Ein solcher, also ein wahrer Guru, lebt immer **außerhalb der bevormundenden Grenzen** einer Organisation. Durch karmisches Guthaben und eigener Sehnsucht findet oder trifft man ihn. Das Wissen über den Entwicklungsweg im Buddhismus kann man sich ohne Guru aneignen, doch es muß immer durch eine Praxis bestätigt werden, denn erst diese erhellt, motiviert und vieles erklärt sich dann von selbst.

### Fazit: Quantität versus Qualität

**Strukturiertes** (sachliches) Wissen aus Schriften kann man ohne jeglicher geistiger Praxis lernen, es läßt sich überprüfen, vortragen und in Zeremonien verpacken. Daraus ergeben sich "standardisierte" Belehrungen mit ihrer eigenen Logik.

**Erfahrungswissen** kommt nur aus der eigenen empirischen Praxis, man kann es nicht aus Schriften lernen und man kann darüber kein Diplom ausstellen. Das gewonnene Erfahrungswissen kann weit über das strukturierte Wissen hinausgehen. Erst wenn der Adept die geistige Vollkommenheit erlangt hat, ist weiteres Erfahrungswissen übertragbar, siehe Kapitel "Die Erbfolge der Lehre".

Auf der nächsten Seite gibt es eine Übersicht bzw. Zusammenfassung hinsichtlich der Dharmaverkündigung und -belehrung zwischen Schulgelehrtem und einem spirituellen Meister. Doch eine Frage bleibt offen: Wo ist ein echter Guru? Brauche ich wirklich einen? Er ist dort oder nur da, wo eine Sehnsucht nach einem Ausweg, ein "karmisches Guthaben" oder inneres Kräftepotential vorhanden ist.

### Gegenüberstellung wichtiger Eigenschaften

	Schulgel.	Meister
Hat Schriften studiert und Prüfung abgelegt	JA	
<b>Hat Schriftenwissen auf geistigem Wege erworben</b>		JA
Kann aus den Schriften Abstrakte ableiten	JA	JA
<b>Kann Vorträge halten und argumentieren</b>	JA	JA
<b>Argumentiert nur aus eigenen Erkenntnissen</b>	teilweise	JA
<b>Kann Übungen (Meditation/Konzentration) leiten</b>	JA	JA
<b>Führt Zeremonien aus (Tsoks, Puja etc.)</b>	JA	
Unterrichtet nur in traditionseigenem Interior und Dekor	JA	
<b>Kann Schlüsselwissen mit eigenen Erkenntnissen garnieren und erklären</b>	teilweise	JA
<b>Kennt Karma und das karmische Gesetz und die Schlupflöcher</b>	teilweise	JA
Kann mystische Prozesse erklären		JA
<b>Kann wichtige Zusammenhänge und geistige Gesetzmäßigkeiten erklären</b>	teilweise	JA
<b>Kann die vielen Stufen des geistigen Fortschritts und Wachseins benennen und erklären</b>	teilweise	JA
Weicht keiner Frage aus	teilweise	JA
<b>Kann alle Begriffe aus Pali oder Sanskrit auf deutsch definieren, kein Zwang zu fremdsprachigen Texten</b>	teilweise	JA
Kann in deutsch unterrichten oder in englisch (Lamas)	teilweise	JA
Ist am geistigen Wachstum seiner Zuhörer interessiert	teilweise	JA
Kennt das Leben von Bodhisattvas und ihrem Wirken	JA	JA
<b>Kann Meditation umfänglich erklären</b>	JA	JA
<b>Kann Konzentration umfänglich erklären</b>		JA
Ist auf dem Entwicklungsweg stehen geblieben	JA	
<b>Hat die geistige Vollkommenheit erreicht</b>		JA
<b>Hat die Macht des Einweihungsgebers</b>		JA
<b>Kann Zustände induzieren und Schüler überwachen</b>		JA
<b>Erkennt die (subtilen) Anhaftungen bei anderen</b>		JA
Ist an keine Tradition oder Hierarchie gebunden		JA
Ist an die Menschheit angeschlossen und weiß um ihren generellen Zustand und deren Nöte		JA
Kennt auch Methoden und Übungen anderer Systeme		JA
<b>Hat mystische Fähigkeiten und Siddhis</b>		JA
Kann Schülern im Tod und im Bardo helfen		JA
Kann der Menschheit weiträumig helfen		Ja
<b>Besitzt Weisheit, sein Bewußtsein kann in der Leere verweilen, denkt nicht mehr und irrt nie</b>		JA
Prüft Kandidaten geistig bevor er sie annimmt		JA
Kann Schüler vor Fallen warnen		JA
Kann Schüler im mystischen Tod helfen		JA
<b>Greift bei Bedarf in das Karma eines Schülers ein</b>		JA
Missioniert nicht, wirkt nur im regionalen Umkreis	teilweise	JA
Veröffentlicht Bücher oder Schriften, übergibt Skripte	teilweise	JA
Verfügt über unermeßliches Wissen (überweltlicher Intellekt), spricht nur Wahrheit		JA

## **Was ist Mystik und die mystischen Elemente?**

Das Wort Mystik stammt aus dem Griechischen und ist die Lehre von der Verschmelzung des Menschen mit Gott (wie im echten Yoga). Der Mensch kann hier als selbstbewußtes Wesen, Gott als transzendenten Größe (oder Qualität) verstanden werden. Die Definition der Mystik lautet: **Sie ist ein geistiges Entwicklungssystem zum Erreichen der geistigen Vollkommenheit durch Umwandlung der mystischen Elemente im eigenen Wesen mithilfe der eigenen inneren Kräfte.** Zuerst über die mystischen Elemente und deren Bedeutung.

### **Die mystischen Elemente**

Sie sind in einigen Sutras erwähnt, aber nicht explizit erklärt. Auch als Tattvas oder Tanmatras bezeichnet. Es sind die Grundbestandteile jeder Art von Form oder Phänomena, sowohl grob- wie feinstofflich. Ausgehend vom Ur-Element **Akasha (Raum)** verdichtet (transformiert) sich dieses bei kosmisch-energetischen Prozessen in eigenständige Elemente spezifischer Eigenschaften wie **Luft, Feuer, Wasser und Erde (Tamas)**, siehe "Wie ist der Kosmos strukturiert?". Diese feinstofflichen Grundelemente sind die wahren Bausteine der Materie und je nach deren Mix ergeben sich die Elemente gemäß dem Periodensystem. So ergeben die Gase Wasserstoff und Sauerstoff das Wasser. Beide Gase sind unsichtbar, gleichweise verhält es sich mit dem mystischen Elementen, erst im Mix bilden sie die fundamentalen Wechselwirkungen. Aus diesen Elementen ergaben sich im Mix die unzähligen, faszinierenden Verdichtungen und Formen im Kosmos. Das mystische Element **Erde** ist keine Blumenerde, sondern ein Synonym für Stabilität, Unerschütterlichkeit und Beharrlichkeit. In der Natur ist Tamas der **Grundbaustoff** der groben Materie. **Der Mensch hat ebenfalls alle 5 Elemente in sich** und die Mystik als ein eigener geistiger Weg befaßt sich konkret mit deren Rückumwandlung.

**Tamas** ist das schwerste, dichteste und dunkelste mystische Element unter den Tattvas. Im Menschen ist Tamas das träge, widerspenstige Element in dessen feinstofflichen Struktur. Tamas ist auch im Denkprinzip und umhüllt das Bewußtsein bzw. den Intellekt. Tamas ist im Gefühl und im Körper, wo es den leeren Raum zwischen den Zellen ausfüllt. **Tamas ist der "große Klotz am Bein"** bei der geistigen Entwicklung. **Tamas** ist u.a. verantwortlich für die Verhinderung oder Zerstörung des Mitgefühls, des Egoismus und des Nicht-Erkennens (Ignoranz), daß alles zusammenhängt sowie des Nicht-Begreifens der

Vergänglichkeit in allen Phänomena. **Tamas** besitzt keine Helle, ist träge, schwarz, verursacht überall Unbeweglichkeit und **stinkt** und suggeriert Ruhe durch geistige Passivität. Richtig genutzt dient das Element Erde als ein **Stabilitätsfaktor** in geistigen Übungen oder im mentalen Chaos. Wo Tamas ist, gibt es kein Sattva. Alle Systeme mit ihren unterschiedlichen Methoden haben (oder sollten haben) als primäres Ziel die **Eliminierung** von Tamas durch **Auflösung**. Dazu gibt es mehrere Methoden und ein spiritueller Meister weiß, wie man welche Tamas-Depots beim Schüler auflöst und da sind die tibetischen Meister gar nicht zimperlich. Die Auflösung von Tamas in allen Schichten (physisch, psychisch und intellektuell) verschlingt ca. **80%** der geistigen Bemühung.

### Über die Mystik im allgemeinen

Man geht gemeinhin davon aus, daß alles, was in der Mystik diskutiert wird, imaginäre, subjektive Tatsachen sind. Dennoch ist Mystik eine praktische Lehre, da sie in der Psychologie des Lebensweges wurzelt; das heißt, in abstrakten Faktoren, die aber dennoch das Leben jedes Einzelnen prägen. Wer also keine psychologischen Kenntnisse besitzt und nicht verdeutlichen kann, daß die **entscheidenden Faktoren die Gefühle und mentalen Zustände** eines Menschen sind, also etwas Unabhängiges oder nur bedingt von äußeren Umständen Abhängiges, kann die Bedeutung von Mystik und mystischer Praxis im Allgemeinen nicht verstehen.

Allerdings ist Mystik hinsichtlich ihrer Bestrebungen und ihrer Bedeutung nicht völlig eindeutig. Christliche Mystik enthält mehr Elemente abstrakten Idealismus; orientalische Mystik ist angewandte Psychologie. **Doch im Begriff „Mystik“ selbst müssen wir eine Lehre suchen, die alle zur mystischen Vollkommenheit führenden Verfahren auf der emotionalen Natur und den in ihr wiederge-spiegelten Erfahrungen gründet.** In dieser Hinsicht gehört auch Yoga zur Mystik, die durch Druck auf das physiologische System den Fortschritt hin zu einem mystischen Ziel forciert; **der Buddhismus ist nur insofern mystisch, als er die gewöhnlichen Funktionen der Emotionen auflöst, ohne die Entwicklung anderer Arten von Emotionen anzustreben.**

Was die verschiedenen mystischen Elemente in den genannten Disziplinen betrifft, so ist die christliche und tibetische Mystik die eigentliche Mystik. Wenn hinter diesen Gebeten und Gedanken der Wunsch nach Befreiung von den Lasten des elementaren Lebensweges steht, dann gibt es einen Faktor, der entweder zu Ekstasen oder zu ekstatischen Erfahrungen führt. Es gibt hier schlachtweg nichts, was auf ein System oder eine psychische Erziehung hindeuten würde. Die christliche Mystik, die eigentlich eine katholische Mystik ist, geht davon

aus, daß alle Zustände psychischer Befreiung von der Welt dem Menschen von Gott gewährt werden können und daß der Mensch selbst daher in dieser Hinsicht niemals etwas tun kann. Die **tibetische Mystik** ist, anders als die christliche Mystik, eine **tiefgreifende positive Psychologie**. Sie unterscheidet sich von der gewöhnlichen Psychologie dadurch, daß sie **psychische Faktoren als weitgehend vom Menschen unabhängige Faktoren** kategorisiert. Abhängigkeit entsteht allein durch die Verwandtschaft dieser Faktoren mit dem Menschen. Dieses Konzept beeinflußt selbstverständlich die mystische Ausbildung des Mystikers und seiner Schüler, die sich bewußt sein müssen, daß alle Phänomene lediglich Variationen des Höchsten Geistes sind, sodaß allein die Wechselbeziehung dieser Phänomene die Art der Reaktionen bestimmt, die der Mystiker durch den **Willensdruck** entweder auf sein eigenes Sein oder auf die Gruppierung psychischer Raumkräfte hervorruft. Diese Einflüsse verstärken sich, und somit verstärken sich auch die Reaktionen darauf. In den höheren Stufen dieser mystischen Entwicklung kann man erkennen, daß Schicksal, Erfahrung, die Fähigkeit, mit dem Schicksal umzugehen, sich spirituell zu entwickeln usw. allesamt wirksame Phänomene sind, auch wenn gewöhnliche Menschen sie kaum als solche wahrnehmen. **Der Zweck von mystischen Ziel ist es, die verborgene innere Welt eindrucksvoll zu aktivieren, damit der Mensch erkennt, daß er kein passiver Akteur auf der Ebene der herrschenden Welt ist, sondern daß er selbst Schöpfer seines Schicksals ist** – allerdings nur auf der Grundlage psychischer Haltungen und Werte. Äußere Ereignisse sind lediglich das Ergebnis der Beziehung des Subjekts zur Außenwelt. Zwischen diesen beiden mystischen Lehren, der christlichen und der tibetischen, gibt es eine ganze Reihe weiterer mystischer Lehren, die im Grunde auf verschiedene Weise **reformiert** wurden, im Guten wie im Schlechten. Ihr Wert lässt sich daran bestimmen, inwieweit sie auf die Überwindung elementarer Neigungen oder deren Achtung abzielen. Man kann das so postulieren:

Je weniger eine reformierte mystische Lehre die elementare Natur einschränkt, desto unrichtiger, unzuverlässiger und gefährlicher ist sie. Umgekehrt gilt: **Je mehr sie auf die Unterwerfung des elementaren Wesens ihrer Anhänger setzt, desto besser ist sie.** Man könnte sagen: **Gerade die moralische Disziplin ist ein Indikator für die Qualität der reformierten mystischen Lehre.**

Die moralische Disziplin selbst, auch wenn sie nicht zu irgendwelchen vermeintlichen mystischen Ergebnissen führt, ist im Grunde genommen eine solche Lehre. Mystische Praktiken ihrer Art vermitteln Wissen meist erst am Lebensende. Höhere Ziele mystischer Schulung hängen aus tibetischer Sicht von der Erhebung des Geistes zu Gott ab (zu transzendenten Qualitäten), von der Befreiung des Geistes von der

Welt. In der Mystik liegt der Nutzen der Gedanken bzw. Gedankenformationen darin, daß sie als physikalische Faktoren genutzt werden können, um die scheinbar unteilbare Struktur sinnlicher Phänomene aufzubrechen. Und so wie physikalische Atomladungen Phänomene in Energie umwandeln können, so können Gedanken (Gedankenformen, Imaginationen) als physikalische Ladungen anderer Art dazu beitragen, Hindernisse für Erforschung und Verständnis zu beseitigen, wenn wir sie richtig einsetzen. Denn Gedanken sind ein nutzbares physikalisches Material der biologischen Sphäre, dessen Regulierung vom bewußten (willentlich erzeugten) Denken abhängt, während seine Beschleunigung von der Intensität der mentalen Konzentration abhängt. Wenn die Konzentration gegen die psychischen Begrenzungen gerichtet ist, die das Ergebnis des Denkens in bestimmten Kategorien sind, und wenn sie gegen eine materielle Struktur eingesetzt wird, die ja die Erkenntnis einschränkt, dann wird diese Struktur durchbrochen, wenn wir dieser Konzentration einerseits eine ausreichend starke Intensität und andererseits ein Maß an Wachsamkeit und Kontrolle des Geistes verleihen.

### Der mystische Pfad

Der mystische Pfad ist wie bereits eingangs erwähnt ein eigenes geistiges Entwicklungssystem. Ist die Transformation vollständig gelungen, so wird neben der geistigen Vollkommenheit auch die Unzerstörbarkeit des Körpers (Vajrakaya) erreicht. Dieser Pfad ist erst nach 1950 von einem spirituellen Meister veröffentlicht worden und liegt dem Autor vor. Die Lamrim-Ngöndro-Lamas kennen diesen Pfad nicht.

### Über Mystiker und Träumer

Ein Mystiker ist jemand, der bereits in mystischen Bestrebungen (Umwandlungen) Erfolge erzielt hat. Leider ist der Begriff „Mystiker“ mit Bildern von Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten oder überdurchschnittlichem Wissen verbunden. Würde man sich bei der Bezeichnung „Mystiker“ an dieses Prinzip halten, würden die üblichen Verwechslungen vermieden, bei denen auch Geisteskranke, Geheimniskrämer oder Menschen mit lediglich theoretischer mystischer Bildung als Mystiker bezeichnet werden. Auch Dichter, die sich für etwas begeistern oder von etwas träumen oder fantasieren, können nicht als Mystiker bezeichnet werden. Denn Mystik ist im tiefsten Sinne eine rationalistische, psychologische Wissenschaft. Sie ist eine Wissenschaft, die Methoden anwendet, mit denen Menschen Ideen entwickeln, um zunächst Selbstbeherrschung und dann weitergehende Kontrolle zu erlangen, insbesondere über Umstände und, wenn nötig, über andere Menschen. Daher gehört keiner derer zu ihr, die von ihren Intuitionen träumen oder Gedichte darüber schreiben, keiner derer, die

unter unerfüllten Wünschen leiden, und keiner derer, die glauben, eine höhere Wahrheit zu erspüren. Solche Menschen sind nur Träumer, die weiter von der wahren Mystik entfernt sind als Realisten und Rationalisten primitivster Art. Denn nur Realisten sind imstande, die Bedeutung der Selbstbeherrschung zu verstehen, die die mystische Lehre vorschlägt. Vielleicht können es auch Realisten verstehen, aber niemals Träumer, die stets etwas ahnen. Träumer beispielsweise können sich nie mit der „Unreinheit“ einer materialistischen Lebensweise abfinden. In Träumern sehen wir nur unglückliche Menschen, die von Natur aus für den Alltag schlecht gerüstet sind.

## **Was ist Vajrayana?**

Dieses Wort wird mit dem Buddhismus verbunden und ist seit der "Missionierung" der Tibeter weltweit in aller Munde und soll etwas besonders andeuten, wie etwa eine Luxusuhr. Aber was ist Vajrayana wirklich, ist er eine eigene spirituelle Lehre? **Nein**, ist er nicht. Und es gibt auch **kein** eigenes "Rezeptbuch" dafür.

**Vajrayana ist nichts anderes als ein schneller, beschleunigter Entwicklungsweg, der das Erreichen des Trikaya in derselben Existenz ermöglicht.** Das bedeutet im Klartext Vergeistigung des psychischen Körpers (Samboghakaya) und des materiellen Körpers (Nirmanakaya) inklusive des Erlöschens des gesamten eigenen Karmas. Am Ende dieser Bemühungskette hat der Mystiker die Wahl, mit seinem Körper (samt Kleidung) direkt in das **transzendentale Reich des Vairocana** hinüberzugehen oder sich in den Regenbogen-körper aufzulösen. All das beginnt mit dem Abschluß des Hinayana (Bodhi, Erleuchtung) und setzt mit der Arbeit im Mahayana fort. Dazu braucht es allerdings **2 Dinge**:

- a) eine **karmisch reife** Person und
- b) einen **spirituellen Meister** aus der Mahayana-Familie.

Die Methoden zum Vajrayana entstammen alle dem **Werkzeugkasten des Yoga** wie Pranayama-, Kundalini-, Guru-, Raha-, Mantra-, Jnana-, Tantra-Yoga inklusive der Spezial-Yogas (6 Yogas von Naropa) sowie weiteren geheimen Praktiken. Die Yogas sind wesentlich älter als die Lehre Buddhas und Buddha hat sie ebenfalls angewandt, aber nicht explizit in Lehrreden verfaßt. Die theravadischen Schriften haben eine Parallelität zum integralen Yoga vermieden. **Vajrayana ist immer ein individueller Weg.**

Da der **Tantra-Yoga** besondere Anziehungskraft aufgrund der vielen friedvollen und zorngeladenen Darstellungen besitzt, solle man sich darüber im Klaren sein, daß es sich dabei um die imaginäre Personifizierung von Energien und Eigenschaften und deren Identifizierung in einem selbst handelt, damit noch schlummernde magisch-mystische Potentiale ins Bewußtsein gehoben oder versteckte Hindernisse (Verstopfungen) aufgelöst werden. Voraussetzung für erfolgreiche Tantraübungen ist die Konzentrationsfähigkeit. Der ganze Pantheon der personifizierten Energien ist im Bardo Thödol gut beschrieben. Da es sich um pranische Energien und transzendentes "feuriges" Licht handelt, kann man das auch ohne Imaginationen oder Intonationen erreichen, indem man die alles-durchdringende Konzentrationskraft steigert und das ist

dann Mahamudra. Die Imaginationen müssen letztendlich auch wieder aufgelöst werden und was sollte zurück bleiben? Gewisse neue mystische Fähigkeiten und die absolute Konzentrationskraft, die Teil des Absoluten ist und wo es "kein Land und keine weitere Macht" mehr gibt. Es ist überflüssig zu erwähnen, daß das einen wahren Meister benötigt, der das alles überwacht. Es gibt je nach Zielsetzung des Erwünschten den weißen, roten und schwarzen Tantra. Der schwarze Tantra interessiert sich nur für Magie und führt schnell zu Mißbrauch oder ins Negative, während der rote, sexuelle Tantra animalisch veranlagte Menschen anzieht. Der höhere weiße Tantra ist eine **Veredelungsphase** ("Umformung ins Unzerstörbare") für die inneren Körper (Hüllen) wie: pranischer, mentaler, göttlicher und Körper des Verstandes (Intellekt). Und zu guter Letzt wird der materielle Körper umgeformt und mitgenommen, das Ergebnis ist dann der **Trikaya**. Siehe dazu das Kapitel "Was ist der Trikaya?".

Der **schnellste** Weg geht über Pranayama, verbunden mit einer sich spiralförmig entwickelnden Konzentrationskraft. Wer karmisch reif ist und mit konsequenterem yogischen Training nach der stabilisierten Geschlechtsreife (ca. mit 16) beginnt, kann das Ergebnis der geistigen Vollkommenheit durch strikte Askese bereits in 2-3 Jahren erreichen, allerdings wird dabei der Körper so beansprucht, daß Schäden zurückbleiben. Bei diesem **lotrechten Pfad** wird der Yogi den "wichtigen Punkt" am unteren Sushumna-Ausgang als Konzentrationsanker benutzen, der nur durch Steigerung der pranischen Spannung als Resultat (Belohnung) sich von selbst meldet. Doch mit Hilfe eines erfahrenen Guru, der den ganzen Prozeß über einen Zeitraum von 12 Jahren begleitet, überwacht und "Abstürze" verhindert, wird das Ergebnis perfekt sein, denn dieser lotrechte Pfad ist nicht ohne Gefahren. Wer den Pfad der "mystischen Umwandlung" erfolgreich beschreitet, erreicht das gleiche Ergebnis.

## **Was ist Sukhayana?**

Das ist das Fahrzeug zur inneren Harmonie und Seligkeit. Sukhayana ist an sich nichts Neues. Sukhayana ist **Vorbereitung** und ist der Weg, der die Entwicklung der **ursachlosen Freude** und der inneren Seligkeit verbunden mit **Metta** in den Vordergrund stellt - es ist der **Weg zur wichtigen Mitte in der Entwicklung**. Wer diese Freude oder Seligkeit halten kann, gewinnt gegen die Versuchungen dieser Welt, lebt nicht nur innere Harmonie und Seligkeit sondern erweitert auch sein Bewußtsein. Die Verbindung mit Metta bewirkt Karmaschutz und Metta hat eine reziproke Wirkung auf die innere Freude.

**Sukhayana basiert auf der Erkenntnis, daß der Mensch primär im Gefühl lebt und nicht im Verstand.**

Der Begriff Sukhayana ist deshalb griffig, weil mind. 98% aller praktizierenden Buddhisten sich in der Phase der Vorbereitung befinden. Die Ziele von Sukhayana sind leichter verständlich und vermittelbar als die Leerheit und der Buddha-Zustand (siehe Bild am Kapitelende). Sukhayana ist eine ideale und zeitgemäße Praxis der Lehre Buddhas für den modernen Menschen im Westen, der anders konditioniert ist als vor 2500 Jahren. Außerdem neutralisiert dieser Begriff den schwelenden Meinungsstreit zwischen Theravada und Mahaya, denn beide **müssen** auf die eine oder andere Art das Ergebnis von Sukhayana erreichen. Kein verantwortungsvoller Guru wird jemand vorher in Übungen einweisen, die zum Vollendungspfad gehören.

**Ohne Erreichen der "Mitte" gibt es keine Vollendung, keinen Eintritt in die Leere, keine Erleuchtung, keine Weisheit, keine geistige Vollkommenheit, kein Mahayana und kein Vajrayana. Das Erreichen und Festigen in der "Mitte" ist eine Realisation, deren Wichtigkeit nicht unterschätzt werden darf. In der „Mitte“ hat die Niedere Natur keine Macht mehr, der Mensch ist innerlich ein Deva geworden.**

Wer den Begriff Sukhayana originär erfunden und in die Welt ge-setzt hat, ist unbekannt. Er wird selten benutzt und die Zielsetzung kann mit Lamrim-Ngöndro und der allgemeinen Vorbereitungsphase verglichen werden. Er bedeutet in Sanskrit auch "gut trainiertes Pferd" - eine Analogie zu Pegasus bzw. zum gut trainierten eigenen Wesen, mit dem man dann in der geistigen Entwicklung "weiterfliegen" kann.

**Was ist das ZIEL von Sukhayana?**

Sukhayana bewirkt eine Umkehr der Lebensinteressen weg von den

Objekten der materiellen Welt und ihrer Genüsse hin zur einem inneren Aufleben der psychischen und geistigen Potentiale, welche dem Menschen neue Gefühls- und Bewußtseinsbereiche eröffnen und ihn vom Drang zu den letztendlich ergebnislosen Befriedigungen durch die Verlockung der Welt befreien. Das ist in Wirklichkeit das Glück, was die Menschen vergebens in der Sinneswelt suchen. Das Resultat muß ein **dauerhafter, sich selbst korrigierender innere Zustand** der Seligkeit sein, dem auch die Dämonen, Asuras, Sadisten, Bösewichte und Diktatoren nichts mehr anhaben können. Das Erreichen und Festigen in der "Mitte" stellt eine wichtige Realisation dar. Sukhayana ist der Weg der "Vorbereitung", also vom **1. buddhistischen Jhana ins 2. und dann ins das 3. Jhana**. Der Weg der "Vollendung" geht vom 4. Jhana an aufwärts. Sukhayana integriert auch die anderen 4 Bemühungen (Silas, Bodhicitta, Vipassana, Satipatthana), sonst wird daraus nichts. Alle 5 sind im Buch im Hauptkapitel "Die zeitgemäße Praxis" ausführlich erklärt, also nichts Neues im Kontext. Mit Sukhyana wird aber mit der ursachlosen Freude und Metta eine **Priorität** in der wichtigen Vorbereitungsphase im gesamten Dharma gesetzt und so wird die Bemühung kraftvoller und zielgenauer sein als der 8-fache Pfad, denn es gibt keine willkürliche Bemühung mehr "nach Gusto".

### **Was genau ist die "MITTE" in der Entwicklung?**

Das technische Ergebnis von Sukhayana ist die **Verriegelung der pranischen Kraftströme Apana mit Prana** im geistigen Herzen, denn das Apana versklavt den Menschen buchstäblich und reißt ihn immer in die Welt der Sinne zurück. Mit dieser Verriegelung werden alle Impulse aus der eigenen "Unterwelt" neutralisiert und das Zerren der Schwerkraft nach unten (Verdauung, Ausscheidung, Geschlecht). Mit diesem Ergebnis ist der Mensch innerlich ein **göttliches** Wesen geworden. Er kann sein Samsaro nun selbst bestimmen und erlangt gewisse hilfreiche mystische Fähigkeiten. Er bewegt sich durch das mentale Chaos der Menschen mit einer "Tarnkappe". Wer diese Mitte erreicht hat, ist erfüllt von einer **Seligkeit**, deren gefühlte Intensität schwer zu beschreiben ist. Gleichzeitig ist eine Wachheit vorhanden, die alle Impulse und Vorstöße der Niederen Natur sofort erkennt und unterbindet. Konfliktlos lebt eine solche Person unerkannt unter der "anderen" Menschheit und besitzt neben anderen Fähigkeiten die antizipative Achtsamkeit. In der Mitte angekommen, lebt der Mensch wie in einem 5-Sterne-Hotel, frei von jeder Existenzangst, denn er hat gelernt, außerhalb des Körpers zu leben und er ist frei von all jenen Sorgen, welche die übrige Menschheit bedrücken. Eine solche Person hat all die Bedingungen erkannt, welche das ermöglichen und den Fallen (siehe Kapitel "Die großen und kleinen Fallen") auf dem Weg dorthin erfolgreich ausgewichen, fortan ist sie mit seinem Guru "per Du".

Hier ist eine Schwelle und erst dahinter sind die vielgepriesenen Vollendungswege möglich, denn einen Rückfall in die Animalität gibt es nicht mehr. Will der Schüler weiterkommen, so wird sich bei ihm im Perineum ein Punkt von selbst melden. Mit der Konzentration auf diesen Punkt ist der Eintritt in den zentralen Kanal möglich, womit der Weg zur Großen Befreiung möglich wird. Das Entdecken dieses Punktes ist ein weiteres Schlüsselergebnis. Eine Schwelle anderer Art ist der Übergang in die Tanszendenz im Vollendungspfad. Das Ergebnis der Mitte ist nicht leicht zu erreichen, es ist eine Art Sisyphos-Arbeit, doch es lohnt sich immer.

### Sukhayana vs. Mahayana vs. Vajrayana

Dieses Problem gibt es nur für Schulgelehrte und Dogmatiker, denn der Mensch hat zuerst die Pflicht, sich selbst zu entwickeln, um jene geistige Stufe zu erreichen, welche die Weisheit und geistige Vollkommenheit realisiert. Sein ganzes Bemühen muß auf dieses Ziel ausgerichtet sein. Erst danach kann der Mensch in vollem Umfang die edlen Aufgaben und Verpflichtungen übernehmen, welche der Mahayana-Pfad vorgibt. Anders ausgedrückt, er braucht sich bis dorthin nicht um die Geschicke der Welt kümmern und auch nicht versuchen, dort irgendwie einzugreifen. Das Praktizieren von Metta ist neutral und wirkt in den kosmischen Raum auf alles Lebende und nicht auf eine spezifische Welt oder spezifische Ereignisse darin. Das allesdurchdringende, nicht sichtbare Licht reagiert darauf. Vajrayana ist eine Bemühung zum Erreichen des absoluten Zustandes (Trikaya), die während des Mayhana ausgeführt werden kann.



## **Was ist der "innere Schweinehund"?**

Das konkrete Wissen über die geistige Lehren, das aus der Leere kommt, wirkt für die meisten Materialisten wie "ein Lichtstrahl in die finsternen Ecken", es ist ihnen daher widerlich und kann zu harter Ablehnung führen.

Das geistige Licht ist ein **hartes, alles offenbarende Licht** und dieses Licht schwingt verdeckt mit, wenn man über geistige Dinge oder Sachverhalte redet. Besonders davon betroffen sind die Erklärungen über die Edle Versittlichung (Moral, Ethik), über die Wiedergeburt und über die Wirkungen ihrer Taten. Wissenschaftler und Mächtige lehnen jede Diskussion darüber ab, für sie gilt nur die Beachtung der selbst geschaffenen Gesetze. Wie ein blinder Tyrannosaurus Rex reagieren manche und versuchen, den "Feind" loszuwerden, zu vertreiben bzw. zu eliminieren. Es gibt 2 Reaktionsarten der Niederen Natur:

- a) die, welche alles in den Schmutz treten, begleitet mit stumpfer Häme oder animalischem Kommentar (die sogenannten "Säue") oder
- b) jene, die angreifen, giftige Bemerkungen verspritzen, aufwiegeln, mit Häme und Sinnverdrehung reagieren und schlimmstenfalls foltern oder töten (die sogenannten "Hunde").

Die niedere Natur, das Unterbewußtsein mit seiner Anhäufung von Atavismen und dunklen Antrieben, fühlt sich durch dieses Licht in seiner Existenz erkannt und vehement bedroht. Diese Reaktion tritt nicht nur bei ganz normalen Menschen auf, sondern auch bei Mitgliedern in einer Sangha, die den Sinn der moralischen Gebote als Disziplinierung des Ego nicht richtig begriffen haben oder wenn unangenehme Fragen gestellt werden, die sie selbst nie stellen würden. Die Vortragenden in einer Sangha übergehen die Thematik der Moral (sittlichen Veredelung) oder schwächen die Bedeutung so ab, daß keiner sich angesprochen fühlt. Auch bei Sangha-Mitgliedern (Laien) ist das Wort "No-Sex" als Grundforderung eine Tabuzone. Das beste und anschaulichste Beispiel dazu war Jesus Christus, seine Widersacher waren Repräsentanten der dunklen, negativen Energie (Maro). Bei Buddha ging es besser aus. Je nach Veranlagung des Angreifers erfolgt die Reaktion als Haß, Aggression oder bei mehr Gebildeten als zynische Ablehnung, Häme oder Sinnverdrehung. Der getroffene "Unvorbereitete" hat dann Probleme, diese negative Kraft im eigenen Wesen umwandeln. Außerhalb der Sangha schweigt man am besten und "wirft keine Perlen vor die Säue". Reagiert eine Sangha allgemein ablehnend und stellt keine Fragen, so bist du in der falschen.

## **Was ist Kundalini?**

Wir machen einen Ausflug ins Wissen von Yoga und der Veden, denn dieses Wissen ist indirekt im tibetischen Buddhismus integriert. Auch wenn dies im Pali-Kanon oder in Lehrreden Buddhas nicht so erklärt oder dargelegt wird, ist der pranische Körper mit seinen Nadis und seinen Chakras eine **Realität und Bestandteil** des Menschen, ohne diesen wäre der Mensch nicht das, was er ist. Auch ein Buddhist soll und muß darüber Bescheid wissen.

**Kundalini ist die schlummernde Lebenskraft kosmischen Ursprungs im Menschen.** Es wird viel über Kundalini und Kundalini-Yoga, besonders im Internet geschrieben oder audio-visuell präsentiert. Das Copy-Paste macht es leicht ein „Expertenwissen“ als eigenes zu präsentieren. Aber hat eine solche Person diese Realisation auch zuwege gebracht und weiß folglich, wovon es faselt? Leider wird viel Dummes, mit versteckten Verlockung auf vielen Webseiten, geschrieben - alles zum Zweck des Anlockens von zahlenden Kunden. In jeder Generation der Menschheit gibt es nur wenige, denen die höchste Realisation gelungen ist. Ein Einsteiger kann schwerlich Widersprüche oder Fehlinterpretationen in Aussagen unterscheiden, da es für ihn vorerst ein **Mysterium** außerhalb seines Wissenshorizontes ist. Als Quelle hier dienten u.a. Darlegungen von Vivekananda (ca. 1901).

### **Über das psychische Prana**

Über und zu Prana wurde in diesem Buch bereits einiges gesagt, was die Bedeutung und Anwendung von Prana erklärt. Siehe dazu diese Kapitel „Der Kosmos“, „Was ist der Mensch?“, „Vipassana, Meditation und Konzentration“. Was fehlte, ist die Erklärung: Wie wird der Anteil der psychischen Energie im Menschen erhöht bzw. wie kommt er in die **„notwendige Spannung“**, welche die Voraussetzung für jeden geistigen Fortschritt ist?

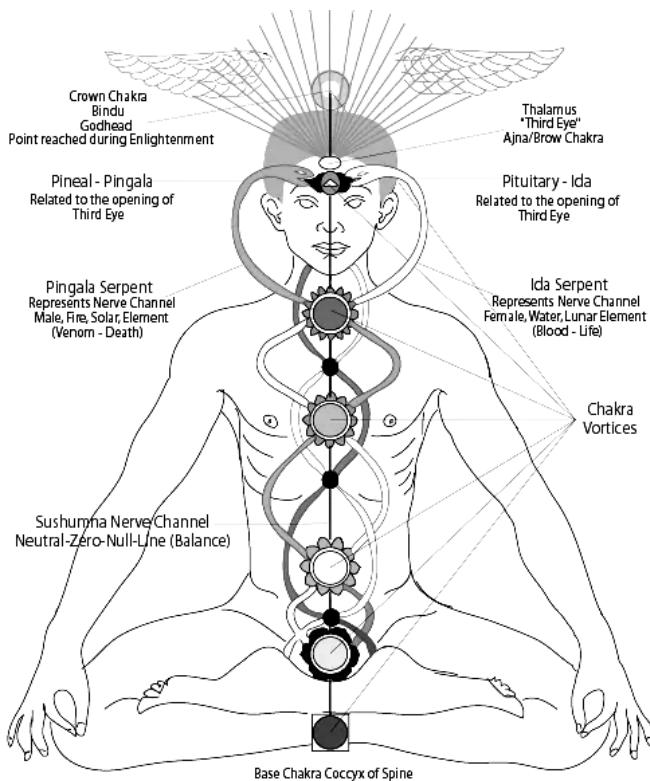
### **Pranayama und die innere Spannung**

Pranayama als eigene Kunst dient der Speicherung und Steuerung der pranischen Energie im Körper mittels Kontrolle des Atems. Der pranische Körper hat sein Befehlszentrum im **Atemzentrum** im Hirnstamm (Reptilien-gehirn) des Menschen: das ist der vom Großhirn überlagerte Bereich des Gehirns unterhalb des Zwischenhirns und geht an der Schädelbasis über die Medulla oblongata in das Rückenmark über. Wir wissen, daß dort Atmung, Herzschlag, Verdauung etc. gesteuert wird. Da dort alles unwillkürlich (also automatisch ohne bewußter Kontrolle) abläuft, wird dies mit Pranayama aufgehoben und bewußt gemacht.

Also, was soll mit Pranayama feinstofflich-physikalisch erreicht werden? Wir alle kennen Elektrizität und die Energieanwendungen, die damit verbunden sind. Was Energie in Reinform ist, weiß niemand. Elektrizität ist der physikalische Oberbegriff für alle Phänomene, die ihre Ursache in ruhender oder bewegter elektrischer Ladung haben. Elektrizität als etwas Bewegendes wird als Ladung, als Arbeit und in Zeit gemessen (Spannung, Kapazität und Strom). Es gibt aber verschiedene Bewegungen im Kosmos und eine davon ist die gleichgerichtete. Strom ist eine "elektrisch" Molekülbewegung in gleicher Richtung. Ist diese Gleichrichtung innerhalb eines Körpers, so wird dieser zu einer **Batterie**.

Durch geeignete Atemübungen soll jenes rhythmisches Atmen bewirkt werden, daß alle Moleküle im Körper sich in eine gleiche Richtung bewegen. Dadurch entsteht eine elektrizitäts-ähnliche, polarisierte Bewegung in den Nervenströme (Nadis). Wenn alle Nervenströme, also ihre Bewegungen (Fluß) perfekt rhythmisiert sind, wird der Körper zu einer Batterie, bekannt als "**innere Spannung**". Diese innere Spannung kann nur gehalten werden, wenn das Wachsein bzw. der Intellekt ebenfalls gesteigert wurde, ansonsten wird das Prana nicht aufgenommen und geht einfach ein und aus. Daraus folgt: **pranisches und intellektuelles Potential bedingen einander**. Ist der gesteigerte Intellekt nicht gegeben, dann verbleibt wenig oder kein Prana beim Yogi, was wiederum Stillstand oder Stagnation bedeutet. Mit der pranischen Spannung einher geht nicht nur die Steigerung der Willenskraft sondern auch eine psychische Stabilität. Je höher die Spannung bzw. innere Stabilität umso weniger unterliegt der Mensch dem Einfluß anderer Menschen oder feinstofflicher Wesen höherer und niedrigerer Rangordnung, denn der Yogi befindet sich nach wie vor im "gesamten Raum". Die erhöhte Spannung bewirkt auch eine Erweiterung der Sinneswahrnehmungen und falls man nicht hellsichtig ist, sind die Einflüsse über den Helltastsinn als Spannungsänderungen an der siderischen Oberfläche des eigenen Körpers feststellbar. Eine Entladung der Spannung (ganz- oder teilweise) bewirkt Effekte nach außen hin, allgemein als Manipulationsfähigkeit oder magische Wirkung bekannt. Dazu gehört auch die Zeugungsfähigkeit. Entladungen hat der Adept unbedingt zu vermeiden (siehe "Moral" und "Achtsamkeit"). Nur ein vollendet Yogi kann die Kräfte gezielt anwenden, denn er weiß diese zu dosieren und Spannungsgleichheit wieder herzustellen. Diese innere Spannung (Ladung) erklärt auch die Hierarchien unter den Menschen und anderer Wesen (Sphären) im Kosmos. Je höher die Spannung desto kurzwelliger (härter) die inneren Frequenz, was sich bis zur totalen Durchdringung (Unterscheidungskraft) aller Phänomene steigern läßt.

Fazit: Wer also zurück ins "Paradies" will, muß sich um diese innere Spannung bemühen.



## Über die Kundalini und die Chakren

Die Yogis sagen: **Kundalini** ist eine schlummernde Kraft in jedem Menschen und ist ein Teil der kosmischen Ur-Energie (Prana). **Sie gibt dem Yogi Befreiung und Wissen über alles.** Mit inaktiver, unerwachter Kundalini bleibt der Mensch (geistig) unwissend und Zwängen seines Körpers unterworfen. Sie ist die Kraft hinter dem Lebenstrieb. Wenn die Leute sagen, sie wissen nichts davon, dann mag das stimmen. Jedoch jedem, der den **Tinnitus** wahrnimmt, jenes singende, pfeifende Geräusch im Ohr (manchmal Klingeln), dem sei gesagt, dies ist die Kundalini, die sich unaufhörlich bemerkbar macht und den Mensch indirekt auffordert, endlich von der äußereren Welt (Maya) loszulassen. Sie ist die Prinzessin in den Märchen, die nach Befreiung ruft. Die Kundalini und die 7 Chakren gibt es nur in Wesen mit einer Wirbelsäule, sogar die formlosen Götter müssen ins Menschtum absteigen, wollen sie aus dem Kosmos aussteigen. Kundalini Yoga ist auch unter den Namen Siddha Yoga, Sahaj Yoga, Shaktipat Yoga, Maha Yoga, Shakti Yoga oder Kriya Yoga bekannt.

Laut den Yogis gibt es in der Wirbelsäule zwei Nervenströme, genannt **Pingala** (rechts) und **Ida** (links), und ein hohler Kanal namens **Sushumna**, der durch das das Rückenmark verläuft. Am unteren Ende des Hohlkanals befindet sich das, was die Yogis der „Lotus der Kundalini“ nennen. Sie beschreiben es als dreieckig in der symbolischen Sprache der Yogis. Es ist eine von der Biomasse umgebene **zusammengerollte Kraft**, die sie **Kundalini** nennen (3,5 mal gerollt) - deswegen der Vergleich zur Schlange. Mir ihrem offenen Mund versperrt sie Sushumna. Der Adept muß sie beim Schwanz packen, damit sie aufwacht und aufsteigt. Symbolisch dargestellt im Ramayana durch den Affen Hanuman mit dem brennenden Schwanz. Erst dann versucht sie, sich einen Durchgang durch den hohlen Kanal zu erzwingen - Stufe für Stufe aufsteigend und Schicht für Schicht auflösend. Wer meint, das sei einfach der irrt. Dazu erfordert es eine innere Spannung und Widerstandskraft gegen die "Versuchungen". Beim Aufstieg werden die Bewußtseinsgrenzen verschoben (horizontal und vertikal) und neue Zustände strömen ins Bewußtsein zusammen mit verschiedenen Visionen und wunderbare Kräfte kommen zum Adepen. Wenn die Kundalini das oberste Chakra (Sahasrara) erreicht, ist der Yogi vollkommen losgelöst von Körper und Seele, er findet sich frei, das Bewußtsein expandiert. Und gleich einer Dusche fließt dann diese Kraft über die Gehirnlappen nach unten, durchströmt diese und enthüllt so alle Geheimnisse (pro Gehirnpartie entsteht ein Dhyani-Buddha).

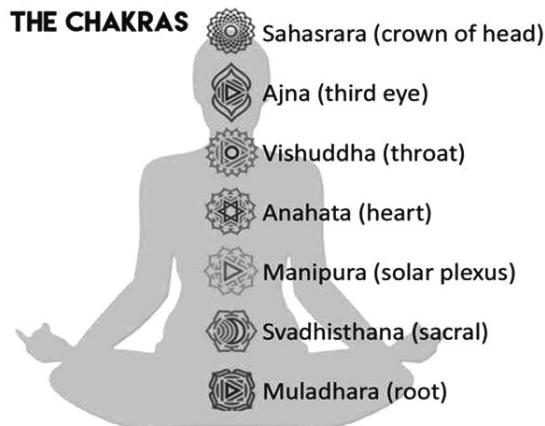
Die Kundalini kann allerdings auch anders nach oben geführt werden,

ohne daß die Zentren (Chakren) berührt und geöffnet werden. Sie steigt dann parallel zum hohlen Kanal nach oben. Oben angelangt entwickelt sich das Kosmische Bewußtsein und geistige Vollkommenheit wird erreicht. Möglich wird dies über den Weg der Unterscheidung (Satipatthana oder Mahamudra). Eine andere Möglichkeit (shaktipat) der Erweckung und des Aufstiegs der Kundalini ist durch die Mitwirkung eines Guru gegeben, was höchst selten passiert, denn es ist besser, wenn der Yogi durch eigene Kraft dies realisieren kann. Der Yogi kann, wenn er will, nachträglich die Kundalini in die Sushumna zwingen und so gefahrlos die Chakren passieren, denn er hat immer einen Bezugs-punkt zum Unvergänglichen, dem Purusha.

Das Rückenmark ist auf eigentümliche Weise zusammengesetzt. Nehmen wir das Zeichen Omega und stapeln es übereinander, so haben eine Vorstellung vom Rückenmark. Der linke Nadi (s. Grafik) ist Ida, der rechte Pingala und sie winden sich um Sushumna. Wo die Wirbelsäule in den Lendenwirbel endet, tritt eine feine Faser nach unten aus, in der der Kanal sogar weiterläuft. nur viel feiner. Der Kanal ist am unteren Ende geschlossen, der sich in der Nähe des sogenannten Sakral Plexus befindet und nach moderner Physiologie eine dreieckige Form hat. Genauer gesagt zwischen Mastdarmausgang und dem Geschlechtsorgan als Punkt knapp unter der Haut. Diesen Punkt findet man nicht, er meldet sich von selbst im Lauf der forgeschrittenen Bemühung. Ist dem so, dann ist ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung erreicht. In Sushumna sind aufsteigend 7 Chakren (Energie-knoten) angeordnet (siehe Grafik).

Nun ist es die Aufgabe des Yogi, die schlummernde Kundalini ganz nach oben zu zwingen und sie oben zu halten. Während des Aufstiegs werden **Ida und Pingala** auf gleicher Höhe getötet und der Atem wird durch die Leere von Sushumna verschlungen. Da der Aufstieg eine Willenskraft erfordert, wird diese und die Selbstbeherrschung gesteigert. Dies ist keine leichte Aufgabe! Für den unvorbereiteten Normalmenschen, also ohne yogischem Training, ist es leichter die Erdumdrehung zu stoppen als die Kundalini vom Muladhara ins Scheitelzentrum zu zwingen. Jedes geöffnete Zentrum bietet neue Erfahrungen und Wissen, was zu robusten Erfahrungen, Versuchungen (Hindernissen) führt. Verbleibt der Yogi dort und vergißt auf den Weiterweg, dann ist sein Entwicklungsweg beendet und die Kundalini kann wieder absinken. Und wer sich also ohne notwendiger Vorbereitung gleich auf die oberen Zentren (6. und 7.) konzentriert, wird unangenehme Spannungszustände erleben, die schlimmstenfalls im Wahn enden, denn die normale Konzentration ist viel zu grob für diese Zentren. Obwohl es noch weitere 3 Chakren oberhalb des Scheitels, also im "formlosen Raum" gibt, findet man darüber wenig oder gar keine Beschreibung, sie

sind auf den Buddha- oder Shiva-Statuen mit einem kegelförmigen Haarspitz dargestellt werden. (siehe dazu Kapitel "Jhanas", Versenkung 5 bis 9).



Zum Erwecken und Heben der Kundalini werden Punkt konzentrationen, Pranayama und Imaginationen eingesetzt. Der Yogi muß dabei versuchen, von oben durch Sushumna ins Muladhara zu sehen. Alles muß der Guru individuell vorgeben! Das Heben der Kundalini ins Herz-Charka ist von großer Bedeutung, denn da kommt es zu jenem wichtigen Ereignis, was den Menschen zu einem göttlichen Wesen umformt. Alle darunterliegenden Zentren sind dämonischer Natur und müssen absterben. Wer also die Kundalini ganz nach oben führt und dort hält, kann, wenn er will, die körperliche Unsterblichkeit erlangen und beliebig lange halten. Bei jedem Passieren eines Chakras können spezifische magisch-mystische Kräfte (Shaktis) entfaltet werden. Welche individuell sinnvoll sind, wird der Guru vorgeben. Gleichzeitig strömen neue Erkenntnisse ins Bewußtsein, deren Anwendung Fallen sein können und den Yogi stoppen. Der Yogi muß sich bewußt sein, daß hinter jeder mystischen Fähigkeit ein "Wächter" steht.

Alles, was wir wahrnehmen, bewußt oder unbewußt oder im Schlaf, müssen wir in einem "Raum" wahrnehmen. Dieser Raum nennt sich Mahakasha (elementarer Raum). Will der Yogi z.B. die Gedanken anderer Menschen lesen oder feinstoffliche Phänomene wahrnehmen, dann muß er die Wahrnehmung seiner Sinnesorgana neu justieren, in dem er im Chitta (Denkprinzip) den Filter der Wahrnehmungen von fein auf größer oder vice versa umstellt und so einen neuen Raum (Chitta-

kasha) zum Beobachten hat. Je tamasischer (stumpfer) der Mensch ist, desto feiner (verdeckender) der Filter. Durch Eintritt der Kundalini von einem Zentrum ins nächst höhere verändert sich der Filter und die Wahrnehmungen erweitern sich, wobei die vorher gewonnenen (größeren) Wahrnehmungen nicht verloren gehen. Passiert die Kundalini das Visuddha-Chakra, dann werden die Wahrnehmungen objektlos (transzendent). Beim Passieren des Visuddha erlangt der Yogi Kenntnis und Macht über die mystischen Elemente und dem Reich der Ursachen. Er beginnt zu wissen, wie was funktioniert und kann es anwenden. Wer erfolgreich Bhakti-Yoga macht, kann unter Anleitung mit Wucht, d.h. schnell, die Kundalini vom Anahata ins Sahasrara heben. Durch Heben der Kundalini werden auch jene (vom Karma) blockierten Nadis bzw. die Nadisknoten, die mit einem Zentrum korrespondieren, geöffnet. Das freie Durchströmen der pranischen Kraft bewirkt u.a. die Reifung der magisch-mystischen Potentiale (Shaktis) und auf diese Weise kann die Unsterblichkeit erlangt werden. **Werden alle Vibrationen**, die beim Yogi in unterschiedlichsten Lebenslagen auftreten, **mittels Konzentration in den zentralen Kanal gezwungen**, dann bleibt der Yogi immer unbeeinflußt und höchst wissensklar.

Ein spiritueller Meister kann mit seinem Bewußtsein im zentralen Kanal (Sushumna) nach Belieben zwischen dem 4. und 7. Chakra sich wie ein Vogel auf und ab bewegen und so Erfahrungen dazugewinnen. Kraft der erworbenen magisch-mystischen Kräfte kann er Zustände induzieren und seine Schüler überwachen, als wären sie in ihm. So eine Induzierung ist die wahre und echte Segnung, die nicht jedem gewährt wird. Das Gegenstück dazu ist die "Segnung", die zeremonienhaft von Klerikalen (Lamas, Priestern etc.) gnädig aber wirkungslos gespendet wird.

Der **schnellste Weg** zur Erweckung der Kundalini wird von einem spirituellen Meister dieser Zeit so beschrieben:

1. *Ändere deine Lebensweise, indem du sie an die Vorschriften der Versittlichung und religiösen Vorschriften anpaßt, wie sie von den höchsten Repräsentanten der Mystik und Yoga vorgegeben sind.*
  2. *Unterdrücke jegliche Sehnsucht nach Wissen und mache es dem Denkprinzip unmöglich, sich an die äußere Welt zu heften. Die daraus entstehenden Reaktionen dürfen nicht wahrgenommen werden.*
  3. *Du darfst auf keinen Fall lau sein !*
  4. *Du mußt willenstark sein und an dieser einen Idee festhalten.*  
*Auf diese Weise sollte man in Kürze das Aufsteigen der Kundalini verspüren.*
- (Anmerkung: Anforderung 2 ist wohl der schwierigste Teil)

## **Mehr zur transformativen Konzentration**

Es handelt sich hier um eine unbekannte Abhandlung eines Arztes und Schüler von K.M. (Gampopa) bezogen auf seine Lehre, wo er dies wiederholt gesagt hat: "**Die Fußkonzentration beeinflußt und ändert das gesamte Wesen. Es ist notwendig, die Bewußtheit in den Füßen zu festigen.**" Die Konzentration der mentalen Energie in den unteren Extremitäten bildet ein bewußtes Wahrnehmen der unteren Extremitäten, nämlich der Füße und Beine, und wirkt:

1. **auf diese Achtsamkeit**, damit sie nicht umherirrt, nicht ausschwärmt und sich nicht zerstreut,
2. **auf das Bewußtsein**, damit es besser erkennen und beobachten kann, nicht zerfließt, sondern hell und wach bleibt,
3. **auf das Prana** - die Lebenskraft im Körper - damit sie sich nicht durch das Denken und Körperöffnungen verflüchtigt.

Durch den Umfang und der Intensität, mit der man die Füße, den Körper und die psychischen Vorgänge im Bewußtsein hält, wird das Maß des Prana im Körper bestimmt. Während der Fußkonzentration bildet sich im ganzen Körper ein elektromagnetisches Feld, in dem die elektrovitale (pranische) Energie in einer Richtung von den Füßen zum Kopf strömt. Je intensiver die Konzentration in den Füßen desto größer und stärker ist das elektromagnetische Feld, in dem die elektro-vitale Energie von den Füßen zum Kopf strömt. Dadurch werden die statischen Energien, also jene welche fest an die Körperstrukturen gebunden sind, in kinetische Energie umgewandelt. Die differenten Energien, d.h. sexuelle Energien, Atavismen und andere negative, animalische Energien des Wesens, werden dadurch in indifferente Energien umgewandelt, die neutral oder positiv im Sinne **sursum corda** sind. So wird im elektro-magnetischen Feld der einsgerichtete (gleichgerichtete) elektro-vitale Strom in Richtung Kopf gelenkt, von wo die Aufmerksamkeit ausgeht:

1. die Atome und Moleküle werden im ganzen Körper **polarisiert**, dadurch werden auch
2. die bioelektrischen Vorgänge **verstärkt** und
3. ihrerseits werden die biochemischen humoralen (immunalen) Vorgänge, und auch jene, die auf den biologischen Membranen der Zellen wirken, **harmonisiert** und
4. alles Schädigende wird aus dem Organismus **beseitigt** und weiters
5. werden durch diese positiven Änderungen im Körper auch die ge-

netischen Faktoren, d.h. die Deoxyribonukleinsäure (DNA), welche uns unsere Eltern mitgegeben haben, **beeinflußt**, wodurch man auch sehr erfolgreich seinen Eltern im Sinne des sursum corda hilft, falls noch lebend, und es wird ihnen dies als positives Karma in ihren nachfolgenden Existenzten zugezählt.

Je größer die Intensität der Fußkonzentration, wobei das Bewußtsein in den Füßen ankert, um so größer und stärker wird das elektro-magnetische Feld, welches das ganze Wesen umwandelt, also die physischen und psychischen Komponenten, bis man den "**Strom des Jordan**" **gegen die Gravitation** in Richtung Kopf umdreht. Die Kombination der **extensiven und intensiven** Punktkonzentration in den unteren Extremitäten (Füße und Beine) führt nach und nach zuerst

zur **Umwandlung** des Wesens und dann  
zum **Erkennen und Finden des geistigen Zentrums** des Wesens,  
des Atmans, das sich nach K.M. im neutralsten Teil des Körper befinden soll.

K.M. hat dieses Zentrum als "Kriterium der Realität" verwendet. Er hat im Buch "Edelsteine1" geschrieben: "Immer wieder habe ich mich zum Zentrum meines Wesens (Atman) gewendet und immer wieder habe ich dieses mentale Versenken mit einem soliden Wahrnehmen des Körpers konfrontiert. Nur so konnte passieren, daß ich von dem Weg der geistigen Entwicklung nicht auf einen Weg der sich selbst entwickelnden Phantasien und des Irrealen geriet."

Die Voraussetzung für den Erfolg der schon erwähnten technischen Methoden ist, daß man das ganze Wesen durch eine kompromißlose moralische Disziplin gereinigt hat, wie sie die geistigen Lehren fordern. Beginnen muß man mit dem Beseitigen der negativen Neigungen und Regungen, der Entpersönlichung und dem Ent sagen der Welt. Dies sind die technischen Methoden nach der Lehre von K.M. (Gampopa), die sich in der Praxis bewährt haben und die ich kenne. Sie zeigen, wie man richtig das Problem der drei Kontinui im Mikrokosmos löst, wie man sie identifiziert und durch systematisches inneres yogisches Streben in das 3. Kontinuum umwandelt - im Mikrokosmos des Menschen ist es das höchst wachsame und klare Bewußtsein. Diese 3 Kontinui sind miteinander fest verwoben (durchdringend) und dabei verbergen sie sich einander (s. Buch "Edelsteine 2"). Die 3 Kontinui sind:

1. **Welt der Materie,**
2. **Welt der Kräfte** (Energien, Spannungen, psychische Kräfte personifiziert oder nicht personifiziert)

**3. die Leere** (das physikalische Feld, Transzendenz, das Bewußtsein und ähnliches)

Siehe auch Kapitel "Wie ist der Kosmos strukturiert?".

Erst dann kann man richtig das Kontinuum des Makrokosmos mit dem klaren und voll entwickelten Bewußtsein ohne Risiko erfassen, daß das innere Gleichgewicht gestört wird. Dadurch wird folgendes Problem richtig gelöst:

**"Wenn das Wesen im Bewußtsein seiner selbst verweilt, verweilt es eigentlich im kosmischen Bewußtsein. Letztendlich findet es den ungewöhnlichen Weg, wie man sein ganzes Wesen in das kosmische Bewußtsein absorbiert".**

Die ganze Methodik dazu ist in einem Buch von K.M. (siehe Kapitel „Literatur allgemein“) unter "Der mystische Pfad mithilfe der Umwandlung der Elemente" beschrieben. Letztendlich könnte man sagen, daß diese kristallklare und in der Praxis bewährte Lehre für den heutigen Menschen der **Ariadnefaden** ist, der ihn aus dem Irrgarten der 1. und 2. Kontinuum herausführen und ihm helfen kann, das gesuchte Ziel (die Freiheit) und die Vollkommenheit im 3. Kontinuum zu finden.

Ende der Abhandlung.

Anmerkung: Dies sind die kostbaren Erkenntnisse eines tibetischen Mystikers (Bodhisattva) des 21. Jahrhunderts, der alle Geheimnisse des eigenen Wesens und des Kosmos mithilfe der Wissenskonzentration durchdrungen und selbst erprobt hat. Damit wurde der Weg zur "Großen Befreiung", zur Erleuchtung (Bodhi), ins Mahayana und ins Nirvana neu beschrieben und ist auf diese spezielle Weise für **jeden gangbar** gemacht worden. Aber die Menschen haften am Althergebrachten, da es ein sicherer Boden ist, und die Dharmalehrer wagen keiine Schritte in eine "neue Welt" der Praxis, obwohl gerade diese alles bestätigen kann.

Wollen die Menschen lieber bei den überlieferten Lehrreden und horizontalen Vorbereitungsbürgungen bleiben, die in der heutigen Zeit den Beweis des erreichtbaren Buddh-Zustandes noch in diesem Leben schuldig geblieben sind? Auch die Dharmalehrer haben Angst, ihre Persönlichkeit zu verlieren. Wie sonst kann man das **andere** gewinnen, wenn nicht durch diese Loslösung?

## **Gibt es Gott?**

Viel wurde darüber schon diskutiert und spekuliert. **JA und NEIN.** Die Antwort zu dieser Frage hängt davon ab, welche Suchkriterien zu grunde gelegt und welche Analysemethoden angewandt werden. Hier die wichtigsten Suchkriterien:

1. Er oder Es müßte allwissend, allmächtig und allgegenwärtig sein. Wir leiten daraus die Fähigkeiten ab, alles zu durchdringen, alles zu erkennen und alles beherrschen zu können. Also eine übernatürliche Intelligenz.
2. Er oder Es müßte grenzenlos, unantastbar und unzerstörbar sein, wie kann man sonst die ganze Schöpfung beherrschen?
3. Er oder Es kann nur außerhalb von Raum und Zeit sein, sonst wäre das Auslösen eines Schöpfungsprozeßes nicht möglich, korrelierend mit Punkt 1 und 2.
4. Er oder Es darf kein Ego oder Persönlichkeit haben, denn diese hat Meinungen und ist an eine Form und folglich an den Selbsterhalt gebunden und unterläge der Vergänglichkeit und dem Tod.
5. Er oder Es kann keine Form haben (ergibt sich aus Punkt 2), kann also folglich auch niemals aus der Natur heraustrreten. Daher ist Er oder Es weder männlich noch weiblich noch sonstirgendwie.
6. Er oder Es kann niemals beleidigt werden, weil formlos und unantastbar. Noch niemals hat Er oder Es Bestrafungen oder Verurteilungen kundgetan, nur Menschen mit dämonischem Bewußtsein tun so etwas im „Namen Gottes“.
7. Er oder Es muß alles neutral beobachten können, also sich zu allen Ereignissen und Prozessen indifferent verhalten. Trotzdem muß seine Schöpfung eine „Gerechtigkeit und hierarchischen Ordnung“ als Teil seiner Eigenschaften widerspiegeln, sowohl physisch wie psychisch. Auch das scheinbare Chaos folgt Regeln.
8. Er oder Es muß die Ursache und Quelle von unerschöpflichem Licht und Energie sein, sonst wäre das Universum schwarz, leb- und sinnlos oder gar nicht machbar oder hätte "Stromausfall".

### **Wie also kann die Antwort zur Suche ausfallen?**

1. Gott gibt es **NICHT**, wenn man damit die fixe Vorstellung verbindet, Gott ist an eine Form gebunden oder habe einen Körper oder ist "menschlich". Noch **NIE** ist ein Gott aus der Natur herausgetreten.
2. Zu einem **klaren JA** kommt man, wenn man "Gott" als **grenzenlose, transzendenten Qualität und Macht** begreift (oder definiert), der als **Primärauslöser** den "big bang" verursacht hat. Der "big bang" ist also keine Ursache sondern eine Wirkung. Der "big bang" ist nach wie vor

eine Theorie, die durch ständige Wiederholung glaubhaft erscheint und zur Bibel paßt. Daß sich alles aus einem Punkt heraus entwickelt haben soll, ist fraglich. Ein Materialist kann sich etwas Grenzenloses oder Transzendentales, das sich Laborgeräten oder Versuchsanordnungen entzieht, nicht vorstellen oder nicht denken, daher greift er zu dieser Denkkrücke. Siehe Kapitel "Wieso gibt es ein Universum?" und "Wie ist der Kosmos strukturiert?". Die besten Laborgeräte hat der Mensch selbst in sich, er muß sie nur durch das geistige Training (Neu-Justierung der Sinne) ausgraben und benutzen. Er kann "Gott" am einfachsten in sich selbst finden und erfahren. In Tempeln, Gotteshäusern, Statuen oder Bildern findet er "Gott" niemals. Die Mystiker, Buddhas und Yogis haben festgestellt, daß es etwas gibt, was größer als das Universum und unbegrenzt ist. Ermöglicht wird dies durch die schrittweise Expandierung des Bewußtseins.

**Wenn es neben diesem "Etwas" mehr keine weitere Kraft, Sache oder Macht gibt, dann erfüllt es die Definition von Gott oder dem Absoluten.** Und was ist dieses "Etwas"?

**Dieses Etwas ist von gleicher Art und Beschaffenheit wie unser Bewußtsein,** was von jedem erkannt werden kann. Andere nennen es "Buddha-Zustand" oder "kosmisches Bewußtsein". Hat der Adept sein Bewußtsein am Ende seiner Bemühungen grenzenlos ausgedehnt, dann erkennt er die **wahre Natur aller Realitäten**. Im kosmischen Bewußtsein gibt es noch den unbegrenzten Raum (Akasha) und die unbegrenzte Energie (Prana), die als Pakriti (Natur) bezeichnet werden. Die Transzendenz (das Absolute, der Raum und die Energie) "füllen" jene Unbegrenztheit, die als die Leere bekannt ist und keine Phänomene aufweist. Akasha und Prana befinden sich in einem Spannungszustand und erst wenn dieser "gestört" wird, entstehen die Phänomene, uns bekannt als Kosmos. Daraus folgt, wer sich mit dieser **allerletzten Realität** verbinden kann, übernimmt seine Eigenschaften: allmächtig, allgegenwärtig und allwissend. Das Bewußtsein des Menschen ist derzeit als Tropfen Teil des kosmischen Bewußtseinsozeans vorhanden, daher der Begriff "Ebenbild Gottes". Siehe "Was ist das Bewußtsein?" und "Was ist der Buddha-Zustand?".

"Gott" ist eine höchst lebendige **transzendentale Qualität** und materialistisch nicht definierbar, daher die vergeblichen Versuche der Materialisten, dies (durch Denken) zu begreifen. Und was sie nicht begreifen, lehnen sie ab. **Das Bewußtsein ist in seiner wahren Natur klares Licht und da "Gott" ebenfalls klares kosmisches Licht ist,** ist er stufenweise erfahrbar durch Umwandlung des Tamas im eigenen Wesen in Sattva (Licht). Daher die Feststellung **Gott ist außerhalb**

**und in uns gleichzeitig.** Der Schöpfergott der Christen ist nicht das Höchste, er hat im Feinstofflichen einen Gegenspieler: das kosmische Negative (Maro). All das erfahren die Buddhas und Yogis in der höchsten Realisation, wo der **Kosmos in ihnen ist** und nicht außerhalb. Ein Bhakti braucht nicht forschen, er hat fühlbare Gewißheit darüber, daß diese Qualität existiert. In anderen Quellen ist "Gott" anschaulich beschrieben, u.a. in der Bhagavad Gita, Kapitel 7.

Atheisten können das Vorhandensein des Universums, der energetischen Prozesse und der darin geltenden Naturgesetze, die schier unendlichen Phänomene sowie ihre eigene Intelligenz, die noch weiter entwickelbar ist, nicht als mechanischen Zufall abtun. Trotzdem halten sie an Darwin fest, daß sich alles von unten her aus der Materie entwickelt hat und alles folglich sich nur aus materiellen Prozessen entwickelt hat. Doch woher kommt die Fähigkeit, die bereits bei Einzellern Freßbares von Nicht-Freßbarem unterscheiden kann? Alles elektro-chemische Reaktionen? Wenn dem so ist, dann könnte man die Gier auf diese Weise steuern, was bei unersättlichen Superreichen praktisch wäre.

### **Was ist der persönliche Gott?**

Es gibt Buddhisten, die diesen Begriff ablehnen ebenso "Atman", obwohl er/es eine erfahrbare Realität ist - eigentlich müßten sie sich dann auch selbst ablehnen.

Das ist der "**innere Mensch**" bestehend aus pranischem Licht, der sich über das Herzzentrum (Anahata) bemerkbar macht und als süße Seligkeit dauerhaft empfunden werden kann. Die Intensität der Seligkeit wird bestimmt von der Bemühung des Adepts zur Entfaltung der ursachlosen Freude, des Metta, im Üben der extensiven Konzentration sowie im Bestreben, die niedere Natur zu entmachten. Dies entspricht dem 2. bis 3. Jhana oder der Stufe Pranayama-Pratyahara im Yoga.

**Ohne Ojas** (sublimierte Geschlechtskraft) "**leuchtet es nicht**". Der persönliche Gott, einmal erweckt, ist immer da, man ist nie alleine, außer man bricht die Moral. So kommt der Schüler der Forderung zur sexuellen Enthaltsamkeit leichter nach und durch ihn entwickelt sich eine gelebte Empathie zu allem Lebendigen im Gegensatz zur Brutalität des Materialismus. Mit ihm wird alles klarer, die Schriften und der spirituelle Weg werden besser verstanden. Er ist ein wunscherfüllendes Element, wenn man hartnäckig bittet. Und er kommuniziert mit dem Schüler über umgebende Lebewesen, allerdings anders als die Menschen es tun. Seine Stimme ist leise und im Lärm des Materialismus unhörbar, obwohl er immer ruft. Der persönliche Gott ist ein Aspekt der alles-liebenden Weisheit und wird zu einem unverzichtbaren "Besitz" des Mystikers. Wer ihn hat, wird mit keinem Reichen der Welt tauschen wollen.

## **Was ist Foga?**

**Foga** ist eine Abkürzung für False Yoga oder Fake Yoga. Foga ist die Reduzierung des Yoga-Systems auf Asanas, Meditation und einfache Atemtechniken. Warum wird das hier erwähnt? Weil diesselbe Tendenz im modernisierten Buddhismus sich auftut und den Menschen zwischenzeitlich ebenso viele tibetisch-buddhistische Meditationen wie Yugas angeboten werden.

Das ist und war niemals der Zweck von Yoga, so wird der wahre Yoga verkrüppelt. Das sieht man darin, daß der normale Mensch Yoga nur mit Asanas und Meditation assoziiert. **Der Foga ist ein mit materialistischen Absichten neu geschaffenes Produkt**, das dem Zweck des Profits bzw. des Geldverdienens dient. Eine Abart von Foga sind die Fakire mit denen diese Tendenz anfing. In Foga sind die geistigen Werte eliminiert, wie z.B. die Edle Versittlichung, ausgeklammert worden oder sind nur mehr eine Randnotiz. Die "Klienten" begreifen die Yamas und Niyamas als Korsett (Bevormundung) ihres eigenen Lebensverständnisses und bleiben weg - **ein Produkt mit moralischem Anspruch ist unverkäuflich**. Ohne Yama und Niyama erfahren die Menschen keine gezielte Transformation ihres Wesens zum Guten, ihre Charaktere bleiben gleich. Mehr noch, die Mehrheit nutzt die neu gewonnene Harmonisierung und Freilegung von Potentialen zum verbesserten Erleben und Ausleben, was karmische Auswirkungen hat, was auch für die Lehrer und Verbreiter gilt. Hinsichtlich der unsichtbaren späteren Folgen von Asanas siehe Unterkapitel "Asana" im Kapitel "Vipassana". Mit **Foga** wird garantiert, daß der Mensch weiterhin ein Gefangener in den Bedingungen des Materialismus bleibt, was scheinbar vielen sympathisch ist.

Sollte der **Foga** dem wahren Yoga gleichgesetzt werden, dann muß man auch den Materialismus zu einer Welt-Religion erheben. Alles Mögliche wird heutzutage in Yoga verpackt: Tai Chi, Atemübungen, Pilates, Fazien, Stressmanagement, Wellness, Aerobic, Gymnastiken für Gruppen, für Senioren-Entspannung, für Beckenboden, als Funktionsgymnastik, Power-Yoga, Tanzgymnastik, holistische Gymnastik, Physiotherapie usw.

Der **wahre Yoga** ist komplex und wird in 8 Entwicklungsstufen unterteilt, deren Ergebnisse mit denen der Jhanas verglichen werden können und auf jeder Stufe unterschiedliche Techniken anwenden. Die Stufen sind Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana,

Dhyana, Samadhi. Es gibt die Neben-Yogas wie Karma-, Bhakti- und Jnana-Yoga. Weiters gibt es viele Neben-Yogas, die alle auf unterschiedliche Einzelpotentiale im Menschen abzielen oder Ausführungsarten darstellen, insgesamt gibt es davon 84. Sie alle münden in den oberen Raja-Yoga und in den Turiya-Zustand gleich dem Buddha-Zustand.

## **Ein Wort zu Hatha-Yoga**

Eigentlich gehört dieses Thema nicht zum Buddhismus, obwohl der tibetische Buddhismus zahlreiche Yogas integriert, sind hier einige aufklärende Worte zum inzwischen sehr populären Hatha-Yoga eingefügt, denn der Hatha-Yoga ist allemein zur Bodengymnastik und Wohlfühlkur verkommen und wird als "Droge" zum besseren Erleben und Ausleben, angeboten. Siehe dazu auch Unterkapitel "Asana" im Kapitel "Meditation und Konzentration". Das Wort "Hatha" ist zusammengesetzt aus „Ha“ für Sonne (Kraft, erhitzend) und „tha“ für Mond (Stille, kühlend).

Unter Hatha Yoga verstehen Mystiker das Herstellen evidenter Kontakte des Bewußtseins mit dem Denkprinzip (dem Mentalen), die eben durch physiologischen Umstände erzeugt werden können. In Hatha-Yoga werden durch figürliche Körperstellungen gewisse **Drücke auf neuro-psychologische Zentren** ausgeübt, in denen Energien eingelagert sind, die eben durch dieses Drücken oder Pressen "befreit" werden. Die verschiedenen Körperstellungen sollen eben diese Energien als Fahrzeug für das persönliche Bewußtsein abgeben, damit das Selbst-Bewußt-Werden die Verbindungen zu essentiellen Elementen des Kosmos auf das Niveau des Tagesbewußtseins bringt. Die figürlichen Positionen im Hatha-Yoga stellen Bedingungen her, die a) zuerst den Körper harmonisieren, dann b) den Fluß der Lebenskraft gerade richten und c) zugeschaut das Bewußtseins in den Zustand der Befreiung versetzen. Falls wir nicht unbedingt die Befreiung des Bewußtseins von den erstarrenden und gesundheitlichen Unordnungen durch Kontakte (mit der Welt) sehen, so kann unsere Aufmerksamkeit sicherlich von weiteren Ergebnissen eingenommen werden, welche, unabhängig von den Tendenzen des Bewußtseins oder anderer Faktoren, die den Körper harmonisieren und die Gesundheit stärken oder schwächen können. Diese Frage ist allerdings nicht abhängig von speziellen Bedingungen, welche aber in Hatha-Yoga ausschlaggebend sind. Wenn wir allerdings den allgemeinen Einfluß der Hatha-Yoga-Übungen auf die Gesundheit betrachten, so kann man sagen, daß alle Stellungen (Positionen), Atemübungen und andere Übungen immer eine gute gesundheitliche Wirkung haben, wenn man die Basisregeln der Hatha-Yoga einfält.

**Was sind die Basisregeln?** Das ist a) ein ruhiges Denkprinzip und b) emotionale Unerrregbarkeit, c) das Üben der Positionen in größtmöglichen inneren Ruhe, und d) im leisen Ein- und Ausatmen und ganzem Füllen der Lungen, ohne dabei diese zu überdehnen aber trotzdem langsam die Füllmenge über das Normale hinaus zu erhöhen. Unter diesen Umständen können wir einen sehr günstigen Effekt auf unsere

Gesundheit erreichen.

In Hatha-Yoga will man die erwünschten Ergebnisse mit großer Absicht erreichen. Da es aber leider keine guten und echten Lehrer (Meister) des Hatha-Yoga, besonders im Westen, gibt, sind sichere Ergebnisse wie in einer Schule rar. Wenn man Hatha-Yoga unter diesen Bedingungen ausführt, wird das einen günstigen Effekt in einer eher zufälligen Art auf die Gesundheit haben, aber man kann darauf zählen, es wird sicherlich passieren. Wenn unter einem erfahrenen Lehrer die vorgegebenen Positionen ausgeführt werden, wird die in den Organen gebundene Lebensenergie freigesetzt. Daher ist simultan eine Selbst-Disziplin im Denken vorgeschrieben, denn diese kostbare Energie darf nicht verschwendet (zweckentfremdet) werden, was karmisch strenger beurteilt wird. Wenn alles richtig gemacht wird, dann beginnt die Lebensenergie (pranische Kraft) zu kreisen und harmonisiert mit Druck den Körper. Unter der Führung eines Meisters zwingt der Hatha-Yogi die Energie auf eine solche Art, daß ein **elektro-magnetisches Feld** entsteht, in dem **keine funktionale Störung** entstehen kann und die so kreisende Energie im Körper stärkt das psychische Potential erheblich. Mehr dazu in den Kapiteln "Kundalini", Unterkapital "Pranayama", und in "Meditation und Konzentration".

Wenn also diese von den Organen befreite (pranische) Energie für eine ausreichend lange Zeit im Körper kreist, wird diese transformierte Kraft wahrgenommen. Dabei darf aber der Hatha-Yogi nicht in Verbindungen mit der Sinneswelt hinein gezogen werden und davor wird am Anfang der Übungen ausdrücklich gewarnt. Die so verfügbare Kraft gibt dem Yogi eine höhere Lebenserfahrungen dadurch, daß sein Bewußtsein in die überphysikalischen Sphären (feinstoffliches Kontinuum der Energien) eindringen kann. Ein Yogi, der dieses Niveau erreicht hat, kann all das feststellen, was anderen verborgen bleibt. Gleichzeitig entwickeln sich die feinstofflichen Sinne und schon vorher erweitert sich das Bewußtsein in höhere Welten, die man mit den normalen Sinnen nicht sehen kann. Und all das ereignet sich, ohne daß die Qualität und Unterscheidungskraft verändert wird und der Yogi deduziert problemlos die neue Welt von der materiellen Welt, wo eben die normalen Leute keine Ahnung davon haben. Und diese neue Welt ist genauso real wie das materielle (ertastbare) Kontinuum. Dieses neue Kontinuum liegt in der universellen Frequenzskala höher als das uns bekannte. Der Yogi lernt, sich zwischen den Welten (Sphären) beliebig zu "bewegen" und mithilfe der Konzentrationskraft kann er unerwünschte Erscheinungen vertreiben. Nebenbei werden gewisse mystischen Fähigkeiten erworben, wie z.B. Gedanken lesen anderer. Ab hier geht Hatha-Yoga in den Raja-Yoga über und setzt mit Pratyahara fort.

## 222 Begriffe und Definitionen

Wer sich nicht mit der Vielzahl (> **2.000**) von Begriffen aus der Welt des Buddhismus und Yoga herumschlagen will oder nicht viel Zeit aufwenden will, dem wird das "Mystisches Glossar" des Autors empfohlen (erhältlich als Taschenbuch auf Amazon). Aufgrund von sinnigen Fragen werden kurz und bündig Definitionen geboten, die mit Kommentaren und praktischen Tips versehen sind. Damit wird die ganze "Komplexität" der geistigen Entwicklung viel besser verstanden, die Kommunikation mit anderen wird erleichtert und Mißverständnisse werden klein gehalten. Praktizierende sollten nach einer gewissen Zeit der Bemühung (z.B. nach 2 Jahren) diese gut kennen, denn Studium geistiger Literatur gehört zu den Pflichten der Edlen Versittlichung und werden durch die eigene Empirik verständlicher.

Eine weitere erstklassige Quelle ist hier gegeben, allerdings nur in tschechisch mit Titel: "Maly-mysticky-slovník-naucny"

Das kleine mystische Lexikon mit 512 Seiten von K.Minarik, erhältlich über <https://canopus.cz/de/maly-mysticky-slovník-naucny>.

Der thematische Umfang mit den **1800 Stichworten** ist beträchtlich breit und umfaßt die Berührungspunkte zwischen der Psychologie, Physiologie, Neurologie, Physik und der mystischen Praxis; die tibetische Mystik, den Buddhismus, das Christentum und weitere orientalischen religiöse und philosophische Richtungen, verschiedenen europäischen Philosophien sowie die Astrologie.

Wer sich über das Internet informieren will, dem sei Vorsicht angeraten und er solle vergleichen, denn es gibt dort neben seriösen und sachkundigen Autoren auch viele Webseiten mit abweichenden, teils falschen, Inhalten. Hier einige Internet-Quellen (ohne Gewähr):

Generell: wikipedia deutsch, wikipedia englisch (besser)

Yoga: yogawiki, yogaeasy

Auch als PDF für den Buddhismus (englisch bevorzugt):

Buddhist dictionary **pdf** (von Nyanatolika)\*

The seekers glossary of buddhism **pdf** ([www.budaedu.org.tw](http://www.budaedu.org.tw))\*

\* vom Autor benutzt

## Nachwort

Im jetzigen Zeitalter, in Zeiten der Ungerechtigkeit, des schamlosen Reichtums und der brutalen Macht gibt es immer noch für alle den großen Gleichmacher Tod.

Uunausgereifte haben den Namen Buddhas beschlagnahmt und prägen „neue“ Lehren und haben die Originallehre wegen eigener Unfähigkeit, den höchsten Zustand zu erlangen, angepaßt, verwässert, ausgeschmückt, standardisiert oder Teile „vergessen“.

In Zeiten, wo schier alles aus den geistigen Lehren in „Produkte verpackt“ und verkauft wird und wo Menschen aufgrund ihrer materialistischen Blendung nicht mehr unterscheiden können, ob das Gelehrte mehr den Lehrverkündern oder ihnen nützt, ist die Aufrechterhaltung der Klarheit und Unverfälschtheit ein hohes und wichtiges Gut. Statt „Om Mani Padme Hum“ gibt es jetzt das „Om Mani Pay Me Hum“.

In Zeiten, wo Politiker sich der Religion und der Schriften bedienen, den Sinn verdrehen und ihre Unterstützer jede Verantwortung ablehnen, ist der Weg in die Hölle vorgegeben. Daher ist es wichtig, wachsam und achtsam zu sein und sich zu vergegenwärtigen: der primäre Sinn des eigenen Lebens ist, **sich selbst** zum Guten zu verbessern, den Karmaschutz und das innere Licht der Weisheit zu entwickeln. Nur so wird das **Bollwerk gegen das Böse** in der Welt gestärkt. Und wenn die Weisheit sich etabliert hat, kann man richtig und folgenlos zum Wohl der anderen wirken. Der Weg zum inneren Glück und zum permanenten Selbst-Bewußt-Werden wurde hier vorgegeben.

Hiermit ist alles gesagt.

OM VAJRASATTVA HUM

## Statistik

Derzeit (Stand 2022) gibt es ca. 450 - 500 Millionen Menschen, die der buddhistischen Religion zugeordnet werden. Das sind ca. 7,0 - 7,5% der Weltbevölkerung. Davon sind ca. 45 Millionen aktiv praktizierende Buddhisten (tägliches Meditieren und Praktizieren).

Die meisten Buddhisten gibt es in China, Bhutan, Japan, Kambodscha, Laos, Mongolei, Myanmar, Sri Lanka, Südkorea, Taiwan, Thailand und Vietnam. In Nepal sind es 11% der Bevölkerung, wobei der Anteil der Tibeter daran statistisch nicht ausgewiesen ist. Der tibetische Buddhismus ist in Europa trotz seiner Minderheit gut vertreten, was auf die zeremonienhafte Vorbereitungen (Lamrim und Ngöndro) zurückzuführen ist. In der Praxis ist der tibetische Buddhismus von Yoga schwer zu trennen.

In Deutschland (2023) sind es ca. **300.000** und davon sind ca. **30.000** aktive Buddhisten, wahrscheinlich mehr als statistisch erfaßt. Wieviele davon den tibetischen, theravadischen oder Zen-Buddhismus praktizieren ist nicht bekannt. Allgemeine Zahlen findet man auf dieser Webseite: [www.buddhismus.de](http://www.buddhismus.de)

Unbekannt ist, wieviele "Gelegenheits-Buddhisten" sind, wieviele die buddhistische Praxis wieder aufgegeben und wieviele Neuzugänge es gibt. Ebenso unbekannt ist, wieviele Buddhisten im 1. und 2. buddhistischen Jhana leben oder von einer Tradition (Schule) zur anderen wechseln oder wieviele den Bodhi realisiert haben. Auch unbekannt ist die Anzahl der Dharmalehrer (deutsch und nicht-deutsch). Und weiters unbekannt sind die Vermögenswerte (Grund, Immobilien, Ashrams, Retreats etc.), die in e.V.'s verborgen sind.

Daraus ergibt sich: Wenn nur 1 Millionstel der aktiven Buddhisten alles richtig und mit Willensstärke die Lehre Buddhas umsetzen würde, dann hätten wir mindestens 45 Buddhas auf dieser Welt. Wie wunderbar wäre dies. Buddhas treten natürlich nicht öffentlich-wirksam auf (das passiert nur in großen Zeitabständen und wenn die Menschheit ein "Refresh" braucht), sondern agieren im Unsichtbaren für die Berufenen und zum Wohle der Menschheit und insbesondere für das Land, wo das Karma sie hingesetzt hat.

Ebenso wird geschätzt (2022), daß ca. 500 Millionen Menschen

weltweit meditieren (Yoga und Buddhismus) und damit einen Umsatz von mehr als \$ 100 Milliarden (2022) generieren. Aber hat das positive Wirkungen für die Menschheit, wenn nur das Ego repariert wird? Bei den Yoga-Meditationen hören viele nach 6 Monaten wieder auf (u.a. Kostenproblem). Die maximale Verweilzeit bei Yoga beträgt durchschnittlich ca. 4 Jahre. Bei den Buddhisten werden es mehr Jahre sein, besonders bei älteren Menschen. Wieviele in buddhistischen Sanghas (Nicht-Ordinierte) ein ganzes Leben lang bleiben und praktizieren ist unbekannt. Tatsache aber ist, daß heutzutage mit der Lehrverkündigung im Westen eine gute Existenz möglich ist, da die "Entgelte" reichlicher ausfallen als im Osten und aufgrund der Inflation stärker steigen.

# Schriften und Quellen

## A) Die tibetischen Schriften

1. Gampopa: Der Kostbare Schmuck der Befreiung  
(Die Edlen Lehren mit ca. 700 Zitaten )
2. Gampopa: Die (28) Vorschriften für den Höchsten Weg  
(Zusammenfassung aus allen Sutren)
3. Padmasambhava: Das Tibetische Book der Großen Befreiung
4. Kangyur und Tengyur

Kangyur und Tengyur (Sammlungen) sind derzeit nur teilweise ins Englische übersetzt, auch bekannt als die 84.000. (siehe Webseite <http://84000.co> oder <https://84000.co/> ).

### Kangyur

Die Bedeutung von „Kangyur“ ist „die übersetzten Worte (des Buddhas)“. Es handelt sich um die gesamte Textsammlung, die als Buddhavacana oder „Buddha-Wort“ gilt und ins Tibetische übersetzt wurde. Bei den Texten des Kangyur handelt es sich nicht nur um Aufzeichnungen von Buddhas eigenen Reden, sondern auch um Lehren und Erklärungen anderer – oft von seinen engen Schülern mit seiner Zustimmung oder von anderen erleuchteten Wesen erstellt. Ebenfalls enthalten sind systematische Zusammenstellungen der Aussagen Buddhas zu bestimmten Themen, z.B. die Regeln der klösterlichen Disziplin (?) in den VinayaTexten.

### Tengyur

Tengyur“ bedeutet „die übersetzten Abhandlungen“. Es besteht aus Übersetzungen ins Tibetische von Werken indischer buddhistischer Meister, in denen die Worte Buddhas erläutert und weiter ausgeführt werden. Tengyur beinhaltet das Tantra-Yoga.

Die Oberlamas und Tulkus der 4 verschiedenen Traditionen haben jeder für sich viele Bücher oder digitale Medien erstellt, die sich alle inhaltlich irgendwie gleichen (müssen), dafür aber blumige Titel aufweisen.

## B) Die indischen Schriften

1. Visuddha-Magga (Weg der Reinheit)
2. Vimuti-Magga (Weg der Freiheit)
3. Nagarjuna: The Middle Way (Mulamadhyamakkarika)
4. Pali-Kanon (Tipitaka) bestehend aus

**Vinaya Pitaka**, Der Korb der Ordens Regeln  
Mahāvagga, die große Gruppe der Ordensregeln  
Cullavagga, die kleine Gruppe der Ordensregeln  
Bhikkhu Vibhaṅga, Vorschriften für die Mönche  
Bhikkhunī Vibhaṅga, Vorschriften für die Nonnen  
Parivāra, das Rahmenwerk zu den Vorschriften  
[Anhang zum Vinaya]

**Sutta Pitaka**, Der Korb der Lehrsätze

Dīgha Nikāya, die Längeren Lehrreden (2018)  
Majjhima Nikāya, die Mittleren Lehrreden  
Samyutta Nikāya, die Gruppierten Lehrreden  
Aṅguttara Nikāya, die Angereihten Lehrreden  
Khuddaka Nikāya, die Kurzen Texte  
KhuddakaPāṭha, das kleine Lesebuch  
Dhammapada, der Wahrheitspfad  
Udāna, die feierlichen Sinsprüche  
Itivuttaka, Aphorismen  
Sutta Nipāta, Sutta Bruchstücke  
Vimānavathu, die Götterpalastgeschichten  
Petavathu, die Gespenstergeschichten  
Theragāthā, die Sprüche der Mönche  
Therīgāthā, die Sprüche der Nonnen  
Jātaka, Wiedergeburtsgeschichten  
Niddesa, Ausmalung Kommentar zum Sutta Nipāta (nicht vorhanden)  
Paṭhisambhidāmagga, Der analytische Weg  
Apadāna, Abgaben von Erklärungen zur Heiligkeit (nicht vorhanden)  
Buddhavaṃsa, Die Geschichte der Erwachten  
CariyāPitaka, Lebenswandel  
**Abhidhamma Pitaka**, der Korb der Höheren Lehrreden  
Dhammasaṅgaṇī, Auflistung der Phänomene  
Vibhaṅga  
DhātuKathā, PrinzipErklärungen  
Puggala Paññatti, Beschreibung der Personen  
Kathā Vatthu, Streitpunkte Besprechung der strittigen Punkte (nur ein paar Auszüge)  
Yamaka, Doppelfragen Paare von Gegensätzen (nicht vorhanden)  
Pathāna das Buch der Bedingten Entstehung (nicht vorhanden)

Wer neben dem Pali-Kanon auch noch Schriften des Yoga gelesen oder studiert hat, wird feststellen, daß es im Pali-Kanon gründlich vermieden wurde, Begriffe aus dem Yoga zu verwenden. Damit wurde eine Abgrenzung offiziell zementiert, die aber in der empirischen Praxis verschwinden. Aber der Einzug von Yoga bzw. yogischen Begriffen in die buddhistische Lehre hat bereits stattgefunden.

## Literatur allgemein

Hier eine Empfehlung diverser Literatur für eine geistige Entwicklung allgemein. Da nicht nur die Lehre Buddhas zur höchsten Erkenntnis führt, sondern auch andere System das gleiche anstreben und be-wirken, schadet es nicht, den Blick über den Zaun zu richten. Dies ist ein weiterer Schritt zur Öffnung des Bewußtseins. Siehe Kapitel "3 Systeme". Es ist wie beim Besteigen eines Berges, man kann auf mehreren Routen zum Gipfel gelangen, doch die Methoden (Werkzeuge und "Ausrüstung") kann man kombinieren, zählen tun nur die Ergebnisse. Literatur und Unterlagen der einzelnen Schulen und Traditionen wurden hier aufgrund der unübersehbaren Menge nicht auf-gelistet. Sie gehen alle auf bestimmte Quellen zurück. Unerwähnbar bleiben die unzähligen Videos und Webseiten zu Buddha's Lehre.

Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit

Thanissaro Bhikkhu: Buddhismus Sammlung der Sutren (englisch)

Nyanatolika: Visuddhi-Magga und Worte Buddhas (Empfehlung)

Nyanatolika: Buddhist Dictionary

Nyanatusita, Soma Thera: Vimutti-Magga

Nagarjuna: The Middle Way (für Schulgelehrte und Philosophen)

Damien Keown: A very short introduction into Buddhism

Gampopa: Jewel Ornament of Liberation (Amnyi Trulchung Rinpoche)

Gampopa: Juwelenschmuck der Befreiung deutsch (Sonam Lhundrup)

Gampopa: Der Kostbare Schmuck der Befreiung (deutsch)

Gampopa: The Supreme Path Of Discipleship (28 wichtige Dinge)

K. Minarik: Yoga and Buddhism in the life of a contemporary person

Kalff: Logik der Freude (Einführung in den Buddhismus)

Karl Gjellerup: Der Pilger Kamanita (buddhistischer Roman)

**Andere Quellen** (meistens haben sie eine andere Terminologie für dasselbe)

Patanjali: Raja-Yoga-Sutras mit Kommentierungen von Vivekananda

Vivekananda: Jhana-, Bhakti- und Karma-Yoga

Theos Bernard: Heaven lies within us (Hatha Yoga)

K.O. Schmidt: Bhagavad Gita (die Bibel der Inder)

K.O. Schmidt: Magie der Freude

W.Y. Evans-Wentz: Das tibetische Totenbuch (Bardo Thödol)

W.Y. Evans-Wentz: The Tibetan Book of the Great Liberation (Padmasambhava)

W.Y. Evans-Wentz: Tibetan Yoga and Secret Doctrines

Chögyam Trungpa: Das Totenbuch der Tibeter

Garma C.C. Chang: Mahamudra

Garma C.C. Chang: 6 Yogas of Naropa

Prentice Mulford: Möglichkeit des Unmöglichen

