

Variationen der gleichen Musik

Meditationswoche August 2023

Wie ihr wohl längst gemerkt habt, sind alle Dharmavorträge Variationen der gleichen Musik. Alle Übermittler des Dharmas sagen im Grunde genommen immer dasselbe – und dies seit Generationen. Es geht stets um das aktuelle Leben in dieser Welt und um die Frage nach einem Sinn von Freud und Leid.

Deshalb ist es mir ein Anliegen, wieder einmal zu betonen, dass ihr nichts von dem, was hier gesagt wird, einfach übernehmen oder glauben sollt. Im Gegenteil, nur, was man selber erfahren oder erkannt hat, ist von echtem Wert. Im Zen geht es nie um eine religiöse Weltanschauung oder um Dogmen. Shakyamuni Buddha war kein Buddhist. Und die Weisheit der Lehre namens Dharma wurde schon Generationen vor ihm entdeckt und in Worte gefasst. Er konnte sie einfach in einer Weise vermitteln, die für viele Menschen bis heute glaubwürdig und verständlich ist.

Das Gesagte soll zuerst zwar ohne Vorurteile aufgenommen werden, muss dann aber selber überdacht und nach eigenem Vermögen ins alltägliche Leben integriert werden.

In diesem Sinne möchte ich im letzten Dharmavortrag dieser Meditationswoche einige der wesentlichen Schwerpunkte noch einmal beleuchten. Ich beginne mit dem Zitat, das uns die ganze Woche begleitet hat.

Leben und Tod zu verstehen ist äusserst wichtig.

Die Zeit vergeht schnell! ...

Wir sollten uns bemühen zu erwachen.

Wacht auf, vergeudet eure Lebenszeit nicht.

Dieses «Verstehen» ist nicht eine Sache unseres Verstandes oder unserer Lernfähigkeit. Es geht viel tiefer; es ist die Erfahrung der Ganzheit unseres persönlichen Daseins in der Welt. Wobei «Ganzheit» nicht die materielle Existenz betrifft, sondern das allumfassende Sein jenseits von Zeit und Raum. Das ist unsere wahre Heimat, von dort kommt unser Bewusstsein in die materielle Welt und dorthin kehrt es zurück.

Erinnerungen auf zwei Beinen

Unser gegenwärtiger Zustand – so, wie wir jetzt gerade dasitzen – ist eine Momentaufnahme des Daseins in einem langen Fluss von Werden und Vergehen. Sowohl unser Körper als auch unsere Mind, unser Ich-Bewusstsein, sind ein Sammelsurium von angesammelten Erinnerungen. Dazu gehören neben den vielen persönlichen Erinnerungen auch solche von unseren Eltern und Vorfahren, kollektive Erinnerungen der Nation und Kultur, in der wir aufgewachsen sind, sowie Erinnerungen der ganzen Menschheit. All dies schlummert in unseren Genen und unserem unbewussten Geist. Dieses Konglomerat aus Erinnerungen nennt jeder von uns «Ich».

Doch das Ich ist keine fixe Grösse. Es befindet sich in stetigem Wandel. Die Wirklichkeit, die Welt in der wir leben, steht nie still. Im Gegensatz zu Erinnerungen kann sie in keinem Gehirn, in keiner Körperzelle gespeichert werden. Sie ist immer neu, immer jetzt. Das ganze Leben, auch unser eigenes, ist nichts anderes als das Zusammenspiel von Luft, Feuer, Erde, Wasser und vielen anderen Elementen. Besser gesagt, wir und alle anderen Existenzformen sind im Grunde genommen wandelnde Ausdrucksformen reiner Energie. Unsere Idee von Einzelwesen mit einer bestimmten Individualität ist eine grosse Täuschung.

Der beste Beweis dafür sind Ausweispapiere wie Pässe und Identitätskarten. Wer seine Geburt mit einem solchen Papier beweisen kann, gilt als existent – bekommt Arbeit und Schutz und am Ende ein Todeszertifikat. Wer kein solches Papier

vorzuweisen hat, lebt als Schattenwesen im Verborgenen. Aber er oder sie lebt – nicht wahr? Die Lebensenergie ist die einzige Wirklichkeit. Diese hat nichts zu tun mit unserer Vorstellung von einer Ich-Existenz zwischen Geburt und Tod. Sie «wirkt» in uns allen und braucht keine menschliche Bestätigung.

Die Lebensbühne

Im Licht dieser Realität betrachtet, leben wir ein illusionäres Dasein auf einer illusionären Bühne. Unsere Bühne ist die Welt von «ich» und «mein». Hier spielen sich alle individuellen Lebensdramen ab. Alles andere ist Kulisse

Das ist keine ausgeklügelte Wissenschaft, wir können dies sehr leicht selber beweisen. Wir schauen doch immer von unserem inneren Ich-Standpunkt aus in die Welt um uns herum – die sogenannte Um-welt. Oder etwa nicht? Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, es gibt immer einen Abstand zwischen mir, dem Subjekt, und den Objekten auf der Bühne und in den Kulissen. Da ist die Welt und da bin ich.

Ist man sich dessen nicht bewusst, läuft man mit den berühmten «Scheuklappen» oder «Balken vor den Augen» durch die Welt. Man sieht sozusagen nichts. Heutzutage sehen wir in unseren Strassen zwar keine Pferde und keine Holzträger mehr, aber wir haben die iPhones, die diese Rolle übernehmen. Die heutige Weltbühne ist voll von ferngesteuerten Robotern, die keine Ahnung haben, wo und wer sie in Wirklichkeit sind.

Was wäre wohl, wenn man alle Kulissen einmal wegnehmen würde? Oder sie vollkommen vergisst? Wenn es keine bekannte Umwelt mehr gäbe. – Was dann?

Dies könnte durchaus von selbst und unerwartet geschehen. Viele Menschen haben schon Momente der totalen Orientierungslosigkeit oder den vorübergehenden Verlust des Gedächtnisses erlebt. Gedächtnisschwund oder Alzheimer sind nur unumkehrbare Variationen davon.

In der Regel spricht man nicht gern davon. Nicht nur, weil man diesen Zustand kaum beschreiben kann, sondern viel mehr, weil er mit soviel Angst oder Scham verbunden ist. Wenn einem der Teppich unter den Füßen weggezogen wird und es keine Wände gibt, um sich anzulehnen, dann ist das ein veritabler Schock für das Ich! Wenn man einmal gar nichts mehr weiss, ist das ein Schlag ins Gesicht des Selbstwertgefühls.

Es ist wie Sterben oder ein vorweggenommene Tod!

Hungrige Geister

Diese Art von Leben ist also ein schwankender Zustand der Unsicherheit. Vergangenheit und die Zukunftsangst hängen uns wie ein Klotz am Fuss. Was kann man da tun? Wie sich vom Klotz befreien?

Eines ist klar: Was einmal entstanden ist, was einmal Form angenommen hat, das kann man nicht mehr ändern. Deshalb ist jeder Versuch, irgendetwas aus der Vergangenheit zu ändern, zu flicken, oder zurechtzudrücken nutzlos. Das geht nicht. Ebenso nutzlos ist es, mit der Vergangenheit zu hadern, sich dieses und jenes vorzustellen, was hätte sein können, wenn ...

Derart an der Vergangenheit zu kleben ist dasselbe, wie wenn ein Schauspieler seine Lieblingsrolle nicht mehr ablegen will. Er spielt nur diese eine Rolle wieder und wieder. Dadurch gleicht er einem [hungrigen Geist](#), der mit ständigem Applaus gefüttert werden will, und doch nie satt wird davon. Er hat vergessen oder kommt gar nicht auf die Idee, dass er auch andere Rollen spielen könnte.

Unser Lebensweg ist nun einmal mit Erinnerungen gesäumt, sowohl schönen als auch unschönen. Das lässt sich nicht ändern und ist eigentlich auch kein Problem. Doch wenn man sie jedesmal, wenn sie ins Bewusstsein treten, freudig begrüsst oder vehement abwehrt, dann kaut man an einem toten Knochen, in der Illusion, daran hänge noch ein Stück Fleisch.

Nehmen wir zum Beispiel Erinnerungen an traumhafte Ferien oder an eine romantische Liebschaft. Sobald man denkt: «Da will ich wieder hin» oder «das will ich noch einmal haben», wird das Vergangene zur Schablone für alle zukünftigen Ferien und Liebschaften. Und in diesem Licht werden mit höchster Wahrscheinlichkeit alle zukünftigen Ferien oder Liebschaften eine Enttäuschung sein. – Aber dieses Leiden ist selbstgemacht.

Deshalb: Wenn man möglichst unbeschwert leben will, hüte man sich, in einer Rolle, einer Meinung, einer Idee und einer Wunschwelt stecken zu bleiben. Man unterlasse es, diese mit Gedanken- und Gefühlsenergie zu füttern.

Sich nicht einmischen

Wir sollten die Dinge sterben lassen. Nicht mit Gewalt, nicht mit Absicht oder aus Ablehnung und Hass. Energie kann man nicht töten. Ihre Formen vergehen und entstehen von selbst gemäss ihrer eigenen Gesetzmässigkeit. Nur wenn wir das Alte ablegen, können wir offen sein für das Neue, das Hier und Jetzt, aus dem sich der nächste Schritt auf unserem Lebensweg ergibt.

Verzichten wir darauf, dauernd mental einzugreifen, weil wir glauben, kontrollieren zu müssen, was gut und schlecht ist, und aussortieren was angenehm und unangenehm ist (für uns selbst). Dann kehrt alles Entstandene mit der Zeit zu seinem Ursprung zurück.

Der Ursprung, die Quelle aller Formen, der materiellen wie der mentalen, ist immer gleich, nämlich das Nicht-Geformte. Es gibt viele Namen dafür: Zum Beispiel «Das Ungeborene», «das Nicht-Sein», «die grosse Stille», «Tao» oder «Urnatur». Die alten Zen-Meister nannten es «das ursprüngliche Gesicht». Egal, wie man es nennen will, es ist form- und namenlos, aber es lebt. Unsere Intuition «weiss» darum.

Man kann ES spüren, man kann es hören. Nicht mit den

körperlichen Sinnen, aber mit dem Herz-Geist. Und zwar dann, wenn Körper und Geist in Ruhe sind. Ruhe bedeutet nicht zwangsläufig Bewegungslosigkeit oder Starrheit. Man kann durchaus «in Ruhe» arbeiten, gehen, laufen oder sonstwie aktiv sein. Diese Ruhe besteht in der Abwesenheit von überflüssigen Gedanken, wenn sich das Ich nicht einmischt. Dann gibt es nur reines, passives Gewahrsein.

In der Ruhe kann die Lebensenergie frei fließen. Und wenn sie frei fließt, geht das Leben immer weiter.

Innehalten und schweigen

Deshalb: Kehre immer wieder zurück zur ursprünglichen Stille. Führe alle deine Freuden und Leiden, deine Probleme und Fragen zurück zu ihrem Ursprung. Zweifel, Angst, Ärger, Wut, Nicht-Wissen – statt dich darüber aufzuregen und zu ärgern oder dagegen anzukämpfen, halte inne. Nimm die Gefühlsregungen zur Kenntnis als Wellen in deinem Gemüt. Dann übergib sie dem Fluss deines Atems, «atme sie aus», lass sie gehen. Halte nicht an ihnen fest. Verwickle sie nicht in Diskussionen. Erkenne ihr Entstehen – was hat sie ausgelöst? In den meisten Fällen ist es etwas, das einem nicht passt oder nicht gefallen hat oder unsicher macht. Hindere sie nicht am Vergehen – jede Welle legt sich mit der Zeit von selbst.

Dies ist jedoch sehr schwierig, wenn man sich mitten in einem seelischen Tumult befindet. Gerade dann, wenn man Ruhe am meisten benötigt, scheint sie weit entfernt. Deshalb ist es so wichtig, sie dann zu finden und zu fördern, wenn es scheinbar keine Notwendigkeit gibt dafür. Wir sehen immer dann keine Notwendigkeit dafür, wenn es uns «gut geht». Wenn es uns «gut geht», dann nehmen wir automatisch an, dass das immer so bleiben wird. Dann können wir uns nicht vorstellen, dass unser persönliches «Gut» nur die momentane Gefühlslage eines kleinen Tropfens im grossen, ganzen Ozean des Lebens ist.

Sobald sich die Gefühlslage ändert – und das tut sie mit Sicherheit früher oder später – dann treiben wir wieder

haltlos im Ozean und es geht uns «schlecht». Und so pendeln wir von einem Extrem ins andere.

Wenn man sich hingegen daran gewöhnt, sich in jeder Lebenslage der prinzipiellen Unbeständigkeit bewusst zu sein und sich darin übt, sowohl im Wellenberg als auch im Wellental in der Stille des Meeresgrundes verankert zu bleiben, dann ist das eine ganz andere Sache. Ich wünsche mir, dass wir alle dies selber erfahren.

Stirb und werde

Die Stille, die allen Lebenserscheinungen zu Grunde liegt – aus der alles entsteht und in die alles zurückkehrt – ist viel mehr als die Stille, die wir mit den Ohren hören, wenn keine Geräusche vorhanden sind. Wer sie erfährt, wird in seinem ganzen Sein, in Mark und Bein davon ergriffen. Manche sprechen von einer «gewaltigen» oder «donnernden» Stille.

Wenn man sie einmal kennt, dann findet man sie selbst in der Hektik unserer Städte. Besonders eindrücklich erfahrbar ist sie auch in der Präsenz eines gerade verstorbenen Menschen oder Tieres.

Die Grundidee der Reinkarnationstheorie besagt, dass das individuelle Ich-Bewusstsein mit dem Tod endet, während das Bewusstsein, das allen Lebewesen gemeinsam ist, unsterblich ist. Der kleine Lebensbach eines Individuums vereinigt sich wieder mit dem grossen Fluss. Dabei trägt er manches mit sich von dem, was das verstorbene Wesen im Laufe seines Lebens angesammelt hat. Zu den Überbleibseln gehören zum Beispiel Spuren von heilsamen oder unheilsamen Taten, die mit grosser Überzeugung und Absicht vollbracht wurden oder sehr starke Willenstendenzen – Dinge, Ideen, Wünsche – die man bis ans Lebensende aufrecht erhalten hat.

Der Energiestrom, der Prozess von Werden-Sein-Vergehen, den wir Leben nennen, endet nicht, wenn ein Einzelwesen stirbt und von der menschlichen Bildfläche verschwindet. Er entzieht sich

bloss unserer Wahrnehmung und fliesst im Verborgenen weiter.

Viele Vertreter der tibetisch-buddhistischen Tradition haben den Prozess von Sterben und Werden sehr genau untersucht und beschrieben. Ihre Lehre gründet auf Erfahrungen ausserordentlicher Meditations-Meister, die ihren Sterbeprozess bewusst erlebt hatten und sich an frühere Leben erinnern konnten. Solche sogenannten «Reinkarnationen» zeigen dies schon im frühen Kindesalter, indem sie Gegenstände und/oder Menschen wiedererkennen, denen sie im gegenwärtigen, neuen Leben nie begegnet sind. Im Pali-Kanon der buddhistischen Literatur findet sich ein Werk namens Jataka. Gemäss dieser Schrift soll sich der Buddha an 547 solche [Episoden](#) erinnern haben.

Der tibetische Meister Sogyal Rinpoche hat für seine westliche Schüler ein Buch verfasst, in dem er die tibetische Reinkarnationstheorie beschreibt und erklärt. Es trägt den Titel *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben*.

Der Strom des Bewusstseins

Diese Meister werden nicht müde, ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiterzugeben, damit auch wir aus unserer beschränkten Sicht in Bezug auf Leben und Tod erwachen mögen. Wie der Buddha sind sie davon überzeugt, dass diese Möglichkeit prinzipiell in jedem Menschen vorhanden ist, dass es aber eines gewissen, rechten Lebenswandels bedarf, um sie zu verwirklichen. Der Buddha fasste dies in seiner Lehre vom [Edlen Achtfachen Pfad](#) und dem Kreislauf des Lebens ([Bhavacakra](#)) zusammen.

Die Grundidee der Reinkarnationstheorie besagt, dass das individuelle Ich- Bewusstsein mit dem Tod endet, während das Bewusstsein, das allen Lebewesen gemeinsam ist, unsterblich ist. Der kleine Lebensbach eines Individuums vereinigt sich wieder mit dem grossen Fluss. Dabei trägt er manches mit sich von dem, was das verstorbene Wesen im Laufe seines Lebens angesammelt hat. Zu den Überbleibseln gehören zum Beispiel

Spuren von heilsamen oder unheilsamen Taten, die mit grosser Überzeugung und Absicht vollbracht wurden, oder sehr starke Willenstendenzen – Dinge, Ideen, Wünsche – die man bis ans Lebensende aufrecht erhalten hat.

Dieses unerledigte Gedankenmaterial – karmische Tendenzen genannt – wirkt wie Samen, die im Fluss schwimmen, bis sie auf fruchtbaren Boden treffen. Wenn die Zeit reif ist, lösen sie sich auf, setzen ihre Energie frei und lassen neue Früchte wachsen.

Es ist jedoch nicht nötig, bis zum physischen Tod zu warten, um zu realisieren, dass Dinge, die man heute tut, sagt oder denkt, eine langfristige Wirkung erzeugen. Wir alle kennen Beispiele davon. Nur ist es im komplexen Gewebe der Einflüsse und mit unserem limitierten Bewusstsein nicht vorauszusehen, welche Taten oder Worte wann welche Früchte hervorbringen. Doch dies ist ein Thema für sich selbst.

Für heute möchte ich nur darauf hinweisen, wie wichtig es ist, dass wir uns immer wieder darauf besinnen, dass Sterben und Werden jederzeit stattfinden, und dass wir nicht machtlos sind in der Wahl unserer Lebensqualität.

Todesangst

Je bewusster wir leben, desto mehr können wir beitragen zum Glück oder Leid in der Gegenwart. Auch wenn wir meinen, dem Schicksal völlig ohnmächtig ausgeliefert zu sein, so können wir immer noch wählen, wie wir diesem Schicksal begegnen: Mit Verstand und Verständnis oder mit sinnloser Wut oder Selbstmitleid; mit Gelassenheit und Vertrauen in die Fähigkeit der «Selbstreinigung» unseres Geistes oder mit Widerstand oder Resignation

Wenn dem so ist, dann stellt sich doch die Frage: Was hat es mit unserer enormen Todesangst auf sich? Was ist meine Einstellung, mein Wissen in Bezug auf den sogenannten Tod? Ist man sich da im Klaren oder ist dieses Eisen so heiss, dass man

es nicht anfassen darf?

Es gibt Menschen, die denken, wenn sie über den Tod sprechen, dann trete er sofort ein. Sie wagen es zum Beispiel nicht, zu sagen oder zu denken, dass ihre Grossmutter stirbt, weil sie Angst haben, dadurch deren sofortigen Tod herbeizuzaubern. Und wenn die Grossmutter dann wirklich stirbt, haben sie ein schlechtes Gewissen.

Denkt nicht, dass ich mich lustig mache oder sarkastisch sei. Man kann das Bild zum Beispiel sehr leicht auf weite Teile der Ärzteschaft in unseren Spitälern und Altersheimen übertragen. Über den Tod wird nicht gesprochen, Leichen werden heimlich weggeschafft. Ich sage nicht, dass dies für alle Ärzte und Ärztinnen gilt, aber in meiner Erfahrung für sehr viele.

Der körperliche Aspekt des Sterbeprozesses ist zweifellos mit Angst behaftet. Kein Lebewesen, kein Organismus will Schmerzen leiden. Und kein Lebewesen, kein Organismus will sterben. Schon gar nicht auf Grund von Gewalt oder Krieg oder was-auch-immer. Diese Angst ist wohl unvermeidlich.

Aber was ist mit der psychischen Angst? Ist sie auch unvermeidlich?

Jederzeit bereit

Realistisch gesprochen würde ich sagen: Ja. Sie ist unvermeidlich, weil sie auf Unwissenheit beruht. Solange wir nichts wissen von unserem wahren Wesen, vom unversiegbaren Strom des Lebens, fürchten wir um unser Leben und haben Angst vor dem unbekanntem «Nachher»

Ein zweiter Aspekt unserer psychologischen Todesangst ist die Angst vor dem Verlust des Bekannten. Alles, was wir sind, was wir haben, was wir sehen, hören, unsere ganze Identität endet hier.

Erkenntnismässig würde ich sagen: Nein, psychologische Todesangst ist vermeidbar. Allerdings nur, wenn man schon in

diesem Leben bereit ist, loszulassen und alles herzugeben, restlos alles, weil man versteht, dass Leben und Tod in Wahrheit Aspekte des einen, unendlichen Lebensflusses sind.

Die oben erwähnten tibetischen Meditationsmeister lehren ihre Schülerschaft, Achtsamkeit und Verstehen so zu schulen, dass sie jederzeit bereit wären, vom Tod überrascht zu werden und ohne zu zögern, ohne Unterbrechung ihres Bewusstseins, ins Universalbewusstsein zu gleiten.

Es mag uns unmöglich erscheinen, eine derartige Präsenz zu erlangen. Es ist aber nicht unmöglich. Davon zeugen viele Berichte von Sterbebegleitern und anderen Zeugen. Einer davon erzählt von einem Samurai, der in einem Kampf tödlich verletzt wurde. Bevor er seinen letzten Atemzug tat, soll er gesagt haben: «Wie froh bin ich, dass ich schon lange gestorben bin, sonst wäre ich jetzt beunruhigt.»

Wenn man ein Auge für Tiere und Pflanzen hat, kann man sehen, dass dieses Einssein mit dem Ganzen für sie vollkommen natürlich ist. Doch wir Menschen haben dieses offenbar verloren oder «verlernt.» Wir brauchen dafür ein bewusstes Verstehen und eine klare geistige Ausrichtung, so wie es zum Beispiel im sogenannten [Bodhisattvagelübde](#) zum Ausdruck kommt.

Seien wir realistisch: Es ist wohl eher zu erwarten, dass wir Angesichts eines Todes, – egal ob es sich um ein körperliches, seelisches, gedankliches oder emotionales Sterben handelt – eher in totale Verwirrung oder Schockstarre fallen. Wenn man dies vermeiden möchte, müsste man sich tatsächlich darin üben, jederzeit bereit zu sein, dem momentanen Geschehen mit einem klaren Geist zu begegnen und sich der inneren Führung vollkommen zu überlassen.

Ist das Vertrauen in die Ganzheit des Lebens einmal erwacht, dann ist auch das Mitgefühl mit allen Wesen, die wie wir aus Unwissenheit in dieser Welt leiden, keine aufgesetzte «religiöse» Pflicht und kein sentimentales Mitleid, sondern

eine natürliche Regung des Herzens.

Allein auf weiter Flur

Der dritte Aspekt unserer Todesangst, ist die Angst vor Verlassenheit.

War jemand von euch schon einmal allein in einer stockdunklen Nacht, ohne Sterne und ohne Mond – mitten in einem schwarzen Nichts– oder auf einer Bergwanderung im dichten Nebel – vor den Augen nichts als undurchdringliche weisse Luft? Oder auf einem Schiff mitten im weiten Ozean unter einem wolkenlosen Himmel – eingehüllt in grenzenloses Blau?

Vielleicht kennt ihr das Gefühl, das einen im Moment des Erwachens nach einem tiefen Schlaf befallen kann? Wenn man keine Ahnung hat, wo man ist, ob es Morgen oder Nacht ist?

Kennt man die Angst, die den Atem stocken lässt, wenn es keinen Anhaltspunkt gibt, an dem man sich orientieren kann? Hat man diese Verlorenheit schon einmal erlebt, in welcher der Hirncomputer «verrückt» spielt und so schnell wie möglich nach einer bekannten Bühne und vertrauten Kulissen sucht?

Es muss ja nicht gleich so dramatisch sein, man kann Ähnliches auch auf einer Reise erleben, wenn man sich verfahren oder verlaufen hat. Vielleicht besitzt man kein Mobiltelefon oder es hat keinen Empfang oder die Batterie ist leer. Wenn keine menschliche Seele in Sicht ist, die man fragen könnte, wo man ist und wo es lang geht nach... Oder wenn diejenigen, die man fragen kann, auch keine Ahnung haben.

Ich hatte schon mehr als ein Mal das Glück, diese interessante Erfahrung auf der Reise in dieses Seminarhaus zu machen, und ich bin meinen Fahrerinnen dankbar dafür. Warum? Weil man in der Verlorenheit alle mentalen Ressourcen mobilisieren muss, die einem zur Verfügung stehen, um nicht in Panik zu geraten. Gleichzeitig kann man beobachten, was «es» gefühlsmässig mit «einem macht» ...

Die Welt ist nicht, was sie zu sein scheint

Wie schon gesagt, es kann uns allen passieren, dass wir plötzlich mutterseelenallein im unendlichen Universum stehen und nicht wissen, was, wo, wer und warum. Obwohl die Erdkugel und der Himmel immer die gleichen sind, scheint uns alles unbekannt. In diesem Moment kann man realisieren, wie selbstgemacht unsere eigene Welt ist: Meine Bühne, meine Kulissen, ja meine ganze Welt, ist nichts anderes als die Projektionen meines Bewusstseins auf das, was aus sich selbst heraus existiert.

Häuser, Bäume, Katzen, Hunde, Freunde, Feinde und alles andere, was man benennen kann, sind unsere eigenen Kreationen! Dies sollte man wenigstens ein Mal im Leben realisieren und durchschauen.

Der sicherste «Ort» für diese Realisation ist der Zustand der Meditation. Dort kann man erkennen, dass die Welt nicht untergeht, wenn man einmal den Verstand, sich selbst und alles Wissen verliert. Denn dort, in der absoluten Stille, im leeren Nichts, leuchtet ein Licht. Und in diesem Licht sieht/fühlt man das, was nicht abhängig ist von meinen Launen, meinen Sympathien und Antipathien, meinen Leiden, meinem dies und das! Und in diesem Licht herrscht reine Freude. Manche nennen es wahre Liebe.

Um dies zu unterstreichen, erlaube ich mir, einige Sätze aus dem Herz-Sutra für einmal etwas abzuwandeln:

Der Bodhisattva Avalokiteshvara, in tiefe Meditation ([Prajnaparamita](#)) versenkt, sah deutlich, dass nichts, was wir für wirklich halten, wirklich existiert. Geburt und Tod, Rein und Unrein und alle anderen Unterscheidungen sind Irrtümer des dualistischen Denkens. Die Wirklichkeit ist nicht mit den Sinnesorganen inkl. dem Denkorgan zu fassen. Das einzige «Auge», das sie «sehen» kann, ist das eine Auge der ursprünglichen Weisheit ([Prajna](#))... Diese Erkenntnis befreite ihn von seiner Ichheit und damit von allem Leiden.

Das ist die höchste oder tiefste Erkenntnis, die ein Mensch haben kann. Die Geisteskraft, die dies ermöglicht, hat jeder Mensch, auch du und ich, als Potenz in die Geburt mitbekommen.

Der Tanz geht weiter

Noch ist die unerschütterliche Weisheit in keinem von uns voll erwacht. Aber ab und zu dringt ihr Licht in die Dunkelheit unserer Verblendung. Wir alle haben schon ihre Glück bringende, befreiende Berührung erlebt. Dies sollte uns ermuntern, auf diesem Weg fortzufahren, solange wir die Möglichkeit und die Kraft dazu haben.

Der Retreat kommt morgen zu Ende, aber unsere Wanderung durch das Wunderland des Lebens nicht. Die Musik geht weiter – in immer neuen Tönen und Rhythmen. Wir haben das Glück und die Gabe, am kosmischen Tanz tagtäglich mit Kopf und Herz und allem, was uns gegeben ist, teilzuhaben. Jeder für sich allein und gleichzeitig alle miteinander.

- [Dharmavorträge](#)



Variationen der gleichen Musik