



# Konventionelle

und

# ultimative

# Wahrheit

## MITSCHNITT EINER BELEHRUNG VON GESHE GYALTEN KUNGA

In diesem Thema der „konventionellen und ultimativen Existenzweise“ sind alle Lehren des Buddha versammelt. Alle sind darin enthalten, „Buddhismus in der Nusschale“ sozusagen. Da kann man darauf vorbereitet sein, dass man sich darin leicht verliert. Die Buddha-Lehren sind weit wie der Ozean, und sie enthalten alles, was man braucht: Philosophie, Wissenschaft, Kunst, Mathematik, Heilung, Astrologie und auch großartige Musik. Aber das wichtigste ist der spirituelle Gehalt. Man kann alle Objekte des Wissens im Buddhadharma finden. Es hängt vom eigenen Geschmack ab, was man sich davon aussucht. Doch es war nicht die Hauptintention des Buddha, ein Studium zu vermitteln, das man unter harter Anstrengung absolviert, um dann Professor zu werden. Oder ein großer Philosoph. Das Hauptinteresse des Buddha lässt sich aus seinem Namen ableiten – Buddha, der Erwachte – es soll zum Erwachen führen. Nachdem er unter dem Bodhi-Baum Erleuchtung fand, wollte er teilen, was er gefunden hatte. Der erste, den er traf, wie Ihr sicher wisst, fragte ihn: Bist Du ein Gott? Bist Du der Schöpfer aller Dinge? Der Buddha verneinte und sagte: „Ich bin nur erwacht.“ Daher sein Name. Erwacht zu was? Zur Wahrheit. Zur Realität. Und zum Erwachen zu bringen, ist sein Anliegen. Was erweckt uns? Intellektuelles Wissen? Philosophie? Meditation ist der „Wecker“, der uns aufwachen lässt. Die zwei Wahrheiten, die konventionelle und ultimative, beziehen sich auf Meditation. Die erste große Frage lautet: Was ist Wahrheit? Ich suche nicht nach einer vorgefertigten Antwort. Um Wahrheit drehen sich alle Lehren des Buddha, sie bildet das Herz.

Sie ist die Wurzel des Verständnisses von Existenz. Sie ist der Hintergrund aus dem nicht nur die Lebewesen, sondern auch die materielle Welt des Universums herrührt. Und in die es sich am Ende auflöst. Inclusive man selbst, woher erscheint alles? Und wozu, was ist der Sinn? Und wohin sind wir unterwegs, nicht nur man selbst, sondern alle? Bevor man zu einer Antwort kommt, muss man einen tief empfundenen Wissensdrang danach haben. Ohne dass andere einem den vermittelt hätten. Man muss ihn selbst tief im Herzen tragen.

**OHNE DIESEN DURST NACH ANTWORT  
IN EINEM SELBST WIRD MAN DIE  
UNZUFRIEDENHEIT ÜBER VORGEFERTIGTE  
ERKLÄRUNGEN NICHT VERSPÜREN.**

Hat man keinen Durst, reizt einen auch der köstlichste Trank nicht. Genauso erging es Buddha. Im Schlüsselsatz des Herz-Sutra, das wiederum die Essenz aller Lehren ist, wird erklärt: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form.“ Das lehrte Buddha zum Verständnis der Wahrheit und um die Bedingungen herzustellen, sie zu realisieren. Wir sind angehalten, nicht allein auf die Überlieferung, den berühmten Vortragenden oder irgendeine Autorität zu vertrauen, sondern selbst zu untersuchen. Wir sollten aber auch nicht allein auf unser alles beurteilendes Denken vertrauen. Vertraue auf Offenheit des Geistes und

des Herzens. Sonst gibt man der Wahrheit nur den eigenen Geschmack, den eigenen Senf, die eigene Färbung. Man versucht sich die Wahrheit passend zu machen, sie soll sich gefälligst nach eigenen Vorstellungen gestalten, und man selbst sich nicht der Wahrheit gemäß ausrichten müssen... Man muss alle seine Vorstellungen loslassen, sich selbst leeren. Denkt nicht, dass ich ein Wissender bin, bloß weil ich Buddhismus seit über 25 Jahren studiert habe. Philosophie, ja, die habe ich gelernt, aber die Wahrheit... Für die muss man sich ganz leer machen. Nach Buddhas Lehren ist jeder Moment ein Anfang. Die Wahrheit ändert sich niemals. Unser Glaube ist nicht die Wahrheit. Und Glaube kann Wahrheit nicht hervorbringen. Niemand kann Wahrheit hervorbringen. Auch nicht der allmächtige Buddha. Die Wahrheit ist nicht das Produkt einer Philosophie, sie ist einfach Wahrheit. Die Wahrheit ist schlicht die Entdeckung von Buddha. Dieses Thema ist übrigens seit 25 Jahren mein Lieblingsthema, und ich sterbe vor Neugier, was das Thema anbelangt. Wenn man sich mit ihm beschäftigt, entwickelt man ein enormes Vertrauen in Buddha. Und in das eigene Tun in dem Zusammenhang. Die Suche hilft, unsere inneren Konflikte zu lösen, die Dinge klar zu sehen, z.B. warum habe ich seit der Geburt bis jetzt diesen Weg genommen, ging ich zur Schule, wo ich all die Fächer lernte – einen guten Job finden, einen idealen Partner finden, den man ja nie findet – alles das soll uns Glück bringen, das ist der einzige Grund. Das Ziel ist klar, und wir denken, all das ist der Weg dahin, aber bisher sind wir nicht angekommen. Wir sind auf dem falschen Pfad. Die Wahrheit zu wissen wäre der richtige Weg zum Ziel. Das beginnt mit der eigenen Wahrheit: wer ist dieses Ich? „Ich mag das, das mag ich nicht, heute bin ich glücklich, später bin ich deprimiert...“

**WER IST DIESES ICH? DIESES ICH ZU BEGREIFEN, IST TOTALE BEFREIUNG. DAS FINDEN DES ICH IST, WAS MAN DEN PROZESS DER MEDITATION NENNEN KÖNNTE.**

Aber um es zu finden, muss man irgendwann alles intellektuelle Denken beiseite lassen, weil es den Blick verstellt. Man muss mit dem nackten Empfinden arbeiten, was auch immer man dabei fühlt. Besonders wenn man gerade ein intensives Gefühl empfindet, erscheint das Ich. Alle Verblendung beginnt beim Ich, aller Dharma auch. Aller seelische Schmerz beginnt da. Die Suche nach dem Ich ist die Suche nach der Wahrheit. Das ist eine tiefgründige Meditation, aber praktiziert sie nicht wie ein Klischee eines Meditierenden in Pose. Damit mag man auf andere wie ein großer Heiliger wirken, aber das ist nur der Schein. Geht nach draußen, stellt euch der Realität und schmeckt ihren

Geschmack. Lasst dieses starke Gefühl von Ich, mein und mir hervorkommen. Dann untersuche es, wer ist das, dann verletze das Ego, schlag drauf. Auf dem stillen Meditationsitz zeigt es sich nicht so deutlich, aber mitten im starken Gefühl kann man es deutlich zu fassen kriegen. Und dann nimm es in den Schwitzkasten. Doch das gelingt einem nicht, man trifft immer nur den Schatten des Ego, das Ego selbst sonnt sich weiter und grinst: „Du denkst, dass Du sehr klug bist, aber ich bin immer noch da, völlig unverletzt.“ Wir treffen nur den Schatten. Philosophie hat den Nutzen, viele Perspektiven zur Wahrheit zu bekommen und Informationen zu vermitteln. Aber die muss man anwenden. Man muss wissen, wie man schwimmt, aber dann muss man es im Wasser tun. Man muss das Ego ins Herz treffen, und wenn einem das gelingt, erzittert Samsara. Dann wird man entweder einen Riesenschreck bekommen, oder extreme Freude empfinden. Fühlt man keines von beiden, sondern nichts, vergiss es, dann war es das nicht. Meditation heißt, vom Bekannten zum Unbekannten zu wechseln. Es klebt so fest, das Ich. Zu erfahren, dass es nicht existiert, fühlt sich an, als würde die eigene Existenz verloren gehen. Man ist am Boden zerstört. Als ob man sich selbst umgebracht habe. Vor der Neugeburt muss man sterben, das Ego muss sterben. Aber die Angst währt nur einen Augenblick, und dann ist man glücklich, als wäre man nach Äonen der Abwesenheit endlich nach Hause gekommen. Davor heißt es: sie antreffen, sich mit ihr vermengen und eins mit ihr werden, der Realität, der Wahrheit. Sie antreffen, bedeutet das intellektuelle Wissen über sie, das dann allmählich übergeht in direkte Erfahrung.

Oder wie es das Herz-Sutra sagt: gate gate paragate parasamgate bodhi svaha – gehen, gehen, hinübergehen, vollkommen hinübergehen, erwachen... Und das muss zunächst mit dem Ich praktiziert werden. Das heißt:

**ALLE PHÄNOMENE, DIE UNS ERWECKEN – WAS DER HAUPTZWECK DER LEHREN BUDDHAS IST – ERFASSEN WIR NUR DURCH MEDITATION.**

Bitte versteht sie nicht als bloßes Mittel den Alltagsstress etwas abzubauen, sich zu entspannen. Der wahre Zweck ist das erkennen der Wahrheit. Intention und Motivation bestimmen die Qualität der Meditation. Ich will erwachen, das sollte das Ziel sein. Denn ich schlafe fest, egal ob mit Albtraum oder herrlichen Traum. Ich reise oft mit dem Flugzeug, und wenn große Turbulenzen die Maschine durchrütteln und die Angst einen packt, dann zeigt sich das Ich deutlich, quicklebendig manifestiert. Solche Situation sollte man ergreifen, es zu betrachten. In Tibet beginnen einige Lamas ihre Belehrungen, indem sie etwas Unerwartetes



tun, wie laut schreien oder so etwas. Und wenn die Leute dann aufgeschreckt sind über das verrückte Verhalten, dann erst beginnen sie mit den Unterweisungen. Geschickte Mittel! Oder die Lamas schicken ihre Schüler nachts auf den Friedhof, weil so viele Hindernisse bestehen, die man schlagartig beseitigen muss. Dort erleben sie dann viele beunruhigende Geräusche und in der Angst erscheint das Ich so deutlich, roh, klar. Und in diesem Moment ist dann das intellektuelle Verständnis, das Wissen über das Ich, sehr hilfreich bei der Untersuchung. Ohne dieses starke Gefühl ist das intellektuell hervorgebrachte Ego mit dem intellektuellen Verständnis nicht zu entlarven. Wenn man das rohe Ego bemerkt und in den Fokus nimmt, braucht man eigentlich nichts mehr zu tun, es verschwindet von selbst, kann nicht bestehen bleiben. Es weicht zurück. Und wenn es zurückweicht, erbebt Samsara. Das ist der erste Schritt die Wahrheit der Realität zu begreifen, die Leerheit, auch genannt die „ultimative Wahrheit“. Jenseits der konventionellen Wahrheit. Die Spitze der höchsten Bewusstheit. Dann erhält man die Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?“ ganz leicht. Wenn man von Leerheit spricht, dann leer wovon? Als ersten Schritt zu ihrem Verständnis gilt es, das Objekt der Negation zu erfassen. Leer von diesem Ich, das so deutlich bei Angst etc. zu spüren ist, dieses Ich ist das Objekt der Negation. Mein Magen ist leer: leer von Essen. Das bedeutet nicht, dass es überhaupt kein Essen gibt. Mein Geldbeutel ist leer: Geld ist abwesend. Form ist Leerheit... Leerheit von Essen oder Geld? Natürlich nicht, sie ist, intellektuell ausgedrückt, leer von inhärenter

Existenz, von substantiellem Eigensein. Was aber ist dieses starke Ich-Empfinden? Das muss man verstehen, um das Ziel zu treffen. Hat man kein Ziel vor Augen, weiß man nicht, wohin man den Pfeil schießen soll. Das Ich kommt hundertmal täglich auf, sogar im Traum. Ist es aus Gedanken gemacht? Aus Gewohnheiten? Ist es ein Konzept? Existiert es?

*Frage aus dem Publikum: was heißt denn überhaupt „existiert“?*

Eine sehr gute Frage! Wie wäre deine Definition? Alles in der Vergangenheit Geschehene existiert nicht mehr. Jetzt ist es 21 Uhr. Heißt das, dass nun alle Dinge, die vor 21 Uhr da waren, nicht mehr existieren? Alles Erinnertere existiert nicht mehr, nur noch als subjektive Erinnerung. Der Inhalt der Erinnerung: nicht existent. Auch die Zukunft ist nicht existent. Was existiert ist hier und jetzt, was wir wahrnehmen... aber so wie wir es wahrnehmen, ist es auch wieder vorbei. Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen. Also was ist Existenz? Etwas Unveränderliches? Heißt das dann, dass ich nicht existiere, keine Belehrungen gebe, weil ich ja höchst veränderlich bin? So zu untersuchen, ist eine kraftvolle Meditationsweise, das Anhaften zu verringern, das Wurzel von vielem Schmerz ist. Wenn wir nicht meditieren, erscheint uns alles selbstverständlich und klar. Alles scheint zu existieren, aus sich selbst heraus, die Erscheinung so stark existent zu sein. Starke Erscheinung – starke Reaktion ihr gegenüber, aber durch Meditation darüber, kühlt sich die hitzige Reaktion ab.