

# Die Leerheit sehen den Buddha sehen



**Geshe Michael Roach**

*Aus dem Englischen von Svenja Willkomm*

*Der amerikanische Geshe Michael Roach gab im September 1996 im Vajrapani Institute in Kalifornien, USA, Belehrungen zum Diamant-Sūtra. Der folgende Text war ein Teil dieser Unterweisungen. Wir übersetzten und veröffentlichten ihn mit freundlicher Genehmigung der amerikanischen Zeitschrift Mandala (November/Dezember 1996).*

**I**n buddhistischen Unterweisungen wird sehr viel vom Nirvāṇa gesprochen, aber was ist damit eigentlich genau gemeint, und wie erlangt man es? Das tibetische Wort für Nirvāṇa bedeutet „über das Leiden hinausgegangen sein“, und dieser Zustand entsteht, sobald jemand alle schlechten Gedanken oder Geistesplagen vollständig aus seinem Geisteskontinuum entfernt hat. Dies können wir nur auf eine einzige Art und Weise erreichen, nämlich, indem wir die Verwirklichungen nutzen, die wir auf dem Pfad des Sehens erlangen. In den Momenten direkt vor, wäh-

rend und nach der direkten Einsicht in die Leerheit geschehen ganz bestimmte Dinge.

Der Buddhismus geht davon aus, daß unser Geisteskontinuum anfangslos ist. Jeder einzelne vergangene Moment eines Geisteskontinuums muß aus einem vorhergehenden Moment entstanden sein. Sie können keinen Anfangspunkt Ihres Geisteskontinuums finden, weil Geist nur aus Geist entstanden sein kann. Bildlich gesprochen gleicht Ihr Geist einer langen Spaghetti-Nudel ohne Anfang und ohne Ende.

Die vergangenen Leben, die bereits hinter uns liegen, sind zahllos, während die zukünftigen Leben, bis wir Buddhas werden, begrenzt sind. Mit dem Erreichen der Buddhaschaft endet der Prozeß der Wiedergeburten, der Geist jedoch wird sich endlos weiter fortsetzen. Während der gesamten Spaghetti-Nudel des endlosen Geisteskontinuums gibt es den ersten Moment der

direkten Einsicht in die Leerheit nur einmal. Bis zu diesem Zeitpunkt ist man ein gewöhnliches leidendes Wesen. Wer die direkte Einsicht in die Leerheit erlangt hat, ist ein Heiliger, ein Ārya. Das Wort „Ārya“ bedeutet „höher, erhaben“ und bezeichnet ein erhabenes Wesen, das sich völlig von den gewöhnlichen Wesen unterscheidet.

Ich möchte nun über die letzten Augenblicke kurz vor dem Erlangen der direkten Einsicht in die Leerheit sprechen. Auf dem Pfad der Vorbereitung, dem zweiten der fünf Pfade, wird als Vorbereitung auf die direkte Einsicht in die Leerheit das intellektuelle Verständnis der Leerheit geschult. Eine sehr wichtige Stufe auf dem Pfad der Vorbereitung nennt sich „höchster weltlicher Dharma“ (tschö tschok). Es bezieht sich auf den höchsten Zustand, den eine Person, die noch ein gewöhnliches Wesen ist, erreichen kann.

Als nächstes werde ich beschreiben, was während dieses Zustandes passiert.



Foto: Hama Werner

Wer die Leerheit erkennen will, muß viele Ursachen dafür schaffen: Angefangen vom rechten Anvertrauen an den Lehrer über Niederwerfungen und Gebete bis hin zu intensiven Studien und Meditationen sind die vielfältigen religiösen Übungen durchzuführen.

Fotos mit freundlicher Genehmigung des Verlags Herder aus: H. Bancaud, Dagpo Rinpotshe: *Dalai Lama – Tibet im Exil*. Freiburg 1995



Voraussetzung für sein Erlangen ist, daß sich die betreffende Person bereits seit einiger Zeit spirituellen Studien widmet. Ihr Geisteskontinuum ist also vorbereitet. Sie ist in ihrem gegenwärtigen Leben auf wahre geistige Lehrer getroffen, hat ihnen gedient und somit genau das von ihnen erhalten, was sie karmisch gesehen von ihnen braucht. So funktioniert das; es ist ein Geben und Nehmen. Die Person hat ihnen mit allem, was sie ihnen geben konnte, gedient, vor allem mit Hingabe. Und sie haben ihr im Gegenzug Belehrungen gegeben.

Dieser Prozeß verläuft in drei Stadien. Als erstes eignen Sie sich Wissen oder Weisheit an, indem Sie viele, viele Stunden bei Ihrem Lama lernen und studieren. Zweitens denken Sie über das Gelernte nach, kontemplieren und erarbeiten sich den Stoff im eigenen Geist. Die Weisheit, die aus der Kon-

templation entsteht, nimmt durch das Studium zu. Und schließlich erlangen Sie die Weisheit der Meditation, die Weisheit, die in der tiefen Meditation entsteht und die wiederum durch die Kontemplation zunimmt.

An jenem Tag nun löst irgend etwas in Ihrem intellektuellen Verständnis „den höchsten weltlichen Dharma“ aus. Häufig handelt es sich dabei um ein Thema, das wir „Allgemeines“ (tschi) und „Besonderes“ (dsche drak) nennen. Allgemeines bezeichnet einen Gattungsbegriff wie z. B. Auto. An dieser Stelle kann ich nicht besonders viel erklären. Darum müssen Sie sich selbst bemühen. Besonderes benennt einen Eigenschaftsträger, wie z. B. Chevrolet. Nun müssen Sie über die Beziehung zwischen dem, was wir Auto, und dem, was wir Chevrolet nennen, nachdenken. Haben Sie einen Chevrolet, haben sie auch ein Auto.

Es gibt vier Arten von „Allgemeinem“. Die erste ist nicht besonders wichtig, die übrigen drei sind dagegen von großer Bedeutung. Die erste wird allgemeine Gattung (rig tschi) genannt. Auto wäre ein Beispiel dafür. Es handelt sich um eine allgemeine Kategorie, die viele einzelne Beispiele umfaßt. Um beim Beispiel von Auto zu bleiben, sind die Einzelfälle zum Beispiel Chevy, Ford oder Toyota. Wenn man gründlich darüber nachdenkt, bedeutet allgemeine Gattung auch Eigenschaft.

Dann gibt es das Allgemeinbild des Namens (dra tschi). „Dra“ heißt Klang oder Name. Stellen Sie sich vor, Sie wären noch nie in Paris gewesen und hätten noch nie den Eiffelturm ganz direkt erfahren. Dann sage ich das Wort: „Eiffelturm“. In dem Moment, in dem ich das Wort ausspreche, bildet sich in Ihrem Geist eine Vorstellung. Das ist ein Allgemeinbild des Namens,

eine geistiges Bild. Es ist eine Vorstellung, die ausschließlich auf der Bezeichnung für ein Phänomen beruht.

Als nächstes haben wir das Allgemeinbild der Bedeutung (dön tshi). Mit Bedeutung ist hier das Objekt selbst im Gegensatz zum bloßen Begriff des Objekts gemeint. Also der reale Gegenstand, der Eiffelturm, den Sie sehen, wenn Sie tatsächlich davor stehen. „Tshi“ heißt geistiges Bild. Das wichtigste Allgemeinbild überhaupt ist das Allgemeinbild der Bedeutung: das geistige Bild, das Allgemeinbild eines tatsächlich vorhandenen Objekts.

So könnte die Szene aussehen: Sie haben fleißig studiert und in diesem Leben, tatsächlich in vielen Leben, wirklich gutes Guru-Yoga praktiziert, und nun stehen Sie zum Beispiel am Herd und kochen Ihrem Lama eine Tasse Tee. Es ist, sagen wir, gegen acht Uhr morgens. Sie haben das Wasser in einen Topf gefüllt und stehen vor dem Herd. Kurz vorher haben Sie das Allgemeine und Besondere studiert, intensiv darüber nachgedacht und meditiert. Sie stehen dort also vor dem Herd, und plötzlich wird Ihnen klar, daß Sie gar nicht den Topf anschauen, sondern ein geistiges Abbild des Topfes, ein Allgemeinbild. Ihr Leben lang haben Sie geglaubt, daß Sie einen Topf betrachten, und nun wird Ihnen unter dem Einfluß all solcher Faktoren wie dem Lama zu dienen, eifrig zu studieren, Wunschgebete um den Segen der Lamas zu machen urplötzlich glasklar, daß Sie gar nicht den Topf sehen. Sie haben den Topf noch nie direkt wahrgenommen. Sie sehen immer nur das Allgemeinbild der Bedeutung eines Topfes.

Nun erkennen Sie, daß alles, was Sie je zu sehen bekommen, lediglich ein paar Hinweise auf einen Topf sind. Rechts erkennen Sie einen silbrigen Schimmer, dann ein bißchen die gekrümmte linke Seite und dieses schwarze gerade Ding, das seitlich hervorschaut. Vielleicht sehen Sie nicht mehr als vier oder fünf solcher Hinweise. Ganz gewiß sehen Sie niemals die Topfrückseite. Aus reiner Gewohnheit, die auf Millionen von Jahren karmischer Anlagen beruht, erschafft Ihr Geist die Vision eines Topfes.



**Tägliche intensive Meditationspraxis ist eine wichtige Voraussetzung für das Erreichen hoher spiritueller Ziele.**

In diesem Moment haben Sie die Wahrheit des Abhängigen Entstehens erfaßt – jedes Objekt Ihrer normalen Erfahrung ist getäuschte Realität. Sie sind schon immer davon umgeben gewesen. Sie haben noch nie eine andere Art von Objekt gesehen, sondern nur Dinge, die getäuschte Wirklichkeit sind. Daraus besteht Ihre Welt – aus Projektionen. Und Sie haben fest daran geglaubt. Das also ist der höchste weltliche Dharma, ein sehr sehr wichtiges Stadium.

Sie bereiten den Tee fertig zu und begeben sich in den Tempel. Sie setzen sich in gute Meditationshaltung und versenken sich in tiefe Meditation. Wir leben im Begierdebereich, aber in diesem Moment ist Ihre Meditation so tief, daß Ihr Geist den Begierdebereich verläßt und in den Bereich der ersten Sammlung eintritt. Ihr Geist befindet sich also in einem völlig anderen Teil des Universums. Von dieser einzigartigen Warte aus haben Sie eine direkte Einsicht in die Leerheit.

Um diesen Punkt überhaupt zu erreichen, müssen Sie regelmäßig, sagen wir ein oder zwei Stunden täglich, meditieren – und zwar ohne solche Vorbereitungen mitzurechnen wie über das Frühstück nachdenken, Wasserschälchen füllen etc. Diese Tätigkeiten zählen nicht. Wenn Sie nicht sehr regel-

mäßig Meditation praktizieren, ein bis zwei Stunden täglich, können Sie diesen Zustand nicht erreichen, und es ist vollkommen unmöglich, die direkte Einsicht in die Leerheit zu erlangen.

Dieser Zustand besteht in einer sehr tiefen Meditation, während der Ihnen kein Objekt der fünf Sinnesbereiche erscheinen kann. Dann gelangen Sie aufgrund all der genannten Voraussetzungen – Studium, Kontemplation, Meditation, Kenntnis der Schriften, gute Unterweisungen eines wahren Lama, Hingabe an den Lama, den Segen des Lama und den Erhalt des Segens von vielen Lamas in diesem Leben und während vieler vergangener Leben – direkt zur Einsicht in die Leerheit.

Und wie fühlt sich das an? Wie lange dauert es? Beim ersten Mal mag es etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten dauern. Zu diesem Zeitpunkt können Sie keinen Unterschied zwischen sich selbst und dem, was Sie wahrnehmen, also zwischen Subjekt und Objekt, feststellen. Unmöglich. Das Subjekt ist getäuschte Wirklichkeit, das, was wir die konventionelle Sicht der Realität nennen. Und das Objekt ist die endgültige Realität. In diesem Moment können Sie nichts wahrnehmen, das keine endgültige Realität wäre. Das einzige, was Ihrem Geistigen Bewußtsein erscheint, während die übrigen Bewußtseinsarten, die fünf Sinnesbewußtseinsarten, abgeschaltet sind, ist die reine Leerheit, die endgültige Realität. In diesem Augenblick erscheint Ihrem Geistigen Bewußtsein nichts anderes.

Dieser Zustand ist mit Nicht-Dualität gemeint. Das bedeutet nicht, daß alle Subjekte und Objekte der Welt irgendwie eins seien. Dieser Effekt – das Verwischen des Unterschieds zwischen Subjekt und Objekt – ließe sich ohne große Anstrengung dadurch erreichen, daß man z.B. Heroin nimmt. Nein, die Subjekte und die Objekte sind voneinander verschieden. Die Einsicht in die Leerheit bedeutet nicht, daß Sie mit der Welt verschmelzen oder so etwas.

Einerseits bedeutet Nicht-Dualität, daß Sie sich während der direkten Einsicht in die Leerheit einfach schon deshalb der Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt nicht bewußt sein

können, weil eins von beiden nicht die endgültige Realität ist. Nicht die Leerheit, sondern Sie selbst. Und Sie sind nicht die Leerheit. Zum anderen bedeutet Nicht-Dualität, daß sich in gewisser Weise alle Subjekte und alle Objekte völlig darin gleichen, daß sie leer sind, das heißt, daß sie niemals etwas anderes als Ihre Projektionen waren. Sie sind nie etwas anderes als Ihre Projektionen gewesen. Das läßt sich von jedem Subjekt, also von jedem Geistesbewußtsein, und ebenso von jedem Objekt im Universum sagen.

Während der Erfahrung sind Sie sich des Verstreichens der Zeit nicht bewußt, denn die Zeit ist nicht Leerheit, sondern ebenfalls ein relatives Objekt. Sie sind da, Sie befinden sich im Zustand der bloßen direkten Einsicht in die Leerheit, und das ist alles. Dann ist die direkte Einsicht in die Leerheit vorbei. Der Geisteszustand, in dem Sie sich während jener fünfzehn, zwanzig Minuten befinden, wird die Weisheit der tiefen Meditation genannt. Das ist die erste Hälfte des Pfades des Sehens.

Es gibt nichts, was irgend jemand darüber aussagen könnte. Das ist gemeint, wenn gesagt wird, die Leerheit läßt sich nicht beschreiben. Man kann sie nicht im Sinne von etwas Physischem beschreiben. Sie ist farblos, formlos, klar und für die anderen unsichtbar. Mehr kann man darüber nicht sagen. Danach folgt ein Zustand, in dem Sie das deutliche Gefühl haben, daß Sie die Meditation verlassen. Nun treten Sie in ein Stadium ein, das „Weisheit der nachfolgenden Verwirklichung“ heißt, das Wissen im nachfolgenden Moment der direkten Einsicht in die Leerheit. Dies ist die zweite Hälfte des Pfades des Sehens. In dieser Phase, die den Rest des Tages anhält, werden Sie Dutzende spiritueller Einsichten haben, die Sie ohne die direkte Einsicht in die Leerheit nie erlangt hätten.

Diese Erfahrungen und Erkenntnisse lassen sich in vier Gruppen zusammenfassen. Sie werden die Vier Wahrheiten der Heiligen genannt, weil es sich um vier Gruppen von Erkenntnissen handelt, die nur jemand, der gerade ein Heiliger geworden ist, nun direkt als wahr erkennt. Alle Erkenntnis-

se, die Sie in den nun folgenden zwölf Stunden erlangen, lassen sich einer dieser vier Gruppen zuordnen.

Die erste Gruppe ist die Wahrheit vom Leiden. Nach der ersten direkten Einsicht in die Leerheit erkennen Sie zum ersten Mal wahrhaftig, was Leiden eigentlich ist. Sie verstehen, wieviel Leiden es gibt. Dieser Stift hier ist Leiden. Ihr Körper ist Leiden. Die Vereinigten Staaten sind Leiden. Beinahe jeder Gedanke ist Leiden. All Ihre Beziehungen sind Leiden, außer jenen von ganz be-

„Sie erkennen  
zum ersten Mal  
wahrhaftig,  
was Leiden  
eigentlich ist.“

sonders spiritueller Natur. Ein Heiliger erkennt zum ersten Mal das wahre Ausmaß des Leidens.

Die zweite Wahrheit ist die Wahrheit von den Ursachen des Leidens, den Ursprüngen, denen all diese Leiden entstammen. Grundsätzlich ist alles, was Leiden ist, selbst auch eine Ursache von Leid. Dieser Stift hier ist Leiden und die Ursache von Leiden. Ihr Kopf ist beides, Ihr Geist ist beides, Ihre Ohren sind beides. Dann folgt die Wahrheit von der Beendigung des Leidens. Der frischgebackene Heilige kann das Ende des Leidens ganz direkt sehen. Er hat es noch nicht erreicht, aber er kann es zumindest erkennen. Er weiß, wann er das Ende des Leidens erreicht und wie es aussehen wird. Und dann die vierte Wahrheit, die Wahrheit der Pfade. Der neue Heilige versteht die Wahrheit der Pfade vollkommen, er weiß ganz genau, was er tun muß, um sich vom Leiden zu befreien. Er erkennt die Wahrheit der Pfade ganz direkt.

Einige ganz spezifische Verwirklichungen gehören in diese vier Kategorien. Manche davon erlangen Sie, während Sie noch nach der direkten Einsicht in die Leerheit im Meditationssitz sitzen, andere während Sie anschlie-

ßend herumlaufen. Heilige sind sich ihres nahenden Todes deutlich gewahr, und sie handeln für den Rest ihres Lebens aus dieser Einsicht heraus. Sie verschwenden keine Zeit. Sie wissen, daß sie sterben werden. Sie erkennen ihren Tod ganz direkt. In den darauffolgenden zehn oder zwölf Stunden können Sie zum allerersten Mal die Gedanken anderer Menschen lesen. Sie nehmen den Daseinskreislauf im Geist einer anderen Person direkt wahr. Bis zu diesem Stadium wissen Sie niemals wirklich, was ein anderer Mensch denkt. Aber an diesem Tag können Sie die Gedanken der anderen lesen und Sie sind sich vollkommen des Leidens bewußt, das die anderen erleben.

Lassen Sie uns nun zu den Ursprüngen des Leidens kommen. Die Hauptursache ist die Unwissenheit. An diesem Tag, sobald Sie aus Ihrer direkten Einsicht in die Leerheit auftauchen, wird Ihnen bewußt, daß dies die erste korrekte Wahrnehmung gewesen ist, die Sie jemals gehabt haben. Wir haben in jeder Minute Hunderte von Wahrnehmungen. Ihr ganzes Leben lang ist jede einzelne davon getäuscht gewesen.

Ein weiterer Teil der Wahrheit von den Ursachen des Leidens, den Sie an diesem Tag verstehen, ist die Tatsache, daß Sie noch nie aus einem anderen Motiv als aus Selbstsucht gehandelt haben. Das ist nicht dasselbe wie das Greifen nach einem Selbst, aber es wird durch das Greifen verursacht. Es ist ein unvermeidliches Resultat des Greifens nach einem Selbst, daß wir nur für uns selbst wirkliches Interesse aufbringen. Ein gewöhnliches menschliches Wesen kann keine wahrhaft altruistische Handlung vollbringen. Selbst während Sie gute Taten ansammeln, denken Sie unablässig „Was springt dabei für mich heraus? Wie wirke ich auf die anderen? Ob wohl jemand bemerkt, welche gute Tat ich gerade vollbringe?“ Das gehört zum Menschsein, und diese Einsicht wirkt an jenem Tag deprimierend.

Ein Aspekt dieser speziellen Wahrheit ist, daß Sie sich im Daseinskreislauf nie in einer Beziehung engagieren würden, außer, Sie haben Vorteile davon. Wir sind nicht fähig, in Beziehun-

gen völlig selbstlos zu sein. Im Daseinskreislauf läßt sich niemand auf eine Beziehung ein, von der er nicht auf irgendeine Art und Weise profitiert. Ich beschreibe hier unsere gemeinsame Beschaffenheit. Diese deprimierende Tatsache erkennen Sie an dem Tag, an dem Sie die direkte Einsicht in die Leerheit erlangen.

Und nun kommt der gute Teil. Ich halte dies für die angenehmste Erfahrung des gesamten Tages. Wenn Sie sich auf dem Bodhisattva-Pfad befinden, also ein Mahāyāna-Praktizierender sind, erkennen Sie direkt, daß Sie ein Buddha sein werden und Sie wissen dann ganz genau, wie viele Leben Sie dazu noch benötigen. Im Regelfall dauert es von der direkten Einsicht in die Leerheit bis zur Erlangung der Buddhachenschaft noch sieben weitere Leben. Während dieser sieben Leben werden Sie keine größeren Probleme haben. Es wird Ihnen immer gut gehen. Sie werden sich immer unter Menschen aufhalten, die gerade zu der Zeit auf dem Planeten über genug Muße verfügen, um den Dharma zu studieren. Sie werden immer auf gute Lehrer und gute Eltern treffen. Jedesmal werden Sie auf eine gute Schule gehen. Ihr Leben wird einem Wunder gleichen. Prinzipiell wird alles gut verlaufen. Sie werden auch in jenen Leben altern und sterben, aber Ihr Leben wird insgesamt sehr angenehm verlaufen – und das erkennen Sie nun direkt.

In unserer jetzigen Position, solange wir noch keine Einsicht in die Leerheit haben, können wir die Existenz eines Buddha nicht nachweisen. Doch indem Sie an jenem Tag die Leerheit sahen, haben Sie den Dharmakāya eines Buddha gesehen, und Sie wissen, daß Sie den Buddha gesehen haben. Die Erfahrung in diesem Moment gleicht ein wenig der Vorstellung, die Sie, ehe Sie Buddhist wurden, davon hatten, wie es wäre, Gott zu begegnen. Es ist eine Art mächtiger, klarer, kraftvoller Energie, mit der Sie direkt in Kontakt getreten sind. Damit haben Sie die Existenz eines Buddha bestätigt. Sie haben den Buddha getroffen und wissen, daß Sie ihn getroffen haben. In diesem Moment verstehen Sie unmittelbar, was die

physischen Körper des Buddha sind. Die Bilder und Statuen bedeuten Ihnen nun etwas ganz anderes. Sie werden sich bewußt, daß sie das symbolisieren, was Sie erfahren haben, und Sie bekommen so eine gänzlich andere Be-



**Wer die Leerheit erkennt, erkennt den Buddha: Mit der direkten Erkenntnis der Leerheit sieht man in Statuen und Abbildern den Buddha selbst.**

deutung. Sie sind der körperliche Ausdruck des Dharmakāya. Irgendwann hat mal jemand Tārā gesehen und sie gemalt. So hat sie tatsächlich ausgesehen. Und dann sah jemand das Bild und malte es ab, und jemand anderes kopierte die Kopie. Letztendlich läuft es darauf hinaus, daß jemand Tārā tatsächlich sah. Jemand machte die Erfahrung der Manifestation des Dharmakāya. Demnach repräsentieren diese Darstellungen das höchste Objekt des gesamten Universums. Bis zu diesem Tag können Sie ein Bild des Buddha nicht angemessen schätzen.

Nun verstehen Sie die Bedeutung der Niederwerfung. Sie begreifen, daß, wenn Sie jemals dem Dharmakāya begegnen, es die prompte und natürlichste Reaktion auf diese Erfahrung wäre, sich flach auf den Boden zu werfen. Zum erstenmal verstehen Sie nun wirklich, was Niederwerfungen eigentlich sind.

Im allerersten Moment, der ersten Mikrosekunde der direkten Einsicht in die Leerheit, sind bereits drei Dinge geschehen. Sie haben den Pfad des Sehens betreten, Sie sind ein Heiliger geworden und, wenn Sie den Erleuchtungsgeist bereits in sich entwickelt haben, erreichen Sie nun die erste hohe Bodhisattva-Ebene. Während der Minuten, die sich an diese Erfahrung anschließen, haben Sie eine direkte und sehr kraftvolle Erfahrung des echten Erleuchtungsgeistes.

Es ist ein beinahe körperliches Gefühl, es ist, als würde Liebe und Sorge um andere Wesen aus Ihrem Herzen fließen wie das Wasser in einem Fluß, wie ein klares Licht. Sie wissen nun, daß Sie für den Rest Ihres Lebens den fühlenden Wesen dienen werden. Dessen sind Sie sich ganz gewiß. Sie wissen auch, wie es sein wird, ihnen zu dienen, Sie wissen, was Sie tun müssen, um ihnen zu dienen, und Sie wissen, daß Sie das von diesem Moment an nun immer tun werden. Vielleicht denken Sie, daß Sie in den Jahren, die auf diese Erfahrung folgen, anfangen könnten, an dem Geschehenen zu zweifeln. Aber während der Meditation hatten Sie eine ganz bestimmte, unabweisbare Wahrnehmung, eine absolut reine, korrekte Wahrnehmung, „das, was ich gerade erlebt habe, war absolut wahr“.

Danach passiert etwas Interessantes. Ihnen wird direkt und widerspruchsfrei klar, daß jede einzelne Seite der buddhistischen Schriften, der Lamrim und alle anderen Schriften, total wahr sind und daß dieser Pfad der wahre Pfad ist. Ich bin jetzt nicht sektiererisch. Ich spreche über eine Erfahrung, die Sie selbst machen können. Sie können diesem Pfad folgen und werden absolut dieselben Ergebnisse erzielen. Das ist die reine Wahrheit.

Danach befällt Sie eine Art Manie, daß Sie unbedingt die Schriften des Buddhismus bewahren wollen, denn diese dürfen nicht von der Welt verschwinden. Sie enthalten den fehlenden geheimen Impfstoff gegen geistige Anfechtungen. Jetzt wissen Sie, daß Sie Ihre Leben der Aufgabe widmen müssen, dafür zu sorgen, daß all diese Schriften und die entsprechenden Lehren niemals verloren gehen. Sie sind alle absolut wahr und sie sind wirklich der einzige Weg, der aus dem Leiden herausführt.

Zu diesem Zeitpunkt verstehen Sie, warum der Diamant als Symbol für die Leerheit gilt. Ein Diamant ist das einzige Ding, das dem, was Sie geschaut haben, einigermaßen ähnelt. Wenn Sie ein Auto besäßen und sonst kein Geld hätten, könnte es nun durchaus geschehen, daß Sie dem Händler das Auto verkauften, um einen Diamanten zu besorgen und ihn in irgendeinem Tempel darzubringen, wo ihn vielleicht niemals jemand fände. Und es wäre ganz egal, wenn niemand jemals davon erführe.

Und was geschieht nach jenem Tag? Was ist Ihre Aufgabe während der folgenden sieben Leben? Der vierte Pfad ist der Pfad der Meditation. Meditation heißt Gewöhnung. Der vierte Pfad besteht aus etwa siebeneinhalb Leben, in denen Sie das, was Sie erkannt haben, benutzen, um den Rest Ihrer geistigen Trübungen zu beseitigen. So lange dauert es, sich ganz und gar an das zu gewöhnen, was Sie gesehen haben und dieses Wissen im Alltag dazu zu nutzen, die Leidenschaften in Ihrem Geist vollständig zu überwinden. Die Essenz steckt im Prozeß dessen, was in Ihrem täglichen Leben abläuft, also während der Chef Sie anbrüllt und Sie die Wahrnehmung der Leerheit dazu einsetzen, Ihre automatischen Reaktionen zu überwinden. Indem Sie dies tun, können Sie den Daseinskreislauf durchbrechen.

Während der nächsten sieben Leben sind die Bedingungen für Ihre Dharma-praxis absolut perfekt. Als Kind erinnern Sie sich nicht mehr an das, was geschah, aber Sie entwickeln bereits in sehr jungen Jahren ein Verständnis für diese Dinge. Das ähnelt den Beschreibungen in den Biografien von Personen



Foto: Klaus Lanz

**Mit der Einsicht in die eigentliche Natur der Phänomene fließen Liebe und Sorge um andere Wesen aus dem Herzen wie das Wasser eines Flusses.**

wie Dsche Tsonkapa. Ich würde zwar nicht behaupten, daß das Verständnis unbedingt schon mit vier Jahren beginnt, aber so mit zehn bis fünfzehn setzt es ungefähr ein. Wenn Sie die Leidenschaften aufgeben, erreichen Sie das Nirvāṇa und wenn Sie dann noch weitermachen, die vollkommene Erleuchtung. Das ist der Vorgang, der auf die direkte Einsicht in die Leerheit folgt. An dem Tag Ihrer Einsicht, von der Stunde der Einsicht an, wird Ihre Zukunft vorhersehbar. Sie befinden sich definitiv auf dem Weg zur Freiheit. Innerhalb einer begrenzten Zeitperiode werden Sie ein Buddha werden.

Vielleicht fragt Sie, nachdem Sie die direkte Einsicht in die Leerheit erlangt haben, jemand, ob die Dinge so existieren, wie Sie sie wahrnehmen. Sie müßten dann antworten: „Nein, ganz und gar nicht.“ „Und nehmen Sie sie immer noch als inhärent wahr?“ „Ja, in der Tat.“ Das ist also ein schizophrener

Geisteszustand. Von dem Moment an, in dem Sie aus der direkten Wahrnehmung der Leerheit herauskommen, wissen Sie, daß das, was Ihnen erscheint, falsch ist. Aber wissen, daß Ihre Wahrnehmung getäuscht ist.

Außerdem wissen Sie, daß Sie jetzt nicht anders können. Tatsächlich haben Sie ja das Nirvāṇa erreicht, sobald Sie die inhärente Tendenz aufgeben, alle Dinge als eigenständig, aus sich heraus existierend zu betrachten und sie statt dessen als die eigenen Projektionen erkennen. Auf dem vierten Pfad, dem Pfad der Meditation, sehen Sie die Phänomene immer noch als inhärent, aber Sie wissen, daß dies eine getäuschte Auffassung ist und glauben ihr nicht mehr.

Das ist damit gemeint, wenn es im Buddhismus heißt, alle Dinge seien wie eine Illusion. Und dies ist die einzige Bedeutung des Wortes Illusion. Es heißt nicht, daß die Dinge nicht existent wären. Vor allem heißt es nicht, daß

gute und schlechte Taten Illusion seien. Oder daß das Leiden und das Paradies Illusionen seien und ich infolgedessen tun und lassen könnte, was ich möchte. Nein, es bedeutet, daß ich ein guter Mensch sein muß, weil die Dinge wie eine Illusion sind. Nur so können Sie Nirvāṇa erreichen. Der Tag, an dem Sie das Verständnis, das Sie durch die direkte Einsicht in die Realität erlangt haben, dazu nutzen können, die letzten Überreste Ihrer Leidenschaften zu überwinden, ist der Tag, an dem Sie Nirvāṇa erreichen. Und genauso lautet tatsächlich die traditionelle Definition von Nirvāṇa.