

anders herkommen als von den körperbezogenen Situationen des Sehens, Riechens, Fühlens, der greifbaren Gegenstände und Klänge. Die erdverbundene Situation tatsächlicher Dinge, so wie sie sind, ist die Quelle für Weisheit. Sie können völlig eins werden mit einem Geruch, mit einem Anblick, mit einem Klang, und Ihr Wissen *darüber* existiert nicht länger. Ihr Wissen wird zur Weisheit. Man braucht keinen äußerlichen Bildungsprozess, damit man etwas über die Dinge erfährt. Man wird vollkommen eins mit ihnen, es findet eine vollkommene Aufnahme von Klängen, Gerüchen, Objekten des Sehens usw. statt. Diese Betrachtungsweise ist das Kernstück des Mandala-Prinzips aus den Lehren des Vajrayana. Gleichzeitig hat die große Bedeutung, welche den Bewusstseinsarten der sechs Sinnesorgane im Abhidharma gegeben wird, eine ähnlich konkrete Bedeutsamkeit in ihrer Anwendung auf die Meditationspraxis und die Möglichkeit für den Menschen, eine Beziehung zu seinen Erfahrungen herzustellen. Beide Ebenen der Lehre legen starken Nachdruck auf die direkte Verbindung mit dem erdverbundenen Aspekt von Erfahrung.

*FRAGE: Können Sie mehr darüber sagen, wie die sechs Sinnesorgane mit der Meditation verknüpft sind?*

*ANTWORT:* In der Lehre des Abhidharma liegt die enge Verbindung der sechs Sinnesorgane mit der Meditationspraxis in der Identifikation mit Klängen, greifbaren Gegenständen, Gefühlen, dem Atem usw. Die einzige Methode, eine richtige Meditationstechnik zu entwickeln, besteht darin, etwas Gewöhnliches aufzugreifen und damit zu arbeiten. Wenn Sie nicht etwas Einfaches nehmen, wird der gesamte Geisteszustand während Ihrer Meditation in dem Widerspruch gegründet sein, was nun wirklich ist und was nicht, und in Ihrer Beziehung dazu. Dies bringt alle möglichen Komplikationen mit sich, und man beginnt, diese Komplikationen als psychologische Probleme, als neurotische Probleme auszulegen und so etwas wie eine paranoide Geistesverfassung zu entwickeln, wobei das, was abläuft, viel mehr darstellt als das tatsächlich Vorhandene. Am Anfang steht daher die Vorstellung, auf einer praktischen Ebene eine Beziehung zur Nicht-Dualität herzustellen und aus diesen paranoiden Widersprüchen herauszukommen, wer in uns nun wen unter Kontrolle hat. Wir sollten uns ganz einfach auf tatsächlich vorhandene Dinge, auf Anblicke oder Klänge einlassen, so wie sie sind. Ein grundlegender Bestandteil der meditativen Überlieferung ist der Gebrauch der Sinneswahrnehmungen als eine Methode, um eine Beziehung mit der Erde herzustellen. Sie sind so etwas wie Vermittler für die Beschäftigung mit der Erde. Sie schließen weder Gutes noch Böses in sich ein, sie haben weder zur Spiritualität noch zu Samsara noch zu sonst irgendetwas eine Verbindung – sie sind ganz einfach neutral.

*Unwissenheit scheint zu verschiedenen Zeitpunkten eine unterschiedliche Wertigkeit anzunehmen, wenn ich das richtig verstanden habe. Könnten Sie das näher erklären?*

Unwissenheit ist ein Evolutionsprozess. Sie tritt sozusagen nicht als eine große Ladung auf, sondern entwickelt sich und wächst wie eine Pflanze. Man hat ein Samenkorn und

dann den Dünger; darauf wächst und blüht sie schließlich. Der Anfangspunkt für diese Unwissenheit ist Verwirrung, ist Panik, so wie wir es genannt haben. Es handelt sich um die am tiefsten gehende Panik, die nicht einmal Angst enthält. Es ist einfach die reine Form der Panik, welche die Angst überschreitet. In diesem Sinne ist sie sehr meditativ, fast spirituell – eine spirituelle Form von Versenkung. Sie ist derart tiefgründig und kommt geradewegs aus den Tiefen unseres innersten Seins. Sie ist grundlegend, neutral und hat keinerlei Begriffe oder Gedanken. Nichts als Panik, vollkommen rein, die hundertprozentige Panik. Daraus entwickelt sich die Umwölkung als eine Nachwirkung. So ist es, wenn man einen Stoß bekommt und es einem danach schwindelig wird.

*Wenn Sie von den „Dingen, so wie sie sind“, sprechen, meinen Sie dann das völlige Fehlen von Projektionen? Ist es zumindest theoretisch möglich, Dinge ohne Projektionen zu erfahren? Ich frage aus dem folgenden Grund: Wenn die Erfahrung von Dingen, so wie sie sind, eine überwältigende Qualität hat, dann wäre doch dieses Gefühl von Überwältigtsein auch eine Projektion, oder?*

Es ist ganz bestimmt möglich, Dinge ohne Projektionen zu erfahren, denn die Dinge, so wie sie sind, würden nicht überwältigen. Das ist dualistisch. Es gäbe keine Qualität von Überwältigtsein, denn Überwältigtsein bedeutet: „Wer hat nun die Kontrolle über wen?“ Die Frage des Überwältigtseins taucht daher überhaupt nicht auf.

Es ist sehr, sehr einfach, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Weil es so einfach ist, ist es farbenfroh und ganz exakt. Es hat nichts mit einem Spiel zu tun, und deshalb ist es umso genauer und klarer. Es bedarf keiner relativen Hilfsmittel und verlangt nach keinerlei Vergleichen. Aus diesem Grunde wird die individuelle Eigenart der Dinge dann viel genauer wahrgenommen – weil es nämlich keine Notwendigkeit gibt, irgendetwas mit etwas anderem zu vergleichen. Man erkennt den Wert jeder Situation in ihrer eigenen Berechtigung, so wie sie ist.

*Spielt der Schüler des Abhidharma dann nicht immer ein Spiel, wenn er mithilfe des Intellekts eine nicht-dualistische Betrachtungsweise voraussetzt und diese dann dazu verwendet, um sich tatsächlich durch die Dualität zu arbeiten?*

Das ist beim Abhidharma nicht so sehr der Fall. Ich würde meinen, das trifft mehr zu für die Arbeit mit dem Shunyata-Prinzip nach der Schule des Mittleren Weges oder Madhyamaka im Buddhismus. Diese Philosophie hat sich nach dem Abhidharma entwickelt. Ein weiteres Beispiel wäre die Übung des Koan in der Rinzai-Tradition des Zen, wobei die Meditation den Versuch einschließt, eine gewisse Form der Logik anzuwenden, die offensichtlich unlogisch ist. Sie ist jedoch eine Logik eigener Art, weil sie unlogisch ist. Wenn das Koan immer wieder und wieder verwendet wird, erschöpft sich das Gewohnheitsdenken des Geistes und bringt dich irgendwie von der geraden Straße herunter. Plötzlich wird die Erfahrung gemacht, wie vergeblich und kindisch der Versuch ist, die gewöhnliche Logik weiter anzuwenden – und an diesem Punkt tritt dann die Lücke oder *Satori* auf. In diesem Fall wird eine Form von Logik der Nicht-Dualität dualistisch genutzt, damit der Dualismus aufgehoben wird.

Andererseits stellt der Abhidharma lediglich eine erste Vorstellung vom Grundmuster der Dualität dar. Es verhält sich so wie bei einer Philosophie über die Meditation. Wenn das psychologische Muster erklärt wird, so sagt es aus, warum Meditation wirksam ist.

*Ist im Hinblick auf die acht Bewusstseinsarten der Versuch sinnvoll, die direkte Erfahrung einer einzigen von ihnen unabhängig von den übrigen zu machen, oder ist es zu abstrakt, diese Methode in Angriff zu nehmen?*

Ich glaube, dass sie allzu abstrakt ist. Sie können sich nicht mit ihnen auseinandersetzen, wenn Sie jede einzelne für sich nehmen. Genauso verhält es sich, wenn Sie einen Menschen betrachten: Wenn Sie einen Menschen unter dem Gesichtspunkt anschauen, wie dick oder dünn er ist, können Sie es doch nicht unterlassen, auch den Kopf und die Zehen jenes Menschen wahrzunehmen und welche Kleider er trägt. Wenn Sie daher in der praktischen Erfahrung von einem Blickwinkel aus schauen, dann sehen Sie das Übrige genauso. Erleben wir einmal ein Sinnesbewusstsein, dann schafft dasjenige, was diesem besonderen Sinnesbewusstsein die Bewusstseinsqualität vermittelt, die Verbindung zu den übrigen. Jedes Sinnesbewusstsein umfasst bis zu einem gewissen Grade das Gesamtbild. Es kann nur das sein, was es durch die Verbindung zu einem bestimmten Hintergrund ist; es muss einige Luft atmen, damit es überleben kann. Ebenso verhält es sich bei einer wachsenden Blume: Wenn Sie die Blume sehen, dann sehen Sie auch den Boden, aus dem sie herauswächst.

*Befindet sich unsere gesamte Erfahrung innerhalb der grundlegenden Unwissenheit, innerhalb des achten Bewusstseins, Weisheit oder höhere Meditationszustände mit eingeschlossen?*

Ja. Genau aus diesem Grunde ist die ganze Sache vielversprechend, genau deshalb ist es der Mühe wert, unseren Geisteszustand zu betrachten.

*Dann löschen höhere Meditationszustände also zum Beispiel die sechs Sinne nicht aus?*

Nein, überhaupt nicht. Natürlich nicht. In der Tat wird das Bewusstsein der sechs Sinnesorgane verstärkt. Wenn wir Meditation so betrachten, als würden wir in einen Nebel hineingeraten, so dass wir nichts mehr sehen und nichts mehr fühlen, dann läuft etwas völlig falsch. In diesem Falle würde uns die Meditation auf einen Zombie reduzieren. Der erleuchtete Mensch müsste betreut werden. Jemand müsste ihn füttern und ins Badezimmer führen. Wir müssten einen Erleuchtungswärter halten.

*Rinpoche, Sie haben von Unwissenheit gesprochen als der mangelnden Bereitschaft zurückzugehen. Welcher Weg führt zurück? Ist es Meditation?*

Wir sind nicht dazu bereit, die Spur bis dorthin zurückzuverfolgen, wo wir unwissend geworden sind. In Wirklichkeit können wir jedoch nicht buchstäblich zurückgehen. Wir müssen nicht wirklich zurückgehen. Stattdessen entdecken wir durch den Vorgang, wenn

wir tiefer in die gegenwärtige Situation eindringen, dasjenige, was wir einmal gewesen sind. Das ist der Unterschied zwischen einer intuitiven und einer intellektuellen Herangehensweise. Sie können verstandesmäßig zurückgehen, aber das hilft nicht; Sie bleiben bei der gleichen Betrachtungsweise hängen. Die Grundidee ist folgende: Wenn Sie das erkennen können, was Sie im gegenwärtigen Augenblick sind, dann brauchen Sie nicht versuchen, zurückzugehen. Das, was Sie in diesem Augenblick sind, enthält die gesamte Botschaft dessen, was Sie gewesen sind. Ihre gegenwärtige Situation zu kennen und ihrer Bewegung zu folgen, eine Identifikation mit den besonderen Sinneserfahrungen des Sehens, des Riechens usw. herzustellen, ist eigentlich die Praxis von Nicht-Dualität in der Meditation. Es ist nichts weiter als die Erfahrung ihrer Einfachheit.

*Ich verstehe den ersten Skandha nicht. Er scheint grundlegender zu sein als die Erfahrung an sich, wenn er grundlegender als der zweite und dritte Skandha von Gefühl und Wahrnehmung und als die übrigen ist.*

Ja, der erste Skandha der Form ist grundlegend. Gefühl und Wahrnehmung und die übrigen Skandhas bauen auf dieser grundlegenden Sache auf. Sie sind sozusagen verschiedene Arten von Attributen der Form, die sich um diese herum anordnen.

*Gibt es irgendeine Aktivität innerhalb jenes Bereichs der Form? Es scheint mir, als ob die hauptsächlichsten Aktivitäten, deren Erfahrung ich machen kann, mit dem Gefühl beginnen.*

Nein, dasjenige, wovon Sie sprechen, könnte als „Oberflächenerfahrung“ bezeichnet werden. Die grundlegende Erfahrung beginnt mit der Relativität, mit vergleichenden Begriffen, und das bedeutet: mit dem Ego und seinen Projektionen. Sie können nichts erfahren, ohne jemanden zu haben, der es erfährt, und das ist der Ausgangspunkt. Dieser Jemand ist eine unbekannte Person; es gibt jedoch ein gutes Gefühl, die Erfahrung zu machen. Das ist die Unwissenheit und das Ego.

*Der erste Schritt besteht also darin, dem einen Namen zu geben und es zu etikettieren, damit wir die Erfahrung selbst machen können.*

Ja, ja – unsere eigene Position, der Ausgangspunkt für den Vergleich.

*Was ist ein Skandha?*

Skandha heißt „Haufen“. Es ist eine Ansammlung, eine Anhäufung. Das bedeutet, es handelt sich nicht um einen unabhängig existierenden, bestimmten Gegenstand wie einen Ziegelstein, sondern um eine Sammlung zahlreicher kleiner Einzelheiten und Aspekte verschiedenartiger psychologischer Neigungen. Beispielsweise ist der zweite Skandha, Gefühl, nicht fest umrissen, nicht *ein* bestimmtes Gefühl. Er umfasst alle möglichen Gefühle. Mit dem dritten Skandha, Wahrnehmung, ist es dasselbe – auch er ist eine Ansammlung. Das Ego ist daher aus einer Menge von Partikeln

zusammengesetzt, anstatt eine festgelegte Sache zu sein, die unaufhörlich weiterbesteht.

*Sie sagen, dass sich das Bewusstsein der sechs Sinnesorgane im ersten Skandha, dem Skandha der Form, befindet. Wenn jemand, vom gewöhnlichen Verständnis aus, über die Sinnesorgane spricht, dann spricht er bereits über die Wahrnehmung. Trotzdem ist die Wahrnehmung der dritte Skandha.*

Die Sinnesorgane sind mit der Wahrnehmung verbunden; zu der eigentlichen Wahrnehmung gehört jedoch mehr das Zugreifen und Festhalten. Die reinen Sinne allein sind sehr einfach, fast mechanisch.

*Könnten Sie uns an einem konkreten Beispiel zeigen, wie die Skandhas – Form, Gefühl, Wahrnehmung usw. – zur Geltung kommen? Etwas Einfaches, wenn ich ein Auto sehe beispielsweise.*

Der Vorgang, der hier stattfindet, ereignet sich während des Bruchteils einer Bewusstseinsseinheit, die etwa ein Fünftel einer Sekunde andauert. Zuerst haben Sie einen Eindruck von etwas. Es ist inhaltslos und nicht festgelegt. Dann versuchen Sie, sich darauf als *etwas* zu beziehen; sämtliche Namen, die Ihnen beigebracht worden sind, fallen Ihnen wieder ein, und Sie versehen dieses Ding mit einem Etikett. Sie prägen ihm diese Aufschrift ein, und damit kennen Sie Ihr Verhältnis dazu. Sie mögen es oder mögen es nicht, was von Ihrer Assoziation mit der Vergangenheit abhängt.

Dieses allererste unbeschriebene Blatt nun, welches ein Millionstel einer Sekunde andauern mag, ist die meditative Erfahrung des ursprünglichen Grundes. Im nächsten Augenblick entsteht dann eine Frage: Sie wissen nicht, wer und was Sie sind und wo Sie sich befinden. Der nächste Augenblick bringt dann die undeutliche Vorstellung, irgendeine Beziehung herzustellen. Danach senden Sie augenblicklich Ihre Nachricht zurück zu Ihrem Gedächtnis, zu den Assoziationen, die Ihnen beigebracht worden sind. Sie finden die besondere Kategorie oder das besondere Etikett, das Sie gelehrt wurden, und Sie prägen es sich ein. Damit haben Sie sofort Ihre Taktik entwickelt, wie Sie aufgrund von Neigung oder Abneigung eine Beziehung dazu herstellen. Dieser ganze Vorgang läuft sehr rasch ab. Er schlägt wie ein Blitz ein.

*Sind alle fünf Skandhas darin enthalten?*

Auch wenn ich sie nicht alle beschrieben habe, sind alle fünf mit dabei.

*Könnten Sie mehr über den umwölkten Geist und den Unterschied zwischen dem achten und siebten Bewusstsein und den Bewusstseinsarten der sechs Sinnesorgane sagen?*

Wir beginnen mit dem achten Bewusstsein, dem Hintergrund; das siebte ist dann so etwas wie der Weg, eine Verbindung zwischen dem achten Bewusstsein und dem Bewusstsein der sechs Sinnesorgane herzustellen. Diese Art des Bezugs ist jedoch recht ziellos, weil Sie keinerlei Richtungssinn mehr haben und nicht wissen, wie Sie