

## **Tag eins: Nachmittag**

### **Erklärungen zu Shine (Meditation der Geistesruhe)**

Um mit dem Praxisprogramm im Bodhi Path Zentrum zu beginnen, spreche ich jetzt zuerst über Shine.

Den Geist üben/trainieren und ein *geübter/trainierter Geist* sind zwei verschiedene Dinge. Shine ist Übung, *geübte Shine* ist etwas anderes. Es gibt eine Vielzahl von Shine Praktiken, aber sie sind alle dazu da, den Geist darin zu üben, *in Shine* zu sein.

Shine ist eine gewöhnliche Stufe. Die geübte Shine zu erreichen, hängt nicht von Reinigung, Verdienstansammlung und *Vipashiana (Lhakthong)* Meditation ab. Deshalb wird es nicht lange dauern, das Resultat von Shine zu erreichen. Aber es hängt sehr davon ab, wie oft am Tag und wie lang man es machen kann. Es benötigt viel Konsequenz.

Der Geist existiert nicht substantiell, nicht physisch. Wenn man geübt ist, kann man den Geist flexibel für viele Dinge benutzen. Aber es hängt alles von dem letztendlichen Resultat dessen ab, was geübt wurde. Die Übung besteht darin, den Geist zu trainieren auf einer Ebene ruhen zu können, frei denken zu können, oder sich frei konzentrieren zu können. Wenn man das erreicht hat, dann hat man Freiheit. Das ist der geübte Zustand. Und um dort hin zu kommen, gibt es die Methoden der Übung.

Die Flexibilität des Geistes (Shine) zu haben, ist sehr nützlich. Zum Beispiel gibt es die so genannten *Fünf Augen* und die *Fünf Umfassenden Kräfte des Geistes, versteckte Dinge zu wissen*. Man wird diese Dinge zur Verfügung haben, nachdem man den geübten Zustand von Shine erreicht hat. Wenn man Flügel hat, kann man hinfliegen wo man will, oder wenn man sehr gut schwimmen kann, dann kann man so schwimmen wie es einem gefällt. So hat auch der Geist grenzenlose Fähigkeiten. Wenn man geübt ist, bedeutet das, dass man Freiheit hat. Und da der Geist nicht physisch ist, ist es sehr einfach, ihn überall zu benutzen, umfassender zu wissen als jetzt. Denn im Moment ist er begrenzt.

Im Moment hat euer Geist keinen Frieden, da ihr keine Freiheit habt, im Frieden zu sein. Denn die Gewohnheit des Geistes ist wie ein Wasserfall zu sein, ständig zu denken. Der Geist ist von Gedanken völlig überwältigt. Gedanken entstehen durch Verbindungen – dadurch, dass der Geist sich hierhin und dorthin verbindet. Man hat keine Freiheit, nur Ablenkung und Zerstreutheit. Die Gewohnheit ist so stark, dass der Geist sich immer mit zahlreichen Dingen verbindet. Wenn ihr etwas hört, verbindet er sich mit Klang. Wenn ihr etwas fühlt, oder etwas sieht, folgt euer Geist dem. Der Geist ist völlig überlaufen von der Gewohnheit des Kontakts. Es gibt keine Pause. Man hat keine Freiheit in Frieden zu sein. Frieden des Geistes heißt, frei von Gedanken zu sein. Momentan habt ihr keine Freiheit im Frieden des Geistes zu sein.

Wenn man die Freiheit des Geistes erlangt, hat man die Freiheit, den Geist zu kontrollieren. Wenn ihr frei von Verwirrung sein wollt, dann braucht ihr Freiheit. Wenn ihr Freiheit habt, seid ihr frei von Verwirrung, und daher könnt ihr den Geist in seinem Frieden halten.

Wie ich schon gesagt habe, ist der Geist nicht substantiell geformt. Daher kann der Frieden des Geistes ohne Grenzen erweitert werden. Da ist einfach Frieden. Es ist der Frieden des Geistes, den ihr durch das Erreichen von Freiheit des Geistes entwickeln könnt. Aber wenn man tiefer geht, dann nennt man es Realisation des Geistes, und das kann die Unwissenheit des Geistes auflösen.

Zuerst braucht man die Freiheit, im Frieden des Geistes zu ruhen. Dann entwickelt man mehr Fähigkeiten, die Natur des Geistes zu erkennen. Und dann wird man aus der Unwissenheit heraus kommen. So sind die Schritte. Zuerst braucht man die Freiheit des Geistes.

Die Stufe der Shine, welche innerhalb der gewöhnlichen Stufe des Geistes ist – die Meditation, für die man keine lange Zeit benötigt um sie zu erreichen – hängt von den wirksamen Methoden ab. Es gibt zahlreiche wirksame Methoden um den Geist zu zähmen, um frei von Gedanken zu sein, oder den Frieden des Geistes zu haben. Eine sehr wirksame Methode um Kontrolle über die Gewohnheit der Gedanken zu bekommen, ist, sich auf den Atem zu konzentrieren.

#### *Atmung und Meditationshaltung*

Die Hauptursache für die Ruhelosigkeit des Geistes ist natürlich Unwissenheit und dualistische Anhaftung. Aber vorübergehend kann sie auch von körperlichen Unausgeglichenheiten verursacht sein.

Für eine richtige Balance des Kreislaufs sollte man wissen wie man sanft atmet. Richtig zu atmen führt zu einem sehr ausgeglichenen Kreislauf im Körper. Es macht den Geist angenehm und klar. Buddha hat viele Gesundheitsratschläge gegeben. Richtiges Atmen macht die Gesundheit sehr stabil und angenehm.

Auf einer körperlichen Ebene, um den Geist friedlich zu machen, muss man in einer richtigen Position sitzen. Wenn man falsch sitzt und atmet, werden körperliche Probleme entstehen, eine Art nervlicher Probleme. Sitzt deshalb in einer Pyramidenform (Dreieckform) des Körpers, in der alle Seiten des Körpers richtig ausgeglichen sind. Das ist ein Rat, da das genau die Art und Weise war, in der Buddha unter dem Baum gesessen hat. Er saß auf einem Steinsitz und benutzte etwas Kushagras. Heutzutage können wir Kissen benutzen und wir müssen auch nicht in den Dschungel gehen.

Dies sind die Punkte einer richtigen Sitzposition (sie beinhalten alle Punkte der *Sieben-Punkte-Position*):

- Beim Sitzen, sollte die Rückseite etwas höher sein als die Vorderseite des Körpers. Der Schoß vorne sollte niedriger sein, dadurch ist man ein bisschen geneigt. Wenn man sitzt als würde man auf dem Sofa sitzen, so dass die Vorderseite hoch und die Rückseite niedriger ist, dann kann man nie richtig meditieren. Auf diese Weise kann man nicht meditieren. Die volle Lotusposition, mit gekreuzten Beinen ist gut. Wenn man so nicht sitzen kann, kann man im halben Lotussitz sitzen, indem man das rechte Bein außen und das linke Bein innen hat. Das ist auch gut.
- Was die zwei Hände betrifft: die rechte Hand ist in der linken und sie liegen im Schoß.
- Die Ellbogen sollten nicht gebeugt sein, sie sollten gerade sein, aber nicht zu sehr. Ihr könnt die Hände auf den Füßen ablegen, um die Arme zu stützen.
- Die Schultern sollten leicht hochgezogen sein.
- Der Kopf sollte ein bisschen runtergebeugt sein, aber nicht zu viel.

- Eure Augen sind offen, ihr schaut nach unten, sodass ihr einen Teil eurer Nase sehen könnt.
- Der Magen sollte eingezogen sein. Unterhalb des Nabels ist der Bauch. Wenn ihr den Magen einzieht, dann wird der Atem runter in den Bauch gehen. Ihr haltet ihn eingezogen und bringt den Atem runter und haltet ihn im Bauch. Dann ist es sehr angenehm. Wenn ihr den Atem im Magen behaltet, ist das für die Meditation sehr unbequem.
- Der Rücken sollte gerade sein, dadurch wird automatisch die gesamte Haltung richtig. Und wenn der Kopf ein bisschen nach unten zeigt, dann wird die Position die richtige Form annehmen und der innere Kreislauf des Atems wird ruhig sein.
- Ihr solltet den Mund nicht öffnen, da ihr nicht mit dem Mund atmen solltet. Deshalb schließt den Mund sanft und atmet hauptsächlich durch die Nase. Dann werdet ihr automatisch sehr ruhig atmen.

Ihr stellt euch vor, dass euer Atem ein Strahl von sehr hellem Licht ist, wie ein Kristall. Wenn ihr euch den Atem in einem Kristalllicht vorstellt, wird euch das davon abhalten einzuschlafen. Ihr werdet euch nicht müde fühlen, da die Helligkeit euren Geist heller macht. Aber haftet daran nicht an. Es ist nicht so, dass ihr eine Vision von Kristall haben solltet. Es gibt eine Kristallreligion und diese Art von Praxis ist nicht gemeint. Hier geht es hauptsächlich darum, dass euer Geist sich auf den Atem konzentriert. Ihr stellt euch die helle weiße Farbe vor, um Trübheit zu vermeiden. Am Anfang sollte der Atem nicht zu lang sein. Wenn ihr später geübter seid, könnt ihr länger atmen. Beim Ausatmen berührt der Lichtstrahl fast den Boden. Und beim Einatmen kommt er zurück bis zum Nabel. Aber das ist nur eine Vorstellung, es ist nicht real. Und es ist auch nicht wie bei der Zunge einer Echse, die raus und wieder rein geht. Es sollte unabhängig sein.

#### *Die Länge der Praxis*

Konzentration bedeutet, dass sich der Geist auf den Atem konzentriert und die Bewusstheit hält, d.h. man weiß, was man macht. Das ist Bewusstheit. Und gleichzeitig zählt ihr mit dem Geist. Ihr könnt auch die Mala benutzen, einen Zähler, oder eine Uhr. Für fünf Minuten und dann entspannt euch ein bisschen. Bleibt ein bisschen entspannt und frei und dann fangt wieder an. Für fünf Minuten, oder für drei, das ist egal. Aber während ihr nur drei oder fünf Minuten macht, macht es mit Qualität. Das bedeutet, dass ihr die Bewusstheit haltet und versucht, nicht unbemerkt zu denken.

Üben heißt, neue Gewohnheiten entwickeln. Eure alte Gewohnheit ist, ständig zu denken. Das müsst ihr nicht üben, diese Gewohnheit habt ihr bereits. Jetzt müsst ihr eine neue Übung entwickeln. Die neue Übung hängt von der Ansammlung ab, wie oft ihr es mit Qualität machen könnt. Dann werden die Gewohnheiten richtig sein. Wenn ihr eine Stunde ohne auszuruhen meditiert, aber oft abgelenkt seid, dann wird es wieder eine schlechte Gewohnheit. Macht es deshalb nur für eine kurze Weile. Eine kurze Zeit ist kein Problem, aber macht es mit Qualität. Klar zu sein bedeutet zu merken, sich völlig bewusst zu sein, ob man konzentriert ist oder nicht. Bewusstheit ist wieder ein Gedanke, aber das macht nichts.

Wenn man es schafft, zehn mal fünf Minuten in einer guten Weise zu meditieren, ist das viel besser als zehnmal zehn Minuten auf eine nicht so gute Weise. Man wird dann nicht die guten

Gewohnheiten entwickeln, da man Fehler macht. Macht also gute fünf Minuten, eine kleine Pause und wieder fünf Minuten. Wenn ihr es schafft, das zehnmal in guter Qualität zu machen, werdet ihr sehr schnell geübt sein. Und bald werdet ihr zehn Minuten in guter Qualität zehnmal machen.

Viele meiner Schüler aus Washington D.C. in Amerika, können inzwischen bequem bis 100 zählen. Und eine Person hat es sogar bis 1000 geschafft. Dann ist der Geist sehr, sehr friedlich und ihr werdet den weiten Frieden des Geistes erleben.

Für die ausgedehnte, umfassende Übung, versuchen die Praktizierenden, bis zu den hohen Tausendern zu zählen. Dann sind sie völlig geübt.

### *Die Stufen von Shine*

Zählen ist die erste Stufe. Nicht zählen, sondern den Geist dem Atem folgen zu lassen, ist die zweite Stufe, die subtiler ist. Die dritte Stufe ist, dass der Geist nicht mehr dem Atem folgt, sondern nur auf dem Atem ruht. Von diesen ersten drei Stufen, ist das Zählen die gröbere, dem Atem folgen ist subtiler und auf dem Atem zu ruhen ist sehr subtil. Diese drei sind die vorbereitenden Stufen von Shine.

Dann folgen drei weitere Stufen, die subtiler sind. Die erste dieser sehr subtilen Stufen wird *Erkennen der Verbindung von Geist und Atem* genannt. Wenn man in der Lage ist, den Geist zu kontrollieren, dann wird man wissen, wie man das macht. Wenn man diese Kontrolle nicht hat, ist es schwer vorstellbar. Aber es gibt diese Praxis und sie ist der erste Schritt der fortgeschrittenen Shine.

Wenn man gut darin geworden ist, dann geht man zur zweiten Stufe über, sie wird *spielen* genannt. Das bedeutet, dass man hier viel mit dem Geist spielt, um die eigenen Fähigkeiten zu erweitern.

Die letzte Stufe heißt *reine Stufe*. Diese ist mit Vipashiana (Lhakhong) verbunden. Hier tritt man in den natürlichen Frieden des Geistes ein, grundlegender, tiefer und subtiler.

Diese Stufen werden euch je nach euren Fortschritten gelehrt werden. Ich habe euch das hier nur als eine Information gegeben. Was ihr hauptsächlich tun solltet sind die ersten drei Stufen, angefangen beim Zählen. Diese sind sehr wichtig. Um im Wasser tanzen zu können, muss man zuerst wissen, wie man schwimmt. Also fangt beim Zählen an.

Shine ist sehr wichtig. Ohne Shine könnt ihr nie meditieren. Es gibt keine Chance, keinen Weg zu meditieren ohne Shine. Denkt darüber nach, wie könnt ihr mit diesem beschäftigten Geist meditieren? Man kann die Kerze im Wind nicht am Brennen halten. Man kann ein wildes Pferd nicht reiten wie man möchte. Der Geist ist wie ein wildes Pferd, deshalb sollte man es zähmen. Und Disziplin ist sehr wichtig um den Geist darin zu üben, klar und stark zu sein.

### *Ratschläge das Essen betreffend*

Normalerweise raten Shine Meditierende nicht zu schweres Essen nach ein Uhr mittags zu sich zu nehmen. Das ist aus eigener Erfahrung sehr wahr. Wenn wir zum Beispiel im Kloster das 45-tägige Sommerretreat machen, essen wir nach 13Uhr nichts mehr. Zu dieser Zeit ist der Geist sehr klar.

Zu der Zeit als der Dharma nach Tibet gebracht wurde, konnten die Tibeter nicht genauso meditieren, wie die hochqualifizierten Mönche oder Meditierenden aus Indien, wo der Buddhismus blühte. Viele indische Praktizierende waren sehr gut zu dieser Zeit, aber die Tibeter konnten ihnen nicht genauso folgen. Sie waren weniger erfolgreich als die Meister aus Indien, aber trotzdem gut. Gute Meditierende aus Indien brauchten nach ein Uhr mittags nichts mehr zu essen, das konnten die tibetischen Meditierenden nicht. Und die Meditierenden in China waren etwas weniger erfolgreich als die tibetischen Mönche, denn chinesische Mönche essen gerne viel. Das bezieht sich auf die Meditation. Was Karma angeht, machen sich chinesische Mönche weniger Karma durch essen, da tibetische Lamas immer Fleisch essen mussten. Sie hatten nur dieses Essen, sie waren abhängig vom Lamm- und Yakfleisch, da es kein anderes Essen gab.

Milarepa hat es geschafft, nur Nesseln zu essen. Und er hat sogar seine ganze Übung darauf ausgerichtet. Man findet es, wenn man Milarepas Lebensgeschichte liest. Er würde zu sich sagen:

*Essen braucht Salz. Salz ist Essen.*

Er machte keine Witze. Er führte es als seine Übung aus.

*Salz ist Essen. Es gibt keinen Unterschied zwischen Essen und Salz, sie sind gleich. Deshalb esse ich statt Salz ein paar mehr Nesseln.*

*Essen braucht Butter. Aber Butter ist Essen. Was also deren Natur angeht, sind Essen und Butter gleich. Statt Butter esse ich also ein paar mehr Nesseln.*

Er aß also nur Nesseln. Nicht jeder kann das so machen. Deswegen dauert es länger.

Wenn man Vegetarier ist, wie die chinesischen Mönche und nur zweimal am Tag isst und nicht nach 13Uhr, dann kann man mit Sicherheit sehr erfolgreich meditieren. Aber es wurde schwierig für viele Menschen und für Reisende ist es sehr unpraktisch. Doch heutzutage ist hier gesundes Essen sehr verbreitet, sodass Meditierende mehr Proteine essen können. Morgens mehr zu essen und nachmittags nur sehr leichtes Essen, das kann für die Meditation sehr hilfreich sein. Wenn die Meditation schon fortgeschritten ist, dann hat es nicht mehr so einen großen Einfluss.

#### ***Vorsicht vor Anhaftung***

Ein sehr wichtiger Ratschlag. Eure Arbeit, bzw. das was ihr tut, damit euer tägliches Leben glatt läuft, ist sehr wichtig. Wie ich heute Morgen schon gesagt habe, ist Anhaftung die Hauptfessel, die euren Geist bindet. Die Fessel kommt von der Anhaftung. Die Hauptfessel ist nicht, etwas zu tun, was ihr tun müsst. Die Fessel ist das Greifen und das Festhalten. Wenn ihr also euren Geist von diesem Festhalten freier macht, wird die westliche Art zu Leben für eure Meditation nicht störend sein.

Noch mal: wie man sitzt ist sehr wichtig. In der richtigen Position, so wie ich es vorgemacht habe. Das nächste ist, wie man sich konzentriert, wie man den Geist in Bewusstheit der Konzentration hält. Und dann Disziplin. Diese drei sind der Schlüssel für die Shine Meditation.

## Fragen (F) und Antworten (A)

**(F):** Wenn man nicht auf dem Boden sitzen kann, sondern auf einem Stuhl sitzen muss, was ist dann die richtige Position?

**(A):** Auf einem Stuhl zu sitzen ist okay. Aber nicht auf einem Sessel oder Sofa. Eher ein härterer Stuhl, auf dem man gerade sitzen kann. Nur fortgeschrittene Meditierende können auf einem Sofa sitzen und meditieren. Die können sogar beim Schlafen meditieren.

**(F):** Ist es besser, einen Atemzyklus von 21 zu machen?

**(A):** Nicht unbedingt. Wie gesagt, das Zählen sollte mit Qualität gemacht werden. Es ist also sicherer wenn ihr bei einer niedrigen Zahl anfangt und mit Qualität zählt. Dann könnt ihr mit Qualität zu einer höheren Zahl übergehen.

Manche haben Schwierigkeiten, mit dem Geist zu zählen wenn sie meditieren. Deswegen ist es in Ordnung, eine Uhr zu benutzen und dann drei oder fünf Minuten zu machen. Zwischendurch kann man ruhig auf die Uhr gucken, das Beste ist, man stellt sie vor sich. Aber versucht nicht, die Zeit rum zukriegen.

Möglicherweise habt ihr viele Shine Belehrungen gehört, denn ihr seid alle auf Kursen überall gewesen. Aber habt ihr Shine erreicht? Deswegen ist es sehr wichtig, Shine richtig zu machen. Man besucht Dharmakurse und jeder erzählt einem was. Aber man sollte es wirklich richtig machen.

Die Information wie man Shine machen sollte, sollte unbeschädigt sein. Ansonsten haben die Schüler nicht die richtige Kenntnis darüber wie man Shine macht.

Es gibt ein Sprichwort in der Gemeinschaft der Vajrayana Praktizierenden:

*Mahasiddhas in Indien haben alle Yidams durch einen Yidam verwirklicht, aber die Vajrayana Praktizierenden in Tibet haben nicht einen Yidam durch hundert Yidam Praktiken verwirklicht.*

Weil die Mentalität der Tibeter kommerziell ist, waren sie weniger erfolgreich als buddhistische Praktizierende in Indien. Das hat Atisha herausgefunden, als er Tibet besuchte. Er bemerkte, dass die Natur der Tibeter wie die eines Einkäufers ist. Sie sind immer wählerisch und sie versuchen immer etwas sehr Hohes zu hören, Großes, 'Energie', 'Wunder'. Sie mögen es, solche Dinge zu hören und dann versuchen sie, diese Dinge zu machen, aber sie sind nicht so erfolgreich wie die indischen Mahasiddhas.

**(F):** Wenn ich während des Praktizierens auf die Uhr schaue, bin ich auch abgelenkt.

**(A):** Versuche, nicht wieder und wieder hinzusehen. Du kannst eine größere Uhr vor dich stellen und dann schau ein-, zweimal darauf. Das ist kein Problem. Guck sie nicht jede Sekunde an.

Wir werden jetzt ein bisschen meditieren. Die Position also: die rechte Hand ist in der linken und ruht auf dem linken Bein. Nehmt die Schultern etwas hoch, aber nicht nach vorne, eher von hinten. Haltet den Magen eingezogen, atmet in den Magen und presst den Atem runter, haltet ihn am Nabel, im Bauch. Die Wirbelsäule sollte gerade sein. Der Nacken leicht nach unten gebeugt. Die Augen schauen, der Nase entlang, auf den Boden. Der Mund und die Zunge bleiben normal. Der Mund ist geschlossen, aber ohne Druck. Für Shine ist es ratsam, die Augen nicht zu schließen, lasst die Augen normal, wie immer. Zwinkern ist kein Problem.

Dann konzentriert euch auf den Atem. Atmet ruhig aus, stellt euch euren Atem als einen leicht gebogenen Lichtstrahl vor, er berührt fast den Boden. Dann kommt er unabhängig wieder rein, ihr atmet ein und er berührt fast euren Nabel. Ein, aus, ein, aus. Konzentriert euch und haltet die Bewusstheit, ob euer Geist darauf konzentriert ist oder nicht.

Seid nicht angespannt während ihr meditiert. Aber wenn ihr zu entspannt seid, dann schläft ihr ein. Wenn ihr euch euren Atem also als einen hellen Lichtstrahl vorstellt, gebt ihr euch selbst Energie, ihr werdet wacher.

Stellt euch den Atem von euren beiden Nasenlöchern vor, aber als einen Lichtstrahl und unabhängig. Er ist winzig, aber sehr klar. Atmet unabhängig ein und aus. Versucht nicht, den Lichtstrahl wirklich zu sehen, es ist nur eine Vorstellung.

Es ist, als würde man ein wildes Pferd zähmen. Am Anfang ist es für das Pferd sehr ungemütlich, von den Menschen kontrolliert zu werden. Es ist das gleiche für den Geist, er stimmt euch nicht zu so wie ihr es gerne hättet. Aber später wird der Geist wirklich und natürlich ruhig sein, dann ist es sehr angenehm.

Konzentriert euch auf eins, denkt nicht zu viel.

Wenn ihr ausatmet und die Spitze des Lichtstrahls fast den Boden berührt, dann ist das andere Ende des Strahls unterhalb der Nase, fast außerhalb. Da es eine Vorstellung ist, muss es nicht ganz genau durch den ganzen Körper verfolgt werden. Aber sobald ihr daran gewöhnt seid, könnt ihr es ausweiten, dann macht ihr es über den ganzen Weg, bis zu den Zehenspitzen und so weiter. Ihr werdet das später machen, das hat auch gute Resultate. Im Moment aber: vom Nabel bis zur Nase und raus auf eine eher gebogene Weise.

Für Anfänger, die nie Meditation gemacht haben, ist das sehr unbequem, man kann es nicht halten. Es mag sein, dass ihr euch fühlt als könntet ihr es niemals richtig schaffen. Aber macht es. Ihr werdet euch schnell daran gewöhnen.

(Meditationsphase)

Könntet ihr euren Geist halten? Nicht die ganze Zeit? Keine Sorge.