

# Der ursprüngliche Zustand des Geistes

*Wenn jemand im eigenen Geist sich besinnt auf den ursprünglichen Zustand seines Geistes, lösen sich alle trügerischen Gedanken von selber auf in das Reich der letzten Wirklichkeit. Niemand ist mehr da, der Leiden verursacht, und niemand, der leidet.*

Milarepa (12. Jh.)

Aus diesen Worten eines der bedeutendsten Meister des tibetischen Buddhismus geht klar hervor, dass der eigene Geist nicht unbedingt in der unmittelbaren Erfahrung seines Selbst-Seins, seines ursprünglichen Zustandes verweilt. Und doch ist der eigene Geist nie getrennt von seinem ursprünglichen Zustand – von diesem Einen Geist, der er selbst ist, und neben dem nichts anderes existiert.

Stellt euch vor: Ihr richtet einen Strohalm hoch zum Himmel und schaut hindurch. Die unendliche Weite des Himmels verengt sich so zu einem kleinen Punkt innerhalb des begrenzten Blickfeldes.

Durch die Fixierung eures eingrenzenden, dualistischen Denkens verengt sich auf diese Weise eure Wahrnehmung zum mikrokosmischen Teilaspekt des kosmischen Geistes. Und so befindet ihr euch im bedauernswerten Zustand einer Bewusstseinsverengung mit der Illusion einer vermeintlichen Individualität, die sich von allem, was sie wahrnimmt, als getrennt erfährt.

Das, was ihr im Allgemeinen als »Ich« bezeichnet, hat keine Wirklichkeit aus sich selbst. Es ist lediglich eine flüchtige Verbindung sich ständig verändernder Energien. Euer sogenanntes individuelles Dasein ist in Wirklichkeit nichts weiter als ein ununterbrochen fortlaufender Prozess des Zusammenwirkens von unpersönlichen Daseinsfaktoren.

Diese Daseinsfaktoren, die Skandhas, werden im Buddhismus in fünf Gruppen eingeteilt. Sie werden in der Reihenfolge abnehmender Dichtigkeit und Materialität aufgezählt: Körperlichkeit, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesregungen und Bewusstsein.

Es darf jedoch keine dieser Skandhas, noch die Skandhas in ihrer Gesamtheit, als ein für sich bestehendes, eigenständiges Selbst betrachtet werden, auch nicht das Bewusstsein, das in seiner Feinheit der Vorstellung einer Seele am nächsten kommt.

Das Bewusstsein ist hier nicht als ein unveränderliches Sein hinter den Erfahrungen zu verstehen, wie viele glauben, sondern als Bewusstseinsformationen – Bewusstseinsabläufe. Bewusstsein ist ein »Bewusstseinsprozess«. Es ist nicht eine Realität hinter den Erfahrungen, sondern Bewusstsein ist Ereignis, das heißt: eine Kette von aufeinanderfolgenden Bewusstseinsmomenten.

Die buddhistische Psychologie spricht hier von »Bewusstseinsblitzen«. Diese ergeben die Illusion eines kontinuierlichen, ununterbrochenen Bewusstseins. Es ist einer aufeinanderfolgenden Reihe von Lichtbildern vergleichbar, die mittels eines Filmprojektors auf der Leinwand die Illusion von Gegenständen und Bewegungen ergibt. Wir sehen zum Beispiel einen Fluss, aber in Wirklichkeit sehen wir nur den Ablauf einer Unmenge von Bildern von Bewusstseinsmomenten, das heißt: es ist nur eine Kette von Momentexistenzen und -kombinationen.

Die einzelnen Momente aller Prozesse geistigen und physischen Lebens verändern sich ständig ohne Unterbrechung. Sie ändern sich so schnell, dass der Wechsel nicht bemerkt wird. Es existiert somit nichts anderes als eine Kette von Momentexistenzen und -kombinationen, in der Weise schnell aufeinander folgender Bewusstseinsblitze.

Alle einem Individuum und der von ihm erlebten Erscheinungswelt zugehörigen Daseinsfaktoren währen nur einen kurzen Augenblick – und im nächsten Moment ist von dem, was soeben ins Dasein trat, schon nichts mehr da.

Alle Persönlichkeitswahn bildenden Daseinsfaktoren sind unstabil und haben in Wirklichkeit kein Sein. Sie sind nur Schein, sie sind nur Ereignis und haben keinerlei unabhängige Existenz. Denn

alles, was ins Dasein tritt, hängt von etwas Vorausgegangenem ab. Nichts ist Ding an sich, aus sich selbst heraus. Alles ist nur Ereignis in Form von Illusion der Erscheinung, bedingt durch Vorausgegangenes.

Alles, was Inhalt deiner Wahrnehmung werden kann, entsteht in Abhängigkeit von etwas anderem, und somit hat es einen Anfang. Doch alles, was einen Anfang hat, unterliegt dem Gesetz des Werdens und Vergehens und wird deshalb auch ein Ende haben. Anfang und Ende sind aber illusorische Momente. Sie sind innerhalb des Zeitmoments, doch Zeit und Raum haben keine Wirklichkeit.

Zeit und Raum sind nur Bewusstseinskategorien, das heißt: es sind vorausgegebene Bedingungen, mittels welcher das individuelle Bewusstsein eine vermeintliche Außenwelt wahrnimmt. In Wirklichkeit ist alles aber nur Vorstellung, das heißt »Idee«, und somit ein nicht aus sich selbst Seiendes.

Aber wir wollen jetzt nicht zu tief in die buddhistische Wahrnehmungspsychologie hineingehen, denn sonst fangen womöglich eure Köpfe noch an zu rauchen, und der Vortrag wird zu lang.

Wesentlich für euch ist vor allem zu wissen und zu erkennen, dass die Welt, so wie ihr sie wahrnimmt, nur eine Projektion ist. Sie ist eine Projektion des Bewusstseins – welches auch kein Sein an sich ist, sondern – Ereignis. Alle Wahrnehmungen und Vorstellungen, alle Gedanken sind somit nicht verschieden von dem Denker, denn die Gedanken sind illusorisch und der Denker, der die Gedanken denkt, ebenfalls.

Somit ist der Denker nichts weiter als ein Ereignis – er hat kein wirkliches Sein. Jetzt kommen wir wieder auf unseren Ausspruch von Milarepa zurück:

*Wenn jemand im eigenen Geist sich besinnt auf den ursprünglichen Zustand seines Geistes ...*

Der ursprüngliche Zustand deines Geistes ist die Wirklichkeit hinter allen Erfahrungen. Es ist der Eine Geist, neben dem nichts anderes existiert und der ganz und gar unberührt bleibt von allem Wandel und Tod.

Der Eine Geist und der eigene Geist sind in ihrer Essenz ein und die gleiche Wirklichkeit. Die Natur des eigenen Geistes zu erkennen bedeutet demzufolge – die Natur der allumfassenden Ganzheit des Seins zu erkennen.

Der Eine Geist ist wie die Leinwand hinter allen Bildern, Bewegungen, Farben und Formen eines Films. Wenn man diesen unbeteiligten Zuschauer aller Erfahrungen wahrnimmt, nimmt man den ursprünglichen Zustand des Geistes wahr, und:

*... alle trügerischen Gedanken lösen sich von selber auf in das Reich der letzten Wirklichkeit.*

»Die trügerischen Gedanken« sind der ganze Ego- Prozess, das heißt der Prozess der Verfestigung und Aufrechterhaltung der Illusion einer scheinbaren Persönlichkeit und somit des Kreislaufs von Geburt, Altern, Verzweiflung, Krankheit, Schmerz und Tod. Mit anderen Worten: Die unpersönlichen Daseinsfaktoren und Samsara sind ein und derselbe Prozess.

Der eigene Geist ist aber niemals getrennt von der Wirklichkeit des Einen Geistes, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht. In dem Augenblick, wenn die Eingrenzung des eigenen Geistes fällt, löst sich die Bewusstseinsverengung, die Pseudo-Individualität mit ihrer wahrgenommenen Welt, auf.

In dieser Erfahrung von Leerheit – weit und offen wie der Himmel – offenbart sich die grenzenlose Weite des Einen Geistes, der sich selbst begrenzte und mit dieser Begrenzung identifiziert hatte. In dieser Erleuchtungserfahrung ist es, als ob eine Seifenblase zerplatzt. Der innere Raum der Seifenblase und der äußere Raum lösen sich ineinander auf und werden eins.

Aber diese totale Befreiung des Geistes kannst du nicht willentlich »machen«. Du kannst sie nicht erzwingen. Du kannst nicht gegen die selbstgeschaffene Begrenzung ankämpfen, denn je mehr du dagegen ankämpfst, umso mehr verfestigt sie sich zu einem unüberwindbaren finsternen Kerker. Du

kerkerst dich selbst ein in einen Kerker des Nichtwissens.

Und jetzt wollen wir den Ausspruch von Milarepa weiterverfolgen, der Satz geht nämlich weiter:

*Wenn jemand im eigenen Geist sich besinnt auf den ursprünglichen Zustand seines Geistes, lösen sich alle trügerischen Gedanken von selber auf in das Reich der letzten Wirklichkeit. Niemand ist mehr da, der Leiden verursacht, und niemand, der leidet.*

»Wenn die Gedanken sich erheben, erheben sich alle Dinge«, sagt Huang-po, »und wenn die Gedanken schwinden, schwinden alle Dinge.« Und wenn alle Dinge schwinden, schwinden auch alle Persönlichkeitswahn bildenden Daseinsfaktoren und somit der ganze Samsara.

Es verschwindet all das, was ein Pseudo-Individuum in seiner Gesamtkonstellation ausmacht.

Das Ego – das heißt: die Wahnidee einer für sich bestehenden Persönlichkeit – löst sich auf, und somit ist niemand mehr da, der Leiden verursacht. Und wenn niemand mehr da ist, der Leiden verursacht, gibt es auch keinen mehr, der leidet.

Leiden kommt nicht von außen – es kommt immer von innen. Denn die Vergänglichkeit alles Angenehmen, das du in der Welt erfährst, kann niemals Leid in dir verursachen, wenn du dich nicht daran festklammerst.

Deshalb sagt Meister Eckhart:

Alles Leid kommt her von Liebe und Zuneigung. Darum, habe ich Leid wegen vergänglicher Dinge, so habe ich und hat mein Herz noch Liebe und Hang zu vergänglichen Dingen. So ist es kein Wunder, wenn Gott zulässt, dass ich ganz zu Recht Schaden und Leid erdulde.

Wenn du das Angenehme oder besser – das in deiner Vorstellung Angenehme – festhalten willst und es sich dir entzieht, dann entsteht immer Leid. Aber das Ding selbst verursacht dir kein Leid. Nur die Anhaftung an das Vergängliche verursacht Leid. Denn Anhaftung ist Verfestigung, Verhärtung, und Verhärtung ist immer Erstarrung, Nichtbewegung. Es ist entgegen dem Fluss des Tao. Deshalb sagt ja auch der alte Lao-tse:

Das Harte und Starre stirbt keinen guten Tod.

Und Zen-Meister Yüan-wu sagt:

Alle Dinge werden wirklich im Nicht-Verweilen. Lass deinen Geist fließen, ohne bei irgendetwas zu verweilen. Ein alter Meister sagt: »Störe dich an nichts und verweile nicht bei irgendetwas, sei es von dieser Welt oder nicht.« Verweilst du bei etwas, so gerätst du ins Stocken und behinderst deine Wandlung.

Also: Löse dich von all deinen Konditionierungen! Löse dich von all deinen Identifikationen mit dem, was du zu sein glaubst und mit dem, was du irgendwann einmal erlebt hast! Befreie dich von allem intellektuellen Sperrmüll, den du in deinem Hirn aufgespeichert hast! Befreie dich von den Schatten einer toten Vergangenheit, die nicht wert sind, auch nur einen einzigen Gedanken daran zu verschwenden, die aber Grundlage der westlichen Psychologie sind.

Ohne dieses Wühlen in diesem Müll gäbe es keine westliche Psychologie, keine Therapie. Dies ist der Weg, das Pferd am Schwanz aufzuzäumen, und deshalb führt er immer nur im Kreis herum.

Du kannst dich bemühen, soviel du willst und versuchen, mittels der Psychologie einen Ausweg aus deiner heillosen Situation zu finden. Du bist verwirrt und bemühst dich mit aller Kraft, herauszukommen und verstrickst dich dadurch immer tiefer in das Rankengewirr der selbstverursachten geistigen Verwirrung. Auf diese Weise bleibst du gefangen in diesem geistigen Chaos, in dieser Verblendung, in deinem Gefängnis von Konditionierungen, Verhaltensmustern und Denkmodellen. Und zu guter Letzt kommt dabei heraus, dass du vielleicht in eine Psychose oder

gar in eine Dauerpsychose fällst. Und schließlich landest du in der Klapse.

Darum rate ich euch: Befreit euch von all diesem Schwachsinn! Doch dieses Befreien könnt ihr nicht machen. Wenn ihr »jetzt«, in diesem Augenblick, so wie ihr hier vor mir sitzt, alles lasst wie es ist und in den unmittelbaren Augenblick des Jetzt versinkt, dann besinnt ihr euch auf euren ursprünglichen Zustand des Geistes. Das bedeutet, dass ihr in einem Vergessen eurer selbst und aller Dinge alles loslasst und nicht an der Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft haftet, die nichts weiter als leere Gedanken sind.

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind die Folgeerscheinung der Illusion von Raum und Zeit, doch dies ist alles nur wie ein Blatt, das vom Herbstwind am Fenster unseres Bewusstseins vorbeigeweht wird – fort ist es.

Raum und Zeit bilden die samsarischen Grundlagen eures Welterlebens. Doch ein einziger Augenblick der unmittelbaren Gegenwärtigkeit reiner Bewusstheit, und du befindest dich im absoluten »Jetzt«, und der Spuk von »Raum-Zeit-Illusion« löst sich auf. Hier gibt es kein Ich und kein Du, kein Kommen und kein Gehen, kein Vorher und kein Nachher. Hier ist nur das »Jetzt«, und dieses Jetzt ist die Wirklichkeit des göttlichen Seins, von der Meister Eckhart sagt: »Gott ist das absolute Nun.« Du brauchst nirgends zu suchen, du brauchst nirgendwo hinzugehen.

Wo willst du die Wirklichkeit deines Seins suchen, die du selbst bist? Wo willst du »das göttliche Licht« finden, »das in der Finsternis leuchtet«, wie es heißt im Prolog des Johannes-Evangeliums – wo willst du es finden, außer in dir selbst?

Doch ein Gedanke und ein weiterer Gedanke, und schon erheben sich Gefühle und Vorstellungen. Es erheben sich Gier, Hass und Verblendung, und der Samsara verfestigt sich so immer mehr. Dies alles überdeckt den wahren Zustand des Geistes, so dass das göttliche Licht, das in der Finsternis leuchtet, nicht erkannt werden kann.

Dieses Licht – dein wahres Sein – mittels des unterscheidenden Denkens, mittels des intellektuellen Erkenntnisvermögens suchen zu wollen wäre genauso, als wolltest du auf einem großen Platz eine brennende Kerze suchen bei strahlendem Sonnenschein. Vollkommen dunkel muss es sein. »MU« – Nichts! Nicht-Wollen, Nicht-Denken. Endlich den Mut haben, die Dinge so zu lassen, wie sie sind. Das ist das große Vertrauen, das es zu verwirklichen gilt.

Wichtig ist, dass du dieses große Vertrauen in dir erweckst. Dies geschieht dadurch, dass du nicht auf dich selbst baust, auf deine intellektuellen Möglichkeiten, sondern im Wu-wei, im Nicht-Tun verweilst und der allmächtigen Wesenheit des göttlichen Allgeistes die Möglichkeit gibst zu wirken. Wu-wei heißt: solcherart im Nicht-Tun zu verweilen, dass das Tao in dir und durch dich hindurch wirken kann. Mit den Worten Meister Eckharts: »Gott wirkt, und ich werde.«

Du kannst nichts erzwingen – allein schon deshalb, weil es nichts zu erreichen gibt. Sobald du glaubst, es gäbe irgendetwas zu erlangen, es gäbe irgendein Ziel zu erreichen, befindest du dich in der Hölle der Dämonen des unterscheidenden Denkens.

Diese Dämonen sind jedoch nichts anderes als deine eigenen Projektionen. Es sind deine selbsterzeugten inneren Spannungen, weil du einer Wunschvorstellung nachjagst, die nur in deinem Kopf existiert. Denn innere Spannung ist immer gehemmtes Wollen.

»Jetzt« ist alles da! (Zensho stößt mit dem Stock auf den Boden auf!!!) Euch fehlt überhaupt nichts. Nicht das Geringste. Was ist es also, was euch zu mir führt?

Was ist euer Anliegen? Söhne und Töchter des Allerhöchsten, Erscheinungsweisen der göttlichen Wirklichkeit. Ihr seid »absolutes Sein, grenzenloses Bewusstsein und ewige Glückseligkeit«, und alles andere sind nur Schäume, Träume und Schatten ohne jede Wirklichkeit.

Deshalb sagt Milarepa:

*Wenn jemand im eigenen Geist sich besinnt auf den ursprünglichen Zustand seines Geistes, lösen sich alle trügerischen Gedanken von selber auf in das Reich der letzten Wirklichkeit. Niemand ist*

*mehr da, der Leiden verursacht, und niemand, der leidet. Das erschöpfendste Studium aller heiligen Schriften lehrt uns nicht mehr als dies Eine.*

Besinnt euch auf den ursprünglichen Zustand eures Geistes und vergesst niemals, wer ihr wirklich seid!

Identifiziert euch nicht mit dem, was ihr irgendwann einmal erlebt habt! Haltet euch nicht für das, was ihr glaubt, einmal gewesen zu sein, so wie ihr euch saht in eurem Nichtwissen und wie andere euch sahen oder immer noch sehen! Das hat alles genauso wenig Wirklichkeit wie ein Traum, den ihr irgendwann einmal geträumt habt.

**Quelle: Zensho W. Kopp, [Die Freiheit des Zen](#)**