

# Kalu Rinpoche

## Wie ein Vogel im weiten Himmel



Mündliche Unterweisungen  
eines großen buddhistischen  
Meisters unserer Zeit

Dieses Buch gibt es bereits seit 2007 im Joy Verlag. Die in ihm enthaltenen Unterweisungen wurden von mir aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

Dieses Buch ist ein Juwel für alle, die nach einer einfachen und zugleich tiefgründigen Einführung in die Natur des Geistes und den Weg der Meditation suchen. Es enthält mündliche Belehrungen von Kalu Rinpotsche, der einer der großen alten Meister des Tibetischen Buddhismus war. Kalu Rinpotsche hat diese Unterweisungen anlässlich einem seiner wenigen Deutschlandbesuche 1982 gegeben.

Der Joy Verlag hat mir dankenswerter Weise erlaubt, einen Auszug aus dem Buch in der Bodhisattva Edition zu veröffentlichen.



128 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-928554-64-0

14.95 €

[www.joy-verlag.de](http://www.joy-verlag.de)

## Die Leerheit des Geistes

Wie können wir die Aussage verstehen, dass der Geist leer ist? Welche Hinweise haben wir, dass dies so ist? Wenn ein Kind im Schoß der Mutter empfangen wird, wissen die Eltern nicht sofort davon. Im Augenblick der Empfängnis, wo das Bewusstsein sich mit der körperlichen Basis im Schoß der Mutter vereinigt, denkt die Mutter nicht: „Ah, ich bin schwanger, ich bekomme ein Kind.“ Sie sieht nicht, wie das Bewusstsein hereinkommt und sich mit der körperlichen Basis verbindet, sondern es ist ein Vorgang, der erst später offenkundig wird, wenn die körperlichen Anzeichen einer Schwangerschaft sichtbar werden. Dies ist ein Zeichen, dass der Geist seinem Wesen nach unfassbar und leer ist. Man kann seine Empfängnis im Mutterschoß nicht beobachten.

Jeder von uns wird irgendwann sterben, und wenn dann das Bewusstsein den Körper verlässt, wird selbst wenn viele Leute dies beobachten niemand sagen können: „Oh, da geht das Bewusstsein.“ Niemand kann sehen, wie das Bewusstsein den Körper verlässt. Vor einem Augenblick war es noch ein lebendes Wesen und jetzt ist es eine Leiche. Wo ist der Geist? Niemand sieht, wohin der Geist geht. Dies ist ein weiteres Zeichen, dass der Geist seinem Wesen nach unfassbar und leer ist.

Hier im Raum befinden sich mehrere hundert Menschen. Jeder von uns hat einen Geist, und jeder von uns erfährt seinen Geist. Aber niemand von uns erfährt den Geist eines anderen. Uns ist es nicht möglich zu sagen, wie der Geist der anderen beschaffen ist. Und tatsächlich können wir auch nicht sagen, wie unser Geist aussieht, denn wir können ihn nicht sehen und beschreiben: „Mein Geist sieht so aus, er hat diese Gestalt, Farbe und Größe.“ Es ist nicht möglich den Geist in dieser Weise fest zu umreißen. Er ist seinem Wesen nach leer und unfassbar und verhält sich nicht im Rahmen solcher Eigenschaften.

Doch daraus die Schlussfolgerung zu ziehen, wie es manchmal Leute tun, dass dann alles egal und völlig unwirklich ist, und es das Ursache- und Wirkungsprinzip von Karma gar nicht gibt, ist ein großer Fehler. Es ist falsch zu glauben, dass etwas keine Gültigkeit besitzt, weil es seinem Wesen nach leer ist. Der Buddha hat gesagt: „Jene, die den Phänomenen eine letztendliche Wirklichkeit zuschreiben, sind dumm wie Hornochsen. Doch jene, die alle Wirklichkeit leugnen, sind noch weitaus dümmer.“ Dieses Thema wird ausführlich in den Prajna Paramita Sutren behandelt, den Schriften über die Vollkommenheit der Weisheit, wo es heißt, dass man durch eine falsche oder eine zu vereinfachende Auffassung von Leerheit die eigene Weisheit abschneidet bzw. einschränkt und sich die

Möglichkeit wachsender Einsicht versperrt. Es ist also wichtig zu wissen, was die Aussage „der Geist ist leer“ beinhaltet und worauf meine Worte zielen. Bis zu dem Zeitpunkt, wo man ganz und gar die Leerheit des Geistes und die Leerheit aller Erfahrung verwirklicht hat, gibt es eine Ursache und Wirkung Verbindung zwischen Handlung und Erfahrung und das wechselseitige Bedingtsein aller Aspekte der Erfahrung bleibt weiterhin wirklich, gültig und unfehlbar. Nehmen wir dafür folgendes Beispiel: Wir alle haben einige Zeit unseres Lebens in Schulen und Universitäten etc. verbracht und Dinge gelernt, Geschicklichkeit entwickelt und viel Wissen angesammelt. Doch das Ergebnis dieses Lernprozesses ist nicht etwas, das man von außen sehen kann. Es ist nicht irgendwo in diesem Lande aufbewahrt, es gibt keinen Ort, wo das Wissen aller aufbewahrt wird. Wir lagern es auch nicht zuhause in einer Truhe. Es ist auch nicht irgendwo im Körper gespeichert, wo jeder es sehen kann, sondern im eigenen Geist, und wann immer wir dieses Wissen benötigen, können wir es abrufen und gebrauchen. Das heißt, es ist vollkommen gültig, obwohl es seinem Wesen nach leer und unfassbar ist. Jemand, der ein geschickter Automechaniker ist, kann überall jede Panne am Auto beheben. Doch denkt er nicht die ganze Zeit darüber nach, wie man ein Auto repariert, sondern ruft sein Wissen erst in dem Augenblick ab, wo es benötigt wird. Er muss nicht ständig daran denken, denn sobald er in der Situation ist, wo er etwas reparieren muss, weiß er sofort was getan werden muss und kann es tun. So wirkungsvoll ist die Verbindung zwischen dem gelernten Handwerk und seinem Gebrauch. Nichts davon kann man sehen, nichts davon greifen und doch ist es ganz und gar wirksam und gültig.

Wenn man die Bedeutung der Leerheit versteht und eine direkte Erfahrung der Leerheit macht, tritt man in die Fußstapfen von Milarepa, der gesagt hat: „Die Furcht vor dem Tode trieb mich ins Retreat. Dort habe ich fortwährend über Vergänglichkeit und Tod meditiert. Und jetzt habe ich die todlose Natur des Geistes erkannt und alle Furcht ist von mir abgefallen.“ Milarepa war von dem äußerst gesunden Bewusstsein motiviert, dass sein sehr negatives Karma<sup>1</sup> seinen Geist in niedere Bereiche der Wiedergeburt ziehen würde. Dies war in seiner Lage genau die richtige und zutreffende Beobachtung. Die Angst vor den Konsequenzen seiner negativen Handlungen brachte ihn zur Meditation. Und durch die Meditation erreichte er schließlich die Ebene, wo er die todlose Natur des Geistes verwirklichte. Er verstand die Natur des Geistes

---

<sup>1</sup> Milarepa praktizierte bevor er zum Buddhismus kam schwarze Magie und tötete dadurch viele Menschen.

selbst und die Natur aller Erfahrungen, die der Geist projiziert. An diesem Punkt war er befreit von der gewöhnlichen Einschränkung auf das, was wir von dieser physischen Wirklichkeit denken. Er konnte eine oder viele Formen annehmen, konnte durch die Luft fliegen und durch feste Objekte hindurchgehen, weil sein Geist einen Bewusstseinszustand erlangt hatte, in dem er einfach nicht mehr länger dieser gewöhnlichen Beschränkung unterlag, die wir für physische Realität halten. Er hatte gesehen, dass all diese Projektionen des Geistes ihrem Wesen nach letztlich illusorisch wie ein Regenbogen, wie ein Spiegelbild, wie eine Fata Morgana, wie eine magische Erscheinung, wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser sind, klar erscheinend und doch ohne letztendliche Wirklichkeit. Aus diesem Zustand der Verwirklichung konnte Milarepa sogenannte Wunder wirken, etwas tun, das die von uns festgeschriebene physische Realität völlig aufbrach. Dies war einfach möglich für ihn, weil er die illusorische Natur aller Erscheinungen erkannt und ihnen nicht mehr die Wirklichkeit zugemessen hat, die wir ihnen geben.

Unsere Erfahrung im Kreislauf der Wiedergeburten wird von drei grundlegend falschen Auffassungen bestimmt, die wir immer haben.

- Die erste ist, dass wir ständig nach etwas letztendlich Wirklichem Ausschau halten und den Dingen eine Wirklichkeit zuschreiben, die sie nicht haben. Wir verstehen nicht, dass die Erscheinungswelt, die wir erleben, eine Projektion des Geistes ist, sondern halten sie für völlig real und verschieden vom Geist selbst. Völlig unabhängig vom Geist deshalb, weil wir etwas für sehr wirklich halten, das nicht so wirklich ist.
- Die zweite falsche Auffassung ist, dass wir nicht sehen wollen, welches Leid in der Weise wie wir die Welt erfahren verborgen liegt. Wir erleben Leid und Frustration in grober bis zu sehr subtiler Form, weil wir ständig dort nach letztentlichem Glück suchen, wo es tatsächlich Glück im eigentlichen Sinn des Wortes gar nicht gibt. Diese fortwährende Suche nach einer solchen Glückserfahrung am falschen Ort ist unser zweiter Fehler.
- Die dritte falsche Auffassung ist, dass wir etwas, das durch und durch vergänglich ist, für dauerhaft, stabil und verlässlich halten und fortwährend dort nach etwas Verlässlichem suchen, wo es keine Verlässlichkeit gibt.

Wir erliegen also fortwährend diesen drei grundlegenden Irrtümern, etwas letztendlich Unwirkliches für letztendlich wirklich; etwas, das Frustration und Schmerz enthält, für Glück bringend und etwas, das

vergänglich ist, für unvergänglich zu halten. Mit diesen drei falschen Auffassungen erfahren wir ununterbrochen Samsara, den Kreislauf der Wiedergeburt, gehen von einem Zustand in den anderen und behandeln alles als sehr wirklich, sehr dauerhaft und sehr förderlich für Glück. Und so können wir uns sehr glücklich schätzen, wenn wir beginnen unsere Art des Erlebens zu durchschauen und zu sehen, dass die Phänomene Projektionen des Geistes sind.

In Dharmaaunterweisungen hört man öfter dieses große Wort Mahamudra, was tatsächlich ein Begriff für die Verwirklichung der Leerheit ist. Milarepa erklärte Mahamudra in folgender Weise. Mudra ist Sanskrit und heißt auf Tibetisch „tschagya“. Die erste Silbe „tschag“ ist ein Schlüsselwort für Leerheit und die zweite Silbe „gya“ bedeutet ausgedehnt oder weit, womit in diesem Zusammenhang gemeint ist, dass es keinen Aspekt der Erfahrung gibt, der weiter reicht als die Erfahrung der Leerheit. Die Erfahrung der Leerheit ist allumfassend, und es gibt nichts, was über dieses grundlegende Gewahrsein hinausgeht. Dies ist die Definition von Mudra. Maha ist auf tibetisch „tschenpo“ und bedeutet groß oder erhaben, womit gesagt wird, dass keine Erfahrung größer ist als die Erfahrung der Leerheit, welche die erhabenste oder höchste Erfahrung ist. Und so ist mit diesem großen Begriff Mahamudra die Verwirklichung der Leerheit gemeint, die jeden Aspekt der Erfahrung umschließt.

Da wir nicht erkennen, dass die wahre Natur des Geistes ihrem Wesen nach leer ist, erfahren wir anstelle der Leerheit des Geistes ein festes Ich oder Selbst. Genau da liegt unser größter Fehler, wo alles Leid beginnt. Die Lehren sagen, dass das Ich und die Anhaftung an diesem Ich der größte Dämon im Universum sind. Und dies ist wirklich wahr. Die größte dämonische Kraft ist diese große Selbstbezogenheit, denn sie ist die erste Ursache aller Schwierigkeiten und Leiden. Die Verwirklichung von Mahamudra ist die Verwirklichung der Leerheit des Geistes. Wenn wir dieses Ich oder Selbst und die Projektionen des Geistes nicht mehr für letztendlich wirklich halten, haben wir die Verwirklichung von Mahamudra erlangt, was auch die Erfahrung der Ichlosigkeit genannt wird, nämlich die Ichlosigkeit oder das Nicht-Selbst des Individuums und die Ichlosigkeit aller Phänomene, aller verschiedenen Aspekte der Erfahrung. An diesem Punkt hat sich der Geist von allem Leid und allen schlechten Einflüssen der Ichhaftung befreit. Es gibt keinen Nährboden mehr, auf dem Leid gedeihen könnte.

Auch wenn dies noch nicht Teil unseres unmittelbaren Erlebens ist und wir Leerheit noch nicht verwirklicht haben, ist bereits ein intellektuelles Verstehen der Leerheit außerordentlich hilfreich. Allein die Vorstellung, dass der Geist leer und unfassbar ist und weder Farbe, Form noch Größe hat, ist sehr nützlich. Es ist zwar noch keine Erfahrung, sondern einfach eine Idee. Aber diese Idee ist sehr wertvoll.