

DIE KERNLEHREN
DES
BUDDHAS
MEISTERN

EIN HANDBUCH FÜR DIE
INTENSIVE UND ANSPRUCHSVOLLE MEDITATIONSPRAXIS

ARAHAT
DANIEL M. INGRAM, MD

First Aeon Publications Edition
Copyright © February, 2008, By Daniel M. Ingram
www.interactivebuddha.com

Dieses Buch ist dem Gedenken an Bill Hamilton gewidmet.
Seine unermüdliche Hingabe an die Kultivierung und Förderung von Weisheit sind Kennzeichen eines
wahrhaft großen Lehrers.

Zur Übersetzung:

Eine erste deutsche Teil-Übersetzung dieses Werkes wurde 2006 von Michael Zeh veröffentlicht.

Michael Zeh beschränkte sich darin auf die Teile, die einen engen Bezug zur Meditationspraxis haben.

Die folgende Übersetzung ergänzt die fehlenden Kapitel. Die von Michael Zeh übersetzten Kapitel sind mit „mz“ gekennzeichnet, die von mir übersetzten mit „bp“. Kapitel, in denen die erste Übersetzung von mir überarbeitet wurde mit „mz/bp“.

Bernhard Payr, Wiesbaden 2010

Vorwort und Warnung.....	11
Teil 1: Grundlagen.....	16
Einleitung Teil 1.....	16
Ethik – das erste und letzte Übungsfeld.....	18
Sammlung (Konzentration) – das zweite Übungsfeld.....	21
Weisheit – das Dritte Übungsfeld.....	23
Die Drei Daseinsmerkmale.....	26
<i>Unbeständigkeit.....</i>	<i>26</i>
<i>Leiden.....</i>	<i>32</i>
<i>Nicht-Selbst.....</i>	<i>34</i>
The Five Spiritual Faculties.....	38
<i>Faith and Wisdom.....</i>	<i>38</i>
<i>Energy and Concentration.....</i>	<i>39</i>
<i>Mindfulness.....</i>	<i>39</i>
The Seven Factors of Enlightenment.....	40
<i>Mindfulness.....</i>	<i>40</i>
<i>Investigation of the Truth.....</i>	<i>42</i>
<i>Energy.....</i>	<i>44</i>
<i>Rapture.....</i>	<i>44</i>
<i>Tranquility.....</i>	<i>45</i>
<i>Concentration.....</i>	<i>45</i>
<i>Equanimity.....</i>	<i>46</i>
Ein Zweiter Blick auf die Drei Übungsfelder.....	48

The Four Noble Truths.....	54
<i>Truth Number One: Suffering.....</i>	<i>54</i>
<i>Truth Number Two: "Desire".....</i>	<i>55</i>
<i>Truth Number Three: The End of Suffering.....</i>	<i>57</i>
<i>Truth Number Four: The Path.....</i>	<i>57</i>
Praktische Ratschläge zur Meditation.....	58
<i>Wann, wo und für wie lange?.....</i>	<i>58</i>
<i>Alltag und Retreats.....</i>	<i>59</i>
<i>Allerlei Kleinigkeiten über Retreats.....</i>	<i>60</i>
<i>Körperhaltungen.....</i>	<i>62</i>
<i>Objekte für die Einsichtspraxis.....</i>	<i>63</i>
<i>Entschluss.....</i>	<i>65</i>
<i>Lehrer.....</i>	<i>66</i>
Summary.....	68
Conclusion to Part I.....	69
Part II: Light and Shadows.....	70
Introduction to Parts II & III.....	70
Buddhism vs. The Buddha *.....	72
Content and Ultimate Reality *.....	74
What Went Wrong? *.....	77
A Clear Goal.....	82
Harnessing the Energy of the "Defilements".....	86
Right Thought and the Aegean Stables.....	89
Von der Inhaltsebene zur Einsicht.....	90
Teil III: Meisterschaft.....	94

Konzentration vs. Einsicht.....	94
Die Vertiefungen (Samatha Jhanas).....	97
<i>Das erste Jhana.....</i>	<i>97</i>
<i>Das zweite Jhana.....</i>	<i>99</i>
<i>Das dritte Jhana.....</i>	<i>99</i>
<i>Das vierte Jhana.....</i>	<i>100</i>
<i>Die "psychischen Kräfte".....</i>	<i>100</i>
Nicht-Selbst vs. Wahres Selbst.....	105
Die formlosen Bereiche.....	113
<i>Grenzenloser Raum, das fünfte Jhana.....</i>	<i>113</i>
<i>Grenzenloses Bewusstsein, das sechste Jhana.....</i>	<i>114</i>
<i>Nichtsheit, das siebte Jhana.....</i>	<i>115</i>
<i>Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung, das achte Jhana.....</i>	<i>116</i>
Der Fortschritt der Einsicht.....	118
1. <i>Körper und Geist.....</i>	<i>121</i>
2. <i>Ursache und Wirkung.....</i>	<i>122</i>
3. <i>Die Drei Daseinsmerkmale.....</i>	<i>122</i>
4. <i>Das Entstehen und Vergehen.....</i>	<i>124</i>
5. <i>Auflösung, Pforte zur Dunklen Nacht.....</i>	<i>127</i>
6. <i>Furcht.....</i>	<i>132</i>
7. <i>Elend.....</i>	<i>133</i>
8. <i>Ekel.....</i>	<i>133</i>
9. <i>Erlösungswunsch.....</i>	<i>133</i>
10. <i>Reflektieren.....</i>	<i>134</i>
11. <i>Gleichmut.....</i>	<i>140</i>
12. <i>Anpassung.....</i>	<i>145</i>
13. <i>Wechsel der Abstammung.....</i>	<i>145</i>

14. Pfad.....	145
15. Frucht.....	145
16. Rückschau.....	146
The Vipassana Jhanas.....	148
<i>Bill Hamilton's Model.....</i>	<i>149</i>
<i>Fractals.....</i>	<i>153</i>
<i>U Pandita's Model.....</i>	<i>154</i>
<i>Inklings of One More Model.....</i>	<i>155</i>
Wie die Stufenpläne helfen können.....	155
Die drei Pforten.....	162
“WAR DAS LEERHEIT?”.....	165
Jenseits des ersten Pfades - Was nun?.....	169
Models of the Stages of Enlightenment *.....	174
Modelle der Erleuchtungsstufen (Einige Abschnitte aus diesem Kapitel).....	175
<i>Das Vier Pfad Modell.....</i>	<i>175</i>
<i>Die zwei Bedeutungen von Nirvana.....</i>	<i>178</i>
<i>The Non-Duality Model.....</i>	<i>191</i>
<i>The Sudden Schools of Awakening.....</i>	<i>191</i>
<i>The Fundamental Perception Models.....</i>	<i>192</i>
<i>The Specific Perception Models.....</i>	<i>192</i>
<i>The Emotional Models.....</i>	<i>193</i>
<i>The Theravada Four Path Model.....</i>	<i>194</i>
<i>A Revised Four Path Model.....</i>	<i>197</i>
<i>A Simple Model.....</i>	<i>199</i>
<i>The Action Models.....</i>	<i>201</i>
<i>The Power Models.....</i>	<i>202</i>

<i>The Tibetan Ten Bhumis Model</i>	203
<i>The Tibetan Five Path Model</i>	204
<i>The Energetic Models</i>	204
<i>The Specific Knowledge Models</i>	205
<i>The Psychological Models</i>	205
<i>The Thought Models</i>	207
<i>The God Models</i>	209
<i>The Physical Models</i>	210
<i>The Radiance Models</i>	211
<i>The Karma Models</i>	213
<i>The Perpetual Bliss Models</i>	213
<i>The Three Kayas</i>	214
<i>The Immortality models</i>	217
<i>The Transcendence Models</i>	218
<i>The Extinction Models</i>	218
<i>The Love Models</i>	219
<i>The Unity Models</i>	220
<i>The Social Models</i>	220
<i>The Three Yanas</i>	221
<i>Ditching our “Stuff” vs. Ditching the Split</i>	222
<i>The “Nothing to Do” and “You are Already There” Schools</i>	223
<i>Final Points</i>	225
So What’s “Full Enlightenment”? *	226
Integration*	228
Es ist möglich!	230
More on the “Mushroom Factor”*	231
So Who The Heck Is Daniel M. Ingram?	235

Conclusion And Best Wishes..... 238

VORWORT UND WARNUNG

(bp) Meine spirituelle Reise begann, zunächst widerstrebend, im Alter von 15 Jahren als ich eher zufällig in eine jener frühen Meditationserfahrungen hineinstolperte, wie sie in den alten Schriften erwähnt werden. Ich begriff weder, was geschehen war, noch, dass ich damit jenen „Point-Of-No-Return“ überschritten hatte, den ich später „Das Entstehen und Vergehen“ nannte. Ich wusste, dass ich einen sehr seltsamen Traum mit hellen Lichtern hatte, in dem mein Körper und meine Welt wie ein Feuerwerk explodierten und dass ich danach auf der Suche nach etwas war, hatte aber keine Idee, was genau das sein sollte. Ich stürzte mich jahrelang verzweifelt auf die Philosophie, bis ich endlich merkte, dass kein Denkaufwand der Welt meine tiefliegenden spirituellen Probleme lösen würde und dass ich einen Praxisweg zuende gehen musste, auf dem die ersten Schritte schon getan waren.

Ich arbeitete damals als Tontechniker und Roady in einer Rockband. Ein guter Freund und Musiker in dieser Band befand sich in einer ähnlichen Lage wie ich und durchlebte eine Phase, die wir später „Die dunkle Nacht“ nannten. Er begriff ebenfalls, dass Logik und kognitive Ordnungsversuche uns letztlich nicht helfen würden. Wir warfen einen genauen Blick auf das, was Philosophen taten, wenn sie an diesem Punkt angelangt waren und bemerkten, dass einige unserer Lieblingsdenker sich mystischen Praktiken zugewandt hatten. Wir erwogen, dass es nur einen Weg geben könne: einen Weg nicht-dualer Weisheit, der in direkter, eigener Erfahrung wurzelte. Diese Art von Weisheit zu erlangen, erschien uns jedoch eine beängstigende Aufgabe wenn nicht gar unmöglich.

Mein Freund war in seiner spirituellen Krise schon etwas weiter vorangeschritten als ich, ihm blieb schließlich nichts anderes übrig, als es darauf ankommen zu lassen. Er hängte die Musik an den Nagel, zog zurück nach Kalifornien, wohnte dort in einem heruntergekommenen Campingwagen und arbeitete für einen Pizzaservice, um genügend Geld zusammenzubekommen, damit er mit seiner spirituellen Suche loslegen konnte. Schließlich besuchte er einige ausgedehnte Retreats, setzte sich dann nach Asien ab, um dort ein Jahr lang unter der Führung von Lehrern aus der burmesischen Theravada-Tradition zu praktizieren. Bei seiner Rückkehr waren die Erfolge seiner Praxis sehr deutlich zu sehen. Ein paar Jahre später versuchte ich, einen ähnlichen Pfad einzuschlagen.

1994 fing ich an, neben ausgedehnter täglicher Praxis Intensivretreats zu besuchen. Da dies interessante und teilweise auch seltsame Erfahrungen mit sich brachte, begann ich mich um die Dinge ins rechte Licht zu rücken nach Anleitung für den weiteren Weg umzuschauen. Gute Lehrer waren rar und lebten weit entfernt, ihre teilweise kostspielig zu ergatternde Zeit war beschränkt und ihre Antworten auf meine Fragen waren oft zurückhaltend und rätselhaft. Sogar mein alter Musikfreund behielt einen Großteil seines Wissens für sich und die Frage, wieviel an Meditationstheorie und eigener Praxis offengelegt werden sollte, kostete uns fast unsere Freundschaft.

Frustriert wendete ich mich umfangreicher Lektüre zu, brütete über alten und modernen Texten, immer auf der Suche nach einem begrifflichen Rahmen, der mir bei dabei helfen konnte, auf angemessene Art ein geistiges Territorium zu durchqueren, das völlig jenseits meiner bisherigen Erfahrungen lag. Obwohl ich Zugriff hatte auf eine Unmenge von großartigen und detaillierten Dharma-Büchern, fehlten in diesen Werken doch zahlreiche wichtige Details. Auf schmerzhaft Weise musste ich

erfahren, dass allzu idealistische oder unvollständig beschriebene Denkmodelle genauso wenig hilfreich waren wie überhaupt keine. Außerdem musste ich feststellen, dass viele der Theorien über spirituellen Fortschritt Ideale und Mythen enthielten, die einer Prüfung auf ihren Realitätsgehalt nicht in dem Maße standhielten, wie ich das gewünscht hätte.

Ich gelangte aber auch zu der tiefen Erkenntnis, dass die meditativen Wege wirklich allesamt ausgearbeitet wurden. Die verflixten Buddhisten haben sehr einfache Techniken entwickelt, die auf direktem Wege zu bemerkenswerten Ergebnissen führen, wenn Sie nur den Anweisungen genau folgen und die „Dosierung“ hoch genug ansetzen. Manche Leute mögen diese kochbuchmäßige Annäherung an Meditation nicht; ich bin jedoch so dermaßen dankbar für diese „Rezepte“, dass mir die Worte fehlen, um meine Dankbarkeit auszudrücken für die Erfolge, die sie mir ermöglichten.

Die einfachen und uralten Praxisformen brachten immer mehr von dem zum Vorschein, was ich suchte. Meine eigenen Erfahrungen hiermit füllten die Lücken in den Unterweisungen und Lehrreden, entlarvten einige Fantasiegebilde, die durch die buddhistische Dogmatik geistern und offenbarten jene Geheimnisse, die Meditationslehrer normalerweise für sich behalten. Schließlich gelangte ich an einen Punkt, an dem ich selbst imstande war, das Buch zu schreiben, nach dem immer gesucht hatte – Sie halten es gerade in Ihren Händen.

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die die Kernlehren des Buddha wirklich beherrschen möchten und auch bereit sind, die dafür nötige Zeit und Anstrengung zu investieren. Es ist auch für jene gedacht, die der Mühe überdrüssig sind, den „Code“ neuer und alter Dharma-Literatur zu dechiffrieren und stattdessen auf der Suche sind nach nach ehrlichen, expliziten, geradlinigen und strikt technisch orientierten Unterweisungen. Wie viele der Kommentare zum Pali-Kanon orientiert sich das Buch an den Drei Übungsfeldern, die der Buddha lehre: *Sittlichkeit, Konzentration* und *Weisheit*.

In diesem Buch versuche ich, durchgängig so pragmatisch und nutzenorientiert wie möglich zu sein. Der Schwerpunkt liegt dabei jeweils auf der Art und Weise, wie tatsächliche Aha-Effekte zu erreichen sind. Alle Abschnitte setzen eine gewisse Praxiserfahrung voraus, die Verbindung zu irgendeiner spirituellen Richtung und eine elementare Vertrautheit mit den buddhistischen Grundbegriffen. Alle Abschnitte erfordern ferner die Bereitschaft, die Arbeit auch wirklich in Angriff zu nehmen.

Ich habe mich bemüht, hier soviel Informationen zusammenzustellen, dass das Buch als Meditationsanleitung und als Begleiter auf dem spirituellen Pfad alleine für sich stehen kann. Dennoch habe ich den Schwerpunkt auf jene Bereiche gelegt, die ich als meine Kernkompetenzen erachte und auf solche Bereiche, die aus meiner Sicht in anderen Werken noch nicht adäquat abgedeckt wurden. Dieses Buch wirft ein Licht auf die Bereiche der Technik und die Details einer sehr fortgeschrittenen Praxis. Das spirituelle Leben ist unendlich komplex und wird natürlich nicht umfassend zwischen zwei Buchdeckel passen. Daher werde ich öfter bei Detailfragen auf andere Werke anderer Autoren verweisen, wenn ich der Auffassung bin, dass diese Themen dort gut dargestellt werden. Ich empfehle dringend einige dieser Titel – besser alle – ergänzend unter die Lupe zu nehmen.

So wie meine eigene Meditationspraxis ist auch dieses Buch stark von den Unterweisungen des großen Mahasi Sayadaw beeinflusst – ein burmesischer Meditationsmeister und Gelehrter der

buddhistischen Theravada-Tradition – und von anderen Lehrern innerhalb und außerhalb dieser Schulrichtung. Es gibt zahlreiche Verweise auf andere hervorragende Traditionen, buddhistische und nichtbuddhistische. Es ist mein inniger Wunsch, dass alle engagierten Schüler der Meditation etwas in diesem Buch finden mögen, dass für sie von praktischem Nutzen ist.

Ich werde einige meiner persönlichen Erfahrungen schildern und diese auch als solche ausweisen, mit der Absicht, ein Gespür dafür zu vermitteln, was möglich ist, sowohl im Bereich des Erfolges als auch des Scheiterns. Diese Erfahrungsberichte sollen der Theorie eine menschliche Dimension an die Seite stellen. Wenn Sie allerdings das Gefühl haben, dass diese Geschichten wenig hilfreich sind oder zu sehr nach „Lassen mich Ihnen von meiner spirituellen Suche erzählen“ schmecken, dann tun Sie uns doch beide den Gefallen und überspringen diese Passagen ohne einen weiteren Gedanken an sie zu verschwenden.

Ich habe dem Buch meine eigene Stimme gegeben. Menschen, die mich kennen, haben mir gesagt, dass sie mich bei der Lektüre geradezu haben „sprechen“ hören. Ich habe auch viel von meinem neurotischen Privatkrampf verarbeitet und dies so offensichtlich wie möglich gemacht. Ich denke, dass die Privatgeschichten eines Autors stets in seinen Texten enthalten sind, auch wenn er versucht, diese zu verbergen. Bei diesem Buch sollten sie zumindest offensichtlich und nicht versteckt sein. Wenn Sie ein Buch suchen, in dem nur die reine Lehre zu finden ist ohne jede persönliche Stimme, so gibt es zahlreiche und ich werde Laufe des Buches auf sie hinweisen.

Ich habe mir in geringem Umfang auch einige Kommentare zur buddhistischen Lebenswirklichkeit erlaubt, von denen manche eine leicht scharfe Note haben. Einige Leser werden dies nicht als hilfreich empfinden oder sogar als geschmacklos oder beleidigend und werden dies schnell als grobe oder unangemessene Rede verwerfen. Ich schwanke zwischen dem Gefühl, dass in diesen Abschnitten einige wirklich notwendige Dinge angesprochen werden und dem Verständnis dafür, dass nicht jeder Informationen oder Meinungen nutzen mag, die in solch deutlicher Sprache daherkommen. Falls Sie diese Abschnitte nicht als sinnvoll empfinden, überspringen Sie sie einfach und wenden sich denen zu, die freundlicher oder technischer gehalten sind. Um das zu vereinfachen, habe ich die Kapitel mit potentieller „Feuergefahr“ mit einem Sternchen versehen, so dass Sie angemessen damit umgehen können.

Obwohl ich denke, dass die dort angesprochenen Themen wichtig, angemessen und nützlich sind, so sind sie für das Verständnis der folgenden Abschnitte letztlich entbehrlich. Die Regale in den Buchhandlungen quellen über vor überaus netten und freundlichen Dharma-Büchern. Ich denke jedoch, dass es auch Platz geben muss für Bücher, die ihre Botschaft mit einer etwas anderen Stimme artikulieren. Ich überlasse es natürlich respektvoll Ihnen, wieviel von dieser Art Stimme Sie hören möchten. Es ist die bisweilen unbeherrschte Stimme einer Generation, deren radikale Vertreter nicht Perlenketten und Sandalen trugen, sondern Nietenjacken und Springerstiefel, die nicht die „Moody Blues“ sondern die „Sex Pistols“ hörten, eine Generation, die von den Beat Dichtern und „Dharma bums“ der 60er-Jahren keinen Schimmer hatte und der Auffassung war, dass sie den Hippies zwar das eine oder andere zu verdanken hatten, diese aber doch komplett blauäugig waren. Es ist auch die ungefilterte Stimme von jemandem, der sich der vollständigen und perfekten Meisterung der traditionellen hochintensiven Pfadstufen gewidmet hat und nicht irgendeiner laschen New Age-Praxis oder pop-psychologischen Hirntrips. Wenn das nicht ihr Ding ist, dann sollten Sie zu einem anderen

Buch greifen.

Ein sehr renommierter und erfahrener Meditationslehrer und Gelehrter (der ungenannt bleiben wird), sagte mir nach dem Überfliegen einer früheren Fassung dieses Buches: „Die meisten Buddhisten heute sind alternde Angehörige der Baby-Boom-Generation, die etwas tun möchten, um sich besser zu fühlen und haben an solchen Dingen kein Interesse.“ Ich wünsche all jenen viel Erfolg beim Verfolgen solcher legitimen Ziele, möchte ihnen aber eher von der Lektüre dieses Buches abraten oder zumindest von der Lektüre der mit einem Sternchen gekennzeichneten Kapitel. Das soeben Gesagte ist ein Eingeständnis der eingeschränkten Nutzbarkeit dieses Werks, es ist zudem eine Einladung, eine ermutigendere Blickweise auf das Potential des spirituellen Pfades zu entwickeln und nicht zuletzt auch eine Warnung.

Ich hatte noch andere Gründe, dieses Buch zu schreiben. Einige Menschen haben sich darum bemüht, mich als Meditationslehrer zu gewinnen. Ich habe getan, was ich konnte, um sie zu guter Praxis zu und zum vertiefenden Besuch von Retreats zu ermutigen. Wenn ich jedoch das Gefühl habe, dass sich jemand nicht wirklich auf die Arbeit einläßt oder beginnt, mich auch nur ansatzweise zu erklären, dann gebe ich mir besondere Mühe, ihn vor den Kopf zu stoßen. Ich schätze die Gesellschaft von Mit-Abenteurern, die gemeinsam die Geheimnisse dieses Lebens erkundigen wollen, mehr als alles andere. Dharmafreunde mögen sich auf unterschiedlichen Praxisstufen befinden und können sich doch gegenseitig etwas Sinnvolles beibringen – das spielt sich aber auf einer anderen Ebene als einer formellen Lehrer-Schüler-Beziehung ab. Dieses Buch erlaubt mir, allen Interessierten den besseren Teil meines Wissens in die Hand zu geben und zu sagen: „Wenn du wirklich Interesse hast, so hast du hier mehr als genug Material, um so tief wie gewünscht in die Materie einzutauchen. Falls nicht, so habe ich keine Zeit verloren und entgehe der Verlegenheit, auf einen Sockel oder an den Pranger gestellt zu werden.“

Ich habe das erklärte Ziel, anderen den Weg zur Meisterung dieser Kunst zu erleichtern, so dass Sie im eigenen Voranschreiten wiederum andere ermutigen, es ihnen nachzutun. Je mehr Menschen in der Lage sind, aus tief verankerter persönlicher Erfahrung zu unterrichten, desto mehr Menschen werden den Dharma erfolgreich lernen und desto geistig gesünder und glücklicher wird die Welt sein.

Das bringt mich zu einem Thema, das man mit dem Wort „Hierarchie“ umschreiben könnte. Es ist ein Faktum, dass es Menschen gibt, die das erfahren haben, was man Erleuchtung, Erwachen oder Realisierung nennt und es gibt Menschen, die dies nicht getan haben. Es gibt Menschen mit großen konzentrativen Fähigkeiten und andere mit geringen. Es gibt Menschen, die eine ethische Orientierung gefunden haben und solche, die sie noch suchen. Es gibt Menschen, die eine Sache beherrschen und andere, die noch viel Arbeit investieren müssen. Es gibt im Westen eine seltsame, weit verbreitete Überzeugung, dass in der Welt der Spiritualität alle gleich sind – eine verquerer und verblendeter Gedanke. Als ich mich auf die Suche nach Lehrern und Freunden für eine gemeinsame Praxis machte, da irritierte es mich kein bisschen, dass manche Leute behaupteten, mehr zu wissen als ich. Im Gegenteil, ich war begeistert von der seltenen Gelegenheit, mit Leuten zusammen zu lernen, die wirklich genau wussten, was sie taten. Das ist nur sinnvoll. Verstehen Sie das als einen weiteren Warnhinweis: Wenn Sie diese Dinge wirklich gut beherrschen und erzählen anderen davon, werden Sie häufig ablehnende Reaktionen erhalten. Nur für wenige werden Ihre Errungenschaften eine Quelle der Inspiration und der Ermutigung sein.

Es ist zudem eine sehr seltsame Sache, über eine völlig andere Sprache, andere Erfahrungen und andere Perspektiven als die Menschen um mich herum zu verfügen. Manchmal fühle ich mich wie ein Alien, das sich in einen Mantel der Normalität hüllt, und träume von einer Welt, in der Gespräche über diese Art von Erlebnissen und Einsichten, die meine Alltagserfahrung mittlerweile bestimmen, viel gewöhnlicher und normaler sind. Wenn Sie zwischen den Zeilen lesen, so enthält dieses Eingeständnis schon wieder eine Warnung. Wenn Sie diese Praxis tief erkunden, werden Sie die gleiche Einsamkeit entdecken

Ich sollte außerdem erwähnen, dass ich mich und viele von denen, die aus der Schulrichtung stammen, auf die ich mich hauptsächlich stütze, als eine Art Dharma-Cowboy, Eigenbrötler, Einzelgänger und Außenseiter betrachte. So fühlt man sich in westlichen buddhistischen Kreisen nicht selten, wenn man mit Meditation ernsthaft etwas *erreichen* möchte. Das Ironische hierbei ist, dass ich mich andererseits als extremen Traditionalisten betrachte. Seltsamerweise gerät heutzutage ein traditioneller Buddhist, der die Tiefen von Herz, Geist und Körper auf eine Weise zu erkunden versucht, zu der der Buddha seine Schüler in klaren Worten angehalten hat, in Konflikt mit dem Mainstream der Meditationskultur.

In diesem Zusammenhang sollte ich erwähnen, dass der Pfad, dem ich gefolgt bin, gefährlich war, öfter destabilisierend als ruhig, öfter qualvoll als angenehm, schwieriger zu integrieren als die meisten anderen Dharma-Pfade, von denen ich gehört habe, und im allgemeinen eine eher holpriger Weg. Er war außerdem sehr tiefgehend, erstaunlich und prächtiger als die meisten anderen Pfade, von denen ich gehört habe. An den zerfetzten Rändern der Realität entlangzurasen war für mich einfacher als den Weg der Verlangsamung zu gehen. Bei meinen Erkundigungen, Unfällen und Abenteuern, habe ich eine Menge gelernt, nicht nur, wie man in der Meditation schnelle Fortschritte machen kann, sondern auch, wie man das anstellt, ohne dabei auf die Nase zu fallen. Ich hoffe, dass ich in diesem Buch sowohl das eine wie das andere Wissen weitergeben kann. Dies soll als eine weitere Warnung gelten. Dieses Buch und der darin vorgestellte Weg ist nicht für instabile und seelisch beschädigte spirituelle Suchende gedacht. Sie müssen psychisch ihre Siebensachen gut beisammen haben, um mit den intensiven Techniken und ihren Nebeneffekten und Ergebnissen umgehen zu können, die ich hier behandle.

Ich hoffe, Sie finden meine Herangehensweise an dem Dharma erfrischend, ermutigend, klar, praktisch, aufrichtig und offen. Ich habe mein Bestes getan, um das zu erreichen.

Ich möchte den zahlreichen Menschen danken, deren Einfluss, Freundschaft, Unterstützung und Freundlichkeit das Buch zu dem gemacht haben, was es ist, obwohl sie zu zahlreich sind, um alle hier erwähnt zu werden. Wir leben in einem Universum der Allverbundenheit, und zu behaupten, dieses Werk sei nur von mir, wäre kaum im Einklang mit der Wirklichkeit. Es wäre unangemessen, die große Unterstützung von Carol Ingram, Sonja Boorman, David Ingram, Christina Jones, Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Bill Hamilton, Kenneth Folk und Robert Burns nicht zu erwähnen, die alle viel Positives sowohl zu diesem Buch als auch für meine eigene Praxis ermöglicht haben. John Hawley, Roger Windsor, Daniel Rizzuto und Michael Wade möchte ich danken für ihre Hilfe bei der Manuskripterstellung. Die Verantwortung für Fehler in diesem Buch übernehme ich jedoch vollständig. Ich kann mir nicht sicher sein, dass alle dieser hervorragenden Menschen überhaupt wünschen, dass

ihre Namen mit diesem Buch in Verbindung gebracht werden, aber ich erlaube mir dennoch, ihnen meine tiefe Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen.

Möge dieses Buch zum Segen aller Wesen sein. Mögen Sie das verwirklichen, nach dem Sie suchen, dieses Ziel ungeachtet aller Schwierigkeiten beharrlich verfolgen - und es schließlich finden.

TEIL 1: GRUNDLAGEN

EINLEITUNG TEIL 1

(bp) Wenn Sie „Einleitung und Warnung“ noch nicht gelesen haben, so machen Sie es jetzt.

Der buddhistische Weg wurde oft als „spiritueller Pfad“ bezeichnet. Dieser Gebrauch von religiöser Sprache kann für manche Menschen sehr inspirierend sein. Der buddhistische Pfad kann auch im Sinne eines wissenschaftlichen Experimentes gelehrt werden, als eine System von Übungen, die nach Überzeugung des Buddha und derjenigen, die ihm folgten, bestimmte Effekte zur Folge haben, Effekte, die sie für wertvoll erachteten. Auch der Gebrauch einer eher praktischen Sprache kann für Menschen inspirierend sein. Im Bemühen, ein größeres Publikum anzusprechen, werde ich sowohl die „spirituelle“ als auch die praktische oder technische Sprache verwenden. Meine Vorliebe gilt jedoch generell der praktischen Sprache. Sie können alle Fallstricke auf dem buddhistischen Pfad weglassen und doch mit einer Reihe von elementaren Praktiken die erwünschten Effekte erzielen. Sie können auch die Fallstricke beibehalten, die Übungen machen und am gleichen Ziel anlagen, vorausgesetzt sie haben die Zeit, sich mit beiden Dingen auseinanderzusetzen.

Der Erste Teil enthält einige der traditionellen Begriffslisten, wie sie der Buddha lehrte und die sich direkt auf die spirituelle Praxis beziehen. Sie enthalten wichtige und praktische Hinweise in klarer Form. Diese Unterweisungen wurden absichtlich so kompakt und nützlich formuliert, damit die Menschen sie gut im Kopf behalten und gebrauchen konnten. Gerade ihre Schlichtheit macht sie so praktisch und bodenständig.

Ich werde jedoch diese kompakten Unterweisungen etwas auswalzen müssen. Manchmal stellte der Buddha die Dinge auf so einfache Weise dar, dass wir davor stehen und uns fragen, was er bloß damit gemeint haben mag und wie wir etwas Sinnvolles mit seinen Lehren anfangen können. Im Grunde sagte er uns: „Erforsche deine momentane Wirklichkeit so gründlich es geht **and try to do right by yourself and the world**.“ Wie wir alle wissen, ist das nicht immer so einfach, wie es klingt und daher

habe ich die ganzen Kommentare hinzugefügt.

Diese Lehren sind daher dafür geschaffen worden, die Menschen auf eine Weise mit ihrer Wirklichkeit in Kontakt zu bringen, die eine andere Qualität hat. Sie können die Menschen auch vor einigen verbreiteten Fallgruben auf dem spirituellen Weg und auch im Leben überhaupt bewahren, Fallgruben, über die ich später noch sprechen werde.

Zu diesem Zweck werde ich mit einer Vorstellung der Drei Übungsfelder *Ethik*, *Konzentration* und *Weisheit* beginnen. Diese Drei Übungsfelder umfassen die Gesamtheit des buddhistischen Weges. Daher werden Sie die Rahmenstruktur für dieses Buches abgeben. Die Drei Übungsfelder beinhalten konkrete Fähigkeiten, die wir bewusst zu beherrschen versuchen. Jedes Übungsfeld ist durch eine Reihe von Prämissen, Aufgaben, Praxisformen und Standards für den Erfolg dieser Formen gekennzeichnet. Zwischen den Übungsfeldern gibt es große Unterschiede und wenn wir hier nicht sauber trennen und die Prämissen eines Feldes auf andere übertragen, können hieraus eine Menge Probleme resultieren. Jedes Übungsfeld hat auch seine bekannten Fallstricke, Begrenzungen und Schattenseiten. Die Unterschiede werden selten klar dargestellt, was für viel Verwirrung gesorgt hat. Daher werde ich mein Bestes tun, diese Unterschiede herauszuarbeiten, besonders im Teil II (Licht und Schatten). Jedes Übungsfeld hat eigene Standards für Erfolg und Beherrschung. Diese mögen Ihnen manchmal ein wenig technisch vorkommen, besonders die Ablaufpläne für die höheren Vertiefungen und die Stufen der Einsicht. Daher möchte ich für deren Vorstellung bis zum Teil III abwarten (Meisterschaft), und mich in Teil I auf die Rahmenbedingungen und Praxisformen konzentrieren, die das Ganze überhaupt erst möglich machen.

Obwohl ich denke, dass jeder Teil des Buches zum Ganzen beiträgt, gibt es doch Gründe, weshalb Sie vielleicht manche Abschnitte zunächst überspringen möchten, um dann später darauf zurückzukommen. Wenn Sie zum Beispiel starke Visionen oder Kundalini-Erfahrungen hatten, möchten Sie vielleicht zunächst einige Kapitel des dritten Teils lesen und dann später den Rest. Wenn Sie ausschließlich an den Ablaufplänen der Einsichtsstufen interessiert sind, dann gehen Sie direkt zu dem Kapitel „Der Fortschritt der Einsicht“. Wenn Sie sich direkt über einige Einsichtsübungen informieren möchten, lesen Sie die Kapitel über „Die Drei Daseinsmerkmale“ und „Die Sieben Faktoren der Erleuchtung“. Wenn Sie in der Stimmung sind für ein paar bissige Seitenhiebe, dann empfehle ich den Anfang von Teil II. Wenn Sie meine Ausführungen über Erleuchtung lesen möchten, dann ist das Modell der verschiedenen Erleuchtungsstufen vielleicht ein guter Einstieg. Ich habe lang darüber gebrütet, ob ich diese Stufenpläne, die darlegen wohin die Praktiken führen, an den Anfang oder ans Ende dieses Buches stellen sollte. Schließlich habe ich sie ans Ende gestellt, aber wenn Sie zu denjenigen gehören, die sie zuerst sehen möchten, dann sollten Sie zunächst das Kapitel „Die Drei Daseinsmerkmale“ lesen und dann direkt zum Teil III springen. In meiner Traumvorstellung würde jeder dieses Buch zwei bis drei Mal von vorne bis hinten durchlesen und dann die wichtigen Passagen auswendig lernen.

ETHIK – DAS ERSTE UND LETZTE ÜBUNGSFELD

(bp) Der Pali-Begriff für dieses Übungsfeld lautet *sila*, was ich hier mit „Ethik“ übersetze. Für *sila* gibt es verschiedene Übersetzungen, so wie „Tugend“ oder „Anstand“. Egal, welches Wort wir wählen, können die Begriffe einen positiven oder negativen Beigeschmack haben. Wenn das Wort „Ethik“ und die damit verbundenen Assoziationen Sie stört, werfen Sie einfach einen Blick auf die Prämissen, Aufgaben und Praktiken dieses Übungsfeldes und suchen sich einen anderen Begriff dafür. Ich denke, es ist nicht so wichtig, wie wir es nennen. Ich bin jedoch der festen Überzeugung, dass wir einige Mühe darauf verwenden sollten, es zu leben.

Aus meiner Sicht betrifft die Übung der Ethik schlicht und einfach den Bereich der gewöhnlichen Lebensführung. Wenn wir versuchen, ein gutes Leben im konventionellen Sinne zu führen, so ist dies eine ethische Übung. Wenn wir damit beschäftigt sind, unsere emotionale, psychische und physische Gesundheit zu verbessern, so ist dies eine ethische Übung. Wenn wir philosophieren, so ist dies eine ethische Übung. Wenn wir üben, bewegen wir uns auf dem ethischen Übungsfeld. Wenn wir uns kümmern, um uns und um andere, so ist dies eine ethische Übung. Wenn wir versuchen, die Umwelt zu schützen, politische Reformen voranzubringen oder die Welt in einen besseren Ort zu verwandeln, so ist dies eine ethische Übung. Wenn wir versuchen, einen guten und hilfreichen Job zu finden, ein gutes Eheleben zu führen, Kinder auf gesunde Weise groß zu ziehen, oder uns den Kopf rasieren und in die Wüste gehen, so ist dies eine ethische Übung. Alles was wir in der gewöhnlichen Welt an Hilfreichem für uns und andere tun, ist ein Aspekt der ethischen Übung.

Die beiden folgenden Übungsfelder, bei denen es darum geht, ungewöhnliche Bewusstseinszustände zu erreichen oder die letztendlichen Verwirklichungen, haben eine Begrenzung. Sie liegt darin, dass wir sie vollständig meistern können. Vom ersten Übungsfeld lässt sich dies jedoch nicht behaupten. Es gibt keine Grenze für das Maß an Geschicklichkeit, mit dem wir in der Welt leben. Somit ist Ethik auch das *letzte* Übungsfeld, der Bereich, den wir bis zum Lebensende weiter kultivieren müssen. Wir mögen in der Lage sein, erstaunliche Bewusstseinsstufen zu erreichen und die wahre Natur der Wirklichkeit zu begreifen. Was jedoch zählt und was die Menschen sehen werden ist nur, wie wir diese Fähigkeiten und dieses Verständnis auf unsere Lebenspraxis übertragen.

Es gibt es ein paar grundsätzliche Annahmen, die für das ethische Übungsfeld außerordentlich hilfreich sind. Es ist sehr sinnvoll, davon auszugehen, dass gewisse ethische Grundprinzipien hilfreich sind, um in der Welt zurecht zu kommen, dass also ein praktischer Nutzen aus dieser Art Übung erwächst.

Es ist ferner sinnvoll, auf eine lockere und undogmatische Weise davon auszugehen, dass das Gute in der Welt zunehmen wird und uns und anderen Wesen mehr gute Dinge widerfahren werden, in dem Maße, wie *wir* Gutes in dieser Welt tun, Auch vom Gegenteil sollten wir ausgehen, dass nämlich mit *unseren* schlechten Handlungen das Schlechte für uns und andere Wesen in dieser Welt zunehmen wird. Diese Prämissen sind nicht spezifisch buddhistisch oder irgendwie außergewöhnlich. Seit ewigen Zeiten bemühen sich Gesellschaften und Traditionen diese Richtlinien in das Leben zu integrieren. Es

ist klar, dass die Definition von gut und schlecht oft eine Frage der Perspektive ist. Aber verfallen Sie nicht dem lähmenden Irrtum anzunehmen, es sei vorn vornherein nutzlos, eine solche Definition überhaupt in Angriff zu nehmen. Es ist besser zu versuchen, das Beste zu tun und dabei zu scheitern als es erst gar nicht zu probieren.

Wir gehen also davon aus, dass alles, was wir denken, sagen oder tun Konsequenzen hat. Wenn wir uns in ethischem Verhalten üben, gehen wir davon aus, dass wir das, was wir denken, sagen und tun *kontrollieren* können, um dadurch heilsame Folgen zu schaffen. Anstatt zu glauben, dass es außerhalb unserer Macht liegt, unser gegenwärtiges intellektuelles, emotionales und psychisches Niveau zu ändern, nehmen wir ganz bewusst und dezidiert den ermutigenden Standpunkt ein, dass wir an all diesen Aspekten unseres Lebens arbeiten und sie auch verbessern können. Wir gehen von der Prämisse aus, dass wir unsere Welt verändern können – und auch unsere Haltung der Welt gegenüber. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Handlungen und deren Folgen.

Weiterhin gehen wir davon aus, dass die Wahrscheinlichkeit, Erfolg zu haben in dem Maße steigt, wie wir unsere Ressourcen und Fähigkeiten in dieses Übungsfeld einbringen. Wir haben einen Körper, haben einen Verstand, haben unsere Intuition, haben unser Herz und die Fähigkeit, zu lernen und das Gelernte zu behalten. Wir leben gemeinsam mit Menschen, mit denen wir Weisheit teilen können, wir haben Bücher und andere Medien, die Hinweise auf eine gute Lebenspraxis enthalten, und wir haben unsere Freunde und unsere Familie. Wir können uns auf all dies und mehr stützen, um ein gutes Leben zu führen, ein Leben, in dem unsere Gedanken, unsere Sprache und Taten so treu wie möglich den Standard widerspiegeln, den wir bewusst für uns gewählt und definiert haben. Je bewusster wir unsere Aufgabe in Angriff nehmen, desto wahrscheinlicher ist unserer Erfolg.

Entscheidend für die Kontrolle darüber, was in unserem Leben passiert, sind unsere Absichten. Daher wird die Wichtigkeit der Absichten bei ethischen Übungen so sehr betont, von der Grundannahme ausgehend, dass sich liebevolle und mitfühlende Gedanken, Worte und Taten wahrscheinlich dann manifestieren werden, wenn auch unsere Absichten liebevoll und mitfühlend sind.

Weiterhin ist es hilfreich davon auszugehen, dass es für die ethische Praxis erforderlich ist, die Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was in unserem Leben geschieht. Wenn wir unseren Gedanken, Worten und Taten keine Aufmerksamkeit widmen, wird es schwer sein, diese im Sinne unserer ethischen Richtlinien zu formen. Wenn wir keine Aufmerksamkeit darauf verwenden, was die kurz- als auch langfristigen Konsequenzen unserer Gedanken, Wörter und Taten sind, werden wir kaum genügend Erfahrung sammeln können, um im ethischen Übungsfeld erfolgreich zu sein.

Eine weitere Prämisse ist, dass uns eine ethische Übungspraxis auch bei der formellen Meditation helfen wird (die beiden nächsten Übungsfelder *Konzentration* und *Weisheit*), da sie ein gutes Fundament mentaler und körperlicher Gewohnheiten für diese anderen Übungen sind. Selbst wenn wir also wenig Interesse an ethischer Praxis und dem damit verbundenen Nutzen haben, so sollten wir uns doch, wenn wir in den anderen beiden Übungsfeldern Resultate zu erzielen möchten, auch der ethischen Übungspraxis widmen.

Diese Prämissen führen uns zu den spezifischen Aufgaben im Bereich ethischer Übungspraxis. Wir streben bewusst danach, unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist in Einklang mit den

grundlegenden Annahmen dieses Übungsfeldes in Einklang zu bringen. Kurz, wir haben Standards für unser geistiges, emotionales und physisches Leben gesetzt und versuchen, uns danach zu richten. Wenn wir den ethischen Übungsweg praktizieren, kultivieren wir bewusst Handlungen, Sprache und Gedanken, die wir für liebevoll und mitfühlend erachten. Mit „liebevoll“ meine ich Handlungen, die dem Glück und dem Wohlergehen von uns und anderen dienen. Mit „mitfühlend“ meine ich Handlungen, die unser Leiden und das anderer mindern sollen. Unsere Aufgabe im Bereich der Absichten ist es also, diese liebevoll und mitfühlend zu gestalten, im Bereich des Geistes, Bewusstheit zu schaffen für alles, was wir denken, sagen und tun und im Bereich der Erfahrung, diese dafür zu verwenden, unser Leben im Einklang mit unseren Absichten zu gestalten.

Wenn es um ethische Übepraxis geht, ist meist die Rede davon, was wir tun sollen und was nicht. Die buddhistische Standardliste der fünf Dinge, die zu vermeiden sind, heisst „Die Fünf Silas“ und umfasst: Töten, Stehlen, unheilsamer Gebrauch sexueller Energie, Lügen, Gebrauch bewusstseinverändernder Substanzen, die zu Unachtsamkeit führen. Diese Prinzipien begegnen uns ganz offensichtlich nicht nur im Buddhismus, sie gehören zu den grundlegenden Verhaltensstandards, die in vielen Gesellschaften und Kulturen der Geschichte als hilfreich und praktisch galten. Die buddhistische Liste gewünschter Handlungen umfasst: liebevoll und mitfühlend sein und sich der Erfolge anderer mitzufreuen.

Uns an diesen recht vernünftigen Prinzipien zu orientieren und gleichzeitig unsere eigenen Interessen zu würdigen, ist die Aufgabe des ersten Übungsfeldes. Wir werden alle möglichen pädagogisch sinnvollen Fehler machen, wenn wir in diesem Übungsfeld praktizieren; wenn Sie scheitern, vergessen Sie nicht, liebevoll mit sich umzugehen!

Es gibt zahlreiche großartige Techniken, um anständige Handlungsweisen in dieser Welt zu kultivieren, aber sie sind keine magischen Rezepte. Sie müssen in jedem Moment Ihres Lebens herausfinden, wie Sie liebevoll zu sich und allen Wesen sein können. Da die ethische Übungspraxis sich auf sämtliche Versuche bezieht, ein gutes und nützliches Leben zu leben, stellt sie ein so weites Feld dar, dass ich in diesem Rahmen nichts anbieten kann, was einer erschöpfenden Darstellung nahe käme. Wenn Sie tiefer einsteigen möchten in die Grundlagen des ethischen Übungsfeldes, so empfehle ich Ihnen, sich die folgenden Werke einmal anzuschauen:

Thich Nhat Hanh: „Die Fünf Pfeiler der Weisheit“

Sharon Salzberg: „Ein Herz so weit wie die Welt“

Sharon Salzberg: „Metta Meditation - Buddhas revolutionärer Weg zum Glück. Geborgen im Sein.“

Christopher Titmuss: „Erleuchtung ist anders als du denkst“

Jack Kornfield: „Frag den Buddha und gehe den Weg des Herzens“.

Das stabilste Fundament ethischer Übepraxis ist die theoretische oder direkte Anerkennung einer weiteren Prämisse: die der Allverbundenheit [engl. *interconnectedness*]. Allverbundenheit in diesem Zusammenhang bedeutet, dass wir die Tatsache anerkennen, mit allen Wesen gemeinsam in dieser Welt zu leben und mit allen den Wunsch nach Glück teilen. Wenn wir unsere Bedürfnisse und die der Menschen in unserem Umfeld wahrnehmen, werden wir auf eine natürliche Weise liebevoll sein. Daher versuchen wir, eine Gewohnheit daraus zu machen, die Gefühle, Anschauungen und das Wohlergehen der Menschen um uns herum zu würdigen. Hierbei besteht natürlich das Risiko, dass wir

unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Hier gilt es, eine gesunde und nachhaltige Balance zu finden.

Da der Bereich des ethischen Verhaltens so umfangreich ist, gibt es unzählige weitere Fallstricke. Ich werde mich in Teil II ausführlich mit einigen Details der am weitesten verbreiteten Nebenwirkungen und Schattenseiten der ethischen Übepraxis befassen. Aber machen Sie sich klar: es ist ein endloses Thema....

Einen Fallstrick möchte ich jedoch hier schon erwähnen: Schuldgefühle. Wir sind in einer Kultur aufgewachsen, in der wir gelegentlich große Härte uns selbst gegenüber an den Tag legen, was für uns eine große Menge Schmerz zur Folge hat und kaum etwas bringt. Wenn wir lernen, Schuldgefühle durch „weises Bedauern“ zu ersetzen, und uns sagen „Nun, das hat nicht funktioniert, das ist bedauerlich. Ich sollte ernsthaft herausfinden, wie es so kommen konnte und wie es beim nächsten Mal vielleicht besser klappt“ – dann werden wir viel eher in der Lage sein, an einem guten und hilfreichen Lebensstil zu arbeiten.

Manche Leute denken unglücklicherweise, ethische Übepraxis würde bedeuten, permanent das Gefühl zu kultivieren, sich ein schweres Joch der Verantwortung und Selbstbeschneidung aufgeladen zu haben. Manche schwelgen geradezu in diesem unseligen Gefühl. Besser getroffen haben es da jene, die sich sagen: „Es macht Spaß, ein gutes, gesundes und nützliches Leben in Angriff zu nehmen. Welche Freude es ist, hierbei kreative Lösungen zu finden!“. Es gibt wenige Dinge, die für den spirituellen Pfad – und das Leben überhaupt – hilfreicher sind als eine positive Grundeinstellung.

Ein hiermit verwandtes Risiko besteht darin, dass Menschen damit aufhören, Spaß zu haben oder in weltlichen Dingen Erfolg anzustreben. Hierfür gibt es absolut keinen Grund. Wenn du auf heilsame Weise Spaß haben kannst, nur zu! It's not just for breakfast anymore. Auch Erfolg ist aus offensichtlichen Gründen sehr zu empfehlen. Erstellen Sie sich eine einigermaßen flexible Erfolgsvision im gewöhnlichen Sinne des Wortes und streben ihr nach! Spielen Sie, um zu gewinnen. Das ist Ihr Leben, also machen Sie etwas Großartiges daraus. Es gibt keinen Grund, so etwas nicht zu versuchen, solange sie es auf liebevolle und mitfühlende Weise tun.

Ein großer Vorteil des ersten Übungsfeldes ist, dass es für das folgende – Konzentration – eine wirklich gute Basis legt. Daher ein Tipp: Wenn Sie Probleme haben, sich zu konzentrieren, weil Ihr Geist mit Schuldgefühlen, Verurteilung, Neid oder einem anderen schwierigen Gedankenmuster beschäftigt ist, wenden Sie sich dem ersten Übungsfeld, dem liebevollen Tun zu. Es ist gut investierte Zeit.

1. SAMMLUNG (KONZENTRATION) – DAS ZWEITE ÜBUNGSFELD

(bp) Weiter geht es mit der *Sammlung* (Konzentration), der Fähigkeit, den Geist auf ein gewünschtes Objekt auszurichten und dadurch ungewöhnliche und veränderte Bewusstseinszustände zu erreichen. Diese Übung der Sammlung bezieht sich auf die formelle Meditationspraxis. Sie wird auch „samadhi“-Übung (Tiefen der Meditation) genannt oder „samatha“-Praxis. Konzentrationspraxis bedeutet, auf einer Ebene zu arbeiten, die ungewöhnlich erscheinen mag, besonders, wenn man sie der sittlichen Übungspraxis gegenüberstellt. Jeder Mensch hat einen Bezug zu ethischer Praxis. Einen

Bezug zur Sammlung hat man jedoch nur dann, wenn man entweder bereits ungewöhnliche Bewusstseinszustände kennt oder zumindest den Glauben besitzt, sie ließen sich erreichen.

Tausende von Buchseiten widmen sich der Konzentrationspraxis, und wahrscheinlich gibt es auch tausende von entsprechenden Praxisformen. Einige weit verbreitete Meditationsobjekte sind der Atem (mein Lieblingsobjekt), die Körperhaltung, ein Mantra oder Koan, eine Kerzenflamme, Visualisierungsübungen, und sogar die Erfahrung der Sammlung selbst. Das gewählte Objekt sollte eines sein, auf das Sie ihren Geist gerne ausrichten.

Im Kern geht es bei jeder Meditation, soll sie erfolgreich sein, um folgendes: Sie müssen in der Lage sein, ihren Geist klar auszurichten und völlig in der Gegenwart zu verweilen. Mehr gibt es eigentlich kaum zu sagen, es kommt bloß drauf an, es auch wirklich zu tun. Wenn Sie sich wirklich fest entschließen, Konzentration zu entwickeln und das dann auch durchziehen, wird das einen entscheidenden Entwicklungssprung in Ihrer Meditationspraxis auslösen. Ohne diesen Entschluss wird bei Ihrer Meditation wahrscheinlich nicht viel passieren. Wenn Sie sich für eine Konzentrationspraxis entscheiden, dann bleiben Sie wie eine ausgehungerte Katze vor dem Mauselloch solange mit Ihrem Objekt sitzen, bis Sie genügend Stabilität und Geschicklichkeit entwickelt haben, um Ihren Geist in natürlicher Ruhe beim Objekt verweilen lassen zu können.

Das erste formelle Ziel der Sammlungsübung ist es, „Zugangskonzentration“ zu erreichen. Hiermit wird die Fähigkeit bezeichnet, fest beim gewählten Objekt zu verweilen und mit einer gewissen Leichtigkeit Ablenkungen auszublenden. Da dies eine ganz grundlegende Errungenschaft ist, die Ihnen den Weg ebnet zu den höheren Sammlungsstufen und auch den Weg zur Einsicht (Das dritte Übungsfeld), sollte das Erreichen der Zugangskonzentration ihr allererstes Ziel bei der Meditation sein. Sie werden es mitbekommen, wenn sie sich einstellt.

Die grundlegende formale Anleitungen zur Meditation lautet also wie folgt: Wählen Sie sich ein Objekt (die Liste oben ist ein guter Einstieg), suchen Sie sich einen Ort für möglichst ungestörte Praxis, nehmen Sie eine stabile und bequeme Sitzposition ein (wie genau, ist nicht so wichtig) und richten Sie für die Dauer der Übezeit Ihre ganze Aufmerksamkeit so gleichbleibend wie möglich und ohne abzuschweifen auf das gewählte Objekt. Lernen Sie, Ihre komplette Aufmerksamkeit auf dem Objekt ruhen zu lassen. Je mehr Sie praktizieren und je geschickter Sie praktizieren, umso besser werden Sie dabei. Finden Sie das für Sie richtige Maß an Anstrengung und Beständigkeit. Machen Sie dies wieder und wieder, bis Sie Zugangskonzentration erreichen. Dieser Abschnitt mag dürftig daherkommen oder abgedroschen klingen – er enthält gleichwohl die formalen Anleitungen, wie mit der Konzentrationspraxis zu beginnen ist.

Wenn Sie wissen wollen, wie lange Sie praktizieren sollen: Beginnen Sie mit 10 Minuten pro Tag und erweitern das auf bis zu 1-2 Stunden pro Tag, so wie es ihr Leben erlaubt. Wenn Sie erstmal gelernt haben, mit Ihrer Aufmerksamkeit auch nur eine Minute vollständig beim gewählten Objekt zu bleiben, haben Sie schon starke Konzentrationsfähigkeiten. Vielleicht können Sie aber auch 10 Stunden pro Tag der Praxis widmen. Ich werde Sie nicht ausbremsen! Wie lange es dauert, bis Sie Zugangskonzentration entwickelt haben, hängt von einer Reihe von Faktoren ab: die äußeren Rahmenbedingungen, Ihre natürliche und erworbene Konzentrationsfähigkeit, die Stärke Ihres Wunsches, Erfolge zu erzielen, die Dauer Ihrer Praxis.

Ihre Konzentrationsfähigkeit zu schärfen, kann Ihnen bei fast allem im Leben hilfreich sein und es wird eine nützliche mentale und emotionale Stabilität erzeugen. Die Sammlung kann auch zu sehr schönen Zuständen führen, die als „Jhanas“ oder auch anders bezeichnet werden. Diese können außerordentlich freudvoll und friedlich sein. Wenn man in der Lage ist, zu diesen Zuständen Zugang zu finden, kann dies außerordentlich genussreich sein und die Stabilität und Festigkeit des Geistes stärken. Sie haben einen Wert an sich aber auch eine wichtige Funktion in der buddhistischen Tradition, da sie ein abrufbares Fundament legen für die Praxis der Einsicht - das dritte Übungsfeld.

Die höheren Vertiefungsstufen werde ich erst in Teil III beschreiben, und den Fokus dieses Abschnittes auf die elementaren Meditationsfähigkeiten richten, da es einfach ist, in diese Zustände zu kommen, wenn man erst einmal Zugangskonzentration erreicht hat. Bevor Sie nicht Zugangskonzentration entwickelt haben, haben Sie so gut wie null erreicht. Darum, wählen Sie sich ein Objekt, meditieren Sie gut und häufig, lernen Sie Zugangskonzentration zu erreichen, lesen Sie dieses Buch zuende und an dieser Stelle sollte eigentlich alles gut voran gehen.

Es muss noch erwähnt werden, dass Vertiefungsübungen, wie alle Praxisformen, auch ihre Schattenseiten haben. Die damit verbundenen ungewöhnlich tiefen Erfahrungen können süchtig machen und sind verführerisch, wodurch sie mehr Aufmerksamkeit erhalten, als sie de facto verdienen. Sie können Menschen auch dazu bringen, die Bodenhaftung zu verlieren und sich anderen Welten zu verlieren, so wie das auch bei haluzinogenen Stoffen der Fall ist. Es kann auch sein, dass sehr viele persönliche Themen hochkochen. Dieses letzte Faktum könnte sogar hilfreich sein, wenn wir imstande sind, mit diesem Material umzugehen. Die vielleicht wichtigste Einschränkung bei den Sammlungs-Übungen ist, dass sie nicht in dem Maße direkt zu den Einsichten und dem dauerhaften Verständnis führen, wie es bei den Einsichtsübungen der Fall ist. Womit wir beim dritten Übungsfeld wären....

2.

WEISHEIT – DAS DRITTE ÜBUNGSFELD

(bp) Das dritte Übungsfeld auf unserer Liste ist Weisheit, hier eine spezielle Form der Weisheit, die ich oft „letztendliche“ oder „fundamentale“ Weisheit nenne. Andere Begriffe sind „Verstehen“ oder „Einsicht“. Eigentlich besteht der Trick bei diesem Übungsgebiet lediglich darin, die wahre Natur der Wahrnehmungselemente zu verstehen, aus denen sich unsere Gegenwartserfahrung zusammensetzt. Die großen Mystiker verschiedenster Traditionen berichten, dass unsere gewöhnlichen Erfahrungen etwas Bemerkenswertes und sogar Erleuchtendes in sich bergen, wenn wir uns nur die Zeit nehmen, sie ganz tief zu betrachten. Alle, die sich der Weisheitsübung widmen, haben sich entschlossen, das Experiment einmal in Angriff zu nehmen, um für sich selbst herauszufinden, ob es wirklich wahr ist, was diese alten toten Kerle uns sagen, oder ob sie uns nur an der Nase herumführen.

Die erste hier zu treffende Grundannahme ist, dass es offensichtlich eine Art des Verstehens gibt, das völlig über das gewöhnliche Verstehen hinaus geht, sogar über die tiefen Bewusstseinsstufen, die durch die Konzentrationspraxis erreicht werden können. Die zweite Grundannahme lautet, dass es spezifische Praxisformen gibt, die, wenn man sie bloß ausübt, zu dieser Art des Verstehens führen können. Die dritte und vielleicht wichtigste Grundannahme ist, dass wir sie ausüben und dabei Erfolg

haben können.

Eine weitere Prämisse, die selten explizit, eher stillschweigend zum Ausdruck gelangt, lautet, dass wir bereit sein müssen, auf der nackten Wahrnehmungsebene zu bleiben, auf der Ebene der Gegenwartswahrnehmungen, aus denen sich unsere Erfahrung zusammensetzt, wenn wir die von den Mystikern versprochenen Einsichten erreichen möchten. Diese Prämisse bringt es mit sich, dass wir dazu bereit sein müssen, uns Zeiten zu nehmen, in denen wir Abstand nehmen vom gewöhnlichen Wirken in der Welt (ethisches Übungsfeld) und sogar von der Arbeit mit vertieften Bewusstseinszuständen (Konzentrationspraxis). Wir gehen davon aus, dass die Weisheitslehren auf universelle Wahrheiten verweisen, Wahrheiten, die in jeder Erfahrungsform ohne Ausnahme erkannt werden können. Wir gehen davon aus, dass wir für uns zum Verstehen gelangen, wenn wir einfach nur unsere Wahrnehmungen tief genug betrachten.

Damit die von den großen Mystikern erwähnten Wahrheiten sich uns offenbaren können, ist die Erhöhung unserer Wahrnehmungsfähigkeit unsere vorrangige Aufgabe bei der Einsichtspraxis. Anstatt uns also um unser Denken, Reden und Tun zu kümmern oder darum, in welchen vertieften Bewusstseinsstufen wir uns befinden, arbeiten wir bei der Weisheitspraxis einfach daran, die Geschwindigkeit, Genauigkeit, Stetigkeit und Vollständigkeit unserer Wahrnehmung all jener kleinen und schnellen Momente zu steigern, aus denen sich unsere Wirklichkeitserfahrung zusammensetzt, was immer es sei und wie immer es sich auch darstellen mag.

Die grundlegende Anleitung für die Einsichtsmediation lautet also: Suchen Sie sich einen ablenkungsarmen Ort, nehmen Sie eine stabile Haltung ein, die Sie eine zeitlang beibehalten können, und registrieren Sie für eine festgelegte Zeit so genau Sie können jeden einzelnen Wahrnehmungsbaukasten Ihrer Wirklichkeit. So wie bei der Vertiefungspraxis macht sich häufige und fleißige Praxis auch hier bezahlt. Diese einfachen Anweisungen mögen für viele äußerst vage und befremdlich trivial klingen. Daher werde ich zahlreiche strukturierte und wirksame Praxisformen ausführlich vorstellen, Praxisformen, die einer Vielzahl von Meditierenden seit mehreren tausend Jahren beim Befolgen der grundlegenden Anleitungen geholfen haben.

Alle Drei Übungsfelder enthalten ähnliche Elemente, es gibt jedoch einige wichtige Trennlinien, die gezogen werden müssen. Die Messlatte für die ethische Übungspraxis ist das Maß an Güte und Mitgefühl in unseren Absichten und der Erfolg beim Führen eines hilfreichen und ethischen orientierten Lebens. Die Messlatte für die Übung der Sammlung ist die Geschwindigkeit, mit der wir außergewöhnlich tiefe Bewusstseinszustände erreichen können, die Dauer unseres Verweilens in ihnen und das Maß an Verfeinerung, Vollständigkeit und Stabilität dieser Zustände. Die Messlatte für Einsichtspraxis ist die Geschwindigkeit und Dauerhaftigkeit, mit der wir die wahre Natur der zahlreichen kurzen Wahrnehmungsmomente erkennen, die unsere gesamte Wirklichkeit ausmachen, (ungeachtet welcher Art die Wahrnehmungsmomente sind) was uns erlaubt, zu einem Grad an Verständnis vorzudringen, das vollkommen die spezifischen (Wahrnehmungs)-Bedingungen überschreitet.

Es ist absolut notwendig, die Unterschiede zwischen diesen „Messlatten“ zu verstehen. Von dieser Warte aus betrachtet, gibt es keine Überschneidungen zwischen diesen Qualitätsmarken, ja sie scheinen sich sogar zu widersprechen. Das ist eine sehr praktische Grundannahme. Da es äußerst schwierig erscheint, diese Unterschiede klar herauszuarbeiten, werde ich im ganzen Buch immer

wieder darauf hinweisen.

Wenn Sie also genügend ethische Stabilität aufgebaut haben, um für gewisse Zeiten frei zu sein von negativen Geisteszuständen und wenn Sie genügend Konzentration für die Ausrichtung des Geistes auf irgendein Objekt entwickelt haben, dann schauen sie in die nackte Wahrheit der Wahrnehmungen dieses Augenblickes. Das nennt man Einsichtsmeditation und ihr Zweck ist es, Weisheit hervorzu- bringen.

Klingt einfach, ist es auch und gleichzeitig auch wieder nicht. Es gibt viele Formen der Einsicht, die wir aus der Wahrnehmung der Welt gewinnen können. Normalerweise denken wir vielleicht, dass Übung in Weisheit etwas mit relativen Fragestellungen zu tun hat, etwa damit, wie wir unser Leben leben sollen. In diesem Sinne könnte man einfach versuchen, weiser zu werden. Vielleicht könnten wir geschickte Reflektionen über Dinge anstellen, die schief gelaufen sind und überlegen, wie die aus dieser Erfahrung gewonnene Weisheit unser künftiges Leben ändern könnte. Das ist eine gewöhnliche Form der Weisheit und daher sind Einsichten, die wir aus solchen Reflektionen und Berachtungen gewinnen Einsichten in die gewöhnliche Welt.

Andererseits reichen diese Einsichten eben auch nur so weit. Um die Weisheit zu erreichen, von der der Buddha sprach, müssen wir weit über die konventionellen Weisheitsdefinitionen hinaus gehen und letztendliche Einsicht gewinnen, indem wir Einsichtsübungen machen. Viele Leute versuchen aus der Einsichtspraxis eine Übung zu machen, die sowohl Einsichten in die gewöhnliche Welt hervor- bringt als auch letztendliche Einsichten. Ich habe festgestellt, dass wir nicht auf letztendliche Lehren setzen sollten, um Klarheit über unsere relativen Themen zu erlangen und auch umgekehrt. Daher denke ich, dass es äußerst wichtig ist, die Lehren über relative und letztendliche Weisheit sauber auseinanderzuhalten. Tun wir das nicht, entstehen Probleme ohne Ende und der Fortschritt auf jedem dieser Gebiete wird eher erschwert als erleichtert. Dieses Thema werde auch später immer wieder aufgreifen und mir alle Mühe geben, um deutlich jene Praxisformen, die gewöhnliche Weisheit hervorbringen von solchen zu unterscheiden, die zum dritten Übungsfeld zählen und die als einzige zu den letztendlichen Verwirklichungen führen, die unabhängig sind von unseren relativen Einsichten.

Es gibt viele Weisheitstraditionen und ebensoviele Arten der Einsichtspraxis. Ich werde in den folgenden Kapiteln auf einige von ihnen ausdrücklich eingehen und auch Hinweise auf andere geben. Wenn Sie eine Einsichtstradition für sich aussuchen, dann halten Sie Ausschau nach einer, die bewährt und wahrhaft ist. Das bedeutet, dass Sie entweder sehr alt und gut getestet ist oder dass es bei neueren Schulen Belege dafür gibt, dass Sie konsequent zu unerschütterlichen Realisierungen hinführen. Ich kann bestätigen, dass die hier vorgestellten Praxisformen zu den versprochenen Effekten führen, wenn Sie wie empfohlen durchgeführt werden. Besser wäre natürlich, wenn Sie das für selbst bestätigen könnten.

Ein kleiner Warnhinweis: Wenn Menschen beginnen, tiefer in die Spiritualität einzutauchen, erliegen sie gelegentlich ihrer Faszination und vergessen dabei nützliche relative Weisheiten, die sie zuvor erlernt hatten. Gefangen von der Vorstellung der „letzendlichen Weisheit“ und ihrer „spirituellen Suche“ vernachlässigen sie unter Umständen die konventionelle Weisheit und andere Aspekte ihres „früheren Lebens“ in einem wenig weisen Ausmaß. Sie stellen sich dann fälschlicherweise vor, dass sie mit ihrer Einsichtsübung auch das Erste Übungsfeld - das Leben in der alltäglichen Welt - meistern

oder transzendieren können. Wenn wir erwachen, so öffnet uns das auch die Augen für die tatsächliche Wirklichkeit unseres Lebens in all seinen konventionellen Aspekten. Also stellen Sie sicher, dass Ihr Leben auch so beschaffen ist, dass Sie dazu erwachen möchten.

Wir fassen zusammen: Indem wir tief in die Wahrheit unserer eigenen Wahrnehmung schauen, wird eine weitreichende und heilsame Transformation unseres Bewusstseins eindeutig möglich sein. Sie haben's erraten: Wir sprechen von Erleuchtung, dem Großen „E“, dem Erwachen, Freiheit, Nirwana, dem Unkonditionierten und diesen ganzen Sachen. Das Aufscheinen dieser Art von Verständnis steht ganz im Mittelpunkt meines Buches. Es gibt sogar eine Reihe von interessanten Einsichten, die sich in der Regel vor dem Erwachen ergeben. Aber es gibt auch hier keine Zauberformeln, die letztendliche Einsichten hervorbringen, mit Ausnahme der Drei Daseinsmerkmale...

3.

DIE DREI DASEINSMERKMALE

(mz) Die Drei Daseinsmerkmale sind so zentral in den Lehren des Buddha, dass es beinahe unfassbar ist, warum die große Mehrheit sogenannter Einsichtsmeditierer ihnen so wenig Aufmerksamkeit schenkt. Sie heißen: Unbeständigkeit, Nichtzufriedenstellenskönnen und Nicht-Selbst. Ich kann gar nicht oft genug betonen, wie hilfreich es ist, sich unablässig um ein Verständnis dieser drei Erfahrungsqualitäten zu bemühen. Sie sind ganz klar der Stoff, aus denen die letztendlichen Einsichten aller Stufen herrühren. Sie sind das Zeichen der letztendlichen Realität. Wenn ich sage: „Versteht die wahre Natur der Dinge“, meine ich damit: „Versteht die Drei Daseinsmerkmale“. Sie richtig zu verstehen, heißt erleuchtet zu sein.

Irgendwie dringt gerade diese äußerst wichtige Nachricht nicht zu den Einsichtsmeditierenden durch und so verbringen sie viel Zeit damit, irgendetwas anderes zu tun, anstatt präzise, Moment für Moment, die Drei Daseinsmerkmale zu betrachten. Sie denken über irgendetwas nach, sind in Geschichten verstrickt und in geistigen Endlosschleifen, arbeiten an ihren Problemen, philosophieren, versuchen den Geist zu beruhigen oder wer weiß was und das geht so weiter Jahr für Jahr, Retreat für Retreat und natürlich wundern sie sich, warum sie noch keine Einsicht gewonnen haben. Dies ist eine Tragödie monumentalen Ausmaßes. Aber ihr müsst da nicht mitmachen! Ihr könnt Einsichtsmeditierende sein, die wissen, was zu tun ist, es tun und so schließlich auch Ergebnisse im höchsten Sinne erreichen. Die wichtige Message ist hier: Verwerft die Geschichten, nehmt ein körperliches Objekt wie den Atem, den Körper, den Schmerz, die Freude oder was auch immer und schaut präzise und konsequent auf die Drei Daseinsmerkmale. Geht auf die Stufe der reinen Empfindung! Das ist Vipassanā, Einsichtsmeditation oder wie ihr es immer nennen wollt. Dies ist der Weg der Buddhas. Auch andere Dinge sind sehr wichtig, wie wir später sehen werden, aber Einsichtsmeditierende müssen, ich wiederhole müssen, auf folgende drei Aspekte des Seins schauen:

UNBESTÄNDIGKEIT

Alle Dinge sind unbeständig. Dies ist eine der grundlegendsten Lehren des Buddha und der vorletzte Satz, den er äußerte, bevor er starb, war: „Alle Phänomene sind unbeständig! Arbeitet an eurer Erlösung mit Eifer!“ Mit seinen letzten Worten sagte er alles, was ihr braucht, um Einsichtspraxis auszuführen. Die Dinge kommen und gehen. Es gibt sogar nichts, was nur einen Moment andauert. Absolute Vergänglichkeit ist die Wirklichkeit, die fundamentale Natur der Erfahrungsrealität.

Was meine ich mit „Erfahrungsrealität“? Ich meine das Universum der tatsächlich wahrgenommenen Empfindungen. Es gibt viele Sichtweisen auf die Realität. Wenn wir jedoch Einsichtspraxis betreiben, ist die einzig gültige Sichtweise der Realität eure eigene sinnlich wahrgenommene Erfahrung. Vom herkömmlichen Standpunkt wird angenommen, dass die Dinge tatsächlich existent sind, sogar wenn ihr sie nicht mehr erfahrt und man vermutet, einzig allein durch Indizien, dass es irgendwie stabile Entitäten seien. Vorhersehbarkeit allein wird benutzt, um die Kontinuität der Existenz zu beweisen. Für unseren Alltag ist diese Behauptung allerdings angebracht und oft auch sehr nützlich.

Zum Beispiel könnt ihr eure Augen schließen, dieses Buch niederlegen und es dann dort wieder aufnehmen, wo ihr es hingelegt habt, ohne eure Augen zu öffnen. Von einem rein pragmatischen Standpunkt aus war das Buch, wo ihr es gelassen habt, sogar, wenn ihr es in keiner Weise mehr wahrgenommen habt. Bei der Einsichtspraxis ist es aber viel förderlicher zu vermuten, dass die Dinge nur da sind, wenn ihr sie erfahrt und nicht existieren, wenn ihr es nicht tut. Der Standard für die Realität bei der Einsichtspraxis ist die Summe aller Empfindungen in diesem Moment. Nochmal, alle Empfindungen, die zu dieser Zeit nicht anwesend sind, existieren nicht und es existieren nur die Empfindungen in diesem Moment. Kurzgesagt, die Dinge, von denen ihr normalerweise denkt, dass sie im Universum vor- handen sind, existieren, von einem reinen sinnlich wahrgenommenen Standpunkt aus, die meiste Zeit gar nicht. Dies ist exakt, genau der signifikante Punkt. Wenn dieses Wissen direkt erfahren wird, führt es zur Freiheit.

Es ist weise über den Tod zu reflektieren, da es nützlich sein kann und sowieso stimmt. Dies ist eine Reflektion über die gewöhnliche Realität und so ein Aspekt des Sittlichkeitstrainings, um Motivation für die Praxis der Einsichtsmeditation zu entwickeln. Weitaus besser ist es aber zu beobachten, wie unsere Empfindungen entstehen und vergehen. Was meine ich damit? Ich meine, dass Empfindungen aus dem Nichts entstehen, ihr Ding machen und ganz und gar wieder verschwinden. Verschwunden sind, ganz und gar verschwunden sind. Dann entsteht die nächste Empfindung, tut ihr Ding und verschwindet wieder komplett. „Das ist der Stoff moderner Physik“, könnte man sagen. „Was hat das mit der Praxis zu tun?“

Es hat alles mit der Praxis zu tun! Wir können dies erfahren, da das erste Set an Vibrationen zu dem wir Zugang haben tatsächlich nicht so schnell ist. Vibrationen? Das ist richtig Vibrationen. Das ist die Bedeutung der ersten Charakteristik: Die Realität vibriert, pulsiert, erscheint als einzelne Partikel, wie TV Schnee, die einzelnen Bilder eines Films, ein Schauer von verschwindenden Blüten oder wie ihr es auch immer ausdrücken wollt. Einige Leute können alles hier in komplexe Wellen- oder Partikelmodelle hineinpacken, aber tut das nicht. Seht euch nur eure tatsächliche Erfahrung an, insbesondere so etwas Schönes und Körperliches wie die Bewegung und Empfindung des Atems in der Bauchdecke, die Empfindung der Fingerspitzen, die Lippen, das Nasenbein oder was auch immer. Versucht von Moment zu Moment zu wissen, wann die tatsächliche körperliche Empfindung da ist und wann nicht. Man bekommt heraus, dass sie nur eine kleine Zeit lang da ist und sogar, wenn sie da ist, verändert sie sich noch ständig.

Wir sind normalerweise sehr ungenau beim Unterschied zwischen körperlichen und geistigen Empfindungen (Erinnerungen, geistige Bilder und geistige Eindrücke von anderen Empfindungen). Diese zwei Arten von Empfindungen schwingen tatsächlich hin und zurück, eine hin und zurück Wechselwirkung, eine Empfindung entsteht und vergeht und dann entsteht und vergeht die andere in einer etwas schnellen aber völlig durchdringbaren Form. Sich darüber klar zu sein, wann die körperliche Empfindung da ist, macht auch ihr schlüpfriges Gegenstück, dass dabei hilft die Illusion der Kontinuität oder Solidität zu kreieren, klar, nämlich die flackernden geistigen Eindrücke. Sie entspringen direkt, nachdem eine körperliche Empfindung entstand und verging, sind ein

getrennter Puls der Realität. Sie enthalten das geistige Wissen dieser körperlichen Empfindung (bei körperlichen Empfindungen meine ich die fünf Sinne: Tasten, Schmecken, Hören, Sehen und Riechen). Dies ist die Art, wie der Geist mit Phänomenen verfährt, die nicht länger da sind, das gilt sogar für Gedanken, Absichten und geistigen Bildern.

Kurz zuvor benutzte ich diesen gefährlichen Ausdruck „der Geist“. Ich sollte kurz erwähnen, dass man ihn nicht finden kann. Ich spreche sicher nicht über das Gehirn, dass wir niemals erfahren haben, da der Standard für Einsichtspraxis das ist, was wir direkt erfahren. Wie ein alter Zen Mönch einmal zu uns sagte mit seinem seltsamen japanischen Akzent: „Some people say there is mind. I say there is no mind, but never mind. Heh, heh, heh!“ (A. d. Ü. „Einige Leute sagen es gibt Geist. Ich sage es gibt keinen Geist, aber macht nix, heh, heh, heh!“)

Jedoch werde ich dieses gefährliche Wort „der Geist“ oder noch schlechter „unser Geist“ oft benutzen, aber denkt dabei, wenn ihr es lest: „Er benutzt nur die konventionelle Sprache, aber in Wirklichkeit gibt es nur absolut flüchtige geistige Empfindungen. Wahr ist, es gibt keine stabile Entität, die ‚der Geist‘ genannt wird! Bei der Ausübung von Einsichtspraxis wird mir das immer vollkommen klar sein!“ Wenn ihr das macht, werdet ihr mich gut verstehen.

Dieser geistige Eindruck einer vorhergehenden Empfindung (oft „Bewusstsein“ in buddhistischer Ausdrucksweise genannt [A. d. Ü. Im Theravāda ist es eigentlich eher eine ganze Reihe von Bewusstseinsmomenten mit bestimmten Funktionen, hier ein sogenannter Geisttorprozess, der einem Sinnestorprozess mit gleichem Objekt folgt]), ist wie ein Echo eine Resonanz. Der Geist erhält einen rohen Eindruck des Objektes und das ist, worüber wir nachdenken, uns erinnern und was wir verarbeiten. So kann dadurch dann ein Gedanke oder ein Bild entstehen und vergehen und nun eventuell wieder ein weiterer körperlicher Puls erfahren werden. Jeder von ihnen entsteht und vergeht vollständig, bevor der Nächste beginnt. Mit einem soliden Geist, der sich stetiger Präzision widmet und nicht in Geschichten verloren geht, ist es gut möglich auszusortieren, was was ist. Das bedeutet, dass im Moment, wo ihr gerade etwas erfahrt, euch schon klar ist, dass diese Erfahrung nicht mehr existiert und was jetzt immer ist, ist wieder eine neue Empfindung, die im nächsten Moment vorbei ist. Es existieren normalerweise noch viele andere eingestreute unbeständige Empfindungen, aber dieses einfache Arbeitsmodell ist erst einmal genau genug, um herauszubekommen, was passiert.

Beschäftigt euch mit dem vorhergehenden Abschnitt. Er ist der Stoff auf dem großartige Einsichtspraxis basiert. Nehmen wir an, dass ihr wisst, dass Empfindungen vibrieren, in die Realität rein- und raus- pulsieren und dass vereinfacht gesagt jeder Empfindung direkt ein geistiger Eindruck folgt. Ihr wisst nun genau, wonach ihr schauen müsst. Ihr habt einen klaren Standard. Wenn ihr dies noch nicht mit- bekommt, dann stabilisiert den Geist weiter und seid klarer über exakt das Wo und Wann der körperlichen Empfindungen. Nehmt euch dafür soviel Zeit, wie ihr braucht. Das ganze Ziel ist direktes Erfahren der Unbeständigkeit, das heißt, dass die Dinge flackern. Was diese Dinge bedeuten, also ihre Inhaltsebene, interessiert dabei nicht ein bisschen.

Wie befreiend! Interpretation ist besonders nutzlos bei der Einsichtsmeditation. Deshalb dürft ihr dafür keine Zeit verschwenden, wenn ihr auf dem Kissen seid. Das ganze Buch über empfehle ich euch über spirituelle Lehren zu reflektieren und wie man sie ins Leben übernimmt, aber nicht auf dem Kissen. Gedanken, sogar vermutlich Gute, sind die meiste Zeit gerade zu schlüpfzig und verführerisch, sogar für fortgeschrittene Meditierende. Obwohl, wenn ihr es vermeiden könnt, in ihren Inhalt verloren zu gehen, sind sie natürlich ein gültiger Strom an Objekten, wie jeder andere auch. Versucht Reflektion auf ein paar Minuten pro Meditationsstunde zu begrenzen. Das ist mehr als genug. Wie schnell vibrieren die Dinge? Wie viele Empfindungen entstehen und verschwinden jede Sekunde? Das ist genau das, was ihr heraus- bekommen müsst. Einige allgemeine Hinweise können für Vertrauen

sorgen, dass man es schaffen kann und sogar den Weg dahin weisen. Fangen wir an zu schätzen, dass wir am Anfang über 1 bis 10 Mal pro Sekunde reden. Das ist wirklich nicht so schnell. Versucht fünf oder zehn Mal pro Sekunde auf den Tisch oder sonst wo zu tippen. Vielleicht braucht man dafür zwei Hände, aber es ist machbar und Ihr könnt das klar wahrnehmen, stimmt's? Das ist der Gedanke dahinter!

Es gibt schnellere und langsamere Vibrationen, die sich zeigen. Einige sind sehr schnell (vielleicht bis zu 40 Mal pro Sekunde) und einige sehr langsam (tatsächlich sind sie aus schnelleren Vibrationen zusammengesetzt), aber lasst uns einmal davon ausgehen, dass 1 bis 10 Mal pro Sekunde eine brauchbare Richtlinie am Anfang für uns ist. Wenn ihr damit klar kommt, sind die schnellen und langsamen Vibrationen keine große Sache mehr.

Abhängig von eurer Praxis kann man sich auch alternativ diese Vibrationen gut als Regentropfenschauer, ein sich bewegendes Punktegemälde oder 3D TV Schnee vorstellen. Realität ist zweifelsfrei sehr gehaltvoll und komplex und deshalb können die Frequenzen oder Pulse der Realität etwas chaotisch erscheinen. Aber letztendlich neigen sie doch tatsächlich dazu regulärer zu sein, als man erwartet. Auch gibt es keine „magischen Frequenzen“. Was immer für eine Frequenz oder ein Puls oder was auch immer ihr sonst in diesem Moment erfahrt, ist die Wahrheit dieses Momentes! Am Anfang solltet ihr jedoch mehr nach schnelleren als langsameren Vibrationen suchen und dann versuchen die weiter entfernten vor den näheren zu erspüren.

Sorgt euch nicht, wenn die Dinge manchmal fest ausschauen oder sich fest anfühlen. Verbleibt nur auf dieser Festigkeit klar und präzise, aber nicht zu straff und sie kann anfangen ihre Unbeständigkeit zu zeigen.

Seid achtsam auf jeden Moment, wo ihr Festigkeit erfahrt und ihren Anfang und ihr Ende. Erinnert euch, dass jede Erfahrung von Festigkeit getrennte unbeständige Empfindungen sind!

Viele Leute fangen an zu praktizieren und möchten soetwas wie den Atem verfestigen, sodass sie sich gut darauf konzentrieren können. Sie sind dann frustriert, wenn sie es schwer hatten ihren Atem, ihren Körper oder was auch immer zu finden. Der Grund, warum sie es nicht finden können, ist nicht der, dass sie schlechte Meditierende sind, sondern weil sie direkte Einsicht in die Dinge, wie sie tatsächlich sind, haben! Unglücklicherweise beinhaltet ihre Theorie, dass etwas Festes und Stabiles zu erwarten sei, was sie deshalb natürlich sehr frustriert. Ihr solltet nun aber zumindest in der Lage sein eine Menge solcher Frustrationen zu vermeiden und anfangen zu würdigen, dass es wichtig ist, sich mit etwas Theorie zu beschäftigen.

Es ist auch wichtig hier zu sagen, dass sich die Frequenzen dieser Vibrationen oft ändern können, entweder werden sie schneller oder langsamer und es lohnt sich wirklich auch den Anfang und das Ende jeder Vibration oder jedes Pulses der Realität klar zu sehen. Dies sind faktisch zumindest zwei unterschiedliche Empfindungen! Es ist auch nützlich, was am Anfang, in der Mitte und am Ende des Atems passiert, wenn ihr den Atem als Objekt nehmt und zu prüfen, ob die Frequenz stabil verbleibt oder sich mit jeder Atemphase ändert. Nehmt niemals an, dass ihr die letzte Antwort verstanden habt! Seid wachsam! Erforscht vorsichtig und präzise mit Offenheit und Akzeptanz! Dies ist das Tor zum Verstehen.

Eine letzte Sache über Vibrationen: Das Schauen der Vibrationen kann man sich ähnlich bestimmter sportlicher Übungen vorstellen. Man kann es sich so denken, als würden wir Surfen, Tennis spielen und tatsächlich kann diese Art von spielartiger Haltung sehr helfen. „Wir sind darauf aus ein paar Vibrationen zu erwischen!“, wie ein Freund von mir es enthusiastisch sagte. Ihr wisst nicht sicher, wie die nächste Welle aussehen wird, deshalb seid achtsam, haltet den Geist auf den Puls der Empfindungen eurer Welt geradeso als würdet ihr auf der Welle sein und bleibt am Ball!

Ich empfehle diese Art von Geschwindigkeit bei der Praxis nicht nur, weil es das Tempo ist, das wir brauchen, um zu erwachen, sondern auch, weil 1 bis 10 Empfindungen pro Sekunde aufzufangen, herausfordernd und anspornend ist. Und weil es herausfordernd und anspornend ist, werden wir weniger dazu neigen, in Gedanken verloren zu gehen und dadurch mehr Einsichtspraxis ausüben. Unser Geist hat die Kraft, Dinge extrem schnell wahrzunehmen und wir benutzen diese Kraft die ganze Zeit über, um solche Dinge zu tun, wie z. B. dieses Buch zu lesen. Ihr könnt sicher mehrere Worte pro Sekunde lesen und wenn ihr das könnt, dann könnt ihr auch die Einsichtspraxis erlernen.

Wenn ihr eine Empfindung pro Sekunde wahrnehmen könnt, versucht zwei. Wenn ihr zwei einzelne Empfindungen pro Sekunde wahrnehmen könnt, versucht vier wahrzunehmen. Bleibt bei der Erhöhung eurer Wahrnehmungsschwelle bis die Illusion der Kontinuität, die euch auf das Rad des Leidens spannt, zerstört wird. Kurzgesagt, wenn ihr Einsichtspraxis macht, arbeitet konstant daran, die entstehenden und vergehenden Empfindungen so schnell und genau ihr könnt wahrzunehmen. Mit dem Geist eines Rennwagenfahrers, der sich ständig bewusst, wie schnell sein Auto fahren darf, um noch die Spur halten zu können. Ich empfehle euch stark am Rande eurer Fähigkeiten zu bleiben, um die Unbeständigkeit der Empfindungen schnell und genau zu erkennen.

Ich werde euch nun vier der vielen kleinen für nützlich befundenen Übungen darlegen, die dem „Anspringen“ und der Einsicht in die Unbeständigkeit dienen. Sie werden demonstrieren, wie wir kreativ bei der genauen Entdeckung der Realität vorgehen können. Hoffentlich werden sie nicht in irgendeinem dogmatischen Sinne missverstanden. Die Objekte und Haltungen sind hier nicht wichtig, nur das unmittelbare Verstehen der Unbeständigkeit selbst ist es.

In einer dieser Übungen sitze ich ruhig an einem ruhigen Ort, schließe meine Augen, lege meine Hände auf die Knie und konzentriere mich nur auf meine zwei Zeigefinger. Die Theorie sagt mir, dass es definitiv nicht möglich ist, beide Finger gleichzeitig wahrzunehmen. Mit diesem Wissen versuche ich in jedem Moment zu sehen, welche körperliche Empfindung der zwei Finger wahrgenommen wird. Wenn der Geist erst einmal an Geschwindigkeit zugenommen hat und noch stabiler geworden ist, versuche ich das Entstehen und Vergehen jeder dieser Empfindungen wahrzunehmen. Ich bleibe ca. eine halbe oder eine Stunde nur bei den Empfindungen meiner zwei Finger und versuche wahrzunehmen, wann jede Empfindung da ist und wann nicht. Dies hört sich wie eine Menge Arbeit an und das ist es auch definitiv, solange bis sich der Geist daran gewöhnt hat. Es benötigt wirklich die Konzentration eines schnellen Sportes wie z. B. Tischtennis. Dies ist so eine anspornende Übung und sie benötigt solch Präzision, dass es leicht ist sich nicht in Gedanken zu verlieren, wenn ich sie ernsthaft ausübe. Ich finde, dass dies eine sehr nützliche Praxis ist, um Konzentration zu entwickeln und die Illusion der Kontinuität zu entlarven. Ihr könnt irgendwelche zwei Aspekte eurer Erfahrung für diese Übung aus-suchen, seien sie körperlich oder geistig. Ich benutze im Allgemeinen meine Finger nur, weil ich durch Ausprobieren herausgefunden habe, dass es für mich einfach ist die Empfindungen, die sie aus-machen, wahrzunehmen.

Bei einer anderen ähnlichen Übung sitze ich friedlich mit geschlossenen Augen an einem ruhigen Ort und konzentriere mich auf die Empfindungen der Vorder- und der Rückseite meines Kopfes. Durch das Wissen, dass die Illusion des Beobachters teilweise durch eine unbeständige Empfindung unterstützt wird, indem sie eine andere unbeständige Empfindung, die ihr folgt wahrzunehmen scheint (so wie die Empfindung auf der Rückseite des Kopfes unkorrekterweise die ihr folgende Empfindung auf der Vorderseite wahrzunehmen scheint), versuche ich sowohl diese Empfindungen klar wahrzunehmen als auch ihre An- und Abwesenheit. Ich probiere zuerst klar zu sehen, ob die Kopfeempfindungen in diesem Moment von der Vorder- oder der Rückseite kommen und später versuche ich klar den Anfang und das Ende jeder einzelnen Empfindung zu erfahren.

Diese Praxis benötigt auch tischtennisartige Präzision. Eine halbe Stunde bis zu einer Stunde kann ein Training dauern, bis der Geist schneller und stabiler wird, aber diese Art der Anstrengung macht sich bezahlt. Wenn ich mit dieser Praxis beschäftigt bin, gibt es keine Zeit in Gedanken verloren zu sein. Ich finde auch, dass diese Übung sich sehr gut für die Konzentrationsentwicklung eignet und hervorragend die Illusion der Kontinuität und die Illusion eines getrennten Selbsts (mehr davon später) entlarvt.

Bei einer anderen Übung, die ziemlich bekannt in vielen Meditationstraditionen ist, sitze ich ruhig an einem ruhigen Platz, schließe meine Augen und konzentriere mich auf den Atem. Mehr als das ich mich nur konzentriere, weiß ich, dass die Empfindungen, die das Konzept „Atem“ ausmachen alle unbeständig sind und nur einen Moment andauern. Während des Einatmens versuche ich dies, so oft wie möglich zu erfahren und versuche sehr genau zu beobachten, wann die Einatmung exakt beginnt und wann sie endet.

Mehr als dies, ich versuche exakt und genau wahrzunehmen, wann jede Empfindung oder Bewegung oder Körperlichkeit des Atems entsteht und vergeht. Dann mache ich dasselbe mit der Ausatmung, achte besonders exakt auf das Ende der Ausatmung und dann auf den Anfang der neuen Einatmung. Ich Sorge mich nicht darum, wie ich atme, da ich nicht an der Qualität des Atems interessiert bin oder sogar, was für eine Empfindung es ist, sondern nur die letztendliche Natur dieser Empfindungen, ihre Unbeständigkeit und ihr Entstehen und Vergehen interessieren mich. Wenn ich wirklich damit beschäftigt bin, den Geist an dieser Übung zu befestigen, gibt es wenig Raum, um in Gedanken verloren zu sein. Ich finde, dass dies eine sehr nützliche Übung für die Konzentrationsentwicklung und die Durchdringung der Illusion der Kontinuität ist.

In der letzten Übung nehme ich mich der Gedanken direkt an. Ich weiß, das auch die Empfindungen, die Gedanken ausmachen, die Wahrheit der Drei Daseinsmerkmale enthüllen können. Deshalb habe ich keine Furcht vor ihnen, sondern betrachte sie stattdessen als großartige Gelegenheiten für Einsicht. Wieder sitze ich ruhig an einem ruhigen Platz mit geschlossenen Augen, ich wende den Geist dem Gedankenstrom zu. Jedoch schenke ich ihrem Inhalt, wie ich es sonst gewöhnlich tue, keine Aufmerksamkeit. Ich achte auf die letztendliche Natur der zahlreichen Empfindungen, die die Gedanken ausmachen, deren Unbeständigkeit. Ich kann die Gedanken in meinem Kopf sogar intensiver werden lassen, um sie besser Erkennen zu können.

Es ist absolut notwendig zu begreifen, wie man Gedanken erfährt, sonst wird man einfach in ihrem Inhalt zappeln. Wie fühlen sich Gedanken an? Wo treten sie auf? Wie groß sind sie? Wie sehen sie aus, riechen sie, schmecken sie, hören sie sich an? Wie lange dauern sie an? Wo sind ihre Enden? Übernehmt diese Praxis nur, wenn ihr auch gewillt seid, auf dieser Stufe zu arbeiten. Die Stufe, die versucht zu begreifen, was Gedanken letztendlich sind, nämlich mehr als ihre Bedeutung oder ihr Inhalt. Wenn meine Gedanken irgendwie hörbar sind, fange ich an zu versuchen jede Silbe des laufenden Gedankens wahrzunehmen und dann jeder Silbe Anfang und Ende. Wenn sie irgendwie sichtbar sind, versuche ich den Moment, in dem sich ein mentales Bild präsentiert, wahrzunehmen. Wenn sie irgendwie körperlich erscheinen, wie die Erinnerung einer Bewegung oder eines Gefühls, versuche ich genau wahrzunehmen, wie lange jede kleine Empfindung dieser Erinnerung dauert. Diese Art der Untersuchung kann tatsächlich ganz einfach durchgeführt werden und ist trotzdem sehr machtvoll. Die Dinge können auch schnell ein wenig seltsam werden, aber sorgt euch darüber nicht. Manchmal können Gedanken anfangen zu klingen wie der hörbare flackernde Teil des Songs „Crimson and Clover“, wo es sich anhört, als wenn sie vor einem drehenden Mikrofon stehen würden. Manchmal kann das Bild in eurem Kopf anfangen zu blitzen und zu flackern. Manchmal kann sogar euer Empfinden der Aufmerksamkeit anfangen zu flackern. Das ist der Punkt! Die Empfindungen, die einen

Geist und geistige Prozesse implizieren, sind unkontinuierlich und unbeständig.

Nochmal, diese Übung benötigt Stetigkeit und Entschlossenheit, sowie auch Präzision. Wenn ich wirklich damit beschäftigt bin, gibt es keine Zeit, sich in den Inhalt der Gedanken zu verlieren, da ich zu hart versuche im Klaren über den Anfang und das Ende jedes kleinen Flackerns, Kreischens und Pulses, die die Gedanken aus- machen, zu sein. Dies kann eine besonders lustige Übung sein, wenn schwierige Gedanken mich von meinen körperlichen Empfindungen abhalten. Ich kann mich ihnen zuwenden und sie in bedeutungslose kleine Punkte, kleine Vibrationen der Soheit runterbrechen und dann haben sie nicht die Macht irgendwelchen Ärger zu machen. Sie sind wie zerstreutes Konfetti. Sie werden so gesehen, wie sie sind: klein, schnell und harmlos. Sie haben eine Information zu übertragen, aber dann sind sie vorbei.

Wenn ich fertig bin mit dieser Übung kehre ich zu den körperlichen Objekten und ihrem Entstehen und Vergehen zurück. Ich finde jedoch, dass das Beobachten der Empfindungen, die die Gedanken ausmachen, eine andere sehr nützliche Übung für die Entwicklung der Konzentration und zum Durchdringen der Illusion der Kontinuität ist. Es ist egal, ob es „gute Gedanken“ oder „schlechte Gedanken“ sind, da alle geistigen Empfindungen mit letztendlicher Wahrheit tröpfeln, das heißt, warten entdeckt zu werden und so kann ich mit meiner Untersuchung mit Vertrauen, ungeachtet, was erscheint, weitermachen. Ob unsere Illusionen mittels körperlicher oder geistiger Empfindungen durchdrungen werden, ist tatsächlich vollkommen irrelevant.

Ich hoffe diese Beispielübungen geben euch eine Idee davon, wie man praktizieren kann, um die Unbeständigkeit zu verstehen. Unbeständigkeit ist ein wahres Zeichen der letztendlichen Realität. Nur das oft wiederholte Verstehen der Unbeständigkeit reicht aus, um diese Wahrheit in unsere dicken Köpfe einzuprägen, die Illusion der Kontinuität zu entlarven und sobald das in unserer Birne drin ist, sind wir frei. Dies kann ein schwieriges Geschäft sein, deshalb habt Geduld und seid beharrlich. Erinnert alle drei Übungsteile. Versucht den flackernden Empfindungen zu folgen und die dadurch manifestierten anderen beiden Charakteristika (Leidens und Nicht-Selbst) zu verstehen. Dies kann eine machtvolle und direkte Ursache für tiefe Einsichten und Erwachungen sein. Fünf Jahre meiner Praxis war ich eigentlich ein Ein-Technik-Freak und diese Technik war das Notieren der flackernden Empfindungen. Ich würde raten, dies so oft tun, wie man kann, das heißt grundsätzlich, wann immer man nichts Spezielles zu tun hat, was die Konzentration auf Lebensdetails benötigt. Ich würde Fahrstuhl fahren, nur um zu beobachten, wann ich jeden Fuß fühlen kann. Oder mich zum Schlafen legen und feststellen, wie viele Male ich die Empfindung meines Atems in jeder Sekunde erfahre. Ich tat dies auch für jede einzelne Empfindung, die während meiner formalen Praxis auftrat. Ich benutzte viele Objekte. Gewöhnlich die, die zurzeit stark präsent waren, und würde, um mich vom Steckenbleiben zu behüten, einige Variationen der obigen Techniken benutzen, als auch einige andere, die ich erst in Kürze erwähnen werde. Aber dass ich grundsätzlich versuchte flackernde Dinge zu bemerken, war immer dasselbe. Ich erkannte, dass diese Art des Vorgehens eines der grundlegendsten Dinge der Einsichtspraxis war. So konnte ich schnelle Fortschritte machen und auch die gesuchten letztendlichen Einsichten erzielen.

LEIDEN

Das nächste Daseinsmerkmal ist Leiden oder Nichtzufriedenstellenkönnen. Hört sich zuerst entsetzlich oder pessimistisch an und das im gewissen Sinne auch mit Recht, aber es ist auch die bedeutsame Aussage, dass unsere Moment-zu-Moment-Erfahrung niemals dauerhaft zufrieden stellen kann. Dass dies niemals geschehen wird. Warum? Weil unsere Erfahrung unbeständig ist, das ist der Grund

warum! Ich sage allerdings nur, dass nichts andauert, was ihr tatsächlich erfahrt. Von allem, von dem ihr üblicherweise denkt, dass es fest sei oder eine feste Welt darstellt, entsteht und vergeht von Moment zu Moment. Und was könnte schon befriedigend sein, dass nur ein Augenzwinkern andauert? Natürlich nichts!

Es geht hier nicht darum radikal, pessimistisch, nihilistisch oder zynisch zu sein. Es geht auch nicht darum, dass uns diese Erkenntnis hilft, sondern es ist ein Verstehen der Beziehung der Dinge. Es gibt keine gedanklichen Zustände, Geisteszustände oder was auch immer, die befriedigen könnten. Das heißt aber nicht, dass konventionelles Alltagswissen, wie für sich selbst und andere zu sorgen, nicht auch sehr wichtig ist: Es ist es sogar sehr. Erinnert euch, dass Erwachen nicht ein Ding oder ein Geisteszustand oder ein Gedanke ist. Es ist ein Verstehen einer Perspektive, die ohne irgendein abgetrenntes Ding, das empfindet, auskommt.

Es gibt eine große erleichternde Ehrlichkeit in der Wahrheit des Leidens. Es kann die tatsächliche Erfahrung unseres Lebens für sehr göltig erklären und uns auch die Stärke geben, um in die Aspekte des Lebens zu schauen, die wie normalerweise ignorieren oder vor denen wir wegrennen. Sogar einige tiefe und nützliche Einsichten können fühlbar unangenehm sein ganz im Gegensatz zur weit verbreiteten Überzeugung!

Es gibt mehr zu dieser Wahrheit zu sagen und das bezieht sich auf das dritte Daseinsmerkmal Nicht-Selbst. Wir sind gefangen in dieser bizarren Gewohnheit anzunehmen, dass es ein „Ich“ gibt. Doch die Definition dieses scheinbar permanenten Dinges muss sich ständig ändern, um die Illusion einer unbeständigen Welt aufrechtzuerhalten. Dies nimmt eine Menge an geistiger Zeit in Anspruch und ist ohne Unterlass frustrierend für den Geist, da es so viel kontinuierliche Arbeit und Anstrengung benötigt. Dieser Prozess wird Unwissenheit genannt. Das heißt, die Illusion eines „Ich“ und das alles andere „Nicht-Ich“ ist.

Dies ist die Illusion der Dualität und in dieser Illusion der Dualität wohnt der Schmerz inhärent. Wirklich ist da nur etwas Erstaunliches über die Art, wie der Geist selber bestimmte Informationen übersieht, damit das Empfinden eines permanenten kontinuierlichen Selbsts erhalten bleibt. Diese Art beizubehalten ist schmerzhaft und die Konsequenzen für solch reaktive Geisteszustände sind auch schmerzhaft. Es ist ein feiner chronischer Schmerz, wie eine vage Übelkeit. Es ist eine Verzerrung der Perspektive, an die wir uns so gewöhnt haben, dass wir sie die meiste Zeit nur schwer bemerken. Das Leiden, das durch den kontinuierlichen Versuch die Illusion der Dualität zu stützen, verursacht wird, ist fundamentales Leiden. Diese Definition des Leidens ist diejenige, die am Nützlichsten für die Einsichtspraxis ist.

Das tatsächliche Fühlen dieser Qualität der Realität, von Moment zu Moment, kann schwierig für einen sein. Nicht weil das Leiden so schwer zu finden ist (tatsächlich ist es das am einfachsten zu Erfahrene der Drei), sondern weil es eine Portion Tapferkeit erfordert. Aber es ist es dennoch Wert. Denn wenn wir schließlich zu dieser Kenntnis des Leidens erwachen, werden wir alles, was damit im Zusammenhang steht, anstrengungslos fallen lassen können. Genau wie ein heißes Stück Kohle, sobald wir realisiert haben, was wir da in der Hand halten. Es ist wirklich ganz genauso und es auf diese Weise loslassen zu können, bedeutet frei zu sein. Untersucht eure Erfahrung und beobachtet, wann ihr euch diesem fundamentalen, nicht auf Geschichten beruhenden Aspekt eurer baren Empfindung öffnen könnt, dass alles irgendwie erschütternd, unangenehm oder unbefriedigend ist. Es kann tatsächlich in gewissem Grade in jedem Moment gefunden werden, ungeachtet davon, ob er angenehm, unangenehm oder neutral ist. Wenn ihr erst einmal mentale Stabilität habt, könnt ihr sogar in die bloße Erfahrung der Empfindungen, die die Geschichten, die sich euer Geist ausspinnt, ausmachen, schauen und sehen, wie unbefriedigend und erschütternd es ist, zu versuchen vorzugeben, sie seien ein Selbst

oder das Eigentum irgendeines vorgestellten Selbsts. Wenn wir fort- fahren uns an dieses Verstehen von Moment zu Moment zu ge- wöhnen, kann dies in unsere schwerfälligen Köpfe eindringen und wir so schließlich erwachen.

Meine bevorzugte Übung, um das Leiden zu untersuchen, ist an einem ruhigen Ort mit geschlossenen Augen zu sitzen und die körperlichen Empfindungen, die irgendeine Art von Begehren aus- machen, zu untersuchen. Sei es der Wunsch irgendetwas zu be- kommen, etwas loszuwerden oder nur aufzuhören und schlafen zu gehen. Bei einem Tempo von 1 bis 10 Mal pro Sekunde, versuche ich exakt zu erfahren, wie ich erkenne, dass ich irgendetwas anderes zu tun wünsche als mich einfach mit meiner laufenden Erfahrung zu konfrontieren. Moment für Moment versuche ich diejenigen kleinen, unbequemen Dränge und Spannungen zu finden, die versuchen meinen Geist anzustacheln über die Zukunft oder die Vergangenheit zu fantasieren oder mit der Meditation ganz aufzuhören.

Für diese Meditationsperiode sind sie meine Beute und meine Nahrung, Gelegenheit etwas Außergewöhnliches über die Realität zu erfahren und deshalb tue ich mein bestes keine von ihnen Ent- stehen und Vergehen zu lassen ohne das grundlegende Empfinden der Unzufriedenheit in ihnen, so wie es ist, klar erfahren zu haben. Ich wende mich den Empfindungen des Begehrens zu, um Resultate zu bekommen, wende mich den Schmerzen und erschütternden Empfindungen zu, die meinen Geist zusammenziehen, wende mich der Langenweile zu, die gewöhnlicherweise Aversion gegen Leiden in Verkleidung ist, wende mich den Empfindungen der Rastlosigkeit zu, die versuchen, dass ich mit der Meditation aufhöre. Alles mit Sorge oder Unannehmlichkeit ist mein Brot und meine Butter für diese Meditationsperiode. Jede Empfindung, die nach Grandiosität oder nach Selbstverachtung schmeckt, ist als Quelle der Weisheit willkommen.

Eine halbe bis zu einer Stunde dieser Art stetiger Untersuchung des Leidens ist ein gutes Training, da wir den größten Teil unseres Lebens damit verbringen, alles andere zu tun, als auf diese Art der Gefühle zu schauen, um Einsicht aus ihnen zu erzielen. Diese Art der Untersuchung lohnt sich auf eine Weise, die ich mir nie hätte vorstellen können.

Das Beobachten des Nichtzufriedenstellens hört sich nicht so konkret an wie die Sache mit den Vibrationen, aber ich versichere euch sie ist es. Sogar die angenehmste Empfindung hat eine Färbung von Nichtzufriedenstellens in sich, deshalb schaut auf sie auf der Stufe reiner Erfahrung. Schmerz ist eine Goldmine dafür. Ich bin absolut kein Verfechter der Schmerzkultivierung, da schon genug davon da ist. Das Erkennen des Schmerzes in jedem einzelnen Moment kann aber eine profunde Übung sein. Gebt euch nicht mit der automatischen Antwort „natürlich ist Schmerz unbefriedigend“ ab. Erkennt exakt, wie ihr dies in jedem Moment erfahrt, aber ver- liert euch nicht in Geschichten darüber. Es ist die bare Realität, die letztendliche Realität über die wir reden. Seid nur bei ihr, beschäftigt euch mit ihr und erkennt sie, so wie sie ist, auf einer sehr einfachen Stufe.

NICHT-SELBST

Das letzte und vielleicht am meisten Missverstandene der Drei Daseinsmerkmale ist: Nicht-Selbst, auch Egolosigkeit oder Leerheit genannt. Leerheit, vor allem seine mysteriös anmutenden Neben- bedeutungen, bedeutet einfach, dass die Realität leer an einem permanenten abgetrennten Selbst ist. Die Betonung muss hier ab- solut auf den Worten „permanent“ und „abgetrennt“ liegen. Es heißt nicht, dass Realität nicht existiert oder das all dies Illusion ist! Festigkeit ist eine Illusion, Permanenz ist eine Illusion, dass der Beobachter ein separates Ding ist, ist eine Illusion, aber alles dies ist keine Illusion.

Klar, alle Erfahrung ist völlig flüchtig und kurzlebig, aber das ist nicht völlig dasselbe wie, dass alles eine Illusion sei. Es gibt eine Gewohnheit ein wenig mehr in die Dinge hineinzulesen und mit der falschen Schlussfolgerung daherzukommen, dass all dies bedeutet, dass es ein separates, dauerhaftes Ich gibt. Realität ist tatsächlich flüchtig und war es auch schon immer. Wir versuchen aber, sie mit Verstehen zu durchdringen.

Lasst uns ein wenig über dieses Konzept des Selbsts und wo diese Illusion primär erzeugt wird, sprechen, bevor wir uns damit beschäftigen, wie wir dieses machtvolle und profunde Konzept des Nicht-Selbst auf einfachem Wege während der Praxis benutzen können. Etwas Theorie kann sehr nützlich für die Praxis sein, da man so, wenn der Geist erst einmal etwas Stabilität und ein wenig Einsicht hat, alles schneller verstehen kann.

Wir haben die Vorstellung, dass es wirklich ein permanentes „Ich“ gibt. Wir sagen vielleicht: „Hallo, ich bin ...“ und sind völlig überzeugt, dass wir über ein andauerndes, abgetrenntes Ding, was gefunden werden kann, reden. Wenn wir jedoch ein bisschen raffinierter sind, fragen wir vielleicht: „Was ist dieses ‚Ich‘, von dem wir sicher sind, dass wir es sind?“ Wir haben uns so an die Tatsache gewöhnt, dass sich unsere Definition ständig ändert, dass wir es kaum bemerken. Aber der Punkt bei der Einsichtsmeditation ist es, es zu bemerken und klar zu sehen, was es ist, was wir in jedem Moment „Ich“ nennen.

Wir können mit der offensichtlichen Behauptung anfangen: Wir sind unser Körper. Dies hört sich gut an, bis wir sagen: „mein Körper“. Gut, wenn es „mein Körper“ ist, worauf es hinzudeuten scheint, ist im gleichen Moment das, was auch immer es ist, dem der Körper gehört, nicht der Körper. Stellt euch vor, jemand zeigt auf eure Fußnägel. Sie scheinen sicher „Ich“ zu sein, bis wir sie abschneiden und dann sind sie „Nicht-Ich“. Ist es wirklich derselbe Körper, mit dem wir geboren wurden? Es besteht nicht einmal aus denselben Zellen und trotzdem scheint es ein dauerhaftes Ding zu sein. Schaut näher auf der Stufe der Empfindungen und ihr werdet sehen, dass er Moment für Moment anders ist. Auf der Stufe tatsächlicher Erfahrung ist alles, was gefunden werden kann, Flackerkram. Deshalb ist Unbeständigkeit nahe verwandt mit Nicht-Selbst, aber es gibt noch mehr zu Nicht-Selbst zu sagen als das.

Vielleicht sind Gedanken das „Ich“. Sie scheinen eher wie das „wahre Ich“ auszusehen, als es der Körper tut. Aber sie kommen und gehen, stimmt's? Können wir wirklich diese Gedanken kontrollieren? Sind sie etwas genug Festes, um anzunehmen, dass sie ein „Ich“ sind? Schaut sie euch näher an und ihr werdet feststellen, dass sie es nicht sind. Aber nochmal, Nicht-Selbst geht noch tiefer als dies. Da scheint auch irgendetwas, was häufig „der Beobachter“ genannt wird, zu sein, das, was all dies zu beobachten scheint und vielleicht ist dies wirklich das infrage kommende „Ich“. Seltsamerweise kann der Beobachter nicht gefunden werden, nicht wahr? Es scheinen manchmal unsere Augen zu sein, aber manchmal nicht, manchmal scheint es ein Bild in unserem Kopf zu sein und manchmal ist es getrennt von dem Bild und beobachtet jetzt das Bild in unserem Kopf. Manchmal scheint es unser Körper zu sein, aber manchmal scheint es unseren Körper zu beobachten. Ist es nicht seltsam, wie wir so an diese konstante Redefinition von uns gewöhnt sind, dass wir niemals aufhören danach zu fragen? Fragt danach! Dieses seltsame Empfinden eines unfindbaren Beobachters, dem dies dennoch alles zustößt, der scheinbar getrennt von allem, was passiert ist, ist, der manchmal unter Kontrolle von „Uns“ erscheint und dennoch manchmal der Realität ausgeliefert ist: Was ist Realität? Was geht hier vor? Einer meiner Lehrer sagte einmal weise: „Wenn ihr es beobachtet, dann seid es nicht ‚Ihr‘, schon per Definition nicht.“ Bemerk, dass die ganze Realität beobachtet zu werden scheint. Diese Hinweise helfen aber auch nicht weiter. Hier sind drei weitere theoretische Punkte, die sehr nützlich für die Einsichtspraxis sind, und versuchen zu verstehen, was mit Nicht-Selbst gemeint ist:

1. Es gibt absolut keine Empfindung, die andere Empfindungen beobachten kann (bemerkt, dass die Realität vollkommen aus Empfindungen gemacht ist)
2. Es gibt keine besonderen Empfindungen, die einmalig unter Kontrolle anderer Empfindungen sind.
3. Es gibt keine Empfindungen, die grundlegend abgespalten von anderen in diesem Moment erscheinenden Empfindungen sind.

Anzufangen dieses Mysterium zu enträtseln, heißt anfangen zu erwachen. Einfach ausgedrückt, Realität mit dem Empfinden eines abgetrennten Beobachters ist Verblendung und natürliche Realität, Realität, so wie sie ist, ist Erwachen.

Kurze Anmerkung: Die Leute benutzen oft die Wahrheit des Nicht-Selbst, um alle Arten an seltsamen Allüren zu rechtfertigen, da sie es als Nihilismus missverstehen. Sie sagen z. B.: „Es ist sowieso alles nur Illusion.“ Das ist es aber absolut nicht. Dies kann aber nur auf der unterscheidenden Stufe, der einfachen, klaren, präzisen Praxis verstanden werden. Deshalb macht weiter.

Eine weitere verwandte Sache, die hier sehr wichtig ist: Ego ist ein Prozess der Identifikation, nicht ein Ding an sich. Es ist so etwas wie eine schlechte Gewohnheit, aber es existiert nicht als etwas, das gefunden werden kann. Dies ist deshalb wichtig, weil diese schlechte Gewohnheit schnell die Sprache der Egolosigkeit annehmen kann und solche absurden Sätze wie dieser entstehen: „Ich werde mein Ego zerstören!“ Was kein Ding ist, kann auch nicht zerstört werden. Durch Verstehen unserer blanken Erfahrung aber kann der Geist den Prozess der Identifikation stoppen. Jeder Gedanke mit „Ich“, „Mein“, „Mir“ oder „Mich“ in ihm, sollte nur als Gedanke, der kommt und geht, verstanden werden. Aus diesem Identifikationsprozess kann man sich nicht herausreden. Man muss die Dinge so sehen, wie sie sind, um den Prozess zu stoppen.

Etwas häufig Gehörtes ist: „Ich identifiziere mich immer mit Dingen, ich haften immer an Dingen an“, mit der Bedeutung, dass da tatsächlich jemand ist, der „schlecht“ ist, weil er dies „tut“. Versucht diese Art des Geschichtenmachens zu vermeiden, diese Art unachtsamer geistiger Spinnerei, aber seid freundlich zu euch selbst, wenn es passiert. Die Empfindungen, die diese Gedanken ausmachen, sind auch echt leer, das ist das Beste daran. So, wer ist es dann, der erwacht? Es ist alles dieser Vergänglichkeit, was erwacht, obwohl für eine mystischere, vollständige und offensichtlich lächerliche Antwort, seht in Teil III nach. Wir müssen das nicht alles sofort herausbekommen. Wir können mit einfachen Schritten anfangen und der Rest wird zu seiner Zeit kommen, wenn wir eifrig und professionell üben.

So, jetzt habe ich das Mögliche getan, um das, was mystisch und schwer verständlich erschien, hoffentlich nun sehr erreichbar darzustellen. Der große Trick, die Egolosigkeit zu verstehen, ist, sich der Tatsache zuzuwenden, dass die Empfindungen auf ihre eigene natürliche kausale Art entstehen, sogar die Absicht Dinge zu tun. Dies ist eine formale Praxisanweisung.

Dies mag zunächst schwer klingen, bis ihr darüber nachgedacht habt und dann kann es vielleicht sogar so klar sein, dass es banal erscheint. Aber das ist es nicht. Nur das immer wieder verstehen, Moment für Moment, kann die Wahrheit in uns einschlagen lassen und wenn wir das voll hinkriegen, werden wir frei sein. Deshalb fangt an und verbleibt vielleicht zuerst bei so einfachen Dingen wie den körperlichen Empfindungen. Sie zeigen sich kurz und vergehen sofort wieder, nicht wahr? Wendet euch diesen Empfindungen zu. Lasst diese Eigenart der Dinge, zu entstehen und zu vergehen und sich selbst dabei zu zeigen, zu. Bemerkt dass was auch immer beobachtet wird, sind nicht „Wir“. Macht dies immer wieder und wieder bei einem Tempo von 1 bis 10 Mal pro Sekunde wie zuvor auch. Das ist alles, was es zu tun gibt. Seht, das ist doch nicht so schwer!

Gedanken, der Atem und all eure Erfahrung scheinen nicht vollständig unter eurer Kontrolle zu sein, stimmt? Das ist es! Erkennt dies Moment für Moment. Kämpft euch nicht zu sehr mit der Realität ab. Es sei denn, um mit schlechten Gewohnheiten zu brechen, wie: in Gedanken verloren sein, armseliger Konzentration und einem Mangel an Verstehen der Drei Daseinsmerkmale. Erlaubt den Vibrationen sich zu zeigen und wendet euch der Wahrnehmung zu, ihr müsst nichts bemühen, damit sie erscheinen. Realität verändert sich von selbst weiter. Das ist es wirklich. Untersucht dies immer wieder, bis ihr es kapiert. Beachtet, dass dies für jede eurer Empfindung, die ihr erfahrt, anzuwenden ist. Statt den Geist direkt auf die Phänomene mit großer Präzision und Energie zu lenken, können wir auch ruhig sitzen und der Realität erlauben sich, so wie sie ist, zu zeigen. Beide Perspektiven sind wichtig und wertvoll. Und fähig zu sein auf dem Weg daraus Nutzen zu ziehen, kann sehr hilfreich sein. Um es auf andere Weise zu sagen, wir können erkennen, dass Realität sich selbst gerade zeigt, deshalb lasst euch nieder im aktuellen Moment und seid klar und genau bei ihm.

Klar gibt es hier ein kleines Paradox bezüglich Anstrengung und Loslassen. Auf vielerlei Art ist es das Herz des spirituellen Lebens. Es gibt eine Menge gültiger Ratschläge zu diesem Punkt, aber in Begriffen der Einsichtsmeditationspraxis würde ich dies sagen: Wenn ihr während der Meditation das Entstehen und Vergehen der Phänomene klar und stetig erkennen könnt, ist das genug Anstrengung. Deshalb erlaubt ihnen sich selbst natürlich zu zeigen und lasst los. Wenn nicht oder wenn ihr in Geschichten verloren seid, dann gibt es einige an anderen Stellen vorkommende Möglichkeiten, die euch helfen können.

Für die Alltagsrealität sind die Details unserer Erfahrung sicherlich wichtig, aber für Einsicht in die Wahrheit der Dinge in der Meditation, sind sie es größtenteils nicht. Um es auf andere Weise zu sagen, es ist weder das Meditationsobjekt, die Ursache des Meditationsobjektes, noch die Bedeutung des Meditationsobjektes, sondern die Wahrheit der Empfindungen, die dieses „Objekt“ ausmachen, die verstanden werden muss. Wenn ihr erst einmal versteht, was Geist und was Körper ist, ist das schon einmal genug. Deshalb erzählt euch keine Geschichten, sondern erkennt dies: Dinge kommen und gehen, sie sind nicht zufriedenstellend und sie sind nicht Du. Das ist die Wahrheit. Es ist so einfach. Wenn ihr könnt, lasst euch nicht von der Inhaltsebene gefangen nehmen und erkennt diese einfache, grundlegende und klare Wahrheit von Moment zu Moment. Wortloses und profundes Verstehen entsteht so von ganz allein.

Eine nützliche Lehre ist das Konzeptuieren der Realität als sechs Sinnestore: Berührung, Geschmack, Sehen, Hören, Riechen und Denken. Es mag seltsam erscheinen Gedanken als Sinnestor zu betrachten, aber dies ist tatsächlich vernünftiger als die Vermutung Gedanken sind ein „Ich“ oder „Unser“ oder unter kompletter Kontrolle. Behandelt Gedanken nur wie weitere Empfindungen, die hereinkommen, die als unbeständig, unbefriedigend und Nicht-Selbst verstanden werden müssen. In diesem eigenartig nützlichen System gibt es sogar keine Ohren, Augen, Haut, keine Nase, keine Zunge und kein Geist. Es gibt nur Empfindungen mit verschiedenen Eigenarten, einige von ihnen weisen darauf vielleicht für einen Moment lang hin.

Reine Erfahrung ist grundlegend nur Tanz, flackernde Farbe, flackernde Form, flackernde Energie und flackernder Raum und das Wissen davon (was nicht so grundlegend verschieden davon ist, wie ihr vielleicht meint). Versucht nahe auf dieser Stufe zu bleiben, wenn ihr praktiziert, die Stufe des Einfachen, Direkten, Klaren, Tatsächlichen. Aber wann immer ihr in Interpretationen jenseits davon verloren seid, dann ist das nicht Einsichtsmeditation, obwohl viele Leute es gerne so hätten. Habe ich genug gesagt? Okay, dann.

Ich verstehe, dass die meisten Leute zur Meditation gehen, um nach Stabilität, Glück und Bequemlichkeit, bezüglich ihrer eigenen Existenz, zu suchen. Ich habe nur gesagt, dass ich viele Jahre

mit extrem erfahrener Instabilität, sorgfältiger Achtsamkeit auf die Einzelheiten meines Leidens und der klaren Wahrnehmung, dass ich sogar nicht als separate Entität existiere, verbracht habe. Warum dies eine gute Idee sein soll, ist ein sehr komplexes Thema, dem ich mich später annehmen werde, aber ich kann auf ehrlichste Weise sagen, dass diese Übungen ohne Zweifel die sinnvollste Sache waren, die ich in meinem Leben jemals gemacht habe.

Noch ein kleines Bonbon: Es wird richtigerweise gesagt, dass das tiefe Verstehen zwei der Daseinsmerkmale gleichzeitig bedeutet, auch das Dritte zu verstehen, und dieses Verstehen ist ausreichend, um sofort die erste Erwachung zu verursachen.

THE FIVE SPIRITUAL FACULTIES

The Five Spiritual Faculties are said to be like a cart with four wheels and a driver. If any of the four wheels is too small or wobbly or not in balance with the others, then the going on the spiritual road will be rough. If the driver is not paying attention then there will also be problems. The four wheels symbolize faith, wisdom, energy and concentration. The driver symbolizes mindfulness.

This is really a useful little teaching and quite a fine list. The trick is that faith and wisdom must both be made strong and kept in balance, as must energy and concentration. Mindfulness may always be increased, so for this one the sky is the limit, but don't be too obsessive about it.

This sounds really simple and perhaps obvious, but there is quite a lot here, and on the spiritual path it is worth checking up on ourselves regularly and asking if the first four are all strong and in balance and if we might be just a bit more mindful.

FAITH AND WISDOM

Let's start with faith and wisdom. Faith in deficiency can lead to cynicism, giving up, half-hearted effort, and bitterness. Faith in excess can lead to blind adherence to dogma, sectarian arrogance, being disappointed when you realize that your teachers are human, an inability to examine realistically and revise your approach to spirituality when necessary, and many other problems. Wisdom in deficiency can lead to stupidity, blindness, gullibility, and foolish interpretations of the teachings. Wisdom in excess can lead to harmful cleverness, vanity about one's insights, an overemphasis on knowledge and study over practice and direct experience, and desperate attempts to think yourself to enlightenment. (Note: Zen koan training is something else entirely.)

You can see that an excess of wisdom is similar to a lack of faith, and an excess of faith is similar to a lack of wisdom. When this balance is right there is a heartfelt steadiness, a quality of balanced and genuine inquiry, an ability to persevere and yet a certain humility. Faith at its best produces deep gratitude for life in all its richness, for its lessons, difficulties and blessings, and for the chance to awaken. Wisdom at its best comes from deep investigation of life as it is and goes far beyond the reach of reason and rational thought, transcending the paradoxes that these inevitably create. In the end, wisdom and faith converge.

How do we apply this? Most of us will suffer from imbalances of wisdom or faith with some regularity. So if things are going a bit off, just check in with the Five Spiritual Faculties and ask, "Could I perhaps work a bit on wisdom, faith, or bringing these into balance?" This is a powerful question and, if we are willing to be honest with ourselves, it can correct a lot of errors on the spiritual path. Another good way to apply this is to look at the list of symptoms of imbalance above and see if

perhaps some of these apply to us. This is an easy way to see what might need some attention.

ENERGY AND CONCENTRATION

Energy and concentration work just the same way: they must both be strong but must also be in balance. When energy is deficient there is sloth, torpor, dullness, and tiredness. When energy is in excess the mind and body may be restless, jumpy, strained, and irritable. It may even be unable to focus at all because so much emphasis is being placed on effort itself. When concentration is deficient the mind won't stay with an object and tends to get lost in thought. When concentration is in excess one can get lost in one's objects or be focused too narrowly and tightly for reality to "breathe." Again, too much energy is related to a lack of concentration and vice versa.

When this balance is right, the posture is straight and steady but not rigid, and the mind is bright and focused steadily on objects and their back and forth interplay. When energy and concentration begin to come on line without mindfulness being strong yet, the mind may be prone to getting caught in obsessive thinking fueled by the strong energy and concentration, so watch for this and stay grounded in physical objects.

So, simply pay attention to how your practice is going and adjust the levels of energy and concentration accordingly. Finding the balance takes time, and may require regular readjustment as we learn to use the power of our minds. Sometimes it is helpful to be very gentle with our attention, as if we were trying to feel the wind on our skin from the flapping of a nearby butterfly's wings. Sometimes it is helpful to use our attention like a machine gun. Often we do just fine somewhere in between.

A willingness to play around with various combinations of energy and concentration produces the necessary personal experience to figure out what helps and what is too much or too little. Many of the problems that meditators ask meditation teachers relate directly to just balancing energy and concentration, so engage with what that might mean and see if you can apply this little teaching to help you see clearly.

MINDFULNESS

Mindfulness is in a category all by itself, as it can balance and perfect all the others. This does not mean that one shouldn't be informed by the other two pairs, but that mindfulness is really, really important. Mindfulness means knowing what is as it is right now. It is the quality of mind that knows things as they are. If you are trying to do this you are balancing energy and concentration, and also balancing faith and wisdom. From energy the mind is alert and attentive, from concentration it is stable. Faith here may also mean acceptance, and wisdom here is clear comprehension.

Notice that this has nothing to do with some sort of vague spacing out in which we wish that reality would go away and our thoughts would never arise again. I don't know where people get the idea that vague aversion to experience and thought is related to insight practice, but it seems to be a common one. Mindfulness is about being very clear about our actual reality as it actually is. It is about being here now. The ultimate truth is found in the ordinary sensations that make up our world. If you are not mindful of them or reject them because you are looking for "depth" and "transcendence," then you will be unable to appreciate what they have to teach and be unable to do insight practices.

So, if you know things just as they are, this is enough. We just keep coming back to that one, don't we, but from lots of different angles. Each one of these angles might be useful to you at different times, and having a few little lists to look at as we walk our path can bring fresh perspectives and keep us from getting stuck.

The Five Spiritual Faculties have also been presented in another order that can be useful: faith,

energy, mindfulness, concentration and wisdom. In this order, they apply to each of the Three Trainings. We have faith that training in morality is a good idea and that we can do it, so we exert energy to live up to a standard of clear and skillful living. We realize that we must pay attention to our thoughts, words and deeds in order to do this, so we try to be mindful of them. We realize that we often fail to pay attention, so we try to increase our ability to concentrate on how we live our life. In this way, through experience, we become wiser in a relative sense, learning how to live a good and useful life. Seeing our skill improve and the benefits it has for our life, we generate more faith, and so on.

We also may have faith that we might be able to attain to high states of consciousness, so we sit down on a cushion and energetically try to stabilize our attention. We realize that if we are not paying attention, being mindful, then this is impossible, so we work on mindfulness of our object and of the qualities of the state we wish to attain. We develop strong concentration on an object, stabilizing more consistently. We attain to high states and thus gain an understanding of how to navigate in that territory and the uses of doing so. Our success creates more faith, and so we apply energy to further develop our concentration abilities.

We begin to think it might be possible to awaken, we have faith, so we energetically explore the sensations that make up our world without exception. With an alert and energetic mind we explore this heart, mind and body just as it is now with mindfulness. Reality becomes more and more interesting, so our concentration grows, and this combination of the first four produces fundamental wisdom. Wisdom leads to more faith, and the cycle goes around again.

The teaching of the Five Spiritual Faculties has also been explored at great length in many books, and there really is a lot to it. In its simple form you can easily apply it, and it can really help sometimes. Balance and strengthen. Strengthen and balance. These are the cycles we go through with these faculties, and there is no limit to the level at which they can be mastered.

One other thing is accurately said of the Five Spiritual Faculties as they apply to insight training: when they are balanced and perfected, this is sufficient cause for awakening.

4. THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT

The Seven Factors of Enlightenment are mindfulness, investigation of the truth, energy, rapture, tranquility, concentration and equanimity. So, we have three concepts from the Five Spiritual Faculties and four that seem new but have actually already been touched on to some degree. The order here is closely related to the stages of something called “The Progress of Insight,” which is like a map of standard stages through which diligent insight meditators pass in cycles. This connection is a fairly advanced topic that will be explored later.

The Seven Factors of Enlightenment might be regarded as a pyramid with mindfulness as the base and each factor supporting and helping create the other. However, every factor is also important at every stage as well, so we will look into each of these and see what they can tell us.

MINDFULNESS

Mindfulness has already been covered above, but in terms of practice I will say that mindfulness can be really useful in sorting out what is mind and what is body, as mentioned on the section on impermanence in the Three Characteristics. You might want to read that one again, as it is really relevant to practically applying these first two factors of enlightenment. Basically, we need to know the basic sensations that make up our world. This is the crucial foundation of insight practices. Not surprisingly, the first classic insight that leads to the others is called “Knowledge of Mind and

Body” and arises when we learn to clearly distinguish between the two as they occur.

So with mindfulness we sort out what is physical, what is visual, what is mental, what is pleasant, what is unpleasant, what is neutral, and all of that. We can know what is a mental sensation and what is a related physical feeling. We can know what specific sensations make up our emotions. We can know each thing and the mental impression of it that follows it. We can know the intentions that precede actions and thoughts. We can know where sensations are in relation to each other. We can know exactly when they occur and how they change during their very brief stay. We can and should sort these out as best we can. Be patient and precise. Become fluent in the sensations that make up your reality.

While I have tried to avoid advocating one specific insight tradition or technique over any other, there is an exercise that you might find helpful when trying to do this. It is commonly called “Noting,” and it has its origins in the Pali Canon in Sutta 111, “One by One as They Occurred”, of The Middle Length Discourses of the Buddha (very worthwhile reading). It is used primarily in the Mahasi Sayadaw insight tradition from Burma, though related exercises are found in various Zen traditions, notably Soto Zen and Korean Chan, and probably in Tibetan Hinayana traditions as well.

Noting is the practice that got me the most breaks and insights in my early practice, particularly when coupled with retreats, and my enthusiasm for it is understandably extreme. I still consider it the foundation of my practice, the technique that I fall back on when things get difficult or when I really want to push deep into new insight territory. Thus, of all the techniques and emphases I mention in this book, take this one the most seriously and give it the most attention. Its simplicity belies its astonishing power.

The practice is this: make a quiet, mental one-word note of whatever you experience in each moment. Try to stay with the sensations of breathing, noting these quickly as “rising” (as many times as the sensations of the breath rising are experienced) and then “falling” in the same way. This could also be considered fundamental insight practice instructions. When the mind wanders, notes might include “thinking,” “feeling,” “pressure,” “tension,” “wandering,” “anticipating,” “seeing,” “hearing,” “cold,” “hot,” “pain,” “pleasure,” etc. Note these sensations one by one as they occur and then return to the sensations of breathing.

Here are some valuable tips for successful noting. Don’t get too neurotic about whether or not you have exactly the correct word for what arises. The noting should be as consistent and continuous as possible, perhaps one to five times per second. Speed and an ability to keep noting no matter what arises are very important. Anything that derails your noting practice deserves aggressive and fearless noting the next time it arises. Note honestly and precisely. So long as you note whatever arises, you know that you were mindful of it. Noticing each sensation and those that follow, you will see their true nature. Seeing their true nature, you will gain profound insights.

What the sensations are doesn't matter one bit from the point of view of noting practice. What is important is that you know what they are. The difference between these two perspectives should be clearly understood. This practice is directly related to Koan practices such as “what is it?” and is loosely related to breathing exercises where you count breaths from one to ten.

One of my very best insight meditation teachers, a monk from Singapore, would hold interviews every two days. I was on my third retreat. It was a beautiful center in Penang, Malaysia that was very conducive to practice. I would come in and describe all sorts of experiences that I was all excited about, and he would simply listen calmly to me go on and on and then finally ask, “Did you note it?”

That was almost all he ever said. It was amazing how easy it was to forget that simple

instruction, and equally amazing how extremely useful it was when I remembered to follow it. He didn't seem to care about anything other than that I get to know my reality as it was with great precision and consistency. I knew very little theory then, but during those two weeks I practiced noting quickly all day long and made the fastest progress I have ever made in my life, getting all the way to the very brink of first awakening in a mere fourteen-day retreat. Since that time, I have been a big fan of this particularly direct and down-to-earth method.

There are many techniques for waking up to the truth of our experience, of which noting is just one. I have found it to be extremely powerful and fast, but each person must find what works for them. The trick is to get to know one's reality as it is, and what techniques one uses to do this do not matter much so long as they work and bring results. What is meant by “results” will be clearly spelled out in *The Progress of Insight* in Part III.

INVESTIGATION OF THE TRUTH

Once we start to know what our objects are, what our actual reality is, then we can get down to the good stuff: knowing the truth of these things, called appropriately investigation of the truth, also called investigation of the dharma. Dharma just means truth. So, once mindfulness has made things a bit clearer we can know that things come and go, don't satisfy and ain't us. Hey, the Three Characteristics again! They are the truth, the sooner we understand this the better, and nothing helps us understand them like seeing them again and again.

Forgive this brief digression, but I am no fan of the popular term “mindfulness meditation,” as mindfulness is essential for both concentration practices (which lead to temporary bliss states) and insight practices (which lead to fundamental freedom). The crucial difference between these meditation practices is that insight practices also stress investigation of the Three Characteristics, whereas concentration practices emphasize stabilizing in the illusion of solidity and continuity while ignoring the fact that the sensations that make up this are all impermanent, etc. Thus, I hope that one day the modern meditation world drops this confusing term in favor of more precise language.

In addition to the categories of sensations mentioned above in *Mindfulness*, one could also consider consistent investigation of all sensations that seem to have to do with the direction and movement of attention, as well as investigating all sensations that have to do with questioning, wanting, the application of energy and even the individual sensations that make up the process of investigation itself. These are very interesting objects, as are “the hindrances.”

Traditionally, books on meditation spend a lot of time discussing the possible hindrances to meditation. I will not. The hindrances are an important topic, but they can easily begin to seem more ominous than they really are. Hindrances are just anything of which we were not mindful and of which we did not investigate the truth. Now that we know to be mindful and investigate the Three Characteristics of all moment-to-moment experiences, there will only be hindrances when we forget to do this.

If we do not forget to do this, there will be no hindrances. No phenomena are inherently a hindrance unless we do not understand them. If we did not understand at least one of the Three Characteristics of each of the sensations that make up a phenomenon, no matter what it was, it was a hindrance. Remember that the content of reality is not our concern in insight meditation, but the ultimate truth of the sensations that make up experiential reality is. So whatever seems to be in the way of your practice, remember that the experience of that moment is the practice and contains all the truth you could ever need! All phenomena are of the nature of ultimate truth. When we know deeply that these are all of the nature of ultimate truth, phenomena cease to be a fundamental problem.

The Buddha was a master of teaching through analogies that were easily accessible to those listening to him. I am certainly not in his league in this regard, and this will be clearly demonstrated by the analogy I am about to use for investigation. However, it has its points, and so after much consideration, I have included it here.

The Buddha gave his analogies names, and I have named this one “The Analogy of Shootin’ Aliens.” Bear with me here! Just about all of us in this day and age have at least seen if not played video games involving shooting aliens. As the game goes on, the aliens come in faster and faster, some taking multiple hits to kill them. Some of these games penalize us for wasting ammunition, causing us to really focus on exactly where and when these aliens are arising, so that we may shoot them exactly when they arise as efficiently as possible before they shoot us.

A few of you may already be thinking, “Get that bloody and violent analogy out of this book of holy wisdom!” The Buddha used many similar analogies; one that comes to mind has to do with a horse trainer (teacher) who kills horses that simply will not be broken (stops teaching unreachable students). Thus, you pansy critics can all drop dead.

Anyway, in this analogy the aliens are all of the little sensations that make up our experience. Shooting them is paying attention to them and seeing their true nature, perhaps with the aid of noting practice (like a gun with laser sight on it). The aliens shooting us is what happens when we do not see their true nature, as they become a hindrance, binding us on the wheel of suffering for the duration of our inability to shoot them. Some may even take us out of the game (cause us stop practicing entirely). The aliens that take multiple hits to kill are our big issues, those things that are difficult for us to break into their composite sensations. Being penalized for shooting wastefully is what can happen if we note sensations that we didn’t actually experience because we fell into repetitive, imprecise, mantra-like noting habits.

Further, the speed, precision and playful attitude required for video games is exactly like the feel of well-done insight practices. If you watch some kid playing a fast alien-shooting game, you will notice that they are really going for it. They are shooting very fast and definitely not thinking about anything but doing that. This is exactly the sort of dedication and passion that helps with insight practices.

When our mindfulness and investigation are on hair trigger, being aware of every little sensation that arises and passes, we are bound to win sooner or later. The motto, “Note first, ask questions later,” is just so helpful if we are to keep practicing precisely without getting lost in the stories. Again, off the cushion the stories can have some value if not taken too seriously. On the cushion, take no prisoners: “Note ‘em all, and let God sort ‘em out!” This is seemingly extreme but actually very powerful and profound advice. Do not dismiss The Analogy of Shootin’ Aliens.

Where the Analogy of Shootin’ Aliens breaks down is that all these aliens want is attention and acceptance. They come to us so that we will greet them clearly and openly, but if we fail to do this they can get very troublesome. Their little alien hearts are being broken when we don’t get to know them as they are, so who can blame them when they get mischievous and try to trick us into paying more attention to them by causing trouble. Sure, it’s a bit childish of them, but we don’t always get to meet mature and well-adjusted aliens.

Thus, rather than killing our aliens by shooting them, we give them what they want by noticing or noting them. We don’t invite the pretty ones to stay with us forever, nor do we ignore the boring aliens. We don’t kick the ugly ones from our door either. Like a politician on the campaign trail, we extend a hand to all, say, “Hello!” and then quickly do this for lots of others. When we meet them, greet them, get to know, accept and even love them, they go away happy. I realize that I’ve just gone from

being excessively violent to being excessively sentimental, but somewhere in there is what insight practices are all about.

I have already mentioned numerous possible exercises, perspectives and emphases that may be used when exploring our reality for the purpose of awakening, and I will continue to mention more as we go along. However, I recommend that the foundation of your practice be investigation of the Three Characteristics of the sensations that make up your reality. If you find it too complicated to try to investigate all Three Characteristics at once, then I recommend quick and precise investigation of impermanence. If this seems too difficult, I have found the simple practice of noting very quickly to be more than sufficiently powerful for gaining clear and direct insights into the true nature of things. Should you find that the numerous instructions and avenues of inquiry I present are too confusing, remember this paragraph and stick to these simple but profound practices. “When in doubt, note it out!”

ENERGY

So, we diligently investigate the ultimate truth of our experience, and this can actually be really invigorating once we get into it. Just as playing video games can be very exciting, we have lots of sensations coming in all the time that are screaming to be understood. When we rise to this challenge, things can really begin to jump. Once we have sorted out what is mind and what is body and begun to see a bit of the Three Characteristics, this in itself can produce lots of energy, the third of the seven factors. This can be just a bit scary at first until we get used to how quick and powerful our minds can be. As mentioned in the Five Spiritual Faculties, energy is a very good thing, as it obviously energizes our practice. We can almost always call up just a bit more energy when we need it, and this is a good thing to realize. However, being mindful and investigating diligently can also lead to increased energy, so now you have more than one way to go about this! Thank you, Seven Factors of Enlightenment!

RAPTURE

When energy comes on line with mindfulness and investigation, this can produce something called rapture. Rapture has two general meanings, the first of which relates to deep joy, pleasure, and enthusiasm. These are valuable spiritual qualities, and Ye of Dark Puritanical Inklings take heed of this! It is much easier going on the spiritual path if we are generally enthusiastic about what we are doing.

This should be no surprise, but somehow it is often overlooked. I'm definitely not advocating hedonistic Epicureanism here, but to walk the spiritual path with a sense of joy, a sense of wonder, a bit of a smile and especially a sense of humor is really good for you and everyone who has to be near you. Sure, there will be hard times and difficulties that can have good lessons to teach us, but be open to what joy and happiness life can bring.

Spiritual practice can also produce all kinds of odd experiences, some of which can be very intense, bizarre and far out. This is the other connotation of the word rapture, as these experiences are also commonly referred to as “raptures.” Some of these might be really pleasant, some may just be weird, and some might completely suck. All the strange physical sensations, pains, pleasures, movements, visions, lights, perception distortions, etc., which may or may not show up as a result of spiritual practice are all just raptures. Repeat, just raptures. Don't get hung up on them or make stories out of them, as compelling as they can be, and don't think that they are required either: they aren't. The sensations that make them up come, go, ain't you, and don't satisfy. Most are just byproducts of meditation and strong concentration. Many produce no wisdom. Some, of course, can provide deep insights into the truth of things, but don't get stuck on these. Many of these lessons show up once and never again.

Some people can get so serious and fixated on suffering that they fight the pleasant raptures and even cling to the difficult ones. Don't do this! The joy and pleasure that may arise in meditation has wonderful healing aspects to it, and it can lead to deep tranquility, concentration and equanimity, which are all really good things. Don't cling to pleasant states either, as you will just get stuck and be frustrated when they end, which they always do. In general, if you try to fight or cling to raptures you will get stuck, and if you can accept them as they are this will be of benefit. See equanimity at the end of this list, as well as the expertly written Chapter 9 of *A Path with Heart* by Jack Kornfield.

This is a good place for me to mention the concept of *vedena*, which is a Pali word that relates to the degree of pleasantness, unpleasantness or neutrality of a sensation. If one pays too much exclusive attention to sensations that are either pleasant, unpleasant, or neutral, while ignoring the other sensations going on at that time, then one is likely to be missing many opportunities for insight. Preoccupation with pleasant sensations can cause one to become a vapid bliss-junkie. Preoccupation with unpleasant sensations can cause one to become dark and depressed. Preoccupation with neutral sensations can cause one to become dull and emotionally flat. (Thanks to the esteemed Christopher Titmuss for the inspiration for this paragraph). Our experience tends to be a complex mixture of many flavors of sensations. They are all quite worthy of investigation.

The take-home message here is that rapture and raptures are to be understood as they are and related to wisely, accepting all sensations that make them up, be they pleasant, unpleasant, or neutral. Learn when to put the breaks on practice if the difficult raptures are teaching you their important lessons a bit too fast for you to keep it together, and learn how to open to the wonderful joy and bliss which spiritual practice may sometimes produce.

TRANQUILITY

Joy, bliss and rapture can produce tranquility. We can associate being peaceful with tranquility. Focusing on tranquility and a more spacious and silent perspective in the face of difficult raptures can help you ride them out, and just sitting silently and observing reality do its thing can be very powerful practice. There are actually whole schools of spiritual practice dedicated to this. Thus, tranquility is a really good thing in meditation. We may think of great spiritual masters being internally tranquil, and while it may or may not be true, there are reasons why we associate tranquility with spirituality. A mind that is not tranquil will have a harder time concentrating and being balanced. It is just as simple as that. Being kind and moral can help with tranquility, as this lessens the harsh thought patterns in our minds.

This does not mean that non-tranquil moments are not “spiritual” or that we must adopt some sort of restrained and artificial flatness. Remember, all types of sensations, mind states and actions are valid phenomena for investigation and real expressions of what is going on. Real tranquility comes from a deep understanding of all of this, but all too often this ideal becomes some sort of dehumanizing exercise in passivity. Real tranquility often comes naturally, though it may be skillfully cultivated as well. Cultivating equanimity of the kind mentioned later is helpful for cultivating tranquility, as is deepening in pure concentration practices, the second spiritual training. Tranquility, concentration and equanimity are intimately related.

CONCENTRATION

Concentration we have seen twice before, and we will see it again in much more detail in Part III. One of the challenges of deep tranquility is keeping the mind concentrated. This may seem like a direct contradiction of what I have just said, but there may be stages of practice where there can be so much tranquility that the mind can get quite dull and hard to focus. So, just as tranquility is good for

concentration and acceptance, too much is similar to not having enough energy. Remember, balance and strengthen, strengthen and balance.

As these are the Seven Factors of Enlightenment, they apply directly to insight practices, training in wisdom. Thus, the concentration being referred to here is a very different kind of concentration than that used for attaining high concentration states. It is called “momentary concentration.” In the context of insight, concentration really means that we are able to very consistently investigate each sensation that arises, one after the other. In this way, we have stability of our ability to investigate, in that it can happen again and again without interruption, but we are not trying to attain stable states or anything else, as we are doing insight practices.

EQUANIMITY

As mentioned before, concentration can produce great stability of mind, and this can lead to equanimity. Equanimity is that quality of mind that is okay with things, or balanced in the face of anything, even a lack of equanimity. This may sound a bit strange, but it is well worth considering. Equanimity also relates to a lack of struggle even when struggling, to effortlessness even in effort, to peacefulness even when there is not tranquility. When equanimity is really well-developed, one is not frightened of being afraid, worried by being concerned, irritated by being irritated, pissed off at being angry, etc. The fundamental nature of the mind is imperturbable and absolutely equanimous; phenomena do not disturb space or even fundamentally disturb themselves from a certain point of view.

There are actually whole spiritual traditions that involve just tuning into this basic truth. There can be great value in learning to see the space around things, rather than just being caught up in the things themselves. A useful phrase from one of these traditions is “cultivating space-like meditative equipoise.” The more we habituate this way of being, the more we connect with the truth of our minds.

There are also some really excellent teachings, especially from Zen and Daoism (also spelled Taoism) that relate to this, such as the teachings about no defilements, no enlightenment (or practice is enlightenment), nothing to perfect, no where to go, etc., and checking in with some of these teachings can be very helpful. This is the important counterbalance to spiritual striving and gung-ho practice that can get very future-oriented if done incorrectly. In the end, even if you have all kinds of insights, if you don't have equanimity you will be beating your head against a wall, and it actually might feel like that or worse.

Once again we are back to knowing this moment just as it is. This “just as it is” quality is related to mindfulness and also to equanimity. In the end, we have to accept the truth of our lives, of our minds, of our neuroses, of our defilements, of impermanence, of suffering, and of egolessness. We have to accept this, and this is what they are talking about when they say “just open to it,” “just be with it,” “just let it be,” “just let it go,” and all of that.

From a pure insight practice point of view, you can't ever fundamentally “let go” of anything, so I sometimes wish the popularity of this misleading and indifference-producing admonition would decline, or at least be properly explained. However, if you simply investigate the truth of the Three Characteristics of the sensations that seemed to be a solid thing, you will come to the wondrous realization that reality is continually “letting go” of itself! Thus, “let it go” at its best actually means, “don't give a bunch of transient sensations an excessive sense of solidity.” It does not mean, “stop feeling or caring,” nor does it mean, “pretend that the noise in your mind is not there.”

If people start with “just open to it” and yet don't develop strong mindfulness, look into the Three Characteristics and gain deep insights, then their practice may be less like meditation and a lot more like psychotherapy, daydreaming, or even self-absorbed, spiritually-rationalized, neurotic

indulgence in mind noise. It was noticing the high prevalence of this activity and the pervasive and absurd notion that there was no point in trying to get enlightened that largely demolished my vision of being a happy meditation teacher in some mainstream meditation center somewhere.

Psychotherapy, on the other hand, can be a fine undertaking, but it is a completely different endeavor from meditation and falls squarely in the domain of the first training. I do not, however, advocate wallowing in self-absorbed mind noise, and anyone who has been to a small group meeting on a meditation retreat knows what I am talking about. This is what happens when people don't ground the mind in the object of meditation.

On the other hand, even if you gain all kinds of strong concentration, look deeply into impermanence, suffering and no-self, but can't just open to these things, can't just let them be, can't accept the sometimes absurd and frightening truths of your experience, then you will likely be stuck in hell until you can, particularly in the higher stages of insight practices.

Reflect on these previous three paragraphs now and often, as many, many errors on the spiritual path come from not understanding the points made therein. Too often there is an imbalance between the first three (mindfulness, investigation, and energy), and the last three (tranquility, concentration and equanimity). The vast majority of aspiring insight meditators are, to be honest, way, way, way too slack about the first three. Just so, some gung-ho meditators get into trouble when they don't cultivate enough acceptance, balance and peace, related to the second three. When people focus only on the middle factor, rapture, they become vapid bliss-junkies. In short, all seven factors are very important.

The order here is important. Start with good technique, mindfulness, investigation, etc., and work on the others along the way. In summary, you must have both insights and acceptance, and each perspective can and should help the other along the way. They are actually one and the same.

One last thing about equanimity: its near enemy, its deadening imposter, is indifference. Real equanimity is accepting of the full range of the heart and experience, whereas indifference is dry, flat and heartless. This point is frequently misunderstood. However, being accepting of the full range of the heart doesn't mean always acting on whatever impulse comes up. Act only on the impulses of the heart that seem skillful and kind.

To balance and perfect the Seven Factors of Enlightenment, you guessed it, is sufficient cause for awakening. Thus, checking in from time to time with this little list and seeing how you are doing and what might need some improvement is a good idea, and just having this list in the back of your mind somewhere can be helpful.

It is important to note that only one factor, investigation of the Three Characteristics, separates training in concentration from training in fundamental insight. When purposefully training in concentration, we decide to be mindful of a limited and specific concentration object, such as the breath or even a rarified state of consciousness. We do not, however, investigate the individual sensations that make up that state, as it would break apart under that investigation and produce insights. If we are not looking for ultimate insights at that point in time, then we should avoid investigating that state. However, we do apply energy to stabilize our concentration, and this produces rapture, a characteristic of the early concentration states. We also cultivate concentration very strongly, obviously, and also tranquility and equanimity, which help us stabilize early states and attain to higher ones. Thus, six of the Seven Factors of Enlightenment are cultivated by training in concentration, and it is often recommended as a preliminary training before training in insight, for this and other reasons.

Training in morality also cultivates some of the Seven Factors of Enlightenment, though in a less formally meditative way. In order to work well in the ordinary world, it is very helpful to be mindful of what we are doing, saying and thinking and also what effects these produce in the world so

that we can consciously work to craft the life we want to lead as best we can. It is helpful to exert energy as we craft our life for obvious reasons. We can also cultivate tranquility, the ability to not take life too seriously, to relax, finding that balance of focus and ease that makes for a good life. We can learn to concentrate on staying on track with our tasks, goals and aspirations, though in this case concentration is more like a form of discipline than the concentration of formal meditation, though discipline of action, speech and mind is vital for the other two trainings. Finally, we can learn that we cannot get rid of all of the bumps on our road, so having the shock absorbers of equanimity, the ability to stay spacious and accepting of what happens, is also very helpful for crafting a good and healthy life.

5. EIN ZWEITER BLICK AUF DIE DREI ÜBUNGSFELDER

(bp) Die drei Übungsfelder sind ein großartiges Begriffsgerüst für den spirituellen Weg, ein Rahmen, der uns helfen kann, eine klare und ermutigende Art des Denkens über unser Tun beizubehalten. In diesem Kapitel werde ich viele wichtige Aspekte des spirituellen Pfades erörtern, wobei ich die Drei Übungsfelder (vielmehr: den Anwendungsbereich der einzelnen Felder) als einfachen und kraftvollen Weg der Annäherung an diese diese komplexen Themen verwenden werde.

Blicken wir nochmal kurz zurück: Der Bereich des ersten Übungsfeldes, Ethik, ist die gewöhnliche Welt, die konventionelle Welt, die Welt, mit der wir alle vertraut sind, bevor wir speziellere Themen wie Meditation ins Auge fassen. Das Ziel hier ist eine Form des Handelns, Sprechens und Denkens, die dem Wohlergehen von uns und anderen dient. Der Bereich des zweiten Übungsfeldes, Konzentration oder Sammlung, ist die Fokussierung auf ein spezielles und eingegrenztes Meditationsobjekt, um dadurch bestimmte veränderte Bewusstseinszustände zu erreichen. Beim Dritten Übungsfeld – Einsicht oder Weisheit – geht es darum, die Wahrnehmung der Wirklichkeit auf die Ebene der einzelnen Erfahrungen herunterzubrechen, die Drei Daseinsmerkmale in ihnen zu erkennen und so eine tiefe Einsicht in die Natur der Wirklichkeit und damit Stufen der Erleuchtung zu erreichen.

Als erstes will ich das Thema *Glück* im Kontext der Drei Übungsfelder betrachten. So wie ethische Praxis ein weites Feld ist, so sind es auch die verschiedenen Wege, die dorthin führen. Interessant wird das vor allen Dingen, wenn man ethische Praxis mit den anderen zwei Feldern der Übung – Konzentration und Weisheit – vergleicht. Der gemeinsame Nenner aller Vertiefungspraktiken ist, dass wir lernen, uns in Bewusstseinszustände zu versetzen, die zum einen eine Mischung aus Verzückung und Frieden darstellen und zum anderen uns immer weitere Räume eröffnen und von der gewöhnlichen Erfahrung fortführen. Indem wir jederzeit in der Lage sind, Zugang zu Glück und Frieden in dem von uns gewünschten Ausmaß zu finden, schwindet unser Zorn auf die Welt, die uns dies versagt und Bedürftigkeit und Gier lassen nach. Und dann gibt es das Glück der Einsicht in die wahre Natur der Erfahrungen, aus denen sich unsere Welt zusammensetzt, eine Einsicht, die zu Stufen der Realisierung und Erleuchtung führt.

Es gibt drei Bereiche des *Verzichtens*, die den Drei Übungsfeldern entsprechen. Wir können auf Dinge des gewöhnlichen Lebens verzichten, in dem wir sie einfach sein lassen. Wir können unseren Job hinschmeißen, unsere Beziehung beenden, aufhören Crack zu rauchen oder uns die Haare abrasieren. Wir können versuchen, weniger zornig oder ängstlich zu sein. Wir können an unseren Kommunikationsfähigkeiten arbeiten und versuchen, Lügen und Verleumdungen zu vermeiden. Manches mag uns leichter fallen als anderes, manches davon mag hilfreich sein, anderes weniger – der

entscheidende Punkt ist, dass diese Formen des Verzichtens sich auf Aspekte der gewöhnlichen Welt im Rahmen des ersten Übungsfeldes beziehen. Oder wir können darauf verzichten, auf diese Dinge zu verzichten und sie einfach tun. Verzicht ist ein sehr willkürliches Konzept im Zusammenhang mit dem Ersten Übungsfeld.

Es gibt auch eine Form des Verzichts, die sich aus dem Willen ergibt, die zeitlich begrenzten Konzentrationszustände zu erreichen. Wir sind bereit, die normale Welterfahrung eine zeitlang hinter uns zu lassen und in Zustände einzutreten, bei denen die gewöhnliche Welt mehr und mehr entrückt wird. Normalerweise ist es nicht schwer, Menschen davon zu überzeugen, dass es vorteilhaft sein kann, die Fähigkeit zu besitzen, die gewöhnliche Welt für eine gewisse Zeit in den Hintergrund treten zu lassen. Wir können uns vorstellen, dass es im geeineten Rahmen hilfreich sein kann, einmal eine kleine Verzückungspause einzulegen.

Dann gibt es auch eine mit den Einsichtsübungen verbundene Form der Entsagung, bei der wir bereit sind, Abstand zu nehmen von der konzeptgestützten Arbeit, die für den Bereich der gewöhnlichen Welt hilfreich ist, ferner auch Abstand zu nehmen von der eingeschränkteren und verfeinerten konzeptionellen Arbeit, die notwendig ist, um stabile Vertiefungszustände zu erreichen. Hier wenden wir uns der individuellen und direkten Erfahrung von Wahrnehmungsmomenten zu, um ihre wahre Natur zu erkennen. Dies ist eine subtilere und anspruchsvollere Form des Verzichts als die anderen beiden und es ist nicht immer leicht, die Menschen davon zu überzeugen, dass auch diese ihnen offenstehende Option eine gute Sache ist.

Während das Wort „Erleuchtung“ im allgemeinen sehr attraktiv klingt, bekommt es auf einmal einen seltsamen Klang, wenn man darunter versteht, alle Erfahrungen als vergänglich zu erkennen, als Nicht-Selbst und als eine Quelle des Leidens, wenn wir künstliche Dualitäten aus ihnen machen. Die Leute vermischen oft diese drei erwähnten Arten des Verzichtens miteinander, wobei der verbreitetste Fehler darin besteht, dass sie sich vorstellen, sie müssten Aspekte der ersten beiden Übungsfelder „aufgeben“ (ein glückliches Leben und vergnügliche Konzentrationszustände), um den Einsichtsweg zu beschreiten, bei dem sie die wahre Natur der Erfahrungen erblicken, aus denen sich all diese Dinge zusammensetzen. Sie denken, sie müssten ihren Job oder ihre Beziehung aufgeben, um deren wahre Natur zu erkennen, oder stellen sich vor, dass sie die tieferen Sammlungszustände nicht aufsuchen dürfen, um deren wahre Natur zu erkennen. Dieser grundlegende konzeptionelle Fehler ist die Ursache zahlreicher Probleme, denen die Leute auf dem spirituellen Pfad begegnen. Das führt mich zu den drei Formen des *Leidens*.

Zunächst gibt es eine Form des Leidens, für deren Erwähnung der Buddha am bekanntesten ist: das gewöhnliche Leiden unter Geburt, Krankheit, Alter, Tod, Klage, Schmerz, Kummer und Verweilung, wie es standardmäßig in den Schriften aufgelistet wird. Dies sind gewöhnliche Formen des Leidens, das wir am besten mit gewöhnlichen Methoden lindern können, indem wir im Bereich des ersten Übungsfeldes, der konventionellen Welt, tätig werden. Ich bin ein großer Befürworter weltlichen Glücksstrebens, solange wir dabei die Wichtigkeit der beiden anderen Übungsfelder nicht übersehen. Es gibt eine weitere mit dem zweiten Übungsfeld verbundene Form des Leidens, die daher rührt, dass wir an unsere gewöhnlichen Bewusstseinszustand gefesselt sind, dem wir nur im Schlaf oder mit der Hilfe von chemischen Substanzen entfliehen können. Wir sehnen uns nach einer Glückseligkeit, die nicht davon abhängig ist, ob wir einen guten Job bekommen und die wir in den Vertiefungen finden

können. Unser Geist hat dieses Potential und die Unfähigkeit, diese hilfreichen Zustände aufzusuchen, empfinden wir als eine Fessel. Ich bin ein großer Fan dieser wundervollen Geisteszustände, solange wir dabei nicht die beiden anderen Übungsfelder vernachlässigen.

Schließlich gibt es die Art des Leidens, die dann entsteht, wenn aus nicht-dualen Wahrnehmungsprozessen künstliche Dualitäten geschaffen werden, und die damit einhergehend unnötige Reaktionen, falsche Wahrnehmungen, Verzerrungen von Perspektive und Proportion und eine grundlegende Blindheit. Diese Art des Leidens, die das Dritte Übungsfeld (Weisheit) anbelangt, ist unabhängig von den anderen Übungsfeldern und bildet damit eine Art von Hintergrundsleiden in unserem Leben, das das Leidenspotential in den beiden anderen beiden Bereichen vergrößert. Diese Form des Leidens wird schrittweise durch die Stufen der Erleuchtung aufgehoben, da immer weniger Lebensaspekte die Fähigkeit haben, unseren Geist in dieser Art auszutricksen. Ich bin ein großer Fan des Erwachens und des Aufhebens dieser alles durchdringenden Form des Leidens, solange dabei nicht die beiden anderen Übungsfelder vernachlässigt werden.

Das Leiden in der gewöhnlichen Welt kann extrem unvorhersehbar sein und an seiner Linderung zu arbeiten eine sehr komplexe Aufgabe, Arbeit für ein ganzes Leben und vielleicht für eine Ewigkeit. Das Leiden, das sich aus der Unfähigkeit ergibt, vertiefte Zustände des Bewusstseins zu erreichen, kann dadurch gelindert werden, dass man sich einfach die Zeit nimmt, die hierfür notwendigen Fähigkeiten zu erlernen und zu verfeinern, bis diese Zustände für uns auf Wunsch zugänglich sind. Diese Zustände haben ihre Grenzen, die elementaren Konzentrationsstufen können daher sehr gründlich in einer Lebensspanne gemeistert werden, Fleiß und Talent vorausgesetzt sogar innerhalb einiger Jahre oder Monate. Die Stufen der Erleuchtung sind dauerhaft. Sind sie einmal erreicht, dann wird dieser Aspekt unseres Leidens für immer ausgelöscht sein und nie wieder erscheinen. Dies kann erreicht werden, wenn man sich die Zeit nimmt, die notwendigen Fähigkeiten zu erlernen, die erforderlich sind, um jede individuelle Wahrnehmung klar zu betrachten und auch bereit ist, auf dieser Ebene zu arbeiten.

Diese grundlegenden Fakten können uns bei der Planung unseres Weges zum Glück und dem Auslöschen verschiedener Leidensformen in unserem Leben helfen. Wir können unser Studium, unsere Praxis und Arbeit auf spezifische Fertigkeiten ausrichten, die in einer gewählten Reihenfolge zu spezifischen Effekten führen, und das innerhalb der Grenzen unserer Lebensumstände und der uns zur Verfügung stehenden Ressourcen. Es kann zum Beispiel sinnvoll sein, Konzentrationsfertigkeiten schon früh in unserem Leben zu lernen, da mit ihnen viele der Fertigkeiten der anderen zwei Übungsfelder kultiviert werden und sie außerdem zu einem gesteigerten Gefühl von Wohlbehagen und Leichtigkeit führen. Anstatt also ein Bier am Abend zu zischen, können wir beispielsweise Körper und Geist in solange und so intensiv in Verzückung und Frieden baden, wie wir wünschen. Wenn wir die Vertiefungspraktiken beherrschen, dann haben wir die Option, eine solche Wahl zu treffen.

Es könnte auch sinnvoll sein, sich zu einem früheren Zeitpunkt schon mit der Einsichtspraxis zu beschäftigen, um somit die Zeitspanne in unserem Leben zu verkürzen, die wir mit dem fundamentalen Leiden verbringen, das durch die Illusion der Dualität verursacht wird. Es gibt bloß soviel zu tun, um das ganz gewöhnliche Leiden für uns und andere zu vermeiden, obwohl es immer gut ist, das in unserer Macht stehende zu tun. Daher ist es auch gut zu erkennen, dass wir durch das Erlernen der zwei grundlegenden Meditationsformen die anderen Formen des Leidens leichter reduzieren und eliminieren

können als das auf dem Gebiet des konventionellen Leidens möglich ist.

Es gibt drei Arten, Wörter wie „Erleuchtung“ zu verwenden, und diese lassen sich auch auf die Drei Übungsfelder anwenden. Ich halte das jedoch für eine gefährliche Angewohnheit, und spreche mich eindringlich dafür aus, ein Wort wie „Erleuchtung“ nur auf die letztendlichen Einsichten anzuwenden, womit die Stufen des Erwachens in ihrem fortgeschrittenen und traditionellen Sinne gemeint sind. Auch wenn manche Leute von „erleuchteten“ Handlungen sprechen oder von „erleuchteten“ Wegen des Denkens, so bin ich doch zum Schluss gekommen, dass wir entweder stets sorgfältig hinzufügen müssen, dass es sich hier um sehr konventionelle und relative Definitionen handelt oder solch eine Sprache überhaupt nicht benutzen sollten.

In manchen Traditionen spricht man den hohen Vertiefungszuständen eine letztendliche Qualität zu. Dagegen möchte ich mich energisch aussprechen, so wie es auch der Buddha getan hat. Diese Zustände sind für manche so überzeugend und verführerisch, dass sie sich im Sinne der Non-Dualität für erleuchtet halten, obwohl sie nur eine verübergehende Einheitserfahrung hatten oder die Erfahrung des „Nichtwissens“ (Eine Erfahrung, bei der die Wirklichkeit etwas anstellte, das nicht ausreichend spezifische Qualitäten oder Intensität hatte, um klar erfahren zu werden). Deshalb rate ich nachdrücklich davor ab, solche Erreichungen jemals in irgend einer Form mit dem Begriff der Erleuchtung in Verbindung zu bringen.

„Erleuchtung“ definiere ich daher als das permanente Auslösen der grundlegenden Wahrnehmung, dass entweder Dualität oder Einheit die Antwort sei und die damit einhergehenden unerschütterlichen non-dualen Verwirklichungen. Hier geht es überhaupt nicht darum, in welcher Form sich Dinge manifestieren, sondern nur um ein grundlegendes Verständnis dieser Dinge. Ich werde später ein ganzes Kapitel der ausführlicheren Erklärung dieses Themas widmen, aber für die bis dahin folgenden Ausführungen ist es wichtig, dass Sie die von mir verwendete strikte und formale Definition von Erleuchtung kennengelernt haben.

Dieser Begriffsrahmen kann auch bei der Betrachtung anderer üblicher Themen hilfreich sein, wie etwa Gedanken an die Vergangenheit und die Zukunft, die hochkommen, wenn man mit der Meditation beginnt. Es schafft nur Verwirrung, wenn einzelne Ratschläge außerhalb der Bereiche angewendet werden, für den sie gedacht waren.

Wenn wir im Bereich unseres gewöhnlichen Lebens praktizieren, d.h. innerhalb des ersten Übungsfeldes, dann ist der Inhalt unserer Gedanken über Vergangenheit und Zukunft äußerst hilfreich, ja absolut unverzichtbar. Auf der Grundlage unserer Erfahrung schaffen wir ein Erinnerungsdepot mit Handlungen und den daraus resultierenden Folgen. Diese Fähigkeit zur Vorhersage können wir dazu nutzen, ein gutes Leben zu gestalten, wie auch immer wir das definieren. Wenn wir jedoch im Feld der Konzentration arbeiten, dann werden solche Gedanken üblicherweise ignoriert oder von der tiefen Konzentration auf ein anderes Objekt verdrängt. Bei der Einsichtspraxis schließlich ist es nicht so entscheidend, ob Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft auftauchen, solange wir imstande sind, ihren Inhalt zu ignorieren, ihr Auftauchen im jetzigen Moment zu registrieren und die wahre Natur der einzelnen Erfahrungsmomente wahrzunehmen, aus denen sich diese Gedanken zusammensetzen. Man hört oft, dass Leute Praxisratschläge auf Bereiche anwenden, für die sie niemals gedacht waren und dann etwa das Denken einstellen, wenn es darum geht, ihre alltäglichen Dinge geregelt zu

bekommen. Diese Form der Praxis befördert jedoch nur die Dummheit, und an der herrscht nun wirklich kein Mangel. Kurz gefasst: Wenn sie einen spirituellen Ratschlag bewerten oder ihn anwenden, dann stellen Sie sicher, dass Sie begriffen haben, für welchen spezifischen Kontext er konzipiert war.

Ich dachte mir, es sei spaßig, sich diese Drei Übungsfelder einmal als Theatercharaktere vorzustellen, die sich gegenseitig kritisieren und darüber sprechen, in welcher Form sie sich unterstützen können. Ich spiele das jetzt einmal in Form eines kurzen Einakters durch. Der Komik wegen werde ich die Reibungspunkte etwas übertreiben und zuspitzen, denke aber dass darunter wirklich ein wahrer Kern steckt. Ich hoffe, dass Sie unter der humorigen Oberfläche die wichtigen Fragestellungen entdecken werden.

Vorhang auf. Ethik, Konzentration und Einsicht sitzen in einer Bar und diskutieren. Vor jedem der drei Charaktere stehen zahlreiche leergetrunkene Gläser.

Ethik: Ihr selbstversunkenen und nichtsnutzigen Bauchnabelbetrachter! Ich rackere den ganzen Tag bis zum Umfallen, damit wir in dieser Welt einigermaßen klarkommen, während ihr auf euren verschwitzten Kissen hockt und daran arbeitet, Eure Hintern plattzusitzen. Ich verdiene gutes Geld, Sorge für gestopfte Mäuler, ein Dach über unserem Kopf, kümmere mich um alles und ihr verbratet das ganze Geld in diesem Freakschuppen, diesem „Meditationszentrum“, wo es doch weiss Gott Wichtigeres zu tun gibt! I want to work on my tan!

Einsicht: Wen nennst du hier „selbst-versunken“? Ich kann schon per definitionem garnicht selbst-versunken sein. Wenn es mich nicht gäbe, dann würdest du so tief in deiner dualistischen Illusion stecken, dass du deinem Hintern nicht mehr von deinem Ellbogen unterscheiden könntest, du konzeptfixierter, emotionsverstrickter, manifestationsverhafteter, sandwichfressender.....

Konzentration: Jawoll! Und, ganz nebenbei bemerkt, Mr. Ach-So-Weltlich, geh die Sache doch mal ein bißchen lockerer an. Du reisst dir den Hintern auf, was haste davon? Kaputte Hosen, mehr nicht. Und das gilt auch für dich Mr. Erleuchtung! Ohne meine Fähigkeiten, you'd be shit out of luck, unfähig deinen Geist auszurichten, and dead boring to boot! Who brings up the deep joy and wondrous mind states around here? I do, that's who, so you two should just shut up!

Einsicht: Oh, ja? Mr. Wunderland. Wenn's mich nicht gäbe, dann wärst du so versackt in deinen flüchtigen Rauschzustände, dass sie uns gleich einbuchten könnten. Ruft einen Gesetzeshüter! Euch beiden geraten die Dinge so schnell aus den Proportionen... Ohne mich hättet ihr nur den Blickwinkel eines Misthaufens!

Ethik: Misthaufen? Du würdest dir die Finger lecken nach einem Misthaufen, ohne mich, du leerheitsfixierter, ach-so-nonkonzeptioneller Vibrations-Junkie. Wozu einen Blickwinkel haben, wenn man nicht in die Welt geht und ihn nutzt?

Konzentration: Jawoll! Wo wir gerade von Blickwinkel reden, ich gebe euch beiden mehr Blickwinkel als ihr euch überhaupt vorstellen könnt. Nicht nur, dass ich eine Brücke baue zwischen dem Kindchen hier mit seinem „Rettet-die-Welt“-Poster und dem leerheitsfixierten und

weltzerbröselnden Jüngelchen. Ich helfe euch, euren zuckenden Geist in Ordnung zu bringen. Ich helfe dem Pfadfinder hier, mehr und tiefere Einsichten in seine aufgekratzte und emotionale Welt und in seinen Kram zu gewinnen, als er jemals alleine hinbekommen würde und ohne mich würde Mr. Letztendlich nur mit durchdrehenden Reifen auf dem Parkplatz stehen. Und außerdem: Ich mache Spaß, Spaß, Spaß!

Einsicht: Ja, vielleicht, aber du weißt auch nicht, wann Schluß ist, du überweltlicher Astronaut! Wenn der Relativmann und ich dich nicht aus den Wolken gezogen hätten, wärest du immer noch in einem formlosen Reich versackt, im Glauben, du hättest die Sache geblickt. Ich bin es, der den Durchblick hat! Nichts in der Welt reicht an mein Wissen heran, und ohne dieses Wissen wäre euer kleines und pathetisches Identitätsgefühl in eine Welt jenseits Eurer Kontrolle verstrickt. Ich bin Eure Rettung, und ihr wisst das!

Ethik: Jenseits meiner Kontrolle my ass! Durch mich geschehen erst die Dinge in der Welt, großartige Dinge. Ich bin derjenige, der etwas für uns erreicht. I make a difference! Wer ist es denn, der sich *kümmert*, wenn es kein Selbst gibt und die Menschen in Afrika verhungern?

Einsicht: Ja, *wer* genau kümmert sich, darum geht es ja! Es gibt kein getrenntes und dauerhaftes Selbst, das sich kümmert.

Ethik: „Ich weiss, dass du bist, aber was bin ich?“

Einsicht: Genau!

Ethik: Dummkopf!

Konzentration: Seht ihr! Ihr Kerle müsst ein bißchen runterchillen, und Balance und Frieden in Euer Leben bringen. Nehmt Euch einen Moment Zeit und atmet einfach. Lasst Eure Sorgen und Euren Kummer hinter Euch und fliegt in freundliche Sphären. Es ist kostenlos, legal und sehr empfehlenswert. Ihr könnt aufhören, wann Ihr wollt. Alle Eure Freunde machen es doch! Kommt schon, entspannt euch einfach!

Ethik: Schon in Ordnung, du Sphärenprofi, wann knöpfen wir uns mal deine emotionalen Themen vor, ha! Wann retten wir die Welt? Wir können doch nicht immer Ferien machen!

Einsicht: Dein Problem ist, dass du die Erfahrungen, aus denen sich diese Dinge zusammensetzen, nicht wirklich so sehen kannst, wie sie sind, deshalb machst du so ein Riesentheater aus ihnen. Also, ich weiss schon, worauf du hinauswillst, aber du bist so reaktiv und blind, dass du für den Job eigentlich nicht geeignet bist. Du verfestigst diese Sachen zu riesigen Monstern, vergisst dabei, dass du das alles erzeugt hast und dann flippst du aus, wenn sich diese Monster dir an die Fersen heften. Du brauchst den Durchblick, du verwirrte kleine Zicke.

Ethik: Oh, ja! Glaube nur nicht, dass du mit all den Sachen nichts mehr zu tun hättest, bloß weil die ihre wahre Natur erkannt hast. Das ist eine Täuschung!

Einsicht: Es ist eine viel größere Täuschung zu denken, dass du ohne mich jemals ein vollständig gesunde Perspektive der Dinge haben könntest, du Monstermacher!

Konzentration: Hey, könnt ihr die Engel sehen, die da durch die Wand fliegen.

Ethik: Wie zum Teufel bin ich nur auf euch Freaks gestoßen?

Einsicht: Schlechtes Kurzzeitgedächtnis, was? Du bist auf uns gestoßen, als du erkannt hast, dass du es alleine nicht hinbekommst. Du hast uns gebraucht, um das tun zu können, was du dir vorgenommen hast, um wirklich Fortschritte erzielen und so glücklich und effizient wie möglich zu sein.

Ethik: Ja? Und wann kann ich euch wieder loswerden?

Konzentration und Einsicht: Wenn du uns vollständig beherrscht. Hexenfluch, ein, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn!

Ethik: Barkeeper!

ENDE

Wenn Sie mal an den Punkt angelangt sein sollten, an dem Sie nicht mehr über Ihren eigenen Weg lachen können, halten Sie sofort inne und finden Sie heraus, wieso. Ich hoffe, sie fanden diese kleine Diskussion unterhaltsam. Obwohl hier offensichtlich die Dinge etwas ins Lächerliche gezogen werden, können diese Art von Spannungen auftreten, solange wir die einzelnen Übungsfelder noch nicht richtig im Griff haben. Wenn wir sie erst beherrschen, werden sie so zusammenwirken, wie es gedacht ist.

6. THE FOUR NOBLE TRUTHS

The Four Noble Truths, suffering, its cause, its end, and the path that leads to its end, are fundamental to the teachings of the Buddha. He was fond of summarizing his whole teaching in terms of them. Actually, when asked to be really concise, he would just say the first and third: suffering and the end of suffering. This was what he taught. Like the other little lists here, they have great profundity on many levels and are worth exploring in depth.

TRUTH NUMBER ONE: SUFFERING

The first truth is the truth of suffering. Hey, didn't we just see that in the Three Characteristics? Yes! Isn't that great? We also just saw it in "The Three Trainings Revisited". There must be something important about it. Why do we practice? Suffering, that's why! It is just that simple. Why do we do anything? Suffering!

Plenty of people balk at this, and say that they do lots of things because of reasons other than suffering. I suppose that to be really correct I should add in ignorance and habit, but these are intimately connected to suffering. This is worth investigating in depth. Perhaps there is something more to this first truth that may have been missed on first inspection, as it is a deep and subtle teaching. Actually, to understand this first truth is to understand the whole of the spiritual path, so take the time to investigate it.

The basic gist of the truth from a relative point of view is that we want things to be other than they are, and this causes pain. We want things that are nice to be permanent, we want to get what we want and avoid what we don't want. We wish bad things would go faster than they do, and these are all contrary to reality. We all die, get sick, have conflicts, and constantly seem to be running around either trying to get something (greed), get away from something (hatred), or tune out from reality all together (delusion). We are never perfectly happy with things just as they are. These are the traditional, relative ways in which suffering is explained, but these definitions can only take us so far.

At the most fundamental level, the level that is the most useful for doing insight practices, we

wish desperately that there was some separate, permanent self, and we spend huge amounts of time doing our best to prop up this illusion. In order to do this, we habitually ignore lots of useful information about our reality and give our mental impressions and simplifications of reality much more importance than they are necessarily due. It is this illusion that adds a problematic element to the normal and understandable ways in which we go about trying to be happy. We constantly struggle with reality because we misunderstand it, i.e. because reality misunderstands itself.

“So what's new?” one might say. Good point! It isn't new, is it? This has been the whole of our life! The big question is “Is there some understanding which makes a difference?” Yes, or we wouldn't be bothering with all of this spirituality stuff. Somewhere down in our being there is a little voice that cries, “There is another way!” We can find this other way.

Connecting with the truth of suffering can actually be very motivating for spiritual practice. Most traditional talks on the Buddha's teachings begin with this. More than simply motivation for spiritual practice, tuning into suffering is spiritual practice! Many people start meditating and then get frustrated with how much suffering and pain they experience, never knowing that they are actually starting to understand something. They cling to the ideal that insight practices will produce peace and bliss and yet much of what they find is suffering. They don't realize that things on the cushion tend to get worse before they get better. Thus, they reject the very truths they must deeply understand to obtain the peace they were looking for and thus get nowhere. They reject their own valid insights that they have obtained through valid practice. I suspect that this is one of the greatest and most common stumbling blocks on the spiritual path.

There is a flip side to suffering which can help, and that is compassion, the wish for there to not be suffering. Wherever there is suffering there is compassion, though most of the time somewhat twisted by the confused logic of the process of ego. More on this in a bit, but it leads directly to the second Noble Truth, the cause of suffering.

TRUTH NUMBER TWO: “DESIRE”

The Second Noble Truth is that the cause of suffering is desire, also rendered as craving or attachment. We want things to be other than they are because we perceive the world through the odd logic of the process of ego, through the illusion of the split of the perceiver and the perceived. We might say, “Of course we want things to be great and not unpleasant! What do you expect?” The problem isn't actually quite in the desire for things to be good and not be bad in the way that we might think; it is, in fact, just a bit subtler than that.

This is a really slippery business, and many people can get all into craving for non-craving and desiring non-attachment. This can be useful if it is done wisely and it is actually all we have to work with. If common sense is ignored, however, desiring non-attachment may produce neurotic, self-righteous, repressed ascetics instead of balanced, kind meditators. A tour of any monastery or spiritual community will likely expose you to clear examples of both sides of this delicate balance. So, don't make too much of a problem out of the fact that it seems that one must desire something in order to seek it. This paradox will resolve itself if we are able to experience reality in this moment clearly.

“Craving,” “attachment,” and “desire” are some of the most dangerous words that can be used to describe something that is actually much more fundamental than these seem to indicate. The Buddha did talk about these conventional forms of suffering, but he also talked about the fundamental suffering that comes from some deep longing for a refuge that involves a separate or permanent self. We imagine that such a self will be a refuge, and so we desire such a self, we try to make certain sensations into such a self, we cling to the fundamental notion that such a self can exist as a stable entity and that this

will somehow help. The side effects of this manifest in all sorts of addictions to mind states and emotions that are not helpful, but these are side effects and not the root cause of suffering that the Buddha was pointing to.

As stated earlier, a helpful concept here is compassion, a heart aspect of the practice and reality related to kindness. You see, wherever there is desire there is suffering, and wherever there is suffering there is compassion, the desire for the end of suffering. You can actually experience this. So obviously there is some really close relationship between suffering, desire and compassion. This is heavy but good stuff and worth investigating.

We might conceive of this as compassion having gotten caught in a loop, the loop of the illusion of duality. This is sort of like a dog's tail chasing itself. Pain and pleasure, suffering and satisfaction always seem to be "over there." Thus, when pleasant sensations arise, there is a constant, compassionate, deluded attempt to get over there to the other side of the imagined split. This is fundamental attraction. You would think that we would just stop imagining there is a split, but somehow that is not what happens. We keep perpetuating the sense of a split even as we try to bridge it, and so we suffer. When unpleasant sensations arise, there is an attempt to get away from over there, to widen the imagined split. This will never work, because it doesn't actually exist, but the way we hold our minds as we try to get away from that side is painful. When boring or unpleasant sensations arise, there is the attempt to tune out all together and forget the whole thing, to try to pretend that the sensations on the other side of the split are not there. This is fundamental ignorance and it perpetuates the process, as it is by ignoring aspects of our sensate reality that the illusion of a split is created in the first place.

These strict definitions of fundamental attraction, aversion and ignorance are very important, particularly for when I discuss the various models of the stages of enlightenment. Given the illusion, it seems that somehow these mental reactions will help in a way that will be permanent. Remember that the only thing that will fundamentally help is to understand the Three Characteristics to the degree that makes the difference, and the Three Characteristics are manifesting right here.

Remember how it was stated above that suffering motivates everything we do? We could also say that everything we do is motivated by compassion, which is part of the fundamentally empty nature of reality. That doesn't mean that everything we do is skillful; that is a whole different issue.

Compassion is a very good thing, especially when it involves one's self and all beings. It is sort of the flip side of the Second Noble Truth. The whole problem is that "misdirected" compassion, compassion that is filtered through the process of ego and its related habits, can produce enormous suffering and often does. It is easy to think of many examples of people searching for happiness in the strangest of places and by doing the strangest of things. Just pick up any newspaper. The take-home message is to search for happiness where you are actually likely to find it.

We might say that compassion is the ultimate aspect of desire, or think of compassion and desire on a continuum. The more wisdom or understanding of interconnectedness there is behind our intentions and actions, the more they reflect compassion and the more the results will turn out well. The more greed, hatred and delusion or lack of understanding of interconnectedness there is behind our intentions and actions, the more they reflect desire and the more suffering there will likely be.

This is sometimes referred to as the "Law of Karma," where karma is a word that has to do with our intentions and actions. Some people can get all caught up in specifics of this that cannot possibly be known, like speculating that if we kill a bug we will come back as a bug and be squished. Don't. Cause and effect, also called interdependence, is just too imponderably complex. Just use this general concept to look honestly at what you want, why, and precisely how you know this. Examine what the

consequences of what you do and think might be for yourself and everyone, and then take responsibility for those consequences. It's a tall order and an important practice to engage in, but don't get too obsessive about it. Remember the simplicity of the first training, training in kindness, generosity, honesty and clarity, and gain balance and wisdom from the other two trainings as you go.

Sometimes looking into suffering and desire can be overwhelming. Life can sometimes be extremely hard. In these moments, try looking into the heart side of the equation, compassion and kindness. Connect with the part of your heart that just wishes the suffering would end and feel that deeply, especially as it manifests in the body. Just this can be profound practice. There are also lots of other good techniques for cultivating a spaciousness of heart that can bear anything, such as formal loving-kindness practices (see Sharon Salzberg's excellent *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*). Finding them and practicing them can make the spiritual path much more bearable and pleasant, and this can make it more likely that we will be able to persevere, gain deep insights, be able to integrate them into our lives, and use them to benefit others.

The take-home message is to take the desire to be happy and free of suffering and use its energy to do skillful things that can actually make this happen, rather than getting caught in old unexamined patterns of searching for happiness where you know you will not find it. The Three Trainings are skillful and can inform the whole of our life. By following them we may come to the end of many forms of suffering and be in a much better position to help others do the same.

TRUTH NUMBER THREE: THE END OF SUFFERING

This brings us nicely to the Third Noble Truth, the end of suffering. Now, as noted before, there are three types of suffering pertaining to the scope of each of the three trainings. Traditionally, the Buddha talked about the end of suffering as relating to mastering the third training and thus becoming highly enlightened. The first point is that it can be done and is done today by meditators like you from many spiritual traditions. Yes, there are enlightened people walking around, and not just a rare few that have spent twenty years in a cave in Tibet. This is really important to understand and have faith in. The other point is that with the end of fundamental desire, which we will render here as the end of compassion and reality being filtered through the odd logic of the process of ego, there is the end of fundamental suffering. That's it. Done is what has to be done. Gone, gone, gone beyond, and all of that. All beings can do it, and there is, to make bit of a mystical joke, no time like the present.

Now, it must be said that the Buddha also praised those who had mastered the other two trainings and thus eliminated what suffering could be eliminated by those methods. Even very enlightened beings can benefit from mastering the concentration states. However, there are some complex and difficult issues related to eliminating all of the ordinary suffering in the world and thus related to mastering the first training, which is an endless undertaking. It is because of this particular issue that such teachings as the Bodhisattva Vow arose, and I will deal with these complexities towards the end of this book.

TRUTH NUMBER FOUR: THE PATH

The Fourth Noble Truth is the Noble Eightfold Path that leads to suffering's final end. Another list! Hopefully you have come to like these little lists by now, and so one more will hopefully be seen as another manageable little guide on how to find the end of suffering. Luckily, we have already seen the whole of the Noble Eightfold Path in other parts of some of the other lists, and it is summarized in the Three Trainings of morality, concentration and wisdom.

The morality section is just broken down into three specifics: skillful action, skillful speech and

skillful livelihood. "Skillful" means conducive to the end of suffering for us and for all other living beings. Be kind, honest, clear and compassionate in your whole life, in your actions, speech and work. Notice that nothing is excluded here. The more of our lives we integrate with the spiritual path, the better. Simple to remember and also a powerful guide.

The concentration section contains three things we saw in the Five Spiritual Faculties and the Seven Factors of Enlightenment: skillful energy, skillful concentration, and skillful mindfulness.

The wisdom section has the two last parts of the path: skillful thought or intention and skillful understanding or wisdom. These two are often rendered in different ways, but the meaning is the same: understand the truth of your experience and aspire to kindness and wisdom in your thoughts and deeds. Again, simple but powerful.

PRAKTISCHE RATSCHLÄGE ZUR MEDITATION

WANN, WO UND FÜR WIE LANGE?

(mz) Die beste Zeit zum Meditieren ist, wann immer ihr könnt, wie in „Get it while you can!“ Der beste Platz zum Meditieren ist, wo immer ihr könnt und die beste Dauer ist solange, wie es euch möglich ist oder es für euch nötig ist, dass, was ihr daraus ziehen möchtet, zu bekommen. Obwohl dies eine klare Antwort ist, können Leute es manchmal nicht in ihren Kopf bekommen. Sie denken, dass gewisse Zeiten besser als andere wären und meditieren deshalb nicht, wenn diese scheinbar heilige Zeitperiode nicht verfügbar ist oder unterbrochen wird. Sie fühlen vielleicht, dass gewisse Plätze oder spezielle Umstände (spezielle Kissen, Geräuschpegel etc.) ach so notwendig sind und wenn diese nicht verfügbar sind, dann fühlen sie sich frustriert und sind unfähig zu praktizieren. Sie denken vielleicht auch, dass eine gewisse minimale Meditationsdauer notwendig sei und nutzen deshalb nicht die Zeit, die sie eigentlich hätten.

Wenn ihr zwei Stunden pro Tag meditieren könnt, großartig! Wenn ihr zwei Jobs habt, sechs Kids und jeden Tag nicht mehr als zehn Minuten Zeit für die Meditation finden könnt, dann macht guten Gebrauch von dieser Zeit. Es gab Zeiten in meinem Leben, wo ich sehr dankbar war, dass ich 20 Stunden pro Tag praktizieren konnte. Wenn ich jedoch nur zehn Minuten pro Tag Zeit gehabt hätte, wäre ich auch dankbar für diese kostbaren zehn Minuten gewesen. Richtig erkannte Dringlichkeit und gut entwickelte Dankbarkeit für die Chance überhaupt zu praktizieren, können uns in die Lage versetzen, wirklich begrenzte Zeitabschnitte voll zu nutzen.

Wenn ihr euch einen Monat Zeit jedes Jahr für ein intensives Retreat nehmen könnt, wunderbar. Wenn ein Wochenendretreat alles ist, was ihr tun könnt, macht es. Kurzgesagt respektiert, wo ihr seid und was ihr realistisch in euren gegebenen Umständen verwirklichen könnt. Wenn die Umstände nicht ganz nach eurem Geschmack sind und ihr euch mehr Zeit für die Praxis nehmen wollt, arbeitet daran euren Zeitplan ein wenig umzurangieren. Allerdings so, dass er euch mit einem Leben versieht, das euch auch noch zufrieden stellt, wenn ihr später entscheidet, wieder ein wenig weniger zu praktizieren. Glücklicherweise ist Meditation eine extrem portable Anstrengung. Ihr müsst kein Specialequipment besorgen, andere Leute um euch herum haben oder Stundenpläne beachten. Es gibt keine Gebühren, Wartelisten oder bürokratische Hürden. Realität geschieht. Empfindungen entstehen. Wenn ihr ihnen sorgfältig Aufmerksamkeit schenkt, wirklich fühlt, was sie hier und jetzt genau sind, dann meditiert ihr schon! So einfach ist das. Obwohl ich definitiv „ideale“ Meditationsbedingungen und ihre klaren Vorteile zu schätzen weiß, habe ich auch tiefe Einsichten und außergewöhnliche Erfahrungen an Orten, die schwer als ideal bezeichnet werden können, gehabt (das heißt, im Pausenraum auf der Arbeit,

während des Zähne- putzens etc.). Obwohl ich die zusätzliche Tiefe langer Perioden un- unterbrochener Praxis definitiv schätze, bin ich sicher, dass, wenn man hier und da kleine Zeitspannen nutzt, man eine Menge dafür tut, die Dinge ins Rollen zu bringen.

Ich meditierte manchmal, beim Ausruhen vor dem Schlafen, beim Aufwachen am Morgen, bevor ich aufstehen muss, wenn ich mitten in der Nacht aufwache, bevor ich ein Nickerchen auf der Couch mache, während langweiliger Vorträge und Treffen und im Wartesaal der Schule, bevor ich zum Nachmittagsunterricht gehen musste. Ich selbst bin zu dem Ergebnis gekommen, dass fünf Minuten wirklich engagierter, klarer und fokussierter Praxis in dürftigen Umständen oft mehr Gewinn bringt, als eine Stunde dürftiger, vager und gestörter Praxis in „optimalen Bedingungen“. Ich habe auch den Wert von Zeitsitzungen, bei denen ich verspreche, sie ganz zu Ende zu sitzen, schätzen gelernt. Ich nehme einen kleinen Reisewecker oder Küchentimer und gelobe für einen vorbestimmten Zeitraum zu sitzen, gewöhnlich irgendwo um 30 Minuten bis 1,5 Stunden. Ich habe festgestellt, dass ich bei nicht zeitlichen Sitzungen, dazu tendiere aufzustehen, wenn ich in schwieriges Gebiet renne, milde Schmerzen vom Sitzen habe oder andere Dinge, die ich nicht beachten oder klar untersuchen möchte, geschehen. Eine getimte Sitzung macht es möglicher, dass ich angesichts dieser Dinge in der Lage bin zu sitzen. Ich entwickle dadurch auch mehr Vertrauen und Disziplin und auch Einsicht, die durch diese hartnäckige Untersuchung entsteht.

ALLTAG UND RETREATS

Ein dem sehr verwandtes Thema ist das der Welt der Retreats und des Mönchswesens und in welchem Kontrast es mit der Welt des „Alltags“ oder des Lebens als „Haushälter“ steht. Beide dieser Lebensarten bringen ihr eigenes Set an Problemen mit sich. Viele überlappen sich aber und die Unterschiede sind vielleicht mehr graduell als völlig anders.

Natürlich ist es bei denjenigen, die eine Menge Praxis im Alltag haben, und auf mehrere längere Retreats gehen so, dass sie konsequenter in der Lage sind, sich zu konzentrieren. Besser, schneller und präziser untersuchen, öfter auch im alltags achtsam sind und ethisch bedachter handeln. Sie erzielen dadurch natürlich auch höchstwahrscheinlich mehr Fortschritt.

Auf einem Retreat haben die Leute die Gelegenheit, nahezu den ganzen Tag in einer Umgebung zu praktizieren, die extra dafür gemacht ist, sehr klare, präzise Untersuchungen und Meditationstiefen zu veranlassen (Warum tatsächlich so wenig Leute den Vorteil dieser Umstände auf Retreat nutzen, ist mir vollkommen unverständlich und ich werde später etwas Zeit dafür verwenden dies zu tadeln). Es ist so, dass Retreats für diejenigen, die bevorzugen wirklich zu praktizieren, eine hervorragende Gelegenheit sind, um schnelleren Fortschritt und eine tiefere Praxis zu erlangen. Um es auf andere Weise zu sagen, wenn ihr auf Retreat seid, nutzt diese Zeit.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen der Erfahrung von Leuten, die Retreats halbherzig machen und Leuten, die wirklich den ganzen Tag lang den Instruktionen folgen. Meiner Erfahrung nach kann ich Retreats, wenn ich die Untersuchungspraxis wirklich von der Zeit des Aufwachens an bis zum Einschlafen mit Kraft versehen habe und deshalb auch schnellen und profunden Fortschritt erreichte, nicht mit denen vergleichen, wo ich hier und dort Pausen machte, um über Dinge nachzudenken, wie meine Probleme und Meditationstheorien. Im Allgemeinen verursachten diese Letzteren nur moderaten oder langsamen Fortschritt. Obgleich viele Leute denken, dass Retreats mehr etwas für fortgeschrittene Praktizierende sind, denke ich, dass ein paar Retreats in der frühen Praxis die Dinge richtig ins Rollen bringen können und so erlauben die Zeit außerhalb des Retreats im Alltag besser zu nutzen.

Ich denke oft an die Schwungkraft, die Retreats, in der Art einen Stein über den Hügel zu rollen, generieren. Wenn ihr euch gleich von Anfang an anstrengt, die ganze Zeit voll zu drücken, seid ihr höchstwahrscheinlich eher in der Lage den Felsblock schnell genug ins Rollen zu bringen, dass er beim ersten Versuch über den Hügel rollt. Wenn ihr in Abständen oder halbherzig drückt, wird der Felsblock höchstwahrscheinlich zurückrollen, wenn ihr zum steileren Teil des Hügels kommt. Ihr habt aber natürlich auch so den Hügel ein wenig abgenutzt und seid ein wenig gefestigter in die Übung. Mit ausreichender Zeit kann man auch so den Hügel abtragen. Es ist aber viel schneller und einfacher gleich mehr Kraft aufzubringen und zum nächsten Hügel weiterzugehen. Ich kenne keinen klaren Vorteil langsamer Praxis. Da sie es meist nicht schafft, schnell einen Halt im Gebiet der Konzentration oder der Einsicht zu erzielen.

Diejenigen, die den Hügel abzutragen versuchen, können schließlich Vertrauen und das Interesse verlieren und hatten viel Arbeit und wenig Auswirkungen. Diejenigen, die wirklich dabei sind, und schnell ein paar Hügel durch fokussierte und stetige Anstrengung auf Retreats oder durch solide Alltagspraxis überqueren, sind motivierter, da sie empfinden, etwas erreicht zu haben. Und dabei haben sie sogar weniger Gesamtzeit und Anstrengung benötigt, als diejenigen, die versucht haben, den Hügel abzutragen. Diese Ironie sollte von denjenigen, die ihre meditativen Fähigkeiten schnell entwickeln wollen, nicht vergessen werden.

Lasst uns z. B. annehmen, dass ihr 365 Stunden pro Jahr für die formale Praxis aufbringen könnt. In diesem Falle würde ich eher dazu neigen die Hälfte dieser Stunden, also ungefähr 182, am Anfang des Jahres zu nehmen, um damit ein 10-Tages-Retreat, bei dem ich hart und konsequent 18 Stunden pro Tag mit minimalen Pausen arbeite, zu machen, um dann den Rest der Zeit die anderen Tage mit einer halben Stunde Praxis täglich zu verbringen. Ich werde so wahrscheinlich viel früher in ein interessantes Gebiet hineinkommen und einige anfängliche Hürden überwinden, als wenn ich eine Stunde pro Tag für die Praxis verwenden würde. Die Menge der Zeit und die Anstrengung ist dieselbe, aber der Effekt ist höchstwahrscheinlich sehr unterschiedlich.

ALLERLEI KLEINIGKEITEN ÜBER RETREATS.

Erstens, Retreats neigen dazu einen halb voraussagbaren Rhythmus in sich selbst zu tragen. Dies zu verstehen erlaubt uns, wenn wir die Zeit und die Mittel sie einzuteilen haben, die Länge eines Retreats so zu wählen, dass wir unsere meditativen Ziele erreichen.

Sogar, wenn wir gut praktizieren, neigen die ersten paar Tage eines Retreats meistens dazu, mehr mit der Anpassung an den Ort, die Haltung, die Routine, die Leute, die lokalen Umstände, den Lehrplan etc. zu tun zu haben. Dasselbe gilt für die letzten ein bis zwei Tage eines Retreats. Sie bringen Gedanken hervor, was wir als Nächstes machen werden. Deshalb, um euch selbst ein wenig Zeit in der Mitte zu geben, wenn ihr nicht so viel mit solchen Dingen beschäftigt seid, empfehle ich, wenn möglich, immer Retreats, die länger als fünf Tage sind. Es ist nicht so, dass aus kürzeren Retreats keine Vorteile gezogen werden können, aber es gibt etwas während dieser mittleren Tage, was starke Konzentration und gute Praxis leichter zugänglich macht.

Zweitens, jedes Retreatcenter und jede Tradition hat ihre neurotischen Schattenseiten. Das ist unvermeidlich. Es hilft, wenn wir diese schnell erkennen und Wege finden mit ihnen umzugehen, ohne dass unsere Untersuchungspraxis verlangsamt wird. Ein Zentrum, wo ich ein wenig Zeit verbracht habe, neigte dazu sehr ernst zu sein. Finster blickende Leute, die herumstapften bei ihrer Gehmeditation, als wenn das leiseste Geräusch oder ein Blick von jemanden um sie herum, sie wie eine Bombe explodieren lassen würde. Ich war in einem anderen Meditationscenter gewesen, wo ich

manchmal der einzige Meditierende gewesen bin, was mehr Selbstmotivation und Disziplin erforderte. Ein anderes monchischem Zentrum, wo ich war, hatte das ganze männliche Hierarchie-Ding, was alle Arten von Reaktionen der Retreatteilnehmer, Männern und Frauen, verursachen kann.

Dann gibt es praktisch immer neurotische Dinge um das Essen (ein Riesenthema. Vegetarisch vs. nicht-vegetarisch ist nur die Spitze des Eisbergs), die Toiletten, Zimmer, Duschen, heiß Wasser, Wäsche- waschen, Abwaschen, Reinigungspflichten, Hitze und Kälte (Ein Ort, an dem ich gewesen bin, hatte in einigen Häusern mürrische Holzöfen zum Heizen, ein anderer in tropischer Umgebung hatte offene Fenster, die die Mücken reinschwärmen ließen.), Kleidung (d. h., in einigen Zentren müssen die Leute weiße Kleidung tragen, andere tolerieren keine knappen oder enthüllenden Outfits, einige kümmert es gar nicht), Gerüche, chemische Überempfindlichkeiten, Räucherstäbchen, Aufwachgeläute (zu leise, zu laut, es wurde gar nicht geläutet), Zeitpläne, Stubenkameraden (insbesondere die die schnarchen, riechen, lärmern oder schmutzig sind etc.), Strenge der Ruhe, Augenkontakt oder der Mangel davon, Etikette gegenüber dem Lehrer (d. h., verbeugen oder nicht, herausfordernde Fragen zu stellen oder nicht, Zeitbegrenzung des Zugangs zu ihm, ihre Persönlichkeit und ihre neurotischen Züge etc.), Etikette den Raum mit symbolischen Handlungen zu betreten (d. h., ob dreimal verbeugen oder nicht), die Tatsache der Anwesenheit symbolischer Handlungen oder nicht (aber, wenn es sie gibt, manchmal auch welche) und Themen der Orthodoxie wie Rituale, Dogmen, Haltungen, Handhal- tungen, Essrituale, singen, Verbeugungen etc.

Diese Liste enthält keinerlei Probleme mit Korruption, Romanzen, Personenkulte, Affären, Gedränge, Missverständnisse, Vendettas, Skandale, Drogenmissbrauch, Geldprobleme und all die anderen Dinge, die sich überall, wo Leute sind, aufzeigen können. In Kürze, was auch immer ihr euch vorstellen könnt, was Leute oder ihr selbst an Problemen haben könntet, diese werden sich früher oder später, wenn ihr genug Zeit in spirituellen Kreisen oder Retreatcentern verbracht habt, zeigen. Ein Selbstretreat ist dagegen eine Option, die euch auch nicht von all diesen Problemen fern hält und leider ihre eigenen Schattenseiten hat.

Die entscheidende Sache, die man verstehen sollte, ist, dass großartige Praxis unter Bedingungen auftreten kann, die weit davon entfernt sind, perfekt zu sein, insbesondere, wenn wir verstehen, dass all die Empfindungen, die diese Inputs ausmachen, und auch unsere Reaktionen auf sie, alle es Wert sind untersucht zu werden. Sie sind ebenso eine Quelle der letztendlichen und oft zusammenhängenden Weisheit, wie es auch jede andere Empfindung ist. Ich habe selten das gehabt, was ich als perfekte Übungsbedingungen bezeichnen würde. Aber ich habe es auch so geschafft und ihr könnt das auch. Das bedeutet aber trotzdem, dass einige Zentren, besondere Retreats und Lehrer besser sind, als andere und dass es es deshalb Wert ist herumzufragen und zu forschen. All diese Dinge können besonders störend und stressend für einen Retreat-Neuling sein, da es oft einige, jedoch nicht eingestandene, Hoffnungen gibt, wie im Garten Eden zu wandeln, mit dem Buddha zu sitzen, und mit den höchst entwickelten Retreatgefährten, die man sich vorstellen kann, abzu- hängen.

Aber auch außerhalb von Retreats ist Fortschritt möglich, insbesondere, wenn man Retreats dazu benutzt hat, einige der anfänglichen Hürden (Hügel) zu nehmen und einen Geschmack davon bekommen hat, was möglich ist. Unterschätzt bitte auch nicht den Wert einer sorgfältigen und aufrichtigen Achtsamkeit im Alltag jenseits des Kissens. Wenn ihr aber signifikant die Chancen, die Frucht des Pfades zu schmecken, erhöhen wollt, dann nehmt euch soviel Zeit für Retreats, dass ihr sowohl eure spirituellen Ziele als auch eure Verpflichtungen verfolgen könnt. Eine der Gründe für Mönchstum ist, dass eure Verpflichtung so zu eurer Praxis wird. Es gibt aber eine Menge an Leuten, die herausbekommen haben, wie man in der Welt lebt, Retreats nutzt und eine starke tägliche Praxis hat, um dieselben Effekte zu erreichen.

Einige meiner bevorzugten Orte, um auf Retreat zu gehen, sind: The Insight Meditation Society (IMS) in Barre, MA, Bhavana Society in Highview, West Virginia, The Malaysian Buddhist Meditation Centre (MBMC) in Penang, Malaysia und Gaia House nahe Totnes, England. Auch erwähnenswert sind die Mahasigicenter in Burma (Myanmar), wie das Panditarama in Yangon (früher als Rangoon bekannt). Man kann sie alle leicht im Internet finden. Für diejenigen, die wirklich im Mahasi Stil, wie ich, praktizieren möchten, sind das Drei-Monats-Retreat im IMS (rund 3000\$) oder ein paar Wochen bis zu einem Monat im MBMC (rund 1000\$ für den Flug und ein paar Dollars pro Tag zum Bleiben) hoch empfehlenswert. Beide haben exzellentes Essen und eine sehr förderliche großartige Praxis. Die Art, wie wir unser Geld und unsere Zeit verwenden, ist verblüffend. Wie ein guter Freund einmal sagte: „Wenn du 13 Jahre Hamburger undrehen musst, um das Geld zusammenzuhaben, um ein Drei-Monats-Retreat im IMS zu machen, es würde es gut wert sein.“ Ich bevorzuge MBMC aus kulturellen Gründen, aber beide sind großartig. Burma ist ein großartiger Platz, um dort das eigentliche Ziel zu verfolgen, aber es gibt einige Dinge rund um die Regierung, das Essen, das Wasser und den malaria-tragenden Mücken, die erwägt werden sollten.

KÖRPERHALTUNGEN

Die vier Meditationshaltungen, die in der traditionellen buddhistischen Praxis erwähnt werden, sind: sitzen, gehen, stehen, liegen. Jede von ihnen hat ihre eigenen Vor- und Nachteile und jede kann zu einer bestimmten Zeit nützlich sein. Auf andere Weise betrachtet bedeutet dies, dass wir fast in jeder Position, die wir für uns entdecken, meditieren können. Wir können den ganzen Tag lang achtsam sein, wo wir sind, was wir machen und wie sich unsere Erfahrungen anfühlen. Welche Haltung wir wählen, tut von einem reinen Einsichtsstandpunkt aus nicht wirklich etwas zur Sache, aber es gibt einige praktische Gründe, warum wir die eine oder andere für die formale Praxis wählen sollten. Die Auswahl der Haltung sollte die Untersuchungspraxis unter den gegebenen Umständen verbessern und zu unserem aktuellen Energielevel passen.

Praxis im Liegen hat den Vorteil, dass sie extrem lange ertragbar ist und keine Achtsamkeit zum Einbehalten der Haltung benötigt. Sie ist im Allgemeinen relativ frei von Schmerz und erlaubt es wirklich, die Achtsamkeit auf die feinen Empfindungen zu lenken. Sie hat den erkennbaren Nachteil, dass sie viele Leute einschlafen lässt und deshalb bevorzugen viele Leute das Sitzen. Ein paar Leute, wie ich selbst, sind natürlicherweise so geschaltet, dass sie die meiste Zeit im Liegen klar meditieren können und manchmal Sitzen ein bisschen zu anstrengend und nervös finden. Wie jemand auf die energetischen Qualitäten der Haltungen reagiert, variiert mit dem Individuum, der Praxisphase und praktischen Erwägungen wie, wie viel Schlaf hatten wir die Nacht zuvor. Gewöhnlicherweise braucht es nicht sehr vieler Versuche, um herauszubekommen, ob Liegen für uns geeignet ist oder nicht.

Sitzen ist die klassische Meditationspose, aber sie ist nicht so speziell, wie einige denken. Ich werde die Worte „auf dem Kissen“ oft in diesem Buch benutzen, aber ich mache das nur, weil ich es leicht zu merken finde und nicht weil es irgendetwas Magisches an der Sitzposition gibt. Wenn ich „auf dem Kissen“ schreibe, beziehe ich mich tatsächlich auf formale Praxis in irgendeiner der vier Haltungen.

Sitzen hat die Eigenschaft mehr Energie zu produzieren als Liegen und weniger Energie zu produzieren als Gehen und Stehen. Diese Haltung kann auch sehr stabil sein, wenn wir erst einmal gelernt haben richtig zu sitzen. Viele Leute finden jedoch, dass das Lernen gut zu sitzen eine große Anstrengung selbst ist. Es gibt eine Menge an Sitzhaltungen z. B. auf einem Stuhl mit an- oder unangelehntem Rücken, im Lotussitz, im Halbblotussitz, im „indianischem Stil“ mit gekreuzten Beinen, in der „burmesischen“ oder „freundlichen“ Position, die wie die gekreuzte Position ist, außer, dass

unsere Füße beide auf dem Boden, einer vor dem anderen, sind, in einer umgeschlagenen Position mit oder ohne einer Bank etc.

Viele Traditionen machen ein großes Theater darüber, wie man genau sitzen sollte, einige davon sind besonders machoartig oder pingelig, aber am Ende tut es nicht so viel zur Sache. Die Sache, um die es wirklich zu gehen scheint, ist erfahrungsgemäß, dass ihr die Haltung lange einhalten könnt, dass euer Rücken vollkommen gerade ist, damit ihr gut atmen könnt und das ihr euch nicht verletzt. Schmerzen sind üblich während der Meditation, wenn sie aber eine lange Zeit andauern, nachdem ihr vom Sitzen aufgestanden seid, insbesondere in den Knien, erwägt ernsthaft eure Sitzhaltung zu ändern. Stehen ist eine sogar noch mehr energieproduzierende Haltung als Sitzen mit dem klaren Vorteil, dass es noch schwieriger ist, beim Stehen als beim Sitzen einzuschlafen. Es scheint die Intensität der Meditationssession sogar mehr zu heben und kann nützlich sein, wenn die Energie relativ niedrig ist. Ich empfehle das Stehen mit leicht geöffneten Augen, um umfallen zu vermeiden, obwohl einige Leute es auch gut mit geschlossenen Augen können. Wenn ihr sitzt und findet, dass ihr euch einfach nicht fokussieren könnt und wach seid, dann versucht stehen.

Gehen ist die energetisch aktivste der vier Haltungen und sorgt auch für eine gute Dehnung der Gelenke und des Rückens, nachdem wir eine lange Zeit gesessen haben. Seine Stärke ist auch seine Schwäche. Durch das Herumbewegen ist man leichter präsent, was aber auch gleichzeitig zu einem Mangel an stabiler Konzentration führt. Einige Leute betrachten Gehmeditationspraxis zweitrangig gegenüber dem Sitzen, aber ich habe aus Erfahrung gelernt, dass der Gehmeditation genauso viel Respekt gegeben werden muss, wie der Sitzmeditation. Ob wir schnell gehen oder langsam, ist wirklich nicht so wichtig, aber dass wir während des Gehens all die kleinen Empfindungen, die beim Gehen auftreten, untersuchen, ist es. Es ist eine gute Möglichkeit unsere Absichten und ihre Beziehung zu den Handlungen zu checken, da Gehmeditation komplexe und interessante Wechselwirkungen zwischen ihnen beinhaltet. Wenn ihr Probleme habt, beim Gehen geerdet zu sein, dann empfehle ich, dass ihr hauptsächlich bei den körperlichen Empfindungen in den Füßen und Beinen, insbesondere bei den Kontaktempfindungen zwischen dem Fuß und dem Boden verbleibt.

OBJEKTE FÜR DIE EINSICHTSPRAXIS

Wie schon oben erwähnt, gibt es eine Menge an Einsichtstraditionen und sie haben alle ihre bevorzugten Objekte. Wobei vom reinen Einsichtsstandpunkt aus gesehen, dass Meditationsobjekt nicht wichtig ist, genau wie bei den Haltungen, gibt es einige andere praktische Erwägungen bezüglich unserer besonderen Fähigkeiten und der laufenden Phase unserer Praxis, die es Wert sind, in Betracht gezogen zu werden. Es sollte hier bemerkt werden, dass kein Objekt inhärent ein Objekt für die Einsichtspraxis oder die Konzentrationspraxis ist. Der Unterschied ist, ob wir die drei Daseinsmerkmale dieser Objekte untersuchen oder ob wir die Tatsache, dass das Objekt aus einzelnen Empfindungen zusammengesetzt ist, ignorieren und es damit künstlich verfestigen. Deshalb könntet ihr jedes der unten-erwähnten Objekte (und natürlich auch noch viele andere) für beide Arten der Praxis benutzen.

Die erste Frage ist, ob man ein bestimmtes Programm für die Art der Empfindungen oder den Bereich, den man in seine Praxis einbeziehen möchte, hat oder nicht hat. Das heißt, ob man „wahllose Achtsamkeit“ ausüben möchte oder eine mehr strukturiertere Praxis. Wahllose Achtsamkeitsübungen haben den Vorteil sehr umfassend und „natürlich“ zu sein und trotzdem gibt es Leute, die leicht gestört und ungeerdet reagieren, wenn sie kein strukturierteres Verfahren nehmen.

Bei den strukturierteren Verfahren geht es um den Grad, wie man körperliche oder geistige Empfindungen während der Meditation einbezieht. Ob man ein engfokussiertes oder ein offeneres

Aufmerksamkeitsfeld benutzt und ob man die Achtsamkeit herumbewegt oder sie immer am selben Platz lässt.

Der größte Vorteil den Fokus hauptsächlich auf den körperlichen Empfindungen, wie den Atem, den Gehempfindungen, die Kontaktpunkte mit dem Boden oder den Empfindungen unseres physischen Körpers im Allgemeinen zu halten, ist, dass sie weniger verführerisch sind als geistige Empfindungen. Geistige Empfindungen neigen dazu, uns in die Inhaltsebene und in Geschichten zu verwickeln, wie jeder, der jemals versucht hat zu meditieren, gut genug weiß. Je mehr geistige Empfindungen wir in unsere Praxis einbeziehen, desto mehr unseres emotionalen Stoffes werden wir begegnen. Das kann sowohl positiv als auch negativ sein. Wenn unsere Praxis sehr machtvoll ist, können wir problemlos solch ein Gebiet betreten und dennoch die wahre Natur der Dinge sehen, die all diese Empfindungen ausmachen. Wenn unsere Praxis allerdings schwach ist, werden wir einfach versumpfen, verloren gehen in den Gewohnheitsmustern des Denkens verbunden mit unserem Stoff.

Deshalb helfen uns körperliche Empfindungen uns selbst zu erden und geistige Empfindungen öffnen uns einzutauchen in die Tiefen unseres geistigen Lebens oder darin verloren zu gehen. Von einem reinen Einsichtsstandpunkt aus ist weder das eine noch das andere heiliger oder mehr eine Quelle der Wahrheit. Jedoch, wenn wir den Versuch machen, werden wir schnell realisieren, womit wir arbeiten können. „Arbeiten“ bedeutet in diesem Fall, dass wir dabeibleiben können, die wahre Natur der zahlreichen schnellen Empfindungen, die unsere Realität ausmachen, zu sehen.

Es gibt zahlreiche andere Arten von körperlichen Objekten, die untersucht werden können, inbegriffen Geräusche, Gesehenes, Gerüche und Schmeckbares. Einige Leute haben eine natürliche Neigung zum Untersuchen von Empfindungen eines bestimmten Sinnestores. Es gibt ein Mönch in Burma, der seinen Schülern empfindet, den hohen Ton in unseren Ohren als Objekt zu nehmen und manchmal fand ich das sehr nützlich und interessant. Mehr als das es ein kontinuierlicher Ton zu sein scheint, können wir so jede kleine einzelne Empfindung des Tönens als unterbrochene Entität hören. Wir können auch Gesehenes als Objekt nehmen, wie die Farbe auf der Rückseite unserer Augenlider oder, falls unsere Augen offen sind, was auch immer sich für eine visuelle Empfindung präsentiert. Diese sind auch unbeständig und wenn wir dabei gut sind, können wir sogar unserer visuelle Welt sich als einzelne Bilder eines Film präsentieren sehen.

Eine andere Erwägung ist, ob wir unsere Achtsamkeit in einem engen oder breiten Fokus anwenden. Der Vorteil eines engeren Fokusses der Achtsamkeit ist, dass er viele Störungen ausschließt. Einige sind beim Betrachten gewisser ausgesuchter Objektarten, wie den Atemempfindungen im Bauchbereich oder nur an der Nasenspitze sehr gut und das ist auch richtig und eine sehr gute Sache. So eine einspitzige Praxis wird routinemäßig empfohlen und einige Leute, wie auch ich, haben eine natürliche Neigung zu diesem Stil.

Andere finden, dass es sie zu nervös und empfindlich macht. Jedoch können sie es dann besser mit einem umfassenderen und weiteren Achtsamkeitsfeld. Diese Dinge variieren mit der Person und der Situation und wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, werden wir erkennen, mit was wir arbeiten können und mit was nicht. Der Vorteil eines weiten Achtsamkeitsfeldes ist, dass wir weniger Anstrengung für das Fokussiertsein verwenden müssen und wir präsenter demgegenüber sein können, was auf natürliche Weise aufkommt. Der Nachteil ist, dass wie faule Meditierende werden können und uns in Gedanken verlieren. Die Vor- und Nachteile müssen gegeneinander abgewogen werden.

Es gibt Praktiken, wie das Körperauskehren, wo die Achtsamkeit die ganze Zeit über bewegt wird. Dies kann sehr hilfreich sein, da es uns motiviert hält wegen der neuen interessanten Empfindungen, und uns davon abhält in den Gedankentrott zu kommen, dass wir bei neuen Empfindungen sind, während wir in Wirklichkeit nur alte Muster erinnern. Jedoch hat diese Praxis die

Schattenseite, dass es ihr manchmal an echter Präzision von aufrichtiger Achtsamkeit mangelt, was durch den Aufenthalt bei einem restriktiveren Fokusgebiet kommt. Wir können dabei enden, mehr Achtsamkeit darauf zu verwenden, unsere Achtsamkeit am Bewegen zu halten, als klar zu untersuchen, was unsere Achtsamkeit enthüllt. Nochmal, einige Leute kommen gut mit bewegenden Achtsamkeitspraktiken klar und andere scheinen zu gedeihen, wenn sie die Achtsamkeit an einem Ort halten.

Es sollte bemerkt werden, dass wir nicht immer wissen, was das Beste für uns ist. Wir suchen uns vielleicht Praktiken aus, die sich für uns absolut gut anfühlen, weil sie nicht zu stark treffen, uns nicht erlauben, die verwirrende Wahrheit der Unbeständigkeit und des Leidens zu untersuchen, nicht unser Empfinden der Identität auf eine Weise, die uns wirklich bis auf die Knochen trifft, klar zu untersuchen. Wir können auch Traditionen herausuchen, die zermürend und sehr schmerzhaft für uns sind, weil wir uns vorstellen, dass dies das ist, was wichtig ist. Sogar wenn solche Traditionen keine klare Untersuchung der Wahrheit der tatsächlichen Erfahrung fördern. Deshalb ist das Arbeiten mit guten Lehrern, die uns anweisen können, und uns dabei helfen, uns beim Ausharren in unseren Verblendungen abzuhalten, empfohlen. Die meisten Lehrer lehren aber nur eine Praxis, gewöhnlicherweise die eine Besondere, die bei ihnen funktionierte. Wenn dies auch eine Technik ist, die richtig bei uns funktioniert, dann können wir sie benutzen. Wenn nicht, können wir andere Techniken oder Traditionen untersuchen.

Eine dazugehörige Bemerkung: Ich habe befürwortet herauszubekommen, was für euch funktioniert, indem ich annahm, dass ihr dabei klug vorgeht. Ich empfehle jedoch darin Mäßigung. Wenn ihr euch z. B. zum Meditieren hinsetzt und dann meint, dass ihr jetzt ein wenig schläfrig seid, deshalb aufsteht und wenn ihr euch dann wieder ein wenig eingewöhnt habt, wollt ihr euch ein paar Minuten später wieder hinsetzen. Dann eine Minute später entscheidet ihr euch, dass ihr diesen kleinen Schmerz im Knie nicht mögt und legt euch deshalb hin. Wenn ihr so mit eurer Praxis fortfahrt, ist dies vermutlich wenig vorteilhaft für euch. Versucht deshalb eine bestimmte Haltung auszuwählen und innerhalb vernünftiger Grenzen auch dabei zu bleiben. Dasselbe gilt für Meditationsobjekte, besonders am Anfang. Es gäbe noch eine Menge darüber zu sagen diese grundlegende Stufe an Selbstkontrolle und Disziplin zu kultivieren. Ohne sie kann es passieren, dass wir unsere Praxisgewohnheiten ständig ändern, wenn unsere Untersuchungspraxis anfängt, in unsere Nähe zu kommen.

ENTSCHLUSS

Das bringt mich zum Thema Entschluss. Ich empfehle euch sehr die durch Disziplin erworbene Freiheit zu entwickeln, damit ihr euer Leben selbst gestalten könnt. Obwohl Leute oft meinen, dass Disziplin ein Gegensatz zur Freiheit darstellt, sehe ich persönlich Freiheit und Disziplin auf gewisse Weise gleichberechtigt. Disziplin und Entschlossenheit erlauben uns auszuwählen, was wir tun und wobei wir trotz starker Schwierigkeiten verbleiben können. Deshalb empfehle ich, wenn ihr euch entschlossen habt, eine Zeitperiode für ein besonderes Training zu nutzen, dass ihr in dieser Zeit, von dem Moment an, wo ihr damit anfangt, auch mit ganzem Herzen daran arbeitet.

Ohne Disziplin, ohne formalen Entschluss, findet ihr euch leicht in einer ähnlichen Situation wie dieser wieder: Ihr setzt euch auf das Kissen, mit der vagen Absicht etwas Einsichtspraxis zu machen und fangt mit der Untersuchungspraxis an. Schon bald seid ihr aber dabei daran zu denken, wie ihr eure Rechnungen zahlen könnt. Dann fangen eure Knie an zu schmerzen und ihr geht deshalb in den low-level jhanischen Glückszustand, mit dessen Kultivierung ihr fertig geworden seid. Danach fühlt ihr euch hungrig, deshalb steht ihr jetzt auf und macht euch ein Sandwich. Ihr denkt dann plötzlich:

„Hey, was mache ich hier und warum esse ich dieses Sandwich? Habe ich nicht gerade Einsichtspraxis gemacht?“ Ihr seid nicht tatsächlich frei, sondern ihr zappelt eher. Ohne Disziplin, ohne Entschluss seid ihr wahrscheinlich nicht in der Lage einige der schwierigen Hürden, die zwischen euch und dem Erfolg irgendeines Trainings stehen, zu nehmen.

Ich fand es extrem wertvoll, insbesondere, wenn ich mich zur formalen Meditation hingeworfen habe, mir selbst am Anfang der Session klarzumachen, was ich mache, was ich damit erreichen möchte und warum dies zu erreichen eine gute Sache ist. Ich tue dies formal und klar, entweder laut oder leise mir selbst gegenüber. Nachdem ich Praxis lange mit und ohne Entschluss praktiziert habe, bin ich zum definitiven Schluss gekommen, dass formale Resolutionen einen Riesenunterschied in meiner Praxis ausmachten. Eine meiner favorisierten Resolutionen lautet in etwa so: „Ich entschließe mich, dass ich für diese Stunde konsequent die Empfindungen, die die Realität ausmachen, untersuchen werde, sodass befreiende Einsichten zu meinem Vorteil und dem aller Lebewesen, erreicht werden.“

Entschlüsse wie diese führen meiner Praxis eine große Menge an Fokussiertheit und Bewusstheit zu. Sie fördern meine Energie, machen meine Absichten klar und scheinen auch auf einer subliminalen Stufe zu arbeiten, um mich in der richtigen Spur zu halten. Ich habe bemerkt, dass ich Entschlüsse auch im normalen Alltag mit gutem Effekt verwenden kann. Zum Beispiel, wenn ich an einem medizinischen Schulexamen arbeite, könnte ich folgenden Entschluss fassen: „Diese Stunde werde ich Hämatologie lernen, sodass ich meine Fähigkeiten, mein Wissen als anstrengender Arzt erhöhen werde und deshalb weniger wahrscheinlich Patienten töte, sondern ihnen vielmehr helfen kann.“

Solche Entschlüsse scheinen überformal oder vielleicht sogar blöd auszusehen und manchmal erschien es mir auch selbst so, aber ich habe sie irgendwie schätzen gelernt. Wenn ich Entschlüsse fasse, die nicht wahr klingen, kann ich es fühlen, wenn ich es sage und dies hilft mir, meinen eigenen Weg und mein Herz zu verstehen. Wenn ich verloren bin und mich wundere, warum ich das tue, was ich gerade tue, helfen mir diese Art der Entschlüsse dabei mich bewusst mit dem wieder zu verbinden, was wichtig in meinem Leben ist. Ich schlage vor, dass ihr versucht in eurem eigenen Leben solche Art von Entschlüssen zu fassen, zumindest damit ihr sehen könnt, ob sie für euch hilfreich sind. Ich bin ein großer Fan formaler Entschlüsse, aber ihr müsst das für euch selber klären.

LEHRER

Es gibt viele Arten von Lehrern aus vielen Traditionen. Einige sind sehr gewöhnlich und einige scheinen aus jeder Pore Spiritualität auszustrahlen. Einige sind angenehm, einige gleichgültig und einige erscheinen wie Sergeants im Trainingslager. Einige betonen das Vertrauen auf seine eigenen Anstrengungen, andere betonen Vertrauen in die Gnade des Gurus. Einige sind gut erreichbar und zugänglich und einige leben weit weg, geben kaum Interviews oder haben so viele Schüler, die um ihre Zeit wetteifern, dass ihr selten eine Chance bekommt, mit ihnen zu sprechen. Einige scheinen in jedem ihrer wachen Momente die höchsten Ideale eines perfekten spirituellen Lebens zu verkörpern, während andere viele bemerkbare Marotten, Fehler und Schwächen haben. Einige leben unter rigidem Moralkodex, während andere die Grenzen sozialer Konventionen und mehr überschreiten. Einige können sehr alt sein und einige sehr jung. Einige mögen strikten Gehorsam und Verpflichtungen fordern, während andere sich kaum darum kümmern, was wir überhaupt machen. Einige befürworten sehr spezifische Praktiken, behaupten, dass ihr Weg der Einzige sei oder der beste Weg, während andere Dinge von vielen Traditionen einholen oder offen dafür sind, wenn ihr es tut. Einige weisen auf euren Erfolg hin, während andere in eurem Fehlern schwelgen.

Einige betonen Entsagung oder sogar Ordination in eine klösterliche Ordnung, während andere

gnadenlos in dieser „Welt“ engagiert sind. Einige verlangen Geld für ihre Lehren, während andere es ohne tun. Einige mögen Gelehrsamkeit und die Fachsprache der Meditation, während andere sie niemals benutzen oder sogar offen diese formalen Ausdrücke und konzeptuellen Systeme verachten. Einige Lehrer sind bemerkenswert vorhersagbar in ihrer Art und ihrem Lehrstil, während andere in weiten seltsamen und unvorhersehbaren Arten hin und her schaukeln. Einige erscheinen sehr ruhig mit angenehmen Manieren, während andere beschämend oder wild erscheinen. Einige erscheinen sehr demütig und unbeeindruckend, während andere besonders arrogant und vermessen erscheinen. Einige sind charismatisch, während es anderen merklich an sozialen Fähigkeiten mangelt. Einige beraten uns bereitwillig umfassend und einige hören nur zu und nicken. Einige erscheinen als lebende Verkörperung der Liebe und andere sind regelmäßig stinksauer. Einige Lehrer können mit uns, während andere uns kalt lassen. Einige Lehrer sind gewillt euch zu unterrichten und einige nicht.

Soweit wie ich sagen kann, verhält sich nichts davon in irgendeiner Weise zu ihren Meditationsfähigkeiten oder der Tiefe ihres Verstehens. Das heißt, beurteilt Meditationslehrer nicht nach ihrer Hülle. Was wichtig ist, ist, dass ihr Stil und ihre Persönlichkeit uns gut zum Praktizieren inspiriert, das Leben zu leben, dass wir leben wollen, dass zu finden, was wir finden wollen, dass zu verstehen, was wir zu verstehen wünschen. Einige von uns werden lange suchen müssen, bis sie einen Passenden gefunden haben. Einige von uns werden sich Büchern zwecks Anleitung zuwenden, lesen und praktizieren ohne die Vorteile oder Probleme eines Lehrers. Einige von uns scheinen mit der Praxis oder dem Lehrer zufrieden zu sein, folgen ihnen Jahre und kommen trotzdem nirgendwo hin. Andere scheinen voranzufolgen. Eines der interessantesten Dinge der Realität ist, dass wir die Möglichkeit haben etwas auszuprobieren. Auf die eine oder andere Weise werden wir herausbekommen, was bei uns funktioniert und was nicht, was passiert, wenn wir gewisse Praktiken machen oder dem Rat gewisser Lehrer folgen, als auch, was passiert, wenn wir es nicht tun.

Eine andere Sache mit Lehrern ist, dass sie nur das Wissen, was sie wissen. Wenn wir den Umfang der Drei Trainings benutzen dies zu prüfen, werden wir bemerken, dass einige Lehrer einige dieser Gebiete gut beherrschen und andere Gebiete dafür nicht. Tatsache ist, dass Meisterung auf irgendeinem Gebiet keine Garantie für die Meisterung auf anderen Gebieten gibt. Es ist wert realistisch über diese Tatsache zu denken und deshalb werde ich später darüber auch noch etwas sagen. Wenn wir mit einem Lehrer interagieren, sollten wir wissen, was wir von ihm lernen wollen, d. h., bei welchem der Drei Trainings er uns helfen soll. Tatsächlich denke ich, dass es sehr wichtig ist, sich darüber explizit klar zu sein, damit wir mit dem Lehrer effektiv sprechen, ihn Fragen im richtigen konzeptuellem System stellen und auch seinen Rat, dem passenden konzeptuellem System zuordnen können. Wenn wir einen Lehrer fragen, wie man einen hohen Zustand erreicht und er denkt, dass wir einen Zustand grenzenloser Freude meinten und wir dann die entsprechende Übung, während der Fahrt zur Arbeit ausführen und dadurch einigen armen Pendlern hinten reinfahren, haben wir seinen Rat nicht richtig befolgt.

Genau so möchten wir eventuell unsere Lehrer Fragen, ob sie eine gewisse Fähigkeit, an dessen Meisterung wir interessiert sind, haben und auch in welchem Grade. Ihr könnt ihnen aber nicht immer trauen, dass sie euch die Wahrheit sagen. Entweder wegen ihrer eigenen Selbsttäuschung oder ihrem Wunsch euch zum Narren zu halten. Wenn sie allerdings so etwas sagen wie: „Nein, ich weiß nicht genug, um über diese Stufe zu sprechen, da meine eigenen Fähigkeiten noch nicht so weit sind“, dann wisst ihr zumindest, dass ihr irgendwo anders Rat suchen müsst. Ich habe mehr Respekt vor einem Lehrer, der mir erzählt, dass er nicht qualifiziert genug ist, als vor den zahlreichen Lehrern, die nicht qualifiziert genug sind mich zu unterrichten, die dies aber entweder nicht realisieren oder sogar zu heucheln versuchen.

Außerdem würde ich euch empfehlen, euch Ziele für euer Leben und euer gewähltes Training zu setzen. Beispielsweise könntet ihr einen Job als Tellerwäscher wünschen, um euch weiterhin zu ernähren. Ihr geht also zum Meditationslehrer und sagt: „Ich möchte einen Job als Tellerwäscher bekommen. Weißt du wie man das macht?“

Sie mögen sagen: „Ja.“ Darauf könnt ihr erwidern: „Woher weißt du das?“ Sie könnten auch nur einfach gesagt haben: „Ich habe davon keine Ahnung, da ich ein Meditationslehrer bin, kein Karriereberater oder Restaurantmanager.“

Dieses grundlegende förmliche Muster kann genauso leicht für die anderen zwei Trainings wiederholt werden. Zum Beispiel könntet ihr einen Meditationslehrer fragen: „Ich möchte lernen, wie man in die frühen Konzentrationszustände gerät. Weißt du wie man das macht?“

Ihr könnt auch fragen: „Ich möchte die erste Erleuchtungsstufe erreichen. Weißt du wie man das macht?“

Wenn sie „ja“ sagen, wäre die nächste Frage: „Was muss ich besonderes tun, damit ich dieses Ergebnis erziele?“ Diese Art des offenen Zugangs zur Spiritualität ist extrem praktisch und effektiv. Des Weiteren macht es Interaktionen mit dem Lehrer fruchtbarer.

Dies bringt mich an einen anderen Punkt: Lehrer können im Allgemeinen gut antworten, wenn ihr ernsthaft seid und wenn ihr klar darüber nachgedacht habt, was ihr eigentlich wollt. Zum Beispiel dauert es ungefähr zwei Sekunden, wenn jemand einen Meditationslehrer wegen seines emotionalen Krams um Rat fragt, bis der Lehrer versteht, dass diese Person am Arbeiten an konventioneller Freude interessiert ist und keine Einsichtspraxis lernen möchte. Genauso dauert es nur ein paar Gespräche mit einem Schüler herauszubekommen, ob sie dem Rat des Lehrers folgen oder nicht, deshalb versucht nicht sie zum Narren zu halten. Wenn ihr ihren Rat nicht mögt, ist es besser, es ihnen zu erzählen und auch warum, damit sie sich dem widmen können, entweder um ihren Rat zu modifizieren oder indem sie weiter erklären, warum sie denken, dass ihr Rat hilfreich sein könnte.

Des Weiteren, wenn ihr einigen ihrer Ratschläge folgt, aber Teile ändert oder selektiert und andere Dinge hinzufügt und dann findet, dass diese Art der Praxis nicht die gewünschten Resultate bringt, dann seid vorsichtig mit der Kritik am Lehrer oder an der Methode, da ihr die Anweisungen nicht wie empfohlen ausgeführt habt.

Zum Beispiel, wenn ein Lehrer euch erzählt, dass ihr eure Achtsamkeit auf die einzelnen Empfindungen, die die Erfahrung des Atems ausmachen, so klar stabilisieren sollt, dass ihr den Anfang und das Ende jeder einzelnen Empfindung stetig für eine Stunde sehen könnt und ihr stattdessen etwas anderes macht oder aufhört zu praktizieren, bevor ihr es könnt, tadelt ihn nicht, wenn ihr so nicht die versprochenen Resultate erlangt. Außer im Falle außergewöhnlicher äußerer Umstände. Die Wahl die Dinge nicht zu tun, ist klar eure und so solltet ihr persönliche Verantwortung für eure eigenen Versäumnisse übernehmen. Ich versuche nicht harsch zu sein, sondern einfach realistisch. Ich bin ein Strenggläubiger, der annimmt, dass Leute Verantwortung für das, was in ihrem Leben passiert, übernehmen sollten. Es nicht zu tun, bedeutet sich selbst zu entmachten.

While all of this advice on practices and teachers may seem a bit overwhelming, reconnecting with the basics, the simple truths of the spiritual life, is highly recommended. To that end...

7.

SUMMARY

The more we practice being kind and compassionate, the more we connect with the fundamental

nature of our hearts and the better our conventional lives will be.

The more we practice being clear and equanimous, the more we connect with the true nature of our mind and the healthier our minds will be.

The more we practice understanding the Three Characteristics of all the little sensations that make up our reality, the more we penetrate into the fundamental nature of reality and the closer we are to awakening and to freedom from fundamental suffering.

8.

CONCLUSION TO PART I

People have noticed a decrease in the importance of poetry to our society. It has been said that our desire for more information, faster images and quick sound bites is increasing. We are searching faster and faster, perhaps at the expense of looking more deeply.

Rather than sitting with a Shakespeare sonnet for a few minutes, just pondering the beauty and meaning of it, we might read ten of them quickly and then feel a bit befuddled. Similarly, one might read though a dense little work like this one without stopping to ponder each paragraph along the way and thus perhaps get little out of it. Just so, we may be constantly trying to find the next teacher, book, spiritual scene, technique, incense, mantra, costume, or doctrine that will get us the Big E. Quick results are actually possible, though there are no promises about the speed of progress that can be given. Real progress will only come when we settle into the basics, into this moment, and go deep.

These lists are good sources of the basic teachings that are sufficient to do the trick. Go deeply into them, or find them in another form, perhaps in another tradition, and go deeply into them. Slow down. Settle into these simple truths, reflect, and then practice with diligence!

Good teachers can help; they are nearly a necessity and so are highly recommended, but you must do the work yourself. You must understand, and then you will have to do this again and again. Get used to it, as it can be quite an adventure.

It is sometimes hard for people to believe that right there in their experience is what they are looking for. It is right here, right now, in your own experience, in your own heart, mind and body. It is these sensations right now that are just soaked with the truth.

Forgive me, but one more time up on my soapbox. There is so much completely useless and harmful sectarianism in the spiritual world, within Buddhism and between Buddhism and the other spiritual traditions. People can get so into their particular trip and get all down on the other perfectly good spiritual trips. This is faith out of balance causing rigid adherence to dogma, isn't it? This is a lack of understanding of what the basics are and what are just the inevitable cultural trappings and individual emphases of each tradition.

These are the basics. Wherever you find a tradition with the components of even one of these lists, regardless of what they are called or how they are formulated, you find a tradition with the potential to awaken. Sure, there is a lot of junk spirituality out there, but there is also a lot of really good stuff.

Again, each tradition has its strengths and weaknesses, and some may have cultural trappings and ornamentation that you like or don't like, but don't make a big deal about this.

Instead, keep the basics in the front of your mind. Each valid tradition can help us gain further insight into the truth, and perhaps we will resonate with one teaching or tradition at one time and another some time later. Alternately, we can pick one tradition, not be sectarian about it, and go deep into it, into the simplicity and clarity of its basics, using its extrapolations, elaborations and interpretations to go back more deeply into the simple truths. We can engage with the ordinary world,

with the truth of this moment, and this will empower us and may awaken us.

May this writing be of benefit to you and all beings, and may you and all beings realize the simple truth of things in this lifetime.

PART II: LIGHT AND SHADOWS

9. INTRODUCTION TO PARTS II & III

Some chapters in Parts II and III have a distinctly cutting tone. This is intentional, though no harm is meant by it. There are a lot of shadow sides to Buddhism and mystical traditions in general, some of which will be discussed here. Perhaps a more cutting tone will help to illuminate points that tend to be unmentioned or poorly addressed. Perhaps it will also serve to spark skillful debate and inquiry, rather than causing needless contraction into fear and dogma. However, I should warn you now, some of the next three chapters have quite a bite to them. There is no information in those chapters that is essential to any of the basic practices. If you are not in the mood for some really heavy and scathing social commentary on Western Buddhism, please, skip to the chapter called “A Clear Goal” now!

The practical reason for including Part II at all is that what often happens between trying to apply the basics of technical meditation discussed in Part I and the successful entry into real meditation territory discussed in Part III is that we run into the mainstream culture of Western Buddhism and the communities that develop around it. We need support, friends who are into what we are into, good teachers and places to practice. We wish to be in the company of fellow adventurers rather than lone wanderers in strange lands. Unfortunately, much of what we find is not particularly conducive to adventure and deep exploration at all.

Thus, as one small dissenting voice against the tide, I have included Part II to help those who want to go much deeper than most of those around them and avoid the numerous cultural sidetracks and disempowering voices that will keep them from their goals. It is as much a laundry list of my pet peeves as it is anything else, but I am happy to own my neuroses and make them overt. While I may be fooling myself, I think this section, while a bit harsh and probably disrespectful, is likely to be helpful to someone who also wishes to go against the grain and become an actual meditation master.

The real dangers that come from using a cutting tone are that it will alienate both readers for whom such a tone is simply not helpful and those who could really benefit from such a tone but do not want to admit this. Worse, it may cause others to agree too strongly, thinking, “Oh, yes, even though that Daniel fellow sometimes writes like a raving lunatic, he and I are really on the same side. We know

what is going on. Those over there are the ones who really need to hear this.”

We all need to hear the points made in this book, myself included, though not necessarily in the style presented here. The ideals and standards presented in this book are very high so that they can be applied universally. Further, the numerous traps and pitfalls presented in this book are also so common that all of us need to be wary, reflecting regularly and honestly on how we have fallen into them once more.

There are quite a number of very readable, helpful and friendly dharma books out there, e.g. Jack Kornfield’s encyclopedic masterwork *A Path with Heart*, many of which are loaded with brilliant statements that should basically shock and confound the reader, hitting at the very core of their sense of identity with the deadly accuracy of a Master of Zen Archery. However, as they have been written in a style that is so completely accessible, these statements have nearly the opposite effect, creating a mushy comfort in the reader with statements that should have stopped them in their proverbial tracks and provoked deep inquiry.

I have grown tired of people routinely quoting profound dharma statements from such works as if this represents their understanding when they have no idea what they mean. They seem to derive some false comfort from being able to parrot the masters. While I can understand the appeal of behaving in such ways, as I have done so myself on numerous occasions, I will do my best to keep the second two parts of this book from contributing to this phenomena. Thus, I have intentionally written some sections of Parts II and III in a style that is designed to sound combative and abrasive. Also, I must admit that it was fun to write that way.

It should be noted that if you got through Part I (which I tried to make very “accessible”) without being stunned at the staggering profundity of the statements made on nearly every page, then you either have no need to read this book or you fell into the trap I just mentioned above. I think that most spiritual practitioners could and should become very much more comfortable admitting what they don’t know and seeking clarification. The times when I myself have failed to do so have been much to my detriment.

In these next two parts, I will often mention very specific high states and attainments for the purpose of attempting in some small way to refocus Buddhism on those things that go far beyond philosophy, psychology, and dogmatic religion. It is full enlightenment that finally makes the difference and was, according to the Buddha himself, the whole reason for all of this. Unfortunately, even fairly rational adults can suddenly lose the ability to stay in touch with ordinary reality when such language is used, and I will do my best to try to counteract this and bring things back down to earth whenever possible.

It has become almost taboo to mention actual attainment or mastery of this stuff among many meditation communities, and this is grossly unfortunate, which is to say it is completely ridiculous and frighteningly ironic. Some reasons for this will be touched on occasionally, as well as some of what might be able to be done about this. However, if we are to have a clear standard for whether or not these techniques and teachings are working for us, it is vital that we have a thorough knowledge of what is possible and even expected of those who really practice well. That is the primary reason for Part III. Remember, you are reading a book called *Mastering the Core Teachings of the Buddha*. It has been written on the assumption that its readers actually want to do this.

That said, there will probably be readers who will think that most of what is written in Part III, which details the stages of enlightenment, the high concentration attainments, and even more unusual territory, is pure fantasy, myth, dogma and nonsense. I have little to say to these readers except that this book is obviously not written for them.

I hope that you will realize the difficulties inherent in language, concepts, doctrines, and maps of spiritual terrain. They are particularly clumsy tools even when used to their fullest potential, and this is unlikely to have happened here. Despite the fact that I will often use a tone implying certainty, it should be said that nothing whatsoever that I have written here is absolutely true. Language at its best is a useful tool, though by its very nature it artificially divides, reduces and over-simplifies. Hopefully, one will concern oneself with what is pragmatic rather than what is absolutely correct from some arbitrary point of view. The crucial thing is practice and direct experience for one's self. Once you understand for yourself, you will be able to laugh knowingly at my efforts.

10.

BUDDHISM VS. THE BUDDHA *

One of my teachers once commented, "Buddhism and the teachings of the Buddha have been at odds for 2,500 years!" These are cynical but appropriate words. What the Buddha taught was really extremely simple and, as a practice, particularly unglamorous and generally quite difficult though manageable. If one has a chance to read the original texts, one sees again and again that what the Buddha taught was generally practical and as non-dogmatic as could be expected. He basically said, "Do these very specific things, and these specific results will happen." He had little use for ritual, ceremony or philosophy that was not for some practical purpose.

Now, it is true that things did get a bit more complex and religious in the later years of his teaching as The Vinaya, or code of conduct for monks, was established. The Buddha said that the added rules and regulations were a response to the increased quantity of low-quality students with whom he had to work in the later years of his life and the problems inherent in running a large organization. After the Buddha died, however, the process of turning the teachings of the Buddha from a practical path for awakening into a number of ritualistic religions reached new extremes of dogma and division. It is also true, however, that many worthwhile and practical variations on the fundamental teachings and techniques have been added that have provided great benefit to many of those who actually followed them rather than just talked about them.

In general, as mystical teachings become religions, all sorts of things get added on to them depending on the prevailing cultural norms, the current government's attitude towards the teachings, how well or poorly the teachings are understood by those teaching them, and economic pressures. Christianity as a dogma (rather than as a mystical tradition or set of spiritual practices, e.g. sitting in the desert for forty days, facing one's demons, and finding God) is just one scary example of this, but perhaps no scarier than the religions of Buddhism. Just as Christianity often seems to have little to do with what Jesus was talking about (and practically nothing to do with doing the practices he did or living the kind of life he did) just so Buddhism often seems to have largely forgotten about the core teachings of the Buddha. As Buddhism enters America, a whole new layer of cultural dust is being added to it, most of which is related to the shadow sides of Western psychology and those of the New Age movement. However, there are also signs that fresh new life and health is being breathed into aspects of Buddhism that had become somewhat moldy and calcified in their countries of origin.

The extra trappings are not necessarily all harmful in and of themselves, but they may dilute the amount of practical information about how to awaken with all sorts of other information that may have little to do with awakening and may even be an impediment to it. This may then lead to less than complete emphasis on the three fundamental trainings in morality, concentration and wisdom, which are quite a handful and a great undertaking even in their most simple forms. I was extremely lucky, in that I learned some great Buddhist meditation technology long before I really got to know the culture of

mainstream Western Buddhism. I have much use for the former, and as for the latter, well, read on.

It is true that Buddhist training can take on many valid forms, and this is a fine and beautiful thing, as different training methods may be appropriate for different meditators at different times. The added “padding” of tradition and religion can be a comfort and a support, as most people seem to really like having some kind of dogmatic, mythical or cultural foundation from which to work.

Traditions and standardized conceptual frameworks can also provide the means by which people can talk to each other about experiences and techniques that might otherwise be very hard to explain clearly. I have a friend from another mystical tradition who knows much that I find useful and interesting, but it took us months to even begin to line up our terminology so that we could benefit from each other’s understanding.

However, these conceptual frameworks and trappings may also produce the huge amount of useless, harmful and divisive sectarianism that exists within Buddhism and between the various meditative or mystical traditions, as well as all sorts of effort going into things that produce no freedom and may cause other forms of suffering.

Every time I leave my sheltered little academic life and enter the rough and tumble world of endlessly petty, sectarian dharma scenes, I am again astounded at how fixated people can be on the minute differences between their tradition and traditions that are so similar to theirs they can only be differentiated by the clothes people wear and the names they call things. I can’t tell you how tiring it is. Sometimes I wonder how these otherwise kind and reasonable people can stand themselves or each other when they are like that. We all want to be special, but I beg you, find a way to be special that allows others to be special also. It is what is common to the great mystical paths that makes them special. The differences are 100% guaranteed to be fundamentally irrelevant. Now, that said, I am going to turn around and bust on cultural aspects of traditions that are not into awakening and mastering what the Buddha was talking about. This is Buddhism, after all, and so it seems only natural that I should be into what the old boy was into.

I have heard way too many conversations between members of differing mystical traditions that could be summarized, “My dogma and ideals are better than your dogma and ideals.” Even worse are the rare and astonishing conversations that might be summarized, “My dogma and ideals are better than your actual realizations and profound insights.” Frightening.

There is a movement in the West, reminiscent of the original objectives of the Buddha in the early days of his teaching, to divorce Buddhism’s core meditation technology and basic trainings from religion and ritual entirely. I am a great fan of this movement, so long as it does not cause people to throw out too many of the original Buddhist conceptual frameworks that are helpful as tools for mastering these practices. There is also a movement in the West to take the meditative technology of Buddhism and integrate it into everything from Catholicism to psychiatry to the freakish fringe of the New Age. I don’t have a problem with this trend particularly, just as long as people realize that you could just as easily divorce these technologies from those traditions and have something that is still very useful and powerful.

There is another related movement in the West, and that is to make Buddhism into something for everyone. Unfortunately, what is happening is that Buddhism is becoming watered down in order to make it have broad appeal. The result is something very similar to what happens in places like Thailand, where most people “practice Buddhism” in a way that is largely devotional and dogmatic. In the West, this translates to people “practicing Buddhism” by becoming neurotic about being Buddhist, accumulating lots of pretty books and expensive props, learning just enough of some new language to be pretentious, and by sitting on a cushion engaged in free-form psychological whatnot while doing

nothing resembling meditative practices. They may aspire to no level of mastery of anything and may never even have been told what these practices were actually designed to achieve.

Thus, their meditation is largely a devotional meditation, something that externally looks like meditation but achieves little. In short, it is just one more spiritual trapping, though one that may have some social benefits. Many seem to have substituted the pain of the pew for the pain of the zafu with the results and motivations being largely the same. It is an imitation of meditation done because meditation seems like a good and noble thing to do. However, it is a meditation that has been designed by those “teachers” who want everyone to be able to feel good that they are doing something “spiritual”. While it is good for a person to slow down to take time out for silence, I will claim that beyond these and a few cardiovascular benefits there is often not a whole lot of any great worth that comes from this sort of practice. True, they are not out smoking crack, but why get so close to the real thing and then not do those practices that make a real difference?

Many will consider my devaluation of low-grade sitting practice radical and counterproductive. Perhaps it is, but I claim that many who would have aspired to much more are being short-changed by not being invited to really step up to the plate and play ball, to discover the profound capabilities hidden within their own minds. This book is designed to be just such an invitation, an invitation to step far beyond the increasingly ritualized, bastardized, and gutless mock-up of Buddhism that is rearing its fluffy head in the modern West and has a stranglehold on many a practice group and even some of the big meditation centers.

To be fair, it is true that spiritual trappings and cultural add-ons may, at their best, be “skillful means,” ways of making difficult teachings more accessible and ways of getting more people to practice correctly and in a way that will finally bring realization. A fancy hat or a good ritual can really inspire some people. That said, it is lucky that one of the fundamental “defilements” that drops away at first awakening is attachment to rites and rituals, i.e. Buddhism, ceremony, specific techniques, and religious and cultural trappings in general. Unfortunately, the cultural inertia of the religions of Buddhism is hard to entirely circumvent.

It need not be, if the trappings can serve as “skillful means,” but I assert that many more people could be much more careful about what are fundamentally helpful teachings and what causes division, confusion, and sectarian arrogance. Those who aren’t careful about this are at least demonstrating in a roundabout way that they don’t know what the fundamental teachings are for themselves and have attained little wisdom.

11. CONTENT AND ULTIMATE REALITY *

There is too much content-centered Buddhism and content-centered spirituality in general. It is not that content isn’t important, but it is only half of the picture, and the half we are already quite familiar with and typically stuck in. By content, I mean everything except determined effort to realize the full truth of the Three Characteristics of impermanence, suffering, and no-self, i.e. to realize ultimate reality. Perhaps two illustrations will help.

The first odd phenomenon I have noticed is that when students of meditation gather together to discuss Buddhism, they almost never talk about actual meditation practices in depth and detail. They almost never talk about their diligent attempts to really understand these teachings in each moment. It is almost an unacknowledged taboo that nearly any politically correct topic under the sun is acceptable

as long as it doesn't have to do with trying to master meditation techniques. While there are sporadic moments of "dharma combat" or heated discussion for the purpose of learning and sharing the dharma, even these tend to be mostly on the philosophy of all of this.

The second odd phenomenon I have noticed has occurred in situations when one might suspect that there would not be this problem. I have been to a fair number of retreats in the West, and these tend to have small group meetings. The dharma teachers have invariably been giving instructions that emphasize following the motion of the breath or the sensations of the feet, developing concentration on these objects, not being lost in thought, and giving precise attention to bare reality just as it is. They tend to use the phrase "moment to moment" often, which in my book means, "Fast!" This is all as it should be.

They tend to mention things like impermanence, suffering, and no-self, and tend to advocate trying to understand these qualities of all experience directly without the elaboration of thought. They mention time and time again that one should not be lost in the stories and tape loops of the mind. They may have traveled thousands of miles at great expense to help people understand these teachings that they themselves may have spent many years learning. For the hundreds of dollars in retreat fees, donations, and spent vacation time, the students will perhaps get three meetings with the teacher during a ten-day retreat and perhaps get fifteen to twenty precious minutes of time to talk to a real meditation master, assuming they are lucky enough to actually be sitting with one.

However, when some eight to ten students finally get a chance to meet with the teacher in a small group meeting, a brief chance to really learn what this teacher has to teach, what happens? Do they talk about their whole-hearted attempts at following the careful and skillful instructions of the teacher? Strangely, this only seems to happen on rare occasions.

I was at one of these small group meetings where everyone was talking about their neurotic stuff. In a moment of feeling like I might be able to actually add something useful, I said in a loud and exasperated voice, "The breath! Is anyone trying to notice the breath?" They just looked at me like I was out of my mind and went back to whining about their psychological crap. Here was a roomful of otherwise accomplished adults who somehow had been transformed into needy and pathetic children without any obvious ability to deal with their lives or follow very basic instructions. Beware of meditation cultures that consistently encourage this in people. It is a mark of something gone horribly wrong.

Stranger even than this, when students actually do talk about trying to follow the careful instructions of their meditation teachers, it can occasionally seem to be such a shock to teachers, such a violation of the unwritten taboos, and perhaps even such a threat to the hierarchy that they sometimes hardly seem to know how to handle it. In my more cynical moments, I have sometimes suspected that the quickest way to get worried looks from many modern Western meditation teachers is to talk about practice in a way that implies the attempt to actually master anything.

Most of the time students tend to whine about their relationships, their childhood, their neurotic thoughts, their screwed-up lives, in short, content. I must say that I have great sympathy for these people. I really do. God knows we all have this sort of stuff to whine about; and, in the right context, whining about our stuff might be a very good idea. But two things are fairly clear: these people have spent too little time in therapy (or perhaps too much time in bad therapy), and somehow have not heard one word of what the teacher has been talking about as regards insight practice.

Now, it is absolutely true that we all have our issues, pains, traumas, scars and quirks. We have to learn to deal with these somehow if we want to be happy and live the good life we all want to live. We have to find ways to deal with the content, to heal, to grow, to mature, and all of that, but we must

also learn when to shift to seeing things on a completely different level. There is a time and a place for everything.

Imagine if you were an algebra teacher and you told your students to solve the homework in the back of chapter one. Instead, your students turn in long, rambling essays about the traumas of their childhood. How would you feel? Unfortunately, you would feel like many meditation teachers. Now, it is true that many dharma teachers have a great time helping people deal with their stuff, and some of these are even quite good at it. There are others that put up with having to play this role, but they would prefer to be teaching insight practices. Some teachers just can't stand it when they spend lots of time giving careful instructions only to have very few people follow them, particularly when they know what an amazing opportunity for even deeper healing, increased well-being and clarity is being squandered by their students when they fail to really practice.

Sometimes people have actually heard just a bit of the teachings on impermanence, suffering and emptiness, but then proceed to talk about this in highly content-centered terms. They may say things like, "Oh, yes, I am impermanent and will die one day. This is awful and this thought causes me suffering. Truly, I feel empty inside."

This is macroscopic, about grand yet crude concepts and ideas, and so is still squarely in the territory of philosophy and existentialism. This meditator not only needs to learn what insight practice actually is, but might also benefit from a bit more sunshine and exercise or perhaps even some of those new anti-depressants. A very small amount of such reflection can be of some limited benefit if the energy of the frustration is directed into practice. There are other types of reflection that might be much more skillful, but those are largely a topic for another day. (See Jack Kornfield's *A Path with Heart* or Christopher Titmuss' *Light on Enlightenment*.)

If meditators would actually just go microscopic and try to see the Three Characteristics of each and every individual little sensation that makes up their experience, then they might begin to actually understand reality at the level that makes the difference. Effectively encouraging students to shift their attention from fixation on content and the macroscopic to also including the microscopic and universal is probably the hardest job of the meditation teacher. I sometimes wonder how many of them have largely given up trying to do this.

When meditators on retreat focus on content instead of grounding the mind in the objects of meditation (which just might produce the deep insights that will make the big difference that they are looking for), they basically let their minds go, and go they do. After a day or two of silence and a nearly complete lack of distractions, the spinning of their minds on neurotic content may have accelerated like the turbine of a jet engine on full throttle. If they were a mess before, now this has been multiplied by a factor of ten to a hundred. They then hit the small group meeting like a runaway freight train of exacerbated mind noise, and all present get to be bathed in the profound lack of clarity that they have spent so much hard cushion time cultivating.

Years go by, and their practice deepens, not into insight territory, but into epoxy-like faith and further fixation on content. They learn how to "talk Buddhist." They learn the "culture" of Buddhism in just the same way that they learned the culture of transpersonal therapy, transactional analysis or French existentialism. They become fascinated with their growing knowledge of Pali, their fancy brass bell from Nepal, or their knowledge of Tantric iconography. They have taken Bodhisattva vows 108 times.

They may become neurotic about "right speech" and self-righteous about "Noble Silence." They may begin to adopt the gently condescending and overly deliberate speech patterns and mannerisms that quietly scream, "I am sooooo spiritual and aware!" They may become fixated on complex,

arbitrary, restrictive and even disempowering models of what is “proper Buddhist behavior,” trying to be a “good Buddhist,” whatever that is. In short, they become very religious. At worst, they become gaudy and distorted caricatures of the spiritual life. Such people are generally very tiring to be around.

They may even get sucked into the all too common trap of praying for a “better rebirth” and “making merit” rather than actually trying to master the art of meditation and wise living here and now. In short, the trappings, dogma and scene become everything, and penetrating the illusions that bind them on the wheel of suffering is lost in the shuffle.

At its worst, they can go on like this for enough time so that they develop quite a retreat resume but little or no insight, and then get caught by this. They have been to India, sat with this teacher and that teacher, had Tantric initiations, or been sitting for twenty years. They begin to become fascinated by all of this and somehow they begin to feel “wise” despite the fact that they may have no insight whatsoever into the universal truth of things because they never actually learned insight practice. They use the word “emptiness” in casual conversation when they don’t have Clue One what it means. But they feel they do, as they have spent so much time hearing it, “meditating” on it, and being spiritual. They talk about “letting go” and “mindfulness” as if they are the experts.

They may even begin to teach, and to do so they find themselves having to subtly or overtly rationalize that they completely understand what they are teaching. After all, they want to encourage faith in their beautiful tradition, and so try to appear clear and unconfused. They get stuck here, stuck in the muck of their rationalizations, the misapplied lingo, the sugarcoated dogma, the role of teacher, and the cultural trappings that they have become experts in. From this point it can become nearly impossible for them to actually learn anything, as they are now trapped in the very teachings that were originally designed to free them from just such a situation.

12.

WHAT WENT WRONG? *

How did this happen? How did they substitute knowledge of culture, content and dogma for fundamental insight? A large number of such people are quite intelligent. Many have successful careers or graduate degrees. Most of the big name teachers they sat with probably had some insight and may have been highly enlightened. So what happened? I can only speculate, but perhaps something good will come of such speculation.

It could just be that they are into spiritual scenes, trappings, and the like. That is what they went looking for, and they found it in dizzying abundance. It could be that they had no idea what they were getting into or what they wanted, and so they ended up becoming fascinated with these things simply out of cultural inertia, as many around them will likely have done so.

An old friend and former meditation teacher of mine and I were ranting in our typically passionate style about this very topic one day, and we came up with the “Mushroom Theory.” Mushrooms are fed manure and kept in the dark, and we speculated that part of the problem was that some meditation teachers were using the “mushroom method” of teaching, thus raising a crop of “mushroom meditators,” all soft and pale. This is actually a bit of an extreme way to describe the situation, and is not meant to imply that the teachers were being malicious. However, there is this cultural factor in Western Buddhism that real insight, insight into the fundamental nature of reality or the Three Characteristics, is almost never talked about directly, unlike in Burma or some other settings. My friend and I called this cultural factor the “Mushroom Factor.”

Thus, most teachers won’t say something as blatant as, “Well, when I was meditating, I spent

some period of time lost in the stories and tape loops of my mind. This was terrible and I got nowhere but nutty. However, one day a senior teacher straightened me out and somehow convinced me to ground my mind in the specific sensations that make up the objects of meditation and examine impermanence. After some days of consistent and diligent practice using good technique, I began to directly penetrate the three illusions of permanence, satisfactoriness and self, and my world began to be broken down into the mind moments and vibrations that I always thought were just talk. By paying careful attention to bare phenomena arising and passing quick moment after quick moment, I progressively moved through the stages of insight and got my first taste of enlightenment. Thus, if you spin in content and don't penetrate the three illusions, you are wasting your time and mine. This is just the way it is. If you develop strong concentration on the primary object and investigate the Three Characteristics consistently, this will almost certainly produce insight. This is just the way it is. Any questions?"

Most meditation teachers won't say this, and there are some reasons why. First, they may not wish to alienate their student base. One reason for this may come from the teacher hoping that if students are led into this gently and with great tolerance for their gross misinterpretations of the practice and teachings then they may be able to persevere. Another possible reason may have to do with the fact that making a living as a dharma teacher can be tough, and more students means more donations. In short, the reality of what practice really is and entails doesn't tend to sell well despite the potential for extraordinary benefits, as students tend to like their delusions and fascinations more than they realize.

Teachers may also want to hold back the details of what real insight is like so that they can more accurately evaluate students' practice without having to worry about students rationalizing that they are experiencing whatever it is the teacher is talking about. Disclosure of the details of what insight is actually like can result in students giving spurious reports in interviews either out of their own confusion or a genuine desire to fool the teacher and make themselves look good.

These situations definitely happen, but probably not nearly as often as people completely missing the boat on what is insight practice and what is just wallowing in the muck of their mind and perhaps becoming even more neurotic about it. Thus, my friend and I decided that we would talk about insight, our practice, and this sort of thing when we taught. It turns out that doing this is harder than it would seem. Some hints about why we generally failed to completely live up to our own ideals will be given later in the chapter called "More on the 'Mushroom Factor'". However, we have both done our best to fight the trend and talk about the stages of insight and what is possible on the spiritual path.

Another possible reason why people don't learn to actually practice correctly is that many people are not on retreat or in the meditation class to learn what the teachers have to teach. This may be for a variety of reasons. Perhaps they are just there to find something else, such as time away from some situation, but are not there to find what the teachers are teaching. Some students may have so much invested in their level of education and high position that they just can't hear what the teachers are talking about, or they hear it and think, "Oh, yes, I myself have read many books and fully understand that trivial little point about impermanence, but when do we get to enlightenment?" Yikes!

Some students may be there to further their psychotherapy, which can be a fine and worthy goal. However, they may assume that the meditation teacher is probably the best psychotherapist they could have. They may think, "After all, they are enlightened, aren't they? They must be completely sane and balanced. They must know about how to have the perfect relationship, how to find the perfect job, how to invest in the stock market, how to talk to their mother, how to end world hunger, how to rebuild a carburetor, and all other such details of wise living on this Earth. After all, isn't enlightenment about

understanding everything?” Gadzooks!

A quick digression here: enlightenment is about understanding the fundamental nature of all things, and what they happen to be is ultimately completely and utterly irrelevant to enlightenment. Thus, very enlightened beings understand something fundamental about whatever arises or however their lives manifest, i.e. its impermanence, unsatisfactoriness, and emptiness, as well as all of the stuff about the True Self, which is the same thing and will be discussed later. However, they have no more knowledge about the specifics of the world, i.e. content or subject matter, than they have acquired in just the way that anyone else acquires knowledge about the specifics of this world. They can even have all sorts of psychological baggage to deal with, and this is probably the norm.

Enlightened beings will know a lot about the territory of insight, having had to navigate it to get enlightened, but this is a strangely specialized skill and a fairly esoteric body of knowledge that is only really useful in helping others navigate it. True, being enlightened does provide by degrees deeper levels of extreme clarity into the workings of the mind, and this can be helpful. By understanding their own mind, they will have some level of insight into the basics of the minds of others.

However, unless the meditation teacher is a trained psychotherapist, they are not a psychotherapist and probably shouldn't pretend to be one, though this unfortunately happens far too often in my humble opinion. Just so, a trained psychotherapist is not enlightened unless they get enlightened and shouldn't pretend to understand insight practice if they don't. This also happens far too often if you ask me, and the dark irony is that they tend to charge much more than real, qualified dharma teachers. (Note: the Buddha was quite adamant about no one charging for the teachings, which are considered priceless. This system of non-obligatory donation and mutual support has worked quite well for 2,500 years, and it would be a tragic mistake to assume that it cannot function in the West.)

Using retreats or meditation purely as a form of continuing psychotherapy may have other problems associated with it. One may not be in the guidance of a trained therapist and may not be used to the mind noise amplification factor that silence and a lack of distractions tend to create in an absence of grounding the mind in a meditation object. Further, one may not gain the benefits of the only thing that does make a permanent difference in ending fundamental suffering and bringing the quiet joy of understanding: mastering insight practice and getting enlightened.

Another quick digression here: there is this odd idea that somehow a lack of effort is a good thing, or that it is bad to want to get enlightened. This is completely absurd and has paralyzed the practice of far too many. I believe this has come from an extremely confused misunderstanding of Zen or the Bodhisattva Vow. No one ever got enlightened without effort. This never happened and never will happen. Anyone who has really gotten into Zen or Mahayana teachings will know firsthand that they both require a tremendous amount of effort just like every other spiritual path. As one of my teacher's teachers put it, "In the end, you must give up even the desire for enlightenment, but not too soon!" Sutta 131 in The Middle Length Discourses of the Buddha is called "One Fortunate Attachment," and in it the Buddha clearly states that making effort to realize the truth of your experience is an extremely good idea. He also goes on and on about the Three Characteristics; funny that.

Another reason that students often fail to make progress is that they confuse content and insight. I suspect that they are confused because they have spent their whole lives thinking about content, learning about content, and dealing with content in a context where content matters, i.e. when one is not doing insight practice. You can't take a spelling test in first grade and say that all that is important is that words come and go, don't satisfy and aren't you. This just won't fly and wouldn't be appropriate. Just so, when practicing morality, the first and most fundamental training in spirituality, content is

everything, or at least as far as training in morality can take you. You can't be a mass murderer and rationalize this by thinking, "Well, they were all impermanent, unsatisfactory and empty, so why not kill 'em?" This just won't fly either, and so content and spirituality get quite connected. This is good to a point: see the chapter called "Right Thought and The Aegean Stables".

Fixation on content even works well when practicing the second training, training in concentration. When meditation students are learning to concentrate, they are told to concentrate on specific things, like the breath, a Green Tara (a tantric "deity"), or some other such thing. This is content. There is no such thing as the breath or a Green Tara from the point of view of insight practices, as these are just fresh streams of impermanent and absolutely transitory sensations that are crudely labeled "breath" or "Green Tara." But for the purpose of developing the second training, concentration, this is ignored and these impermanent sensations are crudely labeled "breath" or "Green Tara." Thus, even for pure concentration practice, what you are concentrating on, i.e. content, matters. Thus, the idea that content is everything is reinforced.

However, when it comes to insight practice, content will get you nowhere fast. In insight practice, everything the student has learned about being lost in the names of things and thoughts about them, i.e. content, will be completely useless and an impediment. Here the inquiry must turn to impermanence, suffering and no-self. These characteristics must be understood clearly and directly in whatever sensations arise, be they beautiful, ugly, helpful, not helpful, skillful, not skillful, holy, profane, dull, or otherwise. Anything other than this is just not insight practice, never was and never will be.

It doesn't matter what the quality of your mind is, or what the sensations of your body are, if you directly understand the momentary sensations that make these up to be impermanent, unsatisfactory and not self, then you are on the right path, the path of liberating insight. However, as mentioned before, off the cushion the quality of your mind, your reactions, your words and deeds all matter. These are not in conflict. Insight practice is about ultimate reality, the ultimate nature of reality, and thus the specifics don't matter. Morality and concentration are about relative reality, and thus the specifics are everything. Learning to be a master of both the ultimate and the relative is what this is all about.

Another reason that people don't make progress is that they may be being taught by people who have no or little insight, and so are taught by those who are themselves fascinated by content and unskilled in going beyond this into insight practices. The scary truth is that there are far more people teaching insight meditation that don't know what insight is than those that do, though this tends to be less true in big, established retreat centers. Thus, even if the students learn what they are taught, if those who do not know are teaching them, then what they learn is unlikely to be correct or helpful. While the teacher may have learned to parrot the language of ultimate reality, this is absolutely no substitute for direct knowledge of it. In the tradition I come from, they consider the second stage of enlightenment (Second Path, see Part III) to generally be the minimum level of understanding for a teacher. This is a very reasonable standard.

Another possible reason that people get lost and don't follow the clear and basic instructions of insight practices is that they just can't believe that doing something as completely simple as looking into the impermanence, unsatisfactoriness, and emptiness of the mundane sensations that make up their ordinary world could produce awakening. It just sounds ridiculous to them, and thus they imagine that there are secret teachings somewhere that are the real way to enlightenment.

Thus, they may not try at all, may practice in their "own way," or may keep trying to read more into the teachings than is there and come up with their own special nonsense. These unhelpful ways of

speculating can become very engaging, but they won't produce insight. These speculations can also lead to people trying to do very advanced practices that were originally designed for meditators that had already mastered concentration and insight practices to a pronounced degree (such as intensive Tantric retreats), and thus not deriving the full benefit from them or running into other problems.

How do I know that solely content-based practice won't produce insight? Because there are only Three Doors to ultimate reality, that's why, and they are utterly unrelated to content, though they can be found in all content if the content aspect is ignored. (Actually, there is sort of a fourth door that is accessible to very realized beings, see the Appendix.)

"Only Three Doors? But there are thousands of practices, many traditions! How can you say there are only Three Doors?"

There are only Three Doors, that's how. I don't care what tradition you subscribe to, what practice you do, or who you are, there are only three basic ways to enter into the attainment of ultimate reality, emptiness, Nirvana, or whatever you want to call it. These doors relate directly to profound and direct understandings of the Three Characteristics of impermanence, suffering and no-self, and you have to understand the heck out of these to enter into the ranks of the Noble Ones.

"But there are many valid traditions that do not talk about the Three Characteristics!" It may appear so, but if the tradition is a valid tradition you will find these teachings in there somehow, in some other language or formulation, as these are the only way. You will find them in the works of Rumi, Kabir and Krishnamurti. You will find them in the Bible and Koran. You will find them in the writings of St. John of the Cross and many other Christian mystics. You will find them in all of the branches of Buddhism. You will find them in the Upanishads. You will find them in the writings of Carlos Castaneda. You will find them wherever you find a true spiritual path, and that is just all there is to it. It can help to consider that to completely understand compassion is to understand suffering and vice versa, as these are really two sides of the same coin. Also, to understand True Self practices is the same as understanding no-self practices, as these are also two sides of the same coin.

"But we are tantric practitioners, and the Three Characteristics are merely a low-brow Hinayana teaching." Tantra primarily cultivates the emptiness door, that of no-self, which is one of the Three Characteristics. It can also be useful for transmuting energy into more skillful forms, a bit of which will be discussed later. However, those who consider themselves to be mahayanists or vajrayanaists should read the fine print. You will find that all Three Characteristics are there, and in fact that you are highly encouraged to master the "Hinayana" practices before moving on to the Mahayana or Vajrayana practices anyway. I strongly suggest checking out Lama Yeshe's Introduction to Tantra. Further, the Hinayana is often confused with the Theravada, and while there are similarities, the Theravada is much more extensive than the Tibetan division of the Hinayana and contains extensive teachings on compassion and emptiness as well as helping others, but this is a topic for another time.

In short, should you enter ultimate reality or emptiness, it will be through one of the Three Doors. This is just the way it is. It is not negotiable. The nature of the mind and reality are just the nature of the mind and reality. You cannot change this, but you can understand it.

"But we are Zen students. We realize Buddha Nature! We don't need the Three Characteristics, as we sit zazen!" Read any good book on Zen, such as those by Dogen, Chi Nul, or the excellent Zen Mind, Beginner's Mind, by Shunryu Suzuki. The Three Characteristics are in there in abundance, and those who think they can enter ultimate reality in some other way are fooling themselves. Paying direct attention to bare reality with clarity and precision will result in directly observing the Three Characteristics regardless of whether or not you wish to call them that, as they are absolutely the truth of all conditioned things in all times and in all beings.

Thus, the practice, tradition, and all of that, i.e. content, are irrelevant in the end. However, you need them right up until the last moment, so don't think that I am advocating not following a tradition. I am just advocating actually following the tradition correctly and thus clearly penetrating into the nature of your actual experience just as it is. Nothing helps in the end but understanding the fundamental nature of reality, i.e. the Three Characteristics.

It may often be true that people simply are not in a position where insight practices are appropriate for them. Insight practices are not for everyone. One of the clear marks of whether or not they are appropriate for someone is their ability to even do them in the first place. If despite clear instructions and appropriate support a would-be insight meditator is simply unable to do anything but spin in content and fixation, they should try something else until such time as they can hear, understand and then follow the extremely basic but specific instructions of insight practices.

The last and perhaps most pernicious of the reasons that students don't really apply themselves is that they don't actually believe it can be done, that they could actually get enlightened or that anyone else except a rare few get enlightened. Further, if they do know of a potentially enlightened person, such as a lineage teacher, that person typically becomes thought of as being "other," an aberration, one of "those over there," one of the chosen ones, and somehow surreal, like an imagined demi-god.

This has been a terrible problem since the very beginning of all mystical traditions, and is unfortunately unlikely to go away any time soon. Part of this is due to the "Mushroom Factor," but there are many other complex reasons for it. Suffice to say, it can be done and is done today by students using these simple practices. Find someone enlightened who is willing to talk more about this if you want specific examples, and see the chapter called "More on the 'Mushroom Factor'".

13.

A CLEAR GOAL

Many of the possible reasons for why people can get so into "Buddhism" in every way except clear, well-defined, focused and precise practice are directly related to a lack of a clear goal. If you have no clear idea of what you want or why you are doing something, then the results are likely to be just as murky, vague, and fragmented. Why are you doing all of this? This is a very important question.

People may wish to go on a retreat and have the whole thing be relaxing and blissful. This can actually be attained temporarily if they then gain some mastery of concentration practices, though their clarity will almost certainly shatter the instant they leave the retreat, as concentration practices produce no long-term stability on their own. However, they may think that they wish to get enlightened by doing insight practices. Insight practices involve hard work and clear, non-anesthetized examination of suffering, among other things. Thus, these two goals of maintaining bliss and developing insight simultaneously are in direct conflict, and the student's practice will surely be conflicted. This is just one of many possible examples.

Having a clear goal is absolutely fundamental to the practice in more ways than may be initially obvious. In fact, if you understood your actual reality right now clearly enough to get to the root of why you were doing all of this and where all this motion of mind comes from, you would be highly realized. You would penetrate to the heart of compassion and suffering, of ignorance and emptiness, and be finally free.

I do not write this lightly. It is completely vital that your motivation be as clearly understood as possible as it actually is and that all of its energy be channeled into realizing your goals. Wishy-washy practice brings wishy-washy results, and determined, well-guided, brave, and wholehearted practice may bring the desired results.

Knowing what is possible helps, i.e. what each of the trainings can and cannot accomplish. I will spell out the details of such things in Part III. The specifics of our goal may change with time as we become more familiar with the realities of these, but the core motivation for all of this never changes. That is quite a statement, given that all things are impermanent, and about as big a hint as can be given. Whatever ultimate truth you want on the spiritual path is to be found in the sensations of the wanting itself.

Thus, don't look out there except to find wise guidance about how to look inward, for what you are looking for is "nearer than near." It is in the looking. It is in the motivation. It is in the suffering, which is why this was the First Noble Truth that the Buddha taught. He went right for the heart of the thing. It is in the question itself, which is why koan training can work. The experience of the question contains the answer to the content of the question. It is in the undying love that drives our every wish for happiness.

Strangely, the process of creating the illusory sense of a self arises out of compassion, but confused compassion, which is desire. This may sound odd, but it is as if there was an eddy in reality that befuddled empty and compassionate awareness, which is not a thing nor separate from things. Thus, somehow it seems that there is something to defend, some separate self that must be protected. Thus, out of confused compassion, barriers and defense mechanisms continue to be erected to defend this territory, this illusion of a separate self. Spiritual practices are designed to systematically debunk this illusion and penetrate these barriers by providing clarity, whereas all of the traditions can easily become part of these barriers, cultures to defend, knowledge to assume is self or owned by self, and that sort of thing.

It is as if reality got caught in an unfortunate loop, and this is what we have to work with, as this loop of illusory duality thinks it is us. The natural tendency, given "our" lack of clarity, is to continue to defend this "self" out of compassion and a lack of understanding that there never was such a thing. This defense and identification is the process of ego. Interestingly enough, all of the phenomena that make up this process, i.e. all of the "defilements," are themselves empty, intrinsically luminous and non-dual, though they seem otherwise by their own contrivance. Teachings such as "you are already enlightened, but you have yet to realize it" point to this (see *Moon in a Dewdrop: The Writings of Zen Master Dogen*, edited by Kazuaki Tanahashi, for a particularly profound discussion of the uses of this dangerous point of view). Thus, realization is not something created but instead is discovered as being an intrinsic aspect of phenomena.

Thus, with enough stability and clarity (concentration and wisdom), this natural, compassionate process of manifestation can begin to function more skillfully, as it has better information to go on, and can begin to see that creating the illusion of a separate, permanent self was not at all helpful (though it seemed to be). At this point, "it" will then let go of the illusion it has been perpetuating and return to understanding its natural state, which is freedom and non-duality.

This is something that absolutely cannot be accomplished by an act of will. It only arises when the level of clarity is high enough and the heart accepting enough of things as they are. One might say that Grace favors the well-trained mind. The pronounced tenaciousness of this process of defending an illusory and arbitrary "self" demonstrates clearly just how much compassion and how much confusion there is in this. Work to see clearly so that the knot may begin to untie itself.

I include all of this in the section called "A Clear Goal" because the very sense of a drive to find something is actually the thing it is seeking. The motivation is looking for itself. In those sensations themselves is something very powerful and amazing. However, in order to see this, a shift has to happen in which the drive becomes driven to understand the sensations of that drive itself rather than

looking to future sensations for satisfaction. This is a completely unintuitive thing to do, and this is one reason why meditation practices can seem so awkward sometimes. However, the fact that the drive or the goal contains its own solution is the reason why there is such relentless emphasis on being present to what is happening now. If we can get this drive to just chill on its future fixation and simply understand itself, insight is close at hand.

If you feel frustrated that your practice has not been as energized or as clear as you wish it to be, first sit with the fullness of that wish, with the fullness of that frustration, with the fullness of your fears, with the fullness of your hopes, with the fullness of that suffering and compassion, as clearly and bravely as you possibly can until you understand them to their very depths as they actually are. Channel all of this energy into clear, precise, kind and focused living and practice.

Since this whole book is clearly goal-oriented, I thought that it would be appropriate to add a few guidelines about formulating specific goals and working towards mastery that can help reduce the problems that poorly conceived goals can cause. Goals tend to involve a heavy future component. The trick is to add a component that relates to the Here and Now as well.

For instance, one could wish to become enlightened. This is a purely future-oriented goal. One could also wish to understand the true nature of the sensations that make up one's world so clearly that one becomes enlightened. This adds a present component and thus makes the whole thing much more reasonable and workable. One could simply wish to deeply understand the true nature of the sensations that make up one's world as they arise in that practice session or during that day. This is a very immediate and present-oriented goal, and a very fine one indeed. It is also method-oriented rather than result-oriented. This is the mark of a good goal.

Similarly, one could try to be kind, honest or generous that day, try to appreciate interdependence that day, or try to stay really concentrated on some object for that practice session. These present and method-oriented goals are the foundation upon which great practice is based. Purely future-oriented goals are at best mostly worthless and at worst very dangerous.

Wishing to become enlightened or more enlightened is only helpful if it helps one live in the present as it is. The same goes for training in morality and concentration, as articulated in Part I. A good friend of mine once forgot these basic rules of goal-oriented practice and strived with great energy for months to attain a goal that had nothing to do with the reality that he was experiencing at that time. The results were disastrous and the dark consequences of his error ring on to this day. Don't get burned by the shadow side of goal-oriented practice. Avoid competition and comparing your practice to others. Stay present-oriented whenever possible, and always avoid purely future-oriented or results-oriented goals! Also, be careful what you ask for. You just might get it but with a price you could never have imagined.

It should be noted that thoughts of the past and future occur now. These sensations are worthy of investigation. "Future mind" is only a problem if the sensations that make it up are not understood as they are. A fun practice to try is consciously thinking thoughts whose content is past- or future-oriented and noticing that they occur now. There is something particularly profound about this that might be missed on first inspection.

While I am on the subject of goal-oriented practice, I should say a few words about how to avoid overdoing it. First, if those around you, particularly those with a lot of experience in meditation and the spiritual life, are telling you that you should chill out a bit, they are probably saying it for good reason. Ask them why they think that and take their opinions into consideration. Now, it is true that sometimes people will tell you to chill out on your practice a bit just because of their own envy of your determination and diligence, but I haven't found this to be a common occurrence.

When on intensive retreats, there are a few basic ways to sail a bit too far out there too fast. The first is to stop eating. It is true that there is a long and glorious tradition of people fasting when doing spiritual practice, but generally they do so because they want to bring on severely altered states of consciousness. Fasting when meditating is an effective technique for doing this. Should you be doing insight practices, altered states are not your intended focus, and so these are more likely to be distracting than helpful. Further, severely altered states of consciousness can sometimes be very disruptive and hard to process, leading to what might be considered by some to be temporary insanity. If you are the sort of person who would drop LSD when out in public, then the altered states that fasting might bring on would probably not be a problem for you. On the other hand, if you are on retreat with other people, consideration for the fact that they may not want to deal with the potential side effects of your vision-quest is warranted.

Another way to go way out on the edge is to stop sleeping. Sleep deprivation can eventually lead to very altered states of consciousness and visionary experiences. The exact same considerations that come into play with not eating apply. While it may be true that when doing intensive practice the need for sleep may go down to perhaps four to six hours or sometimes less, try to get at least some sleep every night.

There are those that are such macho meditators that they will try to sit for very long periods of time, say ten to twenty-four hours. While this might seem like a really brave thing to do, a real tribute to one's determination, I don't see the point. I have managed to make very rapid progress when on intensive retreats where the longest sit I did was four hours and most were less than one and a half hours. However, if one sits long enough and really pushes the investigation with heroic effort, one can get into states of consciousness that are quite volatile. It can be very difficult to ground back down and integrate what comes out of that sort of extreme practice. Again, out of consideration for your mind and body, as well as for those around you on retreat who may not want to deal with your potential inability to integrate and control the energy that can be generated from that sort of practice, consider moderation in sitting.

Lastly, there are some who will try to mix mind-altering substances and meditation. This can seem like an easy and fast path. In fact, there are countless traditions that use these as an integral part of their path. However, there are numerous strong warnings against doing this at all, or against doing this without the guidance of those that really know what they are doing, or when not in the proper setting (e.g. far out in the desert with no one around except a friend to keep you safe and no big cliffs or weapons nearby). I have found that simply doing really consistent insight or concentration practices well can quickly produce altered states and strange experiences that have taken me to the very brink of what I could handle skillfully and sometimes beyond, many of which I will discuss in Part III, so I don't see the need for using mind-altering substances. Further, there are reasons to learn to see things from different points of view on our own power so that these things may become a part of who and what we are rather than some transient side effect brought on by tinkering with our neurochemistry.

In short, those on the path of heroic effort can easily get side-tracked into ritualistic displays that seem like heroic effort, but they are not. Heroic effort on the insight path means heroic investigation of the Three Characteristics of the sensations that make up our experience, whatever they may be. Thus, my advice when on an insight meditation retreat is to really power the investigation all day long, whether you are sitting, walking, reclining, standing, eating, washing, etc. Get enough sleep. Eat well to keep up your health. Take care of your body, particularly your knees and back.

Should those with more experience than you in these matters consistently tell you to back off on the effort just a bit, give it a try. I have occasionally done otherwise and regretted it. William Blake

wrote that we do not know what is enough unless we know what is more than enough. Unfortunately, most insight meditators will not put forth enough effort to know either. However, should you find that you are simply cooking yourself through too much effort, learn from your mistakes and follow the middle path.

The last point about having a clear goal I make reluctantly, as I am afraid that I will justify the very thing I wish to speak out against. Here goes...

I heard someone speculating that Zen might have developed as being very austere and drab because of how colorful and unstable Japan was during its development, and likewise the Tibetan tradition was very colorful and complex because Tibet was so bleak. Burmese Buddhism might be so extremely technical, goal-oriented, efficient and effective because their country is such a chaotic mess. Perhaps in just this way, we have the most goal-oriented culture in the world and yet tend towards the least goal-oriented, least practical and least effective take on Buddhism I have found anywhere.

It is an unfortunate shadow side of our culture that many of us can barely tolerate one more goal to attain, one more hoop to jump through, one more exam to pass, one more certification or degree to obtain, one more SUV to buy. Perhaps we are crafting a Buddhism in which you don't have to really ever accomplish anything so as to find a refuge from our extremely neurotic fixation on achievement. This might explain why we often fixate on teachings such as "Effortless effort", "There is nothing to attain," and postponing enlightenment through the Bodhisattva Vow. Believe me, as someone who has two graduate degrees and actively involved in a field that requires constant reading, recertification, and training, I am often sick of the whole achievement trip as well.

On the other hand, I have found that goal-oriented practice combined with good instruction and a few good conceptual frameworks is largely unstoppable barring extreme circumstances. Thus, if you are sick of goals to the point that you can't make any room for those that will soon follow, strip down your daily life down so as to make room for the drive to master the states and stages of the path. Take more vacations, back off on the career-ladder climbing a little, and make time to really bust out some serious meditative accomplishments. The Buddha was known for saying that there was nothing so valuable in this world as mastering the dharma. I couldn't agree more.

14. HARNESING THE ENERGY OF THE "DEFILEMENTS"

I am astounded at how many people are completely paralyzed in their practice because they feel bad about so many of the types of emotional sensations that arise. Unrealistic ideals of the emotional perfection that meditation might bring often create an inability to face one's actual humanity or to continue practicing. The energy in "undesirable" emotions can actually be used to fuel one's practice, which is good, as this is much of what we have to work with.

This paralysis happens because people tend to feel that "bad" emotions should not arise and are worthless and embarrassing. While there is a lot to be said for repressing the "defilements," there is also a lot to be said for using their tremendous energy in ways that are skillful. Basically, until we are very enlightened, some odd mixture of compassion and confusion motivates everything we do, as mentioned elsewhere, and so we have to learn to work with this. Further, these potentially useful emotional energies will continue to arise like the weather, even in very enlightened beings (contrary to popular belief), so we must learn how to deal with them and use them well.

Remember that these practices and teachings are not about becoming some kind of emotionally devoid, non-existent entity, but about clearly understanding the truth of our humanity and life.

Becoming fluent in the true nature of all categories of sensations, including the sensations that make up all categories of emotions, is a particularly good idea and highly recommended. This might even be undertaken as a systematic practice by those who are dedicated to thorough understanding. Thus, those doing noting practice, which I highly recommend, can note which emotions they are feeling, such as fear, boredom, anger, confidence, restlessness, joy, jealousy, etc.

Further, if the powerful energy of the emotional life can be harnessed to energize our practice, this can be extremely helpful. Some level of skill and moderation is required here, a middle way between defilement restraint and energy transmutation. Either extreme can be harmful or helpful depending on how much wisdom the student has, how good their teachers are, and how well the student listens to their teachers.

It should be noted that those who are passionate about practice and learning to actually practice correctly are much more likely to make progress than those who are not. Those who are able to channel all their rage, frustration, lust, greed, despair, confusion and anguish into trying to find a better way are the only ones who are likely to have what it takes to finally attain freedom. Those who are actually able to sit with the specific sensations that make up rage, lust, anger, confusion and all the rest with clarity, precision, acceptance of their humanity, and equanimity are even more likely to get enlightened. This paragraph deserves to be read more than once.

It is common for people to feel bad about their lack of progress. This can cause them to feel extremely frustrated, and produce all sorts of self-judgment, jealousy, extremes of blind faith, and rigid adherence to dogma. It can paralyze a student's practice if they get caught in these or in thinking that desire for enlightenment is a problem when in fact it is the most compassionate wish that someone could have for themselves or others. The whole trick is to channel this energy into actual practice using good technique rather than comparison or thoughts about progress. Simply examine the sensations that make up all of this frustration and comparison, i.e. don't stop investigating when certain categories of sensations arise.

Try this little exercise the next time some kind of strong and seemingly useless or unskillful emotion arises. First, stabilize precisely on the sensations that make it up and perhaps even allow these to become stronger if this helps you to examine them more clearly. Find where these are in the body, and see as clearly as possible what sorts of images and story lines are associated with these physical sensations. Be absolutely clear about the full magnitude of the suffering in these, how long each lasts, that these sensations are observed and not particularly in one's control.

Now, find the compassion in it. Take a minute or two (no more) to reflect on why this particular pattern of sensations seems to be of some use even though it may not seem completely useful in its current form. Is there a wish for yourself or others to be happy in these sensations? Is there a wish for the world to be a better place? Is there a wish for someone to understand something important? Is there a wish for things to be better than they are? Is there a wish to find pleasure, tranquility, or the end of suffering? Sit with these questions, with the sensations that make them up, allowing them to be strong enough to see what is going on but not so strong that you become completely overwhelmed by them.

Notice that fear has in it the desire to protect us or those about whom we care. Anger wants the world to be happy and work well or for justice to be done. Frustration comes from the caring sensations of anger being thwarted. Desire is rooted in the wish to be happy. Judgment comes from the wish for things to conform to high standards. Sadness comes from the sense of how good things could be. (I could go on like this for a whole book.)

Actively reflecting along these lines, sit with this compassionate wish, acknowledge it, and feel the compassionate aspect of it. Allow the actual sensations that seem to be fundamental to wanting to

be directly understood as and where they are. Remember that this same quality of compassion is in all beings, in all their unskillful and confused attempts to find happiness and the end of suffering. Sit for a bit with this reflection as it relates directly to your experience.

Then, examine the mental sensations related to the object that you either wish for (attraction), wish to get away from (aversion), or wish could just be ignored (ignorance). Examine realistically if this will fundamentally help yourself and others and if these changes are within your power to bring about. If so, then plan and act with as much compassion and kindness as possible.

Remember then that all the rest of the suffering of that emotional pattern is created by your mind and its confusion, and vow to channel its force into developing morality, concentration, and wisdom. Reflection on the fact that the emotions have unskillful components as well as skillful ones can give us a more realistic relationship to our hearts, minds and bodies, and allow us to grow in wisdom and kindness without blindly shutting ourselves down or chaining ourselves to a wall. From a certain point of view, we are all doing our best all the time, and the problem is just that we do not see clearly enough.

There is a Tibetan teaching from Tantra called “The Five Buddha Families” or “Five Sky Dancers” that does a good job of dealing with the wide world of emotions and their helpful and less than helpful aspects. There is also a Tibetan teaching called “The Six Realms” that can help as well. Both of these teachings are too rich and deep to do them justice here. If you are interested in these fine teachings, you might check out *Journey Without Goal*, *Cutting Through Spiritual Materialism* and *Transcending Madness*, all by Chogyam Trungpa.

It should be noted that the fundamental rule when applying emotion-derived effort in practice is actually to put it into practice rather than thoughts about practice, thoughts about some goal that seems far-off, thoughts about success or failure, thoughts about one’s strengths or weaknesses, or even thoughts about putting effort into practice. These traps are all too common, blindly waste the vast power inherent in our emotional life, and cause rather than reduce difficulties. Some of us will have to learn the hard way.

I remember some time ago when I realized that something I thought that I had understood quite thoroughly was actually only partially understood. I was very much less than happy with this, and decided to put the fullness of this compassionate rage into relentless, focused investigation of the Three Characteristics during whatever periods of time I could find during my day for doing so. It was only two months later that I came to understand what I wished to, and I was grateful for the power of the emotional life and what it can lend to practice. Remember, there is love and wisdom mixed into even our “worst” emotions. If that is what we have to work with, let’s use it wisely!

Some may then say, “That is not right motivation! You cannot proceed without right motivation!” Well, aside from the fact that this simply isn’t true, such people trap themselves in a Catch 22. To attain this “very pure” motivation, to use dangerous language, one must understand what it is that one wants to use this “pure motivation” to understand. Thus, were we unable to proceed based upon our somewhat deluded motivations, awakening would be impossible by definition.

Luckily, awakening is possible, and the only tool we have is practice based upon semi-deluded motivations. I am extremely grateful that this seems to be sufficient if we are willing to use what we have rather than fantasizing about some perfect us that doesn’t exist. Without greed, rage, grandiosity, frustration, insecurity, fear and a host of other semi-deluded forces, we would hardly budge. We wouldn’t pick up dharma books, we wouldn’t go on retreats, we wouldn’t deal with our stuff, and we wouldn’t care at all. But we do care, and so we forge on. Thank the Metaphorical God for the power of our emotions and the pain the dark ones cause. They are the gasoline that drives us on the road to

understanding.

15. RIGHT THOUGHT AND THE AEGEAN STABLES

There is a lot of emphasis on “right thought” and suppressing the mental “defilements” in Buddhism, as well as training in morality, “right speech” and that sort of thing. As these are agendas for what happens in our ordinary reality, they are aspects of training in morality. This emphasis on controlling our thoughts can be helpful but it has its limits and often causes problems when misunderstood. When this becomes the predominant thrust of one’s practice and involves images of self-perfection that deny the basic realities of human existence and the inevitable dark sides of life, trouble is basically guaranteed.

The Buddha did go on and on about restraining thought, transforming thought, and that sort of thing. He was making a very important point, but he didn’t stop there. He also advocated that people go on to cultivate concentration and then insight, so as to temporarily quiet and then overcome forever the fundamental delusions that drive our noisy minds. This same point would apply to psychotherapy: it can be useful, but to find the end of suffering we must go much deeper.

Sutta 20 in *The Middle Length Discourses of the Buddha* (great book, by the way) is called “The Removal of Distracting Thoughts.” In it, Buddha admonished his followers to deal with unskillful, evil, unwholesome or useless thoughts in the following ways. First, if the student is paying attention to something that is causing these unskillful thoughts, then they should pay attention to something wholesome that does not produce unskillful thoughts. If this fails, then they should reflect on the danger in those thoughts and thus try to condition themselves not to think such thoughts in this way. If this fails, then they should try to forget those thoughts and not give any attention to them. If this fails, then they should give attention to quieting the mind and to stilling these thoughts. If this fails, then the student should bear down with their full will and “crush mind with mind,” forcing the thoughts to stop with unremitting and unrestrained effort. He also recommended the formal concentration practices of loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity (see *Lovingkindness*, *The Revolutionary Art of Happiness*, by Sharon Salzberg, or *Training the Mind*, by Chogyam Trungpa).

Those familiar with cognitive restructuring will notice great similarities between this 2,500-year-old approach and more modern techniques. These can help develop morality and also suppress the hindrances that cause distraction and poor concentration, as well as begin to create better mental and personal habits. However, this can have its problems if not understood in a realistic and clear way.

A subtle but incorrect modification of these techniques can create a large amount of internal conflict, as can failing to understand the limitations of such techniques. The subtle modification that is definitely not recommended but all too common is the following: the student substitutes feelings of self-judgment or self-loathing for the thoughts they feel are unskillful. This results from only seeing the ignorance side and not the compassion side of intentions and thoughts. It can produce some extremely detrimental results, as well as highly neurotic and repressed individuals who are in basic denial of their actual humanity and heart. It can produce students who are quite bitter, tight, judgmental, Puritanical, and generally unpleasant to be around. This is one extreme.

The other extreme tends to come when people only focus on the compassion side of their emotions and not the confusion and suffering that can be mixed in with them. Aspects of the late sixties come to mind. This error can lead to extreme misunderstandings of Tantra, unhealthy Epicureanism, addictions, and general debauchery that are simply destructive. While this may seem fun and “liberating” for a while, the consequences tend to be as bad as would be expected. Thus, a sophisticated

examination of our hearts, desires, aversions and confusions can help sort out what aspects of these are skillful and worth cultivating and what aspects are unhelpful and worth abandoning by the various methods available.

The last problem comes from not understanding that the only way to really bring some permanent relief from these persistent and somewhat uncontrollable thoughts is to get quite enlightened. Until this happens, even in the early stages of awakening, the “defilements” of the mind will continue to cause the creation of all kinds of unhelpful thoughts and mind noise that are easy to get caught in and fooled by. Thus, while training in thought restraint can be very helpful and is highly recommended, it should not be viewed as being more powerful than it is. Remember that training in morality and concentration does not produce awakening without training in insight. This point is mentioned again and again, but somehow continues to be overlooked.

A useful analogy is that of the Aegean Stables. The story goes that one of Hercules’ tasks was to clean the Aegean Stables. These housed a very large number of horses that continually produced great mounds of excrement. He tried again and again with superhuman strength to clean them, but there were too many horses producing too much excrement too fast for him. As soon as he had cleaned one area, the other areas were full of manure, and so he despaired. However, when he diverted a great river through the stables, this was able to wash the whole of the stables clean at once, and his task was accomplished. While the sensations that make up our reality are still misunderstood, we can feel a bit like Hercules before he diverted the river. This is par for the course and normal.

Enlightenment is a sudden thing, but the cultivation of that initial awakening is a gradual thing and proceeds in fairly predictable stages (detailed in Part III). For more information on this topic, I recommend the excellent works of Chi Nul, presented in *Tracing Back the Radiance* as translated by Robert Buswell. At each progressive stage, certain unhelpful patterns of identification with experience are forever eliminated or overcome, sort of like channeling a river through one part of the stables, but many more remain until final and complete awakening. Thus, the mind becomes progressively clearer, more spacious and quieter, and those unskillful thoughts regarding identification that do arise are more likely to be caught before they can do damage.

Thus, those who wish for the end of suffering should strive to be kind, stabilize the mind, and carefully and precisely understand the actual truth of their experience in each moment in a way that goes beyond content.

16. VON DER INHALTSEBENE ZUR EINSICHT

(mz) Im vorherigen Kapitel erklärte ich die Methode des kognitiven Restrukturierens, die dafür entwickelt war, uns zu helfen, störende oder nicht hilfreiche Gedanken zu stoppen. Da solche Techniken sich eher darum kümmern, was passiert, anstatt sich darum zu kümmern, das Fundamentale von dem, was passiert, wahrzunehmen, sind sie ein Aspekt des Trainings in Moral und Konzentration. Jedoch, wenn wir gewillt sind zu verstehen, dass wir auch eine einsichtsorientierte Perspektive gegenüber schwierigen oder störenden Gedanken einnehmen können, entweder auf dem Kissen oder wenn wir herumgehen, dann fangen wir an den Übergang von der Inhaltsebene zur Einsicht zu machen.

Wie ihr erwarten werdet, basiert diese Methode direkt auf den Drei Daseinsmerkmalen, als auch auf anderen grundlegenden Anschauungen der Einsichtspraxis, wie den laufenden sensuellen Erfahrungen, die hier der „Gold-Standard“ für Realität sind. Diese Methode wird am besten durch Beispiele erläutert. Hier dargestellt durch einige Leute mit einem Großen Problem, die sich auf einem

Einsichtsretreat befinden und ihrem Lehrer ihre Erfahrungen berichten.

Das erste Beispiel ist von jemanden, der sich vollständig mit dem Inhalt beschäftigt: „So, während meiner Praxis habe ich mich durch mein Großes Problem durchgearbeitet, ihr wisst, dass ich es wirklich zu behandeln versuche. Es schien immer wieder zurückzu- kommen. Jedes Mal, wenn ich auf dem Kissen saß, musste ich wieder über mein Großes Problem nachdenken. Dieses Große Problem ist solch ein großer Teil meines Lebens, solch ein Riesenproblem. Ich habe Angst, dass, wenn ich mir mein Großes Problem zu nahe anschau, ich davon überwältigt werden könnte. Ich wünschte, meine Großes Problem würde einfach weggehen. Ich habe schon soviel praktiziert und dennoch muss ich trotzdem dieses verfluchte Große Problem behandeln.“ Bemerkt, dass diese Person eine Kontinuität der Existenz des Großen Problems annimmt. Sie nimmt auch an, dass alle Gedanken über das Große Problem entweder Selbst sind, Eigentum eines Selbst oder getrennt von einem Selbst sind. Des Weiteren arbeitet sie nicht auf einer sinnlich wahr- genommenen Stufe, um zu versuchen, die wahre Natur der Ge- danken und körperlichen Empfindungen, die dieses Große Problem ausmachen und den Rest der Realität zu sehen. In Kürze, die „Praxis“, die sie erwähnt, ist eine andere Art von Praxis als Ein- sichtspraxis. Lasst es uns erneut versuchen.

„Ich saß auf dem Kissen und hatte gerade mit der Atembenennungspraxis begonnen, als ein Gedanke über mein Großes Problem aufkam. Ich versuchte ihn zu ignorieren, aber dann kamen weitere Gedanken über mein Großes Problem auf und mein Magen fing an sich empfindlich anzufühlen. Ich versuchte mich wieder auf meinen Atem zu konzentrieren, aber dann erappte ich mich dabei, dass ich wieder über mein Großes Problem nachdachte, Gedanke nach Gedanke, meistens derselbe alte Gedanke, der sich immer wieder wiederholte.“

Diese Person macht schon Fortschritte dabei, die Gedanken und körperlichen Empfindungen als Basis für Einsicht zu nehmen. Sie fängt an zu versuchen, die Anschauungen der Einsichtspraxis auf ihre Erfahrung anzuwenden. Sie versucht sich auf ein körperliches Objekt zu fokussieren und die einzelnen Empfindungen, die ihre Gedanken und körperlichen Empfindungen ausmachen, zu notieren. Jedoch hat sie dürftige Konzentration und hat nicht gelernt, die wahre Natur der Empfindungen, die diese ausmachen, zu sehen.

„Ich setzte mich auf das Kissen und versuchte jede der Empfindungen, die meinen Atem ausmachen, zu sehen. Eingestreut in diese körperlichen Empfindungen waren geistige Bilder des Atems. Eingestreut in all diese Empfindungen waren auch Gedanken über das Große Problem. Sie waren schnell und schienen auch einige leichte schmerzhaft oder beunruhigende körperliche Empfindungen in der Magengegend zu betreffen. Ich konnte sehen, dass sie kommen und gehen und dass sie beobachtet wurden. Ich konnte bei ihrem Entstehen fühlen, dass es da etwas Irritierendes über diese schnellen Empfindungen gab.“

„Ich bemerkte, dass das meiste meiner Erfahrung aus Empfindungen gemacht war, die sich nicht auf das Große Problem bezogen. Manchmal bemerkte ich die Drei Daseinsmerkmale von Empfindungen, die sich auf das alte Große Problem, diesem alten Muster an Empfindungen bezogen, und manchmal war ich in der Lage bei den Atemempfindungen zu bleiben. Jedoch ungeachtet dessen, was für eine Empfindungen auftrat, war ich grundsätzlich fähig, einige Aspekte der wahren Natur von ihnen zu sehen. Deshalb war ich in der Lage bei meiner Praxis zu bleiben und nicht in alte Gedanken- kreisläufe über mein Großes Problem, die mir wenig Gutes gebracht und viel Schmerzen verursacht haben, verloren zu gehen.“

Dies ist die Art von Beschreibung, die die Augen eines Meditationslehrers wirklich aufleuchten lassen. Er kann erkennen, dass dies eine Person ist, die wirklich ein Gefühl dafür bekommen hat, was Ein- sichtspraxis ist und wie man sie nutzen kann. Der Meditierende versteht nicht nur den Bereich und

die Anschauungen der Einsichtspraxis, sondern ist auch in der Lage tatsächlich völlig konsequente und starke Praxis auszuüben. Sogar wenn wir tatsächlich unseren Stoff behandeln, kann, auf die sensuelle Stufe zu gehen, hilfreich sein. Auf die sensuelle Stufe zu gehen, enthüllt Dinge über unsere Probleme, die sehr hilfreich dabei sind, sie im richtigen Verhältnis zu sehen, damit man von ihnen nicht überwältigt werden kann. Diese Art der Sichtweise entwickelt auch Gewohnheiten, die es für uns leichter machen, während der formalen Praxis auf eine sensuelle Stufe zu kommen.

Deshalb, wenn ihr ein Problem habt, das euch hartnäckig ärgert, versucht euch, wenn ihr z. B. am Tage herumgeht, die Zeit zu nehmen die Drei Daseinsmerkmale der Empfindungen, die es ausmachen, zu sehen und denkt dabei: „Die Muster der Empfindungen, die dieses Große Problem ausmachen, sind schnell, flüchtig und werden beobachtet. Ich werde mein bestes tun diese Empfindungen zu notieren, sobald sie auftreten. Wenn ich mit mir und anderen über mein Großes Problem spreche, werde ich versuchen meine Beschreibungen auf einer einsichtsorientierten Stufe zu halten. Indem dieses Große Problem als äußerliches und flüchtiges Phänomen gesehen wird, werde ich nicht in meinen negativen und qualvollen Gedanken über mein Großes Problem verloren gehen. Ich werde in der Lage sein mehr Klarheit und Geräumigkeit in mein Großes Problem zu bringen, in der Lage sein das Große Problem mit mehr Intelligenz zu behandeln, in der Lage sein mehr gesunden Menschenverstand und Balance in mein Großes Problem zu bringen. Wenn ich dies tun kann, wird es von großem Vorteil für mich sein. Wenn ich weitermache, mich in meinen kreisenden Gedanken über das Große Problem, dass mich nirgendwo hinbringt, zu wälzen, werde ich einfach unnötige Qualen mit wenig guten Effekten erfahren. Dies ist mein Plan und Entschluss. Angenommen ich versage, dann versuche ich es immer wieder, bis ich in der Lage dazu bin. Letztendlich werde ich die Gewohnheit, die wahre Natur meines Großen Problems nicht sehen zu können, brechen und deshalb an Weisheit und Glück wachsen!“ Das ist die Art, wie dieses Spiel gespielt wird.

Nur zum Spaß werde ich hier zwei weitere Beispiele von sogar noch erfahreneren Übenden anführen, wie sie ihre Praxis beschreiben könnten.

„Ich saß auf dem Kissen und fing an die Drei Daseinsmerkmale der Empfindungen, die die erfahrene sich selbstzeigende Realität ausmachen, zu notieren. Es gab körperliche und geistige Empfindungen, alle entstanden und vergingen schnell und mühelos. Ich konnte vielleicht 5-15 Empfindungen pro Sekunde erkennen, hauptsächlich in der Magengegend, aber da waren viele andere kleine Empfindungen, die von überall her kamen, Farben von der Rückseite meiner Augenlider und Geräusche vom Atem anderer Meditierender. Gelegentlich gab es einige schnelle darin eingestreute Empfindungen über das Große Problem, wie kleine Phantome, die in einem See von flackernden Farben und Formen verschwanden. Sie verursachten keine Unterbrechung in meiner Untersuchung, sondern waren nur Empfindungen für weitere Untersuchung.“

Dies ist klar ein starker Übender mit soliden Einsichtskenntnissen. Er weiß genau, was er machen soll und tut es. Es ist gewillt, Zeit für reine sinnlich wahrgenommene Untersuchung zu gewinnen. Wir selbst können nicht sofort den Übergang zu dieser Art von Praxis vollziehen. Aber ich glaube fest, dass, wenn wir uns genau klar machen, wonach wir Ausschau halten, wir es uns tatsächlich viel einfacher machen können, den Übergang von der Inhaltsebene zur Einsicht hinzubekommen. Dadurch, dass wir beobachten, wozu wir selbst schon in der Lage sind und darauf Schauen, was jemand mit nächst- höheren Fähigkeiten erreichen kann, werden wir motiviert sein weiterzumachen und das entsprechende Vertrauen, auf dem richtigen Weg zu sein, gewinnen.

Dieses letzte Beispiel ist die Beschreibung der Praxis von einem besonders starken und fortgeschrittenen Übenden.

„Ich setzte mich auf das Kissen und die Einsichtszyklen präsentierten sich mühelos. Es gab

eine Erhöhung in der Wahrnehmung und sehr feine, schnelle Vibrationen entstanden sofort und fielen schnell wieder weg, dann rückten sie aus der feinen Wahrnehmung heraus und wurden undeutlich für ein paar Sekunden. Die Konzentration stabilisierte sich wieder und enthüllte schnell endende Empfindungen, die eine nach der anderen auftraten, vielleicht 5-10 pro Sekunde und dann fingen die Dinge irgendwie an dicker zu werden, wurden irgendwie irritierend, Vibrationen waren jetzt die vorherrschende Erfahrung. Es war jetzt so, dass der Nichtzufriedenstellenkönnen-Aspekt dominanter wurde und es gab ein paar Empfindungen bezüglich meines Großen Problems.“

„Ich habe ein paar Andeutungen erhalten, wie die dualistische Perspektive entsteht, wie sie das grundlegende Leiden verursacht und die Verwirrung auftauchen lässt. Es gab eine Wahrnehmungsänderung und eine panoramischere und leichte Perspektive entstand, die von zusammenhängenden und synchronisierten Vibrationen begleitet wurde, die das meiste der sinnlich wahrgenommenen Realität, eingeschlossen des Raumes, beinhaltete, bei etwa 5-15 pro Sekunde. Es gab eine kurze Periode von reinem, beachtenswertem aber gereiftem Gleichmut mit umfassender werdenden Vibrationen. Jedes Empfinden von Praxis fiel vollkommen weg.“

„Eine Minute später präsentierten sich zwei der Drei Daseinsmerkmale vollständig in schneller Abfolge, den ganzen Hintergrund des Raumes beinhaltend, enthüllten etwas Unbegreifliches über die Natur von Subjekt und Objekt und die Realität verschwand. Die Realität erschien wieder ruhig, klar, angenehm und leicht. Ich verfestigte den Raum im Nachleuchten des Erlebens, damit ich die formlosen Gebiete für ein paar Minuten genießen kann, stieg in ihnen auf und dann wieder ab in den grenzenlosen Raum. Eine Vision bezüglich meines Großen Problems trat auf.“

„Ich stabilisierte mich auf der Vision, bemerkte ihr Gefühl und bevor ich es wusste, war ich außerhalb meines Körpers, reiste in einem seltsamen Bereich der Interaktionen, die das Problem des Großen Problems in symbolischer oder mythischer Form wiedergaben. Ich sah etwas über das Problem, das ich nie zuvor sah, etwas wie ein alter ungeprüfter und fiktiver Zug von Assoziationen, die zu meiner Unfähigkeit zu einem balancierteren Verstehens dieses Problems führten. Diese Erscheinung brach meine Konzentration und ich kehrte in meinen Körper zurück. Ich verließ nun die formlosen Gebiete, indem ich wieder einen neuen Einsichtszyklus anfang. Als ich vom Kissen aufstand, bemerkte ich, dass die psychologische in der anderen Sphäre auftretende Einsicht mir ein bessere Möglichkeit gab, meinen Humor zu behalten und eine mitfühlendere Haltung denjenigen gegenüber, die in dieses Problem involviert waren, zu bewahren. Auch sie versuchten nur glücklich zu sein, wie wir alle. Es wird interessant sein, wie sich dies jetzt entwickelt.“

Er hat Talent und eine weite Bandbreite an Fähigkeiten. Er ist nicht nur ein fortgeschrittener Einsichtsübender, sondern er hat auch starke konzentrierte Fähigkeiten und kann sogar unerwartet in einige der unüblicheren konzentrativen Erreichungen kommen. Des Weiteren scheint er sogar in der Lage zu sein seine Fähigkeit außerhalb des Körpers zu reisen so zu nutzen, dass er relative Einsichten für die Inhaltsebene seiner Probleme daraus erzielen zu kann.

Schließlich sucht er nach subtilen Hinweisen der Begrenzung seiner Einsichten. Er ist nicht nur befähigt, sondern er realisiert auch das, was er noch nicht weiß. Er ist gut auf dem Weg die Kernlehren des Buddha zu meistern.

TEIL III: MEISTERSCHAFT

17. KONZENTRATION VS. EINSICHT

(mz) Bei den Unterschieden zwischen Konzentrationspraxis und Einsichtspraxis gibt es viel Durcheinander. Dies mag zum Teil durch den „Mushroom-Faktor“ verursacht sein oder durch andere Faktoren wie, dass Konzentrationspraxis einfacher und die meiste Zeit auch deutlich angenehmer als Einsichtspraxis ist. Konzentrationspraktiken (Samatha- oder Samādhi-Praktiken) sind Meditation auf ein Konzept als Meditationsobjekt, ein geistig verfestigtes Aggregat von vielen flüchtigen Empfindungen. Während Einsichtspraxis Meditation auf die vielen flüchtigen Empfindungen selbst, so wie sie sind, ist. Wenn wir Konzentrationspraktiken ausführen, versuchen wir absichtlich den Geist in einen speziellen Zustand zu bringen oder einzufrieren, der „Vertiefung“, „Jhāna“ oder „Dhyana“ genannt wird. Während die Realität nicht in dieser Weise eingefroren werden kann, kann die Illusion von Festigkeit und Stabilität gewiss kultiviert werden und das ist Konzentrationspraxis.

Einsichtspraxis wurde entworfen, um die Drei Illusionen der Beständigkeit, des Zufriedenstellenskönnens und des separaten Selbsts zu durchdringen, um dadurch Freiheit zu erreichen. (Anm. Die Illusion des Zufriedenstellenskönnens hat mit dem fehlerhaften Empfinden zu tun, dass das Aufrechterhalten der geistigen Illusion eines separaten, permanenten Selbsts befriedigen könnte oder hilfreich sei und bezieht sich nicht auf einen repressiven und spaßverneinenden Leidenstrip) Einsichtspraxis (verschiedene Arten von Vipassanā, Dzogchen, Zazen etc.) führen zu den fortschreitenden Einsichtsstufen. Einsichtspraxis neigt dazu schwierig und irgendwie beunruhigend zu sein, da sie entwickelt wurde, unsere Verblendung und viel behütete Ansichten über uns und über die Welt zu dekonstruieren. Manchmal kann sie aber auch für frustrierend kurze Perioden erschütternd glückseligmachend sein.

Konzentrationszustände sind grundlegend immer eine Zusammenstellung von großem Spaß, extremer Faszination, verführerischen, umfassenden, glückseligen, friedvollen, spektakulären Empfindungen etc. Es gibt eigentlich keine Grenze, wie interessant Konzentrationspraxis sein kann. Einsichtsstufen und ihre Enthüllungen können auch sehr interessant sein, aber sie sind nicht so potenziell süchtigmachend, wie es die Konzentrationspraxis und ihre Seiteneffekte sein können. Einsichtspraxis neigt dazu, die meiste Zeit harte Arbeit zu sein. Sogar wenn sie erfolgreich arbeitet, zeigt sie uns nur die Dinge, wie sie sind.

Einer der Faktoren, der tatsächlich Verwirrung mit sich bringt, ist, dass die Terminologie der konzentrativen Zustände (Jhānas) in den Originaltexten benutzt wird, um beide, die fortschreitenden unechten Konzentrationszustände und auch den Einsichtsfortschritt, mit wenig Hinweisen, was was ist, zu beschreiben. Dies wurde zu einem gewissen Grad ein paar hundert Jahre später, als die Stufen der Einsicht in den kanonischen Kommentaren artikuliert wurden, revidiert. Aber das Grundproblem wurde nicht erwähnt. Dies wurde hauptsächlich erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts durch

die Burmesen gelöst. Ich werde die Vipassanā-Jhānas später skizzieren.

Um die Dinge auf eine Weise klar zu halten, wie es die alten Texte nicht taten, meine ich immer, wenn ich mich auf Jhānas beziehe, ohne zu erwähnen, ob ich Samatha- oder Vipassanā-Jhānas meine, Samatha-Jhānas, einen stabilen, durch Konzentration geschaffenen Zustand. Wenn ich mich auf die Jhānas, die durch Einsichtspraxis produziert werden, beziehe, werde ich sie immer Vipassanā-Jhānas nennen. Konzentrationspraxis entwickelt Konzentration, aber sie entwickelt keine Weisheit. Das Problem ist, dass Konzentrationszustände Leute leicht narren können, da sie oft denken, dass diese Zustände das Ziel des spirituellen Pfades seien, da sie so glückseligmachend, umfassend und sogar formlos sein können und so einige unpräzise Beschreibungen oder Erwartungen, wie Erwachen sein könnte, treffen könnten.

Konzentrationspraxis kann jedoch auch sehr hilfreich und wichtig sein. Ohne eine gewisse Konzentrationspraxis oder –fähigkeit ist Einsichtsmeditation praktisch unmöglich. Es gibt eine Debatte in den antiken Kommentaren über einige Studenten, die erleuchtet wurde, ohne sogar den Niedrigsten der Konzentrationszustände (das 1. Jhāna, wird später erklärt) zu erreichen. Praktiker, die „trockene Einsichtspraktizierende“ genannt werden. Ich würde mich aber nicht darauf verlassen, dass so etwas häufig passiert. Glücklicherweise kann Einsichtspraxis selbst gleichzeitig Konzentration und Einsicht entwickeln, obwohl die Gefahr von den konzentrativen Zuständen verführt zu werden, auch hier eine Falle bilden kann. In Kürze, ihr müsst das 1. Jhāna meistern, um eine minimale Basis für den Fortschritt der Einsicht zu haben, aber dies ist alles, was für Erleuchtung benötigt wird.

Solange man sich klar ist, was Konzentrations- und was Einsichtspraxis ist (was leider nicht so leicht verstanden wird, wie einige denken), kann auch Konzentrationspraxis jenseits des 1. Jhānas hilfreich für Einsichtspraktizierende sein. Alle Konzentrationszustände stabilisieren den Geist und dies hat vier grundlegende Vorteile. Erstens, wie eine Filmkamera, die wild geschüttelt, wahrscheinlich keinen klaren oder scharfen Film abliefern wird, so wird auch der Geist, der nicht fest auf dem Objekt verbleibt, keine klare Wahrnehmung der letztendlichen Wahrheit dieses Objektes erhalten. Zweitens, da Konzentrationszustände tiefe Klarheit und Stabilität auf die Inhaltsebene kultivieren, sind sie sehr nützlich, um tiefe heilende psychologische Einsichten zu entwickeln. Um es auf andere Weise zu sagen, wenn ihr euren Stoff aufarbeiten wollt, macht Konzentrationspraxis.

Drittens, Konzentrationszustände können eine willkommene und wertvolle Erholung vom Stress sein, da sie für eine sehr tiefe Entspannung und Frieden sorgen, die extrem wichtige Teile des vernünftigen, mitfühlenden und gesunden Lifestyles sein können.

Der Buddha pries diejenigen, die die Konzentrationszustände gemeistert hatten, und das sollte als Gedächtnisstütze all denjenigen dienen, die ihren großen Wert unterschätzen, oder irrtümlicherweise annehmen, dass das Nicht-Genießen des Lebens irgendwie „spirituell“ wäre. Viertens, Konzentrationspraxis kann dabei helfen, dass der Einsichtspraktizierende irgendwie mental stabiler und balancierter bleibt, da seine alten Konzepte seiner Existenz durch die Einsichtspraxis auseinander gerissen werden. Wenn diese Zustände jedoch damit enden, dass sie diesen Prozess verhindern, entweder durch ein Gefühl eines Selbsts oder wenn sie eine Aversion zur klaren Erfahrung des Leidens erzeugen, dann werden sie ein Hindernis.

Dies ist eine sehr trickreiche Balance. Wenn ein Schüler an Stabilität hängt, wird er sicher keinen Einsichtsfortschritt machen. Wenn er jedoch in die schnellen und harten Vibrationserfahrungen der Einsichtspraxis eintaucht, ohne die lindernden Effekte der Konzentrationspraxis, die ihm helfen, irgendwie geerdet zu sein, kann der Schüler sich so fühlen, als hätte er eine kleine Dosis (oder im schlechtesten Fall eine große Dosis) LSD genommen oder zu viel Kaffee getrunken hat. Ich verbrachte die ersten fünf Jahre meiner Praxis damit den Samatha-Jhānas wenig Aufmerksamkeit zu schenken

und realisiere jetzt, dass dies möglicherweise ein Fehler war.

Manchmal können spirituelle Enthüllungen sehr extrem und dramatisch sein. Die Fähigkeit die Dinge zu verlangsamen und zu beruhigen, kann manchmal sehr nützlich sein, wenn wir es einerseits mit der normalen Welt und andererseits mit diesen Enthüllungen zu tun haben. In Kürze, wendet Konzentrationspraxis an, wenn ihr bei eurer Einsichtspraxis erst einmal nicht weiterkommen wollt, da ihr einfach etwas runterkommen müsst, um in der Lage zu sein mit eurem Leben weiterzumachen, ohne komplett auszuflippen (wie z. B. bei einem Studenten der Medizin). Ein Weg dies zu tun, ist, in Konzentrationszuständen zu schwelgen. Wenn man dies mit der formalen Resolution, keinen Einsichtsfortschritt machen zu wollen, ausführt, kann das sehr effektiv sein.

Es gibt viele Konzentrationszustände und sie werden später nach ihrer Meisterung immer geläuterter. Eine kurze Beschreibung der Konzentrationszustände folgt nun. Sie basiert auf den Standardtexten und ist sehr genau. Ungeachtet der Tradition, der ihr folgt, sobald ihr anfangt eine ihrer Konzentrationspraktiken zu meistern, werdet ihr durch diese Zustände in dieser Reihenfolge hoch bis zu der Stufe eurer aktuellen Fähigkeit gehen, obwohl einige Leute Jhānas überspringen können. Die spezifischen Meditationsobjekte mögen die Stufe des Jhānas, das erreicht werden kann, begrenzen, als auch die Erfahrung dieser Zustände färben. Solche Details werden in verschiedenen kanonischen Texten ausgesprochen, wie der „Visuddhi Magga“ und der lesbareren aber schwerer zu findenden „Vimutti Magga“. Bhante Gunaratanas „The Jhānas“, die in seinem kompletteren Werk „The Path of Serenity and Insight“ enthalten sind, sind eine wissenschaftliche Arbeit über dieses Thema, wie es auch Nyanatilokas „Der Weg zur Erlösung“ ist.

Einige dieser Texte (insbesondere die ersten zwei) enthalten lange komplizierte Diskussionen welche Haltung und welches Objekt das Bestgeeignetste für die individuellen Neigungen der verschiedenen Arten der Leute sein könnte.

Es ist unschön, dass diese Art der Information heutzutage kaum in Gebrauch ist. Ich nehme an, dass ein Anzug von der Stange es bei den meisten Gelegenheiten tut, aber es gibt irgendetwas an denen, die maßgeschneidert sind. Mir wurde erzählt, dass es noch ein paar Klöster gibt, die diese Art des traditionellen Trainings bieten. Unglücklicherweise ist dieses Thema zu komplex, um es hier richtig zu behandeln. Aber denjenigen von euch, die dieses Thema ernsthaft interessiert, wird sehr empfohlen, die Originalquellen zu untersuchen. Sie enthalten eine erstaunliche Menge an machtvoller Information. Aber unglücklicherweise in ziemlich ermüdender Form.

Viele Traditionen benutzen den Atem anfänglich als primäres Objekt und steigen dann auf die Qualitäten der Zustände selber, wenn sie entstehen und die Konzentration stark ist, als Meditationsobjekt um. Die Qualität eines Jhāna kann entweder „weich“ oder „hart“ sein, was daran liegt, wie fest dieser Zustand ist. In einem weichen Jhāna sind die Qualitäten dieses ungewöhnlichen Zustandes definitiv anders erkennbar, als bei der gewöhnlichen Erfahrung und zwar dadurch, dass wir uns sicher in einem durch diese Qualitäten definierten veränderten Zustand befinden. In einem wirklich harten Jhāna fühlt es sich an, als ob unser Geist mit diesen Qualitäten verschmolzen ist oder mit dem Objekt mit Superkleber vereint ist, als wenn wir nichts als ein fester Block dieser Qualitäten oder dieses Objektes wären, als ob wir und das Objekt die ganze Welt wären, mit nichts das übrig bleibt. Ein wirklich hartes Jhāna zu erreichen, bringt dramatische Erhöhungen der vorteilhaften Effekte der Praxis mit sich. Es erfordert aber eine größere Stärke der Konzentration und gewöhnlich auch bessere Praxisbedingungen. Wenn man die Vorteile der Jhānas allein möchte, kann hierbei auch das Konzentrationsobjekt helfen, was einfach ein leicht identifizierbares äußeres Objekt, wie eine Kerzenflamme oder eine Farbscheibe sein kann.

Detaillierte gute Instruktionen für Praktiken mit äußeren Objekten, die „Kasina-Praktiken“

genannt werden, stellen die oben gelisteten Werke, insbesondere das von Bhante Gunatana „The Path of Serenity and Insight“ zur Verfügung, sodass ihr einfach nur die Quellen erstehen und lesen müsst. Die grundlegenden Anweisungen sind jedoch diese: Stabilisiert eure Konzentration auf ein äußeres Objekt (Kasina) bis ihr das Objekt mit geschlossenen Augen sehen könnt. Nehmt diese Vision als neues Objekt und stabilisiert eure Aufmerksamkeit darauf, bis eure Konzentration wie ein Felsen ist. Mit dieser Konzentration solltet ihr in der Lage sein, leicht irgendeinen dieser Zustände, die ich nun gleich beschreiben werde, zu erreichen.

Das Basismuster, mit dem man durch diese Zustände geht, ist das Folgende. Zuerst entwickelt man genug Konzentration, um Jhāna zu erreichen. Dann sieht/fühlt der Geist das Jhāna, bewegt sich in seine Richtung und geht hinein. Fast alle diese Zustandsänderungen geschehen zwischen dem Ende des Ausatmens und dem Beginn des neuen Einatmens gelegentlich durch Augenlidflackern begleitet. Dann gibt es eine Flitterwochenperiode, wo das Jhāna frisch aber unsteady ist. Dann folgt die Reifeperiode, wo das Jhāna wirklich mehr in seine eigene Festigkeit kommt und seine wahre Pracht zeigt. Nun werden die Unvollkommenheiten des Jhānas sichtbar, als auch die Nähe des Zustands zum Zustand darunter und die Leichtigkeit mit der man in diesen niedrigeren Zustand fallen kann. Als Nächstes vertieft sich die Konzentration und eine Art von Gleichmut über die guten und schlechten Aspekte dieses Jhānas setzt ein. Wenn die Konzentration stark genug wächst und das aktuelle Jhāna nicht länger wünschenswert ist, steigt der Geist ganz natürlich zum nächsthöheren Jhāna auf und der Zyklus fängt, innerhalb der Begrenzungen, die nach Menschenermessung erreichbar sind, und euren aktuellen Fähigkeiten, wieder an.

18. DIE VERTIEFUNGEN (SAMATHA JHANAS)

DAS ERSTE JHANA

(mz) Das erste Jhāna entsteht, wenn der Schüler die Fähigkeit erzielt, den Geist auf einem Objekt, wie z. B. dem Atem, zu befestigen. Also nachdem er eine grundlegende Konzentrationsstufe, die „Zugangskonzentration“ genannt wird, erreicht hat. Mit der „Zugangskonzentration“ kann man sowohl das erste Jhāna erreichen als auch Einsichtspraxis ausführen. Beachtet, dass so etwas grundlegend unmöglich ist, wenn wir in Gedanken verloren sind. Wenn ihr dies erreichen wollt, würde ich versuchen so vollständig wie möglich mit einem Objekt für vielleicht eine Minute zu verbleiben. Wenn ihr das tun könnt, versucht es für 10 Minuten. Wenn das klappt, versucht es für eine Stunde. Wenn ihr z. B. den Atem als Objekt benutzt, versucht auf jedem einzelnen Atemzug mindestens in Teilen von vollen 10 Minuten bewusst zu sein und dann für eine Stunde. Dies ist definitiv möglich und ein vernünftiges Ziel. Versucht nicht soviel Aufmerksamkeit in die individuellen Empfindungen selbst zu legen, sondern konzeptuiert den Atem als eine zusammenhängende und kontinuierliche Entität mit vielen verschiedenen Arten an Empfindungen, die alle als der Atem seiend gedacht werden. Es ist wichtig zu wissen, dass es euch mehr bringt, wenn ihr wirklich das Empfinden des Atems als kontinuierliche Entität für 10 Sekunden habt, als eine Stunde lang eher unkonzentriert einmal auf und einmal nicht auf dem Atem zu sein.

Stellt euch in dieser Illusion auf eine Weichheit der Dinge ein, indem ihr entschlossen und ruhig mit den Illusionen von Festigkeit und Fließen arbeitet. Es gibt eine gewisse „hinein“ Qualität, die hilft. Eine Art wie wirklich in einen langsamen Groove beim Spielen eines Instrumentes hineinzukommen, Sex zu haben, Sport zu treiben oder nur einsinken in ein wohlverdientes und warmblubberndes

Bad. An einem ruhigen und sicheren Ort zu sein ist sehr hilfreich, da er euch die Erlaubnis zum Entspannen gibt. Lasst die Sorgen der Welt hinter euch und genießt.

Wenn ihr den Atem als Objekt benutzt, könnt ihr ihn absichtlich als süß, weich oder als Kreise, die friedvoll oder willkommen sind, visualisieren. Versucht zu atmen, als wenn ihr in einem Garten mit angenehm duftenden Rosen säßet und ihr die Fülle ihres Duftes zu erfahren wünschtet. Vielleicht helfen euch diese Tipps die Art des Nicht-Widerstandes und der friedvollen Präsenz zu illustrieren, die förderlich für diese Zustände sind. Stimmt euch auf Empfindungen in und um das Primärobjekt ein, die sich gut anfühlen. Beherbergt keine Schuld, Angst oder Furcht bezüglich dieser Tiefe des Vergnügens, der Leichtigkeit und des Wohlbehagens. Das spirituelle Leben braucht keine Art von Härte, Askese, Schleiferei insbesondere, wenn man Konzentrationspraxis ausübt.

Wenn sich die Konzentration verbessert, ist es, als ob der Geist das 1. Jhāna „sieht“ und danach schnappt. Eine Idee davon zu haben, wonach ihr ausschau haltet, d. h., etwas Freudiges und Stetiges, kann dafür auch hilfreich sein. Es hat die fünf Hauptfaktoren von Objektfassen, beim Objekt verbleiben oder Aufmerksamkeit, Ver-zückung, Freude und Konzentration. Deshalb bereitet es einerseits große Freude und fühlt sich gut an, aber es benötigt stetige Anstrengung, um es zu erhalten. Die Aufmerksamkeit ist so eng fokussiert, als ob man auf einen kleinen Bereich dieser Buchseite schauen würde. Dieser Zustand kann eine völlige Wohltat gegenüber dem Schmerz und der Unbequemlichkeit der Sitzmeditation sein und kann den Geist irgendwie zeitweilig sehr beruhigen. Wie bei allen Konzentrationszuständen ist es im Allgemeinen sehr leicht sich auf etwas zu konzentrieren, was sehr freudvoll ist. Deshalb werden sich die Konzentrationsfähigkeiten schnell und leicht nach dem Erhalt des 1. Jhānas verbessern. Vorher tendieren sie grundsätzlich eher zum Zappeln. Deshalb ist das Verwirklichen des 1. Jhānas wirklich sehr sehr wichtig.

Die Leute neigen dazu diesen Zustand wirklich zu mögen und können daran für den Rest des Retreats, wenn sie auf Retreat sind, festhalten oder es immer wieder in ihrer Sitzmeditation zu Hause kultivieren. Es ist eine wertvolle Erreichung, da sie als gute Grundlage sowohl für Einsichts- als auch Konzentrationspraktiken dient. Vom 1. Jhāna aus gibt es grundsätzlich drei Dinge, die ein Meditierender machen kann. Er kann dort stecken bleiben (ich kenne jemanden, der etwa 20 Jahre dieses 1. Jhāna in seiner täglichen Praxis kultivierte und dachte, dass dies Einsichtspraxis wäre), er kann zum 2. Jhāna voranschreiten oder er kann das 1. Jhāna untersuchen und so den Fortschritt der Einsicht anfangen.

Mit „Untersuchen“ dieses Zustandes meine ich, dass er seine Aufmerksamkeit darauf richtet, die Illusion der Festigkeit dieses Zustandes in seine Komponenten und individuellen Empfindungen aufzubrechen, sodass man ihre wahre Natur, d. h. die drei Daseinsmerkmale, wie es bei der Einsichtspraxis mit allen Objekten getan wird, versteht. Besondere Aufmerksamkeit muss dem Versuch gewidmet werden, das präzise Entstehen und Vergehen jeder einzelnen Empfindung, die diesen Zustand ausmacht, zu erfahren, insbesondere die der schon oben gelisteten vorteilhaften Hauptfaktoren.

Obwohl es definitiv nicht möglich ist das Entstehen und Vergehen jeder einzelnen Empfindung wahrzunehmen oder sogar achtsam jede Empfindung zu erfahren, ist es definitiv möglich darüber klar genug zu sein, um erleuchtet zu werden, und das ist es, was zählt. Es ist aber irgendwie üblich, dass Leute dies halbherzig tun und den Myriaden an wechselnden Empfindungen, die Verzückung und Freude ausmachen, keine besondere Aufmerksamkeit schenken, da sie insgeheim wünschen, dass sie andauernd und befriedigend seien und ein Selbst oder Eigentum eines Selbsts sind. Stagnation ist bei der Einsichtspraxis garantiert, wenn ihr an solchen angenehmen Empfindungen oder irgendetwas dieser Art hängt. Um es auf andere Weise zu sagen, wenn ihr nicht in der Lage seid die Unbeständigkeit der Objekte zu sehen, habt ihr sie künstlich so verfestigt, dass ihr an ihnen „hängt“ und natürlich werdet ihr

so daraus keine Einsicht er- zielen können.

Der nahe Feind vom 1. Jhāna ist Zugangskonzentration und wenn Objektfassen und beim Objekt verbleiben oder Aufmerksamkeit irgendwie erlahmen, setzt Zugangskonzentration ein. Wie die Texte richtig sagen, sind Objektfassen und beim Objekt verbleiben, d. h. die Tatsache, dass ihr Anstrengungen machen müsst, um in diesen Zustand zu kommen und darin zu verbleiben, auch irgendetwas Be- lästigendes. Dies wird immer offener, und klare Achtsamkeit allein auf diese Tatsache, während man sich im 1. Jhāna befindet, veranlasst den Geist schließlich das 1. Jhāna loszulassen und in das 2. Jhāna hineinzukommen.

DAS ZWEITE JHANA

Das 2. Jhāna ist fast wie das erste, d. h. ein scheinbar verfestigter Geistzustand. Objektfassen und beim Objekt verbleiben, die beiden Faktoren der Anstrengung, sind kaum noch vorhanden. Die durch Konzentration erzeugte Verzückung und Freude herrschen hier meistens vor. Der Fokus der Aufmerksamkeit weitet sich irgendwie etwas, in der Art nach vorne zu gucken, ohne die Augen auf irgend- etwas Spezielles zu richten. Die Stille des Geistes ist merklich und die Freude ist auch außerordentlich erhöht, insbesondere wenn man der Freude die Aufmerksamkeit schenkt. Wenn dieser Zustand gut kultiviert ist, kann die Intensität der Freude so wundervoll werden, so stark, dass ihr sie nicht aushalten könnt. Nochmal, dieser Zustand ist eine ausgezeichnete Erreichung, kann aber ziemlich fesseln. Einige mögen darin kleben bleiben, indem sie ihn immer wieder kultivieren mit der Bandbreite von Tagen bis zu Jahren. Wieder hat der Meditierende auch die Option weiter zum 3. Jhāna zu gehen oder diesen Zustand zu untersuchen und den Fortschritt der Einsicht anzufangen, indem er sorgfältig seine Aufmerksamkeit auf die vollständige Destruktion dieses Zustandes, d.h. seine Moment-zu-Moment-Komponenten richtet.

DAS DRITTE JHANA

Wenn sich der Meditierende entscheidet zum 3. Jhāna zu gehen, dann muss er nur das 2. Jhāna tiefer kultivieren und bemerken, dass die Verzückung oder der emotionale „Wow-Faktor“ dieses Zustandes doch störend ist. Dies kann den Geist schließlich dazu veranlassen diesen Zustand zu verlassen und in das 3. Jhāna zu gehen. Die Aufmerksamkeit hat nun einen sehr weiten Fokus. Als würde sie in der Hälfte des Raumes vor einem ruhen.

In diesem Zustand fällt die Verzückung weg und was übrig bleibt, ist einmal eine coolere „körperliche“ Glückseligkeit und Gleichmut mit großer Achtsamkeit. (Es muss angemerkt werden, dass es möglich ist so tief in irgendeinem Jhāna zu sein, sogar dem 1. Jhāna, dass das Empfinden des Körpers ziemlich vage, gestört oder sogar völlig ab- wesend ist. Dies muss im Auge behalten werden, wenn man diese Beschreibungen liest.) In seiner reinen, einfachen Geräumigkeit, tiefer Klarheit, Balanciertheit und Zufriedenheit ist das 3. Jhāna besser als das Zweite. Es ist kein Wunder, dass Leute solche Zu- stände leicht mit Erleuchtung verwechseln. Sie scheinen zu den Be- schreibungen, wie Erleuchtung sein könnte, zu passen. erinnert euch, dass Erleuchtung aber kein geistiger Zustand ist. Er ist auch nicht abhängig von irgendeiner Bedingung oder Realität, die kommt und geht, wie es diese Zustände tun.

Wieder haben die Meditierenden von diesem Zustand aus ein paar Optionen. Sie können stecken bleiben, was definitiv passiert, sie können sich zum 4. Jhāna weiterbewegen oder sie können diesen Zustand untersuchen und den Fortschritt der Einsicht beginnen. Dies benötigt aber besonders spezielle Aufmerksamkeit, um sicherzu- stellen, dass bei all diesen spezifischen Empfindungen, die diesen Frieden, den Gleichmut, die Glückseligkeit und die Geräumigkeit ausmachen, klar beobachtet wird,

dass sie Entstehen und Vergehen, nicht befriedigen und kein Selbst oder Eigentum eines Selbsts sind. Diese Qualitäten sind nicht einfach loszulassen und deshalb kann das schwierig sein. Der Geist hat aber nach dem Verlassen dieses Zustandes noch einen gewissen Grad der guten Qualitäten dieses Zustands. Dies kann nützlich für die Einsichtspraxis sein, wenn man gewillt ist, nicht an solchen Dingen zu hängen. Dies gilt auch bei den anderen Vertiefungen und deshalb lehren viele Lehrer ihren Schülern erst die Konzentrationszustände zu meistern, bevor sie zur Einsichtspraxis übergehen. Auf der anderen Seite können diese Zustände so berauschend sein und damit ein stagnierendes Ende für diejenigen, die von ihnen genarrt werden, bedeuten, dass einige Lehrer ihren Schülern auftragen, sie wie die Pest zu meiden, bis sie einige sehr tiefe Einsichten in die Wahrheit der Dinge haben.

DAS VIERTE JHANA

Wie schon zuvor, wenn der Schüler wünscht in das 4. Jhāna zu gelangen, dann kultiviert er einfach das 3. Jhāna und fängt an der Tatsache Aufmerksamkeit zu widmen, dass sogar körperliche Glückseligkeit irgendwie irritierend oder lärmend ist. Schließlich wird der Geist das 3. Jhāna aufgeben und sich in das 4. Jhāna begeben, welches die Höhe des Gleichmuts darstellt. Dieser Zustand ist bemerkenswert in seiner einfachen Geräumigkeit und Akzeptanz. Die extreme Stufe der Gelassenheit würde einen verblüffen, wenn man nicht so gelassen wäre. Dies ist das bei weitem Ruhigste der ersten vier Jhānas. Der Fokus der Aufmerksamkeit ist jetzt größtenteils panoramisch und deshalb ist sogar hier von „Fokus“ zu sprechen ein wenig problematisch. Die Achtsamkeit wird wegen des Gleichmuts als perfekt betrachtet, obwohl der Faktor der Achtsamkeit nicht so klar hervortritt, wie im 3. Jhāna. Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, kann der grundlegende Sinn, einen Körper zu haben und wie er aussieht, undeutlich sein oder sogar ganz verschwinden. Mit offenen Augen gilt dies allerdings weniger.

Dies ist eine ziemlich hohe Erreichung und kann leicht mit dem Ziel des spirituellen Lebens verwechselt werden, obwohl es das überhaupt nicht ist. Von diesem Zustand aus hat der Schüler eine Vielzahl an Optionen. Er kann stecken bleiben, er kann sich in die formlosen Gebiete begeben, er kann das kultivieren, was „psychische Kräfte“ genannt wird oder er kann diesen Zustand untersuchen und den Fortschritt der Einsicht beginnen. Beim Untersuchen dieses Zustandes muss der Tatsache absolut besondere Aufmerksamkeit gegeben werden, dass die Myriaden an Empfindungen, die den Gleichmut und die Geräumigkeit ausmachen, kommen und gehen, nicht befriedigen oder ein dauerhafter Ruheplatz sind und kein Selbst sind.

Nochmal, es ist leicht an den Empfindungen, die diesen hohen Zustand ausmachen, anzuhaften und deshalb muss der Schüler diesen große Präzision und Aufmerksamkeit (als auch Ehrlichkeit) schenken, wenn er diese Option wählt. Eine Alternative ist es, diesen Zustand zu verlassen und dann mit der Einsichtspraxis zu beginnen, da die Eigenschaften, dieses Zustandes weiter im Geist eingepägt sind und sich dort noch eine Weile aufhalten. Dies kann hilfreich sein, damit der Schüler nicht an diesen Wohltaten haftet.

DIE „PSYCHISCHEN KRÄFTE“

Wie unter anderem die „psychischen Kräften“ (auch „Siddhis“ genannt) zählen die Texte alle Arten von speziellen Fähigkeiten auf, die durch das 4. Jhāna (oder vielleicht tiefere oder höhere Jhānas) als Grundlage kultiviert werden könnten, und diese werden heutzutage erreicht. Diese beinhalten alle Arten von seltsamen Erfahrungen inbegriffen voll aufgeblühte und extrem realistische Erfahrungen anderer Welten, die ziemlich magisch erscheinen können, und in etwa das darstellen, was man sich unter den verschiedenen „psychischen Kräften“ vorstellt.

Ob sie „real“ sind oder nicht, ist eine Frage, bei der ich glücklich bin, wenn ich sie vermeiden kann, obwohl diese Erfahrungen so extrem real erscheinen können, dass sie „realer“ als die „reale Welt“ erscheinen. Viel interessanter als die Frage, was real ist, ist die Frage, was ist kausal, d. h., was führt zu was. Zum Beispiel können wir entscheiden, dass unsere Träume nicht „real“ sind, aber wir müssen zugeben, dass es reale Konsequenzen in dieser Welt gibt, weil es Träume gibt. All dies kann ein schlüpfriges Geschäft sein und die „psychischen Kräfte“ stellen sich normalerweise nicht als das heraus, was sie zu sein scheinen. Wie einer meiner Freunde einmal sagte: „Yeah, ich kann fliegen, aber nicht in dieser Welt!“ Buyer beware, or proceed with care.

Auf der anderen Seite scheint es möglich zu sein durch machtvolle Absicht, starke Konzentrationsfähigkeit, Würdigung der gegenseitigen Abhängigkeit und sorgfältigen Experimenten, dass zu manipulieren, was wir „diese Welt“ nennen als auch diejenigen in ihr, auf sehr ungewöhnliche und tiefsinnige Weise. Ja, ich beziehe mich auf solche Dinge wie Telekinese, Geistkontrolle, Gedankenlesen, Pyromagie und all das. Je mehr ihr euren Konzentrations- und Einsichtstrip zusammen bekommt und je mehr ihr in die magischen Aspekte der Dinge schaut, desto mehr werdet ihr das lernen, was ich die magischen Gesetze des Universums nenne und wie ihr euren Willen benutzen könnt, sie zu manipulieren.

Wenn ihr jedoch nicht wirklich euren Moraltrip beisammenhabt und vielleicht sogar, wenn ihr ihn habt, würde ich sehr vorsichtig mit dem formalen und wissentlichen Anzapfen dieser Art von Kraft sein. Es ist absolut entscheidend, sich zu erinnern, dass ihr das ernten werdet, was ihr sät und dass Gleiches zu Gleichem führt, wenn man den formalen Gebrauch dieser Kräfte erwägt. Freundliche Absicht ist absolut essenziell. Aber sogar dies ist oft nicht genug, um uns davon abzuhalten, es zu vermessen, wenn wir den Versuch wagen die Welt auf ungewöhnliche Weise formell zu manipulieren. Macht korrumpiert, so geht das alte Sprichwort.

Spirituelle Traditionen weltübergreifend haben eine klare Hassliebe zu den Kräften und wenn ihr anfangt, mit ihnen zu spielen, werdet ihr verstehen warum. Die Geschichten des Buddha demonstrieren klar, dass er und diejenigen um ihn herum sie gleichermaßen extrem faszinierend, gelegentlich nützlich und oft tiefsinnig fanden. Sie fanden sie auch gefährlich, als ein Nebenweg und abscheulich. Wie mit jeder machtvollen Energie, wie z. B. sexueller Energie, tendieren auch die Kräfte dazu, unsere wahren Züge zu enthüllen.

Wenn man mit den Kräften herumspielt, empfehle ich sorgfältige Aufmerksamkeit darauf, wie wir „real“ definieren und die praktischen Auswirkungen unserer Definition von „real“ für unseren Alltag. Zum Beispiel seid ihr gerade von einem Retreat zurückgekommen, wo ihr mit euren Visualisierungsfähigkeiten rumgespielt habt und ein paar Tage später seht ihr eine Schar strahlender Engel durch die Wand in euer Wohnzimmer kommen, wo ihr gerade Gäste unterhaltet. Dies ist eure tatsächliche Erfahrung.

Ob ihr sie ignoriert, ihnen eine Menge Aufmerksamkeit schenkt, sie euren Gästen gegenüber erwähnt, auf eure Knie geht und anfangt zu beten oder schreiend aus der Tür lauft, wird verschiedene Auswirkungen auf euer Leben haben. Diese Dinge sollten sorgfältig überlegt werden, wenn ihr euch mit solchen Erfahrungen konfrontieren wollt. Eine Nebenbemerkung, wenn ihr gelernt habt Engel zu sehen, werdet ihr wahrscheinlich Teufel bald genug sehen können.

Wenn ihr diese Kräfte weiter manipuliert, fangt ihr vielleicht an das Empfinden zu bekommen, dass ihr die Gedanken und Emotionen anderer lesen könnt. Wollt ihr ihnen das erzählen oder sogar aufgrund dieser intuitiven Gefühle handeln mit der Vermutung, dass sie richtig seien? Ihr könnt das Empfinden bekommen, dass ihr die Emotionen oder energetischen Zustände anderer auf eine Weise manipulieren könnt, die als magisch bezeichnet werden könnte. Ist das eine gute Idee? Es gibt keine

einfachen Antworten auf einige der ethischen und praktischen Fragen, die durch die Kräfte auftreten, aber ich würde ein hohes Maß an Vorsicht und Zurückhaltung empfehlen. Respektiert die Rechte anderer und erinnert, dass Handlungen, die für andere aus anderen, als mitfühlenden Gründen getan werden, wahrscheinlich eine hässliche Rückwirkung haben.

Die Erfahrung der „psychischen Kräfte“ kann ungeheuer faszinierend sein, da alles, was ihr euch vorstellen könnt, erfahren werden kann. Die Kräfte können die Leute auch sehr sehr seltsam machen. Wenn ihr eure Schattenseiten kennen lernen wollt, ist dies ein Weg einen Crash-Kurs zu machen. Zum Beispiel mag es sehr erzieherisch sein, wenn sich die Beziehung zu euren Eltern als zwei große geifernde Dämonen manifestiert, die ausgestopfte flammende Tiere auf euch schmeißen, während ihr außerhalb eures Körpers zum Grand Canyon reist. Aber es nimmt oft eine Menge Zeit und Reflektion in Anspruch, um herauszubekommen, wie diese Art der Erfahrungen praktische Unterschiede in eurem Leben ausmachen können.

Wie ein Burmese einmal zu einem meiner Freunde sagte: „Mein Bruder macht Konzentrationspraxis. Wisst ihr, manchmal wird er ein wenig verrückt!“ Er sprach darüber, was manchmal passieren kann, wenn Leute „psychische Kräfte“ erlangen. Erinnert, die meisten dieser Erfahrungen sind ausreichender Grund für eine Diagnose von Geisteskrankheit in der normalen medizinischen Welt, insbesondere wenn sie das Liebes- oder Arbeitsleben beeinflussen. Deshalb sucht Anleitung bei denjenigen, die gleichzeitig ziemlich zurechnungsfähig und funktional erscheinen, und auch wissen, wie man geschickt in diesem Gebiet navigiert. Solche Leute zu finden ist schwer, aber die Anstrengung wohl wert.

Auch das Rumspielen mit Visionen und anderen übersinnlichen Erfahrungen, wie Reisen außerhalb des Körpers, kann manchmal Gefühle des Ungeerdetseins, des Unverbundenseins, des Außerweltlichseins und des Zerstreutseins für Stunden oder sogar Tage danach verursachen. Etwas, das ich „Siddhi-Kater“ nenne. Üben und Fokussieren auf irgendetwas Körperliches kann helfen, wie z. B. schweres Essen, Orgasmen oder einfach nicht praktizieren für eine Weile.

Sehr starke Einsichtspraxis mit dem Fokus auf Unbeständigkeit kann auch helfen solche Erfahrungen aufzubrechen. Sie sind aber an sich nicht so besonders erdend. Starke Entschlüsse nicht mit den Kräften zu experimentieren oder sie zu benutzen, können auch sehr hilfreich sein, wie, in dem man einfach laut ausspricht: „Ich entschieße mich formell, dass ich nicht mit diesen Kräften (benenne sie hier) experimentieren oder sie benutzen werde, bis ich es formell anders entscheide.“

Ich würde Vorsicht und Sorgfalt im Umgang mit all den Visionen und paranormalen Erfahrungen, die während der Praxis entstehen können, vorschlagen. Die Hauptgefahr ist, sie zu ernst zu nehmen und so zu vermuten, dass sie wichtiger seien, als sie tatsächlich sind. Es wird wohl eine gute Idee sein, sie bis zu einem sehr späten Zeitpunkt in der Praxis sein zu lassen. Es sei denn, man hat jemand um sich herum, der einem beim geschickten Gebrauch mit ihnen helfen kann, oder man ist so ausgeglichen und hat ein gutes humoriges Empfinden ihnen gegenüber. Wenn nicht, können sie sehr leicht weitere Werkzeuge für Befleckungen, lange psychedelische und manipulative Tunnel nach nirgendwo oder zur Zerstörung sein.

Ich erinnere einen Brief, den ich von einem Freund erhielt, der an einem intensiven Einsichtsmeditationsretreat teilnehmen sollte, aber mit dieser Art der Erfahrungen rumspielte. Er war fasziniert über seine Fähigkeit Geistertiere und andere übernormale Lebewesen zu sehen und hatte normale Konversationen mit einer Art low-level Gott, der ihm erzählte, dass er ausgezeichnete Fortschritte bei der Einsichtspraxis machen würde, d. h. genau das, was er hören wollte. Die Tatsache jedoch, dass er stabile visionäre Erfahrungen hatte und in ihre Inhaltsebene verstrickt war, machte es hinreichend klar, dass er überhaupt keine Einsichtspraxis mehr machte, aber verloren war und genarrt

wurde von den Siddhis. Versteht ihr's ganz? Jetzt versteht mich nicht falsch. Wenn jemand danach sucht auf eine andere Weise seinen Inhalt oder Stoff zu adressieren, können Visionen von Dingen wie Geistertieren sehr hilfreich sein. Der Trick ist, nicht die Inhaltsebene mit der fundamentalen Einsicht zu mischen.

„Psychische Kräfte“ können auch geschickt benutzt werden und es gibt ganze Traditionen, die sie als Hauptpfad benutzen. Sie können deutlich jemandes Horizont erweitern und sind so interessant, dass großartige Tiefen von profunder stetiger Konzentration leicht entwickelt werden können. Sie können die Intensität unserer „geistigen“ Prozesse auf so eine hohe Stufe bringen, dass es sehr leicht wird, sie so zu sehen, wie sie sind. Dann sollten wir es allerdings auch tun. Sie können auch die Grenze zwischen „geistig“ und „körperlich“ verwischen, was sowohl verwirrend als auch tiefsinnig sein kann. Wenn wir mit Absichten, erweiterten empfundenen Realitäten und energetischen Phänomenen rumspielen, kann es scheinen, als ob es zwei Welten gäbe oder Erfahrungsfelder, die sich gegenseitig durchdringen, die Gewöhnliche („die reale Welt“) und die Magische („zweite Aufmerksamkeit“, „Astralebene“, „Geisterwelt“ etc.). Das Integrieren dieser zwei Perspektiven in ein kausales Feld ohne künstliche Dualität oder Grenzen ist wahrscheinlich ein Projekt mit dem Potenzial zu sehr hohen Realisierungen oder zum Wahnsinn zu führen. Es ist der hochriskante Weg, das Spiel zu spielen, aber unglücklicherweise scheint dieser nach einem gewissen Punkt fast unvermeidlich.

Die Erfahrungen der Kräfte kann den Leuten helfen in der Welt auf eine Art zu leben, die gleichzeitig ihren Reichtum anerkennt und sie trotzdem nicht allzu überernst damit umgehen lässt oder sie darauf fixiert. Am besten können sie als Basis für sehr tiefe Erforschung von Seiten von uns, die wir sonst selten mit so einer Klarheit sehen können, dienen, insbesondere auf Gebieten, die von Leuten wie Jung dargelegt wurden. Gelegentlich können solche Erfahrungen tief-sinnige göttliche Erscheinungen hervorrufen, Zeiten, in denen wir unsere Probleme und Schattenseiten so klar sehen, dass unser Leben definitiv zum Besseren gewendet wird.

Obwohl der nächste Punkt ein wenig radikal klingen mag, gibt es gute Gründe zu vermuten, dass wir alle auf einer Stufe agieren, die die ganze Zeit über als magische Stufe betrachtet werden kann und wir dieser Tatsache nur wenig Aufmerksamkeit schenken. Das beste Argument, das ich kenne, warum man lernen sollte, wie man auf der Stufe der Kräfte arbeitet, ist, weil dieser Prozess sowieso schon die ganze Zeit über passiert und man so Bewusstheit und Mitgefühl mit einbringen kann. Um es auf andere Weise zu sagen, da wir schon die ganze Zeit über mit Zaubersprüchen agieren, tatsächlich immer, wenn es Achtsamkeit und Absicht gibt, können wir auch lernen es gut zu machen.

Auf der anderen Seite kann das Herumspielen mit den Siddhis wirklich vermurkstes Zeug aus unserem Unterbewusstsein hervorbringen, für das wir noch nicht reif sind oder das wir noch nicht vernünftig behandeln können und so eine „Siddhi-Übertragung“ (A. d. Ü. unser Privatleben negativ beeinflussen kann) in unserem Leben verursachen kann, die einfach nicht hilfreich und sehr schwierig zu integrieren ist. Tatsächlich passiert das auch, wenn wir mit irgendwelchen meditativen Technologien herumspielen. Man kann nicht nur die eine Seite erhalten. Ihr endet immer damit, euch mit weiteren Herausforderungen konfrontieren zu müssen, die mit eurem persönlichem oder spirituellem Wachstum zu tun haben, entweder gleich oder danach. Es scheint nichts zu geben, um darum heranzukommen. Wenn jemand Siddhis kultivieren möchte, muss man im Allgemeinen sehr „harte“ jhānische Zustände mit der speziellen Absicht diese Erfahrungen zu erlangen, erzielen, obwohl sie auch oft spontan auftreten können. Die Visuddhi Magga und Vimutti Magga (weniger enzyklopädisch und schwieriger zu bekommen, aber besser lesbar) zeigen beide in großer Tiefe und Detail auf, wie man die „psychischen Kräfte“ erlangt. Ihr könnt auch Bhante Gunaratanas exzellentes Werk „The Path of Serenity and Insight“ konsultieren. Folgt einfach den Anweisungen und forscht. Da sie sehr genau sind, geht es. Man

sollte auch Sutta Nr. 2 „Die Frucht der Hauslosigkeit“ in der Längeren Sammlung der Lehrreden des Buddha für weitere Informationen über die ganzen Konzentrationszustände und psychischen Kräfte heranziehen.

Obwohl magisches Denken im Allgemeinen nicht hilfreich auf dem spirituellen Pfad ist, muss zugegeben werden, dass es die einzige Art des Denkens ist, die viel Sinn macht bei dieser Art von Erfahrungen. Jedoch erkennt, wann es Zeit ist sie an- und wann es Zeit ist sie auszuschalten. Wenn ihr Jungsche Psychotherapie macht, schamanische Pfadarbeit oder Ähnliches, denkt so magisch oder mythisch, wie ihr wollt. Es könnte tatsächlich sehr hilfreich sein. Wenn ihr die meisten anderen Dinge macht, dann tut es nicht.

Während der Theravāda Buddhismus klar darlegt, wie die „psychischen Kräfte“ erlangt werden, sagen er nicht viel darüber, wie man sie verwendet, oder benennt ihre Vorteile oder ihre Gefahren. Tantra und viele andere Traditionen (wie einige schamanische Traditionen) machen eine bessere Arbeit bei ihrer Behandlung. Man kann die späteren Schreiben von Carlos Castaneda, als er nicht mehr so fasziniert von Halluzinogenen war, konsultieren (wie „Die Kunst des Träumens“). Man kann auch zu einem Ashram gehen, der sich darauf fokussiert hat, oder solche Traditionen, wie Zeremonialmagie auschecken. Donald Michael Kraigs „Modern Magick“ ist ein Klassiker dieses Themas, wie es auch die Werke von Aleister Crowley sind. Die Meinungen über Crowley variieren stark, aber vergraben in seinen frustrierenden Werken ist Gold, das sonst schwer zu finden ist.

Es ist auch möglich die Erfahrungen der psychischen Kräfte insbesondere der Visionen und des Reisens außerhalb des Körpers als Basis für die Einsichtspraxis zu verwenden und zwar mittels der Standardmethode, der Untersuchung der reinen Empfindungen, mit dem Fokus auf die drei Daseinsmerkmale dieser Empfindungen, wie sie bei extrem hohen Stufen der Klarheit und Konzentration auftreten. Diese Erfahrungen können auch so außerweltlich in ihrem Inhalt sein, dass unsere normalen Sorgen und Fixierungen hinter uns gelassen werden können. Einsichtserfahrungen auf diesen Gebieten können erschütternd und überwältigend sein. Sie werden nicht so leicht vergessen. Tantrische Visualisierungspraktiken machen größtenteils machtvollen Gebrauch von dieser Tatsache. „Psychische Kräfte“ können auch spontan bei der Einsichtspraxis auftreten, insbesondere bei Stufe 4. „dem Entstehen und Vergehen“ und manchmal auf Stufe 11. „Gleichmut“ (siehe später in „Der Fortschritt der Einsicht“). Obwohl traditionellerweise vom 4. Jhāna gesagt wird, dass es die Basis für psychische Kräfte ist, geht einfach so stark in das 1. Jhāna, sodass ihr nicht länger die Wahrnehmung eines Körpers habt, verbunden mit der vorherigen Absicht solche Erfahrungen zu haben. Dies kann manchmal durchaus ausreichen, damit sie auftreten. Geht in dieses Jhāna, verlasst es, entschließt solche Erfahrungen zu machen und seht was passiert. Wiederholt es, wenn notwendig. Wenn das nicht funktioniert, lernt die Farben weiß, blau, rot und gelb klar als stabile Erfahrung zu visualisieren und dann wiederholt die obige Anweisung. Wenn auch das nicht funktioniert, findet die seltenen Lehrer, die euch tatsächlich in dieses esoterische Gebiet einführen können. Besser ihr findet einen guten Lehrer, bevor ihr dieses Gebiet betretet.

Die formlosen Gebiete sind die letzte Möglichkeit, der man aus dem 4. Jhāna folgen kann und sie können definitiv sehr nützlich sein, die Dinge in die richtige Perspektive zu bringen und ein paar Details über „Bewusstheit“ (wie es weiter unten noch erwähnt wird) auszusortieren. Bevor ich zu den formlosen Gebieten komme, werde ich für einen Moment abschweifen für eine kurze und verspätete Diskussion über „Nicht-Selbst vs. Wahres-Selbst“. (A. d. Ü. : Dieses Kapitel ist in der gekürzten Version nicht vorhanden.)

NICHT-SELBST VS. WAHRES SELBST

This is one of those questions that tends to arise when Hinduism or Christianity come in contact with Buddhism. However, perhaps it should arise more when Buddhism is thinking about itself. I include this discussion here because it addresses some points that are useful for later and previous discussions. True Self and no-self are actually talking about the same thing, just from different perspectives. Each can be useful, but each is an extreme. Truly, the truth is a Middle Way between these and is indescribable, but I will try to explain it anyway in the hope that it may support actual practice. It may seem odd to put a chapter that deals with the fruits of insight practices in the middle of descriptions of the samatha jhanas, but hopefully when you read the next chapter you will understand why it falls where it does.

(bp) Hier haben wir eine jener Fragestellungen, die sich ergeben, wenn Hinduismus oder Christentum in Berührung mit dem Buddhismus kommen. Aber vielleicht sollte diese Frage auch dann schon gestellt werden, wenn der Buddhismus über sich selbst nachdenkt. Ich füge diese Betrachtung an dieser Stelle ein, weil hier einige Dinge angesprochen werden, die sich für spätere und frühere Überlegungen als nützlich erweisen. Wahres Selbst und Nicht-Selbst – das bezeichnet im Prinzip die gleiche Sache, nur von einer unterschiedlichen Perspektive aus. Jedes dieser Konzepte kann nützlich sein, stellt jedoch jeweils ein Extrem dar. Die Wahrheit wäre in einem Mittleren Weg zu suchen und ist mit Worten nicht zu erfassen; ich werde trotzdem eine Erklärung versuchen in der Hoffnung, dass es eine Hilfe für die Praxis darstellt. Es mag seltsam erscheinen, ein Kapitel, das sich mit der Frucht der Einsichtspraxis beschäftigt, mitten in eine Beschreibung der Samatha-Jhanas zu platzieren. Bei der Lektüre dieses Kapitels werden Sie hoffentlich verstehen, warum es ausgerechnet hier gelandet ist.

For all you intellectuals out there, the way in which this chapter is most likely to support practice is to be completely incomprehensible and thus useless. Ironically, I have tried to make this chapter very clear, and in doing so have crafted a mess of paradoxes. In one of his plays, Shakespeare puts philosophers on par with lawyers. In terms of insight practice, a lawyer who is terrible at insight practices but tries to do them anyway is vastly superior to a world-class philosopher who is merely an intellectual master of this theory but practices not at all.

Ein Hinweis an die Intellektuellen unter den Lesern: Die Art und Weise, wie dieses Kapitel praxisfördernd sein kann, besteht darin, dass es völlig unverständlich und damit sinnlos ist. Ironischerweise habe ich mich gerade in diesem Kapitel um große Klarheit bemüht und dabei einen Haufen von Paradoxa aufgetürmt. In einem seiner Theaterstücke setzt Shakespeare Philosophen mit Rechtsanwälten gleich. Im Hinblick auf Einsichtspraxis, ist ein Rechtsanwalt, der mit magerem Talent aber einem gewissen Fleiß bei der Einsichtspraxis ausgestattet ist, einem Weltklasse-Philosophen, der lediglich die Theorie ausbreiten sich aber auf keinerlei Praxis stützen kann, haushoch überlegen.

Remember that the spiritual life is something you do and hopefully understand but not some doctrine to believe. Those of you who are interested in the formal Buddhist dogmatic anti-dogma should check out the particularly profound Sutta 1, “The Root of All Things”, in The Middle Length Discourses of the Buddha, as well as Sutta 1, “The Supreme Net (What the Teaching is Not)”, in The Long Discourses of the Buddha.

Denken Sie daran, dass Spiritualität etwas ist, was Sie selbst tun und verstehen und nicht etwa eine Lehre, an die Sie glauben müssen. Diejenigen unter Ihnen, die Interesse haben an der buddhistischen „Anti-Dogma-Dogmatik“ sollten sich einmal das überaus tiefgründige Sutra „Die Wurzel aller Dinge“ (MN 1) anschauen und ebenfalls Sutra 1 „Das höchste Netz (Was die Lehren nicht sind) der Langen Sammlung.

Again, realize that all of this language is basically useless in the end and prone to not making much sense. Only examination of our reality will help us to actually directly understand this, but it will not be in a way accessible to the rational mind. Nothing in the content of our thoughts can really explain the experience of the understanding I am about to point to, though there is something in the direct experience of those thoughts that might reveal it. Everything that I am about to try to explain here can become a great entangling net of useless views without direct insight.

Machen Sie sich erneut klar, dass diese ganzen Sprachverrenkungen letztlich nutzlos sind und eigentlich wenig Sinn ergeben. Nur die Betrachtung unserer eigenen Wirklichkeit wird uns helfen, diese Dinge wirklich zu verstehen, dies aber nicht auf eine dem Verstand zugänglichen Weise. Keiner unserer Gedankeninhalte kann die Erfahrung des Verstehens erklären, auf die ich eingehen werde, obwohl in der unmittelbaren Erfahrung dieser Gedanken etwas liegt, das es offenbaren könnte. Alles, was ich hier erklären werde, kann sich zu einem Netz nutzloser Ansichten verheddern ohne jede direkte Einsicht.

Many of the juvenile and tedious disputes between the various insight traditions result from fixation on these concepts and inappropriate adherence to only one side of these apparent paradoxes. Not surprisingly, these disputes between insight traditions generally arise from those with little or no insight. One clear mark of the development of true insight is that these paradoxes lose their power to confuse and obscure. They become tools for balanced inquiry and instruction, beautiful poetry, intimations of the heart of the spiritual life and of one's own direct and non-conceptual experience of it.

Viele der kindischen und ermüdenden Auseinandersetzungen zwischen den verschiedenen Einsichtstraditionen sind auf das Kleben an bestimmten Begrifflichkeiten zurückzuführen und auf das unangemessene Anhaften an lediglich einer Seite dieser offensichtlichen Paradoxa. Es überrascht wenig, wenn solche Dispute zwischen den Traditionen vornehmlich bei denen aufbränden, die über wenig oder keinerlei persönliche Einsicht verfügen. Ein klares Erkennungsmerkmal für echte Einsicht ist es, wenn diese Paradoxa ihre vernebelnde und verwirrende Macht verlieren. Sie werden dann zu Instrumenten einer ausbalancierten Nachforschung und Anleitung, werden zu Poesie, zu Fingerzeigen auf das Herz aller Spiritualität, wie es unmittelbar und nur von uns selbst und auf eine nichtbegriffliche Art und Weise erfahren werden kann.

No-self teachings directly counter the sense that there is a separate watcher, and that this watcher is an “I” that is in control, observing reality or subject to the tribulations of the world. Truly, this is a useful illusion to counter. However, if misunderstood, this teaching can produce a shadow side that reeks of nihilism, disengagement with life and denial. People can get all fixated on eliminating a “self,” when the emphasis is supposed to be on the words “separate” and “permanent,” as well as on the

illusion that is being creating. A better way to say this would be, “stopping the process of mentally creating the illusion of a separate self from sensations that are inherently non-dual, utterly transient and thus empty of any separate, permanent self.”

Die Lehren vom Nicht-Selbst widerprechen unserem Empfinden, dass es da einen unabhängigen Beobachter gibt, ein kontrollierendes „Ich“, das die Realität beobachtet oder erfahrendes Subjekt weltlicher Drangsal ist. Es ist wirklich hilfreich, sich mit dieser Illusion auseinanderzusetzen. Ein falsches Verständnis dieser Lehre kann jedoch die Schattenseite des Nihilismus und der Lebensverachtung hervorbringen. Die Leute haben sich dann in den Kopf gesetzt, ein „Selbst“ zu eliminieren, wo der Schwerpunkt doch auf den Wörtern „getrennt“ und „dauerhaft“ liegt und auf der Ich-Illusion, die erzeugt wird. Ein besserer Ausdruck wäre vielleicht „Aufbrechen des mentalen Prozesses der Illusions-Erzeugung eines getrennten Selbst aus Sinneserfahrungen, die im Kern nicht-dual, völlig flüchtig und damit leer von einem isolierten dauerhaften Selbst sind.“

Even if you get extremely enlightened, you will still be here from a conventional point of view, but you will also be just an interdependent and intimate part of this utterly transient universe, just as you actually always have been. The huge and yet subtle difference is that this will be known directly and clearly. The language “eliminating your ego” is similarly misunderstood most of the time.

Selbst wenn Sie außerordentlich erleuchtet sind, so werden Sie doch immer noch von einer konventionellen Warte aus betrachtet einfach dasein, ebenso wie sie ein völlig ins vergängliche Universum eingebettetes abhängiges Teilchen sind und immer waren. Der große und doch so feine Unterschied ist, dass dies unmittelbar und in voller Klarheit erfahren wird. In ähnlicher Weise wird auch der Ausdruck „sein Ego eliminieren“ meistens falsch verstanden.

You see, there are physical phenomena and mental phenomena, as well as the “consciousness” or mental echo of these, which is also in the category of mental phenomena. These are just phenomena, and all phenomena are not a permanent, separate self, as they all change and are all intimately interdependent. They are simply “aware,” i.e. manifest, where they are without any observer of them at all. The boundaries that seem to differentiate self from not-self are arbitrary and conceptual, i.e. not the true nature of things. Said another way, reality is intimately interdependent and non-dual, like a great ocean.

Wie Sie sehen, gibt es physische und geistige Phänomene, ebenso wie ihre entsprechenden „Bewusstseinsechos“, die wiederum zur Kategorie der geistigen Phänomene zählen. All dies sind nur Phänomene, sie verfügen nicht über ein getrenntes Selbst, da sie im ständigen Wandel und allesamt aufs engste miteinander verflochten sind. Sie sind einfach „bewusst“, d.h. manifest, ohne irgendeinen Beobachter. Die scheinbaren Grenzen, die das Selbst vom Nicht-Selbst trennen, sind willkürlich und rein konzeptionell, d.h. sie entsprechen nicht der wahren Natur der Dinge. Anders gesagt: Die Phänomene der Wirklichkeit bedingen sich allesamt gegenseitig und sind non-dual – wie ein großer Ozean.

There is also “awareness”, but awareness is not a thing or localized in a particular place, so to even say “there is also awareness” is already a tremendous problem, as it implies separateness and existence where none can be found. To be really philosophically correct about it, borrowing heavily

from Nagarjuna, awareness cannot be said to fit any of the following descriptions: that it exists, that it does not exist, that it both exists and does not exist, that it neither exists nor doesn't exist. Just so, in truth, it cannot be said that: we are awareness, that we are not awareness, that we are both awareness and not awareness, or even that we are neither awareness nor not awareness. We could go through the same pattern with whether or not phenomena are intrinsically luminous.

So etwas wie „Bewusstheit“ ist auch vorhanden, allerdings nicht als „Ding“ oder als etwas Lokalisierbares. Allein die Aussage „Da gibt es Bewusstheit“ ist ungeheuer problematisch, da sie Getrenntheit und Existenz behauptet, wo keine gefunden werden kann. Philosophisch korrekt formuliert (ich bediene mich jetzt stark bei Nagarjuna) trifft keine der folgenden vier Beschreibungen von Bewusstheit zu: dass sie existiert, dass sie nicht existiert, dass sie gleichermaßen existiert und nicht existiert oder dass sie weder existiert noch nicht existiert. Genausowenig können wir sagen, dass wir Bewusstheit sind, dass wir nicht Bewusstheit sind, dass wir sowohl Bewusstheit als auch Nicht-Bewusstheit sind oder sogar, dass wir weder Bewusstheit sind noch Nicht-Bewusstheit. Wir könnten dieses Muster auch mit der Frage durchspielen ob Phänomene über eine „intrinsische Leuchtkraft“ [„intrinsic luminosity“] verfügen oder nicht. [Anm. d. Übers.: Ingram meint damit, dass das Licht der Bewusstheit in den Dingen selbst leuchtet. Manifestation und Geist sind identisch].

For the sake of discussion, and in keeping with standard Buddhist thought, awareness is permanent and unchanging. It is also said that, “All things arise from it, and all things return to it,” though again this implies a false certainty about something which is actually impenetrably mysterious and mixing the concept of infinite potential with awareness is a notoriously dangerous business. We could call it “God,” “Nirvana,” “The Tao,” “The Void,” “Allah,” “Krishna,” “Intrinsic Luminosity,” “Buddha Nature,” “Buddha,” “Bubba” or just “awareness” as long as we realize the above caveats, especially that it is not a thing or localized in any particular place and has no definable qualities. Awareness is sometimes conceptualized as pervading all of this while not being all of this, and sometimes conceptualized as being inherent in all of this while not being anything in particular. Neither is quite true, though both perspectives can be useful.

Im Interesse der Erörterung und im Einklang mit dem buddhistischen Denken gilt Bewusstheit als dauerhaft und unveränderlich. Es wird auch gesagt, dass „alle Dinge hieraus entstehen und hierhin zurückkehren“ obwohl dies auch wieder eine falsche Sicherheit über etwas impliziert, das eigentlich ein undurchdringliches Mysterium darstellt. Das Konzept einer unbegrenzten Potentialität mit dem der Bewusstheit zu vermischen, ist bekanntermaßen eine gefährliche Angelegenheit. Wir können es „Gott“ nennen oder „Nirvana“, „Das Tao“, „Die Leere“, „Allah“, „Krishna“, „Eigenleuchtkraft“, „Buddhanatur“, „Buddha“, „Bubba“ oder bloß „Bewusstheit“, solange wir nur die oben genannten Vorbehalte nicht aus den Augen verlieren, insbesondere die Tatsache, dass es kein Ding ist, nicht lokalisierbar ist und keine irgendwie bestimmbaren Qualitäten besitzt. Man stellt sich Bewusstheit manchmal als etwas vor, dass alles durchdringt ohne dabei etwas bestimmtes zu sein. Keine dieser Pole trifft es genau, obwohl beide Perspektiven hilfreich sein können.

If you find yourself adopting any fixed idea about what we are calling “awareness” here, try also adopting its logical opposite to try to achieve some sense of direct inquisitive paradoxical imbalance that shakes fixed views about this stuff and points to something beyond these limited

concepts. This is incredibly useful advice for dealing with all teachings about “Ultimate Reality.” I would also recommend looking into the true nature of the sensations that make up philosophical speculation and all sensations of questioning.

Wenn Sie sich dabei ertappen, eine feste Vorstellung von dem zu entwickeln, was wir hier „Bewusstheit“ nennen, so versuchen Sie einfach einmal, den logischen Gegenpol zu formulieren, um ein Gespür zu entwickeln für paradoxe Schwebestände, ein Gespür, das feste Ansichten zum Schwanken bringen kann und auf etwas verweist, das jenseits dieser Konzepte liegt. Dies ist ein äußerst nützlicher Hinweis für den Umgang mit den Lehren über die „letztendliche Realität“. Ich würde ergänzend empfehlen, auch einmal einen Blick in die wahre Natur sämtlicher Geistesobjekte [„sensations“] zu werfen, die im Zusammenhang mit philosophischen Spekulationen und dem Akt des Fragenstellens aufkommen.

While phenomena are in flux from their arising to their passing, there is awareness of them. Thus, awareness is not these objects, as it is not a thing, nor is it separate from these objects, as there would be no experience if this were so. By examining our reality just as it is, we may come to understand this.

Obzwar sich Phänomene von ihrem Entstehen bis zu ihrem Vergehen stets in Fluss befinden, gibt es Bewusstheit von ihnen. Folglich ist Bewusstheit weder mit diesen Objekten identisch (da sie kein Ding ist) noch ist sie von ihnen getrennt (da es ansonsten keine Erfahrung gäbe). Wir können hiervon ein Verständnis bekommen, wenn wir unsere Realität genauso betrachten, wie sie ist.

Further, phenomena do not exist in the sense of abiding in a fixed way for any length of time, and thus are utterly transitory, and yet the laws that govern the functioning of this utter transience hold. That phenomena do not exist does not mean that there is not a reality, but that this reality is completely inconstant, except for awareness, which is not a thing. This makes no sense to the rational mind, but that is how it is with this stuff.

Weiterhin haben Phänomene keine Existenz in dem Sinne, dass sie in einer festen Form und für eine bestimmte Zeitspanne fortbeständen. Sie sind vollkommen flüchtig und vergänglich - dennoch haben die Gesetze, die dem Funktionieren dieser völligen Flüchtigkeit zugrundeliegen, Bestand. Wenn Phänomene nicht existieren, so bedeutet das nicht, dass es keine Wirklichkeit gäbe, sondern nur, dass diese Wirklichkeit völlig unbeständig ist. Bis auf die Bewusstheit, die wiederum kein Ding ist. Das ergibt in den Augen unserer Ratio keinerlei Sinn, aber so ist es das mit diesen Dingen.

One teaching that comes out of the Theravada that can be helpful is that there are Three Ultimate Dharmas or ultimate aspects of reality: materiality (the sensations of the first five sense doors), mentality (all mental sensations) and Nirvana (though they would call it “Nibbana,” which is the Pali equivalent of the Sanskrit). In short, this is actually it, and “that” which is beyond this is also it. Notice that “awareness” is definitely not on this list. It might be conceptualized as being all three (from a True Self point of view), or quickly discarded as being a useless concept that solidifies a sense of a separate or localized “watcher” (from the no-self point of view).

Die aus dem Theravada stammende Lehre, dass es Drei Letztendliche Dharmas (oder drei

höchste Aspekte der Wirklichkeit) gibt, kann uns hier weiterhelfen. Sie unterscheidet: 1) das Materielle (die Sinnesbereiche der fünf Sinne, 2) das Geistige (alle geistigen Erfahrungen) und 3) Nirvana (oder „nibbana“, wie man im Theravada sagt). Kurz gesagt, das ist es, und das, was darüber hinausgeht, ist es auch. Bitte beobachten Sie, dass „Bewusstheit“ eindeutig nicht auf dieser Liste steht. Man könnte ein Konzept von Bewusstheit entwickeln, das alle diese drei Elemente umfasst (von der „Wahren-Selbst“-Warte aus betrachtet) oder man könnte „Bewusstheit“ schnell als nutzloses Konzept entsorgen, da es die Vorstellung eines getrennten oder lokalisierbaren „Beobachters“ bestärkt (dies von der Warte des Nicht-Selbst-Denkens).

Buddhism also contains a strangely large number of True Self teachings, though if you told most Buddhists this they would give you a good scolding. Many of these have their origins in Hindu Vedanta and Hindu Tantra. All the talk of Buddha Nature, the Bodhisattva Vow, and that sort of thing are True Self teachings. True Self teachings point out that this “awareness” is “who we are,” but it isn’t a thing, so it is not self. They also point out that we actually are all these phenomena, rather than all of these phenomena being seen as something observed and thus not self, which they are also as they are utterly transient and not awareness. This teaching can help practitioners actually examine their reality just as it is and sort of “inhabit it” in a honest and realistic way, or it can cause them to cling to things as “self” if they misunderstand this teaching. I will try again...

Auch Im Buddhismus gibt es eine erstaunlich große Anzahl von Wahre-Selbst-Lehren. Darauf angesprochen, würden die meisten Buddhisten jedoch eher unwirsch reagieren. Viele dieser Lehren sind auf das hinduistische Vedanta oder Tantra zurückzuführen. Immer wenn dort von Buddha-Natur, dem Bodhisattva-Gelöbnis und derlei Dingen die Rede ist, haben wir es mit Wahre-Selbst-Lehren zu tun. Die Lehren vom Wahren Selbst betonen, dass wir diese „Bewusstheit“ sind, aber da diese kein Ding ist kann sie auch kein Selbst sein. Sie unterstreichen auch weiterhin, dass wir mit all diesen Phänomenen identisch sind und dass diese Phänomene nicht als etwas gesehen werden sollen, was von Außen betrachtet wird und damit kein Selbst hat, was aber doch der Fall ist, da sie völlig flüchtig sind und nicht Bewusstheit. Diese Lehren können jedem Praktizierenden dabei helfen, seine Wirklichkeit, so wie sie ist, zu untersuchen und diese Wirklichkeit in einer realistischen und aufrichtigen Weise zu „bewohnen“ oder es kann ihn - wenn er die Lehre missversteht - dazu führen, an einer Art verdinglichtem „Selbst“ anzuhaften. Ich probiere es noch einmal...

You see, as all phenomena are observed, they cannot possibly be the observer. Thus, the observer, which is awareness and not any of the phenomena pretending to be it, cannot possibly be a phenomenon and thus is not localized and doesn’t exist. This is no-self. However, all of these phenomena are actually us from the point of view of non-duality and interconnectedness, as the illusion of duality is just an illusion. When the illusion of duality permanently collapses in final awakening, all that is left is all of these phenomena, which is True Self, i.e. the lack of a separate self and thus just all of this as it is. Remember, however, that no phenomena abide for even an instant, and so are empty of permanent abiding and thus of stable existence.

Da alle Phänomene beobachtet werden, können diese nicht selbst der Beobachter sein. Der Beobachter, der Bewusstheit ist, kann unmöglich ein Phänomen sein; damit ist er nicht lokalisierbar und nicht-existent. Das ist die Nicht-Selbst-Theorie. Von der Warte der Nicht-Dualität und der

Allverbundenheit aus betrachtet *sind* wir jedoch all diese Dinge, da die Illusion der Dualität eben nur eine Illusion ist. Wenn die Dualitäts-Illusion beim endgültigen Erwachen zusammenstürzt, so bleiben nur diese Phänomene übrig, das Wahre Selbst, d.h. die Abwesenheit eines getrennten Selbst und damit ist dann alles einfach so, wie es ist. Bedenken Sie jedoch, dass keines dieser Phänomene auch nur für einen Moment wirklichen Fortbestand hat, und damit auch keinen andauernden Fortbestand oder eine feste Existenz aufweist.

This all brings me to one of my favorite words, “non-dual,” a word that means that both duality and unity fail to clearly describe ultimate reality. As “awareness” is in some way separate from and unaffected by phenomena, we can’t say that that unity is the true answer. Unitive experiences arise out of strong concentration and can easily fool people into thinking they are the final answer. They are not.

Hier komme ich nun zu einem meiner Lieblingsausdrücke: „nicht-dual“. Das Wort impliziert, dass weder *Dualität* noch *Einheit* eine angemessene Beschreibung der letztendlichen Realität sind. Da „Bewusstheit“ in einem gewissen Sinne von den Phänomenen getrennt ist und von ihnen nicht tangiert wird, können wir nicht behaupten, dass „Einheit“ die richtige Antwort ist. Einheitserfahrungen sind das Ergebnis starker konzentrativer Vertiefungen und können den Menschen vorgaukeln, sie seien die letzte Antwort. Das sind sie nicht.

That said, it is because “awareness” is not a phenomena, thing or localized in any place that you can’t say that duality is true. A duality implies something on both sides, an observer and an observed. However, there is no phenomenal observer, so duality does not hold up under careful investigation. Until we have a lot of fundamental insight, the sense that duality is true can be very compelling and can cause all sorts of trouble. We extrapolate false dualities from sensations until we are very highly enlightened.

Da „Bewusstheit“ kein Phänomen ist, kein Ding, nichts Lokalisierbares kann man nicht sagen, dass Dualität wahr ist. Dualität setzt etwas auf beiden Seiten voraus, einen Beobachter und etwas, das beobachtet wird. Aber, wie gesagt, es gibt keinen Beobachter als Phänomen, womit das Konzept der Dualität bei sorgfältiger Betrachtung keinen Bestand haben kann. Solange wir keine tiefgreifende Einsichtserfahrung gemacht haben, ist dieses Gefühl der Dualität von fast zwingender Glaubwürdigkeit und kann uns einen Haufen Probleme beschern. Bis wir nicht tiefe Erleuchtung erfahren haben, werden wir von Sinneseindrücken immer auf einen falschen Dualismus schließen.

Thus, the word “non-dual” is an inherently paradoxical term, one that confounds reason and even our current experience of reality. If we accept the working hypothesis that non-duality is true, then we will be able to continue to reject both unitive and dualistic experiences as the true answer and continue to work towards awakening. This is probably the most practical application of discussions of no-self and True Self.

Das Wort „nicht-dual“ ist ein paradoxes Konzept, das den Verstand verwirrt und unsere normale Realitätserfahrung in Frage stellt. Wenn wir von der Arbeitshypothese einer „Non-Dualität“ ausgehen, so werden wir imstande sein, sowohl die Erfahrung von Einheit als auch die der Dualität als einzig wahre Antwort abzulehnen und dem Erwachen weiter zuzustreben. Vielleicht ist das die pragmatischste

Herangehensweise an die Debatten um Nicht-Selbst und Wahres-Selbst.

No-self and True Self are really just two sides of the same coin. There is a great little poem by one Kalu Rinpoche that goes something like:

We live in illusion
And the appearance of things.
There is a reality:
We are that reality.
When you understand this,
You will see that you are nothing.
And, being nothing,
You are everything.
That is all.

Nicht-Selbst und Wahres Selbst sind in Wirklichkeit nur zwei Seiten der gleichen Münze. Es gibt ein großartiges kleines Gedicht von Kalu Rinpoche:

Wir leben in einer Illusion,
und im Aufscheinen der Dinge.
Da ist Wirklichkeit:
Wir sind diese Wirklichkeit.
Wenn du das verstehst,
wirst du erkennen dass du nichts bist.
Und, als Nichts
bist du alles.
Das ist alles.

There are many fine poems on similar themes presented in Sogyal Rinpoche's *The Tibetan Book of Living and Dying*. It is because we are none of this that freedom is possible. It is because we are all of this that compassionate action for all beings and ourselves is so important. To truly understand this moment is to truly understand both, which is the Middle Way between these two extremes (see Nisargadatta's *I Am That* for a very down-to-earth discussion of these issues). While only insight practices will accomplish this, there are some concentration attainments (the last four jhanas or Formless Realms) that can really help put things in proper perspective, though they do not directly cause deep insights and awakening unless the true nature of the sensations that make them up is understood.

In Sogyal Rinpoche's „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ finden sich viele schöne Gedichte zu ähnlichen Themen. Da wir nichts von all dem sind, ist Freiheit möglich. Da wir dies alles sind, ist mitfühlendes Handeln für uns und für andere so wichtig. Den augenblicklichen Moment wirklich zu verstehen, bedeutet diese beide Perspektiven zu erfassen und einen Mittleren Weg zwischen den Extremen zu beschreiten (eine sehr bodenständige Erörterung dieser Themen finden Sie in Nisargadattas Buch „I am That“). Obwohl diese Erfahrung nur mit Einsichtsmeditation möglich sein wird, so gibt es doch auch konzentrierte Vertiefungen (die letzten 4 Jhanas oder Formlosen Bereiche),

die dabei hilfreich sein können, die Dinge in die rechte Perspektive zu rücken, obwohl sie nicht unmittelbar tiefe Einsichten und Erwachen verursachen bevor nicht die ihre wahre Natur der Erfahrungen verstanden wird.

19.

DIE FORMLOSEN BEREICHE

(mz) Den formlosen Gebieten schaffen es immer, zu beeindrucken und zu verblüffen. Sie können auch als bedeutsamer, als sie wirklich sind, gesehen werden. Der Dreh ist, zu einem ausgeglichenen Verstehen dessen, was sie sind und was sie nicht sind, wofür sie nützlich sind und wofür nicht, zu kommen. Das ist nicht immer leicht.

GRENZENLOSER RAUM, DAS FÜNFTE JHANA

Um diesen Zustand zu erreichen, macht man einfach mit dem Kultivieren des 4. Jhānas weiter und hört auf den Objekten im Raum der Meditation Aufmerksamkeit zu schenken, sondern wendet sie weich dem Raum selber zu. Wie groß ist Realität? Sich der panoramischen Qualität der Aufmerksamkeit selbst zuzuwenden, wenn man im 4. Jhāna ist, kann sehr hilfreich sein. Dies ist ein ziemlich dünner Grad, aber es kann definitiv so getan werden. Die Formen schlüpfen dann weg wie Geister in dünner Luft und der Geist wendet sich dem grenzenlosen Raum als Objekt der Konzentration zu, dem 5. Jhāna. Diese Jhāna wird oft „unendlicher Raum“ genannt, da das nächste oft „unendliches Bewusstsein“ genannt wird, aber ich bevorzuge das Wort „grenzenlos“, da es viel näher an der tatsächlichen Erfahrung dieser Stufe ist. Leute stellen sich vor, dass sie gleichzeitig den ganzen Raum wahrnehmen könnten, aber was tatsächlich passiert ist, dass die Wahrnehmungsgrenzen wegfallen und eine sehr einheitliche Offenheit Oberhand gewinnt. Diese Qualität selbst wird der hauptsächliche Fokus, vielmehr als das, was in dieser Offenheit vereinheitlicht ist. Dieser Aspekt war schon im 4. Jhāna anwesend, aber jetzt tritt er in den Vordergrund. Dasselbe ist auch für das nächste formlose Gebiet wahr.

Dieser Aspekt ist nicht notwendigerweise so perfekt fein, wie es sich anhört, da er von der Festigkeit dieses Zustandes abhängt, aber er ist trotzdem sehr spektakulär. Wenn dieser Zustand richtig kultiviert ist, sind alle oder die meisten Bilder und Gefühle eines Körpers verschwunden und alles, was übrig bleibt, ist Weite. Es gibt noch Gedanken und die Illusion eines abgetrennten Selbsts, d. h. Dualität, aber der Geist ist extrem ruhig und die Dualität subtil. Der Gleichmut des 4. Jhānas verbleibt, da die formlosen Gebiete ihn als ihre Grundlage benutzen. Geräusche können noch bemerkbar sein, abhängig von der Tiefe des Zustands. Beachtet, dass, wenn man diesen Zustand mit offenen Augen beim Meditieren erreicht, er eine unterschiedliche Qualität als mit geschlossenen Augen haben kann. Von diesem Zustand aus hat der Meditierende ein paar Optionen. Er kann stecken bleiben, was öfter geschieht, wenn man z.B. nichtduale Praktiken, wie Dzogchen, falsch interpretiert und sich zu sehr auf den Begriff „raumartige Bewusstheit“ versteift. Man kann auch zum nächsten formlosen Bereich vordringen (grenzenloses Bewusstsein) oder diesen Zustand untersuchen und so den Fortschritt der Einsicht beginnen. Wenn diese letzte Option gewählt wird, muss jedem Moment besondere Sorgfalt und extreme Präzision gezollt werden, da die vielen Empfindungen, die die Wahrnehmung von Raum, Stille oder Gleichmut ausmachen, so wahrgenommen werden müssen, dass man von jeder dieser Empfindungen das Entstehen und Vergehen komplett in jedem Moment sieht, ihr Nichtbefriedigenkönnen und ihr Nicht-Selbst.

Es mag sich seltsam anhören sich Empfindungen des Raumes, die jeden Moment entstehen und vergehen, zu denken, aber Raum ist ein bedingter Aspekt der relativen Realität und ist damit unbeständig wie alle Aspekte der erfahrenen Realität. Dies kann eine wichtige Erreichung sein, da sie klärt, dass Bewusstheit, die nicht-dinghaft ist, und oft als raumartig beschrieben wird, tatsächlich nicht nur gleichmäßiger Raum ist. Obwohl sie auch nicht vom Raum getrennt ist, wie im Kapitel „Nicht-Selbst vs. Wahres-Selbst“ angegeben.

Es gibt ein paar Dinge ziemlich seltsam, tief und möglicherweise beunruhigend beim Untersuchen der ersten drei formlosen Gebiete und dem Wahrnehmen von ihnen als Ein- und Ausflackern der Existenz, aber dies ist eine machtvolle Praxis und eine sehr wertvolle hohe Erreichung. Nochmal, dieser Zustand kann verlassen werden und Einsichtspraxis beginnt dann mit den Vorteilen der Rückstände dieses Zustandes, die den Geist für eine Zeit lang nach seinem Ende beruhigen, öffnen und stabilisieren.

GRENZENLOSES BEWUSSTSEIN, DAS SECHSTE JHANA

Wenn der Meditierende wünscht weiter in die formlosen Gebiete vorzudringen, dann sollte er damit fortfahren den grenzenlosen Raum zu kultivieren und anfangen zu beachten, dass er sich allem bewusst ist und deshalb der Raum mit Bewusstsein gefüllt ist. An einem Punkt wird der Geist den grenzenlosen Raum verlassen und zur Wahrnehmung des grenzenlosen Bewusstseins aufsteigen, dem 6. Jhāna. Dieser kann sich frevelhaft vereinheitlicht anfühlen, da das Bewusstsein das ganze Universum auszufüllen scheint. Der Raum wird „leuchtend“ und dies kann zur Verwirrung mit Beschreibungen des grundlegenden Leuchtens der Achtsamkeit und der Nicht-Dualität führen, obwohl dies definitiv nicht die Erreichung des Verstehens dieser ist. Wieder hat Gleichmut die Oberhand. Dazu kommt ein Gefühl von Präsenz, das man im grenzenlosen Raum nicht hatte. Er ist auch ein großartiger Boden für die Entwicklung der „psychischen Kräfte“.

Von hier aus hat der Meditierende verschiedene Optionen. Er kann stecken bleiben, was sehr leicht passieren kann, wenn es missverstandene Dzogchen oder andere formlose Nicht-Dualitätspraktiken wegen des Konzentrationsobjektes des grenzenlosen Bewusstseins gibt. Wieder wegen des missverstandenen oder überbetonten Begriffs „raumartige Bewusstheit“. Er kann auch weitermachen und das nächste formlose Gebiet (Nichtsheit) kultivieren oder er kann das grenzenlose Bewusstsein untersuchen und mit dem Fortschritt der Einsicht anfangen.

Bei der letzten Option muss extrem sorgfältige Aufmerksamkeit in jeden Moment gelegt werden, damit bei den Empfindungen, die die Wahrnehmung von Bewusstsein, Weite oder Gleichmut ausmachen, das Entstehen und Vergehen gesehen werden kann. Große Präzision muss der Tatsache gewidmet werden, dass diese Empfindungen nicht befriedigen und nicht ein Selbst oder ein abgetrenntes Selbst implizieren. Wegen dieser grundlegenden Beunruhigung (Unzufriedenheit) kann es passieren, dass die Drei Illusionen auf dieser Stufe der Klarheit und Einfachheit zertrümmert werden, dies ist keine leichte Praxis, aber sie ist sehr machtvoll. Es ist tatsächlich viel wahrscheinlicher, dass solche Einsichten in die wahre Natur der ersten drei formlosen Gebiete spontan, wegen zuvoriger professioneller Einsichtspraxis, auftreten.

Nochmal, das Erfahren des grenzenlosen Bewusstseins, das Ein- und Ausflackern der Realität kann uns sehr helfen, uns zu überzeugen, dass sogar grenzenloses Bewusstsein, das die Weite des Raumes füllt, nicht Achtsamkeit selbst ist, obwohl von Achtsamkeit nicht gesagt werden kann, dass sie von Bewusstsein getrennt existiert. Was ist das grenzenlose Bewusstsein beobachtend, wie es in die Realität ein- und ausflackert? Jetzt gibt es eine Frage, vielleicht Die Frage.

NICHTSHEIT, DAS SIEBTE JHANA

Wenn der Meditierende wünscht das nächste formlose Gebiet zu erreichen, dass der Nichtsheit, dann kultiviert er einfach das Jhāna des grenzenlosen Bewusstseins und desillusioniert sich von der Weite und dem Leuchten dieses Zustands. Schließlich gibt der Geist diesen auf und steigt zum Jhāna der Nichtsheit auf. Um sich diesen Zustand vorzustellen, stellt euch Raum vor, wo alle Lichter komplett aus sind, es gibt keine Weite und meist keine andere Empfindung als die der Nichtsheit. Es ist fast so, als ob die Aufmerksamkeit außerhalb der Phase, wo sich all die Phänomene befinden, ist, ausgenommen der Nichtsheit. Es gibt zwar noch irgendetwas, aber man sorgt nicht für seine Anwesenheit.

Dieses Jhāna ist unterschiedlich zu den zwei vorhergehenden formlosen Gebieten und zwar so, dass die Vorhergehenden auf irgendeine Weise und auch in ihrer panoramische Perspektive ziemlich nah der Realität sind, wohingegen Nichtsheit mehr von den Phänomenen abgewandt ist und vielleicht auf auch irgendwie fokussierter erscheint. Es gibt jedoch einige sehr feine Gedanken und einen extrem feinen Sinn eines abgetrennten Selbsts. Beachtet gut, Nichtsheit ist absolut keine Leerheit, obwohl es leer ist, aber es ist nicht die Erreichung dieses Verstehens. Jedoch kann man leicht überzeugt sein, dass dies, wegen der extremen Tiefsinnigkeit, Leerheit sei.

Wie zuvor kann dieses Jhāna verschiedenen Grade an Intensität haben. Sogar, wenn man nicht so stark drin ist, gibt es ein Empfinden von außerhalb der Phase der Realität zu sein, als wäre man davon abgetrennt. Realität ist da, aber ihr habt sie an eurem Radio verstellt. Beachtet gut: Dies ist sehr unterschiedlich von einfach nur „tuned out“ im umgangssprachlichen Sinne.

Obwohl Gleichmut die Oberhand hat, kann dieser Zustand zuerst ein wenig Angst machen und dies wird durch etwas Instabilität dieses Zustands erzeugt. Nun sind sogar Bewusstsein und Raum grundlegend verschwunden. Jedoch gibt es trotzdem Bewusstheit dieses Zustandes, die anzeigt, dass es Bewusstheit geben kann, die nicht ein Teil des Bewusstseins oder des Raumes ist. Dies hilft wirklich das Empfinden zu entlarven, dass Bewusstheit Bewusstsein ist oder Raum oder sogar ein Ding, das wir unser Körper sind etc. Das besagt, dass es auch nicht Nichtsheit ist. Nichtsheit kann wahrgenommen werden, Bewusstheit hingegen nicht.

In diesem Zustand kann der Geist stecken bleiben, aber dies ist nicht so wahrscheinlich, wie es bei den ersten beiden formlosen Gebieten war, da dieser Zustand ziemlich geläutert, aber irgendwie nicht so atemraubend wie die ersten Beiden ist. Der Meditierende kann jetzt versuchen sich zum nächsten Jhāna aufzumachen oder diesen Zustand untersuchen. Es hört sich unglaublich an, dass die Empfindung der Nichtsheit selbst als entstehend und vergehend beobachtet werden kann, d. h. in die Realität ein- und ausflackert, oder dass sie als nicht befriedigend und Nicht-Selbst erkannt werden kann. Jedoch ist dies definitiv möglich, wenn auch möglicherweise sehr beunruhigend, wegen seiner extremen Tiefsinnigkeit und Fähigkeit jemanden wirklich ein Empfinden über die Wahrheit der Dinge in den Geist einzuhämmern. Es entlarvt auch die falsche Vorstellung das „Das Nichts“ oder „Bewusstheit“ Nichtsheit ist. Es ist nicht nur das. Erinnert, keine Empfindung kann eine andere beobachten, deshalb kann alles, was ihr denken könnt, nicht „Bewusstheit“ sein.

Indem ihr einfach jedem Moment, wo Nichtsheit oder Gleichmut wahrgenommen werden, Aufmerksamkeit zollt und mit präziser Aufmerksamkeit das genaue Entstehen und Vergehen dieser seht, erkennt ihr auch, dass diese flüchtigen Momente nicht befriedigen können und dass diese niemals einem separaten Selbst zugeschrieben werden können oder ein Selbst

sind. Ihr könnt nun anfangen die Drei Illusionen im höchsten Zustand, wo dies noch möglich ist, zu durchdringen. Bei diesem besonders feinen Geschäft kann der Meditierende auch das Jhāna verlassen und mit der Einsichtspraxis im Nachleuchten diese Zustandes, wie auch zuvor, beginnen. Flackernde Empfindungen der Nichtsheit treten wahrscheinlicher während des Fortschritts der Einsicht bei denjenigen mit starken Konzentrationsfähigkeiten auf und zwar in einem Zustand, der Hoher Gleichmut genannt wird.

WEDER WAHRNEHMUNG NOCH NICHT-WAHRNEHMUNG, DAS ACHTE JHANA

Wenn der Meditierende das nächste Jhāna zu erreichen wünscht, dann hängt er einfach in der Nichtsheit herum, bis er gelangweilt mit dieser ganzen Wahrnehmung ist und versteht, dass sogar Wahrnehmung irgendwie störend ist. So wird der Geist schließlich von allein zu dem Zustand mit dem verkomplizierenden aber durchaus angemessenen Titel „Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung“ (hier nun aufgrund der Kürze 8. Jhāna genannt) voranschreiten.

Dieser Zustand ist größtenteils unbegreiflich, aber er ist absolut keine Leerheit. Er ist leer, aber es ist nicht die Verwirklichung dieses Verstehens. Das 8. Jhāna kann sehr leicht mit Leerheit verwechselt werden, insbesondere wenn es durch Einsichtspraxis erzielt wird (erinnert euch, dass Einsichtspraxis gleichzeitig Konzentration und Weisheit kultiviert). Es gibt keine vernünftige Art diesen Zustand zu beschreiben, außer, dass es ein geistiger Zustand ist und dass es keine Leerheit ist, da Leerheit kein geistiger Zustand ist oder irgend- etwas Ähnliches. Ich bin versucht zu sagen, dass man gleichzeitig so knapp fokussiert ist, dass man nichts bemerkt und trotzdem so weit, dass man genau dies nicht bemerkt, aber solche Beschreibungen werden diesem Zustand nicht völlig gerecht. Auf die eine oder andere Art gibt es eine vollständige Vernachlässigung der Vielfalt. Das 8. Jhāna ist der höchste Konzentrationszustand, der erreicht werden kann, wenn man die Erreichung des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl außer acht lässt.

Es ist nicht möglich diesen Zustand zu untersuchen, da er zu unbegreifbar ist oder sich zu einem höheren Zustand zu bewegen. Deshalb kann der Meditierende, wenn dieser Zustand endet, zu tieferen Zuständen zurückkehren oder sich im Nachleuchten dieses Zustandes der Einsichtsmeditation zuwenden. Es sollte auch bemerkt werden, dass, im Kontrast zu den übrigen sieben Jhānas, man die Qualität „hart“ oder „weich“, die die Festigkeit, mit der man in diesem Zustand ist, angibt, hier nicht zutrifft. Ihr seid entweder drin oder nicht.

Das 8. Jhāna hat, wegen der Unfähigkeit darüberhinauszugehen, eine gewisse Stabilität, die die Nichtsheit nicht hat. Deshalb bewegt sich der Geist ziemlich schnell vom grenzenlosen Bewusstsein, durch die Nichtsheit und taucht in das 8. Jhāna für eine Weile ein, obwohl der vageste Hinweis auf Aufmerksamkeit auf irgendetwas Spezifisches diesen Zustand sofort zerstört. Es ist auch möglich auf- und abzusteigen zwischen den verschiedenen formlosen Gebieten und dann zu den niedrigeren Jhānas hinabzusteigen, wenn man in den höheren Jhānas war. Dies kann zu einer großen Intensität ihnen gegenüber führen.

Das 8. Jhāna kann von der Erreichung der Leerheit durch eine Anzahl an Merkmalen, die mit der Art des sich zeigenden Eintritts zu tun haben, unterschieden werden (d. h., indem es keines der Drei Tore ist und so nicht zu der schnellen und klaren Präsentation eines der Drei Daseinsmerkmale in drei- oder viermaliger schneller Folge, gehört). Und daran durch das, was zuvor war (d. h. keine der Einsichtsstufen, siehe weiter unten) und an der Tatsache, dass es noch ein feines Empfinden eines Zustandes gibt und somit relative Realität.

Nur um diesen Punkt angesprochen zu haben, ein wichtiges Merkmal der Konzentrationspraktiken ist, das sie nicht durch sich selbst befreiend sind. Selbst der höchste Zustand endet. Ihr Nachleuchten dauert nicht lange an und die reguläre Realität scheint sogar ein wenig angegriffen, wenn er weg ist. Jedoch Jhāna-Junkies übertreiben es trotzdem und viele haben keine Vorstellung davon, dass es das ist, was sie geworden sind. Ich habe einen guten Freund, der in den formlosen Gebieten für mehr als 20 Jahre verloren war, indem er sie immer wieder in seiner Praxis anvisierte und dachte er machte Dzogchen-Praxis (eine Art der Einsichtspraxis), während er aber nur im 4. bis 6. Jhāna saß und dachte, dass die letzten beiden formlosen Gebiete Leerheit seien und dachte, dass er erleuchtet sei. Es ist eine wahre Dharma-Tragödie.

Unglücklicherweise, wie es ein anderer Freund von mir richtig ausdrückte, ist es sehr hart, solche Leute nach einiger Zeit noch zu erreichen. Sie sind gefangen in goldenen Ketten so schön, dass sie keine Vorstellung davon haben, dass sie sich sogar im Gefängnis befinden, noch tendieren sie dazu freundliche gemeinte Hinweise, dass dies so sein könnte, anzunehmen, insbesondere wenn ihre Identität in ihrer falschen Meinung, dass sie realisierte Wesen sind, gefangen ist. Chronische Jhāna-Junkies sind sehr leicht zu identifizieren, obwohl sie sogar oft glauben, dass sie keine wären. Ich habe kein Problem mit Leuten die Jhāna-Junkies werden, da wir alle anscheinend in der Lage sein müssen Verantwortung für unsere Wahl im Leben zu übernehmen. Wenn Leute jedoch nicht realisieren, dass es das ist, was sie geworden sind und vorgeben, dass das, was sie tun, etwas mit Einsichtspraxis zu tun hätte, ist das ärgerlich und traurig.

Um zwischen Konzentrationspraxis und Einsichtspraxis klar unterscheiden zu können, werde ich nun eine detaillierte Beschreibung der Stufen der Einsicht geben, sodass der Kontrast so klar wie möglich wird. Gebt acht, wie unterschiedlich diese Beschreibungen von denen reiner Konzentrationszustände sind.

DER FORTSCHRITT DER EINSICHT

Der Fortschritt der Einsicht ist ein Serie von Stufen, die der eifrige Meditierende auf dem Einsichtspfad durchlaufen muss. Einige unserer “inhaltsbasierten” oder psychologischen Einsichten können interessant und hilfreich sein, aber wenn ich hier “Einsicht” sage sind diese Stufen, das, worüber ich spreche. Damit ihr einmal die Bezeichnung und die vollständige Liste der Stufen gesehen habt, folgen hier die formalen Namen und die Abfolge der Einsichts- stufen:

1. Geist und Körper		
2. Ursache und Wirkung	Die prae-vipassana Zustände	1. jhana
3. Die Drei Daseinsmerkmale		
4. Das Entstehen und Vergehen		2. jhana
5. Auflösung	Die dunkle Nacht (dukkha ñanas)	
6. Angst		
7. Elend		3. jhana
8. Ekel		
9. Erlösungswunsch		
10. Reflektieren		
11. Gleichmut		4. jhana
12. Anpassung		
13. Wechsle der Abstammung		
14. Pfad		
15. Frucht	Nirvana (eine von zwei Bedeutungen)	
16. Rückschau		

In Kürze werde ich eine detaillierte Beschreibung dieser Stufen geben.

Ich werde mich auf diese Stufen durch einen abgekürzten Namen, ihrer Nummer und gelegentlich durch ihren kurzen umgangssprachlichen Namen beziehen. Normalerweise sind sie bekannt als “Wissen vom” und dann folgt die Stufe, z. B. “Das Wissen von Körper und Geist”. Ich werde aber nur den Teil nach dem Wort “von” benutzen. Sie werden auch “ñāṇās” genannt, was “Wissen” bedeutet. Gewöhnlich wird dazu eine Nummer genannt, wie “das 1. ñāṇa”. Beachtet, dass ich das Wort Stufe häufiger als das Wort Zustand benutze. Es sind Stufen erhöhter Wahrnehmung in die Wahrheit der Dinge. Gelegenheiten die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Aber es sind keine scheinbar stabilen Zustände, wie sie in der Konzentrationspraxis auftauchen.

Eine der wichtigsten Eigenschaften dieser Stufen ist, dass sie eigenartigerweise, unabhängig vom Praktizierenden oder der Einsichtstradition, voraussehbar sind. Zweitausendjahre alte Texte beschreiben diese Stufen auf dieselbe Weise, wie sie heute von den Leuten durchlaufen werden. Obwohl es einige individuelle Abweichungen in manchen Einzelheiten gegenüber damals gibt. Die christlichen Stufenpläne, die Stufenpläne der Sufis, die buddhistischen Stufenpläne der Tibeter und der Theravādins und der Kabbalisten und Hindus sind alle von ihren Grundsätzen her gleich. Ich erlebte zufälligerweise diese klassischen Erfahrungen, bevor ich irgendwelche Meditationspraxis hatte

und ich habe eine Menge Leute getroffen, denen es ähnlich ergangen ist. Diese Stufenpläne, buddhistische oder andere, reden über etwas natürliches, das beschreibt, wie unser Geist sich bei Kultivierung von grundlegender Weisheit, die wenig mit irgendeiner Tradition oder mit Mysterien des menschlichen Geists oder Körpers zu tun hat, entwickelt.

Der Fortschritt der Einsicht wird in vielen guten Büchern wie in Jack Kornfields „A Path with Heart“ im Abschnitt „Dissolving the Self“ beschrieben. Eine sehr umfassende, gründliche, zugängliche und sehr zu empfehlende Abhandlung gibt es in Mahasi Sayadaws Buch „The Progress of Insight“ und in „Practical Insight Meditation“ (BPS in Sri Lanka; A.d.Ü. Beide in Deutsch auch im Michael Zeh Verlag erschienen). Eine teilweise kastrierte Version davon erscheint in Jack Kornfields „Living Dharma“. Es soll hier aber angemerkt werden, dass „Practical Insight Meditation“ für immer mein Lieblings-Dharma-Buch bleiben wird, ohne irgendwelche nahen Konkurrenten zu haben. Wenn ihr jemals eine Kopie davon erhalten könnt, nehmt sie! Auch der Abschnitt der in „Living Dharma“ erhältlich ist, ist besser, als gar keinen Zugang dazu zu haben.

Sayadaw U Panditas „In This Very Life“ nimmt sich dieses Themas an und es ist quasi ein Muss für diejenigen, die Listen mögen oder exakt dem Theravāda-Weg folgen. Aber er lässt eine Menge heikler Details aus. Die „Visuddhi Magga“ ein Text aus dem 5. Jahrhundert von Buddhaghosa beschreibt es auch gut. Sie behandelt diese Stufen zwar spärlich, aber enthält einige interessante schwer zu findende Informationen. Der Abschnitt über die Drei Daseinsmerkmale ist ausgezeichnet. Ein anderer guter aber kurze Stufenplan erscheint in Ehrw. Khenpo Karthar Rinpoches „Dharma Paths“. Ihr könnt auch das gute und wissenschaftliche Werk „The Path of Serenity and Insight“ von Bhante Gunaratana austesten.

Es gibt auch viele weniger offene Listen der Einsichtsstufen. Das „Tibetanische Totenbuch“ „Befreiung durch Hören im Bardo“ benötigt vorhergehende Bewandtheit auf diesem Gebiet, um die wilden symbolischen Vorstellungen auszusortieren. Eine Sufi-Liste aus dem 12. Jahrhundert wird im „Journey to the Lord of Power“ von Ibn ‘Arabi dargelegt. Aber wieder ist der mittelalterliche Symbolismus so schwer zu entwirren, wenn ihr nicht schon persönlich mit diesen Stufen vertraut seid. Es bietet eine sehr interessante aber auch kryptische Beschreibung der höheren Stufen der Verwirklichung. St. John of the Cross´ „The Dark Night of The Soul“ leistet gute Arbeit bei der Behandlung der schwierigsten der Einsichtsstufen, aber die Übersetzung des mittelalterlichen Spanisch macht es fast völlig unzugänglich.

Ich empfehle euch sehr einige dieser anderen Quellen zu konsultieren, insbesondere die fünf zuerst erwähnten. Obwohl ich die kurz vorgestellten Abhandlungen der Einsichtsstufen für die umfassendsten und praktischsten Erklärungen dieser Weisheitsstufen halte, die jemals geschrieben wurden, und ich meine das ehrlich, gibt es noch viele weitere großartige Erläuterungen in diesen Büchern und ihr solltet sie lesen. Es wird aber auch eine riesige Menge von wertvollen Informationen ausgelassen, vielleicht wegen des „Mushroom Faktors“, aber vielleicht auch durch die Schwierigkeit alle Nuancen dieses Themas in allen Variationen zu beschreiben. Deshalb ist es eine sehr gute Sache mit einem Lehrer, der diese Stufen persönlich gemeistert hat (ungeachtet dessen, wie er genannt wird), zusammen- zuarbeiten.

Die Modell-Terminologie, die ich benutze, ist aus den antiken Kommentaren des Pali Kanons der Theravāda-Tradition. Dieses Modell wird meist in Burma, aber bis zu einem bestimmten Grade auch in anderen Theravāda-Traditionen verwandt. Zen ist sich wahrscheinlich vollständig dieser Stufen bewusst, da alle Zen-Meister durch sie durch mussten und es auch weiterhin müssen, aber sie tendieren dazu, sie nicht zu benennen oder darüber zu reden, was ihr typischer Stil ist. Dies kann durchaus hilfreich sein, da Leute besessen von diesen Listen sein können und sie dadurch in eine neue Form

nutzlosen Inhalts verdrehen könnten, zu einer Quelle von zwanghafter Identifikation und Konkurrenzgehebe. Dies ist die hässliche Schattenseite der zielorientierten oder planbasierten Praxis, aber oft (obwohl nicht immer) wird mit ehrlicher Bewusstheit diese Seite überwunden.

Schön, wenn der Meditierende, der sich wirklich auf Einsichtsgebiet befindet und mit der richtigen Praxis weitermacht, einen Weg findet, sich davon zu gegebener Zeit zu lösen. Auch wenn man festsetzt, kann dem Meditierenden ein Umgebungsplan wirklich helfen nicht die vielen der üblichen und verführenden Fehler dieser Stufen zu machen als auch den Meditierenden mit dem Vertrauen auszustatten, dass er sich auf dem richtigen Weg befindet, wenn er auf die harten oder seltsamen Stufen stößt. Diese Stufen können die Sichtweise des Lebens des Meditierenden stark beeinflussen oder in Schräglage bringen, bis man sie gemeistert hat und es kann sehr hilfreich sein, sich daran zu erinnern, wenn man durch dieses Gebiet navigiert, um seinen Job und seine Beziehungen aufrechtzuerhalten. Diejenigen, die nicht den Vorteil der Stufenpläne in dieser Situation besitzen oder die es sich ausgesucht haben, sie zu ignorieren, werden viel leichter durch die psychologischen Extreme und Herausforderungen, die manchmal die Stufen wie „das Entstehen und Vergehen“ und die der „Dunklen Nacht“ begleiten, angegriffen.

Solange viele Leute diese Stufenpläne aus diversen Gründen (wie z. B. ihrer eigenen Unsicherheit) nicht kennen lernen wollen, denke ich, dass viele schon weiter in ihrer Praxis wären, wenn sie sie kennen würden. Zumindest zeigen diese Stufenpläne klar, dass es sehr viel mehr gibt als nur Philosophie oder Psychologie. Sie weisen auch klar und unzweideutig darauf hin, wie das „Spiel“ gespielt wird, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe, auf was man achten sollte und noch wichtiger warum, und sie geben Richtlinien dazu, wie man vermeidet, sich völlig zu vertun. Warum Leute diese Dinge nicht wissen wollen, ist mir ganz unverständlich.

Sie füllen die scheinbar riesige Lücke einer angeblich etwas langweiligen und einfachen Übung mit den heiklen Details, um erleuchtet zu werden. Darüber hinaus bietet dies alles eine sehr genaue Information darüber, was exakt zu tun ist, verlegt die Verantwortlichkeit für Fortschritt oder nicht klar auf den Meditierenden (das heißt, Euch), dort, wo sie genau auch sein sollte. Wenn ihr diese extrem machtvolle Information nach dem Lesen dieses Buches nicht in die Praxis umsetzt, ist es euer eigener Fehler.

Es gibt viele Hinweise darauf, dass ein Mangel dieser Information in den Einsichtstraditionen, die diese Stufenpläne nicht benutzen, einer der Hauptgrund für Hindernisse beim Fortschritt ist. Auf der anderen Seite können diese Stufenpläne manchmal wildes Konkurrenzgehebe und Arroganz innerhalb der Traditionen, die sie benützen, verursachen als auch schädliche Fixierung auf rein zukunftsorientierte Ziele bewirken. Bitte gebt euer Bestes, um solche Art von Problemen zu vermeiden.

Je intensiver, konsistenter und präziser die Praxis, desto einfacher ist es, zu erkennen, wie diese Stufenpläne angewandt werden. Je mehr Energie, Konzentration und Stetigkeit in die Übung verwandt wird, desto dramatischer und auch schockierender können diese Stufen sein. Wenn diese Stufen sich über längere Zeiträume langsam entwickeln, kann es schwieriger sein die Entwicklung durch sie zu sehen, obwohl es so, ungeachtet dessen, auch passiert.

Bestimmte Betonung von Übungen, wie z. B. der Mahasi Sayadaw Stil der „Benennungs-“Praxis, besonders auf intensiven Retreats, scheinen eine klarere Aufwertung dieser Stufenpläne hervorzubringen und einige Individuen werden es leichter haben, wie diese Stufenpläne anzuwenden sind, als es bei anderen der Fall ist.

Jede Stufe wird durch sehr spezifische erhöhte Wahrnehmungsfähigkeiten gekennzeichnet. Auf den Basisstufen verbessern wir unsere Klarheit, Präzision, Geschwindigkeit, Stetigkeit, das Verstehen und Akzeptanz. Es sind diese Verbesserungen unserer Wahrnehmungsfähigkeit, die die Eckpfeiler jeder

Stufe sind, und den allgemeinen Standard bilden, durch welche sie definiert werden und bekannt sind. Jede Stufe tendiert auch dazu, geistige und physische Verzückungen (ungewöhnliche Manifestationen) mit sich zu bringen. Diese sind auf jeder Stufe gut vorhersehbar und manchmal sogar einzigartig auf einigen Stufen. Sie zeigen zweitens, neben der erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit, Wege auf, durch die wir entscheiden können, ob wir uns oder ob wir uns nicht in der entsprechenden Stufe befinden. Jede Stufe tendiert auch dazu, spezifische Aspekte unserer emotionalen und psychologischen Beschaffenheit hervorzubringen. Diese sind seltsamerweise auch vorhersehbar, aber nicht so zuverlässig, um die auftretende Stufe zu bestimmen. Sie sind üblicherweise beeinflussbar und zeigen mehr die Unterschiede von Person zu Person. Wenn sie jedoch in Verbindung mit der Veränderung der Wahrnehmungsfähigkeit und den Verzückungen benutzt werden, können sie uns dabei helfen, eine klarere Vorstellung davon zu bekommen, welche Stufe wir erreicht haben. Des Weiteren treten diese Stufen in genau vorhersehbarer Reihenfolge auf und so, indem wir auf die Muster, die von einer zur nächsten Stufe führen, achten, können sie uns helfen, uns eine Vorstellung davon zu geben, was gerade vor sich geht. Deshalb, wenn ihr meine Beschreibungen dieser Stufen lest, gebt auf diese besonderen Aspekte acht: die Anhebung des Wahrnehmungslevels, die geistigen und körperlichen „Verzückungen“, die emotionalen und psychologischen Tendenzen und das allgemeine Muster, wie diese Stufe zum Rest passt.

Der Meditierende sitzt also (oder liegt, steht etc.) und fängt an zu versuchen jede Empfindung genauso, wie sie ist, zu erfahren. Wenn der Meditierende genug Konzentration, um den Geist auf das Meditationsobjekt gerichtet zu halten, erreicht hat, was manchmal als „Zugangskonzentration“ bezeichnet wird, kann er das 1. Jhāna, jetzt „1. Vipassanā-Jhāna“ genannt, betreten, welches am Anfang in gewisser Weise bei der Einsichts- und Ruhepraxis ähnlich ist. Doch da er Einsichtsmeditation betreibt, versucht er nicht diesen Zustand zu verfestigen, sondern versucht die drei Illusionen durch Verstehen der Drei Daseinsmerkmale zu durchdringen. Er muss mit Achtsamkeit versuchen zu klassifizieren, was Körper und was Geist ist und wann jedes da und nicht da ist. Er muss versuchen, sich über die tatsächliche Empfindung, die seine Welt, so wie sie ist, hervorbringt, klar zu werden. Er muss versuchen, direkt die Drei Daseinsmerkmale von Moment zu Moment, was auch immer für eine Empfindung entsteht, zu verstehen, sei es im begrenzten Gebiet des Raumes, wie z. B. dem Gebiet der Atmungsempfindungen, eines sich bewegenden Gebietes, wie z. B. bei der Körper-Scan-Praxis oder im gesamten Bereich der Welt, wie es bei der wahllosen Achtsamkeit getan wird. Deshalb hat die 1. Stufe verschiedene Qualitäten, die der Konzentrationspraxis und die des Erreichens der direkten und klaren Wahrnehmung von ...

1. KÖRPER UND GEIST

Es gibt einen unerwarteten Ruck und die geistigen Phänomene rücken von der irreführenden Wahrnehmung „des Beobachters“ weg und befinden sich genauso in der Welt wie die Empfindungen an den anderen fünf Sinnestoren. Dies ist eine wichtige Einsicht, da sie uns klar und direkt zeigt, dass wir nicht „unser“ Geist oder „unser“ Körper sind. Es ist auch ein recht angenehmer klarer und vereinheitlichter Zustand (es ist tatsächlich mehr ein Zustand, als eine Stufe) und die Leute können daran festhalten genauso wie am 1. Jhāna und dabei stecken bleiben. Die Realität kann etwas brillanter erscheinen, wenn man das erste Mal zum „Körper und Geist“ wechselt. Wir fühlen uns lebendiger und verbundener mit der Welt.

Nachdem die sinnlich wahrgenommenen Empfindung beider, der körperlichen und geistigen Phänomene, klar beobachtbar geworden ist, wird auch die Beziehung und die Wechselwirkung

zwischen den beiden klar. Was mit dem „Dualistischen Spalt“ gemeint ist, ist auf dieser ersten Stufe ganz offensichtlich.

Irgendwo um der ersten Stufe herum, entweder kurz bevor oder kurz danach, können seltsame Kieferschmerzen auf einer Seite, Halsver- spannungen und einige andere solch unangenehmer körperlicher Er- scheinungen auftreten. Ungeachtet dessen kann man bald erkennen, dass jeder Empfindung eine grobe geistige Prägung folgt und dass Absichten den Gedanken und Taten vorangehen (siehe die Besprechung der Unbeständigkeit in Teil I, Die Drei Daseinsmerkmale). So kommen wir zu ...

2. URSACHE UND WIRKUNG

Auf dieser Stufe wird die Beziehung zwischen geistigen und körper- lichen Phänomenen sehr klar, manchmal Stückweise in sprunghafter Weise. Die Freude und die Verwunderung über „Körper und Geist“ wurde verlassen und nun werden die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist etwas mechanisch anmutende Bewegungen oder Prozesse. Als wenn das Gehen oder der Atem anfängt ruckartig zu werden, da es eine Absicht und eine Bewegung gibt, die Empfin- dung und der mentale Eindruck davon, die Ursache und die Wirkung. All dies geschieht in einer Art, die einem eng und roboter- haft erscheinen kann. Ihr notiert, der Atem bewegt sich nur ein biss- chen. Ihr hört auf mit dem Notieren oder Benennen, der Atem stoppt. Ihr notiert schnell, der Atem ruckt schnell. Ihr notiert lang- sam und der Atem folgt. Einige hören schnell mit dem Notieren auf oder hören sogar ganz auf zu notieren, da sie denken, dass sie die Atmung in Unordnung bringen. Der Rat ist auch hier so wie immer: Notiert schnell und kümmert euch nicht über das, was der Atem macht.

Erinnert euch wie ich euch empfahl eine bis zehn Empfindungen pro Sekunde konsequent zu notieren, indem ihr notiert, was geistig und was körperlich ist? Auf dieser Stufe ist der Meditierende mit einem gewissen Grad an Geschick, Vertrauen und Stetigkeit schließlich in der Lage dies auszuführen. Wenn für den Meditierenden der Anfang und das Ende dieser Empfindungen erkennbar wird, die Irritation, die durch die Ruckartigkeit verursacht wird, und dass all dies ziem- lich von allein zu passieren scheint, kommt er zur direkten Wahr- nehmung der Drei Daseinsmerkmale.

3. DIE DREI DASEINSMERKMALE

Die Drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, des Nichtzufriedenstellenskönnens, der Egolosigkeit oder des Nicht-Selbst werden vorherrschend, was gut ist, da dies die grundlegende Basis für Ein- sicht ist. Hier fängt an, völlig klar zu werden, dass diese Absichten und Taten, Empfindungen und das Wissen davon und alle Bestand- teile dieser Erfahrungen schnell entstehen und vergehen, etwas ruckelig zwar und nicht besonders gut unter unserer Kontrolle. Des Weiteren, da alle diese Empfindungen beobachtet werden, ein- geschlossen die groben geistigen Prägungen („Bewusstsein“ [A. d. Ü besser die folgenden geistigen Prozesse]), die ihnen folgen, ist dieser gesamte Körper-Geist-Prozess kein abgesondertes Selbst. Es ist nur ein Teil der voneinander abhängigen Welt. Diese Merkmale werden immer deutlicher und schneller, da der Meditierende beständig sorgfältig darauf achtet, was in jedem Moment vor sich geht. Für diejenigen, die das Notieren praktizieren, kann es trotz der Geschwindigkeit und Präzision so schnell werden, dass ihr nicht mehr jede Empfindung, die ihr erfahrt, notieren könnt. Dann notiert allgemeiner und Einsilbig (wie z. B. „Piep“ für jede Empfindung egal, was es für eine ist) oder hört mit dem Notieren ganz auf und verbleibt nur beim Bemerken der Empfindungen, die kommen und gehen. Auf dieser Stufe fängt die Praxis erst richtig an.

Trotz der Tatsache, dass diese Stufe dazu neigt völlig unangenehm zu sein.

Diese Unannehmlichkeit ist meist körperlich bedingt. Obwohl auch hier viele dunkle Gefühle und ein Bewusstsein des Entsagens von der Welt und der Übung vorkommen können. Gelegentlich kann die frühe Phase dieser Stufe ein Gefühl der Verwundbarkeit, des Schmerzens und der Irritation erzeugen, und zwar in einem mehr oder weniger starken Grad in der Art, wie es bei Migräne auftritt oder im schlechtesten Fall wie bei PMS entstehen kann. Ich habe teilweise stundenlang wegen dieses Aspekts der Stufe auf einer Couch gelegen, meinen Kopf festgehalten und nur gehofft, dass diese frühen Stadien nicht oft so viel Schmerzen und Qualen erzeugen.

Es können seltsame körperliche Verdrehungen, fixe Ideen mit Körperhaltungen und schmerzhaft Verspannungen oder seltsame andere Empfindungen, besonders im Rücken, Hals, Kiefer und den Schultern auftreten. Diese Spannungen können auch andauern, wenn man nicht meditiert und sehr stark verunsichern und auch schwächen. Die rhombischen und die Trapezmuskeln sind am meisten betroffen. Es ist normal, zu versuchen in einer guten Haltung zu sitzen, um sich dann in einer verdrehten und schmerzhaften Position wieder zu finden. Ihr streckt euch aus und bald ist es wieder dasselbe. Dies ist ein typisches Muster der Stufe der „Drei Daseinsmerkmale“. Die Leute beschreiben diese Gefühle als eine starke blockierte Energie, die herauskommen oder durchbrechen möchte. Hitzegefühle und solche, die bei Fieber auftreten, begleiten manchmal diese Stufe. Der Hals und der Rücken kann auf einer oder beiden Seiten sehr steif werden. Die rechte und die linke Körperhälfte fühlen sich manchmal völlig anders an. Der einfachste Weg damit diese unangenehmen körperlichen Gefühle weggehen, ist dabeizubleiben die Drei Daseinsmerkmale zu untersuchen, entweder an ihnen selbst oder was auch immer ihr für ein primäres Objekt gewählt habt.

Dagegen anzugehen oder andere Methoden zu versuchen (Rücken massieren etc.) scheint entweder nur ein wenig und auch nur zeitweilig zu helfen oder es manchmal sogar zu verschlechtern. Obwohl manchmal Hatha-Yoga und verwandte Übungen, mit hoher Aufmerksamkeit ausgeführt, hilfreich sein können. Auch wenn diese unangenehmen physischen Manifestationen für eine Weile schwächer werden, kommen sie wahrscheinlich wieder zurück, wenn die Einsicht soweit ist, hinter diesen Teil der Stufe voranzuschreiten. Deshalb, wenn man bemerkt, dass diese Dinge anfangen, das normale Leben zu beeinflussen, empfehle ich kontinuierliche und präzise Akzeptanzpraxis. Dies ist eine Phase der Übung, wo große Anstrengung und sehr schnelle Untersuchung sich wirklich rächt.

Während einige vom New Age beeinflusste Leute solche physische Manifestationen als „Energieunausgewogenheit“ ansehen oder in einem anderen negativen Licht sehen könnten, finde ich diese Sichtweise überhaupt nicht sinnvoll. Eine meiner Freundinnen kam damit auf einem Retreat in Kontakt. Sie fand das sehr unangenehm, hörte mit der Übung auf und fing an sich alle möglichen fantas-tischen Geschichten in ihrem Kopf darüber auszudenken, wie dass der arme Partner, der neben ihr saß, sehr verärgert sei und wie ihr das zu schaffen macht. Das half überhaupt nicht und sie blieb dort stecken. Ich habe gelernt, diese seltsamen Manifestationen willkommen zu heißen als klar erkennbare Zeichen des Fortschritts auf dem Pfad. Es sind klare Objekte für die Praxis und sie bestätigen mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Unglücklicherweise ist dies eine Lektion, die anderen schwierig beizubringen ist. Klar, diese Manifestationen können doof sein. Aber in der Lage zu sein das, was passiert, zu schätzen, trotz aller Schwierigkeiten ist wichtig und wird später sogar noch wichtiger werden.

Hier erzielt der Geist eine solche Geschwindigkeit, dass er wirklich jede Empfindung von Geist und Körper kommen und gehen sieht und auch das Ruckartige von „Ursache und Wirkung“ kann hier sehr schnell und hervorstechend werden. Diese körperlichen Bewegungen und Spasmen scheinen dabei zu helfen die körperlichen Verspannungen, die manchmal diese Stufe begleiten, und Zeichen des

Fortschritts sind, aufzubrechen.

4. DAS ENTSTEHEN UND VERGEHEN

Das ist auch der Anfang des 2. Vipassanā-Jhānās. Wie auch im 2. Samatha-Jhāna fängt auch hier die hinwendende und anhaltende Anstrengung (vitakka, vicāra) oder Aufmerksamkeit weg und die Meditation entwickelt scheinbar ein Eigenleben. In der frühen Phase dieser Stufe wird der Geist des Meditierenden immer schneller und die Realität wird als feine Partikel oder Vibrationen von Geist und Materie wahrgenommen, jede davon entsteht und vergeht mit äußerst gewaltiger Geschwindigkeit. Die traditionellen Texte nennen diese Stufe erst den Beginn der Einsichtspraxis, da es von diesem Punkt aus gesehen ein direkteres nichtkonzeptionelles Verstehen der Drei Daseinsmerkmale gibt. Diese Stufe wird von dramatisch erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit gekennzeichnet, wenn man sie mit den vorherigen Stufen vergleicht. Man ist z. B. in der Lage seine Achtsamkeit mit laserartiger Präzision auf die Fingerspitze zu bringen, sodass es scheint, dass man fähig ist den Anfang und das Ende jeder einzelnen Empfindung, die diesen Finger ausmacht, wahrzunehmen. Spontane körperliche Bewegungen und seltsame ruckartige Atemmuster, die sich schon bei „Ursache und Wirkung“ zeigten und bei den „Drei Daseinsmerkmalen“ stärker wurden, werden jetzt signifikant schneller. Diese Stufe erklärt, woher viele Übungen wie die tibetische innere Feuerübung oder der feurige Yoga-Atem herrühren. Es kann auch die Quelle dessen sein, die Lehren wie die über die Chakren und Energiekanäle inspirierte. Viele Beschreibungen des Erwachens der Kundalini sind Erzählungen von dieser Stufe.

Die Realität wird direkt mit großer Klarheit und Freude, Verzückung, Gleichmut, Achtsamkeit, Konzentration und anderen positiven Qualitäten wahrgenommen. Die Praxis ist extrem tief und ausdauernd und es kann auch nach Stunden des Sitzens kein Schmerz da sein. Unglücklicherweise können die positiven entstandenen Qualitäten nun leicht das werden, was als die „Zehn Trübungen der Einsicht“ bezeichnet wird, wenn die wahre Natur dieser einzelnen Empfindungen nicht verstanden wird und wenn das passiert, kann der Meditierende leicht in diesem unreifen Teil dieser Stufe stecken bleiben.

Die zehn Trübungen der Einsicht sind: Licht, Wissen, Verzücken, Freude, Ruhe, Seligkeit, absolutes Vertrauen, Energie, Sicherheit, Gleichmut und Anhaften. Dazu zitieren wir den großen Meditationsmeister Sayadaw U Pandita von seinem bemerkenswerten aber schwer zu findenden Buch „On the Path to Freedom“:

„Der praktizierenden Yogi wird sofort das obige als die „Zehn Trübungen der Einsicht“ erkennen, die keinen Dhamma-Durchbruch darstellen und wegnotiert werden müssen, wenn er sich an den Rat des Lehrers, was Pfad und was Nicht-Pfad ist, erinnert. Wenn er durch diese zehn Mängel ausgeschaltet wird, ist er nicht in der Lage die Drei Daseinsmerkmale in ihrer wahren Natur zu beobachten. Aber einmal befreit davon, ist er in der Lage dazu.“

Nochmal, man könnte jetzt meinen, dass man nun ein sehr fähiger Meditierender ist und dass man dies für immer festhalten sollte, das heißt man hört damit auf, Einsichtspraxis zu üben und stattdessen werden diese Qualitäten als Konzentrationspraxisobjekte verfestigt. Deshalb ist der gegebene Ratschlag des Analysierens und Untersuchens der positiven Faktoren der Samatha-Jhānas, insbesondere der des zweiten, auch sehr hilfreich, wenn man versucht nahe am Einsichtspfad zu bleiben.

Visionen, ungewöhnliche sensorische Fähigkeiten (wie z. B. nahe Gegenstände durch die geschlossenen Augenlider zu sehen), außer-körperliche Erfahrungen und besonders helles Licht neigen

dazu im Meditierenden aufzukommen („Ich habe das Licht gesehen!“). Der technisch versierte Meditierende kann ohne Probleme stundenlang sitzen und dabei die Realität in extrem feine und schnelle Empfindungen und Vibrationen zerlegen. Bis zu etwa 40 pro Sekunde oder vielleicht auch mehr, mit einem sehr hohen Level an Präzision und Stetigkeit (woher die absurden und abschreckenden Geräusche von Millionen von Geist-Momenten pro Sekunde herkommen, ist mir völlig unverständlich). Feine Vibrationen können sich über den Körper ausbreiten, die die interferierenden Muster zwischen den Erfahrungen enthüllen, und einem direkt erfahren lassen, dass, wenn eine Sache erfahren wird, in diesem Moment, etwas anderes nicht erfahren werden kann.

Es ist leicht diese Stufe mit der Beschreibung der „11. Gleichmut“ zu verwechseln, besonders, da die Stufe davor „10. Reflektieren“ einige Ähnlichkeiten mit Stufe 3. die Drei Daseinsmerkmale hat. Eine kurze Diskussion, die die fraktalen Natur der Dinge beschreibt, folgt später im Kapitel „Die Vipassanā-Jhānas“. Der große Unterschied ist, dass diese Stufe von schnellen Zyklen, schnellen veränderten Frequenzen der Vibrationen, merkwürdigen körperlichen Bewegungen, seltsamen Atemmustern, unbesonnenen Verzückungen, einem erniedrigtem Schlafbedürfnis, starker Freude und einem allgemeinem Gefühl auf einer spirituellen Achterbahn ohne Bremsen zu fahren, beherrscht wird. Die höheren Stufen (10 und 11) haben diese Qualitäten nicht.

Auch bei den Zyklen, die sich wie folgt fortsetzen, wird angenommen, dass ihr den Atem als Objekt habt. Der Geist tritt hinein und folgt immer schneller den Vibrationen. Die Dinge gehen jetzt richtig los und werden noch schneller, manchmal auch durch ausgeprägteres Schütteln oder seltsamen, sich an Geschwindigkeit erhöhenden Atemmustern begleitet und dann letztendlich in der Mitte einer Ausatmung ein Sprung, die Dinge stürzen langsamer, es ist Arbeit bei diesen langsam werdenden Dingen zu verweilen und dann fallen die Dinge auf den Grund. Der Atem kann für eine Weile ganz aufhören. Dann kommen die Dinge mit der Atmung zurück, die Achtsamkeit tendiert zum Erlahmen, die Dinge entspannen sich und dann beginnt der Zyklus erneut mit den schneller werdenden Dingen etc. Diese Atmungszyklen geschehen wie von selbst und es kann schwierig sein, sie zu stoppen, wenn wir uns tief in dieser Stufe befinden.

Wenn diese Stufe tiefer wird und reift, lassen die Meditierenden sogar die hohe Stufe an Klarheit und die anderen starken Meditationsfaktoren los, nehmen sogar das Entstehen und Vergehen dieser Vibrationen als Unbefriedigend und Nicht-Selbst wahr. Man kann in extreme Tiefen des Geistes abtauchen, als würde man sich unter Wasser befinden, wo einzelne Strukturen der Realität mit atemraubender Klarheit entstehen und vergehen, als wäre alles in Zeitlupe. Es kann sich auch anfühlen, als wenn wir in dickem Sirup eingetaucht wären und teilweise sediert mit starken opiatartigen Drogen. Jedoch auf dem Grund dieser Tiefen angelangt, präsentieren sich einzelne Momente manchmal, als ob sie eine gefrorene Qualität hätten, als würden die Empfindungen komplett in der Mitte ihrer Erscheinung für einen Moment anhalten. Diese Art der Erfahrung von Realität ist einzigartig auf dieser Stufe. Irgendwo hier ist der Eingang zum dritten Vipassanā-Jhāna in U Panditas Modell, trotzdem gibt es einige Kontroversen darüber, welche Einsichtsstufe mit welchem Vipassanā-Jhāna von hier aus ab übereinstimmt. Ich werde diese Kontroverse im nächsten Kapitel diskutieren.

Man ist unter Umständen in der Lage mit tiefer Klarheit, sogar wenn man schläft, zu meditieren und auch das Schlafbedürfnis selbst kann enorm reduziert sein. Wilde „Kundalini“-Phänomene sind normal an diesem Punkt, inbegriffen starkes körperliches Schütteln, Explosionen des Bewusstseins wie eine Feuerwerksvorstellung oder ein Tornado, Visionen und besonders Wirbel von starken feinen Vibrationen explodieren die Wirbelsäule herunter und/oder zwischen den Ohren. Diese Strudel können sehr laut sein. Diese Art der Erfahrung kann völlig unerwartet und sogar nicht auf dem Kissen, wie in luziden Träumen auftreten. Ihnen können verschiedene Arten von Staunen und Wundern, Aufregung,

Seligkeit, außergewöhnliche Freude und manchmal Desorientierung folgen. Es ist nicht ungewöhnlich für diejenigen auf der Höhe der Verzückungen dieser Stufe einige dieser Geschehnisse mit denen eines hingezogenen Orgasmus in Verbindung zu bringen. Keines dieser Dinge ist ein Problem. Es sei denn, ihre wahre Natur wird nicht verstanden oder es passiert, wenn man etwas tut, wie ein Auto auf einer Schnellstraße mit 75 Meilen pro Stunde zu fahren (Eine Geschichte für später einmal). Es sollte auch bemerkt werden, dass einige Leute ein starkes und klares Anwachsen solcher Erfahrungen erleben, während es sich für andere vollkommen plötzlich ohne Vorwarnung zeigt. Manchmal spontan und sogar ohne Meditationstraining, wie es mir im Alter von 15 Jahren passierte.

Starke sinnliche oder sexuelle Gefühle und Träume sind normal auf dieser Stufe. Weiterhin, wenn ihr ungelöste Themen rund um die Sexualität habt (und die haben wir alle), werdet ihr wahrscheinlich mit Aspekten von ihnen auf dieser Stufe zusammenstoßen. Diese Stufe, ihr Nachleuchten und ihr beinahe rückzugartiger Crash, der folgen kann, scheint die Verlockung in allen Arten von hedonistischen Genüssen zu schwelgen zu erhöhen, besonders substanzielle und sexuelle. Wenn die Glückseligkeit schwindet, können wir uns sehr hungrig oder wollüstig fühlen. Wir können ein starkes Anhaften an Schokolade haben. Wenn wir Süchte haben, die wir noch am überwinden sind, könnte etwas besondere Wachsamkeit am Ende dieser Stufe hilfreich sein.

Diese Stufe tendiert auch dazu, den Leuten mehr eine extrovertierte eifrige oder visionäre Qualität zu geben und sie haben normalerweise alle Arten an Energie zu Verfügung, um sie in irgendwelche idealistischen oder großen Projekte und Pläne zu stecken. Das größte Extrem, was passieren kann, ist, dass diese Stufe einen mit dem starken Charisma eines radikalen religiösen Führers ausstatten kann.

Schließlich nahe am Höhepunkt der möglichen Auflösungsmöglichkeit des Geistes überquert man etwas, dass das „Entstehen-und- Vergehen-Ereignis (E&V-Ereignis)“ oder „Tiefe Einsicht in das Entstehen und Vergehen“ genannt wird. Dieses Ereignis markiert einen großen Meilenstein in der Praxis des Meditierenden und von nun an wird man durch das, was man gesehen hat, verändert sein. Die Intensität dieses Ereignisses kann variieren, obwohl es dazu tendiert sehr klar und unvergesslich zu sein, besonders während des ersten Zyklus, wo man es überquert. Wenn man einmal dieses Ereignis erreicht hat, wird man die erste Erleuchtungsstufe früher oder später erlangen, wenn man in der „Dunklen Nacht“ geschickt navigieren kann (d. h. einfach mit der Praxis fortfährt). Deshalb ist es ein gutes erstes Ziel der Einsichtsmeditation, das E&V-Ereignis so früh wie möglich zu überqueren.

Das E&V-Ereignis kann auf drei grundlegenden zu den Drei Daseinsmerkmalen korrespondierenden Arten geschehen, genauso wie der Eintritt in die Leerheit (15. Fruchtmoment). Diese beiden Stufen werden deshalb und auch aus noch anderen Gründen leicht verwechselt. Es gibt eine große Abweichung in den Details von dem, was wir fühlen und sehen, wenn wir dieses tiefe und intensive Ereignis passieren, aber gewisse Aspekte dieser Ereignisse sind normalerweise allen Übenden gemeinsam. Dieses Ereignis neigt dazu, sich in einer Art zu manifestieren, welches die Drei Tore (wird in einigen Kapiteln weiter hinten beschrieben) ungefähr in der Mitte der Ausatmung widerspiegelt und zu einem unbewussten Moment, gefolgt von ein paar äußerst klaren und abgesonderteren Momenten, die ein tiefes Verstehen der Drei Daseinsmerkmale mit sich bringen, führt, vor einem zweiten unbewussten Moment am Ende des Atems. Es ist nicht ungewöhnlich für das E&V-Ereignis, dass es während eines detailreichen luziden Traumes oder zumindest in der Mitte der Nacht auftritt.

Man sollte hier bemerken, dass es in diesen extremen Momenten unwahrscheinlich ist, die Atemempfindung besonders klar zu sehen. In diesen Momenten pulsiert das meiste, aber nicht alles, des sinnlich wahrgenommenen Universums stroboskopartig ein und aus der Realität, entsteht und vergeht. Der feine Hintergrund der Wahrnehmung eines Beobachters scheint noch stabil zu sein. Im

Gegen- satz dazu betrifft der Eingang zu Stufe 15 Fruchtmoment, durch eines der Drei Tore, das gesamte wahrnehmbare Universum (Hintergrund, Zeit, Raum, Alles). Es geschieht am Ende einer Ausatmung und es finden keine zwei nahe verwandte unbewusste Momente statt. (Der Nutzen dieser Information wird später deutlich werden.)

Diejenigen, die das E&V-Ereignis passiert haben, standen für einen Moment auf der zerfetzten Kante der Realität und des Geistes und sie wissen, dass Erwachen möglich ist. Sie bekommen großes Vertrauen, möchten allen erzählen, doch zu praktizieren und sind im Allgemeinen eine Zeit lang „evangelisch“. Sie haben eine erhöhte Fähigkeit, durch die unmittelbare nicht konzeptionelle Erfahrung der Drei Daseinsmerkmale, die Lehren zu verstehen. Philosophie, die von dem grundlegendem Paradox der Dualität handelt, ist für sie auf gewisse Art weniger problematisch und sie finden das für eine Zeit faszinierend. Diejenigen mit einem starken Hang zur Philosophie werden nun darüber ringsherum mit denen, die diese Stufe noch nicht erreicht haben, philosophieren können.

Sie können auch inkorrekt denken, sie wären erleuchtet, da das, was sie gesehen haben, komplett spektakulär und tief war. Dies ist gewöhnlich die Zeit, wo die Leute dazu inspiriert sind, DharmaBücher, Gedichte, spirituelle Lieder und diese Art von Dingen zu schreiben. Dies ist die Stufe, wo die Leute sich wahrscheinlich einem Kloster oder einer großen spirituellen Suche anschließen. Es ist auch bemerkenswert, dass diese Stufe ebenfalls wie eine manische Episode, die als DSM-IV (im aktuellen Manual der Psychiatrie) definiert wird, aussehen kann. Die Verzückerung und Intensität dieser Stufe ist grundlegend weg von einer Balance, der absolute Gipfel auf dem Pfad der Einsicht, aber es ist nicht der letzte.

Bald wird der Meditierende lernen, was mit diesem Satz gemeint ist: „Es ist besser nicht anzufangen. Einmal begonnen, ist es besser, es durchzustehen!“, da sie jetzt zu weit drin sind, als dass sie jemals wieder zurückkönnen. Bis sie diese Einsicht vollenden, sind sie „on the ride“ und sie fangen an zu fühlen, dass der Dharma sie nun mehr als die anderen Dinge um sie herum beschäftigt. Die Verzückerung und all die Glocken und das Pfeifen stirbt jäh ab und der Meditierende mag sich sogar wie nach einem Kater nach einer wilden Partynacht fühlen. Die Klarheit nimmt ab und das Ende der Objekte wird vorherrschend, da sie nun zum „Wissen von der Auflösung“ fortschreiten.

5. AUFLÖSUNG, PFORTE ZUR DUNKLEN NACHT

So beginnt das, was das „Wissen vom Leiden“ oder „Die dunkle Nacht der Seele“ (um St. John vom Kreuzes Terminologie zu be- nutzen) genannt wird, obwohl es auch der Eingang zum 4. Vipassanā-Jhāna in U Panditas Modell ist. Die Dunkle Nacht erstreckt sich von Stufe 5 bis Stufe 10 auf diesem Stufenplan. Die Stufen 5 bis 9 scheinen als ein „Paket“ daherzukommen, da eine schnell und natürlich zu den anderen führt. Stufe 10 Reflektieren tendiert dazu durch ihre eigene abgesonderte furchterregende Entität deutlich her- vorzutreten. Man muss aber bemerken, dass einige die Dunkle Nacht schnell und andere langsam passieren. Einige bemerken sie bloß und für andere ist es ein riesiges Problem, trotz der Geschwin- digkeit mit der man sich durch diese Stufen bewegt. Einige werden auf einem Retreat davon umgehauen, fallen zurück und passieren es dann einige Zeit später ohne Schwierigkeiten. Andere können sich hier Jahre abkämpfen, um ihre Lektion zu lernen.

Ich beschreibe die Dunkle Nacht weitestgehend in extremen Ausdrücken, aber weiß, dass dies nur als Warnung, was möglich sein kann, gemeint ist, nicht als das, was nötig ist oder garantiert passiert. Wie zuvor sind diese Dinge auf Retreats wahrscheinlich intensiver und klarer, obwohl dafür diejenigen auf Retreat, die in der Lage zu praktizieren sind, auch wahrscheinlich sehr viele schneller Fortschritte machen werden. Auf der anderen Seite kann Praxis „im Alltag“ kraftvoll und sehr schnell

sein. Diese Dinge sind eigenartig unvorhersehbar. Genug Dementi!

Die Dunkle Nacht fängt typischerweise damit an, dass all die tiefe Klarheit, Achtsamkeit, Konzentration, Fokussiertheit, der Gleichmut und die Glückseligkeit der vorherigen Stufe aufhören. Es enden auch die ursache- und effektartigen Phänomene des Atems oder des Gehens, das Schütteln oder das Auf-und-Niederzucken mit einer Art Beziehung zur Achtsamkeit und dem Notieren, als auch die feinen Vibrationen und wirbelartigen Verzückungen. Am Anfang trennt sich die Vibrationsfrequenz vom Atemzyklus, bleibt lange auf irgendeiner Frequenz stabil, macht auf dieser Stufe weiter bis sie einmal wieder wahrgenommen werden kann (in der späten Auflösung oder Furcht).

Während man fühlte, dass die Achtsamkeit letztendlich die Einspitzigkeit, die so hoch in den meisten Idealvorstellungen der Meditation bewertet wird, erreicht hatte, nämlich während des Entstehens und Vergehens, wird man während der Dunklen Nacht mit der Tatsache zu tun haben, dass die Achtsamkeit hier tatsächlich sehr breit und unstabil ist.

Des Weiteren wird das Zentrum der Achtsamkeit das unklarste Gebiet der Erfahrung und die Peripherie wird vorherrschend. Das ist normal und wird von denen, die dieses Gebiet kennen, sogar erwartet. Jedoch die meisten Meditierenden erwarten das überhaupt nicht und fechten deshalb einen riskanten nutzlosen Kampf aus, um ihre Achtsamkeit etwas tun zu lassen, was auf diesem Teil des Pfades einfach nicht funktioniert.

Wenn jemand irgendwann einmal an einem Platz mit viel Mücken, die einen in einer Art um die Ohren summen, dass man sich schwer auf das Primärobjekt konzentrieren kann, meditiert hat, kann man eine Vorstellung davon haben, wie die Achtsamkeit in der Dunklen Nacht sein wird. Besser als dagegen anzugehen und die metaphorischen Mücken zu ignorieren, sollte man versuchen zu verstehen, wie es sich anfühlt, so eine Achtsamkeit zu haben. Es ist genauso wie das Hören von misstönenden chromatischen Jazz mit einer Menge von beißenden Harmonien und die Instrumente spielen mehr zerstritten miteinander als zusammen. Dies bedarf einiger Gewöhnung. Die Qualität der Achtsamkeit während der Dunklen Nacht ist Gewöhnungssache und die entstehenden Empfindungen tendieren dazu sehr reich, komplex, breit und unordentlich zu sein. Diejenigen, die darauf bestehen Einspitzig zu bleiben, werden mehr leiden als diejenigen, die lernen, mit dem, was da ist, umzugehen, ungeachtet dessen, ob es sich wie „gute Meditation“ anfühlt oder nicht.

Es gibt zwei Vibrationsmuster in der Dunklen Nacht und sie sind tatsächlich das, was die Qualität der Dunklen Nacht ausmacht. Man mag durch die Beschreibung der emotionalen Schwierigkeiten überwältigt sein, aber behaltet diese Muster in Erinnerung und versucht damit auf dieser Stufe zu verbleiben. Eine ist sehr langsam, sehr regelmäßig und stämmig, bei vielleicht 5 Hz – 7 Hz, mit nicht sehr viel mehr, was los ist. Das ist Teil der frühen Dunklen Nacht und fühlt sich in etwa an wie ein schamanischer Trommelschlag. Die spätere Dunkle Nacht ist wesentlich schneller, vielleicht 10 Hz – 18 Hz, ein wenig unregelmäßiger und hat schnellere und langsamere Obertöne im Hintergrund und um die Peripherie der Achtsamkeit herum. Dadurch neigen wir dazu, uns genervt und angespannt zu fühlen. Die Tatsache, dass jetzt der Hintergrund anfängt zu zittern, ist ein gutes Zeichen für Fortschritt, da dies benötigt wird, um den Zyklus zu vollenden. Auf der anderen Seite ist es genau diese Tatsache, dass der Hintergrund anfängt zu zittern und zu zerbröseln, die bei den Leuten ein totales ausflippen verursachen kann.

Die Dinge sind alle lustig und nur Spiele, wenn das Primärobjekt ruckelt, aber wenn die Wahrnehmung des Beobachters anfängt zu zittern, kann das gruselig sein. Haltet einfach eure Achtsamkeit auf genau das, was passiert, verbleibt bei jedem Pulsieren jeder Vibration so klar, wie ihr könnt, versucht jede von Anfang bis zum Ende zu sehen. So sind die Chancen gut, dass es euch einigermaßen gut geht.

Es gibt zwei grundlegende Dinge, die während der Dunklen Nacht passieren. Eine ist, dass unser dunkler Stoff an die Oberfläche hervorblubbert mit einem Druck und einer Intensität, die wir wohl niemals vorher erfahren haben. Sich daran zu erinnern, was gut in unserem Leben ist, kann angesichts dessen schwierig sein. Und unsere Reaktionen auf unseren dunklen Kram kann uns eine entsetzliche Menge an nutzlosen Leiden bescheren.

An der Spitze angelangt, beginnen wir auch direkt das grundlegende Leiden der Dualität zu erfahren, ein Leiden, das immer in uns war, aber welches uns nie mit solch einer Intensität bewusst war oder wir jemals so klar verstehen konnten. Wir stehen einer wesentlichen Krise unserer Identität gegenüber, da unsere Einsicht in die Drei Daseinsmerkmale anfängt, Teile der grundlegenden Illusion, ein separates oder permanentes Ich zu sein, zu zerstören. Dieses Leiden ist von einer Art, die nichts mit dem, was in unserem Leben geschieht, zu tun hat, sondern alles mit dem grundlegendem Missverständnis von Allem.

Die Behandlung jedes dieser beiden Themen, das heißt unser dunkler Stoff und unsere grundlegende Identitätskrise, wird ein schwieriges unterfangen werden, aber zu versuchen beides zur gleichen Zeit zu behandeln, ist zumindest zweimal so schwierig und kann einen zerquetschen. Es ist klar, dass wir nicht in Bestform sind, wenn wir auf diese Art überwältigt werden.

Die automatische Reaktion ist oft, dass wir versuchen unseren Geist und unsere Welt so umzuformen, dass die Erfahrung des Leidens aufhört. Wenn wir uns jedoch tief in der Dunklen Nacht befinden, könnten wir sogar in einem Paradies leben und trotzdem würden wir nicht in der Lage sein dies zu würdigen und deshalb ist diese Lösung mit Garantie falsch. Deshalb ist mein strenger Rat daran zu arbeiten, diesen Zyklus der Einsicht schnell zu beenden und dann an eurem Stoff, von einem Platz der Einsicht und Balance aus zu arbeiten. Dies ist wesentlich besser als zu versuchen, dies während den reaktiven und desorientierenden Stufen der Dunklen Nacht zu tun. Ich kann diesen Punkt nicht stark genug betonen.

Ein guter Freund von mir mit einer Masse an Erfahrung bei der Einsichtspraxis und einer Gabe für präzise Sprache und Lehrfähigkeit sagt es so: "Die Dunkle Nacht kann dein Leben richtig hunds miserabel machen." Ich werde euch jedoch zwei hartgewonnene Ratschläge geben, von denen ich weiß, dass sie den Ausschlag angesichts dieser Stufen geben. Erstens nehmt euch Zeit grundlegende Einsichtspraxis auszuführen. Gebt euer Bestes ausreichend Einsicht in die Drei Daseinsmerkmale zu bekommen, um diese Stufen hinter euch zu lassen! Nehmt euch Zeit für Retreats oder für euch allein und bleibt nicht in der Dunklen Nacht kleben. Ihr und jeder in eurer Umgebung wird glücklich darüber sein, wenn ihr das tut.

Der zweite Ratschlag ist eine „Nichtübertragungsversicherung“ zu haben, wenn ihr den Verdacht habt, in der Dunklen Nacht zu sein. Verweigert einfach, dass eure Negativität sich auf jeden und alles um euch herum überträgt. Ein Scheitern dessen kann katastrophal sein, da euer tiefer Mangel an Perspektive, die Fixiertheit auf die Negativität und das Leiden aus eurer grundlegenden Identitätskrise sehr leicht auf Dinge und Leute projiziert werden kann, die einfach nicht dieses Leiden verursacht haben! Niemanden interessiert das überhaupt und es ist, was es auch immer ist, nicht gut. Wenn man diese beiden wichtigen Ratschläge kombiniert, entsteht diese Resolution: „Ich habe neulich das E&V-Ereignis überquert und ich weiß dies durch die vielen klaren Zeichen dieser Stufe. Jetzt reagiere ich eigenartig negativ auf Dinge, die ich gewöhnlich mit mehr Balance und Klarheit bearbeiten könnte und ich weiß, dass ein guter Teil davon aufgrund der unvermeidlichen, auf das E&V-Ereignis folgenden Dunklen Nacht ist. Ich sehe ein, dass ich in einer weniger idealen Situation bin, um persönliche Dinge, die mich verrückt machen, angemessen zu behandeln, da ich höchstwahrscheinlich Leiden von der Illusion der Dualität und den seltsamen Seiteneffekte der Dunklen Nacht auf diese

Dinge projiziere.“

„Ich wurde von denjenigen, die dieses Gebiet erfolgreich passiert haben, gewarnt, dass dies eine extrem schlechte Idee ist. Und ich habe Vertrauen, dass sie wissen, wovon sie sprechen. Selbst wenn diese Dinge real und gültig sein sollten, werde ich sie höchstwahrscheinlich nur in einem keinen Verhältnis stehendem Sinn aufblasen und nicht in der Lage sein Balance und Freundlichkeit hineinzubringen. Durch Infizierung anderer in meine eigene reaktive Dunkelheit und Verwirrung, kann ich leicht mir selbst und anderen Schaden zufügen. Deshalb beschließe ich meine Dunkelheit für mich selbst zu behalten, nur mit denen zu sprechen, die Fähig sind, in diesem dunklen Territorium zu navigieren oder es zumindest mit anderen so zu teilen, dass es sich nicht auf sie und meine Welt projiziert. Und deshalb werde ich diejenigen um mich herum mit meinem überflüssigen Leiden verschonen, da sie es nicht verdienen. In Kürze, ich werde die Meditationspläne benutzen, um die Zügel meines dunklen Stoffes zu halten und ihn auf solche Weise behandeln, dass er anderen hilft, anstatt ihnen Schaden zuzufügen.“

„Ich werde mir Zeit nehmen für Einsichtspraxis und Retreats. Während dieser Zeit werde ich einfach die wahre Natur der Empfindungen, welche auch immer auftauchen mögen, beobachten, egal wie schrecklich oder zwingend sie sind und für keinen Augenblick nachgeben, in den Inhalt meines Krams zu schwelgen, wenn es innerhalb der Grenzen meiner Stärke und Macht liegt. Auf diese Weise werde ich in der Lage sein diesen Bereich geschickt zu befahren und nicht meinen Alltag beschädigen. Sollte es mir Misslingen werde ich aktiv Hilfe bei denjenigen suchen, die befähigt sind, Leuten zu einer gesunde Perspektive angesichts der dunklen Themen zu verhelfen und zwar solange bis ich der Dunklen Nacht wie empfohlen gegenübertreten kann.“

„Wenn ich die erste Erleuchtungsstufe erreicht habe, wird dies eine großartige Zeit sein, um zu sehen, wie viel meiner Negativität real war und wie viel nur durch meinen Mangel an Klarheit und den Seiteneffekten der Dunklen Nacht verursacht wurde. Von diesem Ort der Klarheit aus werde ich höchstwahrscheinlich die Dinge in meinem Leben, die tatsächlich gelöst werden müssen und Aufmerksamkeit brauchen, viel besser behandeln können und leicht in der Lage sein, die scheinbaren Probleme, die ich selbst kreierte habe, loszuwerden. Indem ich nicht alles auf einmal versuche, das heißt, zuerst tiefe Einsicht gewinne, bevor ich meine persönlichen Angelegenheiten angehe, werde ich wahrscheinlich ein glücklicheres und vernünftigeres Leben führen. Das wünsche ich mir. Ich werde beides befreiende Einsichten und Einsichten in meine Angelegenheiten erhalten und dies wird zum großen Vorteil für mich und alle anderen Lebewesen sein.“

Einer der wichtigsten Gründe dieses Buch zu schreiben war diese bedeutende Resolution. Ich habe unnötig gelitten und manchmal sogar extrem, weil ich dies unterlassen habe und deshalb liebe ich es diese Resolution zu beachten. Ihr müsst das auch. Würdet ihr mich dies zu euch sagen hören, anstatt es nur zu lesen, würdet ihr die Tränen in meinen Augen sehen und meine Stimme voller Sorgen sprechen hören. Ich bitte euch zum Wohle allem, was gut ist in dieser Welt, unterlasst es nicht diesen Ratschlag zu beherzigen.

Unglücklicherweise scheint nicht jeder in der Lage dazu zu sein. Tatsächlich ist sogar nicht jeder gewillt zu versuchen diesem Ratschlag zu folgen. Besonders diejenigen, die das gefährliche Denkmuster besitzen: „Was auch immer ich gerade fühle, ist real“. In dem Sinne, dass ihr Gefühl in diesem Moment die einzig mögliche gültige Perspektive ihrer derzeitigen Situation ist und deshalb glauben, vollständig im Recht mit ihren Reaktionen auf dieses Gefühl zu sein. Es gibt solche, die einfach nicht glauben können, dass solch ein erstaunliches und heiliges Ding wie die Einsichtspraxis solch schwere Probleme bereiten kann. Es gibt auch solche, die nicht an die Stufenpläne glauben oder nicht daran, dass die Stufenpläne möglicherweise zu ihrem eigenen sehr speziellem und einzigartigem

Leben passen könnten. Letztendlich gibt es ein paar Leute deren Stolz und Unsicherheit es ihnen nicht erlaubt, zuzugeben, dass sie durch die Dunkle Nacht in dieser Art und Weise berührt wurden.

Ich möchte diese Leute aufrufen, vor der Stufe der Dunklen Nacht zu verbleiben bis sie soweit sind zumindest einige Aspekte der obengenannten Resolution zu beherzigen oder den grundlegenden Gedanken dahinter anzuwenden. Das bedeutet, dass, wenn ihr nicht gewillt seid zumindest zu versuchen nach einer Version meiner empfohlenen Resolution zu arbeiten, ihr keine Einsichtspraxis ausüben solltet und keinesfalls das E&V-Ereignis überschreiten dürft.

Ich bin ein großer Fan von schnellen Sportwagen, aber ich würde so einen nicht an ein sechs Jahre altes Kind geben. Genauso bin ich ein großer Fan von Einsichtspraxis, logisch, aber ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass diejenigen, die nicht gewillt sind, sie verantwortlich und intelligent zu benutzen, sie nicht anwenden sollten, weil es zu gefährlich ist. Sie verursachen zu viel Ärger in der Welt wegen eines scheinbar kleinem Vorteils. Dies ist wahrscheinlich keine populäre Sichtweise, aber ich habe zu viel erfahren, was alles schief gehen kann, wenn Leute verfehlen zu versuchen die Erwartung einer solchen Resolution zu erfüllen und zu irgendeiner anderen Schlussfolgerung kommen. Diese Resolution und der darin liegende Gedanke sind ein Training in Sittlichkeit und diese Art von Moral ist einer unserer besten Freunde in der Dunklen Nacht. Wenn wir den Gedanken dieser Resolution annehmen, tun wir bewusst unser Bestes unseren Weg so freundlich und mit so viel Mitgefühl wie möglich zu gestalten. Viele Leute haben angemerkt, dass Einsichtspraxis eine klösterliche Übung ist. Wenn wir in der Lage sind unser eigenes virtuelles Kloster durch angemessenes Sprechen und Handeln zu bilden, dann brauchen wir kein echtes Kloster, um uns und die Welt vom Potenzial der Seiteneffekte unserer Praxis zu schützen. Wir können geschickt in der gewöhnlichen Welt leben und trotzdem mit der Einsicht vorankommen.

Jedoch gibt es auch solche, die gewillt sind den Gedanken und den inhärent innewohnenden Geist in der obigen Resolution anzunehmen. Aber sie sind so versumpft in ihren persönlichen Dingen, dass sie einfach den obengenannten Rat trotz ihrer gut gemeinten Vorsätze nicht befolgen können, nachdem sie in die Dunkle Nacht eingetreten sind. Mein Rat an sie ist, sich schnell und gründlich professionelle Hilfe zu suchen in Form eines Psychotherapeuten ihrer Kategorie, bis sie in der Lage sind eine Art der obengenannten Resolution zu beachten.

Realisiert bitte, dass dies nicht der optimale Weg ist, da der innewohnende Mangel an Perspektive in der Dunklen Nacht einige Aspekte des therapeutischen Prozesses schwieriger macht, aber für einige gibt es keine andere Option und diese Lösung ist besser, als zu zappeln. Auf der anderen Seite haben solche Leute Massen an Krams der lauthals aufsteigt. Diesen so zu behandeln, macht einige Aspekte des therapeutischen Prozesses einfacher. Ich würde jedoch versuchen zumindest so gesund zu sein, dass ihr wenigstens zur ersten Erleuchtungsstufe mit minimalen Blessuren durchkommt und dann erst den therapeutischen Prozess, den ihr eventuell in der dunklen Nacht angefangen habt, zu beenden.

Nun ist es Zeit zurückzugehen, um die Auflösung zu beschreiben. Wenn Die Stufe des Entstehens und Vergehens endet, kann sich der Meditierende alleingelassen, schmerzhaft und unfähig fühlen. Trotz der Tatsache, dass er dabei ist, wertvolle Fortschritte in immer tiefere Stufen von echter Einsicht zu machen. Dieses Gefühl, dass irgendwie falsch ist, wenn die Dinge tatsächlich immer besser laufen, kann all die Arten von Problemen während der Dunklen Nacht verursachen, besonders, wenn man sich mit den Standardplänen nicht auskennt.

Auf der anderen Seite das E&V-Territorium passiert zu haben, kann eine große Erleichterung sein und so kann einem die Auflösung auch willkommen erscheinen. Einige hören hier mit der Praxis auf, da sie fühlen, dass sie die „Kundalini freigesetzt“ haben und meinen zwischenzeitlich alles erledigt

zu haben. Auflösung fühlt sich wie eine natürliche Stufe an, um mit der Praxis aufzuhören. Das einzige Problem ist, das die späteren Stufen (Furcht und der Rest) dazu neigen dieser bald genug zu folgen, sogar wenn man aufhört, obwohl weniger intensive Praxis zu einer weniger intensiven, aber oft verlängerten Dunklen Nacht führt.

Diejenigen, die mit der formalen Praxis weitermachen möchten, können die Auflösung frustrierend finden. Während man noch vor einer Stufe stundenlang sitzen konnte und die feinsten Vibrationen der Realität in exquisiten Details wahrnahm, schlüpft einem jetzt die Realität davon, undeutlich und schwer handhabbar. Während wir eine schöne Haltung in der vorherigen Stufe hatten, kann nun unser Kopf herunterhängen oder sogar wiederholt herunterfallen, als wenn wir immer wieder einschlafen würden. Die Körpervorstellung kann komplett verschwinden, ähnlich wie das in den formlosen Gebieten passiert, aber ohne deren Klarheit. Die Praxis ist wahrscheinlich schwieriger und wir haben Schmerzen beim Sitzen, der während der vorherigen Stufe völlig abwesend war.

Das kann für diejenigen, die nicht wissen, dass das normal ist, sehr frustrierend sein und der Wunsch eine verblässende Vergangenheit wiederzubekommen kann mit der tatsächlichen Gegenwart interferieren. Angesichts dieser Schwierigkeiten empfehle ich sehr die Praxis des Notierens. Es mag wie ein Schritt zurück aussehen für jemanden, der es während des schönen E&V-Ereignisses fallengelassen hatte, aber der spirituelle Pfad ist kein linearer. Angesichts der Auflösung und der nun folgenden Stufen, kann die Praxis des Benennens wieder sehr nützlich und machtvoll sein.

Kurz gesagt, wenn man in der Lage ist die Praxis beizubehalten und sich anstrengt, daran zu arbeiten die Dinge wieder klar wahrzunehmen, wird man weiteren Fortschritt machen. Dieses Mal wird die Anstrengung unsere Leuchte sein. Beachtet dies gut: Wenn ihr in den Stufen der Dunklen Nacht (oder irgendeine Zeit nach dem E&V-Ereignis) aufgibt, werden die Eigenschaften der Dunklen Nacht euch fast sicher in eurem Alltag heimsuchen, eure Energie und Motivation schwächen und vielleicht sogar Gefühle wie Unbehagen, Depression oder sogar Paranoia auslösen. Deshalb ist der weise Meditierende sehr hoch motiviert seine Praxis beizubehalten trotz der möglichen Schwierigkeiten, um zu verhindern in diesen Stufen kleben zu bleiben!

Ich finde das Auflösung das Couchpotato Stadium ist, obwohl es auch ein Gefühl von Gleichgültigkeit dieser Stufe gegenüber geben kann. Ein Kennzeichen der Auflösung ist, dass es plötzlich schwer ist in Gedanken und Fantasien während des Meditierens abzudriften. Wir können uns von unserem Leben abgekoppelt fühlen. Ein anderer Effekt, der auf dieser Stufe sehr bemerkenswert ist, ist, dass einem Handlungen nicht leicht fallen. Zum Beispiel möchtest du deinen Arm heben, um deinen Wecker abzustellen, aber deine Hand bewegt sich nicht. Du kannst deine Hand bewegen, aber irgendwie scheinen die Dinge die Absicht zu stoppen und man bleibt stecken. Vielleicht bewegt sich auch deine Hand, aber du kannst zu müde werden, es auszuführen. Das ist es, wie Auflösung sich anfühlt. Die Meditation kann auch genauso ablaufen. Bis man daraus ausbricht können einen die Dinge ein wenig in das überfüllte Polster der Auflösung herunterziehen. Wenn jedoch die Wahrnehmung der endenden Dinge wieder klarer wird, dann entsteht ...

6. FURCHT

Die Klarheit und Intensität kehrt wieder, aber jetzt kann diese Stufe alle Arten von Angst machenden Verzerrungen der Wahrnehmung beim Sitzen erzeugen. Sie wird begleitet von starken Gefühlen an Unbehagen, Paranoia, Angst und/oder Angstschauern. Es kann sogar manchmal geschehen, dass euer Körper in Fetzen auf den Boden fällt oder dass wir am verrotten sind. Die Vibrationen sollten von hier an nicht mehr ihre Frequenz mit der Atemphase wechseln, wie sie es auf Stufe 4 taten und sie tendieren

dazu, langsamer als in den vorherigen Stufen zu sein. Seltsam, Furcht kann auch ein wenig Ver- zücken, in etwa wie es ein Horrorfilm oder eine Achterbahnfahrt bei Nacht kann. Gleichzeitig erschreckend und aufregend. Jedoch wird die schöne Seite dieser Stufe bei weitem von der dunklen Seite über- schattet. Unsere Aufgabe ist es hier, die volle Bandbreite des Lebens, so wie es ist, zu akzeptieren. Akzeptanz und klare, präzise Achtsamkeit der wahren Natur der tatsächlichen Empfindungen, die all dies ausmachen, ist der Schlüssel in allen Stufen der Dunklen Nacht, wie er es zuvor auch war. Die milde Seite dieser Stufe kann sich als ein leicht erhöhtes Gefühl von nicht spezifischer Angst manifestieren. Wenn die Furcht durchquert wurde und die Realität fortfährt stroboskopartig zu pulsieren, sind wir mit dem Gefühl von Elend alleingelassen.

7. ELEND

Diese Stufe kann durch große Gefühle von Traurigkeit und Verlust charakterisiert sein. Man kann dieser Stufe wieder etwas Positives durch die Tiefe der Gefühle abgewinnen. Dies wird aber stark durch die dunkle Seite überschattet. Wir haben unsere gesamten Konzepte von Selbst und der Welt als beständig zu sein, fähig zu sein zufrieden zu stellen und sogar dass wir sie sind oder das sie separat von uns ist, zerrissen und zerstört durch die unwiderlegbare Wahr- heit der Drei Daseinsmerkmale. Es kann viel Trauer bei diesem Prozess geben.

Dies ist hart zu akzeptieren und unser Widerstand gegen diesen Prozess verursacht unser Elend. Sich in den Inhalt dieser Gefühle zu verlieren und unfähig zu sein ihre wahre Natur zu sehen, ist gewöhnlich der Grund des Nichtweiterkommens und des nicht gesunden Weiterlebens. Auf der milden Seite fühlen wir uns ein wenig so, als wenn wir gerade geheult haben. Da die Dinge weiterhin einzeln wegfallen und klar ihre unbefriedigende Natur und ihre Selbstlosigkeit zeigen, kann dies Ekel verursachen.

8. EKEL

Wir werden angewidert von dem ganzen Ding. Dies ist, wo die chaotischen, brummenden 10 Hz - 18 Hz Vibrationen rund um die Peripherie herum wirklich anfangen stark zu werden. Durchgehend ist in diesem Teil der Dunklen Nacht die Fähigkeit ins Zentrum unserer Achtsamkeit zu sehen schwach und wir können uns fühlen als wäre unser Geist weit gestreckt und zusammengezogen zugleich. Wir fangen an uns durch unseren lauten langweiligen Geist, durch einen Körper der voller Leiden und unangenehmer Empfindungen ist und einer Welt, die ständig wegfällt, komplett genervt zu fühlen (ein klassisches Zeichen dieser Stufe). Auf der milden Seite kann man sich nur leicht revoltierend fühlen und enttäuscht von der Realität im Allgemeinen sein oder vielleicht ein leicht gruseliges Gefühl von Gänsehaut haben. Auf der starken Seite sehen wir nichts, an dem wir anhaften könnten, kein Selbst wird gefunden und wir wün- schen uns, dass dieses ganze nervös angespannte Ding einfach auf- hört. Das wird auch Erlösungswunsch genannt.

9. ERLÖSUNGSWUNSCH

Auf dieser Stufe haben wir genug von dem ganzen Ding, aber auf einem Level, der bloße Selbstmordgedanken übertrifft. Das ist tatsächlich vorteilhaft, obwohl es anders aussieht. Nicht suchen wir länger nach irgendetwas anderem, als nach dem vollständigen Ende aller Gefühle, das heißt dem ersten Geschmack von Nirwana. Wir wünschen uns nur, dass der Lärm in unserem Geist sofort aufhört,

sind aber nicht in der Lage, dass dies geschieht. Wir wünschen, dass all die Vibrationen, die sehr intensiv, grausam und irritierend auf dieser Stufe sein können, für immer weggehen. Wenn wir diesen Schmerz nicht mit tief endender Einsicht, sondern stattdessen mit Veränderungen in unserem Alltag assoziieren, werden wir wahrscheinlich weit und lang herumziehen, bis wir an die Grenze der alltäglichen Lösungen kommen und dann erst ersteres realisieren.

Dies ist die Stufe, wo die Leute oft ihren Job aus Frustration aufgeben und auf ein langes Retreat gehen oder sich auf die spirituelle Suche machen. Faszination über das Zölibat als wäre es irgendein „höherer spiritueller Pfad“ kann entstehen. Unser Entsagungstrip kann sehr desorientierend für unseren Partner sein, besonders wenn wir zum gegenteiligen Extrem intensiver Sexualität während der Stufe des Entstehens und Vergehens nur ein paar Tage vorher kamen. Deshalb versucht einfühlsam den Bedürfnissen eures Partners gegenüber zu sein. Irgendwo hier kann die Tendenz entstehen, das Leben und die Finanzen in Ordnung zu bringen, sodass man die Welt für eine Zeit hinter sich lassen kann und trotzdem noch etwas zum zurückkehren hat, aber ohne sich eine Zeit lang darüber Sorgen machen zu müssen. Ein starker vorwärts treibender Entschluss kann auf dieser Stufe entstehen, angetrieben von der machtvollen Frustration und dem machtvollen Mitgefühl in ihr. Wir machen den letzten Stoß zur Freiheit, den Stoß gegen die scheinbar undurchdringliche Mauer der Reflektion.

10. REFLEKTIEREN

Diese Stufe hört sich nicht an wie ein großes Problem, da sie einen sich so langweilig anhörenden Namen hat. Aber diese Stufe ist oft, obgleich nicht immer, wie eine Steinmauer, besonders die ersten paar Male, wenn wir es mit ihr zu tun haben. Es kann sich so anfühlen, als wenn sich alle Stufen der Dunklen Nacht wieder versammeln für eine letzte wichtige Lektion, die Lektion des Wiederbetrachtens, Reflektierens. Wir müssen alle unsere Ideen der Perfektion, alle Ideale, an denen wir haften, alle Bilder, wie die Welt sein sollte und wie sie nicht sein sollte, alle Wünsche, dass irgendetwas anders ist als es ist, fallen lassen. Auch den Wunsch nach Erleuchtung, der nichts anderes ist, als genau dies, müssen wir gehen lassen (d. h. „die wahre Natur davon erkennen“). Es scheint unmöglich auch nur für eine Minute zu sitzen, da die Erfahrung von Rastlosigkeit und Aversion in allen Graden gegen die Meditation sehr hoch sein kann. Diese Stufe und ein Teil von Stufe 3 („Die Drei Daseinsmerkmale“) haben einige gemeinsame Merkmale. Dies sollte ein strenger Hinweis an diejenigen sein, die dazu neigen, übertrieben sicher zu sein, „wo sie sind.“ Das Weitermachen mit der Untersuchung der wahren Natur dieser Art an Empfindungen ist oft schwierig und das ist die gewöhnliche Ursache des Mangels an Fortschritt.

Jetzt werde ich über alle Arten von emotionalen Problemen oder psychologischen Manifestationen sprechen, die auf dieser Stufe manchmal erscheinen können. Je extremer die Beschreibung eines möglichen Seiteneffektes dieser Stufe, desto seltener tritt er auf, besonders diejenigen, deren Beschreibung sich nach Geisteskrankheit anhört. Für jemanden, der sich auf der Stufe der reinen sinnlichen Erfahrung befindet, was ich stark empfehle, ist die einzige schwierige weit verbreitete Manifestation ein starkes Gefühl der Aversion gegen formale Meditation und Erfahrung und ein tiefes Gefühl von uranfänglicher Frustration, obwohl dies schnell abfällt angesichts guter Praxis. Dies geschieht aufgrund der Tatsache, dass die Vibrationen an diesem Punkt sehr schnell und hart sein können und der Lärm in unserem wiederholendem Geist sehr irritierend ist. Einige meiner eigenen Beschreibungen dieser Stufe, während ich auf Retreat war, beinhalteten solche Phrasen wie: „Geiststurm“ und „ein erfrischendes Werk in D Moll für sechs Sinnestore, Hagelsturm und stotternde Loreleyen/Sirenen.“ Wenn wir sehr starke Meditierende sind, können wir uns buchstäblich fühlen, als

würden wir in Stücke gerissen werden und das ist auch genau das, was wir versuchen zu erreichen. Auch wenn andere seltsame Erscheinungen entstehen, wenn wir gut praktizieren, werden sie nicht lange andauern, bestenfalls Minuten, schlechtestenfalls Stunden oder Tage.

Ihr seht, die Stufe „Reflektieren“ ist tatsächlich Schall und Rauch und hat keine Substanz. Sie ist wie ein zahnloser Hund mit einem furchterregenden Maul. Wenn ihr schreiend wegrennt oder ohnmächtig werdet, wenn der Hund bellt, dann braucht er keine Zähne, um euren Fortschritt zu behindern. Dies ist ein erster Hinweis darauf, dass die negativen Seiteneffekte, die während der Dunklen Nacht auftauchen können, tatsächlich nicht mit den Einsichtsstufen verbunden sind, sondern dass sie aufgrund anderer Prozesse entstehen. Sie haben auch kein Veränderungspotenzial, ob man mit der Praxis ganz aufhört oder mit der starken und annehmenden Untersuchung fortfährt. Das sei gesagt ...Diese Stufe wird manchmal „das Aufrollen der dunklen Stufen“ genannt und viele, die während der Stufe „des Entstehens und Vergehens“ in ein Kloster gegangen sind, geben jetzt auf und legen die Robe ab. Es kann ein klares Gefühl entstehen, dass es unmöglich ist vorwärts zu gehen und unmöglich zurück, was auch genau die Lektion ist, die man lernen soll. Akzeptieren des Hier und Jetzt wird benötigt, sogar wenn es scheint, dass dieser Geist und dieser Körper komplett unakzeptabel und unwert zum Untersuchen sind. Keine Empfindung ist es nicht Wert, untersucht zu werden!

Eines der Kennzeichen des frühen Teiles dieser Stufe ist, dass wir anfangen klar zu sehen, was unser Geist den ganzen Tag macht. Wir sehen sogar mit großer Klarheit, wie die Illusion des dualistischen Spaltungs am Ursprungsort, Empfindung für Empfindung, von Moment zu Moment, erzeugt wird. Aber irgendwie gibt es noch nicht genug Raum für eine Perspektive und genug Gleichmut, um aus dieser Information brauchbaren Nutzen zu ziehen. Das kann sehr frustrierend sein, weil wir uns fragen, wie oft wir diese Lektion noch zu lernen haben, bis sie sitzt.

Große Gefühle der Frustration und der Ernüchterung mit dem Leben, den Beziehungen, Sex, Jobs, dem Moralkodex und „weltlichen“ Verantwortlichkeiten können manchmal auf dieser Stufe auf solche Weise entstehen, dass alle Arten von Störungen und Ängsten aufkommen. Diese Lebensaspekte können auf dieser Stufe temporär langweilig und sinnlos erscheinen, obwohl man aber denkt, dass diese Art darüber zu urteilen, für immer so bleiben wird. Diese Stufe kann so aussehen wie eine Depression oder sich sogar bis zu einem gewissen Grad zu einer klinischen Depression manifestieren. Seht euch davor vor, radikale Lebensveränderungen, die nicht leicht zurückgenommen werden können (z. B. Scheidung), aufgrund der zeitweiligen Gefühle dieser Stufe zu machen. Für diejenigen, die erkennen, dass sie sich auf dieser Stufe befinden, können einige Arten von aktiver geistiger Kompensation wegen dieser Seiteneffekte hilfreich sein, sodass man sein Leben funktionsfähig erhält. Es kann helfen, zumindest mehr „zusammen“ zu erscheinen als man sich fühlt und so die Beziehungen, den Job, das Studium etc. auf einem funktionierenden Level erhalten. Es kann sehr hilfreich sein, wenn dies auch mit einer Praxis, die erlaubt, dass diese Erfahrungen dieser Stufe beachtet und gut verstanden werden, kombiniert wird.

Schichten von nicht hilfreichen vorherigen versteckten Erwartungen, Druck und Angst können ihre wahre Nutzlosigkeit zeigen, obwohl dieser nützliche Prozess sehr verwirrend und schwierig sein kann. Wir meinen eventuell, dass wir niemals solch starke Gefühle in unserem Leben gehabt haben und bis wir uns an diese neue Bewusstheit unserer früherer subtilen Emotionen gewöhnt haben, kann diese Stufe einen völlig überwältigen. Gelegentlich können die Leute auch etwas haben, dass während dieser Phase aussieht wie ein voller psychotischer Schub, obwohl dies, wenn es wirklich ein Seiteneffekt der Einsichtspraxis sein sollte, schnell wieder aufhören müsste. Der große Trick ist hier, mit der Achtsamkeit fortzufahren und den Inhalt zu akzeptieren, aber auch damit weiter zu machen die wahre Natur der Empfindungen, die diese natürlichen Phänomene ausmachen, zu betrachten. Dies kann sehr

hart sein, besonders wenn sich Leute auf diese Stufe gewagt haben, ohne den Vorteil der Führung einer gut entwickelten Einsichtstradition und Lehrern, die dieses Gebiet kennen.

Diejenigen, die nicht wissen, was sie mit dieser Stufe machen sollen oder die durch die Geisteszustände überwältigt werden, können so im Inhalt verloren gehen, dass sie anfangen sich zu verlaufen. Dies ist das eine Extrem von dem, was auf dieser Stufe passieren kann. Furcht ist gruselig, Elend ist miserable und die scheinbar psychotischen Schübe sind verwirrend und destabilisierend. Angesichts solcher Erfahrungen können wir zum anderen Extrem ausschlagen, indem wir sehr stark an grandiosen Bildern von uns selbst hängen. Diese Dinge können sich leicht verselbstständigen und zu einer her- vorstechenden destruktiven geistigen Gewohnheit werden, wenn die Leute darauf bestehen, in diesen dunklen Emotionen und ihren tiefen und ungelösten Problem zu lange zu schwelgen. Das kann wie eine geistige Umstrukturierung aus der Hölle sein.

Wenn der Inhalt weiter erhascht wird, ohne die Fähigkeit seine wahre Natur zu erkennen, kann der Geist sich immer weiter abwärts in Richtung Wahnsinn und Verzweiflung bewegen. Wenn die Leute meinen, sie hätten „ihren eigenen Wahnsinn“ auf dem spirituellen Pfad berührt, reden sie oft über diese Stufe. Diese Stufe kann die Leute klaustrophobisch und nervös machen. Wenn sie sich anstrengen, um Fortschritte zu machen, können sie sich fühlen, als wenn sie nur noch angespannter und nervöser werden. Wenn sie nichts tun, leiden sie sowieso weiter.

Der Rat ist hier: Bleibt am Ball, aber versucht nichts zu forcieren. Passt darauf auf Energie und Akzeptanz zu balancieren. erinnert euch, dass Vorsicht besser ist als Heldenmut. Moderate Praxis als auch eine langfristige Sichtweise im Auge zu behalten, kann hilfreich sein. Denkt euch die Übung als lebenslange Bemühung, aber macht jeden Tag nur das, was ihr könnt. Bleibt gegenwartsorientiert. Spaziergänge in der Natur mit großen weiten Aussichten können, wie auch das Praktizieren, helfen. Diese Stufe hat die Macht uns vollständig zu reinigen, indem sie uns genügend nötigt mit ihr klar und präzise auszuharren und trotz des Schmerzes, der Qualen, physisch und psychisch, die sie mit sich bringen kann, dies alles zu akzeptieren. Diese Stufe ist tatsächlich eine ernsthafte Gelegenheit klar den Schmerz der dualistischen Aspekte unserer Anhaftungen, Aversionen, Wünsche, Hoffnungen, Befürchtungen und Ideale zu sehen, da all dies zu einem beispiellosen Grad verstärkt wird. Es ist diese Stufe, die den heldenhaften Pfad möglich macht (eifrige Untersuchung dieser Momente basieren auf dem machtvollen Wunsch nach Erleuchtung), da auf dieser Stufe all die unfähigen Aspekte des Erleuchtungswunsches im Meditierenden mit einer Kraft, die ähnlich wie die der von ihr verursachten Leidensstärke ist, vernichtet werden. Ihr könnt tatsächlich hier sehr weit mit einer zielorientierten aber hoch unbalancierten Praxis kommen, wenn ihr euch anstrengt. So erhaltet ihr ausreichend Schwungkraft und Meditationsfähigkeiten, damit ihr schnelle Fortschritte macht.

Nochmal, der Meditierende, der hier mit der Praxis aufhört, kann stecken bleiben und häufig von dieser Stufe das ganze Leben solange heimgesucht werden, bis er diese Einsichtsstufe komplettiert hat. Der Mangel an Praxis beraubt ihn nur der grundlegenden Vorteile dieser Stufe. Dies sind die erhöhten Wahrnehmungsfähigkeiten, die ihm erlauben, diese besondere Einsicht an erster Stelle zu erlangen und die Möglichkeit sie hinter sich lassen zu können. Die emotionalen Konsequenzen können noch lange nachwirken, nachdem diese Meditationsfähigkeiten schon verschwunden sind. Man kann ein „Chronischer Dunkle Nacht Yogi“ werden. Ein Meditierender, der irgendwie lange Zeit nicht begreifen will, wie man diese Stufe hinter sich lässt. Ihr würdet erstaunt sein, wie viele Leute es davon gibt. Ihr Mangel voranzukommen kann an ihrem psychologischen Make Up, schlechter Anleitung, der Vorstellung, dass das spirituelle Leben nur Seligkeit und wunderbare Emotionen hat, durch Glauben an absurde spirituelle Modelle, die nicht die volle Bandbreite des emotionellen geistigen Lebens erlauben liegen oder daran sich auf diese Stufe zu wagen außerhalb einer gut entwickelten

Einsichtstradition, was genau das ist, was mir im Alter von 15 Jahren passierte. Ich war ein „Chronischer Dunkle Nacht Yogi“ über 10 Jahre lang, ohne irgendeine Vorstellung davon zu haben, was zur Hölle mit mir los war. Deshalb kann ich über dieses Thema mit gewisser Verlässlichkeit berichten.

Weiterhin bin ich durch unzählige andere Dunkle Nächte auf den höheren Stufen des Erwachens gegangen und begegnete denselben Themen immer wieder. Festzustecken in der Dunklen Nacht kann irgendwo von leichter Depression und freifließender Angst angefangen bis zu ernster täuschender Paranoia und anderen Arten von Geisteskrankheiten z. B. Narzissmus und Größenwahnsinn (mein persönlicher Favorit) führen. Man kann mit einer seltsamen Mixtur von engagierter Spiritualität und Dunkelheit agieren.

Ich erwähnte, dass das E&V-Ereignis ein wenig von den inspirierenden, radikalen, religiösen Führerqualitäten freilegen kann, bei denen, die zu solchen Dingen neigen. Für dieselben Individuen kann Stufe 10 manchmal ein wenig von paranoiden, apokalyptischen Kult Führerqualitäten haben, ein verwirrter Wirbelwind der machtvollen Inspiration und Verzweiflung. Wir haben alle unsere eigenen besonderen neurotischen Tendenzen, die hervortreten, wenn wir uns im Stress befinden, aber wenn ihr fühlt, dass ihr wirklich verloren geht, holt Hilfe, besonders von denjenigen, die dieses Gebiet aus erster Hand kennen! Seid keine Macho-Meditierenden und bleibt stecken und stellt euch nicht vor, dass spirituelle Praxis nicht solche wilden und manchmal unangenehmen Seiteneffekte haben kann. Eines der größten Vorteile mit einem gründlich qualifizierten und verwirklichten Einsichtsmeditationslehrer zusammen zu arbeiten, bevor wir in diese Art von Schwierigkeiten geraten ist, dass sie jetzt eine Vorstellung von unserem grundlegenden Niveau an Vernunft und Balance haben und wissen, wozu wir in der Lage sind.

Wie gesagt, ich erwarte das beide, der Mushroom-Factor und die Dharma Jet Set Kultur von Lehrern, die auf einen kleinen Sprung vorbeikommen, mit wenig Chance für die Studenten bedeutenden Kontakt mit ihnen außerhalb des Retreats zu haben, zu einer nicht trivialen Anzahl von „Chronischer Dunkle Nacht Yogis“ beitragen werden.

Ich denke, dass es weniger Probleme mit „Chronischer Dunkle Nacht Yogis“ dort geben wird, wo die Stufenpläne, dessen, was auf diesem Gebiet passieren kann, gut bekannt sind und in der es Lehrer gibt, die sehr zugänglich und aufrichtig im Bereich der menschliche Natur und der möglichen Bandbreite des spirituellen Terrains sind.

Auf der anderen Seite können manchmal echte Geisteskrankheiten oder emotionale oder psychologische Schwierigkeiten im Leben der Leute hervorbrechen. Die ganze Schuld der Dunklen Nacht zu geben ist nicht immer akkurat oder hilfreich, obwohl, wenn ihr gerade erst das E&V-Ereignis passiert habt und den Einsichtszyklus nicht abgeschlossen habt oder in die nächste Stufe (Gleichmut) gelangt seid, gibt es immer etwas Dunkle Nacht Komponente, die sich mit dem mischt, was auch immer sonst vorgeht.

Meditationstraditionen neigen dazu Probleme anzuziehen, die nach mehr aussehen als ihr eigener gerechter Anteil an spirituellen, emotionalen und geistigen Verwundungen. Aussortieren, was nun was ist, kann manchmal schwer sein und man kann Hilfe von beiden, denjenigen, die das Einsichtsterritorium kennen, und den- jenigen, die routinemäßig geistige Krankheiten und psychologische Schwierigkeiten behandeln, gebrauchen. Die beste Kombination würde jemand sein, der beides kennt. Ich habe einen sehr erleuchteten Freund, der herausgefunden hat, dass es sehr nützlich ist, Medikamente für seine Bipolar-Disorder zu nehmen. Es gibt etwas sehr sachlich und realistisches über dies alles. Diese Praktiken werden uns nicht vor unserer Biologie retten. Sie enthüllen nur etwas in ihrer Beziehung zu ihr.

Auf der anderen Seite gibt es diejenigen, die so tief indoktriniert durch Modelle des „Durcharbeitens“ unseres „dunklen Stoffes“ sind, dass, wann immer er hochkommt, sie zur Psychotherapie gehen oder zu einem anderen Weg wechseln, um ihre Probleme wegzukriegen oder zu „lösen“. Diese Sicht deutet auf irri- ge Festigkeit und eine übertriebene Wichtigkeit gegenüber diesen Dingen hin, was es sehr schwer machen kann, die wahre Natur der Empfindungen, die sie entstehen lassen, zu erkennen. Die Falle hier ist, dass wir die grund- legende Krise der fundamentalen Identität in eine Hexenjagd unserer spezifischen Dinge in unserem Leben, von denen wir denken, das sie es sind, die uns unbefriedigt mit unseren Basiserfahrungen sein lassen, verdrehen. Wenn jemand zu dieser Stufe der Praxis gekommen ist, wird kein herumbasteln an Lebensdetails jemals dieses fundamentale Thema lösen können.

Das heißt nicht, dass einiges Unzufriedensein mit spezifischen Aspekten unseres Lebens keine Gültigkeit hat, und tatsächlich sind sie es oft sogar. Jedoch werden diese zusammenhängenden Themen gemischt mit einem weit tieferen Thema, dem, was wir sind und was wir nicht sind. Und solange dieser Fortschritt der Einsicht noch be- arbeitet wird, wird diese Mixtur dazu neigen unsere Kritik solcher Dinge in unserem Leben, die eigentlich tatsächlich für Verbesserung und Leistung stehen, überzubewerten. Diese Lektion zu lernen, kann für einige Leute sehr hart sein und die dunkle Ironie ist, dass sie ihre Beziehungen, Karriere, Finanzen als auch ihre emotionale und physische Gesundheit zerstören, bei dem Versuch von ihrem hohen Level an Einsicht in die wahre Natur der Dinge wegzukommen. Und solange bis sie gewillt sind auf einem direkteren sensuellen Level zu arbeiten, gibt es keine Grenze der Menge an Angst und Negativität, die sie auf ihre Welt projizieren können. Ich habe dieses Spiel immer wieder gesehen bei mir selbst und den Leben meiner Dharma- Freunde. Es kann ein sehr hässliches Geschäft sein.

Mein Rat für solche Situationen ist dieser: Wenn ihr nach einer sorgfältigen Analyse eurer Einsichtspraxis zum Ergebnis kommt, dass ihr euch in „Reflektion“ befindet, dann entschließt euch euer Leben nicht durch exzessive Negativität zu zerstören! Entschließt euch dazu häufig und stark. Folgt eurem Herzen so gut ihr könnt, aber versucht euch selbst und der Welt so viel nutzloses Leiden wie möglich zu ersparen. Reißt euch durch absolute Willenskraft zusammen, bis ihr bereit seid, eure sinnlich wahrgenommene Welt direkt und ohne Betäubung oder Panzer zu ertragen. Ich habe gesehen, was passiert, wenn Leute es nicht tun und bin zur Schlussfolgerung gekommen, dass es im Allgemeinen sehr schlecht läuft, wenn Leute diesem Ratschlag nicht folgen, obwohl auch etwas unerwartet Gutes immer aus solchen Situationen resultieren kann.

Das System der Drei Trainings und die drei Arten des Leidens, jede innerhalb ihres Spielraumes können hier auch nützlich sein. Leute sind generell nicht gewöhnt, fundamentale Identitätskrisen, das grundlegende Thema bei der Reflektion, zu ertragen. Sie sind nicht erfahren im Schmerz des grundlegenden Leides. Und da sie es nicht sind, werden sie sich wahrscheinlich vorstellen, dass es in Wirklichkeit Leiden sei, das durch Dinge der gewöhnlichen Welt produziert wird. Wenn ihr jedoch zur „Reflektion“ gekommen seid und diese Techniken bis jetzt effektiv fandet, habt Vertrauen, dass der nun verbleibende Rat von Wert sein könnte und versucht diesen Teil des Weges zu absolvieren. Das heißt, wenn ihr in „Reflektion“ seid, ist die Aufgabe, die euch gegenübertritt, das grundsätzliche Leiden, was ihr jetzt all zu gut kennt, von den Spezifika eures gewöhnlichen Lebens zu trennen.

Diesem Rat zu folgen, mag sich für einige Leute gefährlich, herzlos oder bizarr anhören. Dies ist eine berechtigte Kritik. Im idealen Falle müssen wir nicht herumlaufen und uns im Nachhinein kriti- sieren, wie ich es hier befürworte. Im idealen Falle, können wir wirklich unseren Psycho-Trip zusammen haben, bleiben bei der Praxis während dieser Stufen und passieren die Dunkle Nacht schnell und beenden so diesen Praxiszyklus. Es kann definitiv so getan werden.

Jedoch sind wir nicht immer ideale Praktizierende und so verursacht die Dunkle Nacht oft die

obenerwähnten Probleme, die irgendwie behandelt werden müssen. Meine Lösungen, was zu tun ist, wenn wir Einsichtspraxis nicht tun können oder wollen angesichts der Dunklen Nacht, sind auch nicht ideal. Die Ergebnisse sind wahrscheinlich über kurz oder lang aber gesünder als diejenigen, die einfach zügellose Dunkle Nacht Auswüchse geschehen lassen. Merkwürdigerweise bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass einfaches Praktizieren oft viel einfacher ist, als die Dunkle Nacht Auswüchse zu stoppen, wenn wir nur gewillt sind, es zu versuchen, obwohl es uns anders erscheint. Die alte Kindergartenregel: „Folgt den Anweisungen, spielt gut mit den anderen“, ist ein wertvoller Standard in der Dunklen Nacht.

Wenn man die Negativität und Reaktionen in der Dunklen Nacht nicht zügelt, ist es ein bisschen so als wäre man stinkbetrunken und würde so zur Hauptverkehrszeit Autofahren, als besser einfach abzuwarten, bis man wieder nüchtern ist. Nicht mit der Einsichtspraxis weiterzumachen, ist wie in die Chirurgie zu gehen, eine Operation anzufangen, einige Eingriffe vorzunehmen und dann auszuflippen, wenn der Patient nun eine starke Blutung hat und vom Operationstisch wegzurennen und ihn in seinem Leiden alleinzulassen. Ihr könnt euch viel überlegen, um den Patienten glücklich zu machen und alles ausprobieren, aber bis ihr nicht seine Wunde wieder vernäht habt, wird er stinksauer sein. Unglücklicherweise seid ihr in diesem Falle beide Operateur und Patient. Tretet der Wunde gegenüber und schließt sie. Da ihr soweit gekommen seid, habt ihr natürlich auch die Fähigkeiten dazu. Benutzt sie. Die Operation ist fast vorbei.

Es gibt auch diejenigen, die versuchen, die wahre Natur ihrer psychologischen Dämonen und ihrer Lebensgeschichte zu untersuchen, sich aber so sehr auf Verständnis dieser fixieren, um sie wegzukriegen, dass sie verfehlen diese Dinge in einem weiten, realistischeren und angemesseneren Rahmen zu sehen. Diese feine Trübung der Einsichtspraxis bringt sie in eine Form der Verweigerung anstatt zum Pfad des Erwachens. Indem sie Parallelen von der Tagesordnung des moralischen Trainings ziehen, wo es angemessen ist, sich mit speziellen Gedanken und Gefühlen, die unsere Erfahrung ausmachen, auseinander zu setzen, verfehlen sie Fortschritte bei der Einsicht zu machen, da hier die Tagesordnung ist, einfach die wahre Natur aller Empfindungen, so wie sie sind, zu sehen. Beides ist wichtig, aber alles zu seiner Zeit.

Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass, mit sehr seltenen und flüchtigen Ausnahmen, 95% der Empfindungen, die unsere Erfahrung ausmachen, wirklich überhaupt kein Problem sind. Sogar in den harten Stufen. Aber dies klar zu sehen, ist nicht immer einfach. Wir neigen dazu, uns auf starke Empfindungen, wenn sie entstehen, zu fixieren. Auf die, die sehr schmerzhaft oder sehr angenehm sind, und zu diesen Zeiten vergessen wir die Tatsache, dass das meiste unserer Realität wahrscheinlich aus Empfindungen zusammengesetzt ist, die keine große Sache darstellen. Dies verursacht viele gute Gelegenheiten für leichte Einsichten. Des Weiteren kann die Dunkle Nacht alle Sorten von unbekanntem Gefühlen hochholen, die wir sehr selten oder noch nie mit so einer Klarheit und Intensität verspürt haben. Bis wir uns an diese Gefühle gewöhnt haben, können sie uns durch unsere Unerfahrenheit mit ihnen, sogar wenn sie tatsächlich nicht so stark unangenehm sind, erschrecken und uns zum Reagieren zwingen.

Ich empfehle sehr körperliche Empfindungen, wie z. B. die des Atems, als infrage kommendes Objekt während der Dunklen Nacht, wann immer möglich, zu benutzen, anstatt in den emotionalen Inhalt zu tauchen. Sogar wenn man die Intension hatte, ihn zu untersuchen, da dies manchmal ein sehr harter Weg sein kann. Erinnert euch, ob wir Einsicht durch die Untersuchung von körperlichen oder geistigen Objekten bekommen, ist vollkommen irrelevant. Einsicht ist Einsicht. Wählt, wann immer möglich, Objekte für die Untersuchung, von denen ihr nicht gefangen genommen werdet. Das Beste an der Realität ist, dass ihr immer nur eine kleine flackernde Empfindung zur Zeit behandeln müsst. So

mit der Einsichtspraxis weiterzumachen, ist eine außergewöhnlich gute Idee. Gebt acht, was vor euch ist, aber haltet eure Achtsamkeit auch offen.

Trotz all dieses unheimlichen Stoffes gibt es Leute, die vom Entstehen und Vergehen an geradewegs durch die ganze Dunkle Nacht in weniger als nur ein paar Minuten oder Stunden laufen und es fast überhaupt nicht bemerken. Deshalb lasst euch durch meine Beschreibungen dessen, was manchmal passieren kann, nicht zu der Vorstellung veranlassen, dass die Dunkle Nacht ein riesiges Problem sein muss. Sie ist es nämlich normalerweise nicht. Diese Beschreibungen, was manchmal passieren kann, sind bloß dazu da, denen zu helfen, die auf diese Art von Problemen stoßen, damit sie wissen, dass diese Dinge passieren können und so besser in der Lage sind, mit ihnen fachgerecht umzugehen. Es gibt keine Medaillenverleihung für eine besonders harte Zeit in der Dunklen Nacht oder für das Verbleiben in ihr länger als nötig.

Eine der bizarrereren Fallen, in die wir während der Dunklen Nacht stolpern können, ist, sich mit der Rolle des „Großen Spirituellen Nervenbündels“ zu identifizieren und fasziniert davon zu sein. „Ich bin so spirituell, dass mein Leben eine nichtendenwollende Katastrophe von unkontrollierbaren Einsichten, störenden und launischen Verzückungen und konstanten, emotionalen Krisen von meist tiefer Natur ist. Meine spirituellen Fähigkeiten sind bewiesen und nachgeprüft durch das Durcheinander, das ich in meinem Leben anstelle. Wie mutig ich mein Leben auf diese Weise versaeue! Oh, was für ein ruhmreiches und heiliges Wrack ich bin.“ Beides, meine Sympathie und Intoleranz für diejenigen, die in dieser Falle saßen, ist im direkten Zusammenhang mit der Menge an Zeit, die ich selbst in dieser Falle verbracht habe, und wie sie war. Wobei wir nicht versuchen sollten vorzugeben, dass die Dunkle Nacht aus uns kein Nervenbündel gemacht hat, wenn sie es tat. Wir sollten weder im Nervenbündel sein schwelgen, noch die Dunkle Nacht als Entschuldigung für nicht so freundlich und funktionierend, wie wir möglicherweise sein könnten, zu benutzen.

Auf dem einen oder anderen Wege, wenn wir letztendlich aufgeben und in den Dingen, so wie sie sind, ruhen, ohne sie verändern zu wollen oder sie zu sein, das heißt starke Akzeptanz unserer tatsächlichen Menschlichkeit als auch Klarheit über die drei Daseinsmerkmale der geistigen und körperlichen Phänomene haben, entsteht ...

11. GLEICHMUT

Letztendlich fangen wir an tatsächlich zu verstehen und kapitulieren zur Wahrheit der Dinge. Wir akzeptieren die Wahrheit unseres tatsächlichen menschlichen Daseins, wie es sie auf einem tiefen Level gibt. All der „Stoff“, den die Dunkle Nacht hervorgebracht haben mag, geht noch weiter, aber irgendwie hat er seine Fähigkeit, Ärger zu verursachen, verloren. Gleichmut ist viel mehr etwas in der Beziehung zu den Phänomenen als irgendetwas spezifisches der Phänomene selber. Gleichmut kann eine Art harten Start haben, reichlich eigenartige als auch einige schwache schmerzhaft und irritierende Empfindungen, aber der Meditierende fühlt, dass eine Barriere endgültig durchbrochen wurde, eine Belastung wurde entfernt und die Praxis kann weitergehen.

Jedoch kann diese Stufe so eine Erleichterung nach der „Reflektion“ darstellen, dass es sehr verführerisch ist, sie in das 4. Samatha-Jhāna zu verfestigen. Entweder, weil es so schön ist oder aus Furcht in die „Reflektion“ zurückzufallen, was leicht geschehen kann. Jedoch führt das Nicht-Untersuchen der Qualitäten dieser Stufe, wie Frieden, Leichtigkeit und seiner Panoramaperspektive zum Mangel an Fortschritt und macht das Zurückfallen in die „Reflektion“ wahrscheinlicher. Diese frühe Stufe kann sich sehr bekannt und „normal“ anfühlen, als wenn wir etwas einfaches und gutes aus unserer Kindheit erinnern. Obgleich wir fertig mit der Welt in der Dunklen Nacht waren, können wir

plötzlich finden, dass die Welt jetzt schön ist und wir sogar engagierter mit ihr und begeisterter von ihr als zuvor sind. Nochmal, diese potenziellen radikalen Gefühlsschwankungen können sehr desorientierend für diejenigen, mit denen wir nahe Beziehungen haben, sein. Versucht einfühlsam zu ihnen und ihren Gefühlen zu sein. Das Vertrauen kehrt zurück. Wohingegen es aber eine eher Ramboartige Qualität während der Stufe 4, dem Entstehen und Vergehen, hatte, ist es jetzt mehr von einer coolen bezaubernden Art eines James Bond (Entschuldigung, für die rein maskulinen Bilder hier). Irgendwo hier kann eine Tendenz entstehen die Welt und diejenigen in ihr auf eine sehr seltsame ungewöhnliche Weise zu betrachten. Ich werde ein Beispiel aus meiner Erfahrung berichten, aber realisiert bitte, dass gewaltige Variationen möglich sind, deshalb nehmt dies nicht so ernst. Es ist schwierig ein sehr allgemeines Konzept zu vermitteln. Ich erinnere mich herumgeschaut und alle Leute auf dem Retreat und sogar alle Hühner, Vögel und Welpen im Kloster gleichzeitig als kleine Mush-Dämonen (kleine untersetzte grüne Kreaturen mit großem, traurigem Mund und Augen) und als voll erleuchtete Buddhas gesehen zu haben. Sie waren beides. In der Tat wir waren beides.

Wir waren verblendet und klein und dennoch transzendent und leuchtend. Ich konnte auf sehr seltsame Weise genau sehen, wie jeder von ihnen mich beinhaltet, gefangen war in der Welt der Form und Verwirrung, Glück zu finden versuchte und es immer noch tut an diesem kleinen erschreckenden Ort und dennoch alle von ihnen waren enorme Buddha-Naturen. Dies alles war der natürliche, erleuchtende und mitfühlende Tanz Gottes. Solch seltsame Perspektiven, die paradoxe Einsichten zu lösen versuchen, erscheinen nicht immer, aber dies wurde hier angeführt im Falle, dass sie es tun und vielleicht um wissendes Gelächter von denjenigen mit ihren eigenen einzigartigen Geschichten von diesem Teil des Pfades zu provozieren. Sexuellere und stilisiertere Versionen dieser Erfahrungen können auch erklären, woher die exotischeren tantrischen Lehren herkommen. Manchmal kann die frühe Stufe 11 ein starkes Empfinden von Freiheit im konventionellen Sinne erzeugen, Freiheit von Sorge, Ängsten und sogar gegenüber Verantwortlichkeiten und sozialen Konventionen. Man kann sich manchmal fühlen, dass man einfach jenseits von allem steht und man muss zugeben, dass dies ein wunderbares Gefühl ist. Es neigt zwar dazu, schnell genug von alleine wegzugehen, es kann aber passieren, dass man davon gefangen genommen wird, wenn man mit der Praxis ganz aufhört. Diejenigen, die spirituelle Fanatiker oder komische Gestalten nach dem E&V-Ereignis und der Dunklen Nacht werden, fangen jetzt an wieder wie ihre alten „Selbste“ zu handeln, wo ihr spiritueller Pfad weniger ein „Grosses Heiliges Geschäft“ ist.

Visionen von hellen Lichtern können erneut erscheinen, aber sie sind tatsächlich mehr mit Stufe 4, dem „Entstehen und Vergehen“, verbunden. Nochmal, so wie bei dieser vorhergehenden Stufe ist der Meditierende in der Lage für immer längere Zeitperioden zu sitzen und fängt an die drei Daseinsmerkmale mit Raum und Weite wahrzunehmen. Der große Unterschied ist, dass das E&V die Objekte der Meditation und „Gleichmut“ mehr das gesamte sinnlich wahrgenommene Universum betrifft. Es gibt weniger Verzückung und mehr Gleichmut als in der Stufe des Entstehens und Vergehens. Es gibt selten, wenn überhaupt, spontane physische Bewegungen und seltsame Atemmuster, die mit der frühen Stufe einhergehen können. Unglücklicherweise gibt es, nur um die Dinge komplizierter zu machen, bald nach der Bewegung von der „Reflektion“ zum „Gleichmut“ oft ein einzelnes zweifachauftauchendes unbewusstes Moment. Der eine ist auf halber Strecke beim Ausatmen und der andere am Ende dieses Atems. In der frühen Phase dieser Stufe kann die Realität für eine Weile ein wenig „dick“ erscheinen und die Praxis erscheint zwar möglich, benötigt scheinbar aber stetige Anstrengung. Wenn man müde ist, kann man Aussetzer haben, die ähnlich sind wie in „Auflösung“. Das Entstehen einiger Arten von Furcht, von Verrücktheit und Tod ist nicht ungewöhnlich auf dieser Stufe, aber erzeugt normalerweise hier nicht viel Ärger und kann sogar

komisch oder willkommen erscheinen. Ein zugehöriges und übliches Gefühl in dieser frühen Phase dieser Stufe ist das allgemeine Empfinden, dass irgendetwas Großartiges passiert, obwohl dies auch schon normal vor dem E&V- Ereignis war.

Realität kann nun mit großer Weite, Präzision und Klarheit und bald ohne Anstrengung wahrgenommen werden. Dies wird „Hoher Gleichmut“ genannt. Die Vibrationen werden vorherrschend und die Realität wird zu nichts als Vibrationen. Sogar vibrierende formlose Ebenen können erscheinen, ohne ein überhaupt wahrnehmbares anwesendes Bild des Körpers. Die Phänomene können sogar den Sinn verlieren, d. h., dass sie über ein bestimmtes Sinnestor erscheinen und geistige und körperliche Phänomene erscheinen fast ununterscheidbar als reine Vibrationen des Soseins, die manchmal „Formationen“ (A. d. Ü auch Gestaltungen oder Sankharas) genannt werden.

Ich habe das Schreiben über Formationen für eine lange Zeit beiseite gelegt, da sie ein konzeptionell schwieriges Thema sind. Außerdem ist die klassische Definition vielleicht nicht so scharf. Doch da das Thema der Formationen neuerdings in so vielen Gesprächen auftaucht, denke ich dies trotz der Schwierigkeiten zu tun.

Ich werde die Formationen als primäre Erfahrung der Einsichtsmeditation definieren, wenn man sich stabil im 4. Vipassanā-Jhāna befindet, dem 11. ñāṇa, „Hoher Gleichmut“, dessen formaler Titel tatsächlich „Das Wissen vom Gleichmut gegenüber den Formationen“ ist. Für diejenigen, die diese knappe Definition für vollkommen unbrauchbar halten, haben Formationen, wenn sie klar erfahren werden, folgende Eigenschaften:

- Sie beinhalten alle sechs Sinnestore, inbegriffen Gedanken, in einer Art, die sie nicht in der Zeit oder positionell im Raum sequenziell aufspalten. Wenn ihr eine 3D Kamera hättet, die auch Geruch, Getast, Geräusch und Gedanken festhalten könnte, alles miteinander verwoben, kontinuierlich und ein Gefühl von Flux/Fließen enthaltend, würde dies annähernd die Erfahrung einer Formation darstellen. Von der Sichtweise des 4. Vipassanā-Jhāna und von einem sehr hohen Dharma-Standpunkt aus sind Formationen immer das, was sich ereignet, und wenn sie nicht klar wahrgenommen werden, erfahren wir die Realität, wie wir es normalerweise tun.
- In ihnen steckt nicht nur ein komplettes Set der Aspekte aller sechs Sinnestore, sondern auch die Wahrnehmung von Raum (Volumen) und sogar von Zeit/Bewegung.
- Wenn das 4. Vipassanā-Jhāna das erste Mal erreicht wird, können sich wieder feine geistige Empfindungen von „dieser Seite“ „abspalten“, in etwa so, wie es beim „Wissen von Geist und Körper“ war. Aber nun werden die drei Daseinsmerkmale der Phänomene und der Raum, von dem sie ein Teil sind, atemberaubend klar. Bis sich die geistigen und körperlichen Empfindungen voll „auf einer Seite“ synchronisiert haben, kann es eine Art von „Triplität“ geben, in der es eine Empfindung des Beobachters „auf der einen Seite“ und nahezu des gesamten Körpers und Geistes, als zwei fluktuierende Entitäten, „gegenüber dieser Seite“ gibt. Da geistige und körperliche Phänomene sich allmählich mit der Empfindung von hellem Raum vermischen, taucht durch diese Erfahrung folgende Frage auf eine Art, die jenseits des einfachen Sprechens darüber ist, auf: „Was beobachtet die Formationen?“. Für Kabbala Fans entspricht diese Einsicht den drei Punkten von Binah, den zwei Punkten von Chokmah und letztendlich dem einzelnen Punkt von Kether.

Formationen sind so umfassend, dass sie instinktiv demonstrieren, was mit dem Konzept des „Nicht-Selbst“, auf eine Art, wie es keine andere Weise der Erfahrung der Realität kann, gemeint ist. Wenn Formationen vorherrschend werden, werden wir zuerst mit der Frage konfrontiert auf welcher Seite des Dualistischen Splits wir uns befinden und dann mit der Frage: „Was das ist, dass da beobachtet?“ und vorher beiden Seiten angehörig erschien. Bleibt dabei dies auf eine natürliche und sachliche Weise zu untersuchen. Lasst diesen profunden Tanz sich selbst öffnen. Wenn ihr bis an diesen

Punkt gekommen seid, seid ihr schon außergewöhnlich nahe und braucht nur sehr wenig zu tun, sondern nur zu entspannen und neugierig auf eure Erfahrung zu sein.

Wenn die Formationen auf einer hohen Stufe der Konzentration erfahren werden, verliert man sogar das Empfinden, dass sie durch ein unterscheidbares Sinnestor erfahren wurden. Dies ist schwer zu beschreiben, aber man kann es mit so nebulösen Sätzen wie: „Wellen der Soheit“ oder „primärer undifferenzierter Erfahrung“ versuchen. Dies ist hauptsächlich ein Artefakt der hohen Erfahrung der Formationen als Nebenprodukt des 4. Vipassanā-Jhānas, das heißt, der ersten drei formlosen Bereiche. Dieser Aspekt, wie Formationen erfahren werden können, ist für die weiter unten stattfindende Diskussion jedoch nicht notwendig.

Es ist die hohe umfassende Qualität der Formationen, die das Interessanteste ist, und zu der praktischsten Anwendungen der Formationsdiskussion führt. Nur weil sie so umfassend sind, stellen sie den Übergang zu den Drei Toren zu Stufe 15. „Fruchtmoment“ dar (siehe das Kapitel „Die Drei Tore“). Sie enthüllen so einen Weg aus dem Paradox der Dualität, der verrücktmachenden Wahrnehmung, dass „dies“, was beobachtet, kontrolliert, Subjekt ist, separiert von ist etc. ein „Das“ ist. Indem man alle oder nahezu alle Empfindungen eines Momentes in einer sehr integrierten Weise wahrnimmt, erhält man die benötigte Klarheit durch die fundamentale Illusion hindurchzusehen.

Die grundlegende Weise durch die die Illusion der Dualität ernährt wird, ist dadurch bedingt, dass der Geist bei einem Teil jeder der Formationen quasi „aussetzt“. Dieser Teil möchte die Formationen in Teile schneiden, damit sie getrennt erscheinen. Dadurch gibt es dann nicht genug Klarheit, um die Miteinanderverbundenheit und die wahre Natur dieses Teils der Realität zu sehen und die Empfindung eines Selbst entsteht. Wenn die Erfahrung der Formationen entsteht, kommt sie mit einer solchen Klarheit daher, dass dieses „Aussetzen“ nicht mehr so einfach auftritt. Deshalb, wenn die Formationen die vorherrschende Erfahrung werden, sogar für kurze Zeitperioden, ist beachtlich tiefe und befreiende Einsicht sehr nahe. Aus genau diesem Grunde gibt es die systematische Übung, die uns trainiert, besonders Qualifiziert im Bewusstwerden unserer gesamten körperlichen und geistigen Existenz zu sein. Je mehr wir üben achtsam zu sein, was passiert, um so weniger Gelegenheit gibt es für diese Aussetzer.

Während der ersten drei Einsichtsstufen erlangten wir die Fähigkeit, die geistigen und körperlichen Empfindungen, die unsere Welt ausmachen, zu beachten, dann wie sie interagieren und dann begannen wir ihre Wahrheit zu erkennen. Wir wandten diese Fähigkeiten auf ein Objekt an (vielleicht nicht eines eurer Wahl, aber nichtsdesto-trotz ein Objekt) und sahen, wie es tatsächlich war mit dem hohen Grad an Klarheit im E&V. An diesem Punkt werden die Fähigkeiten des Klarsehens sehr stark ein Teil von uns, sodass sie anfangen sich dem Hintergrund, dem Raum und allem, was als Referenzpunkt oder abgetrenntes, permanentes Selbst scheint, zuzuwenden. Wir haben die Dunkle Nacht betreten. Jedoch sind unsere Objekte ziemlich undeutlich oder zu konfus, um sie klar zu erkennen. Letztendlich kommen wir zum Gleichmut und stellen alles zusammen: Wir können die Wahrheit unserer Objekte und des gesamten Hintergrundes erkennen und sind im Reinen damit und das Resultat ist die Wahrnehmung der reinen Formationen.

Formationen enthalten in sich sowohl die scheinbare Lücke zwischen Dies und Das, als auch Empfindungen der Anstrengung, Vertrautheit, Widerstand und Akzeptanz und all die anderen Aspekte solcher Dinge, aus denen das Gefühl eines Selbst sich leichter erschließt. So fangen diese Aspekte an, an ihrem richtigen Platz gesehen zu werden, in ihrem richtigen Zusammenhang, das heißt als voneinander abhängiger Teil der Realität und nicht als abgespalten oder als ein Selbst.

Des Weiteren erlaubt auch die Stufe der Klarheit, in der die Formationen entstehen, einem die Formationen genau von der Zeit des Entstehens bis zur Zeit des Vergehens zu sehen. Deshalb erkennt

man sie so unmittelbar bei der Empfindung eines Selbst oder eines kohärenten kontinuierlichen Empfindungsuniversum in der Zeit. Im ersten Teil des Pfades war der Anfang der Objekte vorherrschend. Im E&V bekamen wir ein exaktes Gefühl für die Mitte der Objekte aber vermissten feinere Aspekte des Anfangs und des Endes. In der Dunklen Nacht war alles, was wir wirklich klar erkennen konnten, das Ende. Noch einmal, Formationen setzen all die Arbeit, die wir in einer sehr natürlichen und vollständigen gemacht haben, zusammen.

Formationen erklären auch die seltsamen Lehren, die ihr über das „Anhalten der Gedanken“ gehört haben mögt. Es gibt drei grundlegende Wege, wie wir über dieses gefährliche Ideal denken können. Wir können uns eine Welt vorstellen in der die üblichen Aspekte unserer Welt, die wir „Gedanken“ nennen einfach nicht entstehen, eine Welt der Erfahrung ohne diesen Manifestationsaspekt. Man kann diesem in den sehr hoch konzentrierten Zuständen, besonders im 8. Samatha-Jhāna, sehr nahe kommen. Wir können auch an das Aufhören der gesamten Erfahrung (wie es im Fruchtmoment stattfindet) denken und das beinhaltet natürlich auch Gedanken. Formationen weisen auf eine noch andere mögliche Interpretation des Wunsches die „Gedanken anzuhalten“, wie sie es bei sehr hohen Stufen der Verwirklichung tun, hin. Die scheinbare Dualität der geistigen und physischen Empfindungen verschwindet in der Zeit, wenn wir die Formationen gut wahrnehmen. Gedanken erscheinen nur als ein leuchtender Aspekt der phänomenalen Welt. Tatsächlich fordere ich jeden heraus die reine Erfahrung des Denkens oder der geistigen Empfindungen in Begriffen jenseits denen der fünf „körperlichen“ Sinnestore zu beschreiben.

Angesichts der Erfahrung von Formationen scheint es grob, Gedanken als getrennt von der Qualität des Sehens, Spürens, Hörens, Schmeckens und Riechens, anzusehen. Sogar auch diese letztgenannten Dinge als separate Entitäten anzusehen, scheint grob. Wenn es klar wahrgenommen wird, wird das, was wir normalerweise „Gedanken“ nennen, nur als Aspekt der manifestierten Empfindungswelt, den wir künstlich ausselektiert und mit dem Label „Gedanke“ versehen haben, gesehen. Genauso, wie es seltsam sein würde, dass ein Ozean mit vielen Blaunuancen in Wirklichkeit viele kleine Stücke eines Ozeans ist. In Zeiten hoher Klarheit ist es offensichtlich, dass es manifestierende Realität gibt und sie ist vollständig umfassend. Schaut auf den Raum zwischen euch und dem Buch. Ihr fangt jetzt nicht an kleine Stücke des Raumes auszuwählen und sie als getrennt zu sehen. Im Angesicht der Formationen, gilt das gleiche für die Erfahrung und Erfahrung enthält selbstverständlich die Empfindung, die wir Gedanke nennen.

Wenn man die frühe Phase von Gleichmut von der reifen Phase trennt, scheint dort ein „Beinahezusammenstoß“ zu sein, wenn wir sehr nahe zum Fruchtmoment kommen. Das dient dazu, dass man sich ernsthaft entspannt, bevor es passiert. Von diesem Punkt an wird Erleuchtung höchstwahrscheinlich schnell erreicht, solange der Meditierende mit der einfachen Praxis und weichem Feintuning seiner Achtsamkeit und Präzision fortfährt, indem er leichte Achtsamkeit auf Dinge wie Gedanken von Fortschritt oder Zufriedenheit durch Gleichmut gibt. Manchmal wird sogar das langweilig und eine gewisse coole Apathie und sogar Vergesslichkeit kann entstehen. Rund um diese Phase des Gleichmuts herum, kann das Gefühl entstehen, dass wir nicht wirklich da sind, oder dass wir uns irgendwie vollständig außerhalb der Realität befinden. Das Führen unserer normalen Geschäfte kann in dieser Phase schwierig sein, wenn wir uns mehr in der Welt als auf dem Kissen befinden, aber meistens dauert es sowieso nur zehn Minuten. Dass die Empfindung, dass man übt oder versucht irgendwo hinzugelangen beinahe verschwindet, wird trotzdem sehr schwierig zu bemerken sein. Wir kommen ein bisschen zurück mit wachsender vorherrschender Helligkeit. Dann verlieren wir uns in Gedanken über irgendetwas, eine seltsame klare Träumerei oder Flugvorstellung. Durch ernsthaftes Loslassen, fangen wir nun an von uns zu gehen. Wenn das Verstehen vollständig in Übereinstimmung

mit den Dingen, so wie sie sind, ist, wird dies Anpassung genannt.

12. ANPASSUNG

Darum ist das Verstehen der Dinge, so wie sie sind so wichtig. Diese Stufe dauert nur einen Moment und erscheint solange nicht wieder bis man die nächste Stufe der Erleuchtung erlangt. Dasselbe gilt für die nächsten beiden Stufen. Die Stufen 12-14 (Anpassung, Wechsel der Abstammung und Pfad) teilen auch die Tatsache, dass sie die drei ersten Momente des ersten Eintritts zur transzendenten höchsten Realität (Stufe 15, Frucht) durch eines der Drei Tore repräsentieren. In weiteren Erreichungen des Fruchtzustandes auf diesem Pfad (während der Stufe der Rückschau) werden die drei Momente vor der Frucht nicht Anpassung, Wechsel der Abstammung und Pfad genannt. Diese drei Stufen werden ausführlich im Kapitel die Drei Tore behandelt.

13. WECHSEL DER ABSTAMMUNG

Nachdem wir die Dinge, so wie sie sind, verstanden haben, richtet die nächste Stufe, die auch nur einen Moment andauert, „den Schaden an“, wie ein Freund von mir es scherzhaft sagt. Sie verändert den Geist des Meditierenden permanent auf eine Weise, über die ich ein wenig sprechen werde. Man verlässt den Rang eines Un- erleuchteten und ist nun mit denen verbunden, die es sind. Während es sehr nützlich ist, den förmlichen Wechsel der Abstammung erreicht zu haben, ist das Resultat dieser Stufe tatsächlich das, worüber immer symbolisch gesprochen wird. „Sie haben getan, was zu tun ist ...“

14. PFAD

Diese Stufe dauert auch nur einen Moment und nach dem ersten vervollständigten Einsichtszyklus markiert es den ersten erwachten Lebensmoment des neu erwachten Lebewesens. Im ersten Zyklus wird es „Stromeintritt“ oder „erster Pfad“ im Theravāda, die „vierte Stufe des zweiten Pfades“ oder „das erste Bhumi“ in der tibetischen Tradition genannt und hat viele Namen im Zen, die absichtlich unklar sind. Nach späteren weiteren neuen Einsichtszyklen, wird die nächste Stufe des Erwachens erreicht. Dem Pfad folgt direkt die ...

15. FRUCHT

Dies ist die Frucht von der gesamten harten Arbeit des Meditierenden, die erste Verwirklichung der letztendlichen Realität, Leerheit, Nirwana, Gott oder wie ihr es immer nennen wollt. In diesem Nicht-Zustande gibt es absolut keine Zeit, keinen Raum, keinen Referenzpunkt, keine Erfahrung, kein Geist, kein Bewusstsein, keine Nichtsheit, keine Etwasheit, kein Körper, kein Dies, kein Das, keine Einheit, keine Dualität und auch nicht irgendetwas anderes. Die Realität hört kalt auf und erscheint dann wieder. Deswegen ist es unmöglich dies zu verstehen, da es komplett und ganz und gar jenseits des rationalen Geistes und des Universums ist. Für die „externe Zeit“ (wenn jemand den Meditierenden von außen beobachten würde) dauert dies nur einen Moment. Es ist wie ein völlige Unterbrechung des Raum-Zeit-Kontinuums mit nichts in dieser nichtauffindbaren Lücke.

Das erste Nachbeben kann jedoch Tage andauern und kann angenehm oder spektakulär, Spaß oder Erschütterung oder eine Mixtur davon bringen. Es gibt Zeiten, wo es Spaß macht anzugeben und dies ist eine dieser Zeiten. Nachbeben beinhalten (sind aber, soweit ich bemerkt habe, darauf nicht begrenzt), dass instinktive Gefühl, dass die sensorische Realität so anstrengend ist, dass die Nerven in der Stirn und im oberen Nacken nicht in der Lage sind, diese Anstrengung zu handhaben, dem Gefühl,

dass man in die Atmosphäre diffundiert ohne ein Zentrum, ohne Zweck, Funktion, Sinn oder Richtung oder sogar ohne Willen, ein Gefühl der Freude und Dankbarkeit, die jenseits dessen ist, was normalerweise möglich ist und sich durch jemandes Sein ergießt. Man hat das Gefühl, dass man das entdeckt hat, was man am meisten benötigte, das tiefe Gefühl nach Hause zu kommen, eine ruhige Ehrfurcht, wie die Stille nach einem Sturm und verzückte transzendente Hochgefühle, die alles, was nach dem E&V-Ereignis geschah, aussehen lassen wie ein trockener Toast.

Bei weiteren Durchgängen zum Fruchtzustand tendiert der Geist dazu, für eine Weile erfrischt, hell, ruhig und klar zu sein. Mildere Formen der obengenannten Phänomene können auftreten. Es ist, als ob jemand den Reset-Knopf drückt und den ganzen Müll für eine kleine Weile klärt. Es gibt eine zweite angenehme Seligkeitswelle, die zu folgen tendiert und ein paar Sekunden Zeit braucht, um sich zu entwickeln. Wenn ihr die konzentrativen Zustände noch nicht gelernt habt, kann es jetzt im Nachleuchten der Frucht wesentlich einfacher sein, sie zu erreichen und zu meistern.

16. RÜCKSCHAU

Auf dieser Stufe bleibt der Meditierende größtenteils nur beim Praktizieren wie auch zuvor. Auf diese Weise lernt man die Stufen der Einsicht zu meistern, da man sie jedes Mal passieren muss, wenn man den Fruchtzustand wiedererlangen möchte. Die ersten paar Durchläufe durch den Zyklus, nachdem der Pfad erlangt wurde, können manchmal ganz intensiv und sogar sehr beunruhigend sein, da der Geist dazu neigt für ein paar Tage, nachdem der Pfad erzielt wurde, äußerst machtvoll zu sein und trotzdem in einem Gebiet navigiert, das noch nicht gemeistert wurde. Ich empfehle, dass man etwas vorsichtig und vielleicht auch etwas zurückhaltend mit dem, was man sagt oder tut, während der paar Tage oder vielleicht Wochen, nachdem man den Pfad oder was man dafür hält, erreicht hat, ist. Jedoch passiert es manchmal auch, dass Verwirklichung fast überhaupt nicht bemerkt wird oder wenn sie bemerkt wird, ist da nur einfach der Satz „Gut, ich glaube, dass war’s.“ Machtvolle Zyklen und das Gefühl, dass die Dinge vollendet wurden, sind aber keine sicheren Zeichen, dass tatsächlich ein Einsichtszyklus vervollständigt wurde.

Wenn ein Einsichtszyklus fertig ist, bemerkt man, dass der Geist einfach nicht mehr eine Menge nutzloser Dinge tut, die er gewohnt war zu tun und es ist sogar quasi unmöglich sie zu tun. Jedoch dauert es einige Zeit, um zu begreifen, was die permanenten Implikationen des Pfades sind und was nur ein Produkt des verweilenden und vorübergehenden Nachleuchtens ist. Es dauert wahrscheinlich eine Weile, um das vom Pfad kommende Verstehen in die Art des Seins in der Welt zu integrieren. Gemischt mit dem Gefühl, dass etwas anders ist, wächst auch ein Gefühl, was sich überhaupt nicht geändert hat, welche Aspekte der Realität noch grundlegend unerleuchtet und dürftig wahrgenommen werden. Nach dem Erreichen der frühen Pfade ist das, was unberührt bleibt durch diese Verständnisstufe gewöhnlicherweise völlig klar. Jedoch eine der Schwierigkeiten beim Erreichen höherer Erleuchtungsstufen ist, dass die Empfindung dessen, was noch zu tun ist immer undeutlicher und feiner wird. Nochmal, gebt den Dingen Zeit. Seid geduldig. Manchmal braucht es eine Weile, vielleicht Wochen, Monate oder sogar Jahre, um klar zu sehen, welches Verständnis sich unter dem Druck der Welt verzögert und welches verblasst. Ihr könnt die Begrenzungen dieses Pfades erst dann klar erkennen, wenn ihr schon auf dem Weg zum nächsten seid.

Um von der Welt zu sprechen. Rückschau ist eine gute Zeit sich mit den Spezifika des Lebens erneut zu engagieren. Es ist eine unglückliche aber wahre Tatsache, dass eine der möglichen Seiteneffekte des harten Fokus auf die Drei Daseinsmerkmale, die diese spektakulären Einsichten erzeugen, die Gewohnheit ist, den Details unseres Lebens nicht zu viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Dinge unseres Lebens sind selbstverständlich sehr sehr wichtig und deshalb ist es nun die große Zeit, sie zu beachten. All diejenigen um uns herum, die die Seiteneffekte der Dunklen Nacht oder anderer Stufen an uns bemerkt haben und sich über uns Sorgen machten oder sogar fast wahnsinnig wurden auf welche Weise wir uns benahmen, wenn wir der psychischen Übertragung zu viel erlaubten. Es ist nicht immer möglich diese Wunden zu heilen, aber es ist jetzt eine gute Zeit es zu versuchen. Nehmt euch Zeit die Wunden, die ihr bei euch selbst entdeckt habt oder bei anderen in eurem Leben erzeugt habt, während ihr in der Dunklen Nacht wart, zu heilen.

Geht auch aus und habt etwas Spaß! Genießt den Reichtum der Freundschaft, Praxis, Freizeit, Arbeit, Unterhaltung, Dienst und Leben im Allgemeinen. In Kürze, gebt mit all euren Fähigkeiten euer Bestes, um euer Leben großartig im konventionellen Sinne zu gestalten. Dies hättet ihr von Anfang an tun sollen, aber versucht euch zu vergeben und lernt aus euren Fehlern, wenn ihr dazu nicht in der Lage wart. Erinnert euch, die Art der Entsagung, die Einsicht erzeugt, ist das Sehen der wahren Natur der Dinge. Wenn ihr die wahre Natur der Empfindungen, die ein freudiges und gesundes Leben ausmachen, sehen könnt, gibt es keinen Bedarf für irgendeine andere Art der Entsagung. In der Tat, auf einen starken Entsagungstrip zu kommen, führt oft dazu, Leute vollständig neurotisch zu machen und dann ist die Herausforderung die wahre Natur der Empfindungen, die diese entsagungs-induzierte Neurose hervorbringt, zu sehen. Ich bin nicht überzeugt davon, dass dies ein einfacherer Weg ist.

Nach dem Erreichen eines Pfades, besonders der früheren, ist das Gefühl, dass man besonders außergewöhnlich ist normal und von einem gewissen Standpunkt aus ist das auch wahr und verständlich. Was jedoch der Wahrheit näher kommt ist, dass etwas im Verstehen unserer Beziehung zu gewöhnlichen Dingen jetzt „speziell“ oder zumindest irgendwie ungewöhnlich ist. Das Erlangen des Stromeintritts oder einer neuen Erwachungsstufe sollte ein Grund für Freude und Feier sein. Unglücklicherweise tendieren Leute, die diese Dinge niemals erreicht haben, dazu seltsam zu reagieren oder sogar armselig auf solche Enthüllung oder Meinung. Seltsam, viele Leute sind sehr begeistert von der Vorstellung, dass Leute erleuchtet werden, aber nicht von der Vorstellung, dass ihr erleuchtet seid.

Diejenigen mit höheren Verständnisstufen als eurer werden wissen, wo ihr seid, aber ihre eigene Erfahrung, wie weit ihr noch gehen müsst und ihre Tendenz sich genau darauf zu konzentrieren, kann frustrierend sein. Jemandes Lehrer oder weiter fortgeschrittenere Gefährten finden es meist amüsant daran zu erinnern, wie es war, als sie von der Faszination der tieferen Erleuchtungsstufen gefangen waren. Aber sie wissen, dass es letztendlich sogar genau dies war, was in einem anderen Licht gesehen werden muss. Einer meiner favorisierten Truntpa-Sätze ist: „Du wirst niemals gelobt von deinem Guru.“ Selbst wenn, bezweifle ich, dass es irgendeinen Nutzen für euch hat.

So können zwei Ironien des spirituellen Lebens, die einen begegnen können, die sein, dass der Erfolg Gefühle der Isolation und dass der spirituelle Pfad tatsächlich ein sehr einsamer ist. Manchmal kann Schreiben helfen, da man so die paar Leute, die gleichzeitig an dem Hören von Einzelheiten dessen, wodurch man geht, interessiert zu sein scheinen, finden kann. Allerdings ohne eure Faszination auf diese Weise zu verstärken, dass sie es schwerer macht, Erfolge im richtigen Verhältnis zu sehen. Es ist auch nicht ungewöhnlich zu fühlen, dass das, was man erfahren hat, so erstaunlich tief ist, dass wahrscheinlich niemand jemals solche überraschende Dinge wirklich gesehen hat, sogar eventuell eure Lehrer eingeschlossen. Jedoch, wenn sie echte Lehrer sind und qualifiziert euch zu unterrichten, haben sie höchstwahrscheinlich ihre eigene umfassende Liste an spektakulären und tiefen Erfahrungen und Verwirklichungen. Da solche Dinge aber selten offen diskutiert werden, kann man es schwer haben, dies zu glauben. Ich habe auf die harte Art gelernt, dass diejenigen, die besonders anfällig für Extrovertiertheit und unangemessenem Gerede angesichts kürzlich erlangter Einsichten sind, sich leicht selbst in irgendwie peinliche und demütigende Situationen bringen. Auf der anderen Seite kann es

tatsächlich passieren, dass ihr über euren jetzigen Lehrer hinauswächst im Verstehen und euren Fähigkeiten. Dies selbst kann an und für sich verwirrend und frustrierend sein, einen Rollentausch verursachen, den nicht jeder gut handhaben kann. Ihr würdet erstaunt sein wie leicht es ist, das Ego im konventionellen psychologischen Sinne derjenigen zu verletzen, die durch die Illusion des Egos im höheren Dharma-Sinne hindurchgeschaut haben.

Wenn die Rückschau voranschreitet, wird man sehr vertraut mit dem Gebiet des jetzigen Pfades und seiner Stufen und man kann sie immer schneller und leichter durchschreiten. An irgendeinem Punkt ist der Fruchtmoment nicht mehr so erstrebenswert und man fühlt, dass man wirklich klarer und präziser praktizieren könnte. Es scheint so, dass nun der einzige Weg, um die Rückschaustufen der Einsicht zu durchschreiten, die nicht so nahe Untersuchung der Realität ist. Dies ist ein starkes Zeichen dafür, dass das Entstehen der nächsten Stufen des nächsten Pfades losgeht.

Es gibt Zeiten, wenn man einfach nicht wünscht Fortschritt zu machen, da man es sich jetzt nicht leisten kann eine weitere Dunkle Nacht an diesem Punkt des Lebens zu riskieren. Starke Entschlüsse in der Rückschau zu verweilen, ein Mangel an präzisiertem Untersuchen und häufiges Verweilen in konzentrativen Zuständen kann helfen, dass man solange in der Rückschauphase bleibt, bis man soweit ist, weiter zu gehen. Jedoch Fortschritt kann so nur eine gewisse Zeit lang verzögert werden und das Dharma hat eine unnachgiebige Art einen vorwärts zu stoßen

20.

THE VIPASSANA JHANAS

The vipassana jhanas are a way of describing the stages of insight that is a bit more broad than the map that breaks the stages down into sixteen ñanas. They are two descriptions of the same territory, and both have their uses. The vipassana jhanas differ from the concentration jhanas (samatha jhanas) in that they include the perception of the Three Characteristics, rather than the “pure” samatha jhanas that require ignoring the Three Characteristics to get them to appear stable and clean. However, the two may share many qualities, including very similar widths of attention and other aspects. There are eight vipassana jhanas, the first four that are formed, and the last four that are formless, with the odd exception of the fact that the eighth vipassana jhana (Neither Perception Nor Yet Non-Perception) cannot be easily investigated, as it is generally too subtle to clearly reveal the Three Characteristics. Thus, calling it a vipassana jhana is a bit problematic. However, it is part of the standard pattern of progress, so is worthy of inclusion, and helps explain some of the material found in the old texts.

Remember how I mentioned in the chapter called Concentration vs. Insight that the original texts used the same four or eight jhanas to delineate the states of concentration and the stages of insight? Remember how I said that the delineation of the stages of insight didn't occur until the later commentaries? In the second half of the Twentieth Century, considerable work was done to try to resolve these maps. As with most terminological issues in the spiritual life, there is some disagreement about just how the jhanas and the stages of insight line up, and I will touch on these in this chapter.

The practical application of delineating the vipassana jhanas is that the traps that awaited us in the samatha jhanas can arise during the progress of insight, and so being able to apply the body of advice that deals with these occurrences can be very helpful. For instance, we may be going along in the progress of insight but get stuck when we stop investigating rapture, which is a part of the early jhanas and also of some of the early insight stages. Thus, realizing that there are some relationships

between the samatha and vipassana jhanas can keep us on the lookout for aspects of our experience that we may be missing or artificially solidifying, as it is so tempting to do so. Going the other way, if we have some mastery of a set of insight stages, we can use these stages to learn get into samatha jhanas by concentrating on solidifying their predominant positive qualities.

There are also those who say that the jhanas and stages of insight do not line up at all, but this is too doctrinal, not in accord with what one experiences on the cushion (or in some other posture), and doesn't help resolve the problems created in the original texts of the Pali Canon. For those who are still die-hard traditionalists and believe that the jhana terminology only applies to pure concentration practices, I offer the following quotation from the Buddha found in my favorite Sutta, 111, “One by One as They Occurred”, in *The Middle Length Discourses of the Buddha*, as translated by Bhikkhu Ñanamoli and Bhikkhu Bodhi:

And the states in the first jhana – the applied thought, the sustained thought, the rapture, the pleasure, and the unification of mind; the contact, feeling, perception, volition, and mind; the zeal, decision, energy, mindfulness, equanimity and attention – these states were defined by him one by one as they occurred; known to him they arose, known to him they were present, known to him they disappeared. He understood thus: “So indeed, these states, not having been, come into being; having been, they vanish.”

Those with traditional views can squirm and pontificate any way they like, but this guy is clearly maintaining an extremely fast, consistent and precise investigation of impermanence and is thus clearly doing insight practices.

To digress for just a moment into another rant, the guy the Buddha is talking about here is none other than my hero, Sariputta, who incidentally is often the whipping boy of much ridiculous and degrading Mahayana propaganda. Don't get me wrong, the Mahayana has done some great things in its day, but ragging on someone with this level of skill and insight is just hypocritical and arrogant beyond reason. The Buddha says that Sariputta goes on to do very precise and powerful insight practices high up into the formless realms and attains to very liberating insights. I often hear Nouveau Tibetan Buddhists making comments that clearly indicate that they feel themselves to be quite qualified to denigrate his practice and don't seem to notice how ironic this is, as they are almost always those whose own spiritual progress doesn't qualify them to lick the muddy sandals of someone with a fraction of Sariputta's talents. When one in a thousand of the meditators I meet who make these absurd and insulting statements about Sariputta can do what he could do or understand what he understood, I'll eat this book. You have no idea how good it feels to write paragraphs like this one.

Back to business. All of this map stuff is only helpful if it keeps you practicing clearly and in a way that brings results. I will discuss more of the pros and cons of maps soon enough.

BILL HAMILTON'S MODEL

The vipassana jhana model I like the most, because it is the one that most clearly fits with my extensive investigation of the vipassana jhanas, is the one that was used by the late, great Bill Hamilton. He was also quite a mighty meditator in his own right, if a highly under-appreciated one. True, he was a quirky old bat on a good day, but he also died an arahat and a mighty scholar who had complete mastery of the formless realms. There was nothing particularly spectacular about Bill's life other than his understanding of it, and he died in poverty and obscurity in basic denial of the severity of his pancreatic cancer. I have never met anyone who had given the question of the vipassana jhanas

more consideration, and his fascination with complex models was remarkable. A quick digression here about Bill, as I dedicated this book to his memory...

Bill Hamilton was not only a meditation master, he was also a rogue teacher and basically felt like an outcast from the modern international Vipassana community. The guy was basically too smart, too uncompromising, too scholarly, and too dedicated to non-watered-down dharma and to absolute mastery to be a popular mainstream teacher. He didn't teach to make people feel good about themselves, win friends, or attain to power, fame or money.

His obscurity was a tragic loss for the many people who didn't know about him. However, for me and a few others who knew about him and were willing to put up with the fact that he was basically a strange, suspicious, perhaps paranoid, and fairly quirky dude, Bill Hamilton was just what we were looking for.

Bill seemed to live for the sole purpose of sharing his dharma rather than for flying around the world, making money, or being popular. Unlike the few other Western dharma teachers with his level of mastery, you could call Bill on the phone and talk for hours about this stuff, and then you could do it again. His very unpopularity made him a true and accessible teacher. The other nice things about Bill were that he would talk about actual mastery (though you had to drag it out of him) and also had incredibly high standards that I found quite refreshing.

Bill also taught in a very interesting way. His style was basically to seem extremely skeptical that any of your descriptions of any experiences could really have anything to do with the attainment of anything. This was basically quite irritating, but it made his students question deeply whether or not they were really experiencing what they thought they were and so look more deeply at the truth of each moment. It also served as a helpful counterbalance to his interest in models and specifically named levels of attainment. His teaching style didn't win him many friends, but it was powerful and served his ends. Part of my fantasy is that a bit of his edge, uncompromising attitude and deep understanding may have come through in this work, though it must be stated explicitly that Bill never let on that he was particularly impressed with anything I ever described in my own practice.

Back to discussing Bill's Vipassana Jhana model. The table below explains which ñanas fall into which jhanas, and is a re-arrangement of the table at the beginning of the chapter on the Progress of Insight:

Vipassana Jhana	Ñanas
First	1-3: Mind and Body, Cause and Effect, Three Characteristics
Second	4: The Arising and Passing Away
Third	5-10: The Dark Night
Fourth-Eighth	11-14: Equanimity, Conformity, Change of Lineage, Path

Thus, when in each of those ñanas, one can learn something from its jhana aspect, and when in each of the jhanas one can notice what insight territory is available there. Further, as the division between samatha and vipassana is actually not nearly so straightforward as some would make it out to be, there can be a lot of natural movement back and forth that can occur between vipassana jhanas and samatha jhanas even when trying to keep to just one side. As the Three Characteristics are always presenting themselves, even in seemingly created, blissful, stable samatha territory, those with strong mindfulness and concentration may have to work to avoid perceiving them. Also, those doing strong insight practice may again and again chance into territory that has a more samatha feel, and if they are expecting things to be purely by the ñana descriptions they may get lost or confused by this. Lastly,

those who have attained at least stream entry are constantly cycling through the ñanas from the fourth to the eleventh and then to Fruition, so even if they try to do pure samatha practice, the pull towards each next ñana/vipassana jhana is strong, and they basically are always from then on doing some fusion of the two even when they try to keep things purely on the samatha side.

I will illustrate the vipassana jhanas with a description of some candle-flame meditation I did when on retreat and playing around with the samatha jhanas by using kasinas. Kasinas are various traditional practices that involve using physical objects such as colored disks, candles, etc. as a starting point to attain samatha jhanas, powers and the like. They are described in the standard references I list in the chapter on the the Concentration States.

The retreat when I first really nailed down the details of the vipassana jhanas was a seventeen day retreat that I went on when I was an anagami (the third stage of awakening in one of the models of awakening, to be discussed shortly). I didn't begin playing with this territory until around the second week of the retreat, and by that point my concentration was very strong and flexible. It didn't take me more than a day before I could go through the following cycle. Initially, I would stare at a candle flame until I really could stay with it, then there would be a natural shift, I would close my eyes, and I would see the visual purple phenomena where the afterimage of the flame was burned onto my retina.

This would fade in a few seconds to be replaced by a red dot in the center of my visual field. The red dot was clear, very round, pure, bright and seemingly stable. However, within a minute or so it would begin to shake, roll off to one side, and I would notice all sorts of things about how intention and observation messed with the position, stability, and clarity of the dot. First seeing the dot is the first samatha jhana, and in this case is the equivalent of Mind and Body, where mental phenomena become clear external objects. Noticing things about intention influencing the position and stability of the dot is cause and effect.

Shortly thereafter this would become irritating and the dot would begin to shake, shudder, split up, spin off to one side or the other, and generally seem to misbehave quite on its own. This was the entrance to the Three Characteristics. After a while of this, practice would shift, become naturally stronger, and this slightly larger red dot would appear in the center again that stayed there on largely its own, but it had a gold spinning star in its center that would spin on its own with a speed and direction that varied with the phase of the breath, which I noticed when I broke my focus enough. This addition of motion, the image happening on its own, and somewhat wider attention (wider dot), not to mention bliss when I broke my concentration a bit and focused on my body, is the entrance to the second vipassana jhana.

The red dot with the spinning gold star would gradually acquire purple, green and blue rings around its outside, and then there would be a sudden shift where the red dot would vanish and be replaced by a slightly larger black dot. The black dot initially would seem to be a good focus, but quickly the area around the black dot got more interesting, with many very complex multi-point stars all circling slowly around it, getting wider and wider, with the interference patterns between them getting more and more complex, while the black dot faded somewhat, but to what was unclear. This addition of a problem perceiving the center but with complex patterns of experience with multiple frequencies going out to the periphery marks the early and middle phases of the third vipassana jhana. Further, as the thing got wider, there was this slightly disconcerting feeling that attention was out of phase with the visuals.

As the complex patterns around the outside began to become more spherical as the edges wrapped around towards me, they began to be made out of lines that had more of a rainbow quality to them, with many complex motions and manifold symmetry. This was harder to pay attention to and

simultaneously comprehend it all, marking the mature third vipassana jhana and the later stages of the Dark Night. Note, as this was being done with almost no fixation on psychological content and with very strong concentration, I did not have any of the typical feelings that sometimes accompany this territory when it cycles through with less concentration. Instead, it stayed at the level of geometry, image and light except when I widened my attention somewhat to notice other aspects.

This complex sphere on which was unfolding more and more complex patterns would then shift to something far more inclusive of space and the center of attention, thus becoming much more three-dimensional. At this point, things seemed to happen on their own, but in a silent, clear, all-encompassing way that was way beyond the second jhana, and this marks the entrance to the fourth vipassana jhana.

As things would organize, there would arise all sorts of images, from Buddhas to black holes, from brilliantly formed Tantric images (Vajrasattva with consort, etc.) to complex abstract, three-dimensional designs that included the whole field of attention, all made of rainbow lines, luminous, living, and very clear. I could end the cycle with essentially any image I wished with an ease I had never previously achieved. If I had not previously determined an image to end with, the surprises were just as good as anything I came up with and sometimes better. The point is that if you get your concentration strong enough, you can do these things also.

Shortly after the clear image would arise, attention would shift to include the fundamental characteristics of the whole thing at a level that was perfectly inclusive of what ordinarily would be called subject and object, and Fruition would arise as the whole thing vanished through one of the Three Doors, but with a clarity that is rare. Then I would open my eyes, stare at the flame, and do it all again. Each cycle took about ten to fifteen minutes, but I could linger in each stage for longer if I consciously resisted the pull to move onward.

While obviously this example involves very clean samatha-like images, very strong concentration, and was done by an advanced practitioner under relatively special conditions, this candle flame technique can be very interesting, and in classes I have taught some were able to quickly get to the later jhanas without too much time or effort. Some people just seem to have a natural ability to visualize, or focus on a mantra, or some other object, and it makes a lot of sense of draw on these natural tendencies. It can also be fun to develop these fronts even if this is not your strong suit, as it helps expand the range of your practice. Thus, consider playing around with using other objects and focuses at times, as they can bring different perspectives.

To give another example, using a different object, if one is using a mantra, one may notice that at some point one shifts to being able to stay with mantra clearly and perceive it as an object, which is the first jhana, starting with Mind and Body. Once the mantra is clear, one may notice all sorts of things about the process of mentally creating the mantra, such as the stream of intentions being followed shortly behind by the string of the mantra itself, in turn followed slightly behind by the mental echo of the perception of the mantra, making what appear to be three separate streams of the mantra. This is direct insight into Cause and Effect, and as the Three Characteristics of each of these streams become clear, the first jhana matures.

Then the mantra will shift to presenting itself, and will become very clear, as if it is reciting itself. This is obviously the second jhana, and one may experience A&P-like phenomena around here. As the practitioner shifts into the third jhana, the mantra gets wide in the stereo field, complex, with interesting harmonies if one is so inclined, and yet it may seem to be out of phase with attention or it may seem distorted, annoying, like something that was once beautiful but has become noisy. One may experience Dark Night-related phenomena in this phase. As the shift to the fourth jhana comes, the

mantra may become part of a very wide, more quiet background, as attention becomes inclusive. Other fourth jhana-like or high equanimity-like phenomena may occur around here.

Thus, the vipassana jhana model can really help people line up experiences across objects, traditions, and practitioners, as they get to the common ground of spiritual terrain in a more fundamental way than the ñanas may, as those with strong concentration abilities may dodge a lot of the emotional side effects that are emphasized by that map, and those using different objects may experience that same fundamental territory in ways that are quite different from my descriptions. However, now that you know the vipassana jhanas, if you practice well or ask good questions of those you speak with, you should have a much easier time of lining things up and making sense of things.

Another thing that can help is noticing that each jhana has its smaller aspects that can be classified in a manner different from the ñanas, and here I refer to what Bill labeled the sub-jhanas. As I mentioned in the section on the samatha jhanas, each jhana, vipassana or otherwise, has its sub-phases. Initially, the jhana is new, fresh, clear, but perhaps a bit unsteady as the mind gets used to it (first sub-jhana), then it really comes into its own (second sub-jhana), then the flaws and limits of the jhana are perceived (third sub-jhana), then there is some sort of balanced synthesis of these that at once allows the flaw and begins to incorporate the pull towards that which comes next (fourth sub-jhana).

In this way, it is possible to see models within models within models, and if you practice long and clearly enough with the models in mind you will run into this aspect of things. The warnings about the problems with the models go ten times or more for the sub-jhana models and deeper fractal theories of meditation terrain. They are a largely endless subject whose usefulness is debatable and whose perils are well known. Consider yourself duly warned!

FRACTALS

Unfortunately, I somehow am not able to keep myself from presenting just a few of the basics of fractal theory here, particularly as it relates to Bill's model. There is also something exceedingly universal about the pattern that I am about to present, and resonances of it are found back as far as there is recorded human history, religion and art.

If you consider the first 360 degrees of a sine wave (like a rounded capital italic "N" that has been tilted just a bit to the right), you will notice that it starts at zero, goes up in a hill-like way, peaks, descends below where it started in a valley-like way, bottoms out, and then returns to the same level at which it began but yet farther along.

Were one walking on this curve, one would have to make effort to climb up the hill. One would then have a spectacular view and a great sense of accomplishment. One might then try to keep walking up to get more of this, but end up sliding down the other side of the hill, farther down in fact than where one began. And yet, this is still progress, and could even be somewhat thrilling and even effortless with the right attitude. Just when one gets to the very bottom, trapped in the darkest part of the pit, by finally coming to rest at the absolute bottom the upward motion begins to happen naturally, and one returns to where one was, ground zero, and yet farther on at the same time. A cycle is complete and yet begins again endlessly.

This easily correlates with the first four vipassana jhanas, as well as many other obvious cycles such as those of the sun and seasons, etc. For those trying to correlate the maps of the progress of insight with those of Tantra's Five Buddha Families or those of any number of pagan and nature-based traditions, this should prove most helpful. The first vipassana jhana is climbing up the hill, eager beginnings, hard work, dawn, Spring, East, etc. The second vipassana jhana is the giddy high of accomplishment at the top of the hill, high noon, Summer, South, etc. The third vipassana jhana is the

exhilarating and yet scary fall far down the other side into a cool and shadowy valley, dusk and nightfall, Autumn, West, etc. The fourth vipassana jhana is coming to rest regardless of where one is and returning to one's origin naturally, the cool of the dead of night and early morning, Winter and the promise of Springtime, the coming of a new year at the end of the old, a time of rest, completion and renewal, North. The correlations with the stages of insight are thus obvious. One may also correlate this with some of the models of awakening, particularly the Four Path Model and the Simple Model of awakening, both of which will be explained later.

Interestingly, one may begin to see a full cycle of each of these stages in each of the four vipassana jhanas as well, with each peak and valley adding or subtracting from the position of the greater wave it is an aspect of. For all you incurable model geeks, try plotting $y=\sin(x)+0.25*\sin(4x)$ from $x=0$ to 2π on a graphing program. You have my sympathy. The x-axis is the jhanas and sub-jhanas, from 1.1 to 4.4, or 1.1.1 to 4.4.4 if you want to go into sub-sub-jhanas. Unfortunately, what goes on the y-axis would be the subject of a book longer than this one and would read like the most difficult works of Aleister Crowley. In short, the possible complexity of this model is endless and it is no substitute for practice. Try not to become an arrogant twit like I did when I began to figure all this stuff out. Esoteric map theory won't win you any friends.

I have spent way too much time thinking about the fractals and modeling in my own practice. In my insecure moments, I have considered showing off and writing a book that detailed the hundreds of little parallels and patterns that I have noticed over the years, how this tiny little stage of some vipassana sub-jhana mirrored or was an inversion of another aspect of some other little stage of some other sub-sub-jhana, but I couldn't come up with any practical use for it at all. If you do the technique, you will see all of this and more. If not, reading about it won't help you. It's just another content trap, but a seductive one for us pseudo-intellectuals. On the other hand, Khabbala seems to have made related permutations into meditation itself, and those who are particularly inclined to this sort of analysis might want to try taking it as a vehicle for going beyond it. Also, guess where the complex geometric Tibetan Mandalas that are supposed to be pictures of the Mind or the Universe come from? Bingo!

U PANDITA'S MODEL

U Pandita, one of the greatest modern masters of meditation in the Burmese Theravada tradition (see his work *In This Very Life*) doesn't quite agree with Bill and I about how the ñanas and jhanas line up, and so I thought that in the interest of fairness I would present his model. In his model, as in Bill's model, the first three stages of Mind and Body, Cause and Effect, and The Three Characteristics all fall within the first vipassana jhana. However, he divides the Arising and Passing Away into two jhanas, with the immature phase (when the meditator is still in the grip of the Ten Corruptions of Insight) corresponding to the second jhana and the mature phase (when the meditator sees the true nature of the Ten Corruptions of Insight and crosses the A&P Event) as the third jhana. Everything from Dissolution to Equanimity then falls into the fourth jhana in his model. This does accommodate the vague formless experiences that can happen in Dissolution, as the formless realms come out of the fourth jhana.

The problem with this map is similar to the problem with the other maps, namely that some of the stages of insight tend to suck and the samatha or pure concentration jhanas are always a good time or peaceful. Thus, to say that the Dark Night stages such as Disgust are part of the fourth jhana just rubs the wrong way somehow, as does saying that Three Characteristics (which also tends to suck a bit) is part of the enjoyable first jhana. The point is that no matter how you slice it, the correlations are not quite perfect, and insight practice is rarely as pleasant as good old concentration practices. That said,

there is something to these models anyway, and if you master insight and concentration practices and know a bit of theory, you will see for yourself what they were trying to get at, so get to it!

INKLINGS OF ONE MORE MODEL

The last model is one that is hinted at by a line in The Visuddhimagga which states that Desire for Deliverance, Re-observation and Equanimity are one. This cryptic phrase may mean many things. One of them is that the content of these three stages is likely to be largely the same, while the relationship to it may change dramatically. It could also be used as justification for a third model that put these three together in the fourth jhana. Further, as the fourth vipassana jhana is about equanimity concerning formations, one might presume that one would have had to perceive formations at an earlier stage, such as the previous two, in order to have had the necessary time and experience to come to equanimity concerning them.

Go see for yourself and consider which of these three models presented here fits with your actual experience, or throw this book and all of its models out the window and investigate the Three Characteristics precisely regardless of what happens! Actually, such decisions might be better made after reading the next chapter...

WIE DIE STUFENPLÄNE HELFEN KÖNNEN

(mz) Jetzt, nachdem ich die Stufenpläne des Einsichtsfortschrittes präsentiert habe, werde ich ein wenig wiederholen, wie sie helfen und warum ich all diese Schwierigkeiten auf mich nahm. Ich werde versuchen, dies in chronologischer Reihenfolge zu tun und damit abgleichen, was ich in Teil I sagte. Die Stufenpläne teilen euch klar mit, was zu erwarten ist, und erklären exakt und genau, warum ihr es zu erwarten habt, wie diese Einsicht hilft und wie diese Einsicht die Basis für die folgende liefert. Dasselbe kann von den Listen der Konzentrationszustände gesagt werden. Wenn die Stufen der Einsicht nicht dazu neigen würden, alle möglichen Arten von ungewöhnlichen Verzückungen hervorzu- bringen und so eine weite Bandbreite von potenziell destabilisierenden, emotionalen Seiteneffekten, würde es nicht so sehr notwendig sein, die Listen darzulegen. Ihr könntet den Leuten einfach sagen, dass sie ihre Wahrnehmungsfähigkeiten erhöhen sollen, bis sie erleuchtet sind und sie würden wahrscheinlich bei der richtigen Anwendung der Technik nur wenig Schwierigkeiten damit haben. Da die Einsichtsstufen aber dazu tendieren, solche Effekte zu verursachen, sind die Stufenpläne sehr hilfreich, um die Leute auf dem Weg zu halten.

Erinnert euch früher im Kapitel in Teil I, das „Die sieben zur Erleuchtung führenden Faktoren“ genannt wurde, als ich erwähnte, dass der erste Faktor Achtsamkeit ist und dass dieser sehr gut dafür geeignet ist, auszusortieren, was Geist und was Körper ist und wann eines davon da ist und wann nicht. Das ist so, weil die erste Einsicht, die ihr erwartet, die, die euch in die Lage versetzt tiefer zu sehen, die Stufe 1. „Geist und Körper“ ist. Begriffen? Dieses Material ist nicht zufällig oder beliebig. Es ist alles klar dargelegt in einer Weise, die hilft und übereinstimmt mit der Realität.

Erinnert ihr, wie ich in diesem Kapitel sagte, dass man versuchen sollte, die Absichten, die jeder Handlung und jedem Gedanken vorangehen, zu erfahren, als auch den mentalen Eindruck oder „das Bewusstsein“ (A. d. Ü. besser mentale Prozesse), das all den Empfindungen folgt. Das ist das Verstehen der 2. Stufe „Ursache und Wirkung“. Achtsamkeit ist der erste Faktor der Erleuchtung, da er direkt zu den zwei klassischen Einsichten, in die Wahrheit dessen, was tatsächlich vor sich geht, führt. Wenn ihr Einsicht in etwas bekommen möchtet, dann ist das präzise Schauen auf diesen Aspekt der

Dinge die beste Art diese Einsicht zu erwerben.

Wenn man einmal diese beiden Einsichten direkt erfahren hat, dann fangen die Drei Daseinsmerkmale in Stufe 3 an, klar zu werden. Die Drei Daseinsmerkmale, was genau der Grund ist, warum der nächste Faktor der Erleuchtung Wahrheitsergründung (das sind die Drei Daseinsmerkmale) genannt wird. Beide „die Sieben zur Erleuchtung führenden Faktoren“ und die Einsichtspläne zeigen euch genau, was ihr gerade versucht zu verstehen und warum. Ihre Reihenfolge ist keineswegs beliebig.

Ihr werdet allerdings nicht in der Lage sein die Drei Daseinsmerkmale direkt zu erfahren, ohne vorher aussortiert zu haben, was Körper und was Geist und ihre Beziehung untereinander ist. Ohne Verstehen der Drei Daseinsmerkmale, egal, wie ihr sie nennt, werdet ihr nicht in der Lage sein voranzuschreiten und erleuchtet zu werden. Der Buddha legte dies alles dar, Schritt für Schritt. Obwohl dies unromantisch und sogar trocken erscheinen mag, ist es auch außerordentlich praktisch und ohne Zweifel die klarste Präsentation, wie man genau erwacht, die ich jemals in einem spirituellen System gesehen habe. In Kürze, diese Stufenpläne und Techniken können einen tatsächlich zur Erleuchtung befähigen.

Wenn die Drei Daseinsmerkmale anfangen klarer zu werden, wird der Geist schneller und machtvoller. Dies geschieht, da er letztendlich anfängt Nutzen aus seiner gewaltigen Kraft zu ziehen, um die Dinge direkt, ohne Gedankenprozesse vorbearbeitet, zu sehen. Jeder, der mal ein Auto fuhr, ein Videospiel spielte oder nur irgendetwas anderes dieser Art getan hat weiß, dass man es nur tun muss, aber, wenn ihr versucht über jedes Detail nachzudenken, wenn ihr es macht, ist es schier unmöglich. Diese Erhöhung der mentalen Kraft aufgrund nicht-konzeptueller und direkter Erfahrung bezieht sich auf den dritten Erleuchtungsfaktor Energie. Die Energie kann jetzt sogar in der Wirbelsäule auf und absteigen, der Geist wird hell und wachsam und bald fließt die Energie von allein, wenn man anfängt, die frühe Phase von Stufe 4 das „Entstehen und Vergehen“ zu betreten. Erinnert, wie dies mit dem zweiten Samatha-Jhāna korreliert, wo anfängliche und anhaltende Hinwendung (A. d. Ü. vitakka, vicāra) oder Anstrengung nicht länger benötigt wird. Es passiert einfach zum großen Teil von allein und die Energie ist auf natürliche Weise anwesend. So hält alles zusammen.

Der nächste Erleuchtungsfaktor ist Verzückung, der im zweiten Vipassanā-Jhāna und dem Entstehen und Vergehen vorherrschend wird. Genauso wie er es auch im zweiten Samatha-Jhāna tut. All die wichtigen Ratschläge über Verzückung, die früher gegeben wurden, beziehen sich auch auf die Einsichtspläne in Teil III. Es wird generell geraten zu vermeiden auf dieser Stufe ein Verzückungs- oder Kundalini-Junkie zu werden, obwohl ich glaube, wenn es euer Primärgrund zum Meditieren war, ist es gewiss euer Recht, es zu tun. Nehmt euch aber vor dem unvermeidlichen Crash in acht.

Während der reifen Phase des Entstehens und Vergehens als auch in der Auflösung wird Ruhe wichtig und betonter. Sie wird dann aber zu stark in der späten Auflösung. Jetzt wird es wichtig den sechsten Erleuchtungsfaktor Konzentration zu entwickeln.

Schließlich, wenn die Dunkle Nacht richtig einschlägt, was sie tut, wenn man das Meditationsobjekt wieder aufnehmen kann und dabei bleibt (Furcht durch Rückschau), wird, wie in Teil I angegeben, Gleichmut gegenüber diesen Erfahrungen für den Fortschritt notwendig. So entsteht Gleichmut und der Pfad kann erreicht werden.

Wie schon zuvor erwähnt, füllen die Stufenpläne die riesige, frustrierende und nebulöse Lücke von dem Weg des anfänglichen Sitzens auf dem Kissen, dabei auf die Empfindungen des Atems achtend, bis zur endgültigen Erleuchtung.

Die Pläne weisen auch darauf hin, was die üblichen Fehler jeder Stufe sind. Sie warnen die Leute davor nicht in 1. Geist und Körper stecken zu bleiben, indem sie sie in einen jhanischen Zustand

verfestigen, der sehr ähnlich ist. Sie bieten Trost und Erklärung, wenn die Dinge reißend, unangenehm oder sogar völlig schmerzhaft in Stufe 3. (die Drei Daseinsmerkmale) werden. Sie ermahnen die Leute nicht zu fasziniert davon zu sein, was sie für ein erfolgreicher Meditierender sind, wie sie sich in Stufe 4. dem Entstehen und Vergehen fühlen könnten und untersuchen sogar die Empfindungen, die die scheinbar wundersamen, reizenden Trübungen der Einsicht, wie Gleichmut und Verzückung, ausmachen. Sie warnen vor der Möglichkeit, dass man denkt, man ist erleuchtet, wenn man durch diese Phase geht, als auch, dass es normal ist, dass wilde und manchmal explosive Erfahrungen auftreten. Kürzlich sprach ich mit einem Freund, der eigentlich wollte, dass ich ihm helfe klarzumachen, dass seine letztlich erreichten E&V- Erfahrungen ihm gelegentlich erlaubten Hohen Gleichmut zu berühren. Mein Rat war, dass es sehr viel hilfreicher sein würde die Empfindung von Faszination zu diesem Thema und den Rest seines Empfindungsuniversums von Moment zu Moment zu untersuchen. Wenn er das nicht kann, sollte er seine Zeit damit verbringen herauszubekommen, wie er genug Ferien und Zeit zusammen- bekommt, um ein anderes langes Retreat abzuhalten und/oder wie er die Zeit der täglichen Praxis und die Gründlichkeit seiner Untersuchung erhöhen kann.

Die Stufenpläne stellen vollkommen klar, dass der Prozess nicht besonders linear ist und dass nach den Highs des Entstehens und Vergehens gewöhnlich eine schwierige Zeit folgt, wenn all die spekta- kuläre Kraft des Geistes und die Freude über die Meditation, die beim Entstehen und Vergehen gewonnen wurde, dramatisch abnimmt. Sie warnen vor zahlreichen Schwierigkeiten, denen man in der Dunklen Nacht begegnen oder nicht begegnen kann, und liefern auch viele Informationen, wie diese zu behandeln sind. Der häufigste Fehler ist das Unvermögen die Wahrheit der Empfindungen zu untersuchen, da es für unerwünscht erachtet wird. Es ist schwierig der Realität immer näher zu kommen, wenn wir uns ein wenig zu emotional, verwundbar, offenherzig oder geschüttelt fühlen und deshalb ist der Fortschritt in der Dunklen Nacht nicht immer einfach.

Während ich im Allgemeinen vermeide die Hand, die mich füttert, zu beißen, muss ich trotzdem sagen, dass das Nichtunterrichten der Studenten über dieses Gebiet von Anfang an, um sie zu warnen, was passieren könnte, so extrem unverantwortlich und nachlässig ist, dass ich diejenigen anfauchen und anschreien möchte, die diese ver- drehte Kultur der Geheimhaltung verewigen.

Viele Lehrer tun es wohl nicht, da sie denken, dass die Leute sowieso nicht so weit kommen, was an und für sich schon eine fürchterliche Anschauung ist, die einem die ernste Frage über ihre Lehrmethode, Technik und vielleicht auch ihrer Motivation aufkommen lassen sollte.

Stellt euch vor es gibt ein Medikament Damnitall (A. d. Ü. etwa „verdammte alles“), dass dazu benutzt wird, einige Leidensformen zu behandeln (vielleicht ist es ein Schmerzmedikament oder ein Anti- depressiva). Jedoch ist es bei einer Untergruppe von Patienten dafür bekannt Angst, Paranoia, Depression, Apathie, micro-psychotische Episoden, ein durchdringendes Gefühl von primärer Frustration, reduzierter Libido, Gefühle der Unzufriedenheit mit weltlichen Angelegenheiten und Verschlimmerung persönlicher Verwirrung zu erzeugen, also alles, was zu einer markant reduzierten sozialen und beruflichen Situation führen kann. Stellt euch vor, dass bekannt ist, dass diese Nebeneffekte manchmal Monate und sogar Jahre nach dem Absetzen des Medikamentes andauern können, mit gelegentlichen Wutanfällen und Rückschlägen, deren einzig effektive Behandlung die Erhöhung der Dosis zusammen mit unterstützender Fürsorge, Beratung und dem Versprechen, dass diese Seiteneffekte schnell mit wenig Schaden vorbeigehen, ist.

Jetzt stellt euch vor, dass ihr in den dunklen Tagen der paternalistischen Medizin lebt, in denen die Ärzte dieses Zeug verordnen, ohne die möglichen Nebenwirkungen, trotz der Tatsache, dass sie sich dessen voll bewusst sind, anzugeben. Stellt euch vor, dass Pharmafirmen nicht gezwungen werden die bekannten Nebenwirkungen anzugeben. Ist euch irgendetwas in diesem Szenario ein wenig

ungemütlich? Es sollte es aber!

Lasst uns einmal annehmen, dass ich ein Fanatiker bin, der die Dinge unangemessen aufbläst. Lasst uns weiterhin annehmen, dass Damnitall diese Nebenwirkungen in nur 1 von 10.000 Fällen verursacht. Würdet ihr dann wollen, dass dies auf dem kleinen Papier, was mit der Verpackung einherkommt, steht? Lasst uns sagen es ist 1 von 100? An welchem Punkt wird es absurd, dass jene Ärzte und Pharmafirmen die Erlaubnis haben, dies zu unterschlagen. Unglücklicherweise muss ich zugeben, dass ich nicht genau die Wahrscheinlichkeit dieser Nebenwirkungen für euch kenne. Ich weiß aus erster Hand, dass sie geschehen und dass, wenn ihr das E&V-Ereignis überschreitet, ihr zumindest höchstwahrscheinlich auf eine von ihnen stoßt.

Diese Seiteneffekte sind keine Fantasie. Wenn sie erscheinen, sind sie so real und machtvoll wie eine gefährliche Droge, die ernsthaft eure Neurochemie in Schräglage gebracht hat und ich frage mich oft, ob dies nicht genau das ist, was passiert. Deshalb ist es nur fair, wenn wir dieselben Standards, die wir mit solch betontem Eifer und leidenschaftlichen Rechtsstreits gegen Pharmafirmen und Ärzte anwenden auch für Meditationslehrer und Dharma-Bücher gelten. Aus für mich unbekanntem Gründen ist dies das erste Buch, das ich kenne, das all diese Dinge in einer Sprache, die jeder verstehen kann, explizit ausspricht, sodass man zum Meditieren gehen kann und voll über die Risiken und Vorteile informiert ist und so eigene Entscheidungen betreffs der eigenen Praxis treffen kann. Im Geiste der Professionalität rufe ich andere, die den Dharma lehren, auf ähnlich hohe Standards für ihre eigene Lehrtätigkeit zu gewährleisten. Die Stufenpläne weisen darauf hin, dass Leute eine gewisse Zeit lang in der Stufe Gleichmut feststecken können, wenn sie die Empfindungen, die sogar Gleichmut, Frieden, Ablösung, Hoffnung, Vertrauen etc. ausmachen, nicht untersuchen. Diese Modelle gehen auch genau ins Detail, was tatsächlich in jeder Erleuchtungsstufe passiert und was nicht (wird später präsentiert). Obwohl dieser Aspekt der Pläne kontroverser ist als die Pläne des Fortschritts der Einsicht.

So tun die Stufenpläne ihr Bestes, um dem Meditierenden in klarer und systematischer Weise zu erzählen, was genau zu tun ist, wonach man ausschau halten muss und warum und auch wie man auf dieser Stufe nicht alles vermässelt. Sie sind kein Ersatz für klare Übung und Untersuchung der Empfindungen, die die Erfahrung ausmachen und es sind schwache Hilfen für diejenigen, die sich weigern, sie zu beachten und ihrem Rat zu folgen. Sie können auch als Basis für nutzlose und sogar schädliche Konkurrenz zwischen übermäßig aufgeregten Meditierenden mit Minderwertigkeitskomplexen sein. Es kann und wurde überzeugend argumentiert, dass man diese Pläne sicherlich überhaupt nicht kennen muss, solange man tüchtig praktiziert. Trotz der Gefahr der Konkurrenz und der Überintellektualisierung haben diese Pläne dennoch gewaltigen Wert, wenn man sie so benutzt, wie man es sollte.

Eine besonders berechtigte Kritik der Stufenpläne, wie ich schon zuvor erwähnte, ist, dass Leute oft sehr anfällig für Suggestionen sind und dass das passiert, was „selbsterfüllende Prophezeiung“ genannt wird. Das Beschreiben der Stufen kann bei Leuten solche Erfahrungen verursachen, nur weil man ihnen gesagt hat, dass sie zu erwarten seien. Der Teil der Stufenpläne, der die emotionalen Seiteneffekte beschreibt, ist berüchtigt dafür, diese besondere Art von Nachahmung zu erzeugen. Zum Beispiel ist es grundsätzlich unmöglich auszusortieren, was normale Furcht ist und was Einsichtsstufe 6 (Furcht), die auf der Anwesenheit von Furcht allein basiert, ist. Der Aspekt der Pläne, der von ungewöhnlichen Verzückungen (beiden körperlichen und geistigen) handelt, ist weniger suggestibel und ist ein verlässlicherer Indikator für die Übungsstufen.

Jedoch die grundlegenden Erhöhungen und Bewegungen der Wahrnehmungsschwelle sind extrem hart zu fälschen, besonders wenn ihr zu einer Stufenpläne Zugang habt, die in die hier ausgebreiteten Details geht. Erhöhungen der Wahrnehmungsschwelle sind die verlässlichsten

Anzeichen auf dem Einsichtspfad, der „Goldstandard“ durch den die Stufen definiert sind. Zum Beispiel, wenn ihr kürzlich sehr feine Vibrationen saht, die ihre Frequenz mit dem Atem änderten, dann plötzlich für eine Weile aufhörten und ihr euch nun paranoid fühlt mit irgendeinem stetigen 5 Hz- 7 Hz Zeug, der schnell zu chaotisch, eckigen Vibrationen mit komplexen Harmonien führt, dann ist es höchstwahrscheinlich die Einsichtsstufe Furcht.

Deshalb sollte der Fokus der Einsichtspraxis immer auf der Erhöhung der Wahrnehmungsschwelle in Begriffen wie Geschwindigkeit, Konsistenz und Vollständigkeit liegen. Befähigte Lehrer, die die Stufenpläne benutzen, und mit ihnen sehr gut umgehen können, ziehen alle drei Erkennungsmerkmale in Betracht. Das heißt, Emotionen, Verzückungen und Wahrnehmungsfähigkeiten zusammen mit ihren Mustern, die sich kürzlich entfaltet haben, und sie benutzen diese dann, um zu berechtigten Annahmen zu kommen, was in den Studenten vor sich geht. Mit den Jahren an Erfahrung können wir dies schließlich auch gut für uns selbst tun. Ich entdeckte, dass meine Einschätzung über meine eigene Praxis gewöhnlich akkurater war, nachdem ich ein oder zwei Jahre über das, was sich ereignete, reflektierte.

Die beste konsequenteste Praxis, die ich jemals ausübte, war während eines Zwei-Wochen-Retreats im Mahasi Sayadaw Stil in Malaysia. Dies war mein drittes Retreat überhaupt und ich wusste nichts über die Pläne des Fortschrittes der Einsicht, hatte sehr wenig Theoriekenntnisse und hatte kaum einen der alten Texte gelesen. Ich machte einfach meine Übung. Mir wurde von einem Freund erzählt, dass, wenn ich schnell und akkurat den ganzen Tag lang von der Zeit an, wo ich aufstehe bis zu der Zeit, wo ich schlafen gehe, ohne Unterbrechung notiere, gute Dinge passieren würden. Gut, von meinem Standpunkt aus gesehen passierten alle Arten an seltsamen und ziemlich irritierenden Dingen. Ich blieb jedoch trotz- dem dabei, den ganzen Tag weiter zu notieren. Die Dinge wurden richtig wild, dann ein wenig ruhiger und schließlich traf ich auf eine Wand. Ich konnte überhaupt nicht mehr praktizieren. Ich setzte mich, versuchte zu notieren und lief etwa eine Minute vom Kissen weg, bevor ich überhaupt realisierte, was passiert war. Mein Geist war so nervös, irritiert und brummte, dass ich dachte, er würde bald platzen. Es war unendlich frustrierend.

In dieser Nacht spielte der Abt ein Band eines Mannes ab, der die Stufen der Einsicht beschrieb. Es stürmte durch meinen Geist, dass er exakt das beschrieb, was mir in den letzten 13 Tagen passierte. Ich konnte klar sehen, wie sich die Stufen, die er beschrieb, ent- wickelten, genau, wo ich war und was ich zu tun hatte. Ich war auch erstaunt darüber, dass der Pfad so reproduzierbar und geradeaus war, dass ich nur blöden einfachen Instruktionen folgen musste, damit das alles passiert. Denjenigen, die den Weg in dieser Reaktion verloren haben: „Nein, es ist nicht so einfach. Erwachen ist ein großes und unnachgiebiges Mysterium! Du lügst! Es darf nicht so sein!“, sollten sich ein paar Momente Zeit nehmen, um sich ernst- haft zu fragen, wie diese entmachtende und unkorrekte Sicht ihnen dabei hilft, sich gut zu fühlen. Sie sollten sich dann ein paar Momente Zeit nehmen eine andere motivierendere, nicht entmach- tende Sicht zu finden, die ihnen auch hilft, sich gut zu fühlen. Geht aus euch heraus und macht einen „home run“.

Mit diesem sehr großen Vertrauen in die Technik trotz der extrem irritierenden Rastlosigkeit, die in dem Moment auftrat, als ich mich niedersetzte, entschloss ich mich, auf dem Kissen sitzen zu bleiben, bis ich die Rückschau durchquert habe. Es war schrecklich. Ich notierte irgendwie wie ein Wahnsinniger. Innerhalb von fünf Minuten brach es auf, alles öffnete sich und fundamentale Formationen stiegen auf. Das Kennen dieser Stufenpläne ist für den Fortschritt absolut nicht notwendig, aber es kann hilfreich sein, wenn es einem zum Praktizieren verhilft und jemanden hilft zu verstehen, dass das, was gerade passiert, ganz normal sein kann.

Unglücklicherweise geht die Geschichte mit einer dunklen Note weiter. Ich wusste damals über

die Stufenpläne nicht gut Bescheid. Ich habe nicht wirklich gewusst, was los war, wie nahe ich am echten Durchbruch war und was die möglichen Implikationen waren, wenn ich es nicht tat. Das Retreat endete eine Stunde später und ich hatte sehr wenig Zeit für die Praxis, als meine harte Reise weiterging. Ich fiel zurück in die Dunkle Nacht und sie fing an, mein ganzes Leben zu vermässeln. Ich werde hier nicht in die Details gehen, aber ich werde zumindest sagen, dass ich gewünscht hätte, Zugang zu einem Freund zu haben mit einem soliden Verständnis dieser Pläne, um mir zu helfen, mich vor dem zu behüten, was ich nun durchmachen musste. Es war, als würde ich überraschend angegriffen werden.

Seitdem habe ich zahllose Leute in ähnlich unglücklicher Situation getroffen. Der Wunsch anderen zu helfen solche Schwierigkeiten zu vermeiden, war meine Hauptmotivation dieses Buch zu schreiben. Es waren sechs Monate vorbei, bevor ich wieder auf Retreat gehen konnte und ich war glücklich darüber, da ich mich nach nichts mehr in der Welt sehnte als Befreiung. Im Monat zuvor bevor ich ankam, hatte ich Glück genug einen Freund zu haben, der mir klar die Wichtigkeit des Notierens der Unbeständigkeit auf einer sehr feinen Stufe erklärte und mir einige der feineren Punkte dieser Pläne zeigte. Ich erreichte das Retreat mit der Absicht, mit den Allerbesten meiner Fähigkeiten zu praktizieren oder ganz aufzuhören, es zu versuchen.

Ich ging schnurstracks wieder zum Entstehen und Vergehen an Tag 3, traf die Dunkle Nacht an Tag 4, stockte ein paar Stunden und notierte dann einfach. Ich wusste, ich war geschlagen, aber ich notierte es. Ich war erschöpft, nervös und doch noch lebhaft und ich notierte es. Ich fühlte, ich würde an der Naht auseinander gerissen, aber ich notierte es. Ich blieb bei dem, was passierte, nahm es klar wahr und akzeptierte widerwillig die Empfindungen, die meine Welt ausmachten. Dann lüftete sich die Schwere und es zeigte sich das kleine Mush-Dämonen-Buddha-Ding. Bald danach glitt ich anstrengungslos in Gebiete reiner vibrierender Soheit, frei von den gewöhnlichen Sorgen der Welt. Das wurde schnell langweilig und so saß ich nur und ging. An Tag 6 meines vierten Retreats bekam ich den ersten Geschmack, wonach ich suchte (d. h. „Stromeintritt“). Es gibt keinen Weg die Wellen von Dankbarkeit, die über mich hinwegspülten, zu erklären, außer dass eine kleine Welle davon der andere Teil der Motivation war, dieses Buch zu schreiben.

Wie ich versprach, der spirituelle Pfad ist kein linearer. Während der nächsten paar Tage schaukelte ich von den höchsten spirituellen Highs zu den Extremen, die während der Rückschau auftauchen können. Mein Geist war kraftvoll jenseits aller Vernunft und ich war noch ein kompletter Novize auf diesem neuen Territorium. Es war ein bisschen so, wie als wäre man ein 16-Jähriger, dem man einen Ferrari ohne Bremsen und ein Nachtsichtgerät gegeben hatte. Ich sah mich gleichzeitig als erstaunlich weises Lebewesen und auch als komplettes Nervenbündel. Für den Rest des Retreats arbeitete ich daran, mich zu stabilisieren, zu erden und zu reorganisieren, sodass ich, wenn das Retreat endet, nicht irgendwelchen Schlamassel anrichten würde. Ich war nur moderat erfolgreich damit.

In den nächsten paar Wochen schaffte ich es, der Große Stromeingetretene, die meisten Leute, die das Unglück hatten irgendeine längere Zeit mit mir zu reden, zu befremden. Schlechter noch, innerhalb von vier Wochen begann ich schwierige körperliche Verzückungen des nächsten Sets von frühen Einsichtsstadien zu verspüren. Neues Territorium zeigte sich auf, wahrscheinlich, weil ich noch hart praktizierte, drei oder mehr Stunden am Tag, und es traf mich in meinen übermäßig aufgeregten Hintern. Mein Hals wurde so steif in der nächsten 3. Einsichtsstufe, dass ich meinen Kopf neun Tage lang kaum bewegen konnte und der Schmerz war außerordentlich. Wieder hatte ich keine Ahnung, was vor sich ging. Viele Jahre später bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass einfach für eine Weile ein wenig auszuruhen das Beste ist, was man nach Erreichen eines Pfades machen kann. Ich hatte einen Senior Lehrer, der mir das oft sagte, aber er sagte mir nicht warum. Außerdem wurde mir von einem guten Freund geraten, es anders zu machen. Herr, helfe uns, wenn die Meditationslehrer uns

vollständig gegensätzlich Instruktionen geben, besonders in intensiven Praxissituationen.

Niemand hatte mir erzählt, dass der Anfang eines neuen Einsichtszyklus´ so schnell aufkommen kann oder informierte mich darüber, dass er so sein kann, als wäre man in den seltsamen Zwischenstufen gefangen, in die man durch zu hartes Drücken kommt. Nochmal, ich wünschte ich hätte den Vorteil gehabt jemanden zu kennen, der auf ehrliche Weise über diese Dinge spricht. Jedoch trotz meines Kontaktes mit Senior Meditationslehrern war keiner gewillt diese praktische Information, die ich hier präsentiere, darzulegen. Ich musste es auf die harte Weise lösen. War ich darüber verbittert? Ihr könnt wetten, dass ich es war. War ich gleichzeitig sehr dankbar darüber, dass ich sogar diese Dinge hatte, über die ich verbittert war? Absolut. Schließlich gab mir jemand den Rat: „Festige das, was du erreicht hast.“ Innerhalb ein paar Wochen des Ausruhens und des Festigens der Dinge war ich in der Lage zurückzukommen, um die vorherigen Stufen zu meistern und mit meinem Leben fortzufahren. Habe ich, trotz dieses rauen Starts und der rauen Reise jenseits davon, irgendwelche Dinge groß zu bereuen? Nein, es ist so besonders vorteilhaft, dass ich es vielleicht nicht erklären kann. Ich würde nicht weitermachen mit diesen Dingen, wenn sie es nicht wert wären. Jedoch bin ich fest davon überzeugt, dass, wenn es genug gute Information geben würde, es nicht für die, die folgen, so hart sein müsste. Deshalb präsentiere ich diese Stufenpläne mit der Hoffnung, dass sie den Leuten dabei helfen werden, zumindest einen Rohbau zu haben, der ihnen hilft, die vielen verschiedenen Teile des Pfades zu verstehen.

Weiter noch, so absurd sich das für einige anhören mag, erlauben die die Pläne euren spirituellen Pfad, bis zu einem bestimmten Grad zu planen. Es ist wahr, es gibt letztendliche Sichtweisen, die diese Perspektive geistig anspruchslos erscheinen lässt, aber ich genehmige es mir. Ein Beispielplan könnte dieser sein:

1. Geht auf ein Drei-Wochen-Retreat und powert wirklich eure Achtsamkeit und Untersuchung den ganzen Tag lang, dehnt konsequent eure Wahrnehmungsschwelle und eure Geschwindigkeit der Untersuchung bis zu den Grenzen aus, um die Chancen das E&V-Ereignis zu passieren zu maximieren. Es ist nicht so schwer mit ziemlich unausgewogener Anstrengung das E&V zu überqueren, deshalb sorgt euch nicht darüber. Erinnert nicht auszuflappen durch die seltsamen Verzückungen rund um das E&V. Beachtet, ein Zwei- oder Drei-Monats- Retreat gibt euch einen großen Schub in Richtung Stromeintritt, wenn ihr bereit seid, richtig zu praktizieren. Deshalb, wenn ihr soweit seid, macht es.

2. Wenn ihr einmal das E&V überquert habt, wird der Dunkle Nacht Kram schnell genug über euch kommen und die Wahl, ob ihr dies auf oder nicht auf Retreat behandeln wollt, hängt davon ab, wie viel Zeit ihr für Retreats widmen könnt und wie viel Intensität ihr ertragen könnt. Meine Stimme neigt dazu auf einem Retreat zu sein, wenn ihr die innere Hitze aushaltet, aber nicht jeder kann das in der ersten Zeit danach und auch nicht jeder kann sich die Zeit nehmen. Auf der anderen Seite kann die Dunkle Nacht auch nur wenig Probleme bereiten. Probiert es aus und findet es heraus! In der Mahasi Sayadaw Tradition denkt man normalerweise, dass zwei oder drei Monate eifriger Benennungspraxis auf intensiven Retreats genug sind, um viele Leute zum Stromeintritt zu verhelfen, aber vielleicht habt ihr nicht die Zeit oder Muße jetzt auf diese Stufe zu schreiten.

Wenn ihr euch dafür entscheidet die Dunkle Nacht außerhalb von Retreats zu behandeln, dann realisiert, dass ihr wahrscheinlich zurückfallen werdet, aber bleibt bei eurer Praxis ein oder zwei Stunden am Tag. Tut eurer Bestes zu verstehen, dass jedes dieser seltsamen Gefühle, die ihr erfahren könnt, wahrscheinlich nur Seiteneffekte der Dunklen Nacht sind. Versucht so zu tun, als wäre euer

Leben ganz normal und vermeidet rasche Entscheidungen wie plötzlichen und andauernden Verzicht an Dingen, die ihr später wieder wollt. Versucht zu den Leuten nett zu sein und gebt euer Bestes, das euer Kram sich nicht auf diejenigen um euch herum überträgt. Findet Wege euren Kram zu bearbeiten und zu respektieren, ohne ihn auf Leute zu projizieren oder euer Leben in Unordnung zu bringen.

4. Wenn ihr auf Retreat seid oder das nächste Mal, wenn ihr auf Retreat gehen könnt, bleibt nur bei eurer Praxis so konsequent und genau wie möglich und vermeidet auf jeden Fall euch dem Inhalt eures Krams hinzugeben. Lasst die weltlichen Angelegenheiten für diese Zeitspanne hinter euch und untersucht reine Empfindungen mit Akzeptanz und Tapferkeit.

5. Erzielt Gleichmut bezüglich dessen, was auch immer erscheint, aber hütet euch vor der Gleichgültigkeit. Das ist nicht immer so einfach, wie es sich anhört, aber es kann nichtsdestotrotz eigenartig einfach sein. Wenn sich die Schwere einmal gelüftet hat, bleibt einfach sitzen oder geht oder was auch immer, ohne große Anstrengungen zu machen. Nachdem ihr wirklich Hohen Gleichmut bekommen habt, sollte der Stromeintritt bald genug eintreten, wenn nicht, wiederholt den obigen Zyklus, bis es passiert.

Vom Punkt des Stromeintritts an seid ihr „drinnen“ und irgendeine Art von Fortschritt ist nun unvermeidlich. Der erste Blick auf die letztendliche Realität ist extrem wichtig, da ihr ohne ihn nach nah und fern wandern könnt und dennoch nirgendwo hingelangt. Rat, was als Nächstes zu tun ist, wird später gegeben.

21.

DIE DREI PFORTEN

(mz) Bei der Einsichtspraxis geht es nur um das Verstehen der Drei Daseinsmerkmale. So können wir, wenn wir sie tief verstehen, hinter die drei Illusionen sehen und die letztendliche Realität durch eines der Drei Tore betreten. Die Stufen 12-14 und die folgende Verwirklichung der Frucht auf derselben Erwachungsstufe repräsentieren ein radikales und vollständiges Verstehen der Drei Daseinsmerkmale auf der Höhe der Formationen, das heißt auf der Höhe des gesamten empfundenen Universums. Diese Stufen dauern insgesamt drei oder vier Momente an, die selbst jeweils ein zehntel bis zu einer viertel Sekunde Bestand haben. So unschmackhaft die Drei Daseinsmerkmale auch aussehen, am Ende sind sie die Quelle und Substanz unserer vollständigen Heilung.

Es gibt drei grundlegende Aspekte, auf welche Art sich diese Tore aufzeigen, die ich in Kürze beschreiben werde. Es sind mindestens immer zwei von ihnen verknüpft, die dann die Erfahrung produzieren, wie einem das Tor erscheint. Die dritte nicht anwesende Charakteristik wird aus der Art, wie sich die anderen beiden aufzeigen, als sich selbst ergebend angesehen. Aber manchmal werden durchaus auch einige Aspekte dieser dritten Charakteristik direkt erfahren.

Ungeachtet der Art, wie sich das Tor manifestiert, gibt es einige Beziehungen der Tore zu Dem, was jenseits von allem ist. Sie offenbaren manchmal ganz außergewöhnlich die Beziehung zwischen „dem Beobachter“ und „dem Beobachteten“. Aber es verlangt eine sehr verdrehte Sicht auf das Universum, um das erklären zu können, obwohl ich es hier versuchen werde. So oder so können diese vergänglichen Erfahrungen nicht in Begriffen unserer normalen vierdimensionalen Erfahrung des Raumes und der Zeit oder innerhalb unserer gewöhnlichen Erfahrung von Subjekt und Objekt erklärt

werden.

Eine Möglichkeit ein Tor von der letztendlichen Realität eines E&V- Ereignisses zu unterscheiden ist, dass die Drei Tore sowohl das gesamte erfahrene Raum-Zeit-Kontinuum betreffen, als auch das Objekt der Untersuchung, da dies zum selben Ding als integriertes Ganzes wird. Dies gilt nicht vollständig die für E&V-Ereignisse, wenn wir genau sind, da der feine Hintergrund der Empfindungen, der Referenzpunkte liefert, nicht komplett eingeschlossen ist. Des Weiteren tendieren E&V-Ereignisse dazu, sehr voll und fett zu sein, während es immer eine Art von Ruhe und leuchtender Transparenz bei der Art, wie sich die Drei Tore präsentieren, gibt. Wie schon früher beschrieben, ist das E&V-Ereignis ähnlich den Drei Toren, wird dann aber gefolgt von einem unbewussten Moment und dann gibt es ein paar Momente (gewöhnlich 3 oder 4) wo der Atem den ganzen Weg zu Boden sinkt, gefolgt von einem anderen unbewussten Moment und einer Zustandsverschiebung oder -änderung. Ohne Zweifel die klarste und am meisten erleuchtendste Erfahrung der Drei Tore rührt vom Erreichen der Frucht von den formlosen Gebieten oder den „magischen Kräften“ her, obwohl dies nicht notwendig, sondern nur sehr interessant, unvergesslich und erzieherisch ist.

Aus einer anderen Perspektive könnte man sagen, dass die Drei Tore sich immer auf der Stufe der magischen Kräfte ereignen, aber dies ist eine Sache der Auslegung. Die Stärke der Konzentrationspraxis und ihre Kontinuierlichkeit sind auch an der Klarheit der Erfahrung beteiligt. Das Eintreten in den Fruchtzustand, durch eines der Drei Tore, geschieht immer vollständig unerwartet. Ich werde nun den Aspekt, dass jedes Daseinsmerkmal jedem Tor verleiht, erläutern und dann dies mit dem zusammenfügen, was sich tatsächlich ereignet. Wenn besonders klare Erfahrungen der drei schnellen Momente der Drei Tore auftreten, können sie einmal als grundlegende Anhaltspunkte, für weiteres Entlarven der Drei Illusionen dienen als auch erklären, wo so viele Lehren, die die wahre Natur der Dinge zu beschreiben versuchen, herkommen.

Zum Beispiel hat der Unbeständigkeitsaspekt zu tun mit den Geist-Momenten (dem Partikelmodell), dem Entstehen und Vergehen, den Vibrationen, dem Verstehen, wo dies alles entsteht und wo dies alles wieder hinget, dem Verstehen der Quelle der ganzen Realität, dem Universum, das sich innerhalb und außerhalb der Existenz bewegt und solche Art von Dingen. Wenn die Tibeter von Nicht-Existenz reden, beziehen sie sich auf die Tatsache, dass die ganze Erfahrung vollständig vorübergehend ist (das Wellenmodell) und deshalb überhaupt nicht besteht oder existiert, sondern sich vollständig im absolut flüchtigen Fluss befindet. Der Aspekt des Unbeständigkeits-tores bezieht sich darauf, zu realisieren, was „zwischen den Frames“ des sensuellen Universums (den Formationen) ist und es tendiert dazu eine „Dies.Dies.Dies-(Vorbei)!“ Qualität zu haben.

Der Aspekt des Leidenstores hat mit der grundlegenden Anhaftung zu tun. Also Anhaftung wegzuschmeißen wie eine heiße Kohle, wenn man realisiert, was man hält, wirkliches Loslassen, Mitgefühl, letztendliches Bodhicitta, die wahre Liebe Gottes, gereinigt sein durch Flammen, Entsagung, Aufgabe, dass etwas länger als sonst normalerweise andauernde Gefühl, der grundlegenden mäkeligen Verspannung in der Illusion der Dualität und solche Dinge. Das Leidenstor bezieht sich direkt auf „den Geist“, indem es das Festhalten an der ganzen relativen Realität freilässt und ihr erlaubt wegzufallen, um „Achtsamkeit“, die sich selbst entdeckt, zurückzulassen. Vorsicht, die in Anführungszeichen angegebenen Worte beziehen sich nicht auf feste Phänomene oder Erfahrungen. Es kann sich auch so anfühlen, als wenn die Summe der gesamten Existenz von uns plötzlich weggerissen wurde. Der Leidenstoraspekt neigt dazu, der erschütterteste oder zerreißenste der Drei Tore und auch der Todesähnlichste zu sein.

Der Nicht-Selbst-Aspekt oder das Leerheitstor hat mit den Lehren der spiegelähnlichen Natur des Geistes zu tun. Der Geist Gottes schwebte über dem Wasser (diese oh so mystische und übersehene

Zeile aus Genesis 1.2), Gott machte die Menschen nach seinem Bilde, vermischt mit einem tantrischen Bild Buddhas, sein wahres Gesicht zu sehen, daran zu denken, wer die Gedanken erzeugt und diese Art von Dingen. Es bezieht sich auf das direkte Beobachten des Kollapses der Illusion der Dualität, dem Zusammenbruch der Achtsamkeit in die Intelligenz oder dem Wissen des Wahrgenommenen. Es ist ein wenig so, als würde man auf sich selbst zurückstarren (oder auf etwas Intelligentes, unabhängig davon, ob es wie ihr aussieht oder nicht) mit niemanden auf der Seite, worauf man starrt und dann in dieses Bild kollabiert. Der Leerheitstoraspekt neigt dazu der Angenehmste, der Leichteste und Interessanteste der Drei zu sein.

Jedes dieser Tore hat mit dem vollständigen Verstehen des letztendlichen Aspektes der relativen Realität und damit, mit dem Realisieren der letztendlichen Natur oder der Realität zu tun. Jedes Tor ist auch auf irgendeine Weise als komplette Antwort auf eine der drei fundamentalen Befleckungen zu sehen. Das Unbeständigkeitstor ist die Antwort auf die grundlegende Unwissenheit. Das Leidenstor ist die Antwort auf die grundlegende Anhaftung. Das Leerheitstor ist die Antwort auf die grundlegende Aversion. Vom Standpunkt eines wahren Selbsts aus bezieht sich das Unbeständigkeitstor auf die Beständigkeit der letztendlichen Realität, das Leidenstor bezieht sich auf die mitfühlende Natur der letztendlichen Realität oder des letztendlichen Bodhicittas und das Leerheitstor bezieht sich auf die Tatsache, dass das Nichts, dass ist, „was“ wir tatsächlich sind (eine Art wahres Selbst zumindest als Ausdrucksweise).

Wenn ich das Wort „fundamental oder grundlegend“ benutze, hat es bei mir immer etwas mit der grundlegenden Illusion der Dualität oder der graduellen oder plötzlichen Elimination davon zu tun. Deshalb benutze ich das Wort „fundamental oder grundlegend“ wenn das, worüber ich rede, nichts mit spezifischen Inhalten, Emotionen, körperlichen Empfindungen, geistigen Zuständen, psychologischen Manifestationen oder deren Verständnis oder irgendeiner anderen spezifischen und limitierten Kategorie von Empfindungen zu tun hat.

Ich werde nun versuchen, die sechs möglichen Kombinationen, dieser drei Aspekte, die die tatsächliche Erfahrung der Drei Tore erzeugt, zu beschreiben. Während es eine Menge an Variationen in den Details gibt, wie sich die Tore darstellen, werden sie immer in eines dieser Basismuster fallen. Wenn der Unbeständigkeitsaspekt vorherrscht und mit dem Leerheitsaspekt verknüpft ist, blitzt das Universum kurz dreimal auf, mit etwas, was auf uns zurückschaut als kleineren Aspekt dieses Universums. Und dann erscheint es, als wenn die Achtsamkeit in den Raum hinter der dritten Lücke, vielleicht ein wenig in Richtung des Dinges, was auf uns zurückschaut, kollabiert. Wenn der Unbeständigkeitsaspekt vorherrscht und mit dem Leidensaspekt verknüpft ist, fühlen sich die drei aufblitzenden Momente verzerrt an und der Sturz in die Lücke fühlt sich grundsätzlich verletzend an, als ob es genau das Falsche wäre, dies zu tun. Wenn der Leerheitsaspekt vorherrscht und mit dem Unbeständigkeitsaspekt verknüpft ist, gibt es drei klare und einzelne Momente des Daraufzubewegens oder Seitwärtszubewegens (oder vielleicht des Fokussierens auf) ein intelligent aussehendes Bild, das auf uns zurückschaut, obwohl es auf dieser Seite nichts gibt. Nach dem dritten Moment bricht die Illusion auf eine sehr angenehme und natürliche Art zusammen. Wenn der Leerheitsaspekt vorherrscht und mit dem Leidensaspekt verknüpft ist, passieren sehr seltsame Dinge. Es gibt ein Bild auf einer Seite, das zurückschaut und dann wird das Universum ein Toroid (wie ein Krapfen bzw. Donut) und das Bild und die Seite des Toroids wechseln die Plätze, während sich das Toroiduniversum dreht. Das Drehen beinhaltet den gesamten Hintergrundraum in alle Richtungen. Der Fruchtmoment entsteht, wenn beide den Platz gewechselt haben und das gesamte Ding verschwindet.

Wenn der Leidensaspekt vorherrscht und mit dem Leerheitsaspekt verknüpft ist, passiert wieder das Toroidding außer, dass es jetzt etwas deformiert oder kegelartig ist. Das Universum kann hoch,

runter oder weg von uns rotieren, sodass die primäre Erfahrung, die eines fallenden Bildes auf der einen Seite ist, obwohl mit dem Hinweis, dass es auf der anderen Seite zurückkommen kann. Wenn der Leidensaspekt vorherrscht und mit dem Unbeständigkeitsaspekt verknüpft ist, sind die drei Momente, bei denen das Universum zerreißt, klar erkennbar. Wenn der Leidenstoraspekt vorherrscht, ist die Erfahrung immer ein wenig gruselig.

Für diejenigen, die an den höheren Pfaden arbeiten, kann das Reflektieren der Art, wie sich die paar Momente vor der Frucht repräsentieren, sehr interessant und hilfreich sein. Für diejenigen, die an der letzten Erwachungsstufe arbeiten, habe ich folgenden Rat. Die außergewöhnliche Art, auf die sich die Tore aufzeigen, scheinen das Folgende zu bedeuten:

- Dass es eine Verbindung zwischen irgendeinem speziellen und intelligenten Punkt auf der einen Seite und irgendeinem transzendenten Dies, das unauffindbar ist, gibt. Dies wird durch die definierbaren Eigenschaften des Punktes und gewisser feiner Empfindungen, die den Raum einbeziehen, angedeutet.
- Dass es irgendein Raum um den Raum gibt, irgendeinen transzendenten Superraum um das Universum herum, in dem wir versuchen zu ruhen oder ihn als da vorzustellen. Dies wird durch Empfindungen mit definierbaren Eigenschaften angedeutet.
- Dass es eine Art nichts-artiges Potenzial gibt, dass dies alles erzeugt und zu dem dies alles wieder zurückkehrt. Dies wird durch Empfindungen mit spezifischen und definierbaren Eigenschaften angedeutet.

Indem wir allerdings erkennen, dass diese Eigenschaften, die etwas sehr Besonderes anzudeuten scheinen, tatsächlich nur zusätzliche Eigenschaften sind, die wir als Existenz einer möglichen Zuflucht missinterpretiert haben, enthüllt dies die zufluchtslose Zuflucht. Durch Reflektieren und Untersuchen auf diese Weise, kann die letzte Illusion wegfallen und wir erreichen die vollständige Vernichtung aller grundlegenden Illusionen oder zumindest die nächste Stufe des Fraktals.

22.

“WAR DAS LEERHEIT?”

(mz) Willkommen zur Welt der Modelle, Zustände, Stufen und Visionen von zu verwirklichenden Zielen. Der Fluch und Segen der Kenntnis all dieser Terminologie und Theorie ist, dass es eine Tendenz gibt, anzufangen zu versuchen, es auf eure eigenen Erfahrungen (und denen von anderen) anzuwenden und ihr euch fragt, was das denn war. Außerdem habe ich nicht nur genug Information angegeben, dass ein paar von euch Meistervorausschauer auf dem spirituellen Pfad werden, sondern habe auch einigen von euch genug Informationen gegeben, um anzufangen, zu sehr besessen darüber zu sein, wo sie sich auf dem Pfad gerade befinden. Jedoch ist dies eine triviale Gefahr und warum Senior Dharma Lehrer niemals die wichtigen Details in ihren Büchern herausstellen, indem sie kategorisieren, was was ist, ist mir völlig unverständlich. Dass es einem jungen und eingebildeten Neuling wie mir überlassen werden soll, diese Lücke zu füllen, ist weniger als Ideal.

Es gibt alle Arten von Fallstricken, die auftreten können. Aber der vielleicht bedeutsamste Fallstrick von allen ist, die als „Leerheit“, „Frucht“ oder „Nirwana“ benannte Erfahrung, die es in Wirklichkeit gar nicht ist. Es ist ein Fehler, den wir alle höchstwahrscheinlich mehr als einmal machen werden, wenn wir gut praktizieren, diese Modelle kennen und uns über sie Gedanken machen, und sogar sehr erleuchtete Lebewesen mit Jahren an Praxis werden sich manchmal wundern: „War das Leerheit?“ Einige von uns werden besonders dazu neigen, dies auf eine gewöhnliche Basis zu

bringen, sogar wenn wir tatsächlich irgendwie erleuchtet sind. Beherzigt dies. Scheitern kann ein großer Lehrer sein.

Der erste und vielleicht wichtigste Punkt ist, dass es von einem gewissen Standpunkt aus keine wichtige Frage ist. Wenn ihr tatsächlich zu einem gewissen Grad erleuchtet wurdet oder die Frucht erreicht habt, treten die dauerhaften Vorteile davon, ungeachtet, ob ihr sicher darüber seid oder nicht, auf. Auf der anderen Seite, wenn ihr denkt, dass ihr erleuchtet seid, es aber nicht seid, ist es es Wert wieder zur Realität zurückzukehren.

Die Bandbreite der Klarheit mit der sich die Drei Tore zur Leerheit selbst präsentieren, kann sehr weit sein. Manchmal, sogar wenn es tatsächlich die Verwirklichung der Frucht war, kann auch in diesen Momenten nicht genug Klarheit da gewesen sein, damit sich das Gedächtnis durch die Art, wie sich das Tor präsentierte, klar genug ist, um diese Frage zufriedenstellend beantworten zu können. Es gibt auch eine große Anzahl an möglichen momentanen un- bewussten Erfahrungen, die sich in einer Art präsentieren können, dass sie überzeugend wie die Verwirklichung der Frucht erscheinen. Dies passiert sogar Meditierenden mit Jahren an Erfahrung mit diesen Dingen. Ich werde einige der üblichsten Ereignisse, die für die Frucht gehalten werden können, hier aufzählen, obwohl dies weit davon entfernt ist, eine vollständige Liste zu sein.

Zeitweilige Erfahrungen der Formlosen Gebiete, die in der 11. Einsichtsstufe, Gleichmut, entstehen können, insbesondere Nichtsheit und Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung sind übliche Schuldige. Jedoch, wenn jemand so nahe ist, wird das echte Ding sehr wahrscheinlich früher oder später auftreten. Formlose Erfahrungen entstehen durch reine Konzentrationspraktiken und haben seid Jahrtausenden die Leute genarrt, Fruchtzustände gehabt zu haben. Wie früher erwähnt, die Einsichtsstufe 4. „das Entstehen und Vergehen“, insbesondere das E&V-Ereignis selbst, ist ein bössartiger Betrüger und hat zahllose Übel über die Zeitalter genarrt, indem sie dachten, es wäre Frucht oder die Verwirklichung des Pfades. Dies kann sogar irgendwie erleuchteten Wesen passieren, die am nächsten Pfad arbeiten. Beachtet, das E&V-Ereignis zeigt sich typischerweise nur einmal pro Pfad, es sei denn, eine lange Zeitperiode verstreicht ohne Praxis in ihr, wobei die Frucht sich natürlich von selbst wiederholt.

Ungewöhnlich schwierige Erfahrungen der 5. Einsichtsstufe „Auflösung“ können formlos und düster genug sein, um einige Meditierende gelegentlich zu narren, wie es jede wirklich dramatische Wahrnehmungsänderung zwischen irgendeiner der Vipassanā- oder Samatha-Jhānas kann (da auch diese drei oder vier „Impulsionen“ oder „Geistmomente“ beanspruchen, die von einer momentanen un- bewussten Erfahrung gefolgt werden, siehe Abhidhamma im Palikanon). Sogar die Wahrnehmungsänderung von Einsichtsstufe 1. „Geist und Körper“ kann einige Neulinge narren, wenn es dramatisch genug passiert und sie fasziniert sind, wie vereinheitlicht, angenehm und klar die Stufe nach dem ersten Eintreten in sie sein kann.

Oft ist es nicht möglich es klar zu bestimmen, was was war, sogar wenn es sich tatsächlich um Frucht handelte. Während das, was nun folgt, als gefährliche Information betrachtet wird, bin ich glücklich so weit zu gehen große tabuierte Geheimnisse auszuplaudern, wenn sie helfen, die sich ausbreitende „Mushroom-Kultur“ zu balancieren. Es gibt einige grundlegende Richtlinien, die dazu benutzt werden können, zu versuchen, die Frage, ob das Leerheit war, zu beantworten:

- Wenn es irgendein Empfinden von Erfahren gibt, sogar von Nichtsheit oder etwas, das unbegreiflich scheint, insbesondere irgendetwas, was den leisesten Hinweis einer Veränderung der Zeit währenddessen betrifft, schreib es als etwas anderes als Leerheit ab.
- Ähnlich, wenn es irgendein Gefühl eines Dies, dass ein Das beobachtet gibt, oder ein Selbst

irgendeiner Art, was tatsächlich anwesend war, bei dem, was auch immer passierte, schreib es als etwas anderes als Leerheit ab. Wenn ihr da wart, dann war es es nicht.

- Wenn es nicht ein solch vollständiges Gefühl von Unterbrechung gab, dass es keinen Sinn macht über Zeit oder den Gedächtnisfluss gegenüber der Lücke nachzudenken schreib es sofort als etwas anderes als Leerheit ab. Auf der anderen Seite, wenn der einzige Weg zu erinnern, was passierte Erinnerung betrifft, die nur weiter bis zum Ende des entsprechenden Tores, das sich präsentierte, da war und dann wiederkam, als die Realität wiedererschien, gut, dann bleibt beim Interpretieren.
- Wenn währenddessen auch nur der leiseste Hinweis auf Raum oder Perspektive da war, schreib es als etwas anderes als Leerheit ab. Wenn das unbekannte Ereignis bei weiterer Wiederholung über Tage oder Wochen die obigen Tests nicht besteht, schreib es als etwas anderes als Leerheit ab.
 - Wenn man bei weiterer Wiederholung dieser besonderen Art von unbekanntem Ereignis über Tage oder Wochen versagt irgendeine klare Erfahrung der Drei Tore zu bekommen, die etwas sehr Paradoxes und Tiefes über die Natur von Subjekt und Objekt enthüllen, sei sehr skeptisch.
 - Wenn es ein doppeltes Eintauchen in unbekannte Ereignisse mit ein paar tiefen Momenten von Klarheit und veränderter Erfahrung zwischen ihnen gab, wie es beim E&V-Ereignis charakteristisch ist, schreib es sofort als wahrscheinlich dieses oder vielleicht die frühe Stufe des Gleichmuts ab.
- Wenn das Ereignis nicht wiederholt werden kann, schreib es ab. Diejenigen, die einen Pfad erreicht haben, werden ganz natürlich Fruchtzustände erreichen, vielleicht einen bis viele pro Tag.
- Wenn es kein ziemlich vorhersagbares Muster an Stufen und perspektivischen Wahrnehmungsveränderungen davor gibt, die anfangen klar zu werden (speziell, indem sie dem oben gelisteten Ablauf des Fortschrittes der Einsicht auf irgendeine Art folgen, insbesondere bezüglich der Änderung der Wahrnehmungsschwelle). Schreib es als etwas anderes als Leerheit ab.

Dies bringt mich zum Kardinalgesetz beim Versuchen auszusortieren, was all die Erfahrungen und Verwirklichungen tatsächlich sind: Versucht es immer wieder zu wiederholen und seid ehrlich mit euch selbst. Es trieb mich buchstäblich viele tausend Male durch diese Zyklen und Erfahrungen auf vielen Leveln und über viele Jahre, um zu dem Punkt zu gelangen, wo ich überhaupt darüber nachdenken konnte, ein Buch wie dieses zu schreiben. Ich bin trotzdem sehr vorsichtig meinen Hut über Interpretationen meiner Erfahrung zu hängen oder darüber, was Nicht-Erfahrung zu sein scheint, bis ich sie 50, 100 oder sogar noch mehr Male erreicht habe. Wenn ihr nicht die notwendige Stufe an Klarheit und Meisterung habt, die Erfahrung des Interesses immer wieder zu wiederholen, schafft entweder genug Klarheit und macht eifrige Übungen, um die benötigte Meisterung zu erzielen oder fragt diese Frage nicht. Studieren von Theorie kann nur wenig dafür nützlich sein. Am Ende ist es immer die Praxis und die fortgesetzte direkte Erfahrung, die enthüllt und klärt. Da es irgendwie wahr ist, dass mit der Klarheit das Mysterium kommt, kann diese Maxime leicht als Hinweis benutzt werden. Eine verwandte Frage ist: „Bin ich erleuchtet?“ Ich habe kürzlich eine Menge an Leuten getroffen, die eine übliche aber ungesunde Faszination bei dieser Frage an den Tag legten, indem sie mit der Möglichkeit spielten, dass sie in ihren „vergangenen Leben“ (wie auch immer) erleuchtet waren, früher in ihrem Leben erleuchtet waren und „es jetzt verdrängen“ (nein!), durch interessante Erfahrungen, die an Raum und Zeit gebunden erleuchtet waren (hoppla!), wie E&V-Ereignisse, formlose Gebietserfahrungen, Seinsvisionen, ungewöhnliche Verzückungen etc. Für diese Art von Leuten, wie auch für die, die an höheren Pfaden arbeiten und in den Zwischenstufen stecken geblieben sind, schlage ich das Folgende vor:

Das Erste, was man über erleuchtete Lebewesen wissen muss, ist, dass der Fruchtzustand für sie ganz natürlich und häufig auftritt. Klar, es mag manchmal eine anfängliche Periode nach dem ersten

Erreichen eines Pfades geben, wenn sie noch nicht so oft auftreten (die Bandbreite liegt hier bei einmal pro Tag bis in etwa einmal pro Woche). Jedoch Fruchtzustände sind ziemlich unvermeidbar. Es würde eine Menge an konsequenter Arbeit benötigen, um sie davon abzuhalten einzutreten und wenn man nicht genug aufpasst, zeigen sie sich wieder schnell genug. Tatsache ist, dass je länger man ohne Fruchtzustände verbleibt, desto größer der Zug dahin ist. Das ist nicht irgendeine dieser Verstärkungen. Auch diejenigen, die am nächsten Pfad arbeiten werden typischerweise wieder auftretende Fruchtzustände vom aktuellen Pfad haben und sogar da hinein- kommen, wenn sie es gar nicht wollen. Dies ist eine Möglichkeit E&V-Ereignisse vom Fruchtzustand zu unterscheiden, da beim Überschreiten der Stufe des E&V schnell die Intensität abnimmt und ausklingt wie auch die Konzentriertheit des Übens und diese Stufe nicht das konsistente Empfinden von Befreiung, Leichtigkeit und Wohlsein, welches die Erreichung der Frucht mit sich bringt, hat.

Vor der Erleuchtung muss man immer Zugangskonzentration entwickeln, „Geist und Körper“ erreichen und von da aus, wenn man meditiert, weiterarbeiten (d. h. sehr stark, oft und gut zu praktizieren, damit man in der Lage ist, genug Schwungkraft zu erhalten, um ein Zurückfallen an den Anfang zu vermeiden.). Nachdem man einen Pfad erreicht hat, fängt man auf der Stufe des Entstehens und Vergehens deselben Pfades an und kommt mit mehr Geschick und Vertrauen voran. Einfaches Reflektieren der Realität, sogar geringfügig, wird zu einer fast sofortigen Wahrnehmungsänderung, wie bei der Geist und Körper Stufe, führen. Willkürlich kann man anfangen auf der Stufe des Entstehens und Vergehens zu meditieren mit einem Doppeleintauchzustand in der Mitte und dann den anderen am Ende des Ausatmens, was das Kennzeichen dieser Stufe ist. Erleuchtete Lebewesen können vibrierende Phänomene willkürlich wahrnehmen.

Mit derselben Willkür beeinflussen die Einsichtsstufen 4 bis 11 und dann 15 ständig das bewusste Leben von denjenigen, die erleuchtet sind. Sie sind unvermeidlich. Sie kreisen ständig im Wachzustand und sogar beim Träumen. Sie färben fein oder offenkundig eure Stimmung, euren Energiezustand und eure Wahrnehmung der Welt. Sobald der Fruchtzustand erreicht ist, fängt der Zyklus erneut an und macht weiter, obwohl das Timing und die Klarheit dieser Tatsache irgendwie variabel sein kann. Es hängt davon ab, wie viel man praktiziert, was im Leben vorgeht und wie gut man die Qualitäten dieser Stufen bemerkt. Sogar beim Ausüben von Konzentrations- praktiken sind diese Zyklen irgendwo im Hintergrund. Es ist möglich sie zu weiten Teilen für eine Weile zu ignorieren, wenn man sich tief im Samatha-Jhāna befindet, obwohl es Arbeit macht dies zu tun.

Ich erinnere mich, wie ich ein Nickerchen nach dem Essen auf ein Retreat in Indien machen wollte ein paar Tage nach meiner ersten Frucht. Bevor ich es wusste, trat Meditation auf. Die Zyklen zeigten sich selbst in Reihenfolge ohne irgendeine Anstrengung oder sogar Einladung auf. Sie hatten ihre einzigartigen Eigenschaften, wie ich es oben schon erklärt habe, ungeachtet dessen bewegten sie sich schnell von einer Stufe zur anderen und ungefähr 45 Minuten später trat die Frucht auf. Bald danach war es klar, das der Zyklus erneut begann.

Kreist ihr natürlicherweise durch die Einsichtsstufen 4 bis 11 und erreicht dann Frucht? Wenn ihr euch nur hinsetzt auf das Kissen und nichts Spezielles tut, könnt ihr euch dann so leicht durch diese Stufen bewegen, wie es leicht ist, einen Berg herunterzupurzeln? Treten die Fruchtzustände nach solchen Zyklen in einer Art auf, die euch ziemlich konsequent mit dem erschütternden Eindruck „das war es!“ verlassen. Wenn nicht, würde ich vermeiden irgendeine Bemerkung, dass ihr erleuchtet seid, „ihr erleuchtet wart, irgend- wann in der Vergangenheit“ etc. zu äußern, da ihr fast sicher falsch liegt. Solche Vorstellungen sind sowieso meistens nicht hilfreich und sie neigen dazu, zu irgendeiner Art der Festigkeit und vorgestellten Kontinuität eines Selbst zu führen, die einfach unrealistisch ist. Ich habe einen Freund, der fehlerhafterweise denkt, er sei erleuchtet und einmal sagte: „Oh ja, ich ging durch

diese Stufen einmal vor vielen Jahren, aber jetzt bin ich jenseits von ihnen“ Toast! Diejenigen, die erleuchtet sind, gehen durch diese Zyklen hunderte, wenn nicht sogar tausende Male pro Jahr. Es gibt absolut kein Drumherumkommen, außer im Falle ernsthafter Hirnschädigungen, starker Sedierung oder Tod.

Es muss gesagt werden, dass das Empfinden, dass man diese Zyklen und Stufen kontrollieren kann, in erleuchteten Lebewesen üblich ist. Es scheint so, wenn wir einen Pfad gemeistert haben, dass wir Ein- sichtsstufen in Reihenfolge aufrufen können und in ihnen solange wir wollen verbleiben können oder sie sogar ohne die Reihfolge einzuhalten, aufrufen können. Von einem Standpunkt aus können erleuchtete Lebewesen die Stufen der Einsicht meistern und manipulieren, obwohl solche Praktiken mehr ein Samatha-Gefühl als ein Einsichtsgefühl annehmen können. Von einem anderen Standpunkt aus, vielleicht ein gründlicherer mehr einsichtsorientierter Stand- punkt, sind sogar solche Bemerkungen fehlerhaft. Stufen und Zyklen ereignen sich und wenn es da ein Gefühl gibt, dass ein un- abhängiges Selbst sie kontrolliert, dann ist offensichtlich noch mehr an Arbeit zu tun. Es existiert nun ein hoher und wertvoller Standard, in der Tat! Diese Zyklen, wie alles andere auch, gehören einfach zu der Natur der Dinge.

23. JENSEITS DES ERSTEN PFADES - WAS NUN?

(mz) Selbstverständlich kann es leicht passieren, dass ein Meditierender denkt, dass er einen Einsichtszyklus vollendet hat, wenn er es tatsächlich noch nicht hat. Es ist auch für einen Meditierenden möglich einen Einsichtszyklus tatsächlich beendet zu haben und trotzdem weiß er es nicht, aber das ist viel weniger häufig. Manchmal weiß es ein Schüler richtig, dass sie es haben, aber ihre Lehrer sind davon nicht überzeugt. Manchmal denkt der Lehrer, dass der Schüler es hat und liegt dennoch falsch. Ungeachtet dessen bleibt beim Praktizieren und schaut was passiert. Dies ist das grundlegendste Prinzip für all diese Stufen. Eine besonders nützliche und traditionelle Richtlinie ist ein Jahr und ein Tag zu warten, bevor man sich selbst vollständig sicher ist. Dies ist manchmal eine schlüpfrige Angelegenheit und viele Zustände und Stufen können den Schüler oder Lehrer leicht narren, indem sie denken, dass dies etwas war, was es nicht war.

Wenn ein Meditierender erfolgreich einen Einsichtszyklus vervollständigt hat, hat er zum gewissen Grad dauerhaft gewisse Illusionen entlarvt, aber viele andere bleiben noch nach. Man neigt dazu, durch das Verstehen, das mit diesem Pfad entstanden ist, fasziniert zu sein. Jedoch, wenn jemandes „Verwirklichung“ den Test der Zeit nicht besteht oder wenn es keine Art grundlegende und unveränderbare Reduktion des Leidens gibt, schreibt es ab und macht weiter. Sogar, wenn man einen Einsichtszyklus vervollständigt hat, kann es leicht passieren, dass man sich vorstellt, dass sich mehr entlarvt hat als man meint. Macht deshalb mit eurem moralischen Training das ganze Leben lang, wie zuvor auch, weiter, um zu verhindern von diesen ungeschickten Potenzialen, die verbleiben, aber versteckt sind, gebissen zu werden. Seltsamerweise kann die Versuchung sich zu täuschen feiner und attraktiver werden, wenn sich die Praxis vertieft. Dies ist dann zu eurem schlimmsten Nachteil beim nächsten Entstehen und Vergehen oder während der nächsten Phase der Rückschau.

Eine erweiterte Serie an Einsichtsfortschritten neigt dazu, wie folgt abzulaufen. Sie mögen „Pfade“ im Theravāda genannt werden und „Bhumis“ im Tibetischen. Es gibt allerdings einige Probleme, wenn man die Inkonsistenzen beider Modelle, die ein wenig später berührt werden, zu lösen versucht. Deshalb folgt hier eine mehr allgemeine Behandlung und die Beschreibung der Stufen sind nicht direkt von irgendeiner besonderen Tradition übernommen. Von einem gewissen Standpunkt aus

ist all dies keine notwendige Information, da kontinuierliche Praxis, genau wie zuvor, die Dinge ganz natürlich weiterlaufen lässt. Auf der anderen Seite, wenn man Erwartungen hat, was als Nächstes kommt, was nicht mit der Realität übereinstimmt oder mit der Praxis zusammenhängt, dann kann diese Information hilfreich sein.

Der Meditierende meistert diese Erwachungsstufe durch kontinuierliche Praxis wie zuvor auch. Man kann schnell lernen durch alle Stufen, vom Entstehen und Vergehen angefangen, durch die Dunkle Nacht, bis zum Gleichmut und zur Frucht in einer einzigen Sitzung oder sogar während normaler Aktivitäten im Alltag aufzusteigen. Bloßes Niedersetzen auf ein Kissen oder wach sein aus diesem Grund wird einen ganz natürlich durch diese Zyklen bewegen lassen. Man mag es sogar interessant finden, absichtlich in einigen Stufen der Dunklen Nacht abzuhängen, nur um mehr über sie zu erfahren und von ihnen zu lernen. Es sollte einem aber auch klar sein, dass dies wirklich nur in gewisser Weise ein neuer Anfang ist. Etwa in der Art wie, zwar gerade Abitur gemacht, aber jetzt trotzdem ein Anfänger an der Uni. Die Zeit nach dem Vervollständigen eines Einsichtszyklus und nach dem Erzielen eines starken Empfindens der Meisterung dieser Stufen ist auch eine großartige Zeit, um an seinen Konzentrationsfähigkeiten zu arbeiten. Der Grund bis zur Meisterung zu warten ist, dass Konzentrationspraxis und Einsichtspraxis dazu neigen eine gewisse Trägheit zueinander zu haben. Wenn ihr kürzlich versucht habt in einen wirklich stabilen Samatha-Zustand zu kommen, kann es es schwieriger machen, die Dinge für eine Weile flackern zu sehen. Wenn ihr kürzlich hart trainiert habt die Dinge flackern zu sehen, kann es hart sein, in ein richtig stabiles Samatha-Jhāna zu kommen. Was ihr wohl nicht zu tun wünscht, ist die natürliche Meisterungsphase eurer Praxis zu verhindern. Das heißt, bis ihr mit diesen Stufen so vertraut seid, dass ihr in ihnen lange ohne große Anstrengung verweilen könnt. Dies dauert meist ein paar Wochen. Aber dies ist eine sehr grobe Angabe. Beurteilt selbst, wie gut ihr Stufen wie Rückschau handeln könnt und entscheidet selbst, ob ihr in Ordnung seid, wenn ihr darin ein paar Stunden steckt.

Die Zeit nach der Meisterung dieser Stufen ist auch eine großartige Zeit, um an seinem Kram zu arbeiten. Tatsächlich arbeiten die Ausübung von Konzentrationspraxis und das Herumwerkeln an der Psyche sehr gut zusammen, da Konzentrationszustände fördern, dass unser Kram an die Oberfläche blubbert, wo wir ihn dann bearbeiten können. Die Zeit während der Meisterungsphase ist auch eine großartige Zeit sicherzustellen, ob der Alltag gut funktioniert, insbesondere wenn man ein Schlamassel angerichtet hat, beim Versuch erleuchtet oder mehr erleuchtet zu werden.

Die Meisterung dieser Stufen neigt dazu an irgendeinen Punkt einen Gipfel zu erreichen und ein Gefühl es „kapiert“ zu haben entsteht. Frucht tritt nun ziemlich schnell, klar und leicht auf. Nach einiger Zeit und Praxis fängt man an etwas gelangweilt mit der aktuellen Stufe der Verwirklichung und mit der Fähigkeit, diese Stufen und Fruchtzustände zu erreichen, zu sein. Die Praxis kann anfangen nachlässig zu wirken und die ruhige Verzückungswelle nach der Frucht kann sich stark vermindern, es sei denn man erlangt sie für eine längere Zeit nicht (was vermutlich, damit dies eintritt, resolute Entschlüsse benötigt).

Das Verstehen, dass es mehr Leiden zu entwurzeln gibt, wächst. Man fängt an weitere Realitätsstufen zu sehen, die man nicht gut klar versteht, oder die durch die aktuelle Stufe des Verstehens nicht beleuchtet werden. Erste Hinweise darauf zeigen sich vermutlich bald nach Erreichen des Pfades selbst. Feine Gedanken und geistige Muster können an der Grenze der aktuellen Wahrnehmungsschwelle bemerkt werden. Die Achtsamkeit fängt an sich dem nächsten Level der Realität, der verstanden werden muss, zuzuwenden und geht heraus aus dem vertrautem Gebiet. Mehr frische Einsichten zeigen sich auf.

Man fängt an die Realität mit mehr Anstrengung und Klarheit als früher zu untersuchen und

beginnt einen neuen Einsichtszyklus ganz von Anfang an, d. h. zuerst Zugangskonzentration und dann „Geist und Körper“ und der Rest. Dies kann sich wie folgt darstellen: Ziemlich bald nach dem Empfinden von starker Meisterung meditiert man einfach so weiter, vielleicht tritt Frucht auf und dann plötzlich taucht der Geist in eine neue mehr als Zustand und weniger als neuer Einsichtszyklus empfundene Stufe. Er ist stabil, interessant und irgendwie jhānaartig. Es ist wie eine Art Wiederbelebung des Lebens oder wie ein Wiederverbinden mit dem Gefühl des Beobachters. Es ist auch ähnlich dem nächsten „Geist und Körper“. Das kann auch geschehen, wenn man sich im normalen Tagesablauf befindet. Die Haltungsbesessenheit, die seltsamen Bewegungen, die merkwürdigen Spannungen und Schmerzen, die emotionalen Verletzungen, der Vibrationskrams, der neu scheint, ein frischer und klarer Sinn, was an dualistischer Perspektive verbleibt und all der andere Kram der frühen Einsichtsstufen kann zu dieser Zeit und vielleicht eher, als einem lieb ist, neu entstehen. Der Ausdruck „vorwärts treibend“ wird oft benutzt, um das Wissen, das aus Dharma-Praxis entsteht, zu bezeichnen. Seltsamerweise ist dies ein Ausdruck und eine Tatsache, die ich genau so oft verflucht wie gutgeheißen habe, und das Betreten eines neuen Einsichtsgebiets zu ungünstiger Zeit oder bevor man sich dazu reif fühlt, können zeigen, warum das so ist. Einsichtszyklen können manchmal sehr traumatisch sein und es ist oft ratsam eine Pause zu machen, um seinen Sinn für Humor und die Wertschätzung des Lebens zuvor wiederzuentdecken, bevor man weitertaucht.

Beachtet gut, es gibt immer noch die Fähigkeit leicht irgendeine der vorherigen Stufen, die mit der Stufe des Entstehens und Vergehens anfangen, zu erreichen, sodass die Dinge sehr trüb werden können, wenn man versucht herauszubekommen, auf welcher Stufe man ist oder welche spezifische neue Stufe man erreicht hat. Es kann so sein, als ob sich die frühen Stufen für uns öffnen, wobei eine Zeit lang die Dinge immer nur von der Stufe des Entstehens und Vergehens anfangen.

Sich bei den Gedanken auf welcher Stufe man ist aufzuhalten, verursacht garantiert einen gewissen Grad an Leid, der es Wert ist, untersucht zu werden, insbesondere auf dieser Stufe. Obwohl manchmal eine leichte Beachtung der Stufenpläne immer noch hilfreich sein kann. Für eine Zeit lang kann es eine Art Gabelung innerhalb des Pfades geben, wo der Meditierende anscheinend in der Lage ist zu wählen, ob er vorherige Stufen mit Rückschau bedenken oder weiter drücken möchte. Es kann scheinen, als ob sich der Hintergrund verfestigt und der Geist lärmender und auch weniger vorhersehbar wird und sein Geschick abnimmt. Mehr unseres Stoffes quillt plötzlich an die Oberfläche. Wie bemerken feinere Gedanken und geistige Bilder. Davon viele, von denen wir wünschten, wir hätten sie nicht. Wir können uns weniger „erleuchtet“ fühlen, als ob unserer Realisierung ausklingt. Klare und stetige Einsichtspraxis, d. h. Verstehen der Drei Daseinsmerkmale aller Arten an Empfindungen ist das Einzige, was letztendlich, wie auch immer schon zuvor, hilft.

Nachdem der Meditierende das nächste Entstehen und Vergehen überquert, was relativ schnell passieren kann, wenn die Praxis gut und häufig ist, wird man es eine Zeit sehr schwer haben, den alten Fruchtzustand wieder zu erlangen. Man meditiert weiter und bleibt dann eventuell in einer Stufe stecken, die nach nirgendwo zu führen scheint und von einer Art, wie „schwacher Gleichmut“ ist. In ihr gibt es klare Vibrationen, die sich nicht mit dem Atem oder irgendeiner anderen Bewegung ändern und dennoch ist der Hintergrund zu dumpf, lärmig und dürftig wahrgenommen, damit sich klare und vollständige Formationen zeigen könnten.

Die sprichwörtliche Abzweigung in vertrautes Gebiet kann jetzt sehr schwierig zu finden sein und sogar wenn man den Weg dahin zurückfindet, ist das alte Territorium wahrscheinlich nicht besonders interessant. Alte Fruchtzustände können so zwar entstehen, aber sie machen es in einer Weise, die weniger vertrauenswürdig oder sicher ist. Plötzlich ist der Meditierende „wieder auf dem Ritt“ und wird bald mit der Fülle der nächsten Dunklen Nacht, mit all ihren Implikationen, konfrontiert.

Sie kann sogar noch herausfordernder sein, als zuvor. Aber sie kann durchaus auch weniger herausfordernder als vorher sein. Ein Freund von mir segelte durch die erste Dunkle Nacht in sechs Minuten und die Nächste nahm ihm mehrere Jahre. Es gibt keine Zeitvorhersagemöglichkeit für diese Angelegenheit. Es kann passieren, dass man viele Male versucht, zum Gleichmut hinzumeditieren, aber stattdessen zurückfällt, wenn man sich beim Reflektieren befindet. Man versucht auch alte Stufen wiederzugewinnen, da man sich im Kopf zu Hause fühlen möchte. Man kann auch in die nächste Stufe des „Erlösungswunsches“ kommen, wo man sich sehr stark wünscht jenseits von all dem zu sein und dann leider die Frucht des aktuellen Pfades wiedererzielt, anstatt die Nächste zu erreichen. Sogar wenn man in der Lage ist, das alte Gebiet wiederzubetreten, wird man immer noch zu einem gewissen Grade im Leben von der Dunklen Nacht gejagt und wird lernen müssen, geschickt in diesem Gebiet auf diesem oder jenem Wege zu navigieren. Manchmal ist das wieder-meistern des aktuellen Pfades hilfreich, um eine ausreichende Grundlage zu schaffen, von der man gut mit dem neuen Gebiet weitermachen kann. Schließlich gibt es keinen Weg zurück und man ist einfach mit dem neuen Gebiet konfrontiert, ohne einen ersichtlichen fähigen Fluchtweg zu haben.

Es kann ein seltsames Phänomen entstehen, das von einem meiner Lehrer als „der Zwölfte Pfad“ beschrieben wurde, obwohl dieser Ausdruck nicht allgemeingebräuchlich ist. Es ist jedoch ein gewöhnliches Phänomen für diejenigen, die zumindest Stromeintritt erlangt haben und es ist möglicherweise das wichtigste Konzept in diesem Buch für diejenigen, die an den höheren Pfaden arbeiten, insbesondere für diejenigen jenseits des zweiten Pfades. Der Zwölfte Pfad macht einen Scherz über die Tatsache, dass es nur vier Erleuchtungsstufen in der Theravādaliste und fünf oder zehn Stufen in der tibetischen Liste gibt. Jedoch kann es leicht so erscheinen, dass mehr als zehn brandneue und vollaufgeblühte Einsichtszyklen komplettiert wurden und es dennoch viel mehr zu tun gibt. Wenn man von dem Fraktalmodell, das ich früher erwähnt habe, heimgesucht wird, passiert es wahrscheinlich hier gerade. Unglücklicherweise ist das Fraktalmodell jetzt sogar noch nutzloser als es schon vorher war und ich empfehle stark, es wie die Pest zu vermeiden, wenn ihr denkt, dass ihr euch in einem neuen Einsichtszyklus befindet, statt in einem alten im Rückschauzyklus zu sein. Die Dinge könnten wie folgt weitergehen: Es erscheint sicher, dass ein Zyklus komplettiert wurde. Als Nächstes scheint es dort eine klare Meisterungsstufe zu geben, die allen der rigorosen Tests standhält, dann zeigt sich weiterer früher Einsichtszykluskram, der Zyklus fängt an wieder loszugehen, vielleicht mit mehr Rückfall, man bewegt sich vorwärts, fällt wieder zurück, meistert das alte Territorium wieder, mehr Fortschritt und Leiden zeigt sich mit seinen assoziierten Kämpfen und Verständnissen, dann kommt ein Empfinden, als wenn es keine andere Option gibt außer Fortschritt und Akzeptanz und schließlich kommt ein Gefühl, dass der Zyklus sich selbst komplettiert hat. Bald genug gibt es ein klares Empfinden der Meisterung und so weiter. Auf diese Weise scheint es so, als wenn eine große Zahl an Pfaden oder Bhumis erreicht wurde, zwölf im Witz, wenn es in der Tat gar nicht so wahr. Oder doch? Unglücklicherweise ist dies eine schwere Frage und eine, die nicht leicht gelöst werden kann. Man kann denken, dass man jetzt auf einer höheren Stufe der Wirklichkeit ist, die sich klar von vorher unterscheidet, aber die „magische Zahl“ von 4 oder 10 scheint einfach nicht auf die eigene Reise anwendbar zu sein. Es kann auch passieren, dass mit erhöhter Klarheit und fortschreitender Tiefe der Praxis sich verschiedene Einsichtszyklusmuster wiederholen, wobei jede eine kleinere Einheit eines größeren Musters eines Einsichtszyklus ist. Sehr in der Art eines Fraktals, wie schon vorher mitgeteilt. Seid vorsichtig! Hängt nicht an der Identifizierung mit diesen idealisierten Stufen fest, da ihr tatsächlich da seid, wo ihr seid!

Neue Fortschrittszyklen und ihre begleitete Unbestimmtheit können sehr verwirrend sein, wenn wir uns auf Modelle festlegen und uns nicht klar ist, dass das Zwischendrin-Gebiet nahezu unmöglich

erfolgreich in Echtzeit zu kartografieren ist. Wir können uns manchmal so fühlen, als wenn wir durch einen größeren Einsichtszyklus gegangen wären, wenn wir uns tatsächlich nur durch einen kleinen Teil davon bewegt haben. Wie können anfangen zu denken, dass wir erste, zweite, dritte und vierte Vipassanā-Jhāna-Aspekte von jedem der vier größeren Vipassanā-Jhānas sehen. Wir können sogar anfangen Muster zu sehen, ähnlich denen eines vollen Einichtszyklus, innerhalb jeder der Stufen eines größeren Einsichtszyklus oder sogar innerhalb von Teilen dieser Stufen. Eine ähnliche Beobachtung kann während der Konzentrationspraxis bei den Samatha-Jhānas entstehen, aber dies ist bei weitem nicht so problematisch oder dramatisch.

Ich bin zu dem Ergebnis gekommen, das Furcht, Unruhe, Verwirrung, Unentschlossenheit und sogar Unsicherheit über diese Angelegenheit klare Marker dafür sind, was untersucht werden muss, d. h. diese Dinge selbst. Auf diese Weise wurden sie vertraute Freunde, klare Schilder und Hinweiszeichen als auch Aspekte des Zieles, was der Pfad am Ende ist. Je mehr wir realisieren, dass es diese besonderen Prozesse sind, diese besonderen Empfindungen, je näher ist die Realität dabei, sich selbst zu verstehen und je näher die Realität dabei ist, sich selbst zu verstehen, desto weniger fundamental ist das Leiden.

Ich bin auch zu der Überzeugung gekommen, dass der beste Grund diese detaillierten Stufenpläne bis zu ihrem Extrem zu verwenden, der ist, dass sie schließlich zu lächerlich und lästig werden. Deshalb kann man sich letztendlich darüber lustig machen und dennoch haben sie auch ihre nützlichen Seiten, solange sie uns mit keiner anderen Option versehen, als bei der Realität zu verbleiben. Ein Aspekt davon sind die Empfindungen, die die Gedanken über die Pläne ausmachen. Wir können lernen über uns selbst zu lachen und über unseren tiefsitzenden aber vergeblichen Wunsch frische Muster an Empfindungen zu vereinfachen und sie in eine Art Sache, die „Wir“ handhaben und haben können, zu verfestigen.

Auf der dunklen Seite, wenn wir dies nicht können und unfähig sind darüber zu lachen (über unsere verblendeten Versuche ein Empfinden eines illusorischen „Wirs“, was etwas getan oder verwirklicht hat, zu fixieren oder einzufrieren) können die Phänomene des Zwölften Pfades und die Komplexität des Gebietes zwischen den Pfaden erhebliche Zweifel, Leid, Frustration und Zynismus verursachen, was alles andere als grandios ist. Je mehr wir uns fürchten keinen Fortschritt zu machen, desto schlechter kann diese Art von Gefühlen werden. Je mehr wir unsere Praxis mit den missverstandenen Empfindungen, die das Wahrnehmen „anderer“ ausmachen, vergleichen, desto mehr nutzloses Leiden entsteht. Diese Empfindungsmuster müssen klar untersucht werden und als das gesehen werden, was sie sind, wie immer.

Wann dies alles endet, ist Thema von erheblicher Kontroverse, obwohl ich mich wie ein Idiot dem Thema volle Erleuchtung in Kürze annehme. Egal, es sollte beachtet werden, dass eine langfristige Sicht manchmal sehr hilfreich ist, insbesondere wenn es jemanden dabei hilft, nur bei dem zu bleiben, was heute passiert. Es wird oft nicht klar sein, welches Geschehnis nun tatsächlich das neue Entstehen und Vergehen oder welches wirklich ein neuer Pfad war, bis man den Gewinn von ein paar mehr Monaten oder Jahren an Praxis hat. Man mag viele seltsame Ereignisse, Zustandsänderungen, Einsichten und tiefe Öffnungen erfahren. Vieles kann für einige Zeit sehr überzeugend erscheinen. Jedoch tendieren später nur ein paar dieser Erinnerungen dazu, bei sorgfältiger Betrachtung im Geist, als wirklich signifikant bestehen zu bleiben, um wirklich dauerhaft eine Veränderung der fundamentalen Beziehung zwischen der Erfahrung des Lebens und der Welt zu markieren.

Im nächsten Kapitel werde ich zwei Modelle des Erwachens darlegen, die drei oder vier tiefe Veränderungen im Verstehen betreffen. Man mag versucht sein, wie ich es dummerweise gewesen bin, diese Marksteinereignisse in seiner Praxis zu zählen und versuchen sie mit diesen Modellen, die bloß

auf einer Nummer von dem, was aufgetreten ist, basieren, in Beziehung zu setzen. Dies ist eine Basis für Ärger. Deshalb lernt bitte von denjenigen, die es auf die harte Weise lernen mussten und versucht es nicht; so verführerisch das Zählen der Pfade auch sein mag. Eine gewaltig überlegene Form der Befragung und Untersuchung ist, sorgfältig zu prüfen, ob irgendetwas das Empfinden des Spalts, eines Dies und eines Das, betroffen hat, insbesondere bei einem Tempo von ein bis zehn Mal pro Sekunde oder sogar schneller, wenn ihr es noch erkennen könnt. Welche Empfindungen scheinen den Beobachter auszumachen und welche Empfindungen scheinen beobachtet zu werden? Versucht die wahre Natur dieser Empfindungen, eine nach der anderen, wie sie auftreten, zu sehen.

Man muss sagen, dass es nach drei oder vier der scheinbar kompletten Einsichtszyklen oder Pfaden eine ganze Weile dauern kann, bis man ein klares Gefühl dafür bekommt, was für feine Dualitäten zurückgeblieben sind. Ihr mögt euch selbst dabei ertappen, dass ihr seid Tagen oder Monaten herumgeht und dabei denkt „Wow, jetzt habe ich es wirklich kapiert. Ich kann es jetzt immer sehen, egal was geschieht. Cool! Du hast das Ding geknackt, Dude!“

Gebt den Dingen Zeit und seid vorsichtig mit dem Annehmen, dass ihr mehr erreicht habt, als ihr habt. Es ist ein sehr übliches und peinliches Problem, aber diejenigen, die dieses Gebiet kennen, werden das verstehen. Jedoch diejenigen, die dieses Gebiet nicht kennen, werden euch nicht so leicht verzeihen, deshalb seid vorsichtig beim Beanspruchen einer bestimmten Stufe an Verwirklichung, insbesondere letztendlicher Verwirklichung, bis ihr die Dinge sorgfältig über eine lange Zeit hinweg geprüft habt. Ich würde raten in dieser Weise zu denken: „Gut, meine Arbeitshypothese ist, dass es so scheint, dass ich ‚was auch immer‘ erreicht habe, aber ich werde einen offenen Geist behalten und vorsichtig bei dem sein, was ich sage.“

Nehmt die folgende Beschreibung der Realisation, um euch selbst ein generelles Empfinden dieses Gebietes zu geben und was noch dazu neigt, weitere Arbeit und Untersuchung zu brauchen. Vermeidet wann immer möglich die obenerwähnten Fallen. Aber wenn ihr bemerkt, dass ihr hineingefallen seid, was sogar so menschlich und üblich ist, dann akzeptiert es, lernt daraus und lacht! Solltet ihr bemerken, dass ihr es nicht geschafft habt, diesen Rat zu beherzigen, dass ihr euch selbst in irgendeine eingeschränkte Definition euer selbst gebracht habt, als ein verwirklichtes Lebewesen mit einem bestimmten Rang oder Level trotz der Warnungen, könnt ihr versuchen, es nach einer Weile zu widerrufen, das ist OK. Ihr könnt euch vorstellen, dass ihr sehr sicher wart, dass ihr wusstet „wo ihr wart“, wie es bei dieser Art künstlicher Verfestigung der Realität oft genug üblich ist. Ihr könnt auch stinksauer auf euch sein, das ist normal. Ihr könnt euch selber schlagen, wenn ihr denkt, es würde euch helfen, obwohl es das selten tut. Ihr könntet verbittert werden, obwohl solche Antworten dazu neigen, unwillkommen zu sein. Ihr könnt euch an „euren“ vorgestellten oder realen Erfolgen hochziehen, obwohl dies dazu neigt, bald genug hohl zu klingen. Ihr könnt versuchen vorherzusagen, dass es euch nicht kümmert, was für eine Stufe oder einen Level ihr erreicht habt, obwohl dies schließlich von selbst wegfällt. Wenn ihr jedoch fühlt, dass ihr mit diesen Dingen fertig seid, akzeptiert, lernt und lacht! Wiederholt dies, wann immer es notwendig ist und dann kommt zurück zur Untersuchung dieser Empfindungen.

24.

25.

MODELS OF THE STAGES OF ENLIGHTENMENT *

MODELLE DER ERLEUCHTUNGSSTUFEN (EINIGE ABSCHNITTE AUS DIESEM KAPITEL)

DAS VIER PFAD MODELL

Das erste Modell, das ich besprechen werde, ist das aus dem Pali Kanon und das bei weitem älteste der buddhistischen Modelle der Erleuchtungsstufen. Es beinhaltet das, was die Vier Pfade genannt wird und die allmähliche „Elimination“ oder „Überwindung“ der Zehn Befleckungen (siehe Christopher Titmuss, „Light of Enlightenment“ für eine ziemlich traditionelle Besprechung dieses Modells durch einen sonst exzellenten Lehrer, der sich gewöhnlich nicht solcherart Dogmen hingibt). Referenzen auf dieses Modell tauchen sogar in Zen-Texten auf und der Hinayāna-Zweig der tibetischen Tradition benutzt sie auch. Es hatte auch einen starken Einfluss auf die Mahayāna-Listen der Erleuchtungsstufen. Der erste Pfad wird der des „Stromeintritts“ (sotapanna in Pali) genannt und einer, der diesen ersten Pfad verwirklicht hat, wird „Stromeingetretener“ genannt. Es wird gesagt, dass dieser für immer die ersten drei Befleckungen: 1) Anhaftung an Regeln und Riten 2), Persönlichkeitsglauben und 3) skeptischen Zweifel eliminiert oder überwunden hat. Das ist alles, was versprochen wird. Das erste Erwachen ist auch als Öffnen des Dharma-Auges bekannt, die Fähigkeit das Dharma klar zu sehen. Dies wird hier später mit dem Öffnen des Weisheitsauges verglichen.

Persönlichkeitsglaube ist das grundlegende Empfinden, dass es da wirklich ein permanentes Selbst geben muss. Seine Eliminierung ist nur der erste kleine Schritt zum Stoppen des Prozesses, der diese Illusion erzeugt. Es kann sein, dass keine anderen klaren Veränderungen in der Person zu erkennen sind, als die Fähigkeit die Stufen des Pfades und der Frucht zu erreichen oder zu meistern und das grundlegende Verstehen, das damit einhergeht. Auf der anderen Seite kann die Person dramatische Veränderungen in ihrem Betragen haben und in ihrem Leben machen. Jedoch sind diese Dinge nicht sehr vorhersehbar und die Veränderung des Betragens, die als Resultat des Stromeintritts auftreten kann, kann äußerst variabel sein.

Ich sollte hier bemerken, dass es sehr leicht ist mit großer Präzision das zu kartografieren, was von Praxisbeginn bis zum Stromeintritt passiert und deshalb ist es auch leicht so viele Texte darüber zu finden, die in die Details dieses Themas gehen. Es ist nicht schwer die Aspekte des Musters, dem man da nachfolgt, abzubilden. Aber von da an ist es im Allgemeinen sehr schwer. Ich habe Jahre damit verbracht dieses Gebiet zu durchqueren, immer tiefer zu tauchen in das Fraktal und habe gelernt, warum die Beschreibungen dessen, was passiert, wenn man jenseits des Stromeintritts ist, so spärlich sind. Auch Kartografieren vom Stromeintritt bis zur nächsten Stufe ist noch nicht so schlimm, aber von diesem Punkt an muss man es größtenteils selbst tun. Ich werde mein Bestes geben euch auf diesem Weg zu helfen, aber am Ende stehen die Grundlagen. Die einfache Praxis und die moralische Basis sind der beste Ratgeber dabei. Im Sinne eines Abenteurers, dass meine eigene Praxis so inspiriert hat, wünsche ich euch eine interessante Reise.

Der zweite Pfad wird der des „Einmalwiederkehrers“ (sakadagami in Pali) genannt. Der Name basiert auf dem Buddha, der sagte, dass solch eine Person nur noch einmal wiedergeboren werden kann, bevor sie den vierten und letzten Pfad erreicht, wenn sie es nicht mehr in diesem Leben schaffen sollte. Ich bin allerdings nicht in der Laune mich auf eine Diskussion über die Illusion der Wiedergeburt und den Problemen mit all den Lehren über Wiedergeburt einzulassen. Es ist ausreichend zu sagen, dass man von einem relativen Standpunkt aus Nutzen für diese Vermutung finden kann und auch Nutzen,

wenn es nicht so ist. Vom letztendlichen Standpunkt aus ist die Frage lächerlich, ein Paradox verursacht durch falsche Wahrnehmung von Dualität. Wie auch immer der zweite Pfad vermindert oder überwindet teilweise die nächsten beiden Befleckungen (die vierte und fünfte) und an diesem Punkt werden wir genötigt, in die schlüpfrige Diskussion um das Non-Dualitäts-Modell und das begrenzte Emotionsmodell zu gehen.

Der grundlegende Unterschied zwischen diesen Modellen ist, dass das begrenzte Emotionsmodell sagt, dass gewisse grundlegende menschliche Emotionen und ihre damit verbundenen Manifestationen nie wieder auftauchen können, Punkt, Ende der Geschichte. Das Non-Dualitäts-Modell behauptet, dass die Illusion des Spalts erniedrigt oder ganz eliminiert wird und deswegen gibt es weniger Gemütsstörungen, die aufgrund des Versuches den Spalt zu behandeln entstehen. Entweder dadurch, dass man auf die andere Seite geht (fundamentale Anziehungskraft), den Spalt größer macht (fundamentale Aversion) oder das ganze Dharma ausblendet (fundamentale Unwissenheit). Weil es auch hier weniger Gemütsstörungen gibt und mehr grundlegende Klarheit, mag das emotionale Implikationen haben und einem erlauben, fähiger und glücklicher zu handeln oder das Leben zu ertragen. Aber das ist nicht dasselbe wie zu sagen, dass gewisse grundlegende emotionale Energien nie wieder in der Lage sein werden zu entstehen.

Die praktische Anwendung dieser Unterscheidung basiert auf der Tatsache, dass wir bewusst oder unbewusst versuchen werden, das Modell zu realisieren, was wir innerlich angenommen haben. Es verleitet, wenn wir das begrenzte Emotionsmodell annehmen, heranzugehen und einen emotional limitierten Zustand zu imitieren, der Aspekte unserer menschlichen Natur unterdrückt oder ignoriert. Es gibt einige Vorteile beim Unterdrücken von Manifestationen von negativen Emotionen, wenn man sich dessen gleichzeitig bewusst ist und die Tatsache, dass schwierige Emotionen auftreten, akzeptiert. Wenn wir sie jedoch unterdrücken und sogar vorgeben, dass sie gar nicht mehr existieren, kann diese Art kultivierter Dementierung auch große Nebenwirkungen und eine Menge an neurotischen Verhaltensweisen hervorbringen.

Ein weit mehr praktischer Ansatz ist, zu akzeptieren, dass wir Menschen sind. Versucht lieber anständig auf normale Art zu sein, als auf erhabene spirituelle Art und nehmt lieber an, dass das Reduzieren und Eliminieren der Illusion des Dualistischen Spalts möglich ist, indem man Einsichtspraxis ausübt.

Das Reduzieren des Empfindens einer Spaltung kann für mehr Klarheit sorgen. Es erlaubt uns die menschlichen Lebewesen zu bleiben, die wir sind mit mehr Balance und weniger Reaktivität angesichts der menschlichen Natur.

Wie ich sagte, wird vom zweiten Pfad gesagt, dass er partiell die vierte und fünfte Befleckung vermindert. Die vierte Befleckung kann als „Gier“, „Lust“ unter dem begrenzten Emotionsmodell übersetzt werden oder seltener als „fundamentale Anziehungskraft“ unter dem Non-Dualitäts-Modell. Die fünfte Befleckung kann als „Hass“ oder seltener als „fundamentale Aversion“ übersetzt werden, abhängig vom benutzten Modell. Dass die Terminologie des begrenzten Emotionsmodells viel öfter als die Non-Dualitäts-Modell-Terminologie auftaucht, ist meines Erachtens wirklich unglücklich. Texte und Lehrer haben es über Generationen immer wieder verfehlt klar zwischen dem Gebrauch des Non-Dualitäts-Modells und dem begrenzten Emotionsmodell zu differenzieren als auch klar zu äußern, wie sie sich zueinander verhalten und wie nicht. Ich fühle, dass dies das schwierigste und kontroverseste Thema ist, dass in dieser Arbeit angesprochen wird (anders als der Stoff über Mushrooms). Jedoch meine ich, dass wenn nicht zumindest der Versuch gemacht werden würde dieses extreme Tabuthema zu klären, es so wäre, als wenn man seine Pflicht vernachlässigen würde, eine reine Verewigung dieses verwirrenden Dogmas, das sich leider so verflucht breit gemacht hat in der Welt der

Einsichtspraxis. Die antiken Texte, Dharma Klatschrunden und sogar moderne Boulevardzeitungen wimmeln nur so von Geschichten dieses großen Problems, das durch den kontinuierlichen Fehler die Dinge um diese zwei Modelle nicht klarzustellen, erzeugt wurde.

In vielerlei Art sind diese anscheinend esoterischen oder akademischen Themen tatsächlich sehr wichtig für die Praxis auf allen Stufen. Ich werde jetzt mit den Grundlagen des Vier Pfad Modells weitermachen und eine mehr non-dualistische Sichtweise hinzufügen, welche sich auf bestimmte Art auf das berühmte Statement „Form ist Leere, Leere ist Form“, aus dem Herz Sutra bezieht und dann versuchen alles zusammenzubringen. Bitte toleriert mich.

Der dritte Pfad ist der des „Nichtwiederkehrers“ (anagami in Pali) und dieser Name basiert auf demselben Joke der Illusion von Wiedergeburt. Er eliminiert oder überwindet die vierte und fünfte Befleckung („Gier/Lust/fundamentale Anziehung“ und „Hass/- fundamentale Aversion“) ungeachtet der Art der Übersetzung oder des benutzten Modells. Der vierte Pfad ist der des „Heiligen“ oder „Eroberers“ (arhat, arahat oder arahant in Pali). Dies ist eines der Ziele des Theravāda Buddhismus. In der Tat sagen die Texte vom arahat: „Getan ist, was getan werden musste, das heilige Leben wurde gelebt, es gibt nichts zu verstehen jenseits davon.“

Der vierte Pfad markiert das Öffnen des Weisheitsauges, eine radikale Erhöhung der Wahrnehmung, in der das Empfinden des Beobachters, Tuers, Wahrnehmers, Mittelpunktes etc. komplett aus dem Bild verschwindet. Die Empfindungen, die dies vorher ausmachten, werden nun so gesehen, wie sie sind, als Teil der Welt. Es ist ein seltsames Umdrehen der Perspektive, bei der sich der Knoten der falschen dualistischen Wahrnehmung von selbst löst. Diese Erhöhung der Wahrnehmung und Perspektive wird weder durch die Stufen der Einsicht noch durch die Fülle der menschlichen emotionalen und erfahrungsgemäßen Bandbreite beeinflusst. Deshalb für diejenigen von euch, die ihr in die Gebiete von Pfaden und Zyklen gekommen seid: Ihr sucht nach einer gewissen Einsicht, mit der ihr durch all die Zyklen und Erfahrungen gehen könnt, ohne dass sie irgendwie durch sie verändert werden kann.

Dieses Weisheitsauge kann am Anfang noch aufblitzend sein. Es kommt zu Zyklen des Aufblitzens, die dann langsam über ein paar Stunden verblassen (zumindest auf Retreat), da jede Serie von physischen Empfindungen, dann mentalen Empfindungen, dann komplexen emotionalen Formationen, dann letztendlich fundamentale Formationen eine Art Selbstuntersuchung durchlaufen und so in diese neue, korrekte und direkte Wahrnehmung der Realität, so wie sie ist, integriert werden. Rückschauzyklen können während jedes Blitzes viele Male durchlaufen werden. Aber, wenn das Auge offen ist, scheinen sie relativ unwichtig zu sein, im Gegensatz zum wichtigeren Aufrechterhalten des Levels der Klarheit und Akzeptanz, die das Auge offen hält. Wenn sich das Auge wieder schließt, können die vertrauten Einsichtszyklen wie reine Schinderei erscheinen. Mit dem Fokus bleibt man trotzdem bei der Praxis, um klar genug zu werden, das Auge wieder zu öffnen. Die Dinge, die im Zentrum stehen und das Ich bilden, gehen durch einen Zyklus, der einem Einsichtszyklus sehr ähnlich ist. Das heißt nichts kann dann die Ich- oder Zentrumslosigkeit der Perspektive mehr aushöhlen oder stören. Getan ist, was getan werden musste und das Leben geht weiter.

Das Wort arahat, ungeachtet wie ihr es buchstabiert, ist in solch allgemeinen Gebrauch, dass ich es oft benutzen werde, obwohl dieser Begriff unglücklicherweise mit Tonnen an absurdem mythologischem Gepäck belastet ist. Diese Verwirklichung soll die verbleibenden fünf Befleckungen eliminieren oder überwinden, hier artikuliert, indem das begrenzte Emotionsmodell benutzt wird: 6) Wunsch oder Anhaftung an die ersten vier Jhānas, 7) Wunsch oder Anhaftung an die formlosen Gebiete, 8) Rastlosigkeit und Sorge, 9) Arroganz und 10) der letzte Schleier der Unwissenheit. Beachtet, dass es noch eine Menge zu tun gibt, sogar bei denen des dritten Pfades. Das Artikulieren dieser letzten fünf

Befleckungen in der Sprache des Non-Dualitäts-Modells ist schwieriger und bevor ich es behandeln werde, werde ich noch ein anderes Modell der Erleuchtungsstufen anführen.

...

DIE ZWEI BEDEUTUNGEN VON NIRVANA

Ein Freund von mir und ich hatten eine Dharma-Diskussion. Wir sprachen über Nirwana eines unserer favorisierten Themen, und er erwähnte die wichtige Tatsache, dass, wenn man „da ist“, um „Nirwana zu erfahren“, dann war es es nicht. Dies ist auf zwei Wegen wahr und hat Implikationen für dieses Modell und die vorherige Diskussion über Formationen im Abschnitt von Stufe 11 Gleichmut. Die erste Weise, auf die es wahr ist, ist, dass die Frucht, die jenseits des Universums, der Zeit, des Raumes etc. ist, keine Erfahrung be- treffen kann, da es nichts zu erfahren gibt und niemanden, der es erfährt. Keine Beschreibung der Frucht ist ihr irgendwie richtig äh- lich. Genauso gut könntet ihr auch versuchen aus der Erinnerung heraus zu beschreiben, was jenseits des Endes der Zeit ist. Diejenigen mit dem 1. oder 2. Pfad werden dies gut kennen. Genug davon.

Die zweite Art auf die das wahr ist, hat mit der Tatsache zu tun, dass das Empfinden eines Selbsts eine Illusion ist, da keine Empfindung irgendein Selbst ist. Tatsächlich waren die Empfindungen es nie. Deshalb ist Realisation nicht irgendetwas Erzeugtes, sondern etwas inhärent in der Realität Liegendes. Das Wort Nirwana hat einen Bezug auf Verwirklichung von Arahatschaft. Auf dieser Stufe, hat keine Empfindung mehr die Kraft irgendwelche Separiertheit anzu- deuten und deshalb ist das Empfinden, dass irgendeine davon prinzipiell ein Selbst ist oder ein Anderer vorbei. Beachtet gut, dies sind dieselben Arten von Empfindungen, die kürzlich noch ein Selbst und einen Anderen impliziert hatten, des- halb ist es nicht so, dass sich irgendetwas in den Empfindungen ändert. Letztendlich hat das „Aussetzen“ eines Teils jeder Formation für immer aufgehört (wie es zeitweilig auch auf der absoluten Höhe des 4. Vipassanā-Jhāna mit den Formationen geschieht, während der drei oder vier Momente der Drei Tore).

Deshalb übersah mein Freund auch unglücklicherweise die erschütternde Tiefe seines eigenen Statements: „Dass, wenn du da bist, es es nicht war.“ Die tiefe Bedeutung ist hier diese: „Nehmen wir an, die Realität nimmt eine makellose Formation an, einen perfekten vollständigen Entwurf des erfahrungsgemäßen Universums. Wenn wir diese nur dürftig wahrnehmen, ein Teil davon sogar ganz aus- setzt und dieser dürftig wahrgenommenen Teil als Andeutung eines Selbst abspalten wird, dann haben wir keine ausreichend genug wahrgenommene Realität und wir haben noch nicht das Verstehen der zweiten Bedeutung von Nirwana erlangt. Während dies entmuti- gend oder vielleicht sogar schnodderig klingen mag, ist der Punkt, dass die vorherige Diskussion über die Formationen darauf auf- merksam macht, dass Aussetzen und Abspalten zu stoppen. Wenn wir genau sehen, wie dieser Prozess arbeitet, hört er von selbst auf. Wenn das Aussetzen und Abspalten stoppt, sogar nur für kurze Zeit, entstehen tiefe Einsichten.

Wenn die besten Meditationslehrer sagen: „Ergreifen“, „Klammern“ oder „Anhaften“ im Kontext der Einsichtspraxis, ist das, was sie meinen dieser Prozess, dieser gewohnheitsmäßige und chronische Prozess des „Ergreifens“ durch dürftig wahrgenommene Teile von Formationen über Formationen und der Vorspiegelung der falschen Tatsache, dass sie ein Selbst sind. Sie reden hier über etwas, was auf der Stufe der reinen Wahrnehmung stattfindet, nicht über Emotionen wie Lust und Hass. Jedoch ist es wahr, dass solche Emotionen wesentlich mehr Probleme verursachen, wenn es mehr Aussetzer und Abspaltungen gibt. Jedoch können Leute auf dieser emotionalen Stufe kleben bleiben und dort arbeiten, niemals realisierend, dass Erhöhung der Geschwindigkeit, Präzision und Konsistenz ihrer Achtsamkeit schließlich der einzige Weg ist, zum Herzen dieser Materie vorzudringen.

So kann man das Konzept der Formationen benutzen, um zu realisieren, dass Aussetzer auftreten, dass ein Abspalten von Aspekten vollständigerer Erfahrungen auftritt und anzufangen diesen Prozess so zu sehen, wie er ist. Man sorgt einfach für genug Achtsamkeit dem, was passiert gegenüber, wie sich das Empfinden des Spalts anfühlt, was für Empfindungen auf dieser Seite zu sein scheinen und was für Empfindungen da drüben zu sein scheinen, wie lange jede andauert, wie groß sie ist und präzise, wie sie sich zu den anderen in der Zeit verhält. Genau auf diese Weise kann man anfangen, die Formationen besser und näher wahrzunehmen.

Was für Kategorien an Empfindungen scheinen „wirklich ein Selbst zu sein?“ Genau wo sind ihre Kanten? Könnt ihr eine genaue erfahrungsgemäße Linie zwischen Selbst und Anderen ziehen? Wie fühlen sich diese Kanten an? Wie lange genau dauern sie an? Erscheinen Empfindungen von einem „Selbst“ wenn Empfindungen eines „Anderen“ entstehen oder geringfügig davor oder danach? Diese Arten an Fragen können zu der Art direkter Untersuchung führen, die einen näher bringt, die Formationen wahrzunehmen und so zum Torweg des Erwachens.

Ich scheine selten in der Lage zu sein eine Gelegenheit zu versäumen auf Situationen hinzuweisen, in der die Faszination mit dem Inhalt nicht hilfreich ist und wann der Versuch Formationen zu sehen eine solche Situation ist. Es ist fast unmöglich dies schnell, konsistent und gründlich in die Tat durch Untersuchung der Realität, was ich hier befürworte, umzusetzen, wenn man sich auf das bezieht, was die Empfindungen in irgendeiner Art bedeuten, das heißt verbunden mit Geschichten, Melodramen („Melo-Dharmas“ wie meine Ex-Frau sie clever nannte) und persönlichen Themen. Es ist Arbeit, die zwar auch, aber ein anderes Mal gemacht werden muss. Versucht jedoch bei der Einsichtspraxis nur genau zu sehen, was mit der Vollständigkeit der Erfahrung der Formationen gemeint ist. Das begrenzte Emotions- und Handlungsmodell

Nachdem ich all das gesagt habe, ist es Zeit sich wieder dem begrenzten Emotionsmodell und auch dem „begrenzten Handlungsmodell“ zu widmen, insbesondere wo sie sich auch den dritten Pfad und arahats beziehen. Es gibt überwältigende Fakten, dass das begrenzte Emotionsmodell von seiner besten Seite her gesehen sehr romantisch und von seiner schlechtesten her komplett fantastisch ist, obwohl es auch etwas Gültiges in seiner eigenen rohen und schwerfälligen Art hat. Jedoch ist das andere, das begrenzte Handlungsmodell, von seiner besten Seite her irreführend und von seiner schlechtesten Seite her kompletter gefährlicher Unsinn. Dasselbe würde für Modelle von garantierter limitierter Neuropathologie gelten und den Begrenzungen ihrer einhergehenden Manifestationen. Das begrenzte Emotionsmodell erzeugt verschiedene Probleme, wenn es buchstäblich auf die Weise, wie es von den Theravādins ausgesprochen wird, genommen wird, insbesondere wenn wir jenseits der drei Befleckungen, die vom Stromeingetretenen „überwunden“ werden, kommen. Die Sprache des begrenzten Emotionsmodells fängt an sehr zweifelhaft zu werden, wenn wir darüber sprechen, dass „Gier/ Lust und Hass“ eliminiert werden, das heißt, wenn wir über den dritten Pfad reden. Die Sprache und Mythologie des begrenzten Handlungsmodells weicht beim dritten Pfad allerdings stark davon ab, was in Wirklichkeit geschieht.

Letztendliche Verwirklichungen, das heißt Pfade, sind ganz und gar unabhängig davon, wie sich Realität manifestiert. Sie sind eine erreichte Arbeit und endgültig. Die Art, wie sich der Körper und Geist manifestiert, ist zum gewissen Teil jedoch von der Realisationsstufe dieses Wesens abhängig, obwohl die sauber formulierten Konzepte der Elimination von verschiedenen Befleckungen stark vereinfachen und darüber täuschen, was tatsächlich passiert.

Lasst uns damit anfangen auf das Herz zweier überaus populärer und teilweise lächerlicher Mythen über erleuchtete Wesen zu zielen. Erstens ist es Tatsache, dass es keine Begrenzungen bei der Bandbreite der Gedanken gibt (vom „Heiligsten“ zum Gemeinen, Grausamen oder Profansten), die

irgendein Lebewesen auf irgendeiner Erleuchtungsstufe nicht denken könnte. Zweitens gibt es keine anderen Begrenzungen als die Standardnaturgesetze der Bandbreite möglicher Handlungen und Worte, die Wesen auf irgendeiner Stufe der Verwirklichung nicht ausführen können. Diese beiden unpopulären, realistischen und entscheidenden Wahrheiten sollten von den Dächern der Häuser der Welt der Einsichtstraditionen für tausende von Jahren heruntergerufen werden, um zu versuchen in geringer Weise den Schaden, den diese absurden Mythen verursacht haben, oder anders gesagt von der Zeit vor dem Buddha bis zum heutigen Tag verursacht haben, wiedergutzumachen. Erleuchtete Menschen sind Menschen und wann immer dies vergessen wird, werden Probleme folgen.

Es gibt oft eine gewisse Grundlage für solche Mythen und Legenden gibt und das ist auch hier der Fall. Jedoch gibt es wahrscheinlich kein düsteres Territorium, in das man sich begeben könnte und meine eifrige Suche über viele Jahre hat ergeben, dass kein Text oder Lehrer gewillt war, dieses Thema bis zum nun folgenden Grad zu behandeln. Das kürzlich veröffentlichte „After the Ecstasy, the Laundry“ von Jack Kornfield kommt dem aber schon nahe. Ich wünschte dieses Buch wäre vor 2500 Jahren geschrieben worden. Es enthält Mengen an ungewöhnlichen ehrlichen und realistischen Geschichten und auch Hinweise darüber, was Erwachen ist und was nicht. Die meisten Leute werden es sicher einfacher zu lesen finden, als mein hardcore mecker Mix, der so aussehen kann, wie technisches Dharmageschwätz und deshalb bin ich froh, dass dieses Buch nun überall erhältlich ist. Unglücklicherweise verirrt es sich gelegentlich in das wurstelige gefühlsduselige Territorium des Dogmas für dessen Zertrümmerung ich mein bestes gebe werde. Jedoch im Vergleich zum meisten, was vorher erschienen ist, ist es wunderbar und Jack führt viele extrem wichtige Punkte, viel besser als ich es jemals könnte, an. Es ist wahr, es enthält fürchterliche glitschige New Age Plattitüden, die mein Generation-X-Blut gefrieren lassen, aber ich weiß, dass dies mein eigener Kram ist und ich werde ihn so gut wie möglich behandeln.

Ich werde mit dem Standard, dem begrenzten Emotionsmodell der Theravādins, anfangen, da es gewaltig mehr an der Wahrheit dran ist als das begrenzte Handlungsmodell, obwohl das nicht viel besagt. Beim zweiten Pfad scheint es eine Art erhöhter emotionaler Elastizität oder emotionaler Intelligenz zu geben, die sich um die geistige Aktivität solcher Dinge wie starkes Begehren und Aversion dreht. Das ist automatisch und natürlich. Deshalb hat der Geist von jemanden mit dem zweiten Pfad es besser, wenn Situationen entstehen, die normalerweise Emotionen wie Lust und Hass verursachen. Die mentalen Komponenten der Emotionen, die sich auf so etwas beziehen, werden einfacher bemerkt und anstrengungslos und automatisch verworfen, wenn es scheint, dass sie keinen Wert haben. Es gibt eine erhöhte Fähigkeit, diese Art von Emotionen in ihrem richtigen Verhältnis zu sehen und nicht blind auf sie zu reagieren.

Es gibt eine gewisse Art von erhöhter Stufe von „Angebrachtheit“ in der Art, was der Geist macht und diese Wende beeinflusst auch, was physiologisch im Körper passiert (obwohl der Körper eine „emotionale Trägheit“ haben mag, die viel größer als die des Geistes ist). Bei denjenigen mit dem zweiten Pfad ist diese „Angemessenheit“ oft noch zu gering entwickelt und unregelmäßig, um hervorzu- brechen. Ich werde das Wort „Angemessenheit“ noch oft in dieser Besprechung verwenden, deshalb sollte ich so klar wie möglich dar- stellen, was es hier bedeutet und was nicht. Worte wie diese können leicht fehlleiten wie das Dogma des begrenzten Emotionsmodells und das des begrenzten Handlungsmodells. Erstens und am wich- tigsten ist, dass diese „Angemessenheit“ der entweder geistigen oder körperlichen Verhaltensweisen aller erleuchteter Lebewesen aller Grade immer begrenzt wird durch:

1. die Standardgesetze der natürlichen Welt

2. die Begrenzungen ihrer eigene Realisierungsstufe
3. die eingefleischten Gewohnheiten der realisierten Individuen, inbegriffen ihrer persönlichen Marotten und ihres „Stoffes“
4. Rückstände der Schattenseiten der Techniken und Traditionen, die sie benutzten, um ihr Verstehen zu erlangen (unterschätzt dies nicht!)
5. die Tatsache, dass Achtsamkeit immer auch schwankt (auch bei arahats und darunter und in allen anderen realistischen Definitionen eines Buddha)
6. die Tatsache, dass Verwirrung und Dummheit genauso auftreten können wie zuvor.
7. die Begrenzung des relativen Wissens und der Erfahrungen eines realisierten Individuums
8. die psychologischen und physiologischen Probleme, die zum Körper und Geist des realisierten Individuums gehören
9. ihre kulturelle Erziehung und den dadurch erzeugten relativen Sitten.

Kurzgesagt ist dies eine sehr eingegrenzte „Angemessenheit“. Interessanterweise ist diese „Angemessenheit“, die vorher „konfuses Mitgefühl“ genannt wurde, dieselbe Kraft, die hinter all der überflüssigen geistigen Zeit steht, die die komplett nutzlose Illusion eines abgetrennten Selbst in allen Wesen mit weniger Verstehen als beim arahat stützen. Dies geschieht, da das Stützen der Illusion eines Selbst irgendwie als gute Idee oder „angemessen“ durch die schlechte Qualität an vorhandener Information erscheint. Hoppla!

Nach all diesen Eingrenzungen wird der Geist allmählich besser auf jeder Realisationsstufe (wenn diese Stufen ins eigene Leben integriert wurden) beim Handeln dessen, was tatsächlich „angemessener“ (von einem gewissen nicht auffindbaren Standpunkt) ist und dem Nichttun von Dingen, die so eingeschätzt werden, dass sie nutzloses Leiden, Sorge, Angst und Qualen erzeugen. Der Geist tendiert auch dazu, im Allgemeinen allmählich ruhiger und klarer zu werden, was wahrscheinlich das beste Verkaufsargument für das ganze Ding ist. Seid gewarnt, diejenigen, die versuchen wollen zu entschlüsseln wessen Gedanken „angemessen“ sein könnten und wessen nicht, sind zum Scheitern verurteilt, da dies ein hohes individuelles und situationsspezifisches Ding ist.

Diejenigen mit dem dritten Pfad haben einen dramatisch erhöhten direkten Sinn des Miteinanderverbundenseins (auch gegenseitige Abhängigkeit oder bedingte Entstehung genannt) und der Nicht-Dualität im Vergleich mit denen des zweiten Pfades und so wird ihr Empfinden der „Angemessenheit“ wesentlich Rücksichtsvoller gegenüber der weiten Welt und den Lebewesen darinnen sein. Jedoch kann es vom Standpunkt eines sich außerhalb befindenden Beobachters ganz anders aussehen.

Dies gilt noch mehr für Arahats, für die das Verstehen des Miteinanderverbundenseins absolut ist. Obwohl nochmal es von außen so aussehen kann, als wäre es nicht so. Von arahats wird nun klar verstanden, dass diese „Angemessenheit“ das einzige Spiel in der Stadt ist (obwohl es von einem gewissen Standpunkt aus gesehen schon immer so war und nur darauf wartete entdeckt zu werden), da die Art, wie sich ihre Leben manifestieren, letztendlich so zu verstehen ist, dass es komplett in der Hand des miteinanderverbundenen Universums liegt und irgendeiner unfassbaren kreativen Intelligenz dahinter. Das besagt, dass sie sich weiterhin alle Arten von zusätzlichen relativen Wissen anschaffen und Kenntnisse erwerben können, um auf „angemessene“ Art zu leben, genauso wie es jeder andere auch kann.

Gedanken und Handlungen mit ausgesprochen lustvoller Qualität können für jemanden des zweiten Pfades oder darüber sehr angemessen sein, wenn es beinhaltet eine wundervolle Nacht mit dem Partner zu haben aber in einem anderen Kontext kann es nicht hilfreich sein. Der Trick ist, dass der

Geist allmählich immer fähiger wird, solche weise Wahl zu treffen, obwohl sie den vielen oben artikulierten Begrenzungen unterliegt. Was wirklich passiert ist deshalb mehr wie ein „erhöhtes emotionales Intelligenzmodell“ oder ein „erhöhtes aber unkodifizierbares geistiges Angemessenheitsmodell“. Statt der problematischen Ausdrücke wie „die allmähliche Elimination der emotionalen Befleckungen“ sollte besser ein Ausdruck wie: „Die geschickte, allmähliche Meisterung der ganzen emotionalen Bandbreite, zunehmend inspiriert durch Verstehen ihrer innewohnenden Non-Dualität oder wahren Natur“ gewählt werden.

Sogar diese Ideale lassen was zu wünschen übrig und so ist es ein besserer Weg es sich so vorzustellen: „Da die wahre Natur oder innewohnende Non-Dualität der Phänomene direkt verstanden wird, rückt dies die gewöhnlichen Phänomene der menschlichen Emotionen in ihr richtiges Verhältnis, als schnell, flüchtig und als ein kleiner Teil des Feldes der Erfahrung. Dadurch ergibt sich eine konsequentere, realistischere Perspektive auf sie, was wiederum zu der Möglichkeit führt den bestmöglichen Gebrauch aus dieser Information zu ziehen, während es jedoch nicht vollständig dazu kommt wegen der oben angegebenen Grenzen der „Angemessenheit“.

Diese ermüdende und wortreiche Beschreibung ist sicherlich nicht in der Lage die Einsichtspraxis zu verkaufen, wie es auch mit den anderen Definitionen ist, aber es ist die realistischste Beschreibung, die ich finden konnte. Während diese Beschreibung sicherlich weniger glamourös als das Eliminieren aller „negativen Emotionen“ ist, ist sie sorgfältig entworfen, um zu versuchen den alten Köder zu vermeiden, dass Erleuchtung als etwas bestimmtes verkauft wird und sie sich dann zum Schluss als etwas ganz anderes, als angekündigt, herausstellt. Solange ein verwirklichtes Individuum daran aber pedantisch festhält, um einen erkennbaren Moralkodex aufzustellen, ist dies nur eine weitere Manifestation dieser wachsenden realistischen Perspektive der „Angemessenheit“.

Diejenigen des dritten und vierten Pfades, von denen traditionell gesagt wird, dass sie „Gier, Lust und Zorn“ eliminiert haben, sind vollständig in der Lage mit Prostituierten zu schlafen, Crack zu rauchen oder ihre Partner zu betrügen. Wenn irgendetwas davon unter die oben angegebenen Grenzen fällt, erscheint es für die Erleuchteten als „angemessen“ (siehe „Lust auf Erleuchtung“ ein tiefgehendes, unterhaltsames und gelegentlich abartiges Werk von John Stevens). Ihr wisst nun, warum ich dieses Wort in Anführungsstrichen und mit starken Eingrenzungen versee. Sie können auch solche Dinge tun, wie Lebewesen töten, jemanden mit voller Kraft anschreien oder irgendeine andere scheinbar „negative“ Emotion manifestieren. Von Idealisten könnte natürlich argumentiert werden, dass verwirklichte Wesen höchstwahrscheinlich allmählich weniger solche Dinge tun. Aber es ist eine debattierbare Frage der Wahrscheinlichkeit und nicht der Unmöglichkeit. Solch naive Meinungen sind nicht hilfreich und sogar gefährlich, wenn ihr mich fragt. Ich finde sie in keiner Weise hilfreich. Arahats, von denen gesagt wird, dass sie „Arroganz“ eliminiert haben (in den Begriffen des begrenzten Emotionalmodells), können vollkommen arrogant und eingebildet erscheinen und auch rastlos oder besorgt etc. Dass in ihnen kein fundamentales Leiden vorhanden ist, ist ein vollkommen anderes Thema. Das besagt, dass die Eingebildetheit im konventionellen Sinne alle Arten von konventionellen Leiden für arahats erzeugen kann, genauso wie es auch für jeden anderen gilt. Da ich mich gerade mit dem Thema Arroganz beschäftige, sollte ich mich vielleicht dem Thema des Worte „Ego“ in einer umfassenderen Art, als ich es bis jetzt getan habe, annehmen.

Die Bedeutung des Wortes „Ego“ in der Modepsychologie ist so etwas wie Arroganz, Stolz, Narzissmus und ein Mangel die Gefühle oder die Existenz anderer in Betracht zu ziehen. Die ist auch die Definition, die hinter den meisten solcher Mainstream-Buddhisten Statements wie: „Diese Handlung oder Feststellung, die ich wirklich nicht mag, hat eine Menge ‚Ego‘ drin.“, steht. Ich denke, dass diese Definition von Ego manchmal geringfügig nützlich für das Training in Sittlichkeit sein kann,

wenn wir sehr freundlich gegenüber uns selbst und denjenigen, um uns herum sind. Aber oft erscheint es für mich, als wenn Trendy-Spiritualität zu einer Waffe gemacht wird und so die Weigerung Schwierigkeiten und Leiden anderer zu akzeptieren ersetzt. Noch schlechter ist es, wenn die Leute diese Definition mit ihren eigenen Minderwertigkeitskomplexen und unglückseliger Existenzangst oder Selbstbehauptung im konventionellen Sinne mischen, dann diese neurotische Mixtur benutzen, um sich selbst und andere um sie herum zu peitschen. Bitte macht das nicht. Es ist irregeleitet und hilft weder euch noch den anderen. Diese modepsychologische Definition hat nichts mit der Erleuchtung im formalen Sinne zu tun und deshalb denkt nicht an sie, wenn ihr dieses Kapitel lest, außer um sie zu verwerfen.

Eine andere Definition von Ego ist die Formalpsychologische, die man Freud nachsagt. In dieser Definition ist das Ego der Vermittler zwischen den verinnerlichten Eltern oder Polizei des Super-Egos und den Urtrieben des Es, was größtenteils für das Überleben und für die Reproduktion benötigt wird. In diesem Sinne ist das Ego ein extrem gutes Ding und sollte bewusst und ohne Rückhalt kultiviert werden. Diese Definition hat mit dem mehr formalpsychologischen Konzept der „Ego-Stärke“ zu tun, einer Stärke, die sehr positiv und notwendig für das tiefe und oft schwierige persönliche Wachstum, dass wir alle für uns selbst möchten, ist. Eine der ausdrücklichen Bedingungen, um intensive Psychoanalyse zu betreiben, ist hohe Ego-Stärke. Die Fähigkeit seiner eigenen Realität und dem dunklen Stoff, ohne komplett auszuflippen, gegenüberzutreten. Deswegen würde die Eliminierung dieser Form des Egos ein Disaster bedeuten.

Aus mir komplett unverständlichen Gründen wird das Wort „Ego“ auch in einem hoch mystischen Sinne benutzt, um die Elimination der erfahrenen Illusion, dass man ein spezieller Referenzpunkt sei, zu beschreiben, wie es schon im Kapitel von den Drei Daseinsmerkmalen im Abschnitt Nicht-Selbst gesagt wurde. Jemand der diese Form des Egos eliminiert hat, die in diesem Falle eine nutzlose Illusion ist, mag seine Erfahrung eventuell in dieser Art beschreiben: „In diesem gesamten Erfahrungsfeld oder Manifestationsfeld, scheint es keinen speziellen oder dauerhaften Punkt zu geben, der beobachtet, kontrolliert, getrennt ist oder Subjekt zu irgendeinem anderen Punkt des Restes des Erfahrungs- oder Manifestationsfeldes ist.“ Dies ist die Erfahrung und Verwirklichung eines arahat. Beachtet, dass diese Definition nichts mit den anderen Ego-Definitionen zu tun hat. Und dies ist genau der Punkt, weshalb ich stark befürworte, niemals das Wort Ego im Zusammenhang mit der Beschreibung der Verwirklichung oder dem Ziel des spirituellen Lebens zu benutzen, oder zumindest es nicht zu tun ohne ausführliche Erklärung dieses besonders speziellen und unüblichen Gebrauchs des Begriffs. Diejenigen, die es nicht tun, verursachen weiter eine erstaunliche Menge an unrealistischen, entmutigenden und lebensverweigernden Denkweisen im Mainstream-Buddhismus. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass dieser Missbrauch des Wortes Ego und seine damit verbundenen Seiteneffekte sofort und für immer aufhören.

Verwandt mit dem absurden Ideal der Eliminierung des Egos in der Modepsychologie oder im Freudschen Sinne, gibt es viele andere Arten, wo Erleuchtung so dargestellt wird, als wenn sie das Leben magisch transformieren würde. Man kann eine Menge Unsinn in den Texten und Traditionen, die sich auf das begrenzte Emotions- oder Handlungsmodell beziehen, finden, insbesondere bei denjenigen des dritten Pfades und den arahats. Solche arahats seien nicht in der Lage Erektionen oder Orgasmen zu haben (obwohl es natürlich impotente arahats geben mag, wie bei jedem anderen auch) oder sterben, wenn sie sich nicht innerhalb der nächsten sieben Tage nach der Verwirklichung ordinieren lassen. Ähnliche falsche Mythologien durchziehen auch die Geschichten von Hindu-Avatars und Gurus, christlichen Heiligen und Meistern anderer moderner oder antiker spiritueller Traditionen. Mir ist klar, dass ich, indem ich dieses ausführe, direkt in Konflikt mit den Dogmen der antiken

buddhistischen Texte gerate. Vielleicht muss das jemand tun, da diese Texte eine Menge an seltsamen Unsinn gemischt mit Weisheit enthalten. Es gibt zahlreiche moderne Beispiele von extrem erleuchteten Lebewesen, die so etwas Gewöhnliches taten, wie sich selbst zu Tode tranken, mit Leuten schliefen, mit denen sie es nicht sollten, ihre Schüler finanziell ausnutzten und seltsame, unkonventionelle und sogar hervorstechend unmoralische und tadelnswerte Gewohnheiten haben. Dies hat nichts mit der absurden Bemerkung zu tun, dass dies ein degeneriertes Zeitalter sei. Es hat immer Degenerationserscheinungen innerhalb des Ranges der Erleuchteten gegeben und die Leute haben einfach versucht, diesen einen in Verlegenheit bringenden aber unwiderlegbaren Fakt zu vertuschen. Diejenigen, die glücklich genug sind, sich mit dem Leben und der Arbeit des kürzlich verstorbenen Chogyam Trungpa und einigen der außergewöhnlichen Verwirklichten Gründern seiner exzellenten Linie auszukennen, werden wahrscheinlich wissend seufzen. Deshalb ist das limitierte Handlungsmodell von diesem Standpunkt aus gesehen klar empörender Mist und das begrenzte Emotionsmodell ist ziemlich weit hergeholt. Spirituellen Gemeinschaften wird sehr empfohlen sich dessen bewusst zu sein, sodass sie nicht von ihrer eigenen unentrinnbaren Menschlichkeit gefangen genommen werden können.

In Kürze, das Non-Dualitäts-Modell ist das einzige Erwachungsmodell, das trägt, ohne Entschuldigung, Begrenzung oder Ausnahme. Das begrenzte Emotionsmodell ist eine Einrichtung für Enttäuschung und Entmutigung. Es ist manchmal an einigen Punkten gültig, obwohl es dürftige Arbeit bei der eigenen Klarstellung leistet. Das begrenzte Handlungsmodell ist jedoch gefährlich außerhalb der Realität. Nach ausreichender Erfahrung mit der realen Welt werden diejenigen, die an eine buchstäbliche Interpretation des begrenzten Emotionsmodelles und des begrenzten Handlungsmodelles glauben, entweder:

1. zu der Annahme gezwungen, dass kein Lebewesen ihre Definition von Erleuchtung erreicht,
2. in die dunkle Ecke der borderlinepsychotischen Rationalisierung, was tatsächlich passiert, gezwungen oder
3. in Richtung eines sehr bösen Erwachens gehen, um ein kleines schlechtes Wortspiel zu machen.

Es gibt nur eine schlimmere Vorstellung in mir, als dass Schüler von dem begrenzten Emotions- und dem begrenzten Handlungsmodell gefangen genommen werden können und das ist, wenn es verwirklichten Lehrern passiert. Genauso wie es enttäuschend ist, wenn diejenigen mit langen Retreaterfahrungen aber ohne fundamentale Einsichten, Vertrauen zu ihrer schönen Tradition erwecken möchten, indem sie vorgeben, mehr zu wissen, als sie tatsächlich tun. Es ist doppelt falsch, wenn erleuchtete Lebewesen diesen lügnerischen Modellen verfallen und so handeln, als würden sie im Fantasieland arbeiten und die Leute glauben lassen, dass sie wirklich so sind. Ich weiß genau, wie sie sind und wie verführerisch das ist, aber ich träume von dem Tag, an dem solche Dinge nicht mehr passieren. Die Dharma-Welt wäre um so vieles besser, wenn die Lehrer ehrlich genug zu ihren Schülern und zu sich selbst wären, was Verwirklichung ist und was nicht. Denkt nicht, dass diese Art der Unehrlichkeit nicht auftritt. Ich habe einige meiner besten und verwirklichtesten Lehrer in diese Falle tappen sehen und bin auch, mehr als ich zählen kann, selber in sie getappt. Lernt von denjenigen, die es auf die harte Weise lernen mussten, und gewillt sind, dies zuzugeben.

Loswerden unseres "Krams" vs. Loswerden unserer Spaltung

Da diese zwei Modelle oben unausgesprochen angesprochen wurden, denke ich, ich sollte sie nochmal zusammenfassen, um sicher zu stellen, dass ich diesen wichtigen Punkt klar gemacht habe. Es gibt Modelle des Erwachens, die beinhalten, dass ihr all euren Kram loswerdet, das heißt: eure Probleme, Mängel, Schmerzen, negative Emotionen, Traumas, Persönlichkeit, kulturelle Lasten, Kindheitsnarben, Beziehungsschwierigkeiten, Minderwertigkeitskomplexe, Ängste, seltsame Ideen etc. Solche Modelle

unterliegen den meisten der Mainstream Versionen der spirituellen Verwirklichung. Was das Lustige daran ist, ist, dass eine Menge an Leuten so viel Zeit damit verbringt, so hart daran zu arbeiten all ihr Zeugs loszuwerden, aber denkt, dass Erleuchtung, das heißt Loswerden der Illusion der dualistischen Spaltung ziemlich unerreichbar ist. Ich habe genau die gegenteilige Ansicht, nämlich, dass das Loswerden der Spaltung gut erreichbar, aber das Loswerden all unseres Krams ganz unmöglich ist. Wenn ich diejenigen höre, die eine Art Buddhaschaft erreichen möchten, die so definiert ist, dass es keinen Kram mehr gibt, denke ich mir gewöhnlich, dass die zahllosen Äonen, die sie zu brauchen glauben, eine grobe Unterschätzung sind. Die reale Welt handelt von Krams und Erleuchtung handelt von der realen Welt.

Was schön ist am Loswerden des Spalts, abgesehen davon, dass er erreicht werden kann, ist, dass wir jetzt ganz natürlich Freunde mit unserem Kram sein können, sogar wenn er schlecht ist. Wir können sehr gut, wie es von einem Ort großer Klarheit und großem Verständnis möglich ist, mit ihm arbeiten. Stück für Stück macht das Loswerden des Spalts so die langsame aber notwendige Heilung einfacher oder zumindest erträglicher. Nehmt euch Zeit mit eurem Kram zu arbeiten oder auch nicht, wie ihr mögt. Euer Kram ist da und wird sowieso behandelt werden. Jedoch macht auch ernsthaft die Übung, die unseren Spalt überwindet, das heißt, die Übung, welche die wahre Natur der Empfindungen, die all unseren Kram und unsere Art sie zu behandeln ausmachen, sieht. Untersucht diese beiden Szenarios und seht nach welches mit euren Lebenszielen, mit eurer Vision eines gutgelebten Lebens eher übereinstimmt. Im Ersteren arbeitet ihr mit eurem Kram so gut ihr könnt das ganze Leben lang, niemals wirklich wissend, was jetzt gerade nutzlose Geistgeräusche und mentale Spannungen sind, die von einem Mangel an grundlegender Klarheit herrühren. Im Alter macht ihr dann die Übung, die zur Realisation führt. Die Vorteile dieser Stufe des Verstehens kann dann für euch und andere, während der restlichen Jahre eures Lebens, benutzt werden.

Im zweiten Szenario nehmt ihr euch früh Zeit für die spirituelle Praxis, um verwirklicht zu werden, folgt den genauen Instruktionen und Empfehlungen einer gut entwickelten Einsichtstradition. Dann benutzt ihr diese Stufe an erhöhter Klarheit, Akzeptanz, Vertrautheit mit dem Leben und Transzendenz, um an eurem Kram zu arbeiten und anderen für den Rest eures Lebens zu helfen. Die zweite Annäherung erscheint mir wesentlich besser, aber es ist durchaus möglich, dass diese Dinge eine Frage des Geschmacks sind. Auf diesem oder auf anderem Wege, tragt die Verantwortung für eure Wahl. „Erleuchtetes Handeln“ vs. „technisch“ erleuchtet zu sein

Ein nah verwandtes Thema ist die Spannung zwischen „technisch erleuchteten“ Modellen und den Modellen mit begrenzter Handlungsmöglichkeit. Es gibt Schulen mit dieser Ansicht, die sagen: „Eine erleuchtete Handlung und man ist ein Buddha, eine verblendete Handlung und man ist ein gewöhnliches menschliches Lebewesen.“ Dies hat seinen Wert von einem gewissen behavioristischen Standpunkt aus und kann als wertvolle Gedächtnisstütze für all diejenigen dienen, die konventionelle Moral meistens für eine extrem gute Sache halten. (Ich selbst denke, dass jedermann, ungeachtet einer behaupteten Realisation oder eines Mangels daran, einen hohen und ziemlich traditionellen moralischen Standard auf gerechte und vergebende Weise haben sollte.) Jedoch Lehren, die auf irgendwelchen beliebigen Idealen basieren, die sich „erleuchtete Handlungen“ nennen, können anfangen die Wichtigkeit der direkten Realisation der Wahrheit der Dinge zu vermindern und den mythischen Müll der begrenzten Handlungsmöglichkeitenmodelle wieder verstärken.

Es gibt Leute, die sind „technisch“ unerleuchtet (bedeutet, dass sie niemals sogar nur eine Stufe der Einsicht vervollständigt oder irgendein direktes Verstehen der Leerheit oder Nicht-Dualität haben), die trotzdem ein Leben leben, das als uneingeschränkt heilig betrachtet werden kann. Genauso gibt es diejenigen, die „technisch gesehen“ sehr erleuchtet sind, vielleicht sogar Arahats oder Buddhas, die

trotzdem außerordentlich gewöhnlich, mit deutlich fragwürdiger Moral erscheinen oder sogar manchmal richtig ver- dorben und beschämend sind. Während dies einerseits eine riesige Enttäuschung von einem Standpunkt aus ist, bedeutet es auch, dass es für den Rest von uns Hoffnung gibt. Unser Leben ist es, unsere Emotionen sind es, unsere Gewohnheiten sind es, unsere Begrenzt- heit ist es, unsere Neurosen sind es, unsere Probleme sind es und unsere Schattenseiten sind es. Wie können wir Verstehen erreichen, wenn wir die Realität nicht so sehen, wie sie ist. Wie können wir klar in die Realität sehen, wie sie ist, wenn wir unsere Zeit damit verbringen zu denken, dass es sich nicht lohnt, dies genau zu prüfen?

Spiritualität, die unsere unvermeidbaren dunklen oder unerwünsch- ten Seiten ignoriert oder verdeckt, ist dazu verurteilt, von ihnen ge- bissen oder verbrannt zu werden. Modelle der Verwirklichung, die solche hohen Ideale der menschlichen Perfektion einschließen, haben so viel Traurigkeit, Verzweiflung und irgeleitete Anstren- gung durch alle Zeitalter verursacht, dass ich keine Bedenken habe mein Bestes zu tun, sie an den scharfen Felsen der Realität in Stücke zu schmeißen. Sie sind nicht vollkommen nutzlos und es gibt einen Wert in der Wahrung der Standards, zu denen wir streben, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, aber meistens ist die eingenom- mene Haltung zu ernst, um überhaupt hilfreich zu sein.

Es ist logisch, dass diejenigen, die sich am pedantischsten an den Selbstperfektionsmodellen der Erleuchtung festhalten, auch sehr oft diejenigen sind, die glauben, Erleuchtung ist fast nicht zu erreichen und sich meistens machtlos in ihrer Praxis und in ihrem spirituellen Leben fühlen. Es ist auch durchaus nicht überraschend, dass dieje- nigen mit den höchsten Standards, was Erleuchtung mit sich bringen wird, oft den niedrigsten Standard haben bei ihrer eigenen Praxis und bei dem, was sie in ihrer Lebenszeit tatsächlich erreichen können. Sich erhaben zu fühlen über das Anstreben solcher hohen Ideale scheint ein gewöhnlicher Bewältigungsmechanismus zu sein, um den Mangel an Vertrauen und Einsicht zu kompensieren. Es sind die „Lehnstuhl-Stürmer“ des spirituellen Pfades. Wie Christopher Titmuss, einer meiner besten und ehrlichsten Lehrer, oft sagte: „Wir stammen nicht aus einer Linie der Selbstperfektion ab.“ Es gibt diejenigen, die ausdrücklich von dieser Selbstperfektionslinie ab- stammen. Ich wünsche ihnen viel Glück. Sie werden es brauchen.

-----ORIGINAL-----

Before I discuss the various models, I should begin by saying that this is almost certainly the most easily misconstrued chapter in this book. Further, if you are a big fan of standard Buddhist dogma, I strongly recommend that you stop reading this chapter now and skip to the conclusion of this book. Seriously, I'm about to get quite irreverent again, but in that irreverence are bits of wisdom that are hard to find so explicitly stated elsewhere, so dismiss this chapter at your peril.

The temptation when thinking about enlightenment is to come up with something defined that you can imagine, such as a state or quality of being, and then fixate on that ideal rather than doing the practices that lead to freedom. It is absolutely guaranteed that anything you can imagine or define as being enlightenment is a limited and incorrect view, but these views are extremely tempting just the same and generally continue to be very seductive even through the middle stages of enlightenment. Every possible description of the potential effects of realization is likely to feed into this unfortunate tendency.

Thus, my distinct preference when practicing is to assume that enlightenment is completely impractical, produces no definable changes, and has nothing whatsoever to do with the scopes of the

other trainings. This means that I take it as a working hypothesis that it will not make me a better person in any way, create any beneficial mental qualities, produce any states of happiness or peace, and provide no additional clarity into any of the issues surrounding how to live my ordinary life. I have experimented with adopting other views and found that they nearly always get in the way of my insight practices.

A view so easily becomes sacred, and thus the temptation is not to investigate the sensations that make up thoughts about that view, but rather to imitate the ideal expressed in the content of that view. This can seem like practice in fundamental insight, but it is not. I realize that I am not doing a good job of advertising enlightenment here, particularly following my descriptions of the Dark Night. Good point. My thesis is that those who must find it will, regardless of how it is advertised. As to the rest, well, what can be said? Am I doing a disservice by not selling it like nearly everyone else does? I don't think so. If you want grand advertisements for enlightenment, there is a great stinking mountain of it there for you partake of, so I hardly think that my bringing it down to earth is going to cause some harmful deficiency of glitz in the great spiritual marketplace.

Bill Hamilton had a lot of great one-liners, but my favorite concerned insight practices and their fruits, of which he said, "Highly recommended, can't tell you why." That is probably the safest and most accurate advertisement for enlightenment that I have ever heard. There was a famous old dead enlightened guy (whose name ironically eludes me at the moment), who was known to have said, "I have gained absolutely nothing through complete and unexcelled enlightenment." A friend of mine thinks it was the Buddha, and it may have been. Regardless, it is traditional to advertise enlightenment in the negative in the Buddhist tradition and many others, either stating what it is not or stating what is lost at each stage, but it is so very tempting to imagine that "freedom from suffering" will naturally translate into a permanent state of mental happiness or peace, and this can tempt one to try to mimic that idealized state. That would be a concentration practice.

Having said all of that, the fact is that the models of the stages of enlightenment are out there and available. Even when they are not explicitly mentioned, they have an obvious influence on how people describe realization. Thus, I have decided to try to work with them so that they might be used in ways that are helpful rather than harmful. This is more difficult than it may initially sound.

There are days I wish the words for awakening didn't exist, the models had never existed, and that the whole process was largely unknown to the ordinary person so that it would be less mythologized and aggrandized, thus making conversations about it much more normal and less reaction-producing. I wish we could start over, strip away all the strange cultural and mythical trappings, create simple, clear terms, and move on with things.

There are other days when I think that at least people know it might be possible, even if most of what has been said about it is pretty fantasy-based. My greatest dream is that the current generation of enlightened teachers will go far out of their way to correct the descriptive errors and false promises of the past and lay the groundwork for perpetuation of these reforms despite the economic and social pressures to do otherwise. One of the issues holding this back is that unfortunately only a few have gone far enough to see how the vast majority of the golden dreams of enlightenment do not hold up to reality testing. Another is that putting one's self on an artificial pedestal can be rewarding in many ways. One way or another, the number of voices trying to bring things back in line with what can actually be done is small in comparison to the forces that want to make it into something grand and thus largely unattainable.

Before I get too far into the details, I should explain that the most essential principle I wish to drive home is that THIS IS IT, meaning that this moment contains the truth. Any model that tries to

drive a wedge between the specifics of what is happening in your world right now and what awakening entails needs to be considered with great skepticism. With the simple exception of the fact of poorly perceiving the sensations occurring now and habitually coming up with the illusion of a separate, continuous individual, nearly all of the rest of the dreams are problematic to some degree. This basic principle is essential to practice, as it focuses things on the here and now, and also happens to be true. Back to the complexities...

The mental models we use when on the spiritual path can have a profound effect on our journey and its outcome. Most spiritual practitioners have never really taken a hard-hitting look at their deepest beliefs about what “enlightenment” means or what they imagine will be different when they get enlightened. Many probably have subconscious ideals that may have come from sources as diverse as cartoons, TV shows (Kung Fu comes to mind), movies, legends, sixties gurus, popular music, popular magazines, and other aspects of popular culture in general. More formal and traditional sources include the ancient texts and traditions of Buddhism, Hinduism, Taoism, Sufism, Kabbala (however you spell it), Christianity, Western Mystical Traditions (Alchemy, Theosophy, Golden Dawn related traditions, etc.), the ancient Greek mystery schools (including the fragmentary writings of those like Heraclites), and the non-aligned or ambiguously aligned teachers such as Kabir, Khalil Gibran, J. Krishnamurti, and many others.

Modern fusion traditions, such as the various new versions of Buddhism and other traditions that are present in the West, also have a wide range of explicit and implied ideals about awakening. Plenty of people also seem to take their own inborn higher ideals for themselves or others that have arisen from sources hard to define and made these a part of their working if usually poorly-defined models of enlightenment. There is also a strong tradition in the West of believing that enlightenment involves perfecting ourselves in some psychological sense, though this is also prominent in certain Eastern and traditional models as well in slightly different forms.

Just about all of these sources contain some aspects that may at times be useful and other aspects that at times may be useless or even send people in the wrong direction. The number of contradictions that can be found even within each specific tradition on the subject is much larger than I think most people imagine. For instance, those who attempt a systematic review of the dogmas of enlightenment within the Pali Canon will find themselves tangled in a mass of widely divergent doctrines, myths, stories and ideals, and this is only one tradition.

Thus, to take on the subject of the models of the stages of enlightenment is a daunting task, but by breaking it down into simplified categories, some discussion of this wide mass of dogma and half-truth is possible. I will use both simple, broadly applicable models and also discuss specific models that come from some of the traditions and try to relate these to reality. In the end, relating them to reality is essentially the practice, and that falls to you.

I consider this attempt to be just one addition to an old tradition that attempts to reform the dogma and bring it back in line with verifiable truths, albeit one that is more specific and comprehensive than any that I have found. Each new culture, place, time and situation seems to need to do this again and again, as the forces within us and society that work to promote models that are out of touch with the truth of things are powerful and perennial, with money, power, fame, ideals of endless bliss and pleasure, the enticing power of the ideals of self-perfection and the pernicious inertia of tradition being chief among them.

In that same vein, this chapter is very much a situation in which I claim a very high level of realization, write as if what I have achieved is sufficient authority to write a chapter such as this one, and then present it as if this is a definitive text on the subject, sufficient to contradict significant

portions of 2,500 years of tradition and the teachings and writings of countless previous and current commentators. While it is hard from my current vantage point to not believe this to be true, anyone with sense will read this chapter with appropriate skepticism, and this, as I see it, is one of the strengths of properly applied Buddhism and rational thought in general. The Buddha was forever asking people not to take his word at face value, but instead to do the experiment and see if they come to the same conclusions. I recommend the same. If you are able to achieve something beyond what I state is possible, more power to you, and please let me know how you did it! I would feel real regret if I thought that this work had hindered anyone from achieving their full human potential, and am always looking for practices and concepts that are useful.

Here is a list of the basic categories of models that I use, though most traditions contain a mix of most or all of these. There are probably other aspects of the dreams of enlightenment that I have failed to address, but this list should cover most of the basic ones. I look at each of these as representing some axis of development, and basically all of them are good axes to work on regardless of what they have to do with enlightenment. That said, from what I have already written, it will not be hard to pick out my favorites:

1. Non-Duality Models: those models having to do with eliminating or seeing through the sense that there is a fundamentally separate or continuous center-point, agent, watcher, doer, perceiver, subject, observer or similar entity.
2. Fundamental Perceptual Models: those that have to do with directly perceiving fundamental aspects of things as they are, including perceiving emptiness, luminosity, impermanence, suffering, and other essential aspects of sensations regardless of what those sensations are.
3. Specific Perceptual Models: those that involve being able to perceive more and more, or all, of the specific sensations that make up experience with greater and greater clarity at most or all times, and usually involve perfected, continuous, panoramic mindfulness or concentration at extremely high speed.
4. Emotional Models: those that have to do with perfecting or limiting the emotional range, usually involving eliminating things like desire, greed, hatred, confusion, delusion, and the like.
5. Action Models: those that have to do with perfecting or limiting the things we can and can't do in the ordinary sense, usually relating to always following some specific code of morality or performing altruistic actions, or that everything we say or do will be the exactly right thing to have done in that situation.
6. Powers Models: those that have to do with gaining in abilities, either ordinary or extraordinary (psychic powers).
7. Energetic Models: those that have to do with having all the energy (Chi, Qi, Prana, etc.) flowing through all the energy channels in the proper way, all the Chakras spinning in the proper direction, perfecting our aura, etc.
8. Specific Knowledge Models: those that have to do with gaining conceptual knowledge of facts and details about the specifics of reality, as contrasted with the models that deal with perceiving fundamental aspects of reality.
9. Psychological Models: those that have to do with becoming psychologically perfected or eliminating psychological issues and problems, i.e. having no "stuff" do deal with, no neuroses, no mental illnesses, perfect personalities, etc.
10. Thought Models: those that have to do with either limiting what thoughts can be thought, enhancing what thoughts can be thought, or involve stopping the process of thinking entirely.
11. God Models: those that involve perceiving or becoming one with God, or even becoming a God

yourself.

12. Physical Models: those that involve having or acquiring a perfected, hyper-healthy or excellent physical body, such as having long earlobes, beautiful eyes, a yoga-butt, or super-fast fists of steel.
13. Radiance Models: those that involve having a presence that is remarkable in some way, such as being charismatic or radiating love, wisdom or even light.
14. Karma Models: those that involve being free of the laws of reality or causes that make bad things happen to people, and thus living a blessed, protected, lucky, or disaster and illness-free life.
15. Perpetual Bliss Models: those models that say that enlightenment involves a continuous state of happiness, bliss or joy, the corollary of this being a state that is perpetually free from suffering. Related to this are models that involve a perpetual state of jhanaic or meditative absorption.
16. Immortality Models: those that involve living forever, usually in an amazing place (Heaven, Nirvana, Pure Land, etc.) or in an enhanced state of ability (Angels, Bodhisattvas, Sorcerers, etc.).
17. Transcendence Models: those models that state that one will be free from or somehow above the travails of the world while yet being in the world, and thus live in a state of transcendence.
18. Extinction Models: those that involve getting off the Wheel of Suffering, the round of rebirths, etc. and thus never being reborn again or even ceasing to be at the moment of enlightenment, that is, the great “Poof!” on the cushion, not to be confused with the more mundane atmospheric consequences of a legume-based diet, as anyone who has been on a vegetarian meditation retreat knows all too well.
19. Love Models: those that involve us loving everyone and/or everyone loving us.
20. Unitive Models: that you will become one with everything in some sense.
21. Social Models: that you will somehow be accepted for what you may have attained, that you have attained something when people think you have, and variants on these themes.

Like me, you have probably run into most or all of these ideals of awakening in your spiritual quest and probably within yourself at some point in time, either consciously or unconsciously. Given all of these high ideals, it is not surprising that we find the task of awakening daunting if not preposterous. Imagine yourself as the universally-accepted radiant immortal angel bodhisattva bright-eyed yoga-butt-having all-loving one-with-the-universe endlessly mindful perfectly healthy emotionally perfected psychologically pure endlessly altruistic non-thinking desire-free psychic-superhero star-child of light, and then notice how this image may be in some contrast with your current life. If you are anything like me, you may notice a bit of a discrepancy!

I will take on each model, relate them to a few of the traditions, and try to make sense of where these ideals came from. I will also address which ones are realistic and which are just a bunch of beautiful dreams that can either help you identify areas to work on or really screw up your spiritual quest if you are not careful. You will note that none of these models come from any formal tradition. In order to relate them to the traditions, here is a list of some models from Buddhism:

1. The Four Path Model from the Theravada, which involves becoming a stream-enterer, second path, third path and then an arahat (however you spell it).
2. The Five Path Model from the Tibetans.
3. The Ten Bodhisattva Bhumis from the Tibetans.
4. The ideal of Buddhahood from all the Buddhist traditions.
5. The Sudden and Gradual Awakening schools of Zen.

There are other models from other traditions (e.g. St. John of the Cross' Ladder of Love), and I have already mentioned these in the section on the Progress of Insight. I'm not going to go into much detail about them here, but when you are familiar with the models I am going to discuss you should be

able to make some sense of them.

THE NON-DUALITY MODEL

The Non-Duality Model is without doubt my favorite of them all. It essentially says that the goal is to stop a process of identification that turns some patterns of sensations into a Doer, Perceiver, Center Point, Soul, Agent or Self in some very fundamental perceptual way. By seeing these sensations as they are, the process can gradually be seen through until one day there are no more sensations that trick the mind in this way. My favorite quotation that articulates this model is the one that goes something like, “In the seeing just the seen, in the hearing just the heard, in the thinking just the thought,” and thus I may repeat this quotation a few times just to make the point of how profound it is. Basically, there is just a field of sensations, as there was before, but now all of these sensations are progressively seen to be as they are, and all the sensations that we generally call “me” are just a part of this process.

This model does not imply anything else, promises nothing related to any other models except in some loose way the Fundamental Perception Model that I will talk about shortly. The Non-Duality Model is one of the most practical models, in that it focuses on simply seeing things as they are right now.

I will talk more about this model as we go, and have already talked about it often in a less direct way. I present it first to serve as a foil or counterpoint to all of the other models, and it is the only model that can withstand reality testing without qualification or difficulty. All of the other models may contain some degree of truth somewhere in them, either literally or poetically, but this one you can hang your hat on all the way through. This awareness develops gradually with some sharp jumps along the way, leading to the endless debates about sudden and gradual schools of awakening, a subject that will hopefully become more clear as we go, but probably deserves some mention here.

THE SUDDEN SCHOOLS OF AWAKENING

There are schools of awakening, particularly some Zen (Chan) traditions from China and Korea, and some interpretations of Hinduism, though this is not a complete list, that say that awakening happens in one big shift and that’s basically it, regardless of exactly how you define “it”. They deny the claims of the progressive schools (Theravada, Tibetans, some other strains of Zen, most schools of Sufism, Khabbala, other Western Traditions, etc.) that there is mappable territory before awakening and that there might be lots to do after stream entry or whatever you want to call it. Possible explanations for these schools include:

1. There may be a few rare individuals that somehow manage to go straight to full awakening due to whatever interesting way they are wired or practiced, though I have never met anyone who did this.
2. There may be schools founded or influenced by people who got to the first stage of awakening and somehow never realized there could be anything more than that or got trapped in a lie about being fully awakened when they hadn’t yet realized there was more to go and never retracted their initial, erroneous claim.
3. There are people who just thought that was the dogma somehow, and stuck with it regardless of any issues of actually having insight.
4. Other explanations I haven’t thought of or run across.

Because every single person I have ever known has followed a progressive path, including

myself, it is very hard for me to believe the sudden claims except for keeping open the possibility that there may be the exceedingly rare practitioner who occasionally manages to pull this off and thus imagines, based on their limited experience, that this is how it happens in general. In short, if you manage to do this, more power to you, and please let me know. Otherwise, I would bet on the gradual, progressive schools, and if you attain something that you are pretty impressed by, give it time to see how it holds up when the troubles of the world come knocking at your door over the months and years after that shift of perspective.

THE FUNDAMENTAL PERCEPTION MODELS

Related to the Non-Duality Model, and also useful for practice, are the Fundamental Perception Models. I say “models” because various traditions emphasize different qualities of reality as being essential. For instance, the Theravada uses the Three Characteristics of Impermanence, Suffering and No-Self, as you already know well by this point. The Mahayana traditions (Tibetans in particular), may emphasize Shunyata or emptiness, and the Vajrayana traditions may emphasize luminosity or the space-like meditative equipoise of Dzogchen. They may also talk about Maha Ati, or express fundamental truths in some other way.

These models may directly state or imply that enlightenment involves continuously perceiving these aspects of things in all sensations at a conscious level, so that every waking instant we were flooded with the sense of impermanence or luminosity or whatever as our dominant experience. While attempting to perceive this at all times is excellent practice advice, particularly when on retreat, were these models true then realization would seem to involve flooding the consciousness of the individual with a ton of information at all times. While there may be moments or bursts of this sort of perception in enlightened individuals, this is not what finally happens. Instead, with strong awareness of how things are, a process of identification stops, the switch is thrown, as noted above in the Non-Duality Models. By following the practice advice of the Fundamental Perception Models we may come to stop this process.

However, as the Buddha said, do not imagine that you must continue to carry the boat once you have crossed the river. While enlightened individuals can at a whim notice the true aspects of sensations, just as color is clear to a person with good eyesight (assuming they are not color-blind), so these things are clear to an enlightened being to various degrees as they progress along the path. That said, just because one can perceive something doesn't mean that particular aspect is the dominant aspect of consciousness at all times. In short, the Fundamental Perception Models are very useful for practice, but do not quite accurately describe the final result.

THE SPECIFIC PERCEPTION MODELS

Specific Perception Models essentially state or imply that an enlightened being will be constantly hyper-aware of every single sensation that arises in their field of perception, including not just the ultimate aspects of the Fundamental Perception Models, but also every single little detail of the content of those sensations, achieving at all times the perfected fusion of the completely open and panoramic perspective of High Equanimity with the laser-like precision of the Arising and Passing Away at its height. It implies that rather than stopping a process, enlightenment is about becoming so fantastically alert that you see not only the true nature but also the specifics of each and every sensation that arises at all times. This is not even close to what happens in reality. While enlightened beings will cycle through those stages, when mindfulness is low each of those stages will present in a low-key way, and only for moments here and there will there be anything like that kind of awareness, though when

enlightened beings are on retreat and/or really powering the mindfulness and concentration they can temporarily achieve something that resembles these high ideals.

The Specific Perception Models are another instance where practice instructions get turned into an ideal of what is supposed to happen in exactly the same way as happens with the Fundamental Perception Models. They become one more example of carrying the boat after we have crossed the river. Again, mindfulness comes and goes, sleep comes and goes (though the Tibetan teachings on dream yoga are very intriguing), concentration comes and goes, various perspectives and perceptual thresholds parade through, and the cycles of the *ñanas* continue on and on.

The ideals in this model and many models that follow it are sometimes used as a weapon by those who like to criticize those who rightly or wrongly claim to be enlightened. Examples include: “Don’t you remember when I said (such and such)?”; “Didn’t you notice how I cleaned the bathroom?”; or: “How could you have forgotten to pay the power bill?” The implication inherent in each of these is that an enlightened being should have perfect awareness of all aspects of their sense reality as well as perfect memory of all of those aspects. This ideal is unfortunately completely bogus. I so wanted to be a Sensation-Perceiving Superstar with a photographic memory and have been sorely disappointed. As basically everyone out there has some aspect of this model in their working definition of what “enlightenment” must be, these ideals can be a particular problem in relationships, particularly business relationships and romantic ones for those who are out of the closet about enlightenment.

In this basic vein, this brings up another selling point of realistic, down-to-earth, human models of what awakening brings. If you tell people you are enlightened and also promote very high, idealized, delusional, perfectionist models of awakening, those who actually get to know you well will realize how full of shit you are, particularly people such as spouses or partners, business associates, best friends and the like. Further, the more you get stuck trying to be like the person you dream you are supposed to be rather than who you are, the more you can get isolated in your false and pretentious fantasy land, locked away from the grounding, healing, and helpful reality testing that comes from community and real, intimate human relationships. However, if the Specific Perceptual Models are a problem in this way, you haven’t seen anything until you get to the Emotional Models.

THE EMOTIONAL MODELS

The Emotional Models are so fundamental to the standard ideals of awakening as to be nearly universal in their tyranny. You can’t swing a dead cat in the Great Spiritual Marketplace without hitting them. Almost every tradition seems to have gone out of its way to promote them in the most absurd and life-denying terms available, though there have been attempts at reform also. I must give thanks for the attempts, however ineffective, bizarre, mythologized, cryptic, and vague, that the Tibetan and Zen traditions have occasionally made in this regard, and mourn their nearly perpetual failure to make these issues clear. At least they tried, whereas the Theravada basically has really not tried in any significant way in 2,500 years so far as I can tell. If I am wrong, please let me know.

These emotional models basically claim that enlightenment involves some sort of emotional perfection, either gradually or suddenly, and usually make these dreams the primary criteria for their models of awakening, often ignoring or sidelining issues relating to clear perception of the true nature of phenomena. Usually these fantasies involve elimination of the “negative” emotions, particularly greed, hatred, anger, frustration, lust, jealousy, and sadness. At a more fundamental level, they promise the elimination of all forms of attraction and aversion.

As I am sure you can already tell, I am no fan of these models of enlightenment. In fact, I consider their creation and perpetuation to be basically evil in the good old “You Should Burn In Hell

For Perpetuating Them” kind of way, though as guidelines for trying to be kind and behave well (training in morality) I find them of value. I know both what hints of truth they contain and also what a marketing ploy they are, and will attempt to make both aspects clear. This is not easy to do, and the dogma of the Emotional Models is so deeply ingrained in us all that shaking it can be the work of a lifetime even in enlightened beings.

The practical application of making this distinction is based upon the fact that we will try to realize the model we consciously or unconsciously adopt. It is extremely tempting if we buy into the limited emotional range models to go around imitating an emotionally limited state, repressing or ignoring aspects of our basic human nature. There are some benefits to repressing the manifestations of negative emotions while simultaneously being conscious and accepting of the fact that difficult emotions occur. However, if we repress them and also pretend that they don’t exist, this sort of cultivated denial can also produce huge shadow sides and a lot of neurotic behavior.

A far more practical approach is to accept that we are human, try to be decent in a normal sort of way rather than in a grandiose spiritual way, and to assume that reducing and eliminating the illusion of the dualistic split is possible through doing basic insight practices. Reducing the sense of a split can provide more clarity, allowing us to be the human beings that we are with more balance and less reactivity in the face of that humanity.

THE THERAVADA FOUR PATH MODEL

The root of the problem in standard Buddhism comes to us from the Theravada Four Path Model. This is the original model presented in the Pali Canon and the oldest model we have to work with. All the subsequent schools (Mahayana of various strains and the Vajrayana) react to it in their way but are still influenced by it even if they say they are not, so you need to know it to understand the debate.

Actually, the problems began long before in ancient Hinduism (which had a huge impact on Buddhism, despite what some Buddhists will tell you) and probably before that, but this is as good a place to start as any. I shouldn’t blame ancient India for what is really a perennial human wish. Let’s face it: we all want emotional perfection, as a large chunk of the pain felt in modern life relates to people’s emotions causing trouble. I will claim that not perceiving our emotions clearly is a far greater problem than the emotions themselves, but I am clearly in the minority in this regard. As I stated in the chapter “Harnessing the Energy of the Defilements”, there is a lot to be said for aspects of what we usually consider the bad emotions. It is important to realize that empty compassion underlies all our emotions, whether filtered through the illusion of duality or otherwise.

The Theravada Four Path Model is a model involving four stages of awakening, namely First Path or Stream Entry (Pali: sotapanna), Second Path or Once Returner (sakadagami), Third Path or Never Returner (anagami) and finally Fourth Path, Holy One, Saint, or Conqueror (arahat, arhat, arahant, or arhant, pick your favorite spelling). The terms Once Returner and Never Returner have to do with issues relating to the dogma that those who have attained to second path cannot be reborn more than once before attaining arahatship, and certainly not in the lower realms (hell realms, hungry ghost realms or animal realms), and that those of third path, if they do not attain to arahatship in this lifetime, will at worst be reborn into a heaven realm where the conditions are optimal for achieving enlightenment. However, the core of the Theravada Four Path Model is the dogma that enlightenment involves progressively eliminating the Ten Defilements in the following manner.

Stream Entry eliminates the first three defilements: skeptical doubt, attachment to rites and rituals, and personality belief. Second Path attenuates the fourth and fifth defilements, usually

translated as greed and hatred or more technically as attraction and aversion to everything that is not a jhanaic state. Third Path is said to eliminate those same fourth and fifth defilements however translated. Fourth Path, that of arahatship, eliminates the remaining five defilements of attachment to formed jhanas (the first four jhanas), attachment to the formless realms (the second four jhanas), restlessness and worry, “conceit” (in quotes because it is a bit hard to translate), and something called “the last veil of unknowing”.

It is important to note that arahats that are said to have “eliminated conceit” (in limited emotional range terms) can appear absolutely arrogant and conceited, as well as restless or worried, etc. That there is no fundamental suffering in them while this is going on is an utterly separate issue. That said, conceit in the conventional sense and the rest of life can cause all sorts of conventional suffering for arahats just as it can for everyone else. While I am on the subject of conceit, perhaps I should take on the subject of the word “ego” in a more comprehensive way than I have done so far.

The pop psychology meaning of the word “ego” is something like arrogance, pride, narcissism, and a failure to take into account the feelings, rights and/or existence of others. This is also the definition that is most commonly behind such mainstream Buddhist statements as, “That action or statement that I really didn’t like had a lot of ‘ego’ in it.” I think that this definition of ego can sometimes be slightly useful for training in morality if we are very kind to ourselves and those around us, but often it seems to me to be pop spirituality turned into a weapon and a form of denial of someone else’s difficulties, feeling and suffering.

Worse, people often take this definition, mix it in with their own insecurities and unfortunate fear of existing or asserting themselves in the conventional sense, and then take this neurotic mixture and use it to continue to flog themselves and those around them. Please don’t do this. It is misguided and will not help you or anyone. This pop psychology definition of ego also has nothing to do with enlightenment in the formal sense, and so don’t bring it to mind when you read this chapter except to dismiss it.

Another definition of ego is the formal psychological one put forward by Freud. In this definition, ego is the moderator between the internalized parent or police of the super-ego and the primal drives of the id, those being largely for reproduction and survival. In this sense, ego is an extremely good thing and should be cultivated consciously and without restraint. This definition has to do with the more formal psychological concept of “ego strength,” a strength that is very positive and necessary for the deep and often difficult personal growth that we all want for ourselves. One of the explicit requirements for entering intensive psychoanalysis is high ego strength, the ability to face one’s reality and dark stuff without completely freaking out. Thus, eliminating this form of ego would be a disaster.

For reasons completely beyond me, the word “ego” is also used in a high mystical sense to describe the elimination of the experiential illusion of there being a special reference point as described in the chapter on the Three Characteristics, in the section on no-self. One who had eliminated this form of ego, which is in this case a useless illusion, might describe their experience in this way, “In this full field of experience or manifestation, there seems to be no special or permanent spot that is observing, controlling, separated from, or subject to any other point or aspect of the rest of this causal field of experience or manifestation.”

This is the experience and realization of the arahat. Notice that this definition of ego seems to have nothing whatsoever to do with the other definitions of ego. This is exactly the point, and so I strongly advocate never using the word ego in the context of describing realization or the goal of the spiritual life, or at least not doing so without extensive explanation of this particularly special and

uncommon usage of the term. Those who do otherwise continue to cause an astounding amount of unrealistic, disempowering and life-denying thinking in mainstream Buddhists. It is my sincere wish that the misuse of the word ego and its associated negative side effects stop immediately and forever. Back to the models...

As the Theravada Four Path Model explicitly states that realization is all about eliminating greed, hatred, restlessness, worry, etc., this is explicitly a limited emotional range model, and, as expected, deserves some serious skepticism. In fact, this is a good time to go into what I love and despise about the Theravada. I absolutely love their emphasis on the Three Characteristics, love the astounding power of their techniques and am grateful beyond words for the maps they provided me for the territory before stream entry, however incomplete and idealized. I am profoundly grateful, at times to the point of tears, and I mean that, for the monasteries I got to sit in, for their preservation of that which is true and useful in Buddhism for 2,500 years, and for the chance to have sat with real, enlightened teachers because of their perseverance and work.

And yet, their maps of enlightenment still contain a hefty helping of scary market-driven propaganda and so much garbage that is life-denying, dangerously out of touch with what happens, and an impediment to practice for millions of people. That the enlightened lineage holders of the modern Theravada and their ex-monk Western counterparts don't have the balls to stand up and say, "We are deeply sorry that for 2,500 years our predecessors perpetuated this craziness to put food in their bowls and fool ignorant peasants so that they might be supported in their other useful work, and we vow to do better!" is a crying shame.

They are chained to the texts, myths and the ancient lies, seemingly doomed to indoctrinate and brainwash generation after generation of monks, practitioners and devoted followers with their delicious poison. What a freakish paradox that the meditative techniques and technologies that I consider among the most powerful and direct ever created should come from a tradition whose models of awakening contain some of the worst bullshit of them all. I have sat with numerous arahats who were monks or former monks who just couldn't seem to overcome their indoctrination and so when giving dharma talks would habitually mix in the crap with the gold when it was obvious they knew better.

I have at times dreamed that all the teachers from all the lineages would get together in secret, come up with a plan to jointly get themselves out of the trap, and in a big formal ceremony present the truth as a new beginning, like a mass intervention, like a family gathering around an alcoholic to try to force them to reform their ways. None of them on their own seem to be fully able to take the heat, as each one that steps out of line in a direct fashion tends to get blasted, though there are exceptions, such as Jack Kornfield's *After the Ecstasy, the Laundry*. Thus, I think they should all try to do it together, with Zen Masters, Lamas, Rinpoches, Tulkus, Sayadaws, Achans, and their Western counterparts all standing side by side saying, "Enough is enough! We are declaring a new era of honest, open, realistic dharma teaching, free from sectarian fighting, free from preposterous models of awakening, and free from denial of humanity!" Enough of my ranting, back to the models...

I have no major beef with their description of stream entry. It does make people realize somewhat that rites and rituals are not the primary reason that they got enlightened, though I know of a number of practitioners that got enlightened with the help of techniques that were very ritualistic and continue to include rituals of various sorts in their practice, and why not. Stream entry does counter in some semi-intellectual way the sense that there is a permanent, separate self, though exactly how they know this is much more vague and mysterious to them than at the higher stages of awakening, though it beats the pants of any understanding of this that is pre-stream entry.

Further, they know that awakening is possible and can be done in this lifetime, assuming they know they are awakened in the first place, which strangely not all enlightened beings do. Those persons that encounter this understanding outside of established traditions may fail to recognize that what they have understood is called awakening and other names. Regardless, stream entry is known as the opening of the Dharma Eye, as contrasted with the Wisdom Eye of arahatship. These are simply poetic metaphors for some aspects of clearly perceiving things.

My real problem with the Theravada Four Path Model comes as soon as it starts talking about second path, i.e. the attenuation of greed and hatred or attraction and aversion, and by the time it promises eliminating these in their ordinary forms as they say occurs in third path, I think that serious critique of their language and dogma is called for. What they are attempting to say is that the sense of the observer, center point, continuous and separate subject, watcher or however you want to describe the sense that there is some Self at the center of all this stuff is, in fact, just a bunch of sensations. When these begin to be perceived as they are, the sense of how special the center point is begins to lose its grip on perception, which begins to become wider, more inclusive, and more even in its basic treatment of phenomena. Thus, as there doesn't seem to be so much of a this side and a that side, attempts to get away from that side when it is bad, get to that side when it is good, or just tune out to the whole thing when it is boring diminish at some basic perceptual level, and so the system functions better as it is better at realistically interpreting the information coming into it.

This is a very tough thing to talk about, and certainly doesn't sell as well as saying: "Do these things, and you will be free from all negative emotions," or worse: "We did these things and so are free from all negative emotions, and so you should worship us, give us donations, support our center, buy our books, give over power to us, think of us as very special or amazing, stand in awe of us, sleep with us, allow us to act like raving nutcases, etc." I think you get the picture. Thus, what happens in reality is that segments of the process of making specific categories and patterns of the causal, sensate field into a separate "self" is reduced and then stops. However, many of the traditions advertise eliminating negative emotions and the sensations of craving or aversion. The two couldn't be more different, and yet they are described as being the same.

A REVISED FOUR PATH MODEL

Here is my revised version of the Four Path Model, and this is the primary model I use when describing awakening, talking about my practice, and helping others practice. I think that using the original terminology and revising its definitions allows a lot of good material in the Pali Canon to be used, and thus provides a link to previously established work. However, I realize that using terminology that already has such deep cultural and dogmatic resonance may be a problem. For those who want something new, I will next present a rephrasing of this model that I call the Simple Model.

In the Revised Four Path Model, Stream Enterers have discovered the complete discontinuity that is called Fruition and sometimes called Nirvana or Nibbana (Sanskrit vs. Pali). This is the first of two meanings of Nirvana, with the other being Fourth Path. Stream enterers cycle through the *ñānas*, know that awakening or some different understanding from the norm is possible, and yet they do not have all that different an experience of most sensations from those who are not yet stream enterers. They may correctly extrapolate a lot of good dharma insights from momentary experiences, particularly high up in High Equanimity and the three moments before a Fruition, but this is not the same as living there all the time. In fact, most stream enterers have a very hard time describing how things have changed in terms of their daily life except that they cycle and can understand the dharma in ways they never could before.

Those of Second Path have now completed a new insight cycle. They understand the process by which enlightened beings make further progress and equate progress with further cycles of insight, which is partially true. More model-obsessed or intellectual practitioners at second path may get very into fractal models, consciousness models, enlightenment models, various integrative theories, and that sort of thing. Psychological issues tend to be a bit more of a big deal during this phase, and psychological development becomes interesting. By this point most people, though certainly not everyone, also have a pretty good understanding of the basics of the samatha jhanas, and these can be very fascinating. What they may be most bothered by is that cycle after cycle of practice, duality remains the predominant experience most of the time.

Those of Third Path have shifted their understanding of what progress is from those of Second Path, and have begun to see that it is about perceiving the emptiness, selflessness, impermanence, luminosity etc. of sensations in daily life and begin to see that they have the ability to do this. This can be a long, developmental process from the first time they notice this to it becoming a nearly complete experience. Thus, Third Path tends to be a long path, though it doesn't have to be.

At the beginning of Third Path, most practitioners think: "I'll just complete more cycles of insight, like I did before, and this will do the trick." They don't tend to understand what it is they have attained all that well yet, nor its deeper implications. By the mature stage of Third Path, which can take months to years to show up, the practitioner is more and more able to see the emptiness, selfless, centerlessness, luminosity, etc. of phenomena in real-time, so much so that it can be very difficult to notice what artificial perceptual dualities remain.

As they cycle, they will enter new territory, possibly causing some uncertainty or instability, and with each Review phase they tend to really feel that they have done it until they begin to notice the limits of their practice. There can be this nagging something in the background that things aren't done, and yet figuring out exactly what the problem is can be very slippery. It is a bit like being in the stages before stream entry, trying to figure out what exactly needs to be done. They need to notice something that has nothing to do with the cycles, to finally untangle the knot of perception at its core, but doing this can be a real trick. It is a very strange place, as one seems to know the dharma all the way to the end and yet somehow it just isn't quite enough. In that vein, it is interesting to note that I wrote the vast majority of this book while I was some sort of anagami, and on reflection I got just about everything right. My emphases are slightly different now, but the basics are all the same.

As things progress, anagamis begin to tire of the cycles to a small or large degree and begin to look to something outside of them or not related to them for the answer to the final question. Finally, the cycles of insight, the states of concentration, the powers, and all the other perks and prerogatives of their stage of awakening or concentration abilities (if they developed them) hold no appeal and only lead to more unsatisfying cycles.

I completed around twenty-seven full, complete insight cycles with mind-blowing A&P Events, Ass-kicking Dark Nights, Equanimity phases, and what seemed to be brand new, fresh Fruitions and Review phases between third and fourth path. There is nothing special about that number, both because it is just a guess and because of the reasons I stated when describing the phenomena of Twelfth Path. The later cycles got faster and faster, so that by the end it seemed I was whipping one out every few weeks or even every few days, but they still seemed to be leading nowhere.

It was only when I had gotten so sick of the cycles and realized that they were leading nowhere that I was able to see what has nothing to do with the cycles, which also wasn't anything except a strange untying of the knot of perception of them. The cycles, for better or worse, have continued just the same. Thus, there is not much point in counting cycles or paths, as they don't necessarily

correlate well with anything past the first two or three, and issues of backsliding can really make things complex, as I explained earlier.

Finishing up my Revised Four Path Model, arahats have finally untangled the knot of perception, dissolved the sense of the center point actually being the center point, no longer fundamentally make a separate Self out of the patterns of sensations as they used to, even though those same patterns of sensations continue. This is a different understanding from those of Third Path in some subtle way, and makes this path about something that is beyond the paths. This is also poetically called the opening of the Wisdom Eye. What is interesting is that I could write about this stage quite well when I was an anagami, but that is a whole different world from knowing it like arahats know it.

The Wisdom Eye may seem to blink initially. It may go through cycles of flashing open just after a Fruition and then slowly fading over a few hours (at least on retreat) as each round of physical sensations, then mental sensations, then complex emotional formations, then lastly fundamental formations such as inquiry itself move through and become integrated into this new, correct and direct perception of reality as it is. Review cycles may occur many times during each flash, but when the eye is open they seem rather irrelevant in comparison to keeping the level of clarity and acceptance high enough to keep the eye open. When the eye fades and the knot of perception seems to retie itself, the familiar insight cycles may seem like pure drudgery, with the focus drifting back to getting lost in the cycles and then gradually shifting again to getting clear enough to get the eye to open again. The themes that occupy center stage go through a cycle that is very much like a progress cycle.

Finally, the Wisdom Eye cycles and insight cycles all converge, and the thing stays open from then on, which is to say that at that point it all seems the same whether or not the eye is open, which it actually was. That being seen, nothing can erode or disturb the centerlessness of perspective, and life goes on. That there are arahats who have opened the Wisdom Eye but had it fade and those who have opened it and had it stay open is rarely mentioned but worth knowing.

For the arahat who has kept the thing open, there is nothing more to be gained on the ultimate front from insight practices, as “done is what is to be done”. That said, insight practices can still be of great benefit to them for a whole host of reasons, there is a ton they can learn just like everyone else about everything else there is to learn. They can grow, develop, change, work and participate in this strange human drama just like everyone else. Practicing being mindful and the rest still helps. They also cycle through the stages of insight, as with everyone above stream entry, so doing insight practices can move those cycles along.

A SIMPLE MODEL

In earlier versions of this work, I had a model called The Heart Sutra Model. The Simple Model is the less mysterious, stripped down version of that earlier model, though in its essence it is the same. While in one sense it is also a rephrasing of the Revised Four Path Model, as it has no numbers, and is free of the traditional names, it has some advantages over that terminology.

I present this somewhat novel model here because it focuses on real insight directly and treats any emotional benefits of this as side effects. Further, there are often too many cycles of insight before arahatship, making the Four Path model troublesome. This phenomena of too many cycles (which I will sometimes call “paths” with a lowercase “p”) between each of the Four Paths gets worse as one works towards final awakening. As Bill Hamilton put it, and I have learned the hard way, “The arahat fractal is vast.”

The Simple Model does not reinforce fascination with content, nor with life-denying ideals or limited emotional range models in the way that the traditional Four Path Model often does. It does not

tempt one to count paths. It keeps the focus on precise inquiry into the truth and one's experience of it or lack thereof.

This model basically says that enlightenment is about direct insight that progressively reveals something different in the relationship to the field of experience and gradually allows things in it to be held in their proper proportion. Thus, it is a Non-Duality Model.

The first understanding is that sensations are sensations, thoughts are thoughts, and this forms the basis of further inquiry. When the universal characteristics of these sensations begin to be seen, this represents growth in understanding. When the whole sense field is known directly and completely as it is, this can cause an entrance into Fruition through one of the Three Doors, and represents the first stage of awakening.

When one appreciates the cycles of the process of awakening and has completed at least one more new progress cycle, this is the next stage. When one begins to appreciate the emptiness, luminosity, centerlessness, agentlessness, etc. of phenomena in real-time and this becomes the focus of practice rather than Fruition, this is the next stage. When the sense of the watcher, observer, subject, controller, doer, etc. is seen completely as it is and the knot of perception untangles, that simple, fundamental way of perceiving things is the next stage of awakening. When that untangling stays untangled, that is the next stage. As that understanding is integrated into our lives, that is the next phase, though it is more an ongoing process than a stage.

The problem is that the traditions seem to want to make this understanding into so much more than it is, such as add ideals of emotional perfection onto this. There is some truth in the models dealing with emotions, but it has to do with things moving through faster and being seen more clearly. It does not have anything to do with bad emotions not arising. I hate to even go here, as my goal is to give the emotional models the bashing they richly deserve, but I don't want to throw the baby out with the bathwater. Thus, here it goes.

As the deep-seated perceptual sense of a separate, continuous, permanent, observing Agent stops being extrapolated from the same old patterns of sensations that seemed to be those, there is this wider inclusive something that can come into the consciousness of the enlightened individual, depending on their level of awakening. There is also a slowly growing directness of perception that comes as reality is not filtered so exclusively through thought. These two can combine to give the emotions of enlightened beings less sticking power, so that they may move through more quickly than for those that are not enlightened, and also may be seen more quickly and clearly as they arise and vanish. There may also be less blind contraction into thoughts and emotions and a wider perspective, thus giving the other parts of the brain more of a chance of creating moderated responses to the emotions. That said, even when seen through, there seems to be a biological component to how emotions move through that can only be expedited so much.

Anyone who thinks these highly qualified statements are anything like a vision of emotional perfection or the elimination of all negative emotions is not paying attention! That is the last thing I wish to imply. I merely wish to say that there is some increased clarity about our basic human experience and it can help, but that is all. That said, you would be amazed how angry, lustful or ignorant enlightened beings can be, and they can still do all sorts of stupid things based on these emotions, just like everyone else. The ability to moderate responses to emotions can sometimes give the impression that those emotions have been attenuated, but that is not the same thing, and this is my nice transition to the Action Models.

THE ACTION MODELS

The Action Models tend to involve certain actions that enlightened beings cannot commit or certain actions they must commit. Both types of models are completely ridiculous, and so we come now to the first of the models that simply has no basis in reality. The traditional Theravada models contain numerous statements about what enlightened beings cannot do or will do that are simply wrong. My favorite examples of this insanity include statements that arahats cannot break the precepts (including killing, lying, stealing, having sex, doing drugs or drinking), cannot have erections, cannot have jobs, cannot be married, and cannot say they are arahats. They also state that unordained arahats must/will join the Theravada monastic order within seven days of their realization or they will die. Needless to say, all are simply absurd lies, lies that have unfortunately often been perpetuated by arahats.

There is also another more subtle and seductive view, and this is that enlightened beings somehow will act in a way that is better or higher, though it isn't defined what those actions might be or what actions they might avoid. I consider this view very dangerous. While I wish to promote the shift in perception that I call awakening and other names, I don't want to make out that somehow this will save anyone from stupid actions or make them somehow always know how to do the right thing or avoid screwing up. Such views are a setup for massive badness and huge shadow sides, as anyone who has spent enough time in a spiritual community knows all too well. As Zen says, "The bigger the front, the bigger the back."

The list of highly enlightened individuals who have bitten the proverbial dust by putting themselves up on high, screwing up and then being exposed as actually being human is remarkably long, and the list of spiritual aspirants who have failed to draw the proper conclusions about reality from the failures of the enlightened is even longer. There are many schools of thought on this issue, and I will give them formal names here, though in reality they don't think of themselves this way.

The Halfway Up the Mountain School essentially believes, "Those who screwed up and caused a scandal were only part-way up the mountain, only partially enlightened, as anyone who was really enlightened couldn't possibly have done those terrible things." While clearly some were only partially enlightened, or perhaps not enlightened at all in the technical sense, a number of those who screwed up clearly knew ultimate reality inside and out, and so this model misses many important points.

There is the Crazy Wisdom School that believes, "Enlightened beings transcend ordinary reality and with it ordinary morality, so that they are the natural manifestation of a Wisdom that seems crazy to us foolish mortals but is really a higher teaching in disguise!" While not entirely absurd, as there are many cultural aspects and societal rules that can seem a bit childish, artificial, unnecessary, unhelpful or naive in the face of realization, the Crazy Wisdom School provides too easy an excuse for plenty of behavior that has been and is just plain bad, irresponsible, stupid and needlessly destructive.

Then there is my school, for which I don't have a catchy name, and it promotes the view that, "Enlightened beings are human, and unfortunately humans, enlightened or otherwise, all screw up sometimes. There is nothing special or profound about this." In short, my school categorically rejects the specific lists and dogmas of the traditional Action Models in all forms, from the preposterous lists of the Theravada to the subtle sense that enlightened beings somehow are guaranteed to act perpetually in "enlightened" ways, whatever those are.

That said, the ability to see things as they are does allow for the possibility of more moderated responses to situations and emotions, as stated earlier. That is a very different sort of a concept from coming up with a list of things that an enlightened being never would or could do, and it certainly doesn't mean they will necessarily act the way we think they will. Further, while this is not an

exhaustive list, the behavior of any being is always affected by the following:

The standard laws of the natural world

The limits of their level of realization

The ingrained habits of the realized individual, including their personality quirks and “stuff”

The residue of the shadow sides of the techniques and traditions they used to attain their understanding (don’t underestimate these!)

The fact that mindfulness waxes and wanes (at least in arahats and below, and in all realistic definitions of buddhas)

The fact that confusion and stupidity can still occur exactly as before

The limits of the relative knowledge and experiences of the realized individual

The psychological and physiological issues that apply to the brain and body of the realized individual

Their cultural upbringing and the relative mores created by it.

You will notice that this is quite a realistic and long list. Thus, the dogmas of the standard action models, while containing a few grains of truth, are simply wildly inaccurate, and generally represent some of the worst of the models of enlightenment.

A closely related issue is the tensions between the “technically enlightened” models and the limited possible action models. There are schools of thought that say, “One enlightened action and one is a Buddha, one deluded action and one is an ordinary human being.” These have their value from a certain behavioral point of view, and can serve as a valuable reminder to all that conventional morality tends to be an extremely good idea most of the time. I, for one, think that everyone, regardless of purported realizations or a lack thereof, should be held to a high and fairly traditional moral standard, though in some human, just, and forgiving way. However, teachings based on some arbitrary ideal called “enlightened action” can begin to diminish the importance of direct realization of the truth of things and reinforce the mythical garbage of the limited possible action models of realization.

There are people who are “technically” unenlightened (meaning that they have never completed even one progress of insight or attained to any direct understanding of emptiness or non-duality) who nonetheless live lives that would be considered unremittingly saintly by even the very highest standards. I have been fortunate enough to have met a few of these people and continue to stand in awe of them. Just so, there are those who are “technically” very highly enlightened, perhaps even arahats or buddhas, who nonetheless can appear exceedingly ordinary, seem to be of distinctly questionable moral virtue, or even sometimes be downright debauched and outrageous. I have met a good number of these also.

While the failure of the limited or enlightened action models and limited emotional models is a huge disappointment from one point of view, it also means that there is hope for the rest of us. Our lives are it, our emotions are it, our habits are it, our limitations are it, our neuroses are it, our issues are it, and our shadow sides are it. How can we attain understanding if we do not see clearly into reality as it is? How can we see clearly into reality as it is if we spend most of our time thinking that it isn’t good enough to even examine clearly?

THE POWER MODELS

On a rather different tangent, enlightened beings are often believed to have various kinds of powers, typically extraordinary ones, and thus we have the Power Models. The converse of this is the belief that people who have extraordinary powers might be or must be enlightened. However, the relationship between the powers and fundamental insight are slim, though not non-existent. Psychic powers come out of samatha or concentration practices, particularly the fourth samatha jhana, though

they also may arise in the stages of the Arising and Passing Away, High Equanimity, and sometimes in other stages and states as well. Some people just seem to have them regardless of their concentration or insight abilities. If you didn't read the section on the Psychic Powers in the chapter on the Samatha Jhanas, please do so now.

Note, nearly all of the states and stages where the powers arise can be attained by beings who have not yet reached the first stage of awakening, and so we can see that there is no clear connection between nearly all of the powers and awakening. The short-list of powers that are the exclusive domain of the enlightened are attaining to Fruitions, attaining Nirodha Samapatti (a deep state described in the Appendix), and being able to talk about the dharma from their own direct experience of it. There are some other things to be said about how the stages of realization make a few other things available, but this is a subtle, complex topic that I may take on at some later time.

It is true that along the way to awakening it is hard to avoid chancing into all sorts of experiences that are described in the standard lists of the powers, and it is also much easier to develop the samatha jhanas when you are in the Review phase of a path than it is if you are not enlightened. However, developing those into powers that can be attained again and again is a completely different matter and still unrelated to enlightenment except on this one front: there is something about the direct perception of the interconnection of things that does lend a certain something to utilization and development of the powers. Thus, we see some hint of why there are these models of awakening. However, as stated above, these are associations and nothing more. In summary, just because someone has powers doesn't mean they are enlightened, and just because someone is enlightened doesn't mean they will have any psychic powers that are not directly related to their clear perception of things.

THE TIBETAN TEN BHUMI MODEL

This is probably a good time to introduce the Tibetan Ten Bodhisattva Bhumi Model. The word "bhumi" mean ground, or something like level. It is a model of progressive stages of enlightenment that gets very different emphases depending on the author, but one of those emphases has to do with powers and how many duplicates of one's self one can manifest psychically. I actually like the Bhumi model, as other takes on it have to do with giving up the notion of personal territory and realizing shunyata or emptiness and deeply integrating that into our perception, paradigm, practice, and personality. It is a model that addresses many fronts, only one of which unfortunately is the powers.

The details of the Ten Bhumi Model can be found in various Mahayana texts, such as "The Large Sutra on Perfect Wisdom" and "The Jewel Ornament of Liberation". Chogyam Trungpa gives a nice description of it in *The Myth of Freedom*. Some texts also list other numbers of bhumis, such as seven or thirteen, but they all share similar elements. I do not consider myself an expert on this model, though I do understand the territory it covers. It is a very complex model that ascribes a wide range of exceedingly high and complex criteria involving emotions, paradigms, concentration abilities, perceptions, psychic powers and a whole host of other aspects to those of each stage. Thus, from my point of view, it is fraught with problems and assumes simultaneous, synchronized development on numerous axes, a notion I consider a bit naive and idealized. However, like most of the teachings, it contains some very interesting points made in what I consider very unfortunate ways. Thus, I recommend you check it out cum grano salis, particularly if you want to understand Tibetan texts or do practices in that tradition.

Lining the model of the Bhumis up with the Four Paths also involves some controversy. That the first bhumi is stream entry is straightforward. Beyond that, things get difficult. At points I have lined anagamihood up with anywhere from the fourth to the seventh bhumis and arahatship with

anywhere from the sixth to the tenth bhumis. These are not perfect correlations, and if you spend some time reading about the model you will see why. I recommend that you check out the sources listed above if you are interested in further information about the Bhumis.

The biggest problem with this model is that it delineates the number of duplicates of one's self that one should be able to manifest as bodhisattvas at each bhumi, and as the bhumis progress the numbers quickly get so large as to be absurd. Why some whackjob included this bizarre ideal of manifold bi-location in the model I have no idea, but somehow no Tibetan since has had the balls to throw it out, and so a thousand years later they are still stuck with it. Aside from these problems, the texts that describe the bhumis make for very interesting reading, particularly in the middle stages of enlightenment.

THE TIBETAN FIVE PATH MODEL

While I am on the subject of the Tibetan Models, I will present the Tibetan Five Path Model. In this model, the details of which can be found in various places, such as Khenpo Karthar Rinpoche's book *Dharma Paths* (published by Snow Lion). As that book does such a good job of explaining the dogma and is not expensive, I will give only a brief treatment of that model here.

First Path covers the territory from just beginning through the Arising and Passing Away, and is called the Path of Accumulation. In the territory of First Path, one accumulates direct insight into the true nature of sensations by direct investigation of impermanence and the selfless nature of phenomena, as one does in the first four ñanas.

Second Path, that of Unification, encompasses the territory from the Arising and Passing Away, through the Dark Night, to High Equanimity and the first taste of Stream Entry. These are perfect correlations also, and thus have already been described. Third Path is the Path of Seeing, and encompasses Stream Entry, and then begins the Fourth Path, that of Meditation, which encompasses the rest of the Ten Bhumis. Third Path is described as a plane taking off, and Fourth Path as it flying higher and higher. Fifth Path is that of Buddhahood. As you can see, the Five Path Model does not really add anything to the other models, but knowing it will help you understand the correlations between the terminology when you are trying to cross over between the writings and oral teachings of various traditions. Back to the generic models...

THE ENERGETIC MODELS

In nearly the same vein as the Power Models are the Energetic Models. They tend to involve ideals that imply that enlightened beings will have all their energy channels clear, their chakras or energy centers all the right shape and color and all spinning in the correct direction, their aura large, regular, and some nice color such as white, gold or violet, and in general have perfected their energetic system, regardless of the particular energetic system model being used. The simple fact of multiple models and visions of what a perfected system should look like is already a red flag for anyone paying attention, as the various traditions can't even agree on how many chakras there are, much less the rest of the details. I have noticed that these things are very scriptable, meaning that one's concepts of what is supposed to be happening can influence what one perceives in these areas. These models also leave much to be desired, and generally are referring to things that happen in the A&P and the fourth jhana, as are the powers models.

Kundalini phenomena, where all the energy (prana, lung or chi) blasts through the central channel (shushumna), are very common in the A&P Event. Some traditions associate this event with awakening, though I consider this erroneous and premature, though I can understand why these stages

impress people so much. It is during the A&P that some practitioners with a bent or talent for doing so may perceive energy channels, sometimes in outrageous detail, and be able to see chakras and the like. However, anyone who can do this in a sustained fashion will note the following: that in the Dark Night the channels are a mess in most people, and that in High Equanimity the focus shifts to experience itself, not nearly so much what is in that field of experience, and thus the channels can be difficult to perceive or a secondary background aspect of what is going on. Further, enlightened beings cycle all the time, their moods and health and other factors change all the time, and so what their channels are doing and how they perceive them will change all the time, leading to nothing resembling the stable, clean, orderly, perfected, predictable energetic state promised in the energetic models.

Thus, the energetic models are another example of a transient side effect of some people's practice being incorporated into an ideal of awakening. While energetic practices are very interesting and may lead to lots of insights and other nice effects, that is not the same thing as an enlightened being having stable, perfected energetic systems. My friend Kenneth has asked me to add that there is something good that progressively awakening does to the channels and energetic system, and I have to agree. However, defining exactly what positive changes are made is difficult, and none of the models I have seen really do an adequate job or contain enough flexibility to accommodate how dynamic our energetic systems are. Suffice to say, this is one more set of models that is getting at something but contains much that needs revision.

THE SPECIFIC KNOWLEDGE MODELS

Specific Knowledge Models basically state or imply that enlightenment will somehow magically provide hidden conceptual information about all sorts of specific things in life, such as the workings of particle physics, how to bring about world peace, who one's disciples should marry, and the like. Some go further and state that enlightenment progressively brings complete omniscience, meaning the ability to know everything about the whole universe simultaneously. While these might seem to some people like reasonable things enlightened beings should somehow know, let's include other things it might be good to know, such as how to create safe, inexpensive lithium ion batteries for electric cars, how to consistently beat the return of an S&P 500 index fund over the long haul, how to balance the federal deficit while providing everyone with good social support but not raising taxes, how to instantaneously make every blue-collar Republican realize that they are voting against their own self-interest, and how to build a fusion reactor that is safe, inexpensive, produces enough energy for everyone, and has no radioactive disposal issues. I think that some of the old Zen stories are the worst for this, as they seem to imply that the enlightened will have very clever, amazing ways of dealing with people and situations that seem beyond ordinary mortals. When you look at these, the concept of specific knowledge gained by merely seeing the true nature of ordinary sensations begins to seem as ridiculous as it really is.

The only specific thing I did gain a little insight into was the beauty of differential equations that discuss the oscillation from the imaginary quantities (potential) to real quantities (manifestation), but that's about it. Other than a bunch of direct knowledge of how the mind works and a whole lot of knowledge about what a load of crap most religious and mystical dogma is, and that includes Buddhist Dogma, I didn't really get any specific knowledge of anything else. So much for that idea...

THE PSYCHOLOGICAL MODELS

Here is another thing that didn't happen: psychological perfection. While the mainstream Western Buddhist world is absolutely drowning in a notion that somehow Buddhist practice will either

eliminate all their psychological “stuff” or cause them to become self-actualized in the good old psychoanalytical sense, nothing could be further from the truth except perhaps the Action Models. I think that I learned more about reasonable psychological health from reading one book on Transactional Analysis (Vann Joines’ TA Today) than I did from over a decade of highly successful Buddhist meditation. That doesn’t mean that I have achieved perfect psychological health, not by a long shot!

Focusing on psychological growth is an epidemic disease in Western insight practice. Many of the major retreat centers that purport to foster insight practice in the US and Europe are actually bastions of the worst pop psychological bullshit retrofitted with a bastardized Buddhist front. You have only to go to a few small group meetings on retreats, as I mentioned in Part II, to hear that the vast majority of people who are supposed to be doing insight practices are actually just wallowing in their own neurotic crap. Sure, they may be highly intelligent, super-sophisticated, fantastically well-rationalized, pseudo-Buddhist practitioners of the Great Sacred Neurotic Crap Wallow, but they are wallowing just the same.

As I mentioned before, that this sort of behavior is tolerated on meditation retreats at all is mind-boggling, but that it gets reinforced and rewarded as often as it does is a crying shame that reflects as badly on the teachers as it does the practitioners. I have had insight teacher after insight teacher try to focus on what I was feeling and how my relationships were going when all I wanted to do was talk about my attempts at insight practices, as I assumed, often wrongly, that they were insight teachers.

While the dharma is vast, and the teachings of the wisdom traditions contain a lot of material for helping us grow psychologically, that doesn’t mean that it has anything to do with awakening or insight practice at all, and letting people get stuck there does them little service, if you ask me, which you clearly did, as you are reading this book. Again, as I said before, working on one’s psychological stuff can have its value, but I firmly believe that keeping the line between insight practice and psychological work drawn as firmly as possible is essential to doing either well.

Further, it is oh so easy to imagine that the teachers on the front cushion couldn’t possibly be as neurotic as we are, and before you know it we have the breeding ground for massive shadow sides, exploitation, isolation, and scandal just like we had with the models that purport emotional perfection. The Jet Set culture of teachers popping in, getting up on the front cushion, spouting their beautiful ideals, and jetting off to somewhere else before anyone can see them as the humans they really are only goes to reinforce these dangerous notions. It is just so easy to project all kinds of wondrous qualities on to them when the dream is so nicely laid out and the opportunities for reality testing so few. Clearly, that suits most of them just fine, or they would go more out of their way to counter those notions, but, as they quickly learn, countering those notions just doesn’t sell, and getting caught up in that sort of transference feels mighty friggin’ nice.

Thus, I think that the models that reinforce the notion that psychological perfection or freedom from our psychological stuff will come simply by seeing through the sense of a separate, permanent agent are a serious problem for these major reasons:

- 1) They simply aren’t true.
- 2) They cause practitioners to get caught up in their stuff rather than focusing on the Three Characteristics or something equivalent, thus squandering the vast majority of the Western Buddhist practitioner’s scant retreat and practice time.
- 3) They allow teachers to be able to ride the hot air of these preposterous ideals to dangerous heights.
- 4) They contribute to the erroneous sense of the gap between this ordinary, human existence and

awakening by creating unrealistic ideals and goals.

Most Buddhist practitioners that I know have something like one of the following belief structures:

- 1) That awakening is impossible, so the best thing to try for is psychological or emotional health or perfection.
- 2) That awakening is psychological or emotional perfection, so by trying for psychological or emotional perfection one is doing the practices that lead to awakening.
- 3) That awakening involves psychological or emotional perfection, so it clearly is impossible, and by sitting they are trying to accomplish something else, but if you ask them what that is they are usually unable to answer clearly.

What is so ironic is that awakening is hard but clearly not impossible, and not nearly as impossible as achieving psychological or emotional perfection. In fact, seeing sensations clearly enough to see that they are all just happening and coming and going is extremely straightforward once you finally realize that is what you are supposed to be doing. Further, when I think back on all the things I have done, including going to medical school, spending a year in India working as a volunteer there, and finishing a medical residency, I must say that the work I went through to get those things was significantly more than the work it took to get to stream entry and even arahatship. It is not that getting stream entry was easy, just not as hard as plenty of other things I have done. I attribute my success to a vast array of factors, but two that are relevant here are a tolerance for pain and having a good working model. That model was one that was blissfully free of the notion of emotional or psychological perfection.

When I think about what it would take to achieve freedom from all psychological stuff, the response that comes is this: life is about stuff. Stuff is part of being alive. There is no way out of this while you are still living. There will be confusion, pain, miscommunication, misinterpretation, maladaptive patterns of behavior, unhelpful emotional reactions, weird personality traits, neurosis and possibly much worse. There will be power plays, twisted psychological games, people with major personality disorders (which may include you), and craziness. The injuries continue right along with the healing and eventually the injuries win and we die. This is a fundamental teaching of the Buddha. I wish the whole Western Buddhist World would just get over this notion that these practices are all about getting to our Happy Place where nothing can ever hurt us or make us neurotic and move on to actually mastering real Buddhist practice rather than chasing some ideal that will never appear.

All that said, there is some debate about what factors or progress allows some people to just notice the Three Characteristics of the sensations that make up their world in the face of their stuff as opposed to those who just flounder in their stuff. Some would argue that you have to have done enough psychological work and deal with enough of your issues to get to the place where you can move on to the next stage. I must reluctantly admit that there is probably some truth to this. However, I didn't consider myself particularly psychologically advanced when I started insight practices, as I had all kinds of stuff to deal with and still do, and yet somehow, perhaps through good instruction, perhaps through some other factors I have yet to identify, I was able to practice well despite it all and make the shift from being lost in content to noticing how things actually are.

THE THOUGHT MODELS

Speaking of screwed-up models, we have the Thought Models. These are models that tend to focus on something different happening with thoughts in those who are awakened, rather than simply seeing through the thought patterns that create a sense of a center point or special, permanent, separate

self. These idealized models include not thinking certain thoughts, such as enlightened beings being unable to think the thought “I” or “I am”, not thinking at all and thus stopping the process of thought, or some other modification to thoughts, such as always thinking good thoughts, whatever those are.

I got an email a while ago from a seemingly nice engineer who said basically: “I did some Taoist practices, got enlightened, and now am incapable of thinking any thoughts or visualizing, yet I seem to function normally. What do you think of this?” I put a lot of thought into my response, and so am including it here, in slightly edited form:

“One of my dead teachers, Bill Hamilton, used to talk about how people's conceptions of what was supposed to happen would have some influence on subsequent events, with some question about what that influence was. We used to discuss this often, with possibilities including:

- 1) People with different models of awakening might actually achieve different results. I am no fan of this proposition but admit the possibility.
- 2) People with different models might achieve the same thing but describe it differently. I believe this one more than the first.
- 3) Some combination of these.
- 4) People might fail to achieve results but be scripted to report or believe that they had achieved something in line with their own working model. This is a common occurrence, one that I have observed in myself more times than I can count and also in the practice of many other fellow dharma adventurers. Bill would often mention people's ability to self hypnotize into semi-fixed states of delusion. He had a long run of hanging out in scary cult-like situations with psychopathic teachers and got to observe this first-hand in himself and others: see his book *Saints and Psychopaths* for more on this.
- 5) People with different models and techniques might have very different experiences of the path along its way: this is clearly true in some aspects, and yet the universal aspects of the path continue to impress me with their consistency and reproducibility regardless of tradition.
- 6) Other possibilities we haven't considered, in the style of Donald Rumsfeld's famous “Unknown Unknowns”.

The “no thought” question is an interesting one. It is commonly used in some traditions as being the goal, these including some strains and descriptions of Hindu Vedanta, multiple non-aligned traditions, and others. Zen sometimes toys with the idea on its periphery. As to Taoism: I did a bunch of reading of the old Taoist masters some years ago, but I wouldn't consider myself an expert on its current practice or dogma.

Buddhism does not generally consider not thinking or not being able to visualize among its goals, which brings us to the points mentioned above. For instance, the Awakened Buddha often says things in the old texts like, "It occurred to me that I should wander by stages to [such and such a place]." Or, "This spontaneous stanza, never heard before, occurred to me." These obviously are thoughts. Furthermore, if we note the old texts as reference, all of the enlightened disciples of the Buddha and the Buddha himself were described as thinking thoughts. Further, many of the Buddha's disciples could visualize, as could the Buddha, and if we look to modern times you can't be a tantric master without some strong visualization abilities.

Further, the notion that one can write an email or do engineering, which inherently involves abstraction (mathematics) and other concepts being converted into actuality, or even speak and have it not involve thought, is one that I think is merely a conceptual understanding itself and thus an arbitrary designation. Further, as intentions fall into the realm of thought, and all physical actions are preceded by intentions by the fixed mechanics of the system, the notion that action can occur without thought

falls into the same camp. This also applies to all such things as memory, which you clearly demonstrate, as this inherently must involve thought essentially by definition (with caveats as above).

Given those assumptions, the question I ask is: have you simply stopped calling those processes "thought" so as to fit with an arbitrary and dogmatic model? Perhaps you have forced yourself to stop noticing that mental processes occur as you thought that was supposed to happen? Maybe you have achieved something real and because of your preconceptions choose to describe it through that terminological filter, or have achieved something completely different from those that is not on my radar screen for whatever reason, possibilities including my own delusion or lack of experience, just for the sake of completion and reasonable skeptical doubt, which is always a good idea.

The terminology that I am used to involves seeing thoughts as they are, thus having them be just a very small and transient part of the natural, causal field of experience. However, it must also be admitted that, since thoughts can only be experienced as aspects of the other five sense doors, then labeling thought as thought is also just an abstraction and just as arbitrary as is labeling the other five sense doors as such. These are simply convenient designations (thoughts) for the sake of discussion.

When one notices that all things simply arise on their own, including those sensations that may or may not be designated as thoughts, to be empty of a self, as they are and always have been, with no separate or independent observer or controller or doer that is not just a part of the field of experience or manifestation, then one has understood at some level what the Buddha advocated that people understand. Thus, the model that I prefer, as it is practical, non-esoteric and direct, is that:

- 1) Sensations that can be labeled as thoughts occur.
- 2) Thoughts are natural, causal, and essential to nearly every function we perform.
- 3) Thoughts are not self, not other, part of life, and empty in the good sense.
- 4) They always have been this way, before and after any spiritual achievement, and when their true nature is seen, they are still as they were.

An essential question regarding enlightenment is: does it make things different from how they were, or does it merely reveal a true and accurate perception or perspective on how everything always was? I advocate a moderated version of the latter view, as I believe it is more helpful to practice and more accurate. Thus, in this view, which is just one view, anything that could happen before, such as thought or visualization, can happen after, with the only thing changing being some untangling of the previously held knot of tangled perception.

In terms of my experience, another interesting conceptual designation, and using relative and down-to-earth language, I can make my inner voice as loud as it could be before, it is much more clear than it was before, it is perceived as part of the natural field of causality in a way that it was not before, and mindfulness comes and goes as before. In high jhanaic states the inner voice is very subtle, but I can still visualize as before, sometimes with even more clarity depending on practice conditions. In short, I have not lost abilities nor have I changed much about the way the system operates. That said, something is clear that was not clear before, and the sense of a special center point seems seen-through, though the sensate patterns that made it up generally seem still to occur as before, and it is only the perception of them that is different." (End of email.)

As you can see, I sometimes write long emails for worthy dharma questions, but must admit I only have the time to do this because the number of people who ask me questions as of this point is so very small. Anyway, back to the models...

THE GOD MODELS

On a very different tangent, we have the God Models. While Buddhism pretends to be an

exception to the theological traditions, many Buddhists essentially worship the Buddha as a God just as Christians worship Jesus as a God. Further, the vast majority of the traditions that promote awakening involve some sort of theological background or underpinning, including Hindu Vedanta's focus on the divine nature of things, Islamic Sufism's focus on The Friend or dissolving in Allah, and Christianity's various dissolution in God metaphors, such as the Divine Marriage. Buddhism has the same problem at times with the phrase Buddha Nature. These are interesting models to talk about, and basically the question comes down to the distance between "God" and one's life. For those who disapprove of me writing about God in a book on Buddhism, substitute "Buddha Nature" everywhere you see the word "God". Those who believe in a God that is a separate entity are already in trouble. Those who believe this entity is far off in Heaven or largely unavailable are really in trouble. However, those who believe in a "God" that is right here, right now, and present in all things, including themselves, have a fighting chance, and this is as practical a model for awakening as any other, if done correctly, which it almost never is.

The problem comes for those who believe in God Free Zones, that is, those places where God is not. These tend to be people who believe in a limited, abstract God. Most people who believe in God have not taken the time to consider the question of whether or not they believe in God Free Zones or a limited God. In fact, most people who believe in God in the monotheistic sense would be offended by the notion that their God was somehow limited. However, if you question them about whether or not God is in their toilet paper or in a rock, or perhaps more specifically is the toilet paper, and is the rock, is their weird popcorn fetish, is the annoying itch in their armpit, and actually is everything else, even most people who in theory believe in an omnipresent, unlimited, all-powerful God won't go that far. This is too bad, because if they did, they would have a good working model for realizing that this is it, and so we are back to my original, simple, excellent premise and test for good models of awakening.

Here's how this works: if you believe that you are trying to see God, and you believe that all creation is a manifestation not just created by God, but in fact is God, then you are back to basic insight practices: seeing the sensate world exactly as it is, because there you will find ultimate reality, or "God", if you want to call it that. When the center point is seen through by your careful investigation of all these sensations, or all the aspects of God, then all that is left is just all these sensations as before, that is, all this God. Thus, if one is willing to really believe in a omnipresent God, then by truly, deeply, directly perceiving all sensations to be just part of the causal, natural unfolding of what is labeled God, all the boundaries between what were self and other can be seen through, and the phenomenal world is left doing its thing. Thus the practitioner realizes they always were part of God, in a sense, though these designations are merely terminological one way or the other.

The problem with God models typically is that people don't take them far enough, because if they do they can get into something really good, though they could get there just as easily without them. All the other ideals that are involved in becoming God or seeing God are just more odd dreams and possible side effects of spiritual practice. I have a few friends who saw visions while on LSD in which "God" told them useful stuff, and this is fine, but this is back in the realm of the powers and has nothing to do with awakening and only a very limited amount to do with "God" in the ultimate sense.

THE PHYSICAL MODELS

On a completely different track we have the Physical Models, which tend to involve some kind of physical perfection or stylization. The old Theravada texts go to great lengths to list the thirty-two interesting physical qualities of the Buddha, such as having forty teeth and arms so long that he could touch his knees without bending down. It is interesting how things change, as in our modern context

that would make him look more to us like a dentally challenged Cro-Magnon than a spiritual superhero, but I digress.

Numerous pop culture sources make us associate interesting physical qualities or ideals with spirituality, particularly yoga magazines and martial arts movies. There is not much more to say about these models other than they are amusing and completely inaccurate. We may imagine that somehow enlightenment involves some kind of physical health, or think that awakening or insight practice may cure some illness, but I wouldn't bank on anything like this at all. That said, my friends who regularly do practices like yoga and Tai Chi do tend to look good, and this only makes sense. However, this is not related to ultimate realizations except peripherally in that those practices involve mindfulness and if done well can lead to real insights.

THE RADIANCE MODELS

Related to the Physical Models are the Radiance Models, which tend to involve imagining that enlightened beings will have some kind of remarkable presence, usually involving radiating love, charisma, wisdom, peace or even physical light. A friend of mine used to joke about this by saying that people in Western Vipassana at the Insight Meditation Society thought that an arahat would be someone like Dipa Ma (a talented practitioner of vipassana and samatha who died an anagami by her own admission) but with light shining out of their ass. This is a bit of an exaggeration, but it makes the point that these ideals are so ingrained in us from many traditions that it is hard not to imagine that enlightened beings must have something remarkable about them that you could feel or see.

Everyone knows that all saints have light coming out of their heads, as did Jesus. You have only to look to medieval paintings to confirm this. The stories of the Buddha are full of his marvelous presence. In fact, his very first interaction with a human after his awakening went something like this. The Buddha had gotten up after exploring the depths of his realization and abilities. He decided to find his five companions who had been with him during his period of grave asceticism, and surveying the world with his psychic powers found they were at Benares. He took off walking down the road between Bodh Gaya and Gaya, and the first person the Buddha talked to after his awakening that wasn't a god or a giant snake was the monk Upaka. I quote the Buddha as he tells the tale, as rendered in Bhikkhu Ñanamoli and Bhikkhu Bodhi's *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Sutta 26, as it is so priceless and such a wealth of information about the origin of these models and ideals:

[Upaka said] 'Friend, your faculties are clear, the color of your skin is pure and bright. Under whom have you gone forth, friend? Who is your teacher? Whose Dhamma do you profess?'

I [The Buddha] replied to the Ajivaka Upaka in the stanzas:

'I am one who has transcended all, a knower of all,
Unsullied among all things, renouncing all,
By craving's ceasing freed. Having known this all
For myself, to whom should I point as teacher?'

I have no teacher, and one like me
Exists nowhere in all the world
With all its gods, because I have
No person for my counterpart.

I am the Accomplished One in the world
I am the Teacher Supreme.
I alone am a Fully Enlightened One
Whose fires are quenched and extinguished.

I go now to the city of Kasi
To set in motion the Wheel of Dhamma.
In a world that has become blind
I go to beat the drum of the Deathless.’

[Upaka replied] ‘By your claims friend, you ought to be the Universal Victor.’

‘The victors are those like me
Who have won to destruction of taints.
I have vanquished all evil states,
Therefore, Upaka, I am a victor.’

The passage is remarkable in that it sets out a large number of criteria and specifics about what awakening means to the Buddha and to Buddhism in such a short space. Further, what is interesting is the number of times the word “I” appears. In fact, “Buddha” means something like Awakened One, or “I am awake.” Thus, we see that the Buddha had no trouble talking about what he had done and who he was, nor did he have trouble thinking the thought “I”.

We note his remarkable presence and skin, and so have the first of the Buddhist Radiance Models and Physical Models. We note that he says he is superior to the Gods, which is sort of a God Model in and of itself, except one better. He describes being free of all the taints and evil states, which is a complex mix of Emotional and Psychological Models. He also adds the drum of the Deathless, and here we have hints of an Immortality Model or an Extinction Model, and while formally Buddhism would reject both of these associations, aspects of both show up often in the texts anyway. There is also a Transcendence Model, as he says he is unsullied by all things, and also a Specific Knowledge Model, as the Buddha says he is a knower of all. In short, he says he has accomplished something remarkable, and asserts that he is going to go tell others how to do exactly the same thing he did, or is he?

The question of how the Buddha’s realization relates to what he was trying to teach others is a complex one. There are numerous passages where he says he is quite different from and superior to all other enlightened beings, and draws a clear line between himself and arahats. Thus, we have to look carefully at what his claims about himself have to do with others, and I devote the whole next chapter to this complex issue. Suffice to say, the problem comes in when the ideals the Buddha discusses as applying to himself, however mythologized we think they are, are applied without careful investigation to enlightened beings of theoretically inferior degree. Then there is the slippery question of the Tibetans who purport to produce full Buddhas in one lifetime...

Back to the issues of whether or not enlightened beings have a special presence. I have seen examples of both, though I suspect that in most cases their presence was largely that way before they started doing spiritual practice. Many people who have asked me questions about practice over the years have hesitantly asked me if there was something remarkable about my presence or how I was able to keep my realizations hidden at work. I am both sorry and happy to report that I have no

problems in this regard at work and as far as I can tell have nothing whatsoever that is unusual about my presence that wasn't there long before I got into all of this, other than the confidence and passion with which I speak on the dharma. In short, the physical models and radiance are just nice propaganda and another trap that people fall into, both in their own practice and when evaluating the possible level of realization of others.

THE KARMA MODELS

Karma models involve the promise that somehow realization eliminates, exhausts, cancels out or moderates the forces of causality that would cause bad things to happen to the realized being. Karma involves action and its consequences, and in its simplest form is essentially the statement that causes lead to effects in a lawful way. The subject is imponderable, as the forces and factors involved are so vast and complex that no mind can fully comprehend them. That said, many models and Buddhist ideals subtly or overtly present models of awakening that promise some sort of relief or freedom from adversity.

However, if we look to the life of the Buddha, who by definition is as enlightened as it gets in Buddhism, lots of bad things happened to him, at least according to the texts. He had chronic headaches and back pain, got illnesses, was attacked by bandits, people tried to kill him, his own order broke into warring factions, people harassed him, and so forth and so on. Thus, it is clear that even the Buddha was not free from the laws of karma, and so it would seem naive to assume that we were also.

However, the karma models raise an interesting question, that of the timing of the fulfillment of the promises of enlightenment and what this has to do with death. The Theravada claims that the moment of complete freedom from suffering is at the death of an arahat or Buddha, as it is only then that there is no more coming into further birth and there is the complete cessation of the senses that cause pain and discomfort. The Tibetans would disagree, focusing on the perpetual life or continued series of rebirths of a Buddha or Bodhisattva throughout time to help awaken other beings. These conflicts bring us to other models, but in fact are paradoxes created by misperception.

However, the karma models are not entirely junk. By seeing each thought, state and emotion as it is, there is an increased ability simply to watch these arise and vanish on their own, thus allowing for the causal force of them not to wash through to the future without some moderation of intelligence and wisdom. In this way, past causes, habits, tendencies and the like can be mitigated through clear seeing, and the actions we take based on these that create future causes can be done with more awareness, clarity, and a broader, more inclusive perspective. This is not the same thing as eliminating all "negative" karma, but it is practical, realistic and verifiable, and thus represents the grain of truth found in the Karma Models.

THE PERPETUAL BLISS MODELS

Perpetual Bliss Models focus on enlightenment bringing on a state of continuous happiness, peace, joy, or bliss. These are commonly found in Hinduism, though they are in full force in Buddhism and other traditions as well, e.g. Christianity's "the peace that passes all understanding." Buddhism often describes Nirvana (Nibbana) as synonymous with the highest happiness and the end of suffering, and this end of suffering is the natural corollary of the Perpetual Bliss Models. Perpetual Bliss Models and their corollaries are so pervasive in the world of awakening as to be a central, nearly unassailable tenet of most people's core beliefs. I am sorry to say, they need serious revision.

The first point is that about impermanence. Bliss, peace, happiness, as well as their counterparts pain, chaos, and misery, are all transient phenomena, subject to conditions, arising and passing like the

weather. As Zen says, the ten thousand joys and the ten thousand sorrows march through our lives according to the laws of reality that have always been in place. This returns us to the great question of realization: does realization change things or does realization reveal how things always were? I advocate a modified version of the latter view, both for practice and for having sane models, but the dogma and those selling something often stray into the promises of a radically different and better existence.

The standard Buddhist argument is that by removing the condition, namely ignorance or misperception, the suffering caused by this condition is also removed. The question then is how much suffering is caused by that particular condition and how much is caused by just being alive. I assert that most of our suffering is caused by simply being alive, but must concede that there is something about changing something in the relationship to the ordinary facts of life and humanity that does help, and why I am so reluctant to admit that there is some sort of peace that comes from realization is a question I am still looking into. While I strongly believe that there are practical reasons not to sell things in this way, I suspect that some residual quirk of my personality is also at play here, and you may have already come to that conclusion.

The other side of the Perpetual Bliss Models is the notion that somehow one will enter into a permanent jhanaic state, such as the fourth jhana or some sort of Nibbanic jhana. These versions of the bliss models imply perfect, continuous concentration untouched by circumstance or enhanced by some sort of inborn wellspring of jhanaic qualities. As noted above, all the concentration states are temporary, not related directly to realization, attained both by some who are enlightened and some who are not, and thus are a false promise.

However, as so many people get a taste of jhana and are sure this must just get better and more continuous as they progress, they end up cultivating these states again and again and get nowhere in insight practice. Further, why would someone who was hanging onto a bliss model want to look into suffering? They don't, and so the chances of them coming into real insight territory or handling the Dark Night well are slim. Now, it is true that there is some sort of relationship between the perspective on things that occurs in the first four jhanas and the four paths, and the panoramic perspective of both the fourth samatha jhana and the panoramic perspective of arahatship share some positive aspects in common, but they are not the same thing, and even mentioning these patterns and parallels is dangerous, as it can cause a lot of misguided effort and assessment of where people are on the path. I think that this is a good place to introduce the Tibetan concept of the Three Kayas, as it has some useful aspects that help make sense of these things.

THE THREE KAYAS

Contrary to what some Tibetan Buddhists would tell you, arahats have a deep understanding of what is meant by their teaching of the Three Kayas or "Bodies of Understanding." For me, the Three Kayas are very close in meaning and implication to the scopes of the Three Trainings. Arahats understand the fullness of the implications of having been born and of there still being a body and mind (called the "nirmanakaya" or "manifestation body"), relating to training in morality. All teachings of dependent arising, interconnection and interdependence fall into the realm of the nirmanakaya.

Arahats know intimately the fullness of the ordinary realities of the human condition: sickness (physical and mental), health, sorrow, joy, conflict, harmony, pleasure, pain, clarity and confusion, stupidity and brilliance. All of these manifest according to the same natural laws that have always been in effect, contrary to popular belief. A body was born and it will get sick and die. The Eight Worldly Winds of praise and blame, fame and ill repute, success and failure, and gain and loss still blow

impersonally as always. The laws of biochemistry, physics and physiology still hold. We still have to pay taxes. From a cynic's point of view, the nirmanakaya is the most disappointing aspect of enlightenment. Did one really imagine that somehow it would be otherwise? Don't believe the hype! Another of the great Bill Hamilton one-liners was, "Suffering less, noticing it more." The more we wake up, the more we notice exactly what it means to have been born.

The nirmanakaya is what is meant by this passage pertaining to the arahat: "The disturbances resulting from the taint of being can no longer be found here, the disturbances related to the taint of attraction can no longer be found here, the disturbances related to the taint of aversion can no longer be found here, and yet there remains the disturbances inherent in these six sense doors that are dependent on a body and conditioned by life", from Sutta 121, "The Shorter Discourse on Voidness", in The Middle Length Discourses of the Buddha. Notice that this says, "six sense doors." Arahats still think, contrary to occasional myths about "stopping thought", as noted above. While the content of thoughts is still inherently dual, the true nature of the way thoughts manifest is absolutely non-dual. Arahats know both aspects of thought directly, a bit like being able to see waves on the ocean and yet also that the whole thing is made of water and intimately connected. No wave would ever be fooled into thinking that one wave was watching, controlling, or isolated from another.

The nirmanakaya is also the aspect of understanding that has to do with personality, habits and issues of character. Don't imagine that just by understanding the full ultimate truth of phenomena that these things will somehow lose their considerable causal inertia. To paraphrase Chi Nul, a great Korean Chan monk, just because the Sun is shining brightly doesn't mean that all the snow will instantly melt.

On a related theme, the nirmanakaya also relates to the facts of the physiological inertia and biological conditioning of the bodily aspects of the emotional life. The mind of a true arahat is extremely resilient, but the flesh works according to the same laws that were in place before. The spacious mental resilience of an arahat has some positive consequences for physical life, but it does not completely transform it. Thus, physical sensations associated with hunger, pain, tiredness, sexual arousal, nervousness, fear and all the rest are still intimate realities for the living arahat when they arise and are not inconsequential, though the points made above in the Karma model about seeing things arise and vanish still apply. The nirmanakaya includes issues of biochemistry and neurochemistry, and all of the issues of mental pathology that may go along with these.

The nirmanakaya bears out the truth so well articulated by Lao Tzu when he talked about dark and light containing one another and difficulty and ease complementing one another. No level of enlightenment will allow one to just pick one's favorite half of reality or humanity and eradicate the rest. This simply never happens and is not possible.

I think that everyone on the spiritual path should occasionally sit down with a piece of paper and list their favorite half of reality that they imagine or wish would be left if they got fully enlightened, and then list all the aspects of reality that they wish or "know" would vanish forever. They should then list the things that they imagine would show up as a result of full realization that are not here now. The differences between these lists often point directly to what blocks the development of wisdom from clear acceptance and understanding of reality.

Even arahats and buddhas have a favorite half of reality as well as dreams about how things could be, so these dreams are not the problem. The difference is that highly realized beings understand directly that both the "good" and "bad" halves are of the nature of ultimate truth, including all thoughts about them, and this makes all the difference. These sensations flicker effortlessly and vanish, getting no more nor less consideration than they are due. The point I am trying to make here is to include the sensations that make up your world in your practice, and don't retreat into idealized fantasies of what

realization will be like, though notice such sensations if and when they occur.

Lastly, the nirmanakaya relates to our “stuff,” our issues, our childhood traumas, our dark secrets. I have routinely mentioned that when doing insight practices one should try to see these things at the moment-to-moment level. However, one must also find a way to deal with our stuff in the traditional ways, or perhaps non-traditional ones. Just do this work when not doing insight practices. While there are connections between these two types of work, they are often in direct conflict. Make time for the macroscopic, when we face and learn about how to live well in the world in terms of emotions, issues, conflicts, tears, joys, people, jobs and relationships. However, also make time during which you resolutely put all of that behind you, time when you stay at the level of flickering sensations. Unhealthy fixation on either perspective is guaranteed to cause problems.

Arahats also have a further wondrous understanding of all of this that is unique to them and buddhas (though there may be hints of it at third path) called the “sambhogakaya.” They know that the full range of phenomenal reality and even the full range of the emotional life can be deeply appreciated for what it is. They see that the world of concepts, language, symbols, visions, thoughts and dreams is fundamentally the same as the world of materiality, that they both share the same essential nature from an experiential point of view. The first line of the Gospel of John, “In the beginning there was the word, and the word was God,” is a nice way to put it. For those who find this phrase too cryptic, I paraphrase it as: “From the beginning, concepts, words, dreams, visions, and the realm of thought have always been an aspect of ultimate reality.”

Further, in some strange way even the worst of the world has a richness of texture that can be deeply enjoyed, and a mysterious and sometimes awe-inspiring glory mixed into it, inherent in it. What they were looking for was permeating all the sensations without exception that had made up their world all along! What staggering irony this is, and what a silent joy it is to discover this at last. This is what is meant by “the bliss of Nirvana.” It is a more subtle understanding than the nirmanakaya and in some largely mysterious way does not contradict it.

Beyond even this, they also understand in real time what is meant by the “dharmakaya”, that somehow none of this is they, and that “what they are” cannot be fundamentally harmed, disturbed or affected by the world of phenomena in any way. The dharmakaya seems to simultaneously pervade all of this, not be all of this, and be utterly beyond all of this. It seems to be permanent and yet unfindable, be empty and yet aware. Even this paradoxical language is hopelessly crude and from a certain point of view unnecessary, though an arahat would know directly what it is pointing to. This is what is meant by “going beyond birth and death,” “Samsara is Nirvana,” “the arahat is traceless here and now,” “True Self” and “no-self.” Interestingly, the nirmanakaya also relates directly to both “True Self” and “no-self.” There is something beautiful and yet tragic in this, a “dark comedy” as a friend of mine put it.

To even say that the dharmakaya is a very subtle understanding makes no sense, as the understanding of dharmakaya arises more from what is absent rather than a sense of the presence of something. On the other hand, the presence of everything bears witness to it.

All three understandings (the nirmanakaya, the sambhogakaya, and the dharmakaya) are accessible to the arahat at any time by the mere inclination towards them, which is to say these perspectives arise dependent on causes in their own time. They are three complementary perspectives on the same thing. It is like being able to see the validity of the perspective of all of the three people in the classic Taoist painting called “The Vinegar Tasters,” with Confucius and his laws for living in the world relating to the nirmanakaya, Lao Tzu and his deep appreciation of life relating to the sambhogakaya, and the Buddha and his emphasis on Nirvana and going beyond suffering, birth and death relating to the dharmakaya. Most people think of this painting as a Taoist slam on the other two

traditions, but I think that the deeper meaning is much more useful.

The teaching of the Three Ultimate Dharmas of materiality, mentality and Nibbana that I articulated earlier is closely related to the Tibetan concepts of the Three Kayas or aspects of the fully enlightened condition. The nirmanakaya relates to form, the sambhogakaya relates to the enjoyable, quiet and spacious peace of the fully enlightened mind that unifies the mental and physical into the same field of experience, and the dharmakaya relates to Nibbana.

Were only the nirmanakaya true, we could say that unitive experiences are the answer and that we are the whole field of experience. Were only the dharmakaya true, we could say that transcendent “experiences” are the answer, that we create and know the whole field of experience, that we do not exist, and that we are the deathless or God. Neither of these frameworks can clearly explain things on their own, and so, as mentioned in the chapter “No-self vs. True Self”, none of these descriptions really holds up to reality testing on its own.

Presenting the Three Kayas also allows me to continue to hammer relentlessly on the point about people wanting to find some spiritual reality other than this one. The huge temptation when walking the spiritual path is to try desperately to find a way to get the simple ease of the sambhogakaya and the indestructible, transcendent and deathless luminosity of the dharmakaya while secretly hoping that the down-to-earth, mundane, intimate, visceral, vulnerable, and often embarrassing nirmanakaya will just sort of crawl away and die or at least radically reform itself. The nirmanakaya is often treated as though it were the bastard stepchild of the fully enlightened condition, but you can’t have one without the others. Intimacy with reality is bought at the price of attaining transcendence beyond reality. Transcendence is bought at the price of attaining intimacy with reality. These inescapable facts should not be forgotten.

The all too common temptation of those who advertise and sell spirituality is to sing the praises of the sambhogakaya and dharmakaya while trying to gloss over the profound yet down-to-earth implications of the nirmanakaya. Buyer beware! If enlightened beings didn’t feel the fullness of their humanity and the ordinary world, compassion for themselves and others would be completely impossible. From a Tibetan point of view, it is because enlightened beings progressively lose their artificial defenses against the nirmanakaya that they have no choice but to be bodhisattvas, which brings us nicely to our next model...

THE IMMORTALITY MODELS

The Immortality Models are significantly more prevalent in Tibetan Buddhism than the other strains, though they also appear in Pure Land Buddhism and are found elsewhere. While all strains of Buddhism on the one hand categorically deny immortality as the goal based upon the standard tenets of Buddhist logic, plenty then turn around and sell immortality like used car salesmen. So many Buddhists want to be up in the Heaven called Nirvana as empty yet separate beings who don’t exist and yet live forever as Bodhisattvas saving the world.

While there are lots of good points in the Bodhisattva Vows, this is yet another case of bait and switch where the results will be a bit more down-to-earth than most people are bargaining for. However, many Buddhists are so brainwashed into the ideal of becoming Amazing Super Beings that they readily give up the notion that they could really understand anything in this lifetime in exchange for the dream that some zillion lifetimes down the road they may get to be Spiritual Superstars. However, as their mentality can be essentially like people who have bought into some weird cult, I don’t recommend trying to convince them otherwise, as it generally just pisses them off. Just do your practice, take care of your own understanding, and then see what you can do from there.

Now, as before, there is some weird truth to the immortality models on two fronts. First, from a technical point of view, what is traditionally called the Dharmakaya, Deathless, Nirvana, Tao, Void, Buddha Nature, etc. is indestructible, timeless, etc., but this is because it is not anything specific. This has already been discussed, and simply stated, from this point of view the notion of death or impermanence simply does not apply. The flip side of this, that of the ordinary, transient world, Nirmanakaya, etc., is that causality rings on indefinitely. This is an interesting way to look at things, and a very practical, insight-oriented way.

From the point of view of time, cause and effect, things ripple out into the universe like droplets cause ripples in water. This process, that is to say the world and us, has always been empty. If we are anything, it is a pattern of rippling sensations arising from causes and effects and leading to causes and effects. Thus, we send ripples of whatever and however we are out into the causal future. If we are enlightened, that is one aspect of what ripples out into the patterns we call time, and these ripples go on without definable end. Teachings of reincarnation are getting at this point in their somewhat problematic way. Thus, we see that there is something to the Immortality Models, but they are not very helpful for doing insight practices except to help one appreciate causality. I think they are much more useful for training in morality, despite their obvious paradigmatic problems.

One great traditional analogy goes as follows: If you lit a candle, then lit another candle with that candle and then blew out the first one, what is transmitted? This is causality without a permanent entity, resonance without continuity, an artificial but useful recognition of a pattern, and nothing more.

THE TRANSCENDENCE MODELS

Related to the Immortality and Bliss Models, we have the Transcendence Models. These essentially promise that you will have the best of both worlds: you will get to be in the world while not of the world, be able to enjoy all pleasant things while being immune to pain and difficulty, and thus live in a protected state of partial, selective transcendence. A lot of people try to emulate such a state in their practice: when presented with suffering they either look away from it or try to make their attention so wide or vague that they don't notice it, and when pleasant things arise they try to hang on to those experiences and expand them. While such a perfectly natural thing to do, this is the exact reverse of insight practice, and yet they may deeply feel that this is practicing for the transcendence they have been promised.

As stated earlier, the predictable and obvious truth is that transcendence is bought at the price of a very deep, direct intimacy with life, all of life, both good and bad. Similarly, this deep intimacy with life is bought at the price of transcendence. While everyone nearly automatically looks to the good side of both, few consider that realization brings a deep, direct experience of all that is painful and also the reluctant understanding of how empty and ephemeral pleasure is. One must be careful here, and I don't advocate buying into either extreme. Our ordinary lives have all this already, so don't look for something that is different from what is going on. Instead, look into your life as it is and see the Three Characteristics of it directly, instant by instant. This is the gateway to the answer to the strange paradox that all this is pointing to.

THE EXTINCTION MODELS

On the flip side of the Immortality Models, and somewhat contrary to the Transcendence Models, we have the Extinction Models. These are essentially a promise that insight practices will either have you never reborn again or will make you non-existent somehow in some ordinary sense. The first basic flaw in these models is that they presume an entity to which these things can occur,

which from an insight point of view is already a problem. Insight practices at their best presume emptiness as always having been the case, and so to posit that there is something that was reborn flies directly against their root premises. Thus, the notion that there is someone who either will not be reborn again or will somehow cease to be (assuming they were “being” before) is absurd and doesn’t belong in the language of ultimate wisdom. However, page after page, Buddhism promises that there will be no more coming into any state of being, no more rebirth, no more self, and that somehow this will get someone off the wheel of suffering.

Here we get into as gray an area as it gets in spiritual language. Between the weird promises of the Immortality Models and the weird promises of the Extinction Models, we can really get into paradigmatic trouble. Somehow we are sure that one of these must be right, or maybe both are, or perhaps neither are, or some other combination we currently can’t conceive of must be the correct one. However, all of these models are based upon a fundamental flaw, the misperception of sensations and the conclusion based on this misperception that there was some separate, permanent us that all these dualistic concepts can apply to. There is not, nor has there ever been, though sensations occur anyway. It is a convenient, practical, working assumption, a convention, a way of speaking, but nothing more. Thus, all of these curious notions simply do not apply. Simply practicing and perceiving sensations clearly reveals the way out of these paradoxes.

THE LOVE MODELS

On a completely different note, there are the Love Models. These are hard to relate to any previous category except perhaps the Emotional Models, but they essentially involve some combination of us loving everyone, feeling love all the time, becoming Love itself, or being loved by everyone. The first two are commonly found in various references, such as Sri Nisargadatta Maharaj’s famous quotation, “Wisdom tells me I am nothing. Love tells me I am everything. Between these two my life flows.”

This is really not a bad quotation as quotations go, because it tries to encompass the apparent paradoxes of spiritual understanding. It is basically a restatement of the Tibetan concept of balancing emptiness and compassion, and I like it for this reason. However, lots of people think that enlightened beings will be radiating love all the time, walking around saying loving things, feel profound love for all things at all times, and the like. Unfortunately, things couldn’t be further from the truth. While it does get sometimes easier to take the wider world of beings into consideration as the center point is seen through, this is very different from walking around in a state of continuous love.

More sinister, deep, rarely articulated and yet compelling is the notion that somehow we will get enlightened and then people will not just like us, they will love us. Wow, doesn’t that one fail reality testing! Take the history of any of your favorite spiritual superheroes, the Buddha, Jesus Christ, St. John of the Cross, Rumi, etc. and notice the reactions people had to them. The notion that somehow you will be embraced, accepted, appreciated, respected, adored, cared for, or even liked by anyone just because of realization is, tragically, just another beautiful, delusional dream. In short, think twice before quitting your day job or walking down the middle of the street in your guru outfit proclaiming your realization for all to love.

Now, it is true that you can borrow a lot of pre-programmed respect from some people just by ordaining, which, viewed another way, means that ordination might get you the respect that your realization should, in some idealized universe, provide for you. However, this will be to a strangely select audience, and the games you have to participate in to be a part of that group are significant. You can also get a lot of respect by getting on some senior teacher list, but there are subtle forces that then

come to bear that will have you denying a lot of your own humanity when in public, thus leading to the shadow sides I mentioned above. These points also hint at the Social Models that will follow in a bit.

THE UNITY MODELS

Related to the Love Models are the Unity Models, those that promise a palpable sense of your connection to everything else. This is another one of those models that contains some sort of truth, but is in fact one far extreme side of the unity/extinction paradox. What we generally imagine is that we will stay an agent, a separate, conscious, in-control being and yet will be part of everything in some mysterious way, such as either feeling everything else at all times or even more ludicrous, being in control of everything else at all times. I have already spent a lot of time on this model in the section “No-Self vs. True Self” and in previous models, so will move on with the simple statement that those who believe in unitive models are missing something fundamental.

THE SOCIAL MODELS

In the same vein as the Love Models are the Social Models. These tend to involve all sorts of social implications or issues around enlightenment. For instance, we may imagine that enlightenment will automatically have certain desirable social implications, such as being accepted in a particular social role, such as that of a teacher, guide, mentor, spiritual friend, guru, leader, avatar, etc. This usually involves some poorly defined group of people accepting us. While spiritual attainments and unrelated qualities can sometimes inspire people to view us in these ways, there are absolutely no guarantees.

As I have pointed out before, plenty of people with wisdom have been ridiculed, ostracized, persecuted, attacked, jailed and murdered when they spoke from that place. In short, any social implications of one’s realization (assuming one is correct in claiming or believing it) will be at the mercy of ordinary causal reality, just as with everything else, and ordinary causal reality can really suck sometimes. Further, the vast majority of people don’t really have any clue what enlightenment is about, don’t think that enlightenment really exists today, may not have enlightenment as part of their view of what is possible or even desirable, or may even find the notion that you think you are enlightened to be a threat to their religious beliefs or an indication of your grandiosity, arrogance, delusion, or psychosis. Having lived with these issues for over a decade, I can tell you that these reactions are as likely to be found in the social circles of Buddhism as they are in the social circles of any other meditative or non-meditative religious or non-religious tradition.

Other Social Models involve enlightenment having something to do with other people’s opinions regarding whether or not we are enlightened, meaning that enlightenment is purely a social convention or collective designation and has nothing to do with reality or the individual’s perception of it. In this model, just as we may elect a president (or at least believe we are casting votes for one), so it is with enlightenment. This is actually fairly common in a number of Western Buddhist circles, including some major retreat centers, in which they all bow to the senior teacher list and yet hold the paradigm that no one really gets enlightened. While it is basically the neurosis of spiritual children, there are actually some real, practical truths hidden in this model.

While our direct perception of reality will depend on our practice and insights, any attempts at directly promoting similar insights in others will be greatly helped or hindered by what people think of us, whether or not we are given some title, whether or not a lineage accepts us as a teacher in that lineage, and whether or not the concepts and language we use to describe and sell our realization fit in with the cultural expectations and norms of our social circles. Further, there are those who falsely think

they are enlightened because someone else thinks they are, and plenty of people on senior teacher lists that probably shouldn't be there.

One way or another, it is worth examining our deepest beliefs regarding the social implications we imagine will occur when we get enlightened or more enlightened. These can have a big impact on our practice, our motivation to practice, and what kind of successes and failures we have in spreading insights around once we have insights ourselves. Unfortunately, most of our beliefs are likely to be somewhat unrealistic, springing from the understandable human need for recognition, role, and social status. Again, the further we find our dreams from our current reality, the more we need to look at what is happening right now, with those dreams and needs being one small part of the transient, causal sensations that are arising and vanishing.

Stated in practical terms and by way of example, you could be a foreign medical grad that had trained well in some foreign school, completed a good foreign residency, be perfectly qualified to practice from the point of view of knowledge, experience and talent, and yet not be allowed to practice in the United States until you had jumped through all the hoops. The same problem can arise when people go outside of a tradition or partially outside it and yet do very good insight work. They have the knowledge but not the social designation. Like the Tin Man in the Wizard of Oz who lacks a diploma, those who are enlightened who have not gone through standard channels can run into problems. That said, it also gives the freedom to speak out without worrying about those channels liking what you say, and there is much about the standard channels to speak out about.

I myself exist in a gray area like this, as do many modern teachers. I have accomplished much using the techniques of the Theravada, a tradition that explicitly says that only monks can know what I know and usually only recognizes monks as lineage holders. This is a cultural and social problem, and highlights the truth embodied in the social models. I suspect there will be a lot more of this as the dharma moves into the modern era and more people are successful. We need to come up with solutions to this problem that neither artificially elevate people nor artificially prevent them from sharing what they know that is of benefit to others.

THE THREE YANAS

While I am generally a die-hard fan of the Theravada, I have a great appreciation for much of the rest of Buddhism and the world's other great mystical traditions. In that spirit, I offer the following. Traditional Tibetan training is broken down into Three Yanas or vehicles: the Hinayana, the Mahayana and the Vajrayana. These correspond very nicely to the needs of practitioners at various stages of the Simple Model presented above.

The Hinayana is a set of techniques and practices that closely resembles many of the traditional trainings of the Theravada, and these are often confused for this reason. (There are some historical relationships between the two that I do not wish to go into.) The Hinayana's emphasis is on basic morality, stabilizing the mind, and looking into the Three Characteristics, i.e. all of the fundamental practices and emphases that I mentioned in Part I. It is designed to get a person to the first stage of awakening, i.e. first path, which the Tibetans would call third path in the Tibetan Five Path Mode, or attaining the first bhumi.

Getting to the next stage of the simple model or third path involves a deep appreciation of interconnectedness in real time and a willingness to surrender to it. The Mahayana path provides methods for understanding this in abundance with its strong emphasis on helping others and on the intrinsic emptiness ("shunyata") of phenomena. The Bodhisattva Vow, a fundamental part of the Mahayana path, not only expresses a deep willingness to surrender to and understand

interconnectedness, but its emphasis on not becoming a full buddha can help people get away from the temptation of purely future-oriented goals and grandiose visions of perfection that can still be quite a challenge at this stage.

To get to the next stage, one must completely understand the intrinsic luminosity of all phenomena without exception. The Vajrayana path, with its emphasis on intrinsic luminosity and Tantric techniques that work with the awakened nature of the fullness of the emotional range, fits very well with the needs of one trying to gain the final understanding that emptiness is form. Dzogchen teachings also explicitly emphasize inherent luminosity and that all things are of the nature of truth.

I am still a big fan of the Theravada, obviously, but I have a strong appreciation for the tailored beauty of the Three Yana system of the Tibetans. It has an uncanny sophistication to it and is part of what happens naturally even if you are following Theravada techniques. I am also a big fan of Zen, particularly its strong emphasis on keeping things down to Earth, e.g. “After enlightenment, the laundry.” If you learn any of these traditions well, you will come to see that they each contain the others. As always, it is not the tradition that is important, but that it work for you.

In short, the non-duality models are the only models of awakening that hold up without apology, qualification or exception. The rest of the models have serious problems, though each may contain some amount of truth in it, however poorly conveyed. Given sufficient experience of the real world, those who believe in literal interpretations of such confused models as the limited emotional range models and limited possible action models will either:

- 1) Be forced to come to the conclusion that no living being meets their definitions of enlightenment,
- 2) Be forced into a dark corner of borderline-psychotic rationalizations of what actually happens, or
- 3) Be headed for a very rude awakening indeed, to make a bit of a bad pun.

There is only one thing worse in my mind than students getting caught up in the dogma of the worst of the models, and that is realized teachers getting caught by them. Just as it is disappointing when those with long retreat resumes but no fundamental insight want to encourage faith in their beautiful tradition by appearing to know more than they actually do, it is doubly disappointing when realized beings can get caught in these fallacious models, acting as if they worked in the fantasy-land way that most people think they do. I know exactly where they are coming from and how tempting this is, but I dream of a day when such things never happen. The dharma world would be so much better off if teachers were honest about what realization is and ain't, both with their students and also with themselves. Don't think this sort of dishonesty doesn't occur. I have seen some of my very best and most realized teachers fall into this trap and have also done so myself more times than I can count. Learn from those who have had to learn the hard way and are willing to admit this.

DITCHING OUR “STUFF” VS. DITCHING THE SPLIT

While these two models are stated implicitly above, I thought I would summarize them again to make sure that I have made this important point clear. There are models of awakening that involve getting rid of all of our “stuff”, i.e. our issues, flaws, quirks, pains, negative emotions, traumas, personalities, cultural baggage, childhood scars, relationship difficulties, insecurities, fears, strange notions, etc. Such models underlie most of the mainstream visions of spiritual attainment.

What is funny is that lots of people spend so much time working so hard to get rid of all their stuff but think that enlightenment, i.e. ditching the illusion of the dualistic split, is largely unattainable. I have exactly the opposite view, that ditching the split is very attainable but getting rid of all of our stuff is completely impossible. When I hear about those who wish to attain a type of Buddhahood that is defined by not having any stuff, I usually think to myself that the countless eons they usually claim

are necessary to accomplish this are a gross underestimation. The real world is about stuff, and enlightenment is about the real world.

What is very nice about ditching the split, aside from the fact that it can be done, is that now we can be friends with our stuff naturally, even if it sucks. We can work with it as well as can be expected and from a place of great clarity and understanding. Stage by stage, ditching the split makes all the slow but necessary healing so much easier or at least more tolerable. Thus, take the time to work with your stuff, or try not to, as you like. Our stuff is here and being dealt with anyway. However, seriously consider also doing the practices that can ditch the split, i.e. those that ask us to see the true nature of the sensations that make up all of our stuff and our attempts to deal with it.

Try these two scenarios on for size and see which seems to fit with your goals for your life, with your vision of a life well lived. In the first, imagine working with your stuff as best you can for most of your life, never really knowing what is just needless mind noise and mental duress caused by a lack of basic clarity. In your old age you do the practices that lead to realization. The benefits of that level of understanding may then be used for yourself and others during the remaining years of your life.

In the second scenario, you take the time early in your spiritual practice to attain to realization, following the precise instructions and recommendations of a well-developed insight tradition. You then use that level of increased clarity, acceptance, intimacy with life and transcendence to work on your stuff and benefit others for the rest of your life. The second approach seems vastly superior to me, but it is still possible that these things are a matter of taste. One way or the other, take responsibility for the choice you make.

THE “NOTHING TO DO” AND “YOU ARE ALREADY THERE” SCHOOLS

On a somewhat different note, I feel the need to address, which is to say shoot down with every bit of rhetorical force I have, the notion promoted by some teachers and even traditions that there is nothing to do, nothing to accomplish, no goal to obtain, no enlightenment other than the ordinary state of being, no practice or tradition that is of value, no technique that will help. The other side of this same coin is the point of view that you already are realized, already there, already completely accomplished, and you essentially should just be able to be told this by them to understand it for yourself, which, were it true, would have been very nice of them, except that it is complete bullshit. The Nothing To Do School and the You Are Already There School are both basically vile extremes on the same basic notion that all effort to attain to mastery is already missing the point, an error of craving and grasping. They both contradict the fundamental premise of this book, namely that there is something amazing to attain and understand and that there are specific, reproducible methods that can help you do that.

Here is a detailed analysis of what is wrong with these and related perspectives. Some defenders of these views will claim that they are the most immediate, most complete, highest and most direct teachings that one could promote, but I will claim that they do not lead to much that is good that cannot be attained by conceptual frameworks that are not nearly so problematic or easily misconstrued.

First, these notions encourage people to not practice. The defenders can say what they like, but again and again I see people who subscribe to these sorts of notions resting on their cleverness and grand posteriors and not actually getting it in the same way that my accomplished meditator friends get it. It seems so comforting, this notion that you are already something that you, in fact, are not, or that there is nothing that you could do that would be useful.

The notion that people already are something begs the question: What are they? These views tend to imply that they are already something such as perfect, enlightened, realized, awakened, or

something even worse such as Awareness, Cosmic Consciousness, The Atman, an aspect of The Divine, etc. all of which cannot actually be found. While Buddhism does sometimes go there, using terms such as Dharmakaya and Buddha Nature, these are very slippery, high concepts that were added later and require a ton of explanation and practical experience to keep them from becoming the monsters they nearly always become in less experienced hands.

Awakening involves clearly perceiving universal characteristics of phenomena. While one can attempt to rest comfortably in the intellectual notion that these universal characteristics are there anyway and be comforted by teachings such as easily misconstrued statements like, “I have gained nothing by complete and un-excelled enlightenment,” the whole, core, essential, root point of all this is that there is something to be gained by becoming one of the people that can actually directly perceive the true nature of things clearly enough to change fundamentally the way reality is perceived in real-time. The straight truth is that the vast majority of people do not start out being able to do anything even close to this, and most are lucky to be able to stay with three breaths in sequence before wandering off into their neurotic crap, much less understand anything liberating about those breaths. The notion that everyone already is someone who can perceive reality the way the masters do without effort in real-time is a fantastic falsehood, lie, untruth, and in short, one great load of apathy-creating insanity.

If one goes around asking people without very good insight into these things, i.e. the unenlightened, about basic dharma points, points that are obvious to those who have learned to pay attention well, one does not find that everyone already is a person who is perceiving things at the level that makes the difference the dharma promises. Further, even those of lower levels of enlightenment generally have a hard time saying they really are able to perceive the emptiness, luminosity, selflessness, causality, transience, ephemerality, etc. of reality in real-time at all times without having to really do anything. In short, the notion that this is as easy as just being what you already are is wildly off the mark, as the vast majority of people are woefully underdeveloped on the perceptual front in question.

Thus, all reality testing reveals that the two schools are missing a very fundamental point: while the universal characteristics are always manifesting in all things and at all times, there are those who can perceive this well and those who cannot, and meditative training, conceptual frameworks, techniques, teachers, texts, discussions and the like can all contribute to developing the internal skills and wiring to be able to realize fully what is possible, as thousands of practitioners throughout the ages have noticed. I myself have known before and after, meaning that I know what I was capable of perceiving and understanding before I underwent meditative training and after, and no amount of being fed the concept that I was already as developed as I could be, was already enlightened, was already there, had nothing to do, nothing to develop, was already as clear as I could be, was already perfectly awake, etc. was going to make the difference that practicing for thousands of hours over many years did.

It would be like saying: you are already a concert pianist, you just have to realize it, or you already are a nuclear physicist, you just have to realize it, or you already speak every language, you just have to realize it. It would be like saying to a two-year old: you already understand everything you need to know so stop learning new things now, or to a severe paranoid schizophrenic: you already are as sane as anyone and do not need to take your medicines and should just follow the voices that tell you to kill people, or to a person with heart disease: just keep smoking and eating fried pork skins and you will be healthy, or to an illiterate person with no math skills who keeps having a hard time navigating in the modern world and is constantly ripped off: no need to learn to read and do math, as you are just fine

as you are, or saying to a greedy, corrupt, corporate-raiding, white-collar criminal, Fascist, alcoholic wife-beater: hey, Dude, you are a like, beautiful perfect flower of the Now Moment, already enlightened [insert toke here], you are doing and not-doing just fine, like wow, so keep up the good work, Man.

Would you let a blind and partially paralyzed untrained stroke victim perform open-heart surgery on your child based on the notion that they already are an accomplished surgeon but just have to realize it? Would you follow the dharma teachings of people who feed other people this kind of crap? Those who imagine that everyone somehow in their development already became as clear and perceptive as they could be just by being alive is missing something very profound. Do they imagine that you can just remind people of these things and suddenly all wisdom and clarity will suddenly appear? This is mind-bogglingly naive.

I have gained so much that is good and lost so much that is bad by learning to practice well, learning to concentrate, learning the theory, learning insight practices, going through the organic process of the stages over decades, reading the stories, reading about the lives of the great practitioners, having dharma conversations with dharma friends, debating points, wrestling with difficult concepts and how to apply them to my actual life, teaching, learning, studying, playing with the powers, writing, realizing how things are, and delving deeply into the sensate world that I am astounded that anyone would want to try to reduce something so grand, wonderful, deep, rich, amazing and profound to such a paltry, ridiculous concept as the notion that all that is already in place in everyone regardless of what they have done or not done. All those benefits, skills, abilities, powers, states, stages, experiences, insights, and fundamental perceptual changes simply were not available until I did the work, took the time, participated in the process, and no amount of anyone telling me it was otherwise would have helped or made it so.

I know of no examples where the necessary and sufficient causes for the arising of these benefits did not involve some kind of work. In short, I say to those who persist in promoting the Nothing To Do School and the You Are Already There School: STOP IT! You are spreading craziness, and this is craziness that many people will not be able to tell is craziness, and that appears to include those who promote these fallacies. While I usually do not go so far as to tell people that there is something so deeply wrong with what they think and how they communicate it that they should stop it immediately and forever, this particular point is a great example of something I consider abhorrent and worthy of profound revision.

Regardless of any kind intentions, the teachings of these schools take a half-truth that seems so very nice and seductive to neurotic practitioners who can barely stand another achievement trip and have such a hard time with self-acceptance, and that half-truth is distorted into sugary poison. There is no need to tie the three useful concepts of 1) no-self, 2) self-acceptance in the ordinary sense, and 3) the notion that the sensations that lead to understanding (if clearly perceived over and over again) are manifesting right here, right now, to such a perversely twisted yet seemingly benign and similar concept as the one they unfortunately promote.

FINAL POINTS

Spirituality that ignores or covers up our inevitable dark or undesirable sides is doomed to be bitten and burned by them. Models of realization that involve high ideals of human perfection have caused so much dejection, despair and misguided effort throughout the ages that I have no qualms about doing my very best to try to smash them to pieces on the sharp rocks of reality. They are not completely useless, and there is some value in keeping the standards to which we aspire high, as we

will see in the next chapter, but most of the time they are taken way too seriously to be helpful at all.

It is clear that those who adhere the most rigidly to the self-perfection models of enlightenment are also very often those who believe enlightenment is the least attainable and feel the most disempowered in their practice and spiritual life. Not surprisingly, those with the highest standards for what realization will entail often have the lowest standards for their own practice and what they hope to actually attain in this lifetime. They are the armchair quarterbacks of the spiritual path. Becoming grandiose about aspiring to a high ideal seems to be a common coping mechanism for dealing with a lack of confidence and insight. As Christopher Titmuss, one of my best and most honest teachers, often says, “We do not come from a self-perfection lineage.” There are those who do explicitly come from self-perfection lineages. I wish them good luck. They’ll need it.

26. SO WHAT’S “FULL ENLIGHTENMENT”? *

This has been a source of considerable debate, confusion and division in Buddhism, particularly between the three main traditions of the Theravada, Tibetan, and Zen. I am going to jump into the fray, as is my typical style, but realize that it is going to be a messy business. These debates tend to boil down to arahats vs. buddhas, a distinction I hope to make clear shortly. Zen is largely on the side of buddhas, though their intriguing vagueness on the subject can at times make it somewhat uncertain what they mean by “buddha.” Most of the time the Zen kids actually seem to mean “arahat” when they say “buddha,” though I wouldn’t go around saying that if you want to be liked. In my more cynical moments, I think their models end at stream entry. On the other hand, the most mythological descriptions of arahats in the Theravada are often closer to the stylized descriptions of buddhas, so the problem is obviously widespread and goes both ways. All kinds of absurd tensions and divisions have arisen around this one point between the Theravada and the Mahayana when, at least in terms of actual dogma, there is really no conflict. How these ideals relate to non-Buddhist traditions is complex, and I offer the simple notion that these things all converge rather than diverge at this level.

The Theravada clearly acknowledges that an arahat is a stage below buddhahood, and nouveau Tibetans seem particularly gleeful at this. (To digress again for just a moment, there is an apocryphal and absurd story in circulation that when the teachings on emptiness were first given, a large number of arahats dropped dead of heart attacks. This tends to cause conceited laughter and smiles on the faces of nouveau Tibetan Buddhists, which is about as sick a reaction as I can imagine. When will this sort of vile and absurd defamation of other valuable traditions end?) The arahat has attained to the complete and utter elimination of the illusions of permanence, satisfactoriness, and duality (separate self), and now perceives reality non-dualistically. They know the joy and clarity of freedom, as well as the fullness of their humanity. Thus, the notion that an arahat is “self-realized” is an oxymoron perpetuated by regular morons.

Arahatship may correlate with the sixth bhumi or the eighth bhumi in the Tibetan model, depending on the sources of information. There are also reasons to associate it with the tenth bhumi, but I digress. Some Tibetan Buddhists will tell you that the four paths and the ten bhumis are two divergent tracks of awakening, but this is a load of equine excrement. Ditching the split is ditching the split, and the rest is gravy. Enlightenment is exactly the same regardless of the tradition one followed to attain it. This is non-negotiable, and those who say otherwise are merely doing so for recruiting purposes or because they don’t know any better or both.

However, it is clearly stated by both traditions that arahats may not have completely integrated their understanding into their life and so may not have eliminated all “unskillful” residual habits,

although defining “unskillful” here is as problematic as defining “appropriate.” There are many stories in The Vinaya and in modern times about arahats behaving in strange ways, and this goes ten times for buddhas in the Mahayana and Vajrayana literature and today.

Regardless of how you define “unskillful,” eliminating all “unskillful” residual habits is sometimes seen as such an undertaking that many schools of Buddhism hold it to be an absurd and impractical ideal. However, there is some place for such high standards if they are supplemented with a very big dose of reality, patience and a sense of humor.

Buddhas are defined as having mastered all of the concentration states and psychic powers, whereas arahats may or may not have. (It should be noted that even unenlightened beings can master almost all of the psychic powers and all of the concentration states.) Buddhas are defined as having understood the teachings and the truth of things “to the very end,” whereas arahats have just fully understood these. The distinction here is lost on me.

Further, both sides also state clearly that there are bodhisattvas that may one day become buddhas. Again, to stick around requires being nothing but empty awareness or dharmakaya (in True Self terms), as this is all that is permanent but not a thing or localized in a specific place, etc. as before. This understanding is clearly present in arahats, bodhisattvas of the eighth bhumi and above, and buddhas. Thus, this whole bodhisattva thing and all the talk of the Buddha manifesting as a bodhisattva is just a skillful True Self or dharmakaya teaching, as before, and not actually in conflict with the Theravada except to those who misunderstand what these teachings are really talking about.

It is this sort of confusion that starts all sorts of absurd and completely useless conversations about rebirth that take away time from real practice and useful inquiry. All talk of Buddha Nature is actually this same True Self teaching, as before. Balanced and strong understanding of both emptiness and compassion is vital for understanding the Middle Way and for benefiting others, and this point is found in all the Buddhist traditions of which I am aware.

Remember how, in the beginning of Part II, I stated that the point of all of this is to become a master of the relative and the ultimate? When one becomes an arahat, which could from one point of view be considered becoming a master of the ultimate, then the relative world of phenomena is fully understood to be also the ultimate. This then naturally brings in the ideal of Buddhahood as the next logical standard to aspire to, as suddenly one cannot truly be a master of the ultimate without also being a master of the relative. Go become an arahat and see for yourself what conclusion you draw from your experience.

There is a story of a Thai arahat who took Bodhisattva Vows. In doing so, he pissed off lots of die-hard Theravada fans, and many began to think that he must not have actually been an arahat. Again, this is a fairly sick reaction to a beautiful and noble acknowledgment that we can always learn more about how to make a positive difference in this world.

Remember long ago when I mentioned that the first training was also the last training? We must continue to find skillful ways to live in the world after realizations, just like everyone else. On the other hand, the attainment of arahatship is the final understanding that the whole process is simply happening by itself, so whatever progress occurs towards buddhahood and living well in the world, however defined, is from that point on completely natural and inevitable. On reading the old texts, it becomes very clear that not only do arahats have lots left to learn about living in the ordinary world, but so did the Buddha. He was constantly learning more and more about teaching, dealing with people, and running a big organization. In short, don’t imagine that you will ever be saved from having to learn how to live well in the world. It is an endless undertaking.

In the end, it must reluctantly be conceded that final and full enlightenment involves the death

of a highly enlightened being, something called “paranirvana” or “nirvana without remainder.” I don’t mean to be needlessly morbid, but while there is still a body and a mind there is still suffering as our old friend Sid the Buddha defined it, and thus it is not until a highly enlightened being dies that the whole process is completed. This is not meant in any way to promote the suicide of highly enlightened beings, but simply to acknowledge the implications of being born and to be doctrinally correct.

However, this again falls prey to the interconnectedness vs. complete transcendence debates just as the arahat vs. Buddha debates do, so from a certain point of view the question of what is full enlightenment cannot be answered without all beings getting enlightened and then dying. This is obviously unlikely to occur any time soon. However, from another point of view all beings are already enlightened but have yet to realize it, and thus the debate is meaningless. Thus, you now have some understanding of why these ridiculous debates have been around for so long and why I obviously am not going to resolve them here. As with all logical systems that involve false assumptions of duality (which they all do), any argument taken far enough either goes in circles, contradicts itself or both. Put your time into clear practice and not into thinking about these things too much.

27.

INTEGRATION*

A friend of mine read through an earlier version of this work and commented that there was very little in this book on integration, the process by which one’s life comes to be a natural reflection of one’s insights. I replied that I would write something about integration when I knew something about it, which he thought was funny, particularly knowing me. However, over the years I have learned a few things about the endlessly complex, mysterious and yet strangely ordinary topic of integration and about living in the world during and in the wake of insights. There are many sources, such as *A Path With Heart* and *After the Ecstasy, the Laundry*, both by Jack Kornfield, that do a much better treatment of the issue than what follows, but hopefully some of these simple points will be of use.

The first point is one that I have made implicitly above, but will make explicit here: Go ahead and get some deep insight to integrate in the first place. I have lots of friends on the spiritual path that seem to be doing work that I associate with integration when they don’t yet have any fundamental insight to integrate. This seems to be a very strange way to go, if you ask me. They seem to be working on their stuff without the clarity and perspective that comes from realizations into the truth of things. Go get enlightened! Become a stream enterer at the very least and preferably become an arahat. Without these realizations, it is very hard to determine what needs work and what is just excessive delusion and mind noise created by the illusion of duality that still remains.

Thus, when on retreat or doing formal practice, think carefully about what you want to achieve. Do you want to work on your stuff or work on fundamental insights? Realize that it might not be easy to do either, and so might be very hard to do both simultaneously. Do you want to gain deep insights and then work on your stuff from that foundation of basic clarity, or do you want to work on your stuff until, until, until when? Until you don’t have any stuff? Good luck!

That brings me to the second point, which is to pick your battles. We can’t do everything. We can’t have it all. We simply don’t have the time or the energy. Spiritual technology will not change these simple facts of life. We can only be working on so many things at once and still do any of them well. We need breaks, downtime, and balance. However, if we are wise and discerning, we can craft a set of priorities for ourselves that honors our unique spiritual needs, relationship needs, career needs, recreational needs, and family needs, as well as the needs of others. We can do this in a way that is realistic and allows us to keep making good use of our life without burning out or stagnating. No one

can ever tell you exactly how to do this. You have your own needs and life situation. Work with it as best you can.

The third point about integration and living in the world that I have had to learn the hard way is a concept that I recently heard articulated very well by my friend Tom in the phrase, “Right plane, right time,” which was his way of saying, “Use the correct conceptual and paradigmatic framework for the correct situation.” Like the simple lists of Part I, this phrase could be the basis of an entire book (see the difficult but excellent *The Spectrum of Consciousness*, by Ken Wilber, which spends a lot of time explaining how to keep our paradigms straight and not mix them up). From the point of view of integration, it basically means that one generally should use a way of approaching a situation or problem that fits with that situation or problem. One should be conscious of the conceptual frameworks that one uses when approaching each aspect of one’s life, as some conceptual frameworks or ways of being may not be helpful or appropriate for certain situations. I will illustrate this by way of some examples.

When doing insight practices, is it useful to assume a few things. One should assume that no such thing as a body exists, nor does a mind exist, nor are there natural boundaries inherent in sensations. There are sensations that arise and pass quickly, are not able to satisfy due to the illusion of duality, and are “empty,” meaning that they imply no self or separateness that is in control. It is not all that useful to get overly concerned with what these sensations actually are or why they arose.

When doing just about everything else, this way of proceeding may cause gigantic problems. For instance, when driving a car, one must assume that one’s car is a separate entity, one that should not collide with the other cars on the road. One must assume solidity and that one is in control of one’s car, one must pay attention to the edges of specific things, and be careful about the details of one’s driving environment, one’s destination, and the rules of the road. For “real world” problems, I have found that “real world” solutions are the way to go. Right plane, right time. It must also be said that paying more attention to our sensate world helps both with insight practices and the “daily life.”

Another example to contrast with the paradigm useful in insight practices is in human relationships. Imagine someone saying to you, “You are so empty. You are so unsatisfactory. You are so transient.” It just doesn’t work. Imagine going into a bank at which you have recently overdrawn your account and saying, “I do not exist as a separate entity. There is no ‘I’ or ‘mine’ that can be found. Thus, all of this talk of me owing you something is nonsense. We are interdependent luminosity.” This just doesn’t fly. Right plane, right time. These are ridiculous examples, but if you hang out in spiritual scenes and pay attention to the conceptual frameworks people use and when they use them, you will find numerous similar errors in judgment.

These examples also illustrate the important concept of being careful when talking about one’s practice. Chose the correct words or degree of silence for the people around you and the situations in which you find yourself, particularly soon after dramatic occurrences. I can’t tell you the number of times I have looked like a completely inconsiderate nutcase when I opened my big flapping pie-hole to the wrong people soon after some intense insight or rapture had occurred. As a dead French occultist once said, “To tell someone something they can’t understand is as bad as telling them a lie.” Wise words. Cultivate a network of friends with whom you can share these things, or keep a diary if this is not practical, or both. There is something helpful about being able to talk about unusual things in a safe and appropriate context.

It is not uncommon for people who get deeply into practice to encounter two issues: that it is difficult to learn to go easily between one way of being and another, from one conceptual framework and another, and that practice and “the world” seem to be in direct conflict. Given our basic dualistic

illusion, it often seems that we must let things go in some sort of literal sense, such as quitting a job, in order to "let it go" in the insight sense, to see the true nature of the sensations that make up the process. This is obviously not true, but such erroneous logic can be very tempting.

As to the rest of integration, well, if we have insights to integrate, it just seems to happen. That's about the best I can do. Life happens as before, and so it goes. We grow, we learn, we get sick and we die. To quote a song from a Bogart movie, "The fundamental things apply as time goes by." Go and read some extensive book on the subject and tell me whether or not it basically said the same thing while using a whole lot more words to do so. Still, such books can be helpful.

28.

ES IST MÖGLICH!

Weshalb erwähne ich all diese Zustände und Stufen, von denen von vielen gedacht wird, dass sie größtenteils mythisch und unerreichbar seien? Weil es ganz anders ist, darum. Leute erreichen diese Zustände heute. Sie neigen allerdings dazu nur mit ihren Lehrern und nahen Freunden, die genug Erfahrung damit haben, um es zu verstehen und keine seltsamen Reaktionen auf diese Bekenntnisse haben, darüber zu sprechen. Ich versichere euch, dass ich mich nicht mit dem Schreiben von alledem abgeben würde, wenn ich nicht glauben würde, dass es für diejenigen, die dieses Buch lesen, möglich ist, diesen Stoff zu meistern.

Ein Freund von mir war auf einem Retreat in Burma und hatte den von U Pandita bestätigten zweiten Pfad erreicht. Er war schließlich fertig mit dem Retreat und wurde von einem der Leute, die das Kloster am Laufen hielten und auch selbst Stromeingetretener war, zum Flughafen gebracht. Als mein Freund wegging, rief er ihm über dem Terminal zu: „Komm zurück für Nummer drei“, heißt: „Komm zurück und verwirkliche den dritten Pfad.“ Merkt ihr wie stark, dass, was dieser Aussage unterliegt, von den Paradigmen, die ihr wahrscheinlich bei euren westlichen Buddhisten finden werdet, abweicht.

Erstens, die meisten westlichen Buddhisten glauben nicht wirklich, dass ihr nach ein paar Monaten guter Praxis erleuchtet oder erleuchteter werden könntet. Sie glauben nicht, dass es einfach eine einfache Angelegenheit einfachen Anweisungen zu folgen ist, um durch die klar definierten Einsichten zu gehen und dem Pfad zu folgen. Tatsächlich habe ich diese Geschichte oft westlichen Buddhisten erzählt, viele von ihnen waren auf zahlreichen Retreats, die von Lehrern geführt wurden, die von den besten burmesischen Meistern trainiert wurden und sie sagen Dinge wie: „Was meinst du mit ‚drittem Pfad‘?“ „Ich könnte heulen, wenn sie sogar nicht die einfachsten Prinzipien der Erleuchtung und mehr noch irgendetwas Praktisches darüber wissen. Die meisten westlichen Lehrer haben nicht die Courage aufzustehen und zu sagen: „Klar, er tat es, er hat den zweiten Pfad“ (davon ausgehend, dass sie in einer Position sind, die Praxis einer solchen Person zu bewerten). Sogar wenn sie es täten, würde es wahrscheinlich ein riesengroßer Tabubruch sein. Hier ist mein Standpunkt: Es kann getan werden, es wird getan und es gibt Leute, die euch dabei helfen, es zu tun!

Praktiziert, praktiziert, praktiziert! Dies ist der große Unterschied zwischen denjenigen, die bloß ihr Lippenbekenntnis zum Buddhismus abgeben, und denjenigen, die tatsächlich bekommen, wo der „alte Junge“ drüber geredet hat. Geht auf Retreats und folgt tatsächlich den Anweisungen Wort für Wort den ganzen Tag lang. Findet Leute, die wissen, wie es gemacht wird und hängt mit ihnen ab. Haltet es einfach. Vermeidet magisches Denken und verzichtet nicht auf den gesunden Menschenverstand.

Die einfache Tatsache, dass ihr das Buch gelesen habt, bedeutet, dass der Ball nun auf eurer Seite ist. Es gibt hier mehr als genug präsentierte Informationen an klaren Techniken, die eine große Geschichte an Leistungsbeweisen hinter sich haben, das Gewünschte zu erwerben. Wie der große und weise Chef

in einen Gourmet Fischrestaurant einmal zu mir sagte: „Ich habe zwei Worte für dich: Beharrlichkeit nützt.“ MZ

29.

MORE ON THE “MUSHROOM FACTOR”*

One of the reasons that more people who make progress do not talk about progress could be the fact that, as practice deepens, the exaggerated importance to the meditator of thoughts of “my attainment,” “I am enlightened,” etc. gradually falls away and assumes its proper proportion, its proper place in things. However, this does not mean that such language cannot be used. While there may routinely be no good reasons to talk about attainments, or even good reasons not to, there is a long and glorious tradition of compassionate meditation masters and enlightened beings who braved the consequences and told the world that it could be done, that they had done it, and they were going to tell all of those who hadn’t how they could do it too. The results of this varied from founding major religions to being executed or both, but such are the caprices of reality.

It is interesting that Buddhism started out very much as a tradition in which those who were highly attained were often loudly proclaimed to be so by themselves and others with the specific details of their skills and understandings made clear. The motivation for this was that such individuals were valuable resources for others and this should be known for the benefit of all. This widespread cultural phenomenon of meditation masters being “out” is abundantly clear in the ancient texts, and occurs to varying degrees in Asian countries today.

In the West, the situation is often remarkably different from this early practice. There seem to be two basic styles of code used when advertising dharma teachers. The first is simply to use a grand title such as, “Wazoo Tulku, Supreme and Luminous Dharma King.” The second type of code is in the style of a resume for a job, “Jane Rainbow is the author of three books. She has been teaching meditation for seventeen years internationally and is a member of the Buddhist Flower Society.” Notice that neither of these bios tells you anything about:

what they may actually know

which traditions they draw from

their attitude towards scholarship and the standard dogmas

which techniques they are masters of or teach

what they have attained or claim to have attained

what their personality is like

what their strengths and weaknesses as a teacher and person are

who trained them

the lineage or lineages by which they are claimed

their level of availability to their students (though “teaches internationally” is often an ominous clue)

why it is that they teach

what they expect from their students, particularly as regards money, vows and exclusive loyalty

how many students they already have

whether or not they will talk about real practice directly

if you run into trouble with them, is there a governing organization that can address this

What is astounding is how few students will ever ask their teachers about any of these specific practical issues. These are the questions that should initially be considered when seeking a teacher, and yet you almost never see them addressed on a retreat center brochure. Imagine a university where none

of the professors would tell you about their research, who funds their work, where they got their degree, what courses they teach, who taught them, what their specialty is, or even why they like being professors. That would be just a bit strange, wouldn't it? This sort of information is typically available for public consumption on the university web page.

There is something very balanced and reasonable about this. When I see a presentation at the school I currently attend, someone generally tells you exactly who the person is, what they are working on, highlights of what they have published in the past, and what positions and degrees they currently hold, and why they are qualified to speak on the topic of the day. Perhaps I am particularly naive and idealistic, but I imagine a spiritual world where this would be standard practice as well. I dream that this would simultaneously cut down on otherworldly spiritual ideals, provide faith that it can be done, demystify the process of awakening, and bring the whole thing back down to earth. There is obviously a long way to go before such a dream is likely to be a reality, but hopefully this little book will be one small step towards that. There are cool things our minds can do and perceive, and there are definable techniques that lead to those cool things. Why does it have to be more complex than that?

In my more cynical moments, I have sometimes thought that Western teacher bios could just as easily read, "Jane is a Sagittarius from California. Her favorite color is turquoise and she is a mediocre chef," or "Wazoo is old and of substantial girth. His favorite movie is 'Animal House.'" These would give you about as much practical information as most teacher bios do in the West.

Obviously, the assumption is that if they have been practicing for so many years, have a fancy name, or if someone let them publish a book or teach internationally, then they must be in some generic way a good teacher of something. There may also be the unspoken assumption that there is some unnamed but reliable body of evaluators of teachers somewhere that have checked the person out. Either of these may or may not be true, and some traditions do a much better job of being clear and honest about these things than others do.

Some other reasons that more people don't talk about mastery when it actually happens or clearly advertise themselves are that they don't want to make others jealous or intimidated. Also, talking about the stages of insight practice can sound quite outrageous and bizarre. Further, with clarity comes mystery, and sometimes it can seem inappropriate to talk about something that can sometimes seem so slippery and sometimes even uncertain. The late, great Achaan Chah once stated that even arahats could sometimes be unsure about whether or not they are arahats. (Others, including one of my favorite teachers, have said that all arahats are always sure they are arahats. This second view is a bit extreme, and is a limited possible thought model. You know what I think of those!)

Thus, a major reason for secrecy or codes seems to be self-preservation, though not in the sense of "ego" preservation. These are kind motives, but they also perpetuate the atmosphere of secrecy and confusion so present in the modern mystical world. The unfortunate truth is that talking about attainments tends to cause many more unhelpful reactions than helpful ones. It tends to isolate the person who has attained these things, cause people to think of them as way too wonderful or completely nuts (or both) and generally project all sorts of naive and unhelpful things onto them, such as a limited emotional range model or even worse a limited possible action model. This can create situations that foster the abuse of sex, money, drugs, and power that seem to plague gurus and other spiritual teachers with some regularity. Freud would have had a field day with this.

As regards the bizarre and fantastic projections that are commonly associated with teachers, gurus, and all other potentially enlightened beings, they tend to arise because there is not enough widespread information on how misleading the limited emotional range models are and what preposterous junk the limited possible action models are, not to mention the lack of information on the

absurdity of the wide range of other magical attributes that are imagined to arise from simply ceasing to identify with ordinary phenomena. I considered writing a whole chapter called “Adults in Fantasyland,” but hopefully the preceding sentence will do the trick.

This lack of information on the ordinariness of realized individuals creates a viscous cycle in which those who know don’t say, “I am enlightened and ordinary,” because if they do then they will be viewed in very strange ways despite what they say; and, because they don’t tell, no one but them knows. Thus, the strong potential for nonsensical projections and reactions remains. While sometimes the masses are fed manure and kept in the dark, if they are fed nothing at all then they will often invent manure to feed themselves. No one is happy to learn that perfection in some ordinary sense is impossible, and some will continue to seek the perfect guru, community or even self for years despite the fact that such things do not exist.

I have few qualms about blaming those who currently do know for not doing more to debunk these myths and for not being willing to speak out loudly against the large amount of nonsensical, magical thinking that is out there, though I can just as easily understand why they may not be in any mood to take the heat. As things currently stand, all the attention and confusion that can come from revealing one’s wisdom and understanding can often not seem to be worth it, despite how much one may want to help others. This can be particularly true if one does not want to be a guru or member of the Dharma Jet Set but just wants to help people learn this stuff without becoming some kind of odd object of obsessive adoration or criticism.

It seems that you can only help those with very clear, strong, and noble motivations who are willing to listen and also be intelligent and realistic about their relationship to you as a fellow human being and with whom your personality seems to fit fairly well. Further, you can only help those who will actually practice, engage and inquire. This turns out to be a very small group most of the time. You could also say that you can only teach those who didn’t really need you to teach them in the first place, as they were going to do it anyway.

It is possible, though not necessarily advisable, to drop all kinds of really glaring and even tacky hints that one has attained to mastery of some aspect of the amazing states and stages of the spiritual path and yet have no one show even the slightest sign that they have picked up on them. Even more bizarre is how few people, having been directly and unambiguously told that they are around someone who has attained to some deep level of mastery of this stuff by standard methods, will actually ask reasonable questions about how they could do the same. Even more surprising is how few of those who do ask good questions will then use this practical information wisely. As Bill Hamilton put it, “I have a treasure of infinite value that nobody wants.” He was only barely exaggerating, even as regards many of those who consider themselves “meditators” and “Buddhists.”

Thus, out of practical self-preservation and a reluctant respect for the fact that most people seem not to want to hear about actual mastery of this stuff, the majority of those who do master concentration and/or insight practices tend to not talk about it, or only to a very few (see *Saints and Psychopaths*, by Bill Hamilton, for an interesting discussion of some of these issues, particularly the etiquette of enlightenment). All this contributes to the “Mushroom Factor.”

Lastly, there seems to be a somewhat odd lack of support for up-and-coming potential teachers. One of my friends has commented that it can be much easier to get enlightened than to get “lineaged,” i.e. officially acknowledged that you are a qualified teacher and a reasonable enough person to be allowed to teach, have students referred to you, be a part of the monitoring process that keeps teachers on the up and up, and that sort of thing. Two of my very best, most dedicated and accessible teachers were not officially sanctioned, despite their high attainments, great teaching ability and extensive

knowledge of spiritual practice. Also, there often seems to be little clear articulation of roles that occupy the middle ground, little well developed sense of apprenticeship, little sense of intermediate territory between fully lineaged teacher and student. The degree of these issues varies by tradition.

It is true that there are some good reasons why the senior teaching establishments are slow or reluctant to allow new teachers into the carefully guarded inner circles. There are certain individuals who possess the mastery needed to be a teacher but are not good choices for other reasons, with mental pathology and odd personality traits being chief among them. There are those whose political skills have been such that they have managed to get sanctioned despite the fact that they were not qualified to teach at the level they claimed they could, with predictable associated problems following suit.

However, current senior teachers, many of which are the first generation of Westerners to be so, do not yet seem to be quite as comfortable giving sanction to new teachers as their Asian teachers tended to be giving sanction to them. Perhaps this will correct itself given time, as there is a lot of unused talent out there and a lot of unmet demand for authentic teachers. On the other hand, making a living as a teacher can be hard, and who needs more competition for scarce donations or seats on the front platform at overbooked meditation centers?

It is also true that numerous meditation traditions that have come to the West have many people teaching in them without the foggiest idea that they are not at all qualified to do so. The old texts state that one should have at least crossed the A&P Event to teach, though in the tradition I come from they consider second path as the standard minimum requirement for any sort of teaching. Basically, chancing into a path is impressive, but being able to tag another one demonstrates reproducible competence. I again blame the Mushroom Factor for this, as I suspect that if people knew what reasonable standards are for teachers and that there are actually those who meet these, many would then realize that they simply shouldn't be teaching and bow out gracefully.

Beyond this, there are also good reasons to question the very concepts of "teacher" and "student" and the disturbing and often unquestioned rigidity with which they are sometimes applied. One person may have an understanding that they share with someone else and then turn around and ask them a question about something that the person who was a "student" just moments before is skilled in. I have come to the conclusion that some of the best teaching happens in conversations between friends and not in the context of very short, formal interviews with lineaged teachers who have just flown in for the week.

The climate of secrecy surrounding conversations about mastery of these things, restrictive lineage issues and the rarity of engaging in long, deep conversations with harried and over-committed Jet Set Dharma Teachers combine to create what I term the "Dharma Underground." This refers to loose associations of those who are "in the know" but not officially sanctioned who cautiously seek one another out, support one another, and exchange ideas about how to go deeper in ways that have everything to do with friendship and empowerment and little to do with formal lineages or rigid concepts of "teacher" and "student."

Often such conversations occur in "silent" retreat centers or in other ways that involve breaking some of the rules that may be helpful from one perspective but also defend the semi-arbitrary privileges of the lineaged elite while disempowering and marginalizing others with valuable and accurate knowledge and experience to share. Interestingly, when reading the old texts I often get the feeling that a significantly more egalitarian, balanced, and friendly style was much more the model that occurred in the early Buddhist community, and I often long for its return.

It is interesting that, unlike Tantric traditions and many others, the Theravada does not have any formal vows of secrecy regarding the details of mastery of its practices. Perhaps they would just be

needless overkill.

30.

SO WHO THE HECK IS DANIEL M. INGRAM?

I suppose that if I am going to rant about how most dharma teachers do not do a good job of clearly stating what they know, what they teach, etc. then I should try to avoid being a complete hypocrite and thus answer some of those questions here.

Here's my Western Teacher Bio the way I would have it on a retreat center brochure: "Daniel is a Double Aquarian from North Carolina who prefers to be called 'Dharma Dan,' 'dude' or simply 'Honored Archmystic, Sir.' His favorite movie is 'Raising Arizona.'" Just kidding!

Let's try that again: "Daniel is an extroverted Gen X intellectual. He is known for his pronounced enthusiasm, lip-flapping, grandiosity, eccentricity, and calling people on their stuff and shadow sides regardless of whether or not this is helpful or even accurate. He is an arahat and has a solid mastery of the basic concentration states from the first jhana to Nirodha Samapatti, including the Pure Land Jhanas. He also has a solid knowledge of Buddhist theory and the texts, and because of these three areas of expertise considers himself a qualified teacher. He was also authorized and encouraged to teach by a lineaged abbot of the Mahasi Sayadaw tradition. When it comes to insight practices, he has standards so high, exacting, and uncompromising that only those who are dedicated practitioners are likely to find them helpful. On the other hand, he is a firm believer that if people simply practice the basic techniques recommended by the Buddha they can be very successful and awakened meditators. He is one of the rare teachers who will talk about insight directly and answer nearly any question about dharma practice without using code, covering things up or watering things down. Daniel is a diehard Mahasi Sayadaw fan, though he is very happy whenever he sees people trying to master any of the world's great mystical traditions and thus considers himself a pan-mystical evangelist. He is also a chronic map-monger and technique freak because he has had them work very well for him. He does not claim to have any special knowledge of how to live skillfully in the conventional world, but has found that a positive attitude, non-pretentious kindness, and a sense of humor will take you a long way. If you imagine that you want to bust out some hardcore practice but are in fact just looking for a daddy, shrink, social worker, or someone to help you prop up your self-esteem, Daniel is unlikely at this stage in his development to be the best person to help you meet your needs. He considers himself to be one badass Dharma Cowboy and prefers similar company or at least those who aspire to be so."

I dare, no, I double dare any other teacher to be that honest when writing their next bio, not that they are likely to be given enough space to disclose anything resembling this much honest and practical information. A few more things: I crossed the Arising and Passing Away when I was about fifteen and did it again about four more times by my recollection over the next ten years without formal practice, technique or guidance. I attained to stream entry at the end of the first week of my fourth retreat on January 13th, 1996 in Bodh Gaya, India, in the Thai Monastery. I also crossed the Arising and Passing Away of second path on that retreat. I attained second path in daily life while working at the National AIDS Hotline with the CDC in July, 1996. I was in the break room just hanging out. I attained to Third Path towards the end of 1996, also in daily life, after a retreat a few weeks before where I crossed the Arising and Passing Away of that cycle. I attained to Nirodha Samapatti (see the appendix) one month later, but it would take me a more few years to really nail down hard samatha jhanas and the formless realms so that I could access them off retreat.

I was an anagami for almost seven years, going through cycle after cycle of progressive appreciation of the emptiness of ordinary phenomena, with my total count of what felt like full new

paths being about 27. I wrote most of this book during that time. I also earned a two-year Masters of Science in Public Health in Infectious Disease Epidemiology at UNC Chapel Hill and then went on to complete medical school there.

Then, on April 17th, 2003, on a 21-day retreat at the Malaysian Buddhist Meditation Center between medical school and my residency, I attained to arahatship. It happened while I was doing walking meditation on that glorious Spring morning. I was sick of the cycles of insight and profoundly inspired by the steady and gentle invitation of the teacher, Sayadaw U Pandita, Junior, to simply see through the whole thing as he had done. His calm smile seemed say, “You can do it. Come on! Any day now.” Always sit with arahats if you possibly can. That’s my advice, anyway.

I decided that I would allow no sensation anywhere in the entire wide sense field to go by without it being clearly known as it was during every single second of the day. It was a high standard, but strangely enough can actually be very closely approximated. It was sufficient to do the trick after about a week of doing that some 20+ hours per day. I remember attaining to a Fruition, and a few seconds later I noticed something about the entrance to it and the re-forming of the sense of a perceiver on the back side of it, and then suddenly the knot of perception flipped open, everything was the same and yet the perspective on it was completely different, and my vipassana problem, once I had stabilized in that understanding, was solved.

I had barely taught in the previous six years as my own practice has consumed most of the scant free time I had, but a few days after seeing it I told my teacher I was thinking of teaching again. He shot me an uncharacteristically sharp glance and said in a forceful and commanding voice, “Good!”

I have learned all sorts of useful and interesting things since then, but seeing through the center point was the essential thing. Many, many thanks to everyone and everything that made all of this possible, from the people who taught the Buddha to those who carry his knowledge forward today, from the people who cooked in the meditation centers I stayed in to the usurious credit card companies that loaned me the money to keep going on retreats, and for everything else in this wide world that made it happen: Thank you, thank you, thank you! ☸

In addition to my successes, I felt very comfortable writing about the many ways that one can screw up on the spiritual path, either because I had done so myself, because one or more of my respected dharma companions had done so or, most often, for both reasons. I can’t tell you how many stupid things I thought, said and did along the way while in desperate pursuit of something that was right there all along, and I continue to make countless errors when trying to spread the dharma and live my life. The only state, stage or attainment I write about from theory rather than experience is Buddhahood.

There are a few practical uses for such information. It is potentially useful to disclose that I have made countless errors on the spiritual path so that this may counter the notion that I am coming from some useless “holier than thou” position and also to try to counter in others the sense that they are the only ones who make numerous errors on the spiritual path. I hope it was not necessary. As someone wise once said, “The life of a Zen Master is one continuous mistake,” and that goes equally for the rest of us.

I feel that the most important positive result that can come from stating, “I know that of which I write,” is the chance that this might create the sense that extraordinary things may be understood and attained by otherwise ordinary people such as and including myself and yourself. I’ve done this stuff while holding down jobs, having relationships, and pursuing graduate studies. I did it on a few weeks or months of retreat time here and there with a lot of daily practice. My total retreat time from beginning to arahatship was about eight months with the longest sit being 27 days. The point that I am

trying to make is that these techniques and practices are powerful and effective for those who take the time to follow them. If I can convey the sense that this is true by going on and on about what “I” have accomplished, then doing so serves a useful function.

Another possible positive outcome is the sense that might be created in some people that this is not a dead and theory-based tradition that simply rehashed the semi-mythical glory of long-dead gurus and ancient writings, but a living tradition with validity in our modern times. The last useful point that might come from someone who has quite obviously achieved nothing even close to self-perfection saying, “I have strong mastery of the core teachings of the Buddha,” is that it might serve to help bring the whole notion of spirituality back down to earth. I am quite willing to look ridiculous and grandiose if there is some chance of it furthering that process, though I realize that it could easily backfire. Consider carefully the differences and similarities between confidence, arrogance, and empowering others to realize that they can do it also.

The word to the wise is: don’t believe me or anyone else! Take the time to verify these things for yourself from your own direct experience. I could easily be fooling myself, you or both of us on numerous points and for all sorts of reasons from innocent to evil. There certainly is a well-developed and ancient tradition of doing so. However, “my” attainments shouldn’t matter so much to you, as the only person’s understanding that will really help you is your own.

My personal experiences with the “psychic powers” are not yet as fully developed as the more fundamental areas, but I have enough experience to be able to help all but the most advanced practitioner of them. As to scholarship, I feel that reading widely and really considering the meaning of what one reads and how it might actually be applied is a very good idea, and have myself read around 150 dharma books, both traditional and modern. While I have been authorized and encouraged to teach by a formal lineage, this is a mere formality and not a sure sign in anyone of real understanding or attainment, much less teaching ability. Luckily, realizations are not dependent on conditions such as formal acceptance into a lineage. I have chosen a lucrative career path that has little to do with meditation, and this eliminates my financial dependence on the dharma and the temptation to water things down for mass consumption or popular appeal, as is so commonly done.

I have found that if I repeatedly ask those who start talking with me about dharma practice the questions, “What do you really want and why?” and, “What would you be willing to do to get that?” I usually come to the conclusion that they are not really interested in the things I am interested in (i.e. the things mentioned in this book), and thus I can turn the conversation to other topics and avoid wasting our time. Those few who do share some of my interests are my dear companions in what I call The Dharma Underground, and for them I am extremely grateful.

But enough about me, let me tell you about my book! I think that I have made my influences and “humble” opinions on a wide variety of other subjects very clear throughout this work. To be truthful, sometimes I have picked up this book and thought, “Goodness gracious, what a harsh rant. What a heap of reductionist dogma, false certainty, pretentiousness and my own neurotic stuff. I pity the poor, innocent, and pathologically nice, mainstream, ritualistic, disempowered Buddhists unfortunate enough to have picked this thing up and simply been kicked in their soft and flabby posteriors by it to little good effect.”

On other days I have picked it up and thought, “Wow, this really is the book that I wished I had read all those years ago when I decided to really go for it. It would have been so extremely helpful to have had so many details about high-level practice laid out this clearly, so many myths dispelled, so much honesty about what the path is and isn’t. What a joy it is that there are books that convey such an enthusiastic and empowering view on these practices. Maybe there will be a few people out there who

just needed a little prodding to realize their full potential as great and powerful meditators. Wouldn't it be great if I can find a way to get this book into their hands." I hope that you had something like both reactions, as I think that both points of view have some validity.

Two interesting and practical questions for you are, "Who are you in direct experiential terms?" and "Who is it that knows?" Answer these, and you will come to know all of this directly for yourself. The first and last job of anyone who teaches meditation should be to make herself or himself redundant. This book is the best I have been able come up with to help accomplish this, as I have tried my best to pack it with everything useful that I know.

31.

CONCLUSION AND BEST WISHES

I do hope that people will not settle for becoming lost in the dogma of this work, Buddhism, or of any mystical tradition. I hope that they learn actually to do the practices that lead to freedom and to the deep integration of that freedom into their lives. I hope that they have faith that mastery can be attained. I hope that they will learn to ask good questions that will help them to accomplish this. I hope that the culture of Buddhism and the world in general will become less sectarian instead of more. I hope that practitioners of meditation will use spiritual conceptual frameworks as tools and not worship them as sacred dogma. I hope that the huge amount of magical and fantastic thinking that accompanies spiritual traditions will immediately vanish from this planet forever.

I hope that those on the path will learn to talk with each other in ways that are conducive to clear practice. I hope that any controversial points made in this little book will promote skillful debate and real inquiry rather than contraction into fear and dogma. I hope that people will work towards actual mastery of the path so that they will no longer need writings such as this one. I hope that people will not spend their lives lost in content but will also delve deeply into the liberating truth of the Three Characteristics. I hope that the level of expectation about what is possible will be raised in a way that is helpful, and that any jealousy or frustration that results from this will be skillfully channeled into precise practice and the joy that it can be done.

May all of this be for the benefit of all beings. Should you realize that you wish to awaken, know that it is within your capabilities and do so.

ANHANG: DAS AUFHÖREN VON WAHRNEHMUNG UND EMPFINDUNG (NIRODHA)

Das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (nirodha samapatti in Pali) ist die höchste der temporären Verwirklichungen. Wie es in den traditionellen Kommentaren üblich ist, habe ich es an den Schluss eingefügt. Es wird an zahlreichen Plätzen besprochen, eingeschlossen Sutta M. 44, „Die kürzere Folge von Fragen und Antworten“, in der Mittleren Sammlung in einer Lehrrede, die von einem weiblichen arahat, die „Dhammadinna“ genannt wird, gehalten wurde und bei Nyanatiloka in „Der Weg zur Erlösung“, der sich auf diesen feinen Text bezieht. Von dieser Erreichung kann man weder sagen, dass sie ein Zustand noch dass sie kein Zustand sei, weder kann man sagen, dass es sich um eine reine konzentrierte Erreichung noch um eine reine Einsichtserreichung handelt. Das Wort „nirodha“ (Aufhören) wird manchmal auch ohne das Bestimmungswort „samapatti“ („von Wahrnehmung und Gefühl“), um sich auf den Fruchtmoment zu beziehen, benutzt. Deshalb seid vorsichtig, dass ihr die

Begriffe korrekt benutzt, wenn ihr die alten Texte lest oder mit anderen darüber sprecht. Ich meine immer das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl, wenn ich das Wort „nirodha“ benutze, aber andere vielleicht nicht.

Es wird gesagt, dass nirodha nur von anagamis und arahats (diejenigen mit dem 3. oder 4. Pfad) erreicht werden kann, die die formlosen Gebiete gemeistert haben. Jedoch, wie Bill Hamilton einmal sagte, wenn ihr ein anagami oder arahat seid, werdet ihr letztendlich auch zum nirodha samapatti kommen. Es gibt einige Gründe sich zu fragen, ob diejenigen mit niedrigeren Erwachungsstufen in der Lage sind es zu verwirklichen oder nicht. Oder wie die Fähigkeit es zu verwirklichen sich zu den Erwachungsstufen insgesamt verhält. Jedoch ist dies kein Thema, was ich weiter im Detail verfolgen möchte, da ich auf harte Weise gelernt habe, dass solche Fragen am Ende nicht helfen. Wenn ihr es hinbekommt nirodha zu verwirklichen, würde ich es nicht an der Idee festmachen, dass ihr zumindest den 3. Pfad verwirklicht haben müsst. Mit ein paar Monaten sorgfältiger Arbeit und fokussierter Absicht war ich in der Lage es nach dem Abschluss meines 3. Einsichtszyklus zu verwirklichen.

Man erreicht nirodha, indem Einsichtspraxis und Konzentrationspraxis auf völlig angenehme Weise miteinander verschmolzen werden. Man arbeitet weniger fokussiert und präzise, als beim Erreichen des Fruchtzustandes. Ich finde es am einfachsten, ihn beim Anlehnen zu erreichen. Aber beim ersten Mal erreichte ich ihn beim Sitzen. Es gibt eigentlich nichts, was wirklich über diesen Erreichungszustand gesagt werden kann, außer Dinge über den Eintritt, den Austritt und die Konsequenzen dieser Verwirklichung. Man steigt durch die Samatha-Jhānas in einer besonders reservierten Art mit etwas Achtsamkeit auf ihre wahre Natur, betritt das 8. Jhāna (Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung) und taucht dann daraus auf. Manchmal kurz danach und ohne Vorwarnung oder besonderer Vormeditation, kann man plötzlich das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl betreten. Es muss angemerkt werden, dass vorheriges Interesse es zu Erreichen während der vorhergehenden Tage oder Wochen die Chance, dass sich diese Verwirklichung zeigt, erhöht. Wenn man geübter beim Erreichen dieses Zustandes wird, kann man ihn auch, nachdem man aus dem 8. Jhāna kommt, durch aktiven Entschluss erreichen und dann dort, indem man diesen Entschluss wieder vergisst, hineinspringen.

Die Texte sagen richtig, dass beim Eintritt in diese Erreichung die verbalen Formationen zuerst aufhören, dann die körperlichen Empfindungen und dann das gesamte mentale Funktionieren aufhört, wenn diese Erreichung letztendlich betreten wird. Traditionell wird dies so erklärt, dass dies dem 1. Jhāna, dem 4. Jhāna und dann passend dem Eintritt in nirodha entspricht. Jedoch könnte man auch anführen, dass in den drei Momenten, bevor das Aufhören der Wahrnehmung einsetzt (während des ganz stromausfallartigen Eintritts), die verbalen Formationen, körperlichen Formationen und mentalen Formationen in dieser Reihenfolge aufhören, also in drei aufeinanderfolgenden definierbaren Momenten. Das ganze Ding dauert etwa 1/3 einer Sekunde. Deshalb könnten die Texte hier eine Doppelbedeutung haben, oder wurden eventuell von Schülern, die noch nie nirodha samapatti verwirklicht hatten, missinterpretiert. Ich sage das, weil es noch für viele körperliche und verbal (mentale) Formationen möglich ist aufzusteigen zwischen dem 8. Jhāna und dem Eintritt in nirodha und deswegen die traditionelle Interpretation nicht ganz stimmt.

Das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erreicht dann den Fruchtmoment. Da es das tut, ist es möglich vom 3. Pfad zur Arahatschaft am Ende dieser Erreichung zu kommen (wie es kürzlich bei einem meiner Freunde geschehen sein könnte). Seht euch meine favorisierte Lehrrede im Pali Kanon, M. 111, „Einer nach dem anderen“, wie sie in der Mittleren Sammlung von Buddhas Lehrreden erscheint, an. Ungeachtet dessen, ob man nun Arahatschaft erreicht, indem man diese Verwirklichung

benutzt, der Eintritt kann so verschieden von einem normalen Fruchtmoment sein und so aufregend, wie ein plötzlicher völlig analoger Blackout oder geistiger Stromausfall nach irgendwelchem formlosen Stoff, dass sogar diese hocheleuchten und fähigen Meditierenden sich wundern können, was zur Hölle gerade passiert ist, besonders wenn sie die Theorie nicht kennen oder mit niemand gesprochen haben, der es erreicht hat (wie es der Fall mit dem gleichen Freund war. Ein Punkt für den Dharma-Underground). Die Texte sagen auch, dass diese Verwirklichung sieben Tage oder sogar länger anhalten kann, aber ich kenne persönlich niemanden, der zugab, dass so etwas passiert sei. Das heißt nicht, dass es nicht geschehen kann, aber es würde möglicherweise ein langes und ausdauerndes Retreat vorher nötig sein. Die Dauer solcher Erreichungen ist direkt mit der Konzentrationsfähigkeit verbunden und diese ist sehr abhängig von lokalen Praxisbedingungen und der Menge, die man kürzlich geübt hat. Anders als beim Fruchtzustand tritt man aus dieser Erreichung auf dem Weg, in dem man hereinkam, wieder heraus, indem die mentalen Formationen zuerst entstehen, schnell gefolgt von den körperlichen und sprachlichen Formationen und zwar auf die charakteristische analoge Weise wie beim Eintritt mit demselben Timing. Nach dem Verlassen dieser Erreichung tendiert der Geist dazu tief friedvoll und sehr klar zu sein und der Körper neigt dazu, sehr entspannt zu sein. Je länger diese Verwirklichung andauerte, desto stärker und dauerhafter wird dieser Effekt sein. Deshalb würde ich nicht empfehlen sie vor Situationen, die high-speed Entscheidungen oder Handlungen benötigen, zu erreichen.

Ich erwähne diese Erreichung, weil es eines mehr dieser Dinge ist, die heute zwar erreicht werden, aber oft in den Bereich von Mythen und Legenden verwiesen werden oder vollkommen vergessen wurden. Es ist nicht so, dass nirodha notwendig ist, aber es ist definitiv ein gutes und nützliches Ding, es zu erreichen. Tatsächlich habe ich noch mit niemandem gesprochen, der es erreicht hat und es nicht als den absoluten King Daddy der meditativen Verwirklichungen betrachtet, da die Tiefe seines Nachleuchtens niemals unterlässt zu beeindrucken und zu verblüffen. Ich erwähne es in der Hoffnung, dass es das Standardgefühl der Leute, dessen, was sie vernünftigerweise erreichen können, erhöht, was grundsätzlich das gesamte Ziel dieses Buches ist.

Ein weiterer Leckerbissen für euch mutige Abenteurer ... Ich habe bemerkt, dass die beste Zeit, um nirodha zu erreichen, gewöhnlich ein paar Wochen nach dem Erreichen eines Pfades ist, wenn der Vipassanā-Jhāna Aspekt des Einsichtsfortschritts klar wird und ein netter Grad an Meisterung in der Rückschauphase verwirklicht wurde. Jedoch hat nirodha aber die angenehme/fiese Angewohnheit dabei förderlich zu sein unbedacht einen neuen Einsichtszyklus zu verursachen, da die Stufe der erzielten Klarheit in seinem Fahrwasser beeindruckend ist. Deshalb kann man vom besten Hoch der Rückschauphase und der nachleuchtenden Nirodha-Herrlichkeit wieder schnell zum 3. ñāṇa, E&V und der Dunklen Nacht kommen. In der Tat scheint dies eine sehr natürliche Angelegenheit bei den höheren Pfaden zu sein. Allerdings natürlich nur für diejenigen, die auch die Samatha-Jhānas und die formlosen Gebiete kennen. Best of luck and practice well,

Daniel

INDEX

1. A&P Event.....	129
as minimum attainment for teaching.....	185
difficulty obtaining Fruition after.....	139
mimicking enlightenment.....	136
sorting out from Fruition.....	132
A&P/A&P Event.....	98
abandonment.....	
of altered states.....	15
of morality.....	15
absorption.....	75
acceptance.....	
exploration with.....	20
access concentration.....	14, 77
foundation of insight practices.....	94
near enemy of first jhana.....	78
Achaan Chah.....	
on arahats.....	184
advanced practitioner.....	
example of practice.....	73
afterglow.....	
of enlightenment.....	116
aftershocks.....	
of Fruition.....	116
agendas.....	10
for Morality.....	12
altered states.....	14, 16, 35, 36
abandonment of.....	15
insights beyond.....	15
ordinary practice and.....	67
severe.....	67
sleep deprivation and.....	67
anagami.....	
anagami.....	149
mature.....	153
analogy.....	
of a racecar driver.....	20
of confetti.....	21
of Damnitall.....	126
of dog chasing own tail.....	41
of horse trainer.....	31
of Shootin' Aliens.....	31
of the candle.....	171
of the cart.....	26
of the Ferrari.....	128
of the hill (and fractals).....	123
of the stinking drunk.....	110
of the toothless dog.....	107
of the two waves.....	168
of the unfinished operation.....	110
the boulder and the hill.....	44
anaolgy.....	
of Agean Stables.....	71
angels.....	
visions of.....	81
anger.....	69
compassion in.....	69
arahat.....	119, 178, 189
arahat.....	
and ego.....	150
below buddhahood.....	178
master of ultimate.....	179
revised model.....	153
taking bochisattva vows.....	179

traditional definition.....	149
two types.....	153
Wisdom Eye.....	153
arahats.....	
knowing the Three Kayas.....	167
limited action models.....	155
still think.....	168
technically enlightened.....	156
vs. buddhas.....	179
which bhumi?.....	179
arahatship.....	
defilements and.....	149
arrogance.....	
and ego.....	149
as map side effect.....	93
of arahats.....	149
of the Mahayana.....	119
ascetics.....	
neurotic.....	41
astral plane.....	82
attachment.....	41
and suffering door.....	133
seeing clearly.....	108
to rights and rituals.....	57
attention.....	
in 8th jhana.....	90
in first jhana.....	78
in fourth jhana.....	80
in the 7th jhana.....	89
microscopic vs. macroscopic.....	59
moving vs. stable.....	49
narrow vs. broad.....	48
in second jhana.....	78
in third jhana.....	79
attraction.....	
eliminating.....	148
formal definition.....	41
aura.....	158
aversion.....	
and emptiness door.....	133
eliminating.....	148
formal definition.....	41
seeing clearly.....	108
to formal practice.....	106
awakening.....	
defined.....	24
synonyms for.....	17
awareness.....	
and suffering door.....	132
as not nothingness.....	89
as not space.....	88
defined.....	85
not boundless consciousness.....	89
space-like.....	89
backsliding.....	
between paths.....	140
beyond first path.....	139
bhumi.....	157
arahats and.....	179
first.....	115
bhumis.....	138
references for.....	157
Big Issue.....	72
Bill Hamilton.....	119, 161
great one-liners.....	168, 185
model of vipassana jhanas.....	119
on Nirodha samapatti.....	190

why get enlightened?	142
bleedthrough	
and the Dark Night	102
in the Dark Night	110
blinking	114
bliss	
of third jhana	79
vs. insight	64
Bliss Models	166
bliss-junkie	
becoming a	33
bliss-junkies	34
Bodhisattva Vow	174
arahat that took	179
as True Self teaching	86
misinterpretation of	43
misunderstanding	62
postponing enlightenment	68
Bodhisattva Vows	170
bodhisattvas	
immortality models	145
of 8th bhumi and above	179
body	
as not self	24
feeling suffering in	42
image of in jhana	79
takeing care of	67
twisting	95
books	
friendly	8
limits of	6
my very favorite	92
throwing out the window	124
vs. teachers	50
writing post A&P	99
boundless consciousness	88
breath	
as concentration object	14
as continuous entity	77
as mere sensations	62
as physical object	48
impermanence of	21
investigation of	20
jerky or ratchet-like	94
object of concentration practices	76
buddha	
as sometimes meaning arahat	178
Buddha	
basic message	10
constantly learning	180
defining suffering	180
enlightened action and	156
last words	17
master of relative?	179
merging with	132
praising samatha masters	76
representing dharmakaya	169
summary of teachings	40
vs. Buddhism	55
Buddha Nature	86
True Self teaching	179
buddhas	
behaving in strange ways	179
definition of	179
technically enlightened	156
vs. arahats	179
Buddhism	

early.....	183, 186
lip service to.....	182
Buddhists.....	
not wanting enlightenment.....	185
Burmese Buddhism.....	68
Cardinal Rule.....	
of attainments.....	135
Carlos Castanada.....	83
cause and effect.....	
as interdependence.....	42
celebracy.....	
fascination with.....	106
celebration.....	
of attainments.....	117
Cessation.....	190
cessation of perception and feeling.....	
appendix on.....	189
as King Daddy of attainments.....	191
higher than 8th jhana.....	90
chakras.....	158
Chakras.....	
energetic models and.....	144
change.....	18
Characteristics.....	11, 17, 64, 124
Characteristics.....	
as. 26.....	
foundation.....	17
thoughts.....	21
chi 158.....	
Chi.....	
Chi.....	144
Chi Nul.....	72, 168
choiceless awareness.....	48
Christianity.....	
as True Self tradition.....	84
Chronic Dark Night Yogis.....	108
cognitive restructuring.....	71
from Hell.....	108
commitment.....	
power of.....	22
compassion.....	
as motivation.....	42
confused.....	65
in negative emotions.....	69
knowing ordinary humanity and.....	170
misdirected.....	42
sensations of.....	69
competition.....	
danger of.....	93
conceit.....	
in non-duality terms.....	149
concentration.....	
and Dissolution.....	125
as factor of first jhana.....	78
as factor of second jhana.....	78
unitive experiences.....	87
Concentration.....	
and tranquility.....	33
and walking.....	47
as content.....	62
as Factor of Enlightenment.....	28
as Spiritual Faculty.....	26
balancing with energy.....	27
disposable foundation.....	15
excess and deficiency.....	27
first goal.....	14
formal instructions.....	14

how long?	14
limits of	64
momentary	33
not liberating	15
objects of	14
psychological insights and	74
shadow sides	15
the essential point	14
The Second Training	14
vs. cold beer	37
vs. insight practices	30
concentration practices	
blessing and hindrance	76
endlessly interesting	75
foundation of insight practices	75
in Review	138
inertia of	138
useful instructions	77
concentration states	75
concepts	
juvenile fixation on	85
Confucius	
representing nirmanakaya	169
confusion	
and \	156
due to Mushroom Factor	184
investigation of	69
relating to Paths	140
consciousness	
as mental echo	18
crude mental impression	18
content	
as spiritual focus	57
buying into	72
enlightened beings and	61
spinning in	60
to insight	72
value of	38
couch potato stage	104
crash	
post A&P	98
craving	41
Crazy Wisdom School	155
Crimson and Clover	21
crisis	
of identity	101, 109, 110
Crowley, Aleister	83, 123
cult leaders	108
culture	
limiting \	156
cushion	
on the, defined	47
Damnitall	126
Daniel M. Ingram	
bio 186	
don't believe me!	188
favorite movie	186
dark comedy	169
death	
fear of	113
reflection on	18
defilements	
as empty	65
negative emotions	68
repressing	70
rights and rituals	57
delusion	42

delusion.....	
defined.....	24
depression.....	
and the Dark Night.....	104
in Re-observation.....	107
one cause of.....	33
desire.....	
and compassion.....	41
as Second Noble Truth.....	41
compassion in.....	69
dangerous term.....	41
investigation of.....	23
neurosis and.....	41
despair.....	
and models of perfection.....	178
Dhammadinna.....	189
dharma combat.....	57
Dharma Eye.....	
Dharma Eye.....	151
Dharma Jet Set.....	184
Dharma Underground.....	186
dharmakaya.....	169
and transcendence.....	170
Dharmakaya.....	176
sticking around.....	179
Dipa Ma.....	164
disappointment.....	
nirmanakaya and.....	168
over reality of enlightenment.....	156
discipline.....	
value of.....	49
disempowerment.....	
high standards and.....	178
dishonesty.....	
about realization.....	175
dissatisfaction.....	
and suffering.....	23
divine apathy.....	115
divorce.....	
in the Dark Night.....	107
dogma.....	
and religion.....	55
as practice.....	56
Buddhism as.....	55
Christianity as.....	55
rigid adherence to.....	26, 52, 69
donations.....	61
double-dip unknowing event.....	99, 112, 135, 136
drugs.....	
abuse of by teachers.....	184
fast or dangerous?.....	67
dry insight workers.....	75
duality.....	
logic always assuming.....	180
resolution of paradox.....	114
dyana.....	75
dzogchen.....	75
Fundamental Perception Models.....	147
mistaking formless realms for.....	88, 90
effort.....	
and non-effort.....	62
and surrender.....	25
applied and sustained.....	78
applied and sustained (factor of first jhana).....	78
heroic.....	108
heroic, defined.....	67
One Fortunate Attachment.....	62

thoughts of.....	70
too much.....	67
when it really pays off.....	96
ego.....	
and desire.....	41
and self-preservation.....	184
and suffering.....	41
as filter for compassion.....	42
bruising of enlightened beings.....	118
elimination of.....	85
flogging self with.....	150
Freudian definition.....	150
high mystical sense.....	150
pop psychology meaning.....	149
process of.....	25, 65
stopping.....	43
strength.....	150
three meanings of.....	149
egolessness.....	23
Eight Worldly Winds.....	168
embarrassment.....	
of overrating attainments.....	141
emotional perfection.....	
simple model and.....	154
emotions.....	
and scripting.....	127
as fuel for practice.....	68
as It.....	156
dark, in 3rd insight stage.....	95
investigation of.....	69
models of eliminating.....	175
perfection of.....	148
repressing.....	148
wasting power of.....	70
emptiness.....	23
as not 8th jhana.....	90
as not nothingness.....	89, 90
chapter on.....	134
checklist for.....	135
defined.....	23
misuse of term.....	59
shunyata.....	174
teachings of and myocardial infarctions.....	178
Energetic Models.....	158
energy.....	
and investigation.....	32
and the A&P.....	125
as Factor of Enlightenment.....	28
as Spiritual Faculty.....	26
balancing with concentration.....	27
blockage of.....	95
effects of posture on.....	47
excess and deficiency.....	27
frustration and.....	66
of emotional life.....	68
resolutions and.....	49
skillful use of.....	42
enlightenment.....	
formal definition.....	38
three uses of term.....	37
enlightened.....	
technically vs. -action.....	156
enlightened beings.....	136
feeling fullness of humanity.....	170
getting caught in false models.....	175
strange stories about.....	179
enlightenment.....	

a year and a day.....	137
A&P mimicking.....	126
absolutely possible.....	182
and a cave in Tibet.....	42
and lineage transmission.....	185
checklist for.....	136
completely unpractical.....	142
danger of describing.....	142
desire for.....	69
non-negotiable.....	179
one being, all beings?.....	180
sudden and gradual.....	71
synonyms for.....	17
talking about.....	182
vs. omniscience.....	61
envy.....	14
equanimity.....	
and mindfulness.....	34
as Factor of Enlightenment.....	28
as factor of third jhana.....	79
culminating in fourth jhana.....	79
defined.....	33
in formless realms.....	88
in the Dark Night.....	125
vs. indifference.....	35
evangelism.....	
post A&P.....	99
exercise.....	
eliminating stuff vs. split.....	175
exercises.....	
front and back of head.....	20
investigating emotions.....	69
investigating thoughts.....	21
investigation of breath.....	21
investigation of suffering.....	23
our favorite half of reality.....	168
two fingers.....	20
existence.....	
continuity of.....	17
experiential reality.....	
defined.....	17
Extinction Models.....	171
eyelids flickering.....	77
faith.....	
and the maps.....	93
as Spiritual Faculty.....	26
balancing with wisdom.....	26
excess and deficiency.....	26
lack of.....	64
fantasy.....	
getting lost in.....	104
fantasy-land.....	
and models of enlightenment as.....	175
fasting.....	67
fear.....	
and arahats.....	168
as insight stage.....	105
as motivation.....	66
compassion in.....	69
investigation of.....	23
of madness and death.....	113
relating to Paths.....	140
feelings.....	
extremes of in Dark Night.....	107
reacting to strong ones.....	110
first bhumi.....	157
Five Buddha Families.....	70, 123

Five Path Model.....	158
five senses.....	18
Five Spiritual Faculties.....	
alternate order.....	28
and The Three Trainings.....	28
cause for awakening.....	28
defined.....	26
fork in the road.....	139
hard to find post A&P.....	139
formations.....	113
and vipassana jhana maps.....	124
as gateway to the The Three Doors.....	114
culmination of insight stages.....	114
in the formless realms.....	114
noting and.....	128
on my third retreat.....	128
formless realms.....	87
and Nirodha samapatti.....	190
post fruition.....	74
Four Noble Truths.....	
defined.....	40
desire, cause of suffering.....	41
Noble Eightfold Path.....	43
Four Path Model.....	
problems with.....	151
fourth path.....	
defilements and.....	149
fractals.....	97
and Khabbala.....	123
and the Four Path Model.....	123
obsession with.....	140
Twelfth Path and.....	140
vipassana jhanas and.....	122
Fruition.....	
attainments mimicking.....	134
post A&P.....	139
sorting out from A&P Event.....	132
vs. Nirodha samapatti.....	191
Fruitions.....	
unavoidability of in enlightened beings.....	136
frustration.....	69
compassion in.....	69
in Desire for Deliverance.....	106
in Dissolution.....	104
fun13, 21.....	
concentration states and.....	39, 75
epicureanism and.....	71
first jhana as.....	78
in Review.....	117
unsatisfactoriness and.....	75
future.....	
sensations of.....	66
-mind.....	66
Genesis 1.2.....	132
goal.....	
dangers of.....	66
good vs. bad.....	66
lack of.....	64
method vs. result.....	66
Western neuroses and.....	68
God.....	
and dharmakaya.....	170
Fruition and.....	116
God Models.....	145
God Models.....	163
gold standard.....	18
for Concentration.....	16

for insight practices.....	16, 72
for morality.....	16
for progress in insight.....	93
for reality.....	17
golden chains.....	91
good life.....	13
Grace.....	65
grandiosity.....	141
about high ideals.....	178
in the Dark Night.....	108
investigation of.....	23
Great Sacred Neurotic Crap Wallow.....	160
Great Spiritual Basket Case.....	111
Great Stream Enterer, The.....	129
greed.....	42
eliminating.....	148
fourth defilement.....	149
grounding down.....	81
after psychic powers.....	81
guilt.....	13
guru.....	50
not decorated by.....	117
gurus.....	184
plagued by scandal.....	184
habits.....	179
eliminating unskillful.....	179
Halfway Up the Mountain School.....	155
hallucinogens.....	15
happiness.....	74
all beings wanting.....	74
as factor of second jhana.....	78
factor of first jhana.....	78
investigation of.....	78
plan for.....	37
search for.....	42
three causes of.....	36
Happy Place.....	161
hatred.....	42
eliminating.....	148
fifth defilement.....	149
healing.....	175
ditching split and.....	175
health.....	109
wrecking in the Dark Night.....	109
heart attacks.....	178
teachings on emptiness and.....	178
heat.....	95
sensations of.....	95
Hercules.....	71
High Equanimity.....	90
higher paths.....	133
and the Three Doors.....	133
Hinayana.....	63, 174
similar to Theravada.....	174
hindrances.....	30
and mindfulness.....	30
Hinduism.....	84
as True Self Tradition.....	84
hot coal.....	132
ignorance.....	133
and impermanence door.....	133
cause of suffering.....	22
formal definition.....	41
illusion of a separate self.....	21
debunking.....	21
illusion of continuity.....	18
creation of.....	18

debunking.....	20, 21, 22
illusion of duality.....	
and the non-duality models.....	149
and True Self.....	86
inherent pain of.....	22
illusion of separate self.....	
creation of.....	65
illusion of solidity.....	
concentration practice and.....	75
foundation of concentration practice.....	77
Immortality models.....	170
impermanence.....	
and suffering.....	22
defined.....	17
door.....	132
indifference.....	
vs. equanimity.....	35
insight.....	
fundamental.....	15
insight meditation.....	
defined.....	17
insight practices.....	
and The Seven Factors of Enlightenment.....	33
basic assumptions of.....	22
basic instructions.....	94
Big Issue and.....	73
difficult and disconcerting.....	75
example of great skill in.....	73
fucking up your life.....	102
great practice.....	19
in afterglow of jhana.....	79
inertia of.....	138
investigation of no-self.....	25
irrelevance of object.....	19
limits of.....	16
not for everyone.....	64
samatha jhanas as object of.....	78
slowing down.....	76
those who should not do them.....	103
two-finger exercise.....	20
used to break up siddhis.....	81
useful assumptions of.....	18, 181
value of retreats.....	44
vs. concentration practices.....	30, 64
vs. content.....	62
when and where.....	43
zazen.....	64
integration.....	
chapter on.....	180
loving-kindness and.....	42
intentions.....	
walking meditation and.....	47
interconnectedness.....	13
and the Mahayana.....	174
interdependence.....	
and karma.....	42
interviews.....	51
intimacy.....	
and transcendence.....	170
investigation.....	
and insight stage 3.....	125
as Factor of Enlightenment.....	28
defined.....	30
of certainty, confusion, etc.....	140
of comparison.....	141
of hindrances.....	30
of nothingness.....	89

of samatha jhanas	78
of space.....	88
James Bond.....	112
jealousy.....	69
jhana.....	
avoiding like plague.....	79
basic pattern of progress.....	77
being fooled by.....	75
benefits of.....	75
Bill Hamilton's model of.....	119
boundless consciousness (6th jhana).....	88, 89
boundless space (5th jhana).....	74, 87
Buddha's praise of.....	76
chapter on.....	77
confusing term.....	75
first.....	75, 94
first jhana.....	77
five factors of.....	78
formations.....	113
fourth.....	100
fourth jhana.....	79
getting fooled by.....	79, 80
getting lost in.....	90
getting stuck in.....	78, 88, 89
importance of.....	78
investigating.....	78
mimicking Fruition.....	134
neither perception nor yet non-perception (8th jhana).....	90, 134
nothingness (7th jhana).....	89, 116, 134
pre-Nirodha samapatti.....	190
progress of insight in background of.....	136
samatha.....	15, 75
second.....	96
second jhana.....	78, 125
soft vs. hard.....	76
third.....	98
third jhana.....	79
valid vacation.....	75
vipassana.....	118
Visuddhimagga model.....	124
jhana-junkies.....	90
jobs.....	
dissatisfaction with.....	107
judgment.....	14
investigation of.....	23
Kalu Rinpoche.....	87
karma.....	
law of.....	42
Karma Models.....	166
kasina.....	
practice.....	77
kindness.....	14
knees.....	
preservation of.....	47
Knowledges of Suffering.....	100
koan.....	
beyond philosophy.....	27
reason it works.....	65
relation to noting practice.....	29
as concentration object.....	14
kundalini.....	
and the A&P.....	98
junkie.....	125
spontaneous.....	98
Kundalini.....	158
language.....	
limits of.....	85

Lao Tzu.....	
representing sambhogakaya.....	169
laundry.....	
post-enlightenment.....	174
leading onward.....	139
let it go.....	
and equanimity.....	34
limits and uses of.....	17
literal vs. insight.....	182
talking about.....	59
lights.....	
visions of.....	97, 112
limited possible action models.....	156
lineage.....	
transmission.....	185
lineages.....	
self-perfection.....	178
little mush demons.....	112, 128
long-term view.....	141
lotus position.....	47
love.....	
radiating.....	145
Love Models.....	172
LSD.....	67, 164
LSD.....	
-esque insight side effects.....	76
luminosity.....	
and the Vajrayana.....	174
dharmakaya as deathless.....	170
of space.....	88
lung.....	158
lust.....	69
and the A&P.....	98
eliminating.....	148
macroscopic.....	
value of.....	169
madness.....	
fear of in Equanimity.....	113
touching in the Dark Night.....	108
magic.....	80
Mahasi Sayadaw.....	7
Mahayana.....	174
Mahayana.....	
propaganda.....	119
Mandalas.....	
as pictures of fractals.....	123
mantra.....	
as concentration object.....	14
maps.....	
and scripting.....	127
dangers of.....	93
laughing at.....	140
taking to extreme.....	140
uses of insight maps.....	93
Master Posers.....	134
meditation.....	
and kids.....	43
devotional.....	56
focus of.....	48
imitation of.....	57
lingo of.....	50
mental vs. physical objects.....	48
narrow vs. broad.....	48
on sights.....	48
on sounds.....	48
one-pointed.....	48
portable.....	44

predictors of progress.....	44
mental illness.....	
and the Dark Night.....	109
Middle Way.....	87
Middle Way.....	
between no-self and True Self.....	84
mind.....	
defined.....	18
mirror-like nature.....	132
no-mind.....	26
mind moments.....	
frozen.....	98
mind noise.....	34, 59
and our stuff.....	180
defilements and.....	71
extremes of.....	106
in Disgust.....	105
retreats amplifying.....	61
wish for end of.....	106
mind reading.....	81
mindfulness.....	
and Cause and Effect.....	125
and equanimity.....	34
and Mind and Body.....	124
as Factor of Enlightenment.....	28
as factor of third jhana.....	79
as Spiritual Faculty.....	26
balancing effect of.....	27
defined.....	27
of mind and body.....	94
uses of.....	29
vs. \.....	28
mindfulness meditation.....	30
confusing term.....	30
models.....	
best model.....	174
dangers of fixation on.....	140
limited emotional range model.....	150
limited emotional range models.....	148
limited possible thought.....	184
literal interpretation of.....	174
of enlightenment.....	142
of perfection.....	178
particle.....	132
projecting.....	184
stream entry.....	151
wave.....	132
models of enlightenment.....	
Action Models.....	144, 155
basic categories.....	144
Emotional Models.....	144, 148
Energetic Models.....	144
essential principle.....	143
Extinction Models.....	145
First Path.....	149
Four Path Model.....	149
Fourth Path.....	149
Fundamental Perception Models.....	147
Fundamental Perceptual Models.....	144
God Models.....	145
Heart Sutra Model.....	154
Immortality Models.....	145
Karma Models.....	145
Love Models.....	145
Never Returner.....	149
Non-Duality Model.....	146, 154
Non-Duality Models.....	144

Once Returner.....	149
Perpetual Bliss Models.....	145
Physical Models.....	145
Power Models.....	156
Powers Models.....	144
Psychological Models.....	144
Radiance Models.....	145
Revised Four Path Model.....	152
Second Path.....	149
Simple Model.....	154
Social Models.....	145
sources.....	143
Specific Knowledge Models.....	144
Specific Perception Models.....	147
Specific Perceptual Models.....	144
Stream Entry.....	149
Sudden Schools of Awakening.....	146
Sudden vs. Gradual.....	145
The Five Path Model.....	145
The Four Path Model.....	145
The Ten Bodhisattva Bhumis.....	145
Third Path.....	149
Thought Models.....	145
Transcendence Models.....	145
Unitive Models.....	145
monastics.....	
neurosis and.....	41
Morality.....	
and karma.....	42
conventional, value of.....	156
first training.....	11
good life.....	12
intent.....	12
kindness.....	12
references.....	13
value of content.....	62
morons.....	
oxy- vs. regular.....	179
motivation.....	
and ultimate compassion.....	65
compassion and confusion.....	68
looking for itself.....	66
profundity of.....	65
right.....	70
to not listen.....	61
Mushroom Factor.....	
and Dark Night Yogis.....	109
and standards for teachers.....	185
cause of doubt.....	64
chapter on.....	182
confusion caused by.....	74
Mushroom Theory.....	60
mystery.....	
and clarity.....	136
Nagarjuna.....	
borrowing from.....	85
near miss.....	115
neither perception nor yet non-perception.....	90
neuroses.....	
as It.....	156
right speech as.....	59
spinning in.....	59
Nibbana.....	
as dharmakaya.....	169
as Ultimate Dharma.....	86
nirmanakaya.....	167
Nirodha samapatti.....	189

Nirodha Samapatti.....	157
Nirvana.....	17
and Fruition.....	116
bliss of.....	169
chapter on.....	134
first and second meanings.....	152
immortality models.....	145
without remainder.....	180
no free lunch.....	82
no mind.....	18
no-self.....	...
and Tantra.....	63
and True Self.....	84
as dharmakaya or nirmanakaya.....	169
as Third Characteristic.....	23
dangers of.....	24
door.....	132
formations demonstrating.....	113
useful theory on.....	24
Noble Eightfold Path(s).....	...
right thought.....	70
Noble Silence.....	59
non-dual.....	...
one of my favorite words.....	87
non-duality.....	...
as freedom.....	65
Nothing To Do School.....	176
nothingness.....	89
noting.....	...
and the maps.....	93
as foundation practice.....	32
helpful mottos.....	31
my favorite practice.....	29
on retreat, example of.....	127
practice of.....	29
uses in Dissolution.....	104
when things are too fast.....	95
Nouveau Tibetan Buddhists.....	119
objects.....	...
kasina.....	77
choosing.....	76
omniscience.....	159
on the ride.....	100
again.....	139
One by One as They Occurred.....	119
One Technique Freak.....	22
Original Face.....	133
out of body experiences.....	...
as basis for insight.....	83
in A&P.....	97
uses of.....	81
pain.....	...
and posture.....	47
and suffering.....	23
from insight stages.....	94
neck, back, jaw.....	95
of new progress of insight.....	139
returning in Dissolution.....	104
pansy critics.....	...
dropping dead.....	31
paranirvana.....	180
paranoia.....	...
and Fear.....	105
and the Dark Night.....	104
particle model.....	18
passion.....	...
power of.....	69

Path of Accumulation.....	158
Path of Meditation.....	158
Path of Seeing.....	158
Path of Unification.....	158
Path(s).....	
and Nirodha samapatti.....	190
as goal of Hinayana.....	174
as object of fascination.....	137
attaining higher paths.....	137
danger of counting.....	141
first.....	115
how many?.....	140
limits of.....	117
minimum standard for teaching.....	185
what to do afterwards.....	129
perceptual threshold.....	
increasing.....	20
perfection, ideals of.....	68, 106, 178
not completely useless.....	178
permanence.....	
as illusion.....	23
Perpetual Bliss Models.....	166
personality.....	
as nirmanakaya.....	168
philosophers.....	
on par with lawyers.....	85
philosophy.....	
post A&P.....	99
vs. insight.....	17
Physical Models.....	164
positive attitude.....	13
posture.....	
commentaries advice on.....	76
obsession with.....	95, 139
postures.....	46
reclining.....	47
sitting.....	47
standing.....	47
walking.....	47
prana.....	158
prana.....	
Prana.....	144
Precepts.....	13
progress of insight.....	
1. Mind and Body.....	94
10. Re-observation.....	106, 128
11. Equanimity.....	111
12. Conformity.....	115
13. Change of Lineage.....	115
14. Path.....	115
15. Fruition.....	116
16. Review.....	116, 138
2. Cause and Effect.....	94
3. The Three Characteristics.....	95, 125
4. The Arising and Passing Away.....	96
5. Dissolution.....	100
8. Disgust.....	105
9. Desire for Deliverance.....	105
A&P Event.....	98
advice for.....	102, 108
and vipassana jhanas.....	124
as distinct entity.....	100
backsliding into.....	128
being haunted by.....	108
beyond first path.....	139
chancing into.....	107
controlling.....	137

convergence of.....	106
Dark Night.....	100
defined.....	91
disclosing details of.....	126
formless vibrations.....	90
getting stuck in.....	125
gold standard for.....	127
hanging out in.....	138
influence on the enlightened.....	136
lack of honesty about.....	129
mimicking Fruition.....	135
mistaking for stage 11.....	97
on or off retreat?.....	129
practices leading to.....	75
psychic powers and.....	83
rolling up mat stage.....	107
slowing down.....	118
talking about.....	184
taped description of.....	128
tendency to suck.....	124
The Ten Corruptions of Insight and.....	97
timing of.....	139
vibrations in.....	101
vs. A&P Event.....	99
vs. stage 3.....	106
projection.....	
of false models onto enlightened beings.....	184
of negativity in Dark Night.....	102
projections.....	
onto gurus, etc.....	184
psychic powers.....	
6th jhana as basis for.....	88
and The Three Doors.....	132
buddhas mastering.....	179
ethics of.....	81
fourth jhana as base for.....	80
hints for obtaining.....	83
love-hate relationship to.....	81
madness and.....	81
power models.....	157
real?.....	80
section on.....	80
seeking guidance!.....	81
siddhi hangover.....	81
skillful use of.....	82
spontaneous and from insight stages.....	83
Psychological Models.....	159
psychological perfection.....	159
psychotherapists.....	
and the Dark Night.....	103
vs. meditation teachers.....	61
psychotherapy.....	
vs. meditation.....	61
pure land one.....	
One.....	190
pure land two.....	
,.... 190.....	
questions.....	
lack of good.....	185
two practical.....	189
Radiance Models.....	164
rage.....	69
rapture.....	
and the A&P.....	125
as Factor of Enlightenment.....	28
as factor of second jhana.....	78
danger of.....	32

defined.....	32
factor of first jhana.....	78
in Fear.....	105
investigation of.....	78
raptures.....	32
reality.....	
and the psychic powers.....	81
reality testing.....	50
realization.....	
dangers of describing.....	141
early or late in life?.....	175
fading?.....	139
rebirth.....	
enlightenment and.....	149
fixation on.....	59
red flags.....	140
reference point.....	
and formations.....	114
describing absence of.....	150
reflection.....	
dangers of.....	19
relationships.....	
and insight induced mood swings.....	112
enlightenment and.....	148
wrecking in the Dark Night.....	109
relaxation.....	
permission for.....	77
samatha jhanas and.....	76
renunciation.....	
and enlightenment.....	36
and fun.....	117
and insight stages.....	106
and the 3rd insight stage.....	95
three distinct types.....	36
resolutions.....	
and the psychic powers.....	81
for the Dark Night.....	102, 109
to slow progress.....	76
value of.....	49
resolve.....	49
responsibility.....	
for progress.....	93
retreats.....	182
retreats.....	
crossing thresholds with.....	45
drugs and.....	67
my best ever.....	127
overdoing it.....	66
poor use of.....	58
value of.....	44
right speech.....	
post-insight.....	181
rites and rituals.....	
stream entry and.....	151
sadness.....	
compassion in.....	69
in Misery.....	105
saints.....	
enlightened action and.....	156
sakadagami.....	
sakadagami.....	149
salvation.....	
source of.....	39
samadhi.....	14, 74
samatha.....	14, 74, 111, 114, 135
sambhogakaya.....	169
sample plan.....	129

Samsara.....	
as Nirvana.....	169
Sariputta.....	
my hero.....	119
scholarship.....	188
scripting.....	
a danger of the maps.....	127
in the Dark Night.....	111
second attention.....	82
second path.....	
defilements and.....	149
revised model.....	152
self.....	
as refuge.....	41
desire and.....	41
self-oppression.....	13
self-realized.....	
and arahats.....	179
sense of humor.....	
insight and.....	74
lack of.....	39
recovering.....	139
use of post-identification with realization.....	141
value of.....	32
Seven Factors of Enlightenment.....	11, 28, 32, 33, 43, 125
Seven Factors of Enlightenment.....	
and Concentration.....	35
and Morality.....	35
as pyramid.....	28
cause for awakening.....	35
correlation with the progress of insight.....	124
defined.....	28
imbalances of.....	34
sexuality.....	
issues and insight stages.....	98
shadow sides.....	
realization.....	156
Shakespeare.....	52, 85
shamanic pathworking.....	83
shunyata.....	174
shunyata.....	
Fundamental Perception Models.....	147
shushumna.....	158
siddhi bleedthrough.....	82
sila.....	11
silence.....	
investigating.....	88
sitting.....	
for long periods.....	67
Six Realms.....	70
six sense doors.....	
as nirmanakaya.....	168
defined.....	26
included in formations.....	113
sleep.....	
retreats and.....	67
sleeping.....	
reclining and.....	47
standing and.....	47
soapbox.....	
sectarianism.....	52
social commentary.....	
dangers of.....	7
Social Models.....	172
solidity.....	
and impermanence.....	19
as illusion.....	23

sotapanna.....	149
sotapanna.....	149
space.....	
flickering.....	26
-case.....	39
Specific Knowledge Models.....	159
speech.....	
immoderate post insights.....	118
spirit animals.....	82
spirit world.....	82
spiritual path.....	
as Big Holy Deal.....	112
screwing up on.....	187
temptation on.....	170
spiritual quest.....	
and Desire for Deliverance.....	106
dangers of.....	16
spiritual trappings.....	10
value of.....	57
split.....	
ditching.....	175, 179
Sri Nisargadatta Maharaj.....	172
stages of insight.....	91
stiffness.....	
from insight stages.....	95
stream entry.....	115, 128
defilements and.....	149
how much practice until.....	129
revised model.....	152
stress.....	
samatha jhanas and.....	75
stuff.....	15, 101, 111, 125, 161, 175, 180, 184
stuff.....	
and appropriateness.....	156
and integration.....	180
as focus of practice.....	48
as nirmanakaya.....	168
bringing up.....	75
bubbling to the surface.....	139
bubbling up in Dark Night.....	101
dark, usefulness of ego strength and.....	150
elimination impossible.....	175
elimination of.....	145
flickering.....	24
in the Dark Night.....	102
insight into.....	39
insight oriented take on.....	73
limits of insight and.....	39
models of eliminating.....	175
out-of body experiences and.....	74
psychic powers and.....	82
teachers and.....	58
whining about.....	58
working through in the Dark Night.....	109
vs. Three Characteristics.....	17
stupidity.....	
and \.....	156
subsubjhanas.....	123
suchness.....	114
suffering.....	
and concentration states.....	36
and duality.....	37
and no-self.....	22
As Second Characteristic.....	22
door.....	132
end of, 3rd Noble Truth.....	42
flip side of compassion?.....	41

fundamental vs. psychological.....	110
fundamental, defined.....	23
investigation of.....	23
motivation for practice.....	40
of fully realized beings.....	180
ordinary.....	36
overwhelming.....	42
rejection of insights into.....	40
Truth Number One.....	40
truth of.....	22
Wheel of Suffering.....	145
suicide.....	
of highly realized beings.....	180
surrender.....	
and effort.....	25
table tennis.....	20
taboo secrets.....	
of Fruition.....	135
tantra.....	
origins of.....	112
Tantra.....	
at its best.....	83
teacher.....	
danger of role.....	60
teachers.....	50
advertising styles.....	183
and psychic powers.....	83
and role reversals.....	118
asking question of.....	51
dangerous paternalism and.....	126
evaluators of.....	184
getting caught in false models.....	174
giving contradictory instructions.....	129
identifying attainments.....	137
Jet Set.....	186
limits of.....	52
limits of bios.....	183
lineage and.....	185
making a living as.....	185
making selves redundant.....	189
mastery threatening.....	58
minimum standards for.....	185
not hearing.....	58
reason to work with.....	92
rogue teachers.....	119
somewhat arbitrary term.....	186
true teachers.....	120
underground.....	186
up and coming.....	185
value of.....	49
value of in Dark Night.....	109
vs. psychotherapists.....	61
with no insight.....	63
teaching.....	
who you can reach.....	185
Ten Bhumi Model.....	157
Ten Corruptions of Insight.....	97
and U Pandita's model.....	124
Ten Defilements.....	
Four Path Model and.....	149
The Dark Night of The Soul.....	92
The Tibetan Book of the Dead.....	92
The Vinaya.....	
strange behavior of the enlightened.....	179
Theravada.....	
on side of arahats.....	178
thinking.....	

magical.....	83
third path.....	
defilements and.....	149
luminosity.....	152
revised model.....	152
Thought Models.....	161
thoughts.....	
and arahats.....	168
as five sense doors.....	115
as not self.....	24
circular.....	73
experience of.....	21
formal investigation of.....	21
getting lost in.....	48
good and bad.....	22
not getting lost in.....	20
obsessive.....	27
of attainment.....	139
Removal of Distracting.....	70
right thought.....	70
stopping.....	38, 114
suicidal.....	105
Three Characteristics.....	
and the end of suffering.....	42
as basis for insight stages.....	94
as only way.....	63
heroic investigation of.....	67
non-conceptual understanding of.....	96
of difficult issues.....	73
of hindrances.....	30
rose by any other name.....	64
shadow sides of.....	117
Three Characteristics.....	147
vs. content.....	57
Three Doors.....	
and formless realms.....	132
and the A&P Event.....	99
as six doors.....	133
chapter on.....	131
example of.....	74
not proceeding 8th jhana.....	90
only three.....	63
Three Illusions.....	75
and the Three Doors.....	132
Three Kayas.....	167
nirmanakaya.....	167
Three Trainings.....	10
one act play on.....	38
revisited.....	35
summary.....	52
talking with teachers and.....	51
tensions between.....	40
Three Ultimate Dharmas.....	86
and the Three Kayas.....	169
Three Yanas.....	174
Tibetan Buddhism.....	
as colorful and complex.....	68
Tibetan Models.....	157, 158
Titmuss, Christopher.....	178
tranquility.....	
as Factor of Enlightenment.....	28
defined.....	33
in Dissolution.....	125
teachers and.....	50
Transactional Analysis.....	159
transcendence.....	
and dharmakaya.....	170

and intimacy.....	170
Transcendence Models.....	171
transference.....	160
tri-ality.....	113
True Self.....	
as dharmakaya or nirmanakaya.....	169
as no-self.....	61
formal discussion of.....	84
practical application of.....	87
teachings in Buddhism.....	86
TV snow.....	18, 19
Twelfth Path.....	140
Twelfth Path(s).....	
suffering due to.....	140
U Pandita.....	182
ultimate bodhichitta.....	132
Ultimate Reality.....	
use of teachings on.....	86
ultimate truth.....	
good and bad as.....	168
ultimate wisdom.....	16
underwater.....	
feeling of being.....	98
unitive experiences.....	
and nirmanakaya.....	170
not the answer.....	87
Unity Models.....	172
unsatisfactoriness.....	22
Upaka.....	164
Vajrayana.....	174
vedena.....	
defined.....	32
vibrations.....	
and interference patterns.....	97
and the phase of the breath.....	105
as predominant experience.....	113
being torn to pieces by.....	106
first characteristic.....	18
formless.....	113
good investigation of.....	73
in Dark Night.....	101
instant perception of by enlightened beings.....	136
investigation as sport.....	20
mind moments.....	60
no magic frequencies.....	19
speed of.....	19
views.....	
becoming sacred.....	142
Vimuttimagga.....	76, 83
Vinaya.....	55
Vinegar Tasters, The.....	169
vipassana.....	
defined.....	17
vision.....	
of Big Issue.....	74
vision-quest.....	67
visions.....	
as basis for insight.....	83
in Equanimity.....	112
sleep deprivation and.....	67
visualization.....	
as concentration object.....	14
Visuddhimagga.....	76, 83, 92, 124
Void, The.....	133
Void, The.....	
as not nothingness.....	89
walking.....	

jerky or ratchet-like.....	94
walking wounded.....	109
watcher.....	
and formations.....	113
and Mind and Body.....	94
and The Three Doors.....	132
as non-existent observer.....	87
awareness as not.....	86
not separate or thing.....	23
unfindable.....	24
wave model.....	18
Wazoo.....	184
Western Buddhists.....	
very low standards of.....	182
William Blake.....	67
Wisdom.....	
as Spiritual Faculty.....	26
balancing with faith.....	26
danger of discussing.....	61
excess and deficiency.....	26
fundamental instructions.....	16
ordinary.....	16
radiating.....	145
relative vs. ultimate.....	16
showing lack of.....	57
The Third Training.....	15
vital assumptions.....	15
Wisdom Eye.....	
blinking.....	153
Wisdom Eye.....	151
wise remorse.....	13
yoga-butt.....	
yoga-butt.....	145
You Are Already There School.....	176
zazen.....	75
Zen.....	174
awareness of insight stages.....	93
culture of.....	68
on side of buddhas.....	178