



## Blauer Berg und weiße Wolke

Gewahrsein und Atmen - Thema am Tantra-Tag am 17. April 2010  
inspiriert durch Shunryu Suzuki (Zen-Geist Anfänger-Geist)

„Was wir „Ich“ nennen, ist nur eine Schwingtür,  
die sich bewegt, wenn wir einatmen und ausatmen.“

Es folgt ein im tantrischen Sinne abgewandelter und erweiterter Text

Es geht in diesem Text um die *geistige* Wahrnehmung und Interpretation  
der Wirklichkeit.

**W**enn wir Meditation oder Tantra praktizieren, folgt unser Geist  
immer unserem Atem.

Wenn wir einatmen, tritt die Luft in die innere Welt ein;  
wenn wir ausatmen, geht die Luft hinaus in die äußere Welt.  
Die innere Welt ist ohne Grenzen, und auch die äußere Welt ist ohne  
Grenzen.  
Wir sagen „innere Welt“ oder „äußere Welt“, aber in Wirklichkeit  
gibt es einfach nur eine ganze Welt.  
In dieser grenzenlosen Welt ist unsere Kehle wie eine Schwingtür.  
Die Luft kommt herein und geht hinaus, wie jemand, der durch eine  
Schwingtür tritt.

Was bedeutet das?

Das „Ich“ oder das Ego ist lediglich eine Betrachtungsweise,  
die sich auf unsere Erscheinungsform reduziert.

Wenn wir also denken „Ich atme“, ist dieses „Ich“ ein Zusatz. Es gibt  
niemanden, der „ich“ sagen könnte. Was wir „Ich“ nennen, ist nur  
eine Schwingtür, die sich bewegt, wenn wir einatmen und ausat-  
men. Sie bewegt sich einfach, das ist alles. Wenn unser Geist rein und  
ruhig genug ist, nur dieser Bewegung zu folgen, ist nichts da: kein  
„Ich“, keine Welt, weder Geist noch Körper; nichts als eine Schwingtür.  
Wenn wir also praktizieren, existiert daher nur die Bewegung des  
Atmens, aber wir sind dieser Bewegung gewahr.

Wir sollten darum nicht geistesabwesend sein.  
Doch der Bewegung gewahr zu sein heißt nicht, unseres - kleinen -  
Ichs gewahr zu sein, sondern unserer universellen Natur oder  
Buddha-Natur gewahr zu sein.

Diese Art des Gewahrseins ist deswegen so wichtig, weil wir  
üblicherweise so einseitig in unseren Betrachtungen innerhalb  
unserer kleinen Grenzen sind.

Unser gewöhnliches Lebensverständnis ist dualistisch:  
Du und Ich, Dies und Das, Gut und Böse, Frau und Mann, Lingam  
und Yoni.  
Doch in Wirklichkeit sind diese Unterscheidungen selbst die  
Wahrnehmung der universellen Existenz. „Du“ bedeutet, dass wir  
des Universums in der Gestalt eines Du gewahr sind; und „ich“



bedeutet, dass ich des Universums in der Gestalt des Ich gewahr werde.

„Lingam“ bedeutet, dass wir des Universums in der Gestalt eines Lingams gewahr sind; und „Yoni“ bedeutet, dass wir des Universums in der Gestalt der Yoni gewahr sind.

Du und Ich, oder Lingam und Yoni oder männlich und weiblich oder meditativ und gestresst, dies sind nur Schwingtüren.

Diese Art von Verständnis ist notwendig.

Es sollte nicht einmal Verständnis genannt werden, tatsächlich ist es die wahre Erfahrung des Lebens durch die bewusste Praxis.

Wenn wir also praktizieren, gibt es keine Vorstellung von Zeit oder Raum. Wir können sagen: „Um halb elf haben wir in diesem Raum angefangen zu sitzen.“

Wir haben also eine Vorstellung von Zeit (halb elf) und eine Vorstellung von Raum (in diesem Raum).

Was wir aber tatsächlich tun, ist einfach dasitzen und der universellen Aktivität gewahr sein, das ist alles.

In diesem Moment öffnet sich die Schwingtür in eine Richtung, und im nächsten Augenblick wird die Schwingtür sich in die entgegengesetzte Richtung öffnen. Augenblick für Augenblick wiederholt jeder von uns diese Aktivität. Hier gibt es jetzt keine Vorstellung von Zeit oder Raum. Zeit und Raum sind eins. Wir können wohl sagen: „Wir werden morgen Nachmittag etwas alltägliches tun“, doch in Wirklichkeit gibt es in diesem Augenblick „morgen Nachmittag“ nicht.

Wir tun die Dinge eins nach dem anderen. Das ist alles.

Es ist eine Folge von unterschiedlichen Ausdrucksformen des Universums oder des Ganzen.

Um es noch genauer zu sagen, es ist nicht eine Folge, es ist *eine* ganze sich beständig wandelnde Schwingung in sich.

Es gibt in Wirklichkeit keine Zeit wie „morgen Nachmittag“ oder „dreizehn Uhr“ oder „vierzehn Uhr“. Es ist unsere Erfindung, unsere Idee.

Um dreizehn Uhr werden wir zu Mittag essen.

Mittag zu essen selbst ist gleich „dreizehn Uhr“. Wir werden irgendwo sein, draußen oder drinnen im Haus, aber dieser Ort ist nicht zu trennen von „dreizehn Uhr“.

Für jemanden der das Leben im Augenblick erkennt, sind sie ein und dasselbe.

Wenn wir beim Tantra vielleicht nicht den richtigen, zu uns passenden Übungspartner finden, wie wir in solchem Falle meinen, sagen wir vielleicht: „Ich hätte nicht hierher kommen sollen. Es wäre vielleicht viel besser gewesen, wenn ich lieber spazieren gegangen wäre.“

Oder „Ich hätte viel lieber ein anderes Gegenüber, diese schöne Frau, oder diesen attraktiven Mann. Dieses Gegenüber gefällt mir nicht.“

Damit schaffen wir in unserem Geist eine Vorstellung von einem Ort oder einer Person, die von dem wirklichen Jetzt getrennt sind, und wir sind nicht mehr 100% in unserer Wahrnehmungsenergie dort, wo wir uns gerade befinden. Nämlich hier, mit diesem Gegenüber.

Das bedeutet für alle Situationen, dass wir, wenn wir etwas tun, oder



wenn wir in Begegnung mit Jemandem sind und dabei an etwas anderes denken, wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit, einen großen Teil unseres Lebens verlieren, wir spalten unsere Wahrnehmung auf, indem wir etwas tun und gleichzeitig von etwas Anderem träumen.

Etwas ganz anderes ist es, wenn wir sagen: „Ich träume jetzt.“ Dann teilen wir es unserem Gegenüber mit: „Hör mal, ich träume jetzt“, oder wenn wir alleine sind, setzen wir uns und geben uns dem Träumen hin, dann haben wir wieder 100%.

Oder wir könnten sagen: „Das ist *schlecht*, deshalb sollte ich es nicht tun.“ Aber in Wirklichkeit, wenn wir „Das sollte ich nicht tun“ sagen, tun wir in diesem Augenblick das Nicht-Tun.

So gibt es keine Wahl für uns alle.

Wenn wir die Vorstellungen von Zeit und Raum voneinander trennen, kommt es uns vor, als ob wir eine Wahl hätten, doch in Wirklichkeit haben wir entweder etwas zu tun, oder wir haben Nicht-Tun zu tun.

Etwas nicht-tun heißt *ebenfalls* etwas tun.

Gut und schlecht gibt es nur in unserem Geist. Deshalb sollten wir nicht sagen: „Das ist gut“ oder „Das ist schlecht“. Statt „schlecht“ sollten wir sagen „nicht-tun“! Wenn wir denken: „Das ist schlecht“, wird das nur Verwirrung schaffen.

Ein Beispiel - Wenn wir sagen „Krieg ist schlecht“, schafft das Verwirrung. Jemand antwortet darauf vielleicht „Manchmal ist es notwendig, durch einen kleinen Krieg einen ganz großen zu verhindern.“ Schon ist eine verwirrende Diskussion angezettelt.

Statt „Krieg ist schlecht“ sollten wir sagen „Ich tue Frieden“ oder „Ich tue nicht-Krieg“, um im Sprachbild „tun“ oder „nicht-tun“ zu bleiben.

In einem wirklichen Gespräch würden wir vielleicht sagen „Ich praktiziere friedliches Handeln“ oder „Ich bin nicht kriegerisch“.

Im Reich des reinen Tantra oder der Meditation gibt es keine Verwirrung von Zeit und Raum oder Gut und Schlecht. Wir sollten einfach nur das tun, was gerade ansteht. Etwas tun!

Was immer es sei, wir sollten es tun, auch wenn es darin besteht, etwas nicht-zu-tun. Wir sollten in diesem Augenblick leben. Also konzentrieren wir uns, wenn wir sitzen, auf unseren Atem und werden zu einer Schwingtür, und wenn wir eine Übung oder Erfahrung machen, konzentrieren wir uns auf die Übung oder Erfahrung und werden zu einer Schwingtür, und wir tun etwas, das wir tun sollten, etwas, das wir tun müssen. Das ist tantrische Praxis. In dieser Praxis gibt es keine Verwirrung oder Nichtverwirrung.

Es gibt das, was ist.

Wenn wir darauf unser Leben gründen, wird es für uns keine Unsicherheit noch Sicherheit geben. Wir tun einfach.

Tozan, ein berühmter Meister, sagte:

„Der blaue Berg ist der Vater der weißen Wolke. Die weiße Wolke ist der Sohn des blauen Berges.“

Den ganzen Tag lang sind sie aufeinander bezogen, bedingen sie sich gegenseitig, ohne aber voneinander abhängig zu sein.

„Die weiße Wolke ist *immer* die weiße Wolke. Der blaue Berg ist



*immer* der blaue Berg.” Dies ist eine reine, klare Darstellung des Lebens. Es gibt wohl viele Dinge wie die weiße Wolke und den blauen Berg: Mann und Frau, Yoni und Lingam, wie gesagt. Sie bedingen einander.

Aber die Yoni sollte sich nicht vom Lingam aus der Ruhe bringen lassen. Und der Lingam sollte sich nicht von der Yoni aus der Ruhe bringen lassen, auch wenn er erigiert ist und sich in die Yoni hinein begibt. Ebenso, wie die Frau sich in ihren Interessen nicht vom Mann aus ihrer Ruhe bringen lassen sollte und umgekehrt.

Lasse dein Gegenüber so wie es ist, versuche nicht, den Menschen, dem du begegnest, zu verändern, erst dann kannst du dein Gegenüber zu 100% wahrnehmen und lieben.

Der blaue Berg sollte sich also nicht von der weißen Wolke aus der Ruhe bringen lassen. Sie sind ganz unabhängig, aber doch aufeinander bezogen, einander bedingend.

Goethe hat einmal gedichtet:

„Wär nicht das Auge sonnenhaft  
Wie könnt' die Sonne es erblicken?  
Wär nicht in uns des Gottes eigne Kraft  
Wie könnt' uns Göttliches entzücken?”

So leben wir, und so praktizieren wir Tantra.  
Wenn wir wirklich wir selbst werden, werden wir einfach eine Schwingtür und dann sind wir vollkommen unabhängig von allen Dingen, und doch bedingt von allem Anderen. Ohne Luft können wir nicht atmen. Jeder von uns befindet sich inmitten von Myriaden von Welten. Wir sind, Augenblick für Augenblick, immer im Mittelpunkt der Welt.  
So sind wir völlig abhängig *und* unabhängig.  
Immer, *wenn* wir diese Art von Erfahrung haben, diese Art von Existenz, *dann* haben wir vollständige Unabhängigkeit von Alltagsdingen, und nichts wird uns mehr aus der Ruhe bringen.  
Wenn wir also Tantra praktizieren, sollte unser Geist auf unseren Atem und unsere tantrischen Erfahrungen konzentriert sein.  
Diese Art von Aktivität ist die grundlegende Aktivität der universellen Natur. Ohne diese Erfahrung, ohne diese bewusste Art und Weise der Praxis ist es unmöglich, Freiheit zu gewinnen.

„Die Buddhas waschen weder die Verwerflichkeit mit Wasser weg, noch lindern sie das Leiden der Lebenden mit blossem Händen. Und sie übertragen auch niemandem ihre Erkenntnis. Die Lebenden werden nur durch die Lehren der Wahrheit erlöst. Das ist die ewige Wirklichkeit.”

S.H. der Dalai Lama

Zusammengestellt aus Zitaten des Dalai Lama, aus dem Film Kundun, aus Schriften von Suzuki, Tozan, und Goethe. Erweitert und mit eigenen Hinzufügungen versehen von Bernd.

Tantra Madana [www.tantra-madana.de](http://www.tantra-madana.de)