

# Vortragszyklus 2014: Erleuchtungsmomente im Alltag

## 1. Abend vom 29. Januar 2014: Erleuchtung/Erwachen für Alle?

A) So wie das Meerwasser nur einen Geschmack hat, den Geschmack des Salzes, so hat auch meine Lehre und Schulung nur einen Geschmack, den Geschmack der Befreiung. (Buddha, Culla-Vagga 9,1)

B) Von der vollkommenen Erleuchtung wird oft geschrieben, doch ist sie, soweit es mir bekannt ist, noch bei keinem westlichen Meister und Lehrer vorgekommen. (J. Kornfield, S. 19)

C) Jeder kann Erleuchtung erfahren, sobald er nur gelassen und aufgeschlossen genug ist, um die Welt auf radikal neue Weise zuzulassen. (J. Kornfield, S. 13)

D) (30) „Aber durch diese quälende Praxis der Askese habe ich keinerlei übermenschliche Geisteszustände erlangt, keinerlei Klarheit des Wissens und der Schauung, die der Edlen würdig ist. Könnte es einen anderen Pfad zur Erleuchtung geben?“

(31) Ich überlegte: Ich erinnere mich an eine Begebenheit, als mein Vater, der Sakyer (auf dem Feld<sup>1</sup>) beschäftigt war, während ich im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaumes sass; **ganz abgeschieden von Sinnesvergnügungen** (den Wünschen erstorben<sup>1</sup>/abgelöst von Sinnesdingen<sup>2</sup>), **abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen**, trat in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und **anhaltender Hinwendung des Geistes** (in stillem Denken und Sinnen<sup>2</sup>) begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Könnte das der Pfad zur Erleuchtung sein? Dann auf diese Erinnerung folgend kam das Bewusstsein: **Das ist der Pfad zur Erleuchtung.**

(32) Ich dachte: Warum habe ich Angst vor jener Glückseligkeit, die nicht mit Sinnesvergnügungen (jenseit der Wünsche<sup>2</sup> / Abgelöst von Begehren<sup>1</sup>) und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat? Ich dachte: Ich habe keine Angst vor jener Glückseligkeit, die nichts mit Sinnesvergnügungen und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat.“

(Majjhima Nikaya, Kai Zumwinkel, M 36 Die längere Lehrrede an Saccaka, alternative Übersetzungen: <sup>1</sup> Übersetzung nach Karl Eugen Neumann, <sup>2</sup> Übersetzung nach Fritz Schäfer)

E) „Es genügt nicht, dass man mit dem Erwachen in Berührung kommt. Man muss es als ganzer Mensch leben lernen.“ (S. 19)

F) Es gibt das Erwachen immer nur im Moment, in diesem Moment, nur jetzt gerade ist die Frage, ist der Geist wach, ist dieses nicht fixierende Gewahrsein präsent oder ist es nicht präsent. Wenn es nicht präsent ist, dann sind wir im Moment gerade nicht erwacht. Dann hilft es mir auch nicht dass ich gestern einen Moment des Erwachens, dann hilft es nicht, das ich es vor ein paar Jahren hatte. Das ist Schnee von gestern, das zählt nicht. (...) **Was für das Erwachen zählt, ist immer nur der jetzige Moment, in wie weit wir wirklich da sind, offen ohne Greifen, ohne Verzerrung der Wirklichkeit.** Und das ist das Erwachen und wenn das dann durchgängig 24 Stunden am Tag präsent ist, das beschreibt man dann als vollkommenes Erwachen oder Buddhaschaft.

(Lama Tillmann 4:05 – 5:42)

### Quellen:

J. Kornfield, *Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen*, ISBN 978-3-442-21916-2  
Video mit Lama Tillman, *Was ist Erwachen?* <http://vimeo.com/75752142>