

# Die Zwei Wahrheiten

Zum Thema: Tibetisch-Buddhistische GeistesSchulung  
Johannes Romuald, Mai 2024

Die Antwort des Dalai Lama auf die Frage: «Mit welchem Thema sollte man das Studium des Buddhismus beginnen: mit den Vier Edlen Wahrheiten oder den Vier Unermesslichen Gedanken?» lautete: **«Mit den Zwei Wahrheiten!»**

## **Die 1. Wahrheit/Realität** ist die **Relative** - Konventionelle

Sämtliche zusammengesetzte Objekte und Phänomene,  
sie besitzen keine Substanz, können sich nicht selbst hervorbringen  
und existieren in Abhängigkeit - im Gesetz von Ursache & Wirkung.

Beispiele aus der buddhistischen Praxis:

**Relative Zuflucht:** zu äußeren und inneren Objekten.  
**Relatives Bodhicitta:** den Wesen - so gut es geht - zu helfen.  
**Duale Meditation:** "Da bin ich und dort ist Buddha!"

## **Die 2. Wahrheit/Realität** ist die **Absolute** - Endgültige

Die Leere und die Wirkkraft - DAO DE:  
Der eine unveränderliche, ewige, unbeeinflussbare *Raum*  
existiert aus sich selbst heraus - völlig unabhängig.  
Das Endgültige ist das Selbstseiende - zi ran 自然.

Beispiele aus der buddhistischen Praxis:

**Absolute Zuflucht:** zu Guru, Yidam, Kandro und Wesensnatur.  
**Absolutes Bodhicitta:** Shunyata - Leerheit.  
**Nonduale Meditation:** "Kein ICH - kein Buddha - nur Leere!"

*Wenn wir die Realität sehen könnten, wenn wir sie verstehen und akzeptieren könnten, ohne darauf etwas Unmögliches zu projizieren, dass gar nicht real ist, dann wären wir imstande, mit unseren Problemen fertig zu werden; wir wären fähig, mit den Situationen im Leben realistisch und konstruktiv umzugehen.*

*Die radikale Abwesenheit von etwas Auffindbarem,  
nennt man „Nichtigkeit“ oder oft auch „Leerheit“.*

## **Die zwei Realitäten**

---

mit denen wir Menschen den Herausforderungen des Lebens begegnen und uns dementsprechend entfalten bzw. vervollständigen könnten; wir sprechen von Karma - von Gesetz der Ursache und ihrer Wirkung.

## 1. Die relative Realität

ist die Möglichkeit dem Leben mit dem **INTELLEKT** zu begegnen.

**Der Intellekt** ist ein Geistes-Modus, welcher sich auf das Wissen und die Erfahrungen *anderer* Menschen bezieht. Man lernt, handelt und lebt gemäß der jeweiligen gesellschaftlichen und kulturellen Konvention.

Diese URSACHE hat eine entsprechende Wirkung: "Das von AUSSEN aufgenommene ist die Grundlage der ICH-Modalität und kann in keinster Weise das Gefühl der Unvollständigkeit oder die Unwissenheit über sich selbst mindern, aber Geistgifte hervorbringen."

## 2. Die absolute Realität

ist die Möglichkeit dem Leben über die **INTELLIGENZ** zu begegnen.

**Die Intelligenz** ist ein Geistes-Modus, der sich auf das Wissen und die Erfahrungen *auf sich selbst* bezieht. Man lernt und handelt durch den spontanen Fluss der Energie, in der klaren Sicht des Geistes.

Diese URSACHE hat eine entsprechende Wirkung: "Das Gewahrsein **seiner selbst** entfaltet und fördert das Wissen über die eigene Gebrauchsanweisung und die Klarheit und Reinheit der GeistesSicht: **Das Gewahrsein der Realität ohne Projektion!**"

*Körper und Geist sind eins, aber nicht ein und dasselbe!*

Kalu Rinpoche

## Die Vajrayana-Praxis

---

Für Praktizierende der tibetisch-tantrischen GeistesSchulung gilt es, sich des gesamten Ausmaßes des Relativen bewusst zu werden - zu sein:

- der Planet, sämtliche Elemente, Pflanzen, Kreaturen, Klima ...
- der Mensch, die Familie: Partner und Kinder, Freunde, Kollegen ...
- das Land, die Stadt, das Umfeld, das Haus, die Wohnung ...
- die Kultur, Religion, Geistesschulung, Innere Kultivierung, Yoga ...
- die Schulen, Lehrer, Philosophien, Theologien, Thankas, Statuen ...
- die Sadhanas, Praktiken, Anrufungen, WunschGebete ...

u.s.w.

Das Relative kann dir in keinsten Weise eine **Abhilfe** im Leben gewähren, denn es hat keine Substanz, ist zusammengesetzt und deshalb abhängig!

Sehr wohl bietet das Relative unermessliche **Fluchtmöglichkeiten** an, um den Situationen und Aufgaben des Lebens ausweichen zu können.

Doch das Gefühl der Unvollständigkeit, die Unwissenheit über sich selbst und die daraus folgenden Geistesgifte **werden nicht weniger!**

## **Sich selbst immerzu - in der Annäherung an das Absolute - üben**

### **Leitsätze**

Das Absolute: der Gastgeber, das Relative: der Gast.

Das Absolute ist kein Wahrnehmungs-Objekt.

Das Absolute ist die Wesensnatur.

Das Absolute muss das Relative beleben.

Das Absolute ist ohne definiertes Ziel.

Das Absolute löst Unwissenheit auf.

### **Praxis**

#### **1. Der GeistesZustand - durch mental-körperliche Ausdehnung**

**Mudra** die Haltung des Körpers: mittig, aufgerichtet, offen

**Mandala** die Augen am Horizont: unausgerichtete Resonanz

**Mantra** der Klang der Rede: direkt, klar, belebend

#### **2. Die Imagination - bewusste Illusionen im KörperInnenen**

#### **3. Die Visualisierung - bewusste Illusionen im KörperÄusseren**

#### **4. Das Sieben-Zeilen-Gebet**

#### **5. Die geheime Zufluchtnahme**

**Guru**: Essenz des Weges, **Yidam**: Energie,

**Dakini**: Weisheit und **Rangsem**: Wesensnatur

**Fazit.** Die Praxis des Vajrayana wird als der Kurze Weg verstanden, darunter versteht man das Realisieren von Vollständigkeit **in diesem Leben**.

Der Praktizierende ist aufgefordert sich entspannt, spontan und direkt der Selbstbefreiung des Geistes hinzugeben. Die Wesensnatur ist - weil absolut - der essenziellste Aspekt der Praxis und bringt Vollständigkeit zum Erwachen. Vollständigkeit belebt das Relative mit Substanz - darin findet sich ihr Sinn!