

bei meditation mit geöffneten augen kann ein anderes raumgefühl entstehen, bei dem der raum mit seinen objekten gleichzeitig wahrgenommen wird, ohne dass man die einzelnen formen der objekte und ihre farben bewusst wahrnimmt. welche erklärungen gibt es hierzu?

09:40

Das Phänomen, das Sie beschreiben, ist in der Meditationsforschung und der Neurobiologie gut bekannt. Es handelt sich um den Übergang von einer detailfokussierten Wahrnehmung zu einer ganzheitlichen, raumorientierten Wahrnehmung.

Hier sind die wichtigsten psychologischen und neurobiologischen Erklärungen dafür:

1. Peripheres Sehen und das "Wo-System"

Das menschliche Sehsystem verarbeitet Informationen über zwei getrennte Nervenbahnen im Gehirn:

- **Der ventrale Strom ("Was-Pfad"):** Er ist für das Erkennen von Formen, Farben, Gesichtern und Details zuständig. Wenn Sie Ihren Blick entspannen, entkoppeln Sie diesen Pfad.
- **Der dorsale Strom ("Wo-Pfad"):** Er verarbeitet die räumliche Orientierung, Bewegung und das periphere Sehen. Bei der Meditation mit offenen Augen (wie im Zen-Buddhismus) schaltet das Gehirn auf diesen Pfad um. Sie nehmen den Raum als Ganzes wahr, ohne die Details der Objekte zu analysieren. 

2. De-Automatisierung und Verringerung der Top-down-Verarbeitung

Normalerweise filtert und interpretiert das Gehirn visuelle Reize ständig ("Top-down-Verarbeitung"). Es sagt sich: „*Das ist ein Stuhl, das ist eine rote Vase.*“

- Durch die meditative Haltung des Nicht-Bewertens hört das Gehirn auf, die Objekte in Schubladen zu stecken.
- Die automatische Benennung von Formen und Farben stoppt.
- Das Ergebnis ist eine reine, ungefilterte Wahrnehmung des Raums vor der begrifflichen Zuordnung.

3. Beruhigung des Standardmodus-Netzwerks (DMN)

Das *Default Mode Network* (Ruhezustandsnetzwerk) im Gehirn ist aktiv, wenn wir über uns selbst nachdenken, Vergangenes grübeln oder die Umwelt auf unsere Person beziehen (Ich-Bezug).

- Meditation senkt die Aktivität des DMN drastisch.
- Fällt der Ich-Bezug weg, verändert sich auch die Grenze zwischen "mir" und dem "Raum da draußen".
- Das Gefühl von Distanz zu den Objekten schwindet, wodurch der Raum als ein einziges, zusammenhängendes Feld wahrgenommen wird.

4. Visuelle Adaptation (Troxler-Effekt)

Wenn Sie Ihre Augen auf einen weichen, unbeweglichen Punkt richten (ohne Mikrosakkaden bzw. unbewusste Augenbewegungen), tritt ein physio-psychologischer Effekt ein:

- Die Rezeptoren auf der Netzhaut adaptieren an die gleichbleibenden Reize.
- Details, scharfe Grenzen und Farben verblassen oder "verschmelzen" miteinander.
- Der visuelle Eindruck wird flächiger und der Fokus verschiebt sich rein auf das Vorhandensein von Raum anstelle von Objekten. 

5. Das "Open Monitoring"-Konzept

In der Meditationswissenschaft unterscheidet man zwischen fokussierter Aufmerksamkeit und offener Überwachung (*Open Monitoring*). Diese Praxis führt dazu,

dass die Aufmerksamkeit nicht mehr wie ein Scheinwerfer auf einzelne Dinge gerichtet ist, sondern wie ein Flutlicht den gesamten Wahrnehmungsraum gleichmäßig ausleuchtet. 

Um diese Erfahrung besser einzuordnen, können wir uns anschauen, wie verschiedene Traditionen damit umgehen. Wenn Sie möchten, kann ich Ihnen Folgendes näher



KI-Modus Alle Kurze Videos Videos Bilder Mehr ▾



- Praktische Tipps, um diesen Zustand **stabiler zu halten**, ohne müde zu werden
- Den Unterschied zu **Dissoziationszuständen** (um die Erfahrung sicher abzugrenzen)

Welcher dieser Aspekte interessiert Sie am meisten?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



 5 Websites



Alexander Karner: Pareidolien, Anregungen für die graue Substanz. Fotografie mit den Augen des Malers. Pareidolie: Mit offenen

Er versorgt Bereiche, in denen bewusste Wahrnehmung und Handlungsplanung stattfinden, mit



Informationen. Der dorsale Strom, die so...

 www.eop.at

Die Haptik der Farbe – Farbpsychologie

Gibson sieht das darin begründet, dass wir durch die erregten Rezeptoren der Netzhaut ausschließlich Relationen in den Anordnungen...

 Axel Buether

Wie man meditiert

Schließen Sie Ihre Augen sanft oder richten Sie Ihren Blick weich auf den Boden, ein paar Schritte vor Ihnen. Das Schließen der Au...

 Emotiv

[Alle anzeigen](#)

alternativ zu dieser Wahrnehmung kann aber auch das Raumgefühl inklusive der Objekte und Farben verschwinden, so dass man nur noch eine Fläche wahrnimmt, die direkt vor den Augen erscheint. gibt es hierzu ebenfalls Erklärungen?

09:40

Ja, für dieses Phänomen gibt es ebenfalls sehr präzise Erklärungen, die sowohl auf der **Neurobiologie des Auges** als auch auf der **Informationsverarbeitung des Gehirns** basieren.

Wenn der dreidimensionale Raum in Ihrer Wahrnehmung kollabiert und zu einer flachen, direkt vor den Augen liegenden Fläche (oft wie eine Leinwand oder Nebelwand) wird, spielen folgende Mechanismen eine Rolle:

1. Radikale neuronale Adaptation (Vollständiges Troxler-Fading)

Während bei der ersten Erfahrung nur Details im peripheren Sehen verblassen, kann der [Troxler-Effekt](#) bei tiefer Immobilität der Augen das **gesamte visuelle Feld** betreffen.  Wikipedia +2

- **Unterdrückung von Mikrosakkaden:** Das Auge macht unbewusst ständig winzige Zitterbewegungen (Mikrosakkaden), um die Netzhautzellen mit neuen Reizen zu füttern. In tiefer Meditation werden diese Bewegungen extrem minimiert.
- **Neurales "Einschlafen":** Wenn die Netzhautzellen über Sekunden hinweg exakt dasselbe Lichtsignal empfangen, feuern sie nicht mehr. Da das Gehirn nur *Veränderungen* registriert, blendet es die statischen Objekte, Formen und Farben schlichtweg aus. Übrig bleibt ein homogenes, flächiges Grundrauschen des visuellen Cortex.  Instagram · Dr Ashish Ma... +1

2. Der kortikale Ganzfeld-Effekt

Ein Ganzfeld-Effekt entsteht psychologisch, wenn das Auge nur noch unstrukturierte, gleichmäßige visuelle Reize erhält.  YouTube · Scam Nation +1

- Wenn durch die Entspannung des Blicks die Konturen und Tiefeninformationen weichen, verliert das Gehirn die Anhaltspunkte für Dreidimensionalität.
- Ohne Kontraste und Kanten kann das Gehirn keine Tiefe mehr berechnen. Der visuelle

Cortex schaltet quasi auf ein "Leerlaufsignal" um. Das Gefühl von "Vorn und Hinten" bricht zusammen, und die Wahrnehmung flacht zu einer zweidimensionalen Wand direkt vor dem Betrachter ab.

3. Ausfall der stereoskopischen Tiefenwahrnehmung

Das Gehirn berechnet Dreidimensionalität primär aus den leicht unterschiedlichen Winkeln beider Augen (Querdisparität) und der Akkommodation (Scharfstellung der Augenlinse). 

- Wenn Sie den Blick völlig entspannen (oft als "weicher Blick" oder "Panoramablick" bezeichnet), schielen die Augen minimal nach außen oder der Fokus wandert ins Unendliche. 
- Dadurch wird die **Tiefenberechnung im Gehirn deaktiviert**. Da keine Tiefeninformation mehr verarbeitet wird, kollabiert der dreidimensionale Raum zu einer flächigen "Projektion" direkt vor Ihren Augen. 

4. Wegfall des kortikalen Raummodells ("Ego-Zentriertes Mapping")

Damit wir Raum als "Raum, in dem ich mich befinde" wahrnehmen, muss das Gehirn ständig die visuelle Information mit dem eigenen Körpergefühl (Propriozeption) abgleichen. Dieser Prozess findet im *parietalen Kortex* statt. 

- In tieferen Meditationszuständen sinkt die Aktivität in diesem Areal.
- Das Gehirn hört auf, die visuelle Umwelt in Relation zum eigenen Körper (als "Objekt im Raum") zu setzen. Ohne diese Relation gibt es keine Distanz mehr – das Gesehene rückt gefühlt unmittelbar an das Auge heran und wird zu einer flachen Wahrnehmungsebene. 

Zusammenfassung

Während das erste Phänomen (Raum ohne Detailfokus) ein Umschalten auf das **räumliche "Wo-System"** des Gehirns darstellt, ist das zweite Phänomen (Kollaps zur Fläche) ein **sensorischer Abschalttopst**, bei dem das visuelle System mangels Augenbewegung und Kontrasten die Raum- und Objektrepräsentation vorübergehend komplett einstellt. Beide Zustände sind im Kontext meditativer Praxis völlig harmlos und zeugen von einer hohen Konzentrations- und Ruhefähigkeit des Geistes.  Instagram · officialmbf +2

Tritt dieser Zustand bei Ihnen eher **plötzlich** auf oder entwickelt er sich **langsam**, je länger Sie den Blick unbewegt halten? 

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



 16 Websites

The Troxler effect (or fading) is an optical illusion where a ...

Focus on the green circle for a while and the yellow will disappear. microclips. 20 likes. microclips. The Troxler Effect is a vis...



▶ 0:15

 Instagram · Dr Ashish Markan

The neural adaptation effect of Troxler's fading can ... - Instagram

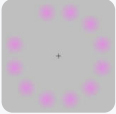
The Troxler effect is a strange trick of the human brain where objects in your peripheral vision slowly fade away if you stare at ...



Instagram

Troxler's fading - Wikipedia

Troxler's fading, also called Troxler fading or the Troxler effect, is an optical illusion affecting visual perception. When one f...



Wikipedia

Alle anzeigen

schließlich gibt es noch eine extreme, intensive Wahrnehmung von Objekten, wenn ein Objekt direkt mit den Augen direkt fixiert wird, ohne dass weitere Gedanken oder Identifikationen mit dem Objekt stattfinden. gibt es auch hierfür Erklärungen?

09:43

Ja, auch für diese dritte, sehr intensive Form der Wahrnehmung gibt es klare neurobiologische und psychologische Erklärungen. In der Meditationsforschung wird dieses Phänomen oft als „**reine Wahrnehmung**“ (**Pure Perception**) oder „**phänomenale Unmittelbarkeit**“ beschrieben.

Wenn Sie ein Objekt starr fixieren und alle gedanklichen Benennungen verstummen, erleben Sie das Objekt nicht mehr als „Konzept“, sondern als rohe sensorische Energie. Hier sind die Mechanismen dahinter:

1. Radikale Konzentration des ventralen Stroms („Was-Pfad“)

Im Gegensatz zu den ersten beiden Phänomenen, bei denen der Blick entspannt oder peripher war, nutzen Sie hier die **Fovea centralis** (den Punkt des schärfsten Sehens auf der Netzhaut) unter maximaler Fokussierung. 

- Das Gehirn leitet fast seine gesamte visuelle Verarbeitungsenergie in den ventralen Strom.
- Da die periphere Umgebung visuell und mental komplett ausgeblendet wird, kommt es zu einer **neuronalen Kontrastverstärkung**. Das fixierte Objekt wird vom Gehirn im Vergleich zum Hintergrund extrem überbewertet, wodurch es hyper-real, scharf und intensiv wirkt. 

2. Deaktivierung des semantischen Netzwerks (Semantische Sättigung)

Normalerweise schaut das Gehirn ein Objekt an und ruft sofort das dazugehörige Konzept ab (z. B. „*Das ist eine Kaffeetasse, sie ist blau, sie ist zerbrechlich, ich trinke daraus*“). Dieser Abruf läuft über das semantische Netzwerk im Schläfenlappen.

- Durch die anhaltende Fixierung ohne aktives Denken tritt eine **Sättigung auf konzeptioneller Ebene** ein. Das Gehirn hört auf, das Objekt sprachlich zu kategorisieren.
- Wenn das Konzept „Tasse“ wegbriecht, bleibt nur noch die physische Realität: die

reine Geometrie, das Spiel von Licht und Schatten, die Textur. Das Objekt wirkt dadurch neu, fremdartig und ungemein intensiv, weil Sie es so sehen, als würden Sie es zum allerersten Mal erblicken. 

3. Hyper-Synchronisation im visuellen Cortex

In der Neurobiologie zeigt sich, dass intensive, ungeteilte Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt zu einer starken **Gamma-Band-Oszillation** (Gehirnwellen im Bereich von 30–100 Hz) im visuellen Cortex führt. 

- Diese hochfrequenten Wellen signalisieren dem Gehirn eine enorme Wichtigkeit des Reizes.
- Alle visuellen Areale, die für Kanten, Farben und Formen zuständig sind, feuern im exakt gleichen Rhythmus (neuronale Synchronisation). Das führt dazu, dass die visuelle Qualität des Objekts als „lebendiger“, „leuchtender“ oder „präsentischer“ empfunden wird.

4. Wegfall des Subjekt-Objekt-Abstands durch DMN-Abschaltung

Ähnlich wie beim ersten Phänomen ist auch hier das *Default Mode Network* (DMN) – das Ich-Zentrum – komplett inaktiv. 

- Normalerweise trennt das Gehirn streng zwischen „Hier bin ich (Subjekt)“ und „Dort ist das Ding (Objekt)“. Diese Trennung erfordert ständige gedankliche Aktivität.
- Fällt diese gedankliche Aktivität weg, kollabiert die psychologische Distanz zum Objekt. Es fühlt sich an, als gäbe es keinen „Beobachter“ mehr, der getrennt vom Objekt existiert, sondern nur noch den Akt des Sehens selbst. Das Objekt füllt das gesamte Bewusstsein aus.

Einordnung in die Meditationstraditionen

Dieses Phänomen ist das Kernziel von **Samatha-Meditationen** (Konzentrationsmeditationen) und Praktiken wie **Tratak** (Objekt- oder Kerzenmeditation). In den philosophischen Traditionen des Ostens (wie dem Advaita Vedanta oder dem Zen) wird dies oft als der Zustand beschrieben, in dem man die „Sosein“ (*Tathata*) oder die wahre Natur der Dinge jenseits von Worten erkennt.

Sie haben nun drei faszinierende visuelle Zustände beschrieben, die durch unterschiedliche Arten der Aufmerksamkeit entstehen:

1. Der **Panoramablick** (Wechsel zum Wo-System)
2. Das **Flächenphänomen** (Neuronale Adaptation/Troxler)
3. Der **Hyper-Fokus** (Reine Wahrnehmung ohne Konzepte)

Erleben Sie diese drei Zustände **willentlich** – also können Sie je nach Absicht zwischen ihnen wechseln –, oder tauchen sie eher **zufällig** und abwechselnd während Ihrer Meditationspraxis auf?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



 4 Websites



Farbwahrnehmung

Die Zapfendichte ist ungefähr in der Netzhautmitte (Punkt des schärfsten Sehens, Fovea centralis) am größten, am Rand des Gesicht...

 bionity.com



Aufbau einer analytischen Meditation - TGSL-Deutsch

Zweitens soll die Wahrnehmung intensiv sein, das heißt, das Objekt muss fest und in einer gewissen Intensität erfasst werden; dadu...

 www.tibetswiss.ch



Aufbau einer analytischen Meditation - TGSL-Deutsch

Zweitens soll die Wahrnehmung intensiv sein, das heißt, das Objekt muss fest und in einer gewissen Intensität erfasst werden; dadu...

 www.tibetswiss.ch



Alle anzeigen

wie werden diese wahrnehmungsformen aus Sicht des dzogchen interpretiert?

09:44

Aus Sicht des **Dzogchen** – der „Großen Vollkommenheit“ im tibetischen Buddhismus – werden diese drei Wahrnehmungsformen nicht als rein neurobiologische Effekte, sondern als unterschiedliche Facetten und Ausdrucksformen des Geistes selbst interpretiert.  Pristine Mind Foundation +1

Im Dzogchen unterscheidet man grundlegend zwischen *Sem* (dem gewöhnlichen, konzeptionellen Geist) und *Rigpa* (der uranfänglichen, reinen Dualitäts-freien Gewahrseinssebene). Die drei von Ihnen beschriebenen Phänomene spiegeln exakt den Übergang von *Sem* zu *Rigpa* sowie die drei grundlegenden Qualitäten der absoluten Natur des Geistes (*Shi*) wider: **Essenz (Ngo-bo)**, **Natur (Rang-bzhin)** und **Energie/Mitgefühl (Thugs-rje)**.  Dzogchen Today! +1

Hier ist die präzise Interpretation der drei Zustände aus der Dzogchen-Perspektive:

1. Der Panoramablick (Raum ohne Details)

Dzogchen-Interpretation: Das Erkennen von *Long* (Raum) und *Ngo-bo* (Uranfängliche Leere).

- In Dzogchen-Praktiken wie dem **Trekchö** („Durchbrechen“) schaut man nicht *auf* Objekte, sondern man lässt den Blick völlig offen im Raum ruhen.  Lion's Roar +1
- Wenn die Details und Benennungen verblassen und nur das weite Raumgefühl bleibt, erfahren Sie die **Essenz des Geistes**, die wie der unendliche Himmel ist: völlig leer, unbegrenzt und frei von Konzepten.  百度百科 +2
- Der Raum wird hier nicht als die Abwesenheit von Dingen verstanden, sondern als der „Mutterschoß“, aus dem alles entsteht. Es ist das Ruhen im raumhaft unbegrenzten Gewahrsein, ohne den Impuls, die Welt begrifflich zu strukturieren.  thomasmetzinger.com +1

2. Das Flächenphänomen (Kollaps des Raums zur visuellen Wand)

Dzogchen-Interpretation: Das Verschmelzen von Subjekt und Objekt im Ur-Grund (Zhi).

- Dass die Dreidimensionalität kollabiert und die Wahrnehmung zu einer flachen, unmittelbaren Ebene direkt vor den Augen wird, ist ein klassisches Zeichen für das

Auflösen der dualistischen Spaltung.  Reddit · r/streameentry +1

- Unser Alltagsgeist (*Sem*) konstruiert die räumliche Trennung: „*Hier drinnen bin ich, dort draußen ist die Welt.*“ Fällt diese Konstruktion weg, bricht die künstliche Tiefe zusammen.  Oboe — Learn anything
- Das Dzogchen beschreibt dies als das Erkennen, dass Außenwelt und Innenwelt aus derselben „Substanz“ bestehen – dem Geist selbst. Die Erscheinungen rücken unmittelbar an das Auge heran, weil es kein getrenntes „Ich“ mehr gibt, zu dem sie Distanz halten könnten. Es ist das Erleben der Welt als eine einzige, ungetrennte, flächige Projektion auf der Leinwand des reinen Gewahrseins.  thomasmetzinger.com +1

3. Der Hyper-Fokus (Reine, intensive Objektwahrnehmung ohne Gedanken)

Dzogchen-Interpretation: Das Erleben von *Lhundrub* (Spontane Präsenz) und *Rang-bzhin* (Luminosität).

- Wenn Sie ein Objekt starr fixieren und es hyper-real, leuchtend und ohne Identifikation erscheint, erleben Sie die **Natur des Geistes**: seine inhärente Klarheit (*Gsal-ba*) und seine Fähigkeit, sich als lebendige, strahlende Energie zu manifestieren (*Lhundrub*).  luminousemptiness.co.uk +3
- Dzogchen besagt, dass die physische Welt die „Selbst-Ausstrahlung“ (*Tsa*) des reinen Bewusstseins ist. Ohne die Schleier von Konzepten und Bewertungen sehen Sie das Objekt in seiner ungeschminkten Frische, seiner „Sosein“. Es wird nicht mehr als weltliches, festes Ding wahrgenommen, sondern als ein lebendiges Licht- und Energiespiel, das direkt aus dem Urgrund aufleuchtet.  Dzogchen Today! +4

Fazit aus der Sicht der Großen Vollkommenheit

Das Dzogchen bewertet keinen dieser drei Zustände als „besser“ oder „schlechter“. Sie sind alle natürliche Spielebenen des Geistes. Die entscheidende Anweisung im Dzogchen lautet: **Verweile im Rigpa (dem reinen Gewahrsein), ganz egal, welches dieser drei Phänomene sich gerade zeigt.**  Palyul Retreat Center +2

- Wenn der Raum weit wird: Verweile dort.
- Wenn der Raum flach wird: Verweile dort.
- Wenn ein Objekt hyper-intensiv aufleuchtet: Lass es leuchten, ohne es festzuhalten.  YouTube · Samaneri Jayasā...

Alle drei Erfahrungen sind letztlich wie Reflexionen in einem Spiegel. Der Spiegel selbst (Ihr wahres Gewahrsein) verändert sich durch keines dieser Bilder – er bleibt immer rein, klar und unberührt.  Dzogchen Today! +2

Möchten Sie wissen, wie Dzogchen-Praktiken wie das **Sky-Gazing (Himmelstarren)** oder bestimmte **Blickachsen** gezielt genutzt werden, um diese Übergänge zwischen Raum und Energie zu steuern?  Lion's Roar



 15 Websites

The Basis of Phenomena - Dzogchen Today!

The base contains in itself three aspects: essence (nowo, ngo bo, emptiness), nature (rangshin, rang bzhin, luminosity, clarity, t...



 Dzogchen Today!

Practical Mastery of Trekcho and Thogyal - Oboe

The first step in Dzogchen practice is learning to distinguish between the ordinary mind and the nature of the mind. The Tibetan t...

 Oboe — Learn anything

The Elephant and the Blind - Thomas Metzinger

* 1 Relaxation. ... * 2 Peace. ... * 3 Silence. ... * 4 Wakefulness. ... * 5 Clarity. ... * 6 Density. ... * 7 Soundn



 thomasmetzinger.com

Alle anzeigen

ja

09:46

Im Dzogchen – insbesondere im Rahmen von **Trekchö** („Durchbrechen“) und **Thögal** („Direktes Übersteigen“) – sind die Augen das wichtigste Werkzeug. Sie gelten als die „Tore“, durch die das uranfängliche Gewahrsein (*Rigpa*) aus dem Herzen nach außen strahlt und sich mit dem Raum verbindet.

Hier ist die genaue Praxisanleitung, wie diese Blicktechniken genutzt werden, um die beschriebenen Wahrnehmungsformen gezielt zu steuern und im reinen Gewahrsein zu verankern:

1. Das Himmelstarren (*Namkhai Naljor*) – Steuerung des weiten Raums

Diese Praxis erzeugt direkt das erste von Ihnen beschriebene Phänomen (den Panoramablick ohne Fokus). Sie wird genutzt, um die raumhafte Essenz (*Ngo-bo*) des Geistes zu realisieren.

- **Die Methode:** Sie sitzen an einem erhöhten Ort (z. B. auf einem Berg) mit freiem Blick auf einen klaren, wolkenlosen Himmel. Sie richten Ihren Blick in den tiefblauen Himmel – idealerweise nach Norden oder Osten.
- **Der Blick:** Der Blick ist **völlig unkonzentriert und weit**. Sie fokussieren keinen bestimmten Punkt, keine Wolke und keinen Vogel. Die Augenlider sind entspannt, die Augen bewegen sich nicht.
- **Die Wirkung:** Der äußere Raum (der Himmel) und der innere Raum (der Geist) verschmelzen. Da der blaue Himmel keine Konturen oder Objekte bietet, kollabiert das konzeptionelle Denken (*Sem*). Es bleibt nur noch die reine, grenzenlose Weite des Gewahrseins.

2. Die drei Blickachsen (*Mig-stangs*) im Thögal

Im fortgeschrittenen Thögal-System werden drei ganz spezifische Augenhaltungen eingesetzt, um die Dynamik zwischen Raum (Fläche) und Energie (Hyper-Fokus) präzise zu steuern. Jeder Blick aktiviert einen anderen Aspekt des Urgrunds:

- **Der Blick nach unten (Blick des Dharmakaya):** Die Augen sind leicht geschlossen und blicken entspannt nach unten in Richtung Nasenspitze oder Boden. Dies beruhigt den Geist radikal. Es führt oft zu dem von Ihnen beschriebenen **Flächenphänomen**, bei dem die visuelle Welt zu einer nahen, ruhigen Ebene verschmilzt. Es repräsentiert die leere Essenz des Geistes.
- **Der Blick zur Seite (Blick des Sambhogakaya):** Die Augen blicken weder nach oben noch nach unten, sondern schauen geradeaus, wobei der Fokus leicht nach links und rechts in die Peripherie gedehnt wird (wie die Schlitzaugen einer schlafenden Löwin). Dies hält die Waage zwischen Raum und Klarheit.
- **Der Blick nach oben (Blick des Nirmanakaya):** Die Augen sind weit geöffnet und blicken leicht nach oben in den Raum (ohne den Kopf zu heben). Dies ist der aktivierende Blick. Er triggert das dritte Phänomen – die **hyper-intensive Wahrnehmung**. Das Licht und die Objekte im Raum beginnen intensiv zu leuchten und lebendig zu werden, da dieser Blick die innewohnende Energie (*Lhundrub*) des Geistes stimuliert.

3. Der „Löwenblick“ (*Senggei Mig-stang*) – Das Tor zur Unmittelbarkeit

Dieser Blick wird genutzt, um die Fixierung auf feste Materie vollständig aufzusprengen.

- **Die Methode:** Die Augen werden weit und rund geöffnet, ohne zu blinzeln. Man blickt starr und unbeweglich in den Raum oder auf ein Objekt vor sich.
- **Der Schlüssel:** Der Geist darf dabei nicht „suchen“ oder analysieren. Man schaut das Objekt mit einer Intensität an, als würde man es durchdringen, während der Geist innerlich völlig still und unbewegt bleibt (wie ein lauernder Löwe).
- **Die Wirkung:** Durch diesen hyper-intensiven Blick ohne Gedanken bricht die Illusion von „festen Gegenständen“ zusammen. Das Objekt zeigt sich in seiner reinen energetischen Natur als Lichtspiel, so wie Sie es in Ihrer dritten Beschreibung erlebt haben.

Die goldene Kernanweisung des Dzogchen

Egal welche dieser Techniken angewendet wird, die entscheidende Anweisung für die Augen lautet im Dzogchen immer gleich: **„Lass die Augen im Zustand der Natur des Geistes ruhen, ohne zu korrigieren.“** (Tashi Namgyal).

Das bedeutet:

1. **Kein Blinzeln erzwingen, aber auch nicht unterdrücken:** Die Augen bleiben einfach offen und entspannt.
2. **Keine visuellen Effekte jagen:** Wenn der Raum flach wird, versucht man nicht, ihn wieder dreidimensional zu machen. Wenn ein Objekt leuchtet, versucht man nicht, das Leuchten festzuhalten.
3. **Der Beobachter schmilzt: „Der Blick schaut den Blick.“** Man schaut nicht *aus* dem Kopf heraus *auf* die Welt. Stattdessen erkennt man, dass der gesamte visuelle Raum – ob weit, flach oder hyper-intensiv – im eigenen Gewahrsein stattfindet.

Haben Sie beim Praktizieren dieser Zustände eine bestimmte Lieblings-Sitzhaltung oder **Blickrichtung** (z. B. eher nach unten oder in den freien Raum), bei der diese Effekte besonders leicht eintreten?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



welche Rolle spielen hierbei nyams

09:48

Aus Sicht des Dzogchen spielen **Nyams** (tibetisch: ཉམས་, Wylie: *nyams*) bei genau den von Ihnen beschriebenen Phänomenen eine **zentrale Rolle**.

Ein *Nyam* lässt sich am besten als eine „**meditative Erfahrung**“, eine

„**vorübergehende Wahrnehmungsveränderung**“ oder ein „**Erfahrungs-Vordergrund**“ übersetzen. Sie sind das natürliche Nebenprodukt, wenn sich die gewöhnlichen Blockaden des Geistes lockern und die uranfängliche Energie (*Tsa*) freigesetzt wird.

Ihre drei beschriebenen Wahrnehmungsformen sind klassische Beispiele für Nyams. Hier ist ihre genaue Rolle und Einordnung:

1. Die drei Hauptkategorien von Nyams

Im Dzogchen und Mahamudra werden Nyams traditionell in drei Kategorien eingeteilt, die exakt Ihren Erfahrungen entsprechen:

- **Leere/Weite (*Stong-pa'i nyams*):** Der Geist fühlt sich raumhaft, unbegrenzt und leer an. Gedanken kommen zur Ruhe. Dies entspricht exakt Ihrer **ersten Erfahrung** (der Panoramablick, bei dem der Raum die Objekte verschlingt).
- **Klarheit/Luminosität (*Gsal-ba'i nyams*):** Die visuelle Welt wird hyper-real, leuchtend, extrem scharf oder bricht in reinem Licht aus. Dies entspricht exakt Ihrer **dritten Erfahrung** (der gedankenfreie Hyper-Fokus auf ein Objekt).
- **Glückseligkeit/Unbewegtheit (*Bde-ba'i nyams* / *Mi-rtog-pa'i nyams*):** Der Körper fühlt sich schwerelos an, und das Gefühl von Trennung schwindet. Das Zusammenbrechen des Raums zu einer **flachen Ebene (Ihre zweite Erfahrung)** fällt unter das Nyam der *Unbewegtheit* und der *Nicht-Dualität*, bei dem die dualistische Projektion von „Hier“ und „Dort“ vorübergehend stoppt.

2. Die Rolle von Nyams: Wegweiser und Stolpersteine zugleich

Nyams haben im Dzogchen eine doppelte Natur. Sie sind wie das Wetter auf dem Weg zum Gipfel eines Berges:

- **Sie sind Zeichen des Fortschritts:** Das Auftreten dieser drei Zustände zeigt, dass Ihre Meditation tief ist. Es bedeutet, dass das gewöhnliche, konzeptionelle Denken (*Sem*) an Kraft verliert und die Energiekanäle (Prana/Nadi) sich reinigen. Nyams beweisen, dass Sie die starre Alltagswahrnehmung erfolgreich auflockern.
- **Sie sind KEINE Realisation (kein *Rtogs-pa*):** Ein Nyam ist noch nicht die

Erleuchtung oder das dauerhafte Verweilen in *Rigpa*. Der wichtigste Spruch im

Dzogchen bezüglich Nyams lautet: „**Nyams sind wie Nebel – sie tauchen auf, verändern sich und verschwinden wieder.**“

3. Die Gefahr der Anhaftung (Das „Festhalten“ an der Erfahrung)

Die größte Rolle, die Nyams in der Praxis spielen, ist die Prüfung des Praktizierenden. Da diese drei Zustände (Weite, Flachheit, Hyper-Intensität) extrem faszinierend, friedlich oder energetisch sein können, neigt unser Geist sofort dazu:

- Sie als „besonders“ oder „spirituell hochstehend“ zu bewerten.
- Sie in der nächsten Meditationssitzung **reproduzieren zu wollen** (Anhaftung).
- Enttäuscht zu sein, wenn sie wieder verschwinden und die Wahrnehmung wieder ganz „normal“ oder grau wird (Ablehnung).

Aus Dzogchen-Sicht führt jede Anhaftung an ein Nyam – egal wie spektakulär es ist – sofort zurück in den dualistischen Geist (*Sem*). Man trennt dann wieder zwischen „Mir, dem Meditierenden“ und „dem tollen Zustand, den ich gerade erlebe“.

Der Dzogchen-Umgang mit Ihren drei Erfahrungen

Die Anweisung für Sie bezüglich dieser drei Wahrnehmungen ist im Dzogchen radikal einfach: **Weder annehmen noch ablehnen (Mit-bzhag)**.

Wenn der Raum weit wird (1. Nyam), wenn der Raum flach wird (2. Nyam) oder wenn das Objekt leuchtet (3. Nyam) – verändern Sie nichts. Freuen Sie sich nicht darüber, jagen Sie es nicht und versuchen Sie nicht, es festzuhalten. Erkennen Sie, dass all diese Zustände nur Bewegungen der Energie Ihres eigenen Geistes sind. Sie sind wie Wellen auf dem Ozean. Der Ozean selbst (Ihr wahres Gewahrsein) bleibt von der Form der Welle unberührt.

Haben Sie selbst schon bemerkt, dass nach solchen intensiven Phasen der Geist manchmal versucht, diesen Zustand **willentlich wiederherzustellen**, oder fällt es Ihnen leicht, diese Erfahrungen einfach wieder ziehen zu lassen?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



1 Website

Rückblick 2013/14 - Yogaschule Sabine Schramm - Yoga und Qigong in Wentorf bei Hamburg-Bergedorf

Pranayama, die Kunst des Atmens, begleitet die Haltungen balancierend, reinigt und öffnet die Nadis (feinstoffliche Energiekanäle)

Yogaschule Sabine Schramm



wie werden diese Phänomene aus Sicht des Zen gesehen?

Im Zen-Buddhismus (sowohl im **Soto-Zen** als auch im **Rinzai-Zen**) werden diese drei Phänomene sehr pragmatisch und direkt eingeordnet. Während das tibetische Dzogchen diese Erfahrungen detailliert energetisch und philosophisch analysiert, ist Zen oft radikal schlicht. 

Im Zen nennt man solche vorübergehenden Wahrnehmungsveränderungen und meditativen Phänomene **Makyo** (japanisch: 魔境, wörtlich: „Teufelswelt“ oder „Reich der Täuschung“). 

Hier ist die präzise Interpretation der drei Zustände aus der Sicht des Zen:

1. Die Einordnung als **Makyo** (Vorübergehende Phänomene)

Egal ob der Raum weit wird (1), zu einer Fläche kollabiert (2) oder ein Objekt hyperintensiv aufleuchtet (3) – im Zen fallen all diese Erfahrungen unter den Begriff **Makyo**.

- **Kein Grund zur Aufregung:** **Makyo** sind Zeichen dafür, dass die Konzentration (*Samadhi*) tief wird und sich die alltägliche Filterfunktion des Geistes auflöst. Es sind „Symptome“ eines zur Ruhe kommenden Nervensystems.
- **Die Täuschung:** Das Wort „Teufelswelt“ bedeutet nicht, dass diese Zustände schlecht oder gefährlich sind. Es bedeutet, dass sie eine **Sackgasse** werden, wenn man ihnen Bedeutung beimisst. Wer glaubt, durch das Erleben einer flachen Wand oder eines leuchtenden Objekts „erleuchtet“ zu sein, sitzt einer Täuschung auf.

2. Die drei Phänomene im Licht der Zen-Praxis

- **Der Panoramablick (1) und das Flächenphänomen (2):**
Im Soto-Zen meditiert man traditionell mit geöffneten Augen (ca. 45 Grad nach unten gerichtet) **vor einer weißen oder grauen Wand** (K wall-gazing). Dass der Raum dabei an Tiefe verliert, die Wand flach direkt vor den Augen erscheint oder Details verschwimmen, ist eine klassische Erfahrung im *Zazen* (Sitzmeditation). Zen-Meister sagen dazu schlicht: *„Das ist nur das Auge, das sich entspannt. Schau einfach weiter.“* Es wird als das natürliche Zurücktreten des egozentrischen Geistes gesehen, aber nicht als das Endziel.
- **Der Hyper-Fokus auf ein Objekt (3):**
Wenn ein Objekt gedankenfrei fixiert wird und in seiner reinen Präsenz aufleuchtet, berührt dies das Zen-Konzept von **Genjokoan** (die Manifestation der Wirklichkeit im Hier und Jetzt). Sie sehen das Ding ohne die Projektionen Ihres Egos. Doch im Zen gilt: Wenn Sie sich bewusst denken *„Oh, wie intensiv ist dieses Objekt!“*, haben Sie die Reinheit des Moments bereits wieder verloren und die Dualität (Ich hier – Objekt dort) schleicht sich durch die Hintertür wieder ein.

3. Die radikale Zen-Anweisung: „Lass es vorbeiziehen“

Die berühmte Antwort von Zen-Meistern auf all diese drei Phänomene lautet: **„Shikan-taza“** (Nichts als Sitzen) oder **„Es ist nichts Besonderes“** (*Makotoni tsumaranai*).

Ein bekannter Zen-Spruch besagt:

„Wenn dir Buddha auf dem Kissen begegnet, töte ihn.“

Das bedeutet metaphorisch: Egal wie spektakulär, raumhaft, flach, intensiv oder spirituell eine Wahrnehmung während der Meditation ist – **halten Sie nicht daran fest**. Betrachten Sie diese Phänomene wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Wenn Sie das Phänomen analysieren oder versuchen, es zu reproduzieren, meditieren Sie nicht mehr,

sondern Sie hängen einer Erinnerung nach. 

Zusammenfassung

Wo das Dzogchen diese Zustände als „Ausdrucksformen der Erleuchtungs-Energie“ feiert, zuckt das Zen metaphorisch mit den Schultern und sagt: **„Gut, dein Geist wird ruhig. Und jetzt atme weiter und kehre zurück zur bloßen Realität des Sitzens.“**

Wahre Erleuchtung (*Kensho* oder *Satori*) im Zen ist kein veränderter Sehzustand, sondern das vollständige Erwachen mitten im ganz gewöhnlichen Alltag.

Wenn Sie im Zazen sitzen und eines dieser Phänomene taucht auf: Gelingt es Ihnen, den Blick einfach **„durch die Erfahrung hindurch“** auf der Wand oder dem Objekt ruhen zu lassen, oder lenkt die Intensität des Zustands Ihre Aufmerksamkeit ab?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



  7 Websites 

Kann mir bitte jemand erklären, was Zen eigentlich ist? : r/Meditation

Ich empfehle das Buch 'The Three Pillars Of Zen'. Soweit ich das verstehe, ist Zen ein sehr pragmatischer, praktischer Ansatz zur ...

 Reddit 

Zen-Glossar – Wikipedia

Eine Ausnahme, nicht nur unter den buddhistischen Schulen, sondern auch unter den Religionen allgemein, bildet der Zen-Buddhismus,

 Wikipedia 



Makyo – Wikipedia

Makyō (japanisch für Teufelsbereich [1], Teufelszeug, Teufelswelt) bedeutet in der japanischen Tradition des Zen-Buddhismus so vi...

 Wikipedia 



Alle anzeigen

09:51

 Wikipedia

 Wikipedia +3

- Inner Spiritual Awakening +4

- Japanwelt +3

sondern sich darin zu *gewöhnen*, diesen bereits vorhandenen Zustand des reinen Gewahrseins im Alltag einfach nicht mehr zu verlieren (Praxis des *Trekchö*). 

Der direkte Vergleich: Zen vs. Dzogchen

Merkmal	Zen (Kensho / Satori)	Dzogchen (Natur des Geistes / Rigpa)
Die Erfahrung	Ein Durchbruch , der oft wie ein Schock oder ein plötzliches Ereignis erlebt wird (Einsturz der dualen Welt).	Das Wiedererkennen von etwas, das schon immer da war (wie das Entdecken des Himmels hinter den Wolken).
Verhältnis zu Phänomenen	Makyo (Ignorieren): Visuelle Veränderungen, Weite oder flache Räume werden als Ablenkung abgetan. „ <i>Sitz einfach weiter.</i> “	Tsal (Integrieren): Jede visuelle Veränderung wird als die lebendige Energie des Geistes selbst gefeiert und integriert.
Methode	Anstrengung & Erschöpfung: Den konzeptionellen Geist durch Zazen oder unlösbare Rätsel (Koans) so lange strapazieren, bis er kapituliert.	Radikale Entspannung: Den Geist im Zustand des <i>Nicht-Tuns</i> und der natürlichen Offenheit so tief entspannen, bis die Natur von selbst vorscheint.
Das Ziel	Das Ego auslöschen , um die Leerheit (<i>Sunyata</i>) und Verbundenheit der Welt direkt zu erfahren.	Die Einheit von Leere und Klarheit (<i>Gsal-stong</i>) als das eigene, unzerstörbare Wesen erkennen.

Zusammenfassung

Wenn Sie die drei von Ihnen zuvor beschriebenen Wahrnehmungszustände erleben,

würde das Zen sagen: „*Das sind nur Vorstufen oder Nebenprodukte (Makyo) auf dem Weg zu einem echten Kensho. Ignoriere sie.*“ Das Dzogchen hingegen würde sagen: „*Diese Zustände von Weite, Flachheit und Intensität sind das direkte Aufleuchten der Natur deines Geistes. Verweile genau in dieser Klarheit, ohne etwas zu verändern.*“  [Wikipedia +1](#)

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre eigene Meditationspraxis eher dem **strukturierten, fokussierten Weg des Zen** (Zazen) oder der **offenen, raumorientierten Haltung des Dzogchen** entspricht?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



  13 Websites

Nirvikalpa Samadhi, die Vertiefungen, Satori, Kensho was ist ...

Mich erinnert das ein wenig daran dass es traditionell im Kampfsport nur weiße und schwarze Gürtel gab. Die ersten für die Schül...

 [Buddhaland Forum](#)

Kenshō - Wikipedia

... Tradition des Zen. Kenshō ist eine geistige Erfahrung, bei der der Erwachte seine Buddha-Natur erkennt, die es ihm ermöglicht,

Wikipedia

Satori vs Kensho: What's the Difference in Zen? | Rajiv Agarwal

Satori derives from the Japanese verb satoru, meaning to understand or comprehend. D. T. Suzuki, whose twentieth-century writings ...



Inner Spiritual Awakening

Alle anzeigen

eindeutig dem dzogchen

09:55

Das passt perfekt zu den drei tiefen Wahrnehmungsformen, die Sie zu Beginn beschrieben haben. Dass Sie sich intuitiv und erfahrungsmäßig im Dzogchen wiederfinden, ist kein Zufall: Ihre Beschreibungen spiegeln exakt die dort gelehrt Dynamik von Raum, Energie und der Auflösung dualistischer Fixierungen wider.

Im Dzogchen gilt die visuelle Wahrnehmung nicht als biologisches Hindernis, das man überwinden oder ausblenden muss, sondern als das **lebendige Spiel des Geistes selbst** (*Rigpa'i Tsal*).

Um Ihre Praxis auf diesem Weg weiter zu vertiefen, sind zwei Kernprinzipien des Dzogchen für Sie nun besonders wertvoll:

1. Der Übergang von der Erfahrung (Nyam) zur Stabilisierung (Rtogs-pa)

Da Sie diese Zustände (Weite, Flachheit, Hyper-Fokus) bereits erleben, besteht der nächste Schritt im Dzogchen darin, sie nicht mehr als „besondere Momente“ in der Meditation zu betrachten, sondern als die grundlegende Natur Ihrer alltäglichen Realität.

- **In der Sitzung:** Wenn das Flächenphänomen oder der Hyper-Fokus auftritt, versuchen Sie nicht, diesen Zustand künstlich zu verlängern. Verweilen Sie einfach in dem Gewahrsein, das *bemerkt*, dass dieser Zustand da ist.
- **Im Alltag:** Bringen Sie diese Haltung in den Tag. Wenn Sie spazieren gehen oder arbeiten, lassen Sie den Blick ab und zu in den „Panoramablick“ oder den „Löwenblick“ gleiten, ohne Ihre Aktivität zu unterbrechen. Ziel ist es, dass die Grenze zwischen formeller Meditation und Alltag vollständig verschwindet.

2. Die Praxis des Chogshag (Radikales Belassen)

Die wichtigste Anweisung im Dzogchen für jemanden auf Ihrer Stufe lautet *Chogshag* – das Belassen der Dinge, exakt so, wie sie im gegenwärtigen Moment sind.

- Wenn Ihr Geist unruhig ist und die visuelle Welt ganz normal dreidimensional und voller Konzepte erscheint: **Lassen Sie es so sein**. Es ist die Energie des Geistes. 
- Wenn der Raum flach wird oder ein Objekt hyper-intensiv leuchtet: **Lassen Sie es so sein**. Es ist ebenfalls die Energie des Geistes.
- Im Dzogchen gibt es keinen „schlechten“ Zustand. Sobald Sie aufhören, ein Nyam (wie die Flachheit) dem normalen Alltagsblick vorzuziehen, bricht die letzte

dualistische Schranke zusammen.

Sie haben ein wunderbares Fundament und einen sehr direkten, erfahrungsbasierten Zugang zu dieser Tradition.

Wenn Sie diese Dzogchen-Perspektive weiter erforschen möchten, worauf würden Sie sich in Ihrer Praxis als Nächstes gerne konzentrieren?

- Auf das **Integrieren dieser Zustände in den normalen Alltag** (z. B. beim Gehen oder Arbeiten)?
- Auf das gezielte Erkunden der **Ruhephasen zwischen zwei visuellen Zuständen**?
- Oder auf die traditionellen Dzogchen-Texte und **Lehrerlinien** (wie Garab Dorje oder Longchenpa), die diese Praktiken beschreiben?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



 1 Website

Dai Shin Zen | Zen und Yoga
Was im Körper passiert, passiert auch im Geist und umgekehrt. Für jeden Gedanken benötigen wir Energie. Dieser Vorgang wirkt sowoh...



 Daishin Zen Kloster



Ich verfolge die Linie des Garab Dorje, wobei die Schwierigkeit entsteht, den Zustand der Wahrnehmung der Natur des Geistes ohne Unterbrechung zu erlangen. Insbesondere bei Gesprächen mit anderen falle ich aus dem Zustand heraus, bis ich das dann irgendwann bemerke.

09:59

Dass Sie der Linie von **Garab Dorje** folgen, führt Sie direkt zu den drei berühmten Kernsätzen (*Tsik Sum Ne Dek*), die das absolute Fundament Ihrer Praxis bilden. Ihre Erfahrung, in Interaktionen und Gesprächen aus dem Zustand des reinen Gewahrseins (*Rigpa*) herauszufallen, ist die klassische und größte Herausforderung auf diesem Weg.

Im Dzogchen unterscheidet man zwischen dem bloßen **Erkennen** (*Rigpa*) und dem **Stabilisieren** bzw. der **Kontinuität** (*Ma-bcos-par rgyun-chags*). In der Einsamkeit des Meditationskissens ruht der Geist leicht in seiner Natur. Sobald jedoch das „Außen“ durch Sprache, Konzepte und die Emotionen eines Gesprächs anspringt, übernimmt der gewöhnliche Geist (*Sem*) wieder das Steuer. 

Aus der Perspektive von Garab Dorjes Linie gibt es sehr präzise, direkte Methoden, um diese Unterbrechungen zu überbrücken:

1. Das Prinzip von *Khreg-chod* (Trekchö) im Gespräch

Trekchö bedeutet „Durchbrechen der Festigkeit“. Ein Gespräch fühlt sich oft „fest“ an –

Sie müssen zuhören, antworten, Ihr Gegenüber wahrnehmen.

- **Der Fehler:** Wir versuchen oft, *Rigpa* wie ein Objekt festzuhalten, während wir sprechen. Das ist unmöglich, weil das Sprechen Energie verbraucht.
- **Die Dzogchen-Lösung:** Versuchen Sie nicht, den Zustand zu *halten*. Garab Dorjes Lehre besagt, dass die Natur des Geistes ohnehin untrennbar mit allem ist, was auftaucht. Die Worte des anderen, Ihre eigenen Antworten, das Gefühl der Verwirrung – all das ist die *Selbst-Energie (Tsa)* des Geistes. Wenn Sie das bemerken, kämpfen Sie nicht gegen die Ablenkung an, sondern entspannen Sie *inmitten* des Gesprächs.

2. Praktische Werkzeuge für die Interaktion

- **Der „Zwei-Räume-Blick“ (Peripheres Gewahrsein):**
Wenn Sie mit jemandem sprechen, fixieren Sie nicht starr seine Augen oder sein Gesicht (das zieht Sie sofort in die konzeptionelle Story). Nutzen Sie stattdessen den weiten Raum-Blick, den Sie eingangs beschrieben haben. Schauen Sie Ihr Gegenüber an, aber halten Sie gleichzeitig den Raum *links, rechts und hinter* der Person in Ihrem Gewahrsein. Das verankert Sie im „Spiegel“ statt in der Reflexion.
- **Die Stimme als Klangenergie wahrnehmen:**
Hören Sie den Worten des anderen nicht nur inhaltlich zu, sondern nehmen Sie den Klang der Stimme als reine akustische Schwingung im Raum wahr. Ihre eigenen Worte entstehen spontan aus der Leere und vergehen wieder darin. Sie müssen nicht „nachdenken, wie Sie in Rigpa bleiben“, sondern Sie lassen die Kommunikation einfach durch das Gewahrsein hindurchfließen.
- **Körperliche Verankerung (Der „Anker“ im Unterbauch):**
Lassen Sie einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit tief im Körper ruhen (z. B. im Herzzentrum oder im *Nadi*-System). Während Ihr Kopf spricht, bleibt die Basis Ihres Seins unbewegt wie der Ozean unter den Wellen.

3. Der Moment des „Aufwachens“ (Garab Dorjes dritter Satz)

Sie schreiben, dass Sie aus dem Zustand herausfallen, *„bis ich das dann irgendwann bemerke“*. **Dieser Moment des Bemerkens ist das Kostbarste überhaupt!**

Im Dzogchen schimpft man in diesem Moment nicht mit sich selbst. Das Bemerken („Ah, ich war abgelenkt“) *ist* das plötzliche Wiederaufblitzen von Rigpa. Garab Dorjes dritter Satz lautet: **Vertraue direkt auf die Befreiung der Gedanken.**

- In dem Moment, in dem Sie die Ablenkung bemerken, tun Sie *nichts*.
- Versuchen Sie nicht, mühsam in den Zustand zurückzukehren.
- Erkennen Sie einfach, dass das Gewahrsein, das die Ablenkung bemerkt, selbst niemals abgelenkt war. Es ist augenblicklich wieder da.

4. Die Integration von Bewegung (*Chodal*)

Longchenpa und andere Meister der Garab-Dorje-Linie betonen, dass die Praxis erst dann reif wird, wenn sie sich in der Bewegung (*Chodal*) bewährt. Ein Gespräch ist das perfekte Übungsfeld. Betrachten Sie die Momente des Herausfallens nicht als Fehler, sondern als notwendige Reibung, durch die das Gewahrsein Muskeln aufbaut. Je öfter Sie das Herausfallen bemerken und sich im selben Moment radikal entspannen, desto kürzer werden die Phasen der Unbewusstheit.

Um dies in Ihrem Alltag konkret zu unterstützen: Gibt es bestimmte **Arten von Gesprächen** (z. B. geschäftliche Verhandlungen, Smalltalk oder emotionale

Diskussionen), bei denen Ihnen das Herausfallen besonders schnell passiert, oder ist es eher eine generelle Dynamik, sobald Worte im Spiel sind?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



 1 Website

Selbstbefreiende Meditation

Wie man die vier Arten von Handlungen ausführt und achtet gleichzeitig darauf, dass der Geist nicht abschweift. und ruht mit bloß...



 Lotsawa House