

Arbeiten mit Emotionen in fünf Schritten

basierend auf

„Der große Pfau“

Lama Tilmann (Lhündrup)

Starnberger See, 26. – 28. September 2014

Abschrift: Lisa Aigner

Lektorat: Marianne Krobath

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Die fünf Schritte..... | 4 |
| Definition des Ausdrucks ‚Emotion‘..... | 6 |
| Erster Schritt: Inne halten..... | 7 |
| <i>Grundübung des Innehaltens.....</i> | <i>7</i> |
| Austausch..... | 8 |
| <i>Grundübung.....</i> | <i>10</i> |
| Der Königsweg der Geistesruhe: Alles erlauben..... | 10 |
| Freude als stabilisierender Geistesfaktor..... | 13 |
| Austausch..... | 13 |
| <i>Übung – ganzheitliches Erleben.....</i> | <i>16</i> |
| Erklärungen zur Übung..... | 17 |
| Unsere Herzenspraxis finden..... | 18 |
| Mit unserer Ausrichtung steuern wir unser Leben..... | 19 |
| Kontemplation zu den Herzensqualitäten..... | 19 |
| Persönlicher Austausch..... | 20 |
| Austausch-Feuerwerk..... | 22 |
| Zweiter Schritt: Das Anwenden der Heilmittel..... | 23 |
| <i>Übung – Herzensatem mit sich selbst.....</i> | <i>24</i> |
| Die natürlichen Qualitäten des Atems..... | 25 |
| <i>Übung – Herausforderungen einladen.....</i> | <i>26</i> |
| Austausch: Herausforderungen – Heilmittel..... | 26 |
| Die Methoden mit Ressourcen verbinden..... | 30 |
| Die Bereitschaft entwickeln, Heilmittel wirken zu lassen..... | 38 |
| Dritter Schritt: Das Wandeln der Sicht..... | 42 |
| <i>Übung – als Buddha atmen.....</i> | <i>42</i> |
| Methoden zum Wandeln der Sicht..... | 43 |
| Übergang zum vierten Schritt..... | 47 |
| <i>Angeleitete Nicht-Meditation.....</i> | <i>47</i> |
| <i>Übung – ins Erleben gehen.....</i> | <i>52</i> |
| Den Geist lenken..... | 52 |
| Neue Bahnungen entwickeln..... | 55 |
| <i>Übung – den Wandel erleben.....</i> | <i>57</i> |
| Vierter Schritt: Die Natur der Emotion betrachten..... | 58 |
| Die vier Schritte des Erkennens..... | 60 |
| Fünfter Schritt: Die Emotionen als Weg nehmen..... | 66 |
| Die Gegenkräfte der Emotionen..... | 71 |
| Emotionen – Gewahrsein – Buddhafamilien..... | 73 |

Im Kontakt mit sich sein

Mein Lehrer, der tibetische Meister Gendün Rinpoche, hat vor vielen Jahren Unterweisungen zum Arbeiten mit Emotionen in fünf Schritten gegeben. Er hat den kleinen Kommentar von Karma Chagme Rinpoche mit ein paar zusätzlichen Unterweisungen erklärt. Der Titel des Kommentars von Karma Chagme Rinpoche aus dem 17. Jh. heißt „Der große Pfau“.

Was ich jetzt gerade anspreche – wie ich mit euch spreche – ist das Thema des Kurses. Ich tue das, was ich euch vermitteln möchte, während ich spreche. Das heißt, ich bin im Kontakt mit meinen Gefühlen und Empfindungen während ich gleichzeitig spreche und auch zuhören werde.

Das ist überhaupt eine der wichtigsten Übungen – oder man kann auch sagen Geschenke –, die wir entdecken können: ganz bei uns zu bleiben – in uns. Wir können fühlen und wahrnehmen, wie es uns geht, während wir total offen im Kontakt mit anderen sind. Das ist ein unglaublicher Balanceakt, von dem viele von euch sicherlich Bücher schreiben könnten: Wie kann ich ganz im Kontakt mit anderen sein, ohne mich zu verlieren? Wie kann ich ganz im Kontakt mit mir selber sein, ohne mich dem anderen gegenüber abzugrenzen? Es geht um dieses unglaubliche Phänomen, ganz da sein zu können, sich zu spüren und gleichzeitig auch den ganzen Raum und die anderen wahrzunehmen, zu erahnen und zu erspüren.

Macht ihr das gerade auch während ich darüber spreche? Ich lade euch ein, gleichzeitig umzusetzen, wovon ich spreche, z.B. jetzt gerade den Körper zu spüren, wie es sich anfühlt hier zu sein; ob es noch etwas braucht; ob ihr euch wohl fühlt auf dem Stuhl, auf dem Boden; und wie es sich überhaupt anfühlt, dieses Seminar miteinander zu beginnen. Immer wenn ich etwas ganz genau spüren möchte, ist es gut, eine kleine Pause zu machen.

Wir haben uns für den heutigen Abend und die nächsten beiden Tage das Thema gewählt: Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht. Ihr wisst, dass ich oft etwas aus psychotherapeutischer Sicht einfließen lasse. Für mich ist das *ein* Weg geworden; ein Weg, den ich den ‚Weg des heilenden Erwachens‘ nenne. Es ist ein Weg der Heilung, des Erwachens, bei dem eines eigentlich die Definition oder Beschreibung für das andere ist: Was ist Heilung? Heilung ist voll und ganz zu dem zu erwachen, was in uns ist. Was ist Erwachen? Ganz rund zu werden, aus allem auszusteigen, was uns krank macht, was uns innerlich und psychisch belastet und – wie es im Dharma, der buddhistischen Lehre, heißt – die emotionalen und kognitiven Schleier aufzulösen.

Man kann die buddhistische Lehre folgendermaßen beschreiben: Worum geht es? Es geht ums Erwachen. Und was ist Erwachen? Es ist das Auflösen aller emotionalen Enge, aller Beklemmung und aller emotionalen Schleier. Das ist der technische Ausdruck dafür. Dazu kommt das Auflösen aller kognitiven Schleier. Damit ist die Verzerrung unserer Wahrnehmung aufgrund von Annahmen über die Wirklichkeit gemeint.

Ein kognitiver Schleier wäre, z.B. während wir jetzt hören, spüren und gemeinsam hier im Raum sind, die Annahme zu unterhalten, dass wir getrennt voneinander sind – viel mehr noch, als wir es tatsächlich sind. Es geht um die Annahme eines getrennt Erlebenden hier und eines total getrennten Gegenüber.

Wir sind getrennt, das ist klar; wir sind nicht eins. Aber wir übertreiben diese Trennung. Ein anderer kognitiver Schleier ist, dass wir das Gefühl haben und davon überzeugt sind, dass es etwas ganz Stabiles in uns gibt: dieses Selbst, dieses Ich, die Seele, einen Wesenskern. Etwas, das mich persönlich, individuell auf Dauer ausmacht und gleich bleibt von der Kindheit bis jetzt. „Das bin ich und ich bin es auch jetzt.“ Dieses Gleichbleibende, das uns von anderen unterscheidet, ist eine Annahme.

Wenn wir diese Annahme untersuchen, finden wir etwas, das immer gleich bleibt. Wir finden dieses Grundgewahrsein und die Qualitäten des Wahrnehmens, des Lieben-Könnens, des Mitfühlens. Wir finden so viele Qualitäten, die unseren Geist beschreiben, aber die hat unser Nachbar, unsere Nachbarin auch! Das sind Grundqualitäten des Geistes. Wir beschreiben sie manchmal auch als die Buddhanatur oder als das Wesen des Geistes, als die Natur des Geistes.

Es gibt keinen Anhaltspunkt für die Annahme, dass da ein individuelles Selbst wäre, etwas, das mich dauerhaft und immer gleich von anderen unterscheidet. Sobald wir anfangen zu forschen, entdecken wir, dass das, was wir unser persönliches Ich nennen, ein Prozess ist. Da ist ein ständiger Prozess der emotionalen Kräfte

und Erinnerungen, sie wirken in uns; sie formen uns und wir gestalten ständig weiter. Dieses Ich, das wir deutlich fühlen, ist Prozess. Das für etwas Stabiles zu halten, nennt man einen kognitiven Schleier.

Obwohl ich das jetzt als Erstes beschrieben habe, wird es in diesem Kurs nicht in erster Linie darum gehen, wir werden stärker mit den emotionalen Anteilen arbeiten. Diese kognitiven Schleier kann man eigentlich nur durch ganz tiefe Introspektion auflösen. Dafür braucht es tiefe meditative Praxis, Einsichts-Meditation. Dafür ist dieses Wochenende zu kurz. – Wir werden schon ein bisschen hinschauen und vielleicht auch Fortschritte machen.

Wir werden an diesem Wochenende unsere Herzenspraxis zu vertiefen. Wir werden auffrischen, was eigentlich unser Herzensanliegen ist, worum es uns in diesem Leben geht und wie wir dieses Herzenanliegen als inneren Leitfaden in den emotionalen Herausforderungen weiter kultivieren und gestalten können. Das Leben bringt uns meistens genügend Herausforderungen, und wir wollen sehen, wie wir uns darin nicht verlieren sondern tiefer zu uns selber finden.

Als Einstieg möchte ich euch einen Überblick über die Struktur geben, die sich beim Arbeiten mit Emotionen sehr bewährt hat. Es sind fünf Schritte. Der Buddha hatte ursprünglich sieben Schritte genannt, die in fünf kondensiert werden können. Ich werde diese fünf Schritte jetzt im Überblick erklären und in den weiteren Sitzungen einen nach dem anderen durchnehmen.

Die fünf Schritte

1. Inne halten

Nehmen wir als Beispiel Ärger. Ich werde ärgerlich; jemand oder etwas nervt mich; eine Situation fordert mich heraus. Ich bin kurz davor zu reagieren und merke: „Wenn ich jetzt einfach raus platze, geht das schief! Ich kenne mich und weiß, wenn ich jetzt sprechen oder reagieren würde, wäre es nicht besonders hilfreich.“ Erster Schritt: Inne halten – wie man so schön sagt, dreimal tief durchatmen – und gewahr werden: „Jetzt ist gerade etwas dabei, schief zu gehen. Nimm dir einen Moment Zeit, atme erst einmal und gewinne etwas Zeit.“ Dieses Innehalten ist der Moment, in dem wir merken: „Wo möchte ich eigentlich hin?“

Wenn es mit meiner Partnerin, meinem Partner oder am Arbeitsplatz oder mit Kindern schwierig und herausfordernd wird und ich ärgerlich werde, dann habe ich vielleicht einen Grund ärgerlich zu werden, aber noch wichtiger ist mein wirkliches Anliegen: „Worum geht es mir eigentlich in diesem Gespräch? Wo möchte ich wirklich hin?“

Wenn ich gestalten möchte, wenn ich mein Leben in die Hand nehmen möchte, brauche ich – bevor ich impulsiv reagiere und es dann wieder schief geht – diesen Moment des Innehaltens.

2. Heilmittel anwenden

Dann kommt sofort der zweite Schritt, das zu tun, was mir und der Situation hilft. Man nennt das 'Heilmittel anwenden' und hilfreiche Methoden zum Einsatz bringen. In den traditionellen Büchern wird es manchmal auch Gegenmittel oder Antidot genannt. Dasselbe Wort wird in der Medizin für Heilmittel und Arzneien eingesetzt.

Was auch immer es gerade ist – Körperachtsamkeit, sich an die Zuflucht erinnern, innerlich ein Gebet sprechen –, ich bringe Methoden zum Einsatz, die für mich und die Situation hilfreich sind. Wir werden uns einige der Methoden noch genauer ansehen.

3. Umwandeln unserer Sicht der Situation

Der dritte Schritt ergibt sich aus dem zweiten, denn die größten Heilmittel sind jene, mit denen wir unsere Sicht der Situation ändern. Man nennt dies 'das Umwandeln unserer Sicht der Situation'. Klassische Beispiele kennt ihr: Eben noch ärgere ich mich, dann merke ich, dass es da etwas zu lernen gibt und ich betrachte die emotional geladene Situation jetzt als Lehrerin. Ich nehme eine ganz andere Sicht ein: Das Unwillkommene wird zu etwas potenziell Wertvollem, von dem ich einiges lernen könnte. Das ist natürlich ein

radikaler Wandel. Erst wollte ich es wegschieben, jetzt sage ich: „Okay, mal schauen, was es Gutes bringt.“

In der tibetischen Tradition gibt es für dieses Transformieren oder Umwandeln Aussprüche, wie: Der andere, der mich gerade nervt, ist der Guru. Meine Emotion ist der Guru. Der Lama kommt als Lehrer/ als Lehrerin zu Besuch. Die Beispiele gehen noch weiter und werden subtiler.

Ein wesentlicher Teil ist die tibetische Praxis, sich selbst und den anderen als potentiellen Buddha wahrzunehmen, z.B. als Avalokiteshvara, der Buddha der mitfühlenden Weisheit, oder als Tara. Das heißt nicht, dass ich den anderen weiß malen muss und mir dann vorstelle, er wäre die weiße Tara. Es ist, wie in der herausfordernden Situation Kontakt mit dem Herzen und dem Potential – in mir selbst und im anderen – aufzunehmen und nicht mehr auf der Ebene zu bleiben, auf der es schwierig ist und großes Verlangen, Ablehnung und diese Kräfte spielen, sondern auf die Ebene zu gehen, auf der unser wahres Potential ist. Diese Änderung der Sichtweise ist so stark, dass es manchmal sein kann, dass das, was vorher belastend war, kaum noch wahrgenommen wird.

Eine Frau berichtete in einem Vortrag von einer Situation, in der sie ganz im Herzenskontakt mit einer anderen Person war. Eine dritte Person, die dabei war, sagte später: „Hast du nicht gemerkt, wie der dich ständig provoziert hat?“ Sie hatte es nicht gemerkt, da sie auf der Herzensebene verbunden war und die dritte Person war sehr überrascht, wie gut das Gespräch lief, obwohl eine Menge Provokationen in der Luft lagen. Aber da die Verbindung auf einer anderen Eben eingegangen wurde, hat diese andere Sichtweise der Situation das Mienenfeld entschärft. Die Ladung wurde raus genommen beziehungsweise es wurde nicht persönlich genommen, was an persönlichem Angriff drin war.

Das ist das Umwandeln der Sichtweise. Das kann so weit gehen, dass man die schwierigen Situationen sogar willkommen heißt. Das geschieht allerdings eher selten. Ich freue immer, wenn es mal spontan auftaucht, dass schwierige Situationen schon im ersten Moment willkommen sind. – Es braucht meistens einiges bis ich entdecke, dass sie ein Geschenk ist.

4. In die Natur der Emotionen schauen

Wenn wir eine Situation, ein starkes Gefühl ganz annehmen können, dann sind wir auch in der Lage, in ihr Wesen zu schauen, in ihre wahre Natur; d.h. uns ihr ganz zuzuwenden und zu versuchen, ihr Zentrum aufzusuchen. Und was entdecken wir da? Gar nichts. Da ist nichts, was fassbar wäre. Was uns so bedrängt hat – stärkste Eifersucht, stärkste Begierde, Verlangen, auch Momente von Stolz – enthüllt sich als nicht mehr fassbar. In dem Moment, in dem wir uns dem Erleben voll und ganz zuwenden und nicht mehr mit dem Inhalt verbunden sind sondern mit dem eigentlichen Wesen der Emotion, löst sie sich auf. Bei einem völlig direkten, unmittelbaren Sehen ist es ein sofortiges Auflösen. Und wenn das Sehen nicht ganz so komplett ist, erleben wir zumindest ein Decrescendo, ein allmähliches Sich-Auflösen der Emotion.

5. Die Emotionen als Weg nehmen

Wenn das zur vertrauten Erfahrung geworden ist, dann können wir im fünften Schritt die Emotionen als Weg nehmen. Das bedeutet, dass wir emotional geladene Situationen aufsuchen und stimulieren; provozieren; uns provozieren lassen. Das brauchen wir meistens nicht, denn davon haben wir ohnehin genug.

In Freiburg, wo ich auch lange Zeit das Dharmazentrum geleitet habe, sagte ich immer: „Wem es wirklich nicht reicht, der kann ja mal ein Dharmazentrum leiten.“ Da ist eine Menge los. Auch im Kloster war viel los. Wir werden dieses Wochenende nicht üben, die Emotionen anzuheizen, wir nehmen es, wie es kommt – auch wenn es ein ganz lauer Kurs wird. [Lachen]

Die Emotionen anheizen wird in den sechs Yogas oder Dharmas von Naropa gelehrt. Es ist eher etwas Untypisches in der buddhistischen Szene und geht in dieser Form nicht auf Buddha Shakyamuni zurück. Die klassische Theravada-Beschreibung beinhaltet die ersten vier Schritte. Dieser fünfte Schritt, das Anheizen, um mit den Spuren und Resten unserer emotionalen Muster aufzuräumen, ist eine zusätzliche Praxis, die man unter sehr geschützten Bedingungen ausführt. Man muss dazu in der Lage sein, genau da aufzuhören, wo man noch schauen und loslassen kann, um dieses Hineingehen in die Emotion und das abrupte Schauen und Loslassen wirklich zu meistern und zu üben, und sich nicht darin zu verfangen. Das heißt, man muss diese innere Selbstregulation schon sehr gut gelernt haben.

Definition des Ausdrucks ‚Emotion‘

Vielleicht sind beim Begriff 'Emotion' bereits Fragezeichen in euch aufgetaucht, denn wir benennen im Deutschen auch Freude, Dankbarkeit und Liebe als Emotionen. Das ist hier aber nicht gemeint. Hier sind die belastenden Emotionen gemeint, die unser Herz und unseren Geist eng machen und uns verwirren.

Das Sanskritwort dafür heißt *klesha*. Vielleicht wisst ihr, dass *klesha* soviel heißt wie Gebrechen; etwas, das eine echte Krankheit darstellt. Wir leiden an den *kleshas*. Sie machen uns – und das schwingt eben auch mit – zu emotional Behinderten.

Wenn wir im Kontext dieses Seminars von Emotionen sprechen, müsst ihr euch immer daran erinnern. Wir brauchen einen kurzen Begriff wie diesen, aber eigentlich sind die verwirrenden, belastenden, verstrickenden Geistesregungen gemeint.

Warum ist das so? Wenn wir wirklich Freude erleben, macht es unser Herz und unseren Geist nicht eng – es macht uns weit! Echte Liebe macht uns weit. Verliebt zu sein ist schon etwas anderes, da ist ein starkes Greifen dabei. Aber echte Liebe macht weit. Mitgefühl macht weit und warm. Da ist nichts Belastendes drin.

Das ist der Unterschied zu den heilsamen Gefühlsbewegungen. Diese heilsamen Emotionen sind auch Gefühle. Es sind heilsame Geisteszustände, die wir auch immer wieder ansprechen werden, denn sie haben sehr viel damit zu tun, was wir an Kräften ins Spiel bringen können, um uns nicht so mit den nicht-heilsamen Geistesbewegungen zu identifizieren und uns darin nicht so zu verstricken.

Aber Thema des Kurses ist der Umgang mit den Herausforderungen und das sind diese *kleshas*; die emotional belastenden Stimmungen, Gefühle, Emotionen.

Teilnehmerin: Ist das dasselbe wie kilesa?

Ja, es ist dasselbe. Auf Tibetisch wurde das Wort gar nicht wörtlich übersetzt sondern sinngemäß mit *nyon mongs pa*. *Nyon* heißt betrunken, verrückt und ist dasselbe Wort, das man für Vollrausch benutzt; also be- rauscht. Man ist richtig verwirrt, sieht nicht mehr klar; es ist alles wie betrunken oder verrückt. – Verrückte wurden in Tibet auch *nyon-pas* genannt.

Die zweite Silbe *mongs* bedeutet dumpf, dumm; sie drückt eine Schwere aus; einen schweren Geist; etwas Enges und Dumpfes. Die Kombination von verwirrt und dumpf ist die Übersetzung für *klesha* und *kilesa*; für die Emotionen, um die es geht.

Ein Teil unserer Arbeit besteht darin, überhaupt zu bemerken, dass wir die Emotion – wie wir zugeben müssen – total gerne haben. Wenn wir uns aufregen und ärgern, soll ja niemand kommen und uns den Ärger weg nehmen! Wir mögen unseren Ärger und fühlen uns darin richtig lebendig. Je weiter südwärts wir in Europa gehen, desto mehr gehören Emotionen zum Lebensgefühl dazu.

Unser Verlangen, unsere Begierde geben richtig Lebenskraft. Wir haben das Gefühl, dass wir damit direkt mit Kreativität, mit Ausdruck verbunden sind. Durchsetzungsvermögen, Eifersucht und Stolz verweben sich zu einem Ganzen, und wir denken: „Das ist doch gesund!“

Wir wollen das ein bisschen entwirren, um zu merken, wo unser Geist verwirrt, eng und dumpf wird und wo darin auch gesunde Kräfte sind, denn in jeder emotionalen Bewegung ist etwas *ganz* Gesundes; etwas *Urgesundes*.

Um den Dharmaweg richtig zu verstehen, geht es darum, die Lebenskraft, die in den Emotionen gebunden ist, frei zu setzen und zugänglich zu machen. Was eng, verwirrt und dumpf macht – was bewirkt, dass wir nicht mehr klar sehen –, entspannen und durchschauen wir. Das andere wird sich dann von selbst vermehren.

Ich habe dieses Thema gewählt, weil es mein Anliegen ist, spirituelle Irrwege direkt zu benennen und auch mitzuhelfen sie aufzulösen. Denn ich habe viele langjährige Praktizierende gesehen – mich selbst inklusive –, die mit der Zeit ihre eigene Lebenskraft ausgebremst haben. Dieses Phänomen hängt mit unserer Haltung gegenüber dem Denken zusammen. Es ist ein Ausdruck unseres bewegten Seins, der bewegten Dynamik unseres Geistes und unserer Haltung gegenüber den Emotionen – als dürften die nicht sein.

In uns und anderen bemerken wir vielleicht, dass wir den Weg oft mit dem Wunsch gehen, besser zu werden. Da schwingt auch ein Gefühl von Reinheit mit: „Ich möchte reiner und klarer werden.“ Zum Wunsch nach Reinheit gehört das Gefühl, reiner werden zu wollen, indem man weniger Emotionen hat. In dem Fall sieht man (eher unbewusst) die Emotionen als Gegner des Erwachens. Tatsächlich ist nur die Verwicklung (!) in den Emotionen hinderlich, während es geradezu förderlich fürs Erwachen ist, sie in ihrem Wesen zu durchschauen.

Das genau ist der Punkt. Es gibt den Ausdruck *klesha-mara* (einer der vier Maras), welcher in der traditionellen buddhistischen Sicht ganz klar die emotionale Verstrickung als Feind und Gegenkraft des Erwachens benennt. Gemeint ist aber nicht etwa, dass emotionale Regungen in sich schlecht wären, sondern dass es dann problematisch wird, wenn wir uns mit ihnen verstricken; wenn wir ihnen auf den Leim gehen. Wir müssen wirklich unterscheiden zwischen der emotionalen Regung – dem Gefühl, das entsteht; der Betroffenheit; dem Erleben, das stattfindet – und der Verstrickung, der Identifikation mit diesem Erleben.

Meistens wird das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Wir wollen die Emotion nicht haben, wir verdrängen und unterdrücken sie. Ich bin auch immer ‚heiliger‘ geworden, bis zu dem Punkt, an dem es nicht mehr möglich war, mir selber und anderen etwas vorzumachen. Von da an wurde ich etwas natürlicher. Das ist auch ein Weg der Heilung. Ich kenne diese Sackgassen und habe sie um mich herum beobachtet; sehe sie immer wieder. Ich merke, wie Menschen, die hochmotiviert auf den Weg gehen, mit der Zeit grau werden. Man kann es ihnen fast ansehen. Wunderbar motivierte Menschen, zum Teil in Roben gekleidet, die irgendwas mit ihrer Lebenskraft machen, wobei man denkt: „Die sind nicht mehr ganz gesund. Geht es denen denn gut?“

Ihr seid ausreichend im Alltag eingebunden. Aber ich bin sicher, wenn ihr die Zeit hättet und intensiv meditieren würdet, würde genau diese Abneigung den eigenen Emotionen gegenüber auch euch dazu bringen, immer die ruhigeren Geisteszustände zu suchen; dem Schwierigen auszuweichen; es sich da einzurichten, wo es sich angenehmer anfühlt. Das sind spirituelle Irrwege.

Auch darum wird es in diesem Kurs gehen. Glaubt nur nicht, dass ich immer frei wäre von dieser Sackgasse, aber ich kenne sie zumindest und befreie mich immer wieder daraus – immer wieder und jedes Mal mit großer Freude.

Erster Schritt: Inne halten

Lasst uns eine Übung machen, danach haben wir Zeit für Fragen. Die erste Übung ist eine des Innehaltens. Ich möchte euch nun in einer Grundübung anleiten, die uns hilft anzukommen.

Grundübung des Innehaltens

Wohin ist jetzt gerade eure Aufmerksamkeit gegangen in dem Moment, in dem ihr nicht mehr zuzuhören brauchtet? Wo war sie gerade? Wisst ihr es? –

Sobald wir inne halten, passiert etwas ganz Natürliches: Wir nehmen unseren Körper und unsere Stimmung, unsere Gefühle wieder deutlicher wahr – vielleicht auch noch ein paar nachklingende Gedanken. –

Ich lade euch ein, hinzufühlen, wie sich eure Aufmerksamkeit bewegt; wo sie sich hingezogen fühlt, sobald ich kein Wort mehr sage. –

Bitte versucht nicht zu meditieren. Einige von euch versuchen es schon. Schaut einfach nur, wo die Aufmerksamkeit von selber hin geht und gebt ihr allen Raum, alle Möglichkeiten sich zu bewegen. –

Na? Wo ist das Gewahrsein jetzt? –

Ihr habt vielleicht ein sehr wichtiges Phänomen bemerkt: Die einzige Einladung oder Aufforderung war, aufmerksam zu sein und zu bemerken, wo die Aufmerksamkeit von selber hinget – ohne sie zu richten. Wenn wir das wirklich tun, ist es unglaublich, wie stabil der Geist dadurch wird und welche stabile Präsenz da zu bemerken ist.

Wenn wir merken, dass wir denken, denkt es selten weiter; es sei denn, wir möchten bewusst etwas denken. Dann denkt es bewusst weiter.

Wir spüren unseren Körper; wir hören; wir merken einen Gedanken und haben vielleicht bemerkt, dass wir aufmerksam sein konnten ohne zu kontrollieren. Wir brauchten nicht zu kontrollieren sondern nur gewahr zu sein, was ist.

Lass uns das noch einmal machen:

Stellt euch ein riesiges Feld vor. Der Geist darf galoppieren, wohin er will; in alle Himmelsrichtungen; überall hin – aber bleibt bewusst. Bemerkte, was sich im Geist abspielt; wie es sich anfühlt; bleibt gewahr. – Lasst dem Geist immer wieder den Freiraum einfach zu sein; aktiv zu sein. Spürt wie es sich anfühlt gewahr zu sein. –

* * *

Austausch

Ich wäre froh, ein paar Rückmeldungen zu der Übung zu bekommen. Zu den Fragen zum Vortrag kommen wir dann noch. Wie ist es euch mit der Übung ergangen? Wer möchte etwas sagen oder fragen? Wenn ihr etwas fragt, kann ich mehr erklären.

Sich an das Gewahrsein erinnern

Teilnehmer: Wenn ich merke, dass mein Geist abschweift, ist es dann richtig, mit meiner Achtsamkeit wieder in das Gewahrsein zu gehen; mich wieder zurückzuholen; hier zu sein?

Hast du den Geist zurückgeholt oder war er dann einfach zurück?

Ich bilde mir ein, dass ich nachgeholfen hab.

Du hast ein bisschen nachgeholfen. Ich glaube, dein Gefühl trügt dich gar nicht. Kannst du noch genauer beschreiben, wie du nachgeholfen hast?

Schwer zu sagen... indem ich achtsam bin in dem Moment, wenn ich abschweife. Ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll.

Du beschreibst es super. Ich helfe dir noch ein bisschen mit den Worten. Du bist abgeschweift und dann hast du dich erinnert: „Es geht doch darum, gewahr zu sein, bewusst zu sein.“ Dieses Erinnern war der Anteil, bei dem du selber nachgeholfen hast.

Dieses Sich-Erinnern nennt man *sati* auf Pali und *drenpa* auf Tibetisch. Das ist es, was es dem Gewahrsein ermöglicht, wieder gewahr zu sein. Durch dieses Erinnern holen wir uns zum Wesentlichen zurück; zu dem, was wir uns selbst als Aufgabe gestellt haben.

In dem Moment, als du nachgeholfen hast, bist du aus der Gedankenkette raus und hast das Gefühl, egal wo du innerlich warst – in welcher Welt –, du bist wieder da. Das erleben wir so, aber eigentlich holen wir den Geist gar nicht zurück. Wir hätten Mühe, die Gedankenkette wieder anzufangen. Das können wir – aber es wäre eine erneute Anstrengung. Wir sind erst einmal wie ein Gummiband wieder zurück gekommen; wieder in einem entspannten Zustand. Vorher waren wir wie in einer denkenden, fühlenden Spannung und das Gewahrsein bewirkt, dass wir wieder zurück kommen. Super!

Achtsamkeit ohne Stütze

Teilnehmerin: Ich erlebe das Gewahrsein als Sein, es ist da. Aber manchmal ist es so, als würde ich es nicht wahrnehmen. Es ist zwar immer da, aber trotzdem nehme ich es nicht immer wahr. Aber in dem Moment, wo ich achtsam bin, ist es, als wäre mein Fokus darauf. Ich nehme dann wahr, dass es da ist. Ich kann es jetzt vielleicht schwer erklären.

Das ist genau so, wie es ist. Ich kann das so nur unterstreichen. War da überhaupt eine Frage drin? Habe ich was überhört?

Ich bin mir nicht sicher. Wahrscheinlich ist meine Frage, ob ich das richtig wahrgenommen habe. Denn diese Worte Achtsamkeit und Gewahrsein werden für mich häufig noch unklar benutzt. Wenn ich hinein spüre, merke ich, dass ich mit dem Mittel der Achtsamkeit wieder zum Gewahrsein zurück komme, das da ist.

Es benutzen so viele Menschen die Worte Achtsamkeit und Gewahrsein, dass wir uns gar nicht einigen können, was gemeint ist. Aber wir können für diesen Kurs eine Definition versuchen.

Du hast sie eigentlich so benutzt, wie ich es auch erlebe. Gewahrsein kehrt in dem Moment zurück, wo ich wieder bewusst und aufmerksam werde: Es ist eine wache Präsenz. Ich bin wieder ins unmittelbare Erleben zurückgekehrt: wie ich mich fühle, wie es ist zu sein.

Das verbindest du mit diesem Gewahr-Sein. Das Sein wird wieder bewusst. Es ist interessant, wo zwischen-durch eigentlich die Achtsamkeit war. Das wäre meine Frage an dich. Du hast es so erlebt, dass sich die Achtsamkeit dem Sein zuwendet. Habe ich das richtig verstanden?

Ja. Irgendwie schon.

Sinneseindrücke und Gewahrsein selbst als Stütze

Da kann ich jetzt anschließen. Die Übung, die ich mit euch gemacht habe, würden manche Dharma-Lehrer als anspruchsvoll bezeichnen, da ich euch kein Objekt für eure Achtsamkeit gegeben habe. Ich habe euch nicht gebeten, zurück zum Atem zu kommen oder auf dies und jenes zu achten. Ich habe gesagt: „Seid nur bewusst. Was immer kommt, es ist in Ordnung. Gebt allem Raum. Lasst alles zu. Lasst den Geist frei und bleibt gleichzeitig gewahr.“

Es kann sein, dass ihr zwei Phänomene bemerkt habt. Zum Einen ist da eine Achtsamkeit, die den verschiedenen Sinneseindrücken folgt, den Denks Spuren, den Gefühlen und durch verschiedene Bereiche unseres Seins fließt. Es ist wie ein Radar, der umherwandert und alles spürt.

Vielleicht habt ihr folgende Erfahrung gemacht: Ihr wart kurz bei einem Geräusch; dann waren da Gefühle und Gedanken; ein Kommentar; dann wart ihr wieder einfach bewusst und habt möglicherweise wieder den Atem oder Körper gespürt. Das nennt man in der Theravada-Tradition die Achtsamkeit ohne Stütze. In Wirklichkeit ist es eine leichte Stütze, aber eine wechselnde. Jedes Mal ist die Achtsamkeit mit einem anderen Sinneseindruck irgendwo in unseren sechs Sinnen beschäftigt.

Es gibt aber auch eine andere Erfahrung, die auch einige von euch gemacht haben. Es gab Momente, in denen ihr gar nichts bemerkt habt – nichts Besonderes – aber ihr habt gemerkt, dass ihr bewusst wart. Das ist auch interessant. Hier richtet sich die Achtsamkeit – die Fähigkeit aufmerksam und gewahr zu sein – auf sich selbst. Das Gewahrsein wird sich bewusst, gewahr zu sein. Wir haben Kommentare, wie: „Ich bin gewahr; ich bin bewusst.“ Das ist wie eine zusätzliche Schleife, aber eigentlich ist da ein Gefühl, einfach zu sein, ohne dass der Geist irgendwo anders hingeht.

Diese Fähigkeit, dass die Aufmerksamkeit bewusst wird, wie sich gewahr sein anfühlt, ist eine wichtige Überleitung in die Mahamudra-Meditation, in der es darum geht, dass das Gewahrsein in sich selber ruht. Das Gewahrsein nimmt sich nicht selbst zum Objekt, sondern die aufmerksame Fähigkeit – die sonst wie ein Radar das ganze Leben abtastet – richtet sich zunächst in das Erleben von gewahrem Sein und entspannt sich dann vertrauensvoll darin; es löst sich in einem einfachen, gewahren Sein auf, ohne die Trennung des Beobachtens aufrecht zu erhalten.

Nun habe ich euch damit schon ein klein bisschen vertraut gemacht, und da die beiden Bemerkungen die Vorlage für die weiteren Erklärungen gegeben haben, machen wir die Übung gleich noch einmal, um zu sehen, was jetzt passiert.

Wenn etwas nicht klar ist, fragt! Man kann gar nichts falsch machen. Bei den Fragen vorhin wurde das Wort ‚richtig‘ benutzt... Ihr könnt nichts falsch machen! Das gibt es gar nicht! Euer Erleben ist das einzige, das ihr habt. Ihr dürft vertrauen! Euer Erleben ist genau so, wie ihr es erlebt. Ich würde mir *nie* erlauben, irgendetwas daran herumzudoktern oder falsch zu finden. Das gibt es überhaupt nicht. Es gibt gar kein falsches Erleben. Manchmal gibt es nur die Schwierigkeit, es auszudrücken; aber da gibt es auch kein Falsch und Richtig.

Grundübung

Wir sind wieder einfach mal da. [Lachen]

Es ist gut, wenn ihr lacht. Das ist die beste Art, da zu sein. –

Seid so entspannt da, wie es gerade geht; ohne irgendwas zu wollen. Lasst den Wunsch, etwas richtig zu machen. Es geht überhaupt nicht darum. Einfach nur so. –

Gebt eurer inneren Dynamik allen Raum. Wirklich alles: denken, fühlen, spüren, riechen, hören, sehen – was auch immer. –

Dann beobachtet mal und schaut, wo es die Dynamik des inneren Erlebens hinzieht; wie sie sich ausdrückt; was da eigentlich passiert. –

Wie ist es, gewahr zu sein? –

Und jetzt – wenn ihr so gewahr seid – geht noch ein kleines Schrittlchen weiter und freut euch daran, so bewusst zu sein. Genießt es einfach. Schaut natürlich darauf, dass ihr euch dabei in keiner Weise einschränkt. Gewahr sein und es genießen, ganz bewusst zu sein. –

Nur nicht zu lange.

* * *

Der Königsweg der Geistesruhe: Alles erlauben

Was wir nun drei Mal geübt haben, war eine besondere Form des Innehaltens. Ein Innehalten, bei dem wir einfach wahrnehmen, was ist; unkontrolliert, ohne Zensur, ohne den Geist auf irgendetwas Spezielles zu richten. Es ist anders als die Achtsamkeitspausen, die wir auch oft üben, bei denen wir die Achtsamkeit bewusst lenken. Wie fühlt sich beispielsweise der Bauch an, die Atmung? Wie ist das Körpergefühl? Oder sehen, hören und so weiter – die anderen Sinne. Wie fühle ich mich innerlich?

Diese Art von Achtsamkeit oder Gewahrsein, die ich euch gerade angeregt habe zu praktizieren, ist erst einmal ungerichtet. Dann merkt ihr vielleicht, dass ihr sie bewusst richten möchtet. Hier geht es mir darum, dass ihr selber wählt, wohin ihr sie richten wollt und wo ihr sie vielleicht stabilisieren möchtet. Das wäre der nächste Schritt, den wir noch machen werden.

Habt ihr Fragen zum ersten Teil? Fragen, Bemerkungen, interessiert euch etwas?

Teilnehmer: Eine kleine Anmerkung. Es war für mich sehr interessant, dass der Geist überhaupt nicht abschweifen will! Denn normalerweise ist das Problem, dass er in der Meditation wie ein Affe herum springt – von einem Thema zum anderen und den Tag durcharbeitet. Aber jetzt, wo er dürfte, macht er es nicht.

Das ist ein altbekanntes Gesetz des Geistes: Wenn wir dem Geist alle Freiheit geben, kommt er besonders schnell zur Ruhe; quasi automatisch.

Wenn du alleine praktizierst, wäre es auch immer so, aber das Niveau des Wahrnehmens davon, wie es ist, würde etwas absinken und dann kommt wieder die Ablenkung. Ich habe euch immer wieder ein kleines bisschen erinnert. Das hat dann ein hohes Gewahrseinsniveau in der Gruppe ermöglicht, sodass alle immer wieder zurück kamen und nicht all zu weit abgeschweift sind. Da es alle in der Gruppe machen, hat man besonders stark das Gefühl, einfach zu sein – der Geist will nirgends hingehen.

Das ging mir genauso. Bei der Bemerkung habe ich auch viele reagieren sehen, es ging offenbar vielen so. Das ist der Königsweg in die Geistesruhe! Der Königsweg zu einem ruhigen offenen Geist ist es, ihm alles zu erlauben und nur eins zu tun: gewahr zu bleiben; gar nichts mit dem Geist vorzuhaben. Dann gibt es keine Widerstände, keine innere Revolte, keine Bürgerkriege, nichts – weil sich nicht ein Teil gegen einen anderen stellt. Es gibt niemanden, der sagt: „Du darfst dich nicht bewegen! Halte ruhig!“ Das halten wir für eine Weile aus, aber dann wollen wir wieder...

Diese Art des Seins ist so entspannt, da keine Kontrolle ausgeübt wird; dann darf alles passieren – doch es geschieht, ohne dass wir bewusst sind. Dann werden wir einfach wieder bewusst und es passiert etwas Interessantes: in dem Moment, in dem wir bewusst werden, trennt sich die Spreu vom Weizen, alles Unnötige, Überflüssige fällt in sich zusammen. Was bleibt, ist nur noch das, was uns wirklich interessiert, was wir wirklich denken wollen; worauf wir unseren Geist richten wollen. Das können wir weiterhin tun: wir

können konstruktiv denken, spüren, Gefühlen nachgehen... wir haben die ganze Beweglichkeit des Geistes zur Verfügung, aber alles Überflüssige fällt weg, weil Gewahrsein da ist.

Ein tolles Phänomen, bei dem wir durch das Gewahrsein selbst aufräumen. Alles Überflüssige fällt weg und dem, was wirklich Sinn macht, können wir uns weiterhin widmen. Das ist richtig Klasse!

Vorbegriffliches Spüren

Teilnehmerin: Ich bin mir nicht ganz sicher, wie sich das Gewahrsein konkret manifestiert. Wenn ich denke: „Ah! Ich versuche auf dem Boden Figuren zu sehen“, ist das Gewahrsein?

Nein, das ist Denken. Das kommt danach. Du warst dir schon bewusst, dass du die Figuren auf dem Boden ansiehst, bevor du den Kommentar abgegeben hast. Der Kommentar bestätigt das, ist aber eigentlich überflüssig.

Er ist mir auch irgendwie lästig, aber ich bin unsicher, was ich dann machen soll.

Du brauchst dann nur gewahr zu sein, dass da gerade Denken war: „Ah, ich studiere die Formen auf dem Boden.“ Das reicht. Dann merkst du, dass es auch aufhört. Immer das, was gerade passiert, bemerkst du. Das brauchst du nicht zu benennen. Das Benennen hilft ein bisschen, aber es ist auch überflüssig, da du es schon wahrgenommen hast.

Es ist ein Spüren, oder?

Es ist erst einmal ein nonverbales Spüren. Das innere Verbalisieren bekräftigt das Gespürte noch, aber es ist oft völlig überflüssig. Wenn wir gewahr werden, dass wir innerlich etwas ausformulieren, sehen wir oft, dass wir den Satz gar nicht zu Ende denken müssen, denn was wir innerlich als Sätzchen sagen, haben wir schon längst gedacht. Es ist schon völlig klar, und wir brauchen es nicht weiter auszuformulieren. Unser Geist ist eigentlich viel schneller als das begriffliche Denken. Das Gewahrsein ist so flink und beweglich; es bekommt das alles mit und braucht weiter gar keine Kommentare abzugeben. Es ist völlig klar und bemerkt das, es kann sich sogar den Kommentar sparen. Es ist etwas Subtiles, das uns ständig zur Verfügung steht und die Grundlage des Denkens ist. Dank des Gewahrseins kommt es zu diesem begrifflichen Denken und auch das können wir mit Gewahrsein durchdringen.

Ich nehme unsere Situation als Beispiel: Während ich antworte, gibt es im Geist nichts, was die Sätze, die ich spreche, vorformuliert. Aber es ist ganz klar da, was ich ausdrücken möchte. Es scheint, dass dieses Ausdrücken ganz spontan stattfindet. Wenn du sprichst, hast du nicht erst einen Gedanken und dann drückst du ihn aus, sondern es geht direkt aus dem Spüren, Wissen, Fühlen in den Ausdruck. Und dieses Wissen, Spüren, Fühlen ohne Ausdruck – im stillen Sein – braucht dieses Begriffliche gar nicht um gespürt, gefühlt, gedacht zu werden, es kann nichtbegrifflich gefühlt, wahrgenommen werden.

Achte mal darauf, was alles mitzubekommen ist, auch wenn die Kommentatorschiene nicht weiter bedient wird. Dann merken wir, mit welcher Geschwindigkeit die Dinge innerlich ablaufen. Das ist auch sehr wichtig zum Verständnis von Emotionen, weil die Emotionen da und kräftig sind, bevor sie gedacht – also begrifflich ausformuliert – werden.

Die Freude am Sein

Teilnehmerin: Mir passiert es wie vorhin öfter, dass ich auf einmal ganz aufgeregt bin und du hast gesagt, wir sollen uns mal die Freude ansehen. „Ja genau“, dachte ich dann, „das ist die Freude“. Ich bin dann so freudig erregt, dass es wie ein Hindernis wird, das Gewahrsein zu erleben. Ich bemerke das oft bei mir.

Okay, jetzt muss ich dir reinen Wein einschenken. Es ist eine Faszination dahinter. Man nennt es auf Englisch ‚the daemon of exhilaration‘. Mit dieser Entdeckung von Freude, Leichtigkeit kommen Faszination und Begeisterung herein. Okay, da ist jetzt Greifen drin. Aber wenn du das entspannst, bleibt die Freude trotzdem da und kommt noch mehr zum Vorschein.

Ja, genau das habe ich gemacht und dann hatte ich auf einmal das Gefühl: „Jetzt erlebe ich Freude.“

Ja, genau! Dann hat sie sich nämlich in einer Reinform gezeigt, ohne dieses Greifen und Aufputzen. Die

fühlt sich etwas subtiler, feiner an und ist um so klarer da. Sie ist auch nicht mehr aufregend.

Es war sehr hilfreich, dass du das mit der Freude gesagt hast, weil eine Identifikation da war. Es ist wie ein Muster, das ich bei mir sehe...

Das kennen wir alle. Etwas fühlt sich super gut an und wir fahren voll drauf ab. Du hast die Freude deutlich gespürt. Wie hat sich das auf dein Befinden ausgewirkt? Wie hat sich dadurch dein Erleben gestaltet oder weiter entwickelt?

Es ging alles wieder runter und ich war einfach wieder im Gewahrsein. Wobei ich trotzdem wieder die Gedanken hatte: „Ah, das ist jetzt Freude.“ So fühlt sich die Freude eigentlich an, wenn ich nur das Gefühl Freude nehme. Es ist einfach etwas da, das versucht, zu identifizieren oder zu benennen...

Ich komme später noch mal darauf zurück. Gibt es noch andere Beobachtungen zu diesem Moment, wo ich eure Aufmerksamkeit auf die Freude gelenkt habe?

Teilnehmerin: Bei mir war es anders. Mein Empfinden war Raum, Weite, Bei-mir-Sein, und dann kam die Heiterkeit. Aber das war sehr subtil und ganz fein. Ich habe es nicht benannt und dachte nur: „Das ist Heiterkeit.“

Heiterkeit, genau. Ich gehe zwischen den Sprachen ein bisschen spazieren: auf Französisch nennt man das *sérénité*. Das ist das, was du erlebt hast; diese heitere Gelassenheit. Im Deutschen beschreiben wir das als heiter. Wobei es eher ruhige Heiterkeit ist. Wie hat es, als du die Heiterkeit gespürt hast, Auswirkungen auf dein Befinden, deinen Geist gehabt?

Es waren keine gedanklichen Auswirkungen. Ich habe eine Weite in meinem Herzen empfunden und da war noch mehr Gewahrsein in der Gelassenheit der Situation. Aber ich habe es nicht benannt, nur emotional gespürt.

Ich komme auch darauf zurück und fasse es zusammen.

Körperempfindungen

Teilnehmerin: Was ich wahrnehme, ist im Körper. Manchmal habe ich auch das Gefühl, dass meine Körpertemperatur höher, wärmer wird. Die Oberfläche verändert sich und wird weiter und durchlässiger. Es ist angenehm, entspannt... Ich denke dann, dass ich es mir einbilde. Es ist mein Kopf oder so.

Du traust dich kaum zu sagen ‚angenehm‘? Aber es ist angenehm. Du bildest es dir nicht ein, das erlebst du wirklich.

Ich kann es auch genießen und fühle mich dann gebündelt, konzentriert. Das ist ein Gefühl von Kraft. Dann frage ich mich: „Was fange ich jetzt mit der Kraft an?“ Dann ist da eine gewisse Spannung und ich möchte dann was tun.

Das ist eine andere Form von Greifen. Du findest in deine Kraft und genießt es. Was andere als Freude kennen, ist bei dir eher ein Genießen der Kraft und Präsenz. Dann kommt: 'Was mache ich jetzt damit?' Das ist ein Greifen, das etwas machen und tun möchte. Du bist froh und hast die Kraft; möchtest fast wie los rennen; was tun. Was passiert dann?

Das ist unangenehm.

Genau, weil Spannung entsteht. Und schon ist der Genuss geschmälert, die Freude weniger. Das ist die Auswirkung. Da ist ein *klesha* rein gekommen, ein Greifen. Wenn du das wieder entspannen kannst und dir sagst: „Du brauchst nichts zu tun, kannst es einfach nur genießen“, dann entspannt sich das und die Freude, dieser Genuss kommt wieder stärker zum Vorschein. Das wäre es, was du dir als Ermutigung geben kannst. Einfach mal nur zu spüren, zuzulassen und herzuschenken: sollen doch alle diese Freude und Kraft haben. Im tibetischen Buddhismus sagen wir immer: „Sobald du etwas angenehmen erlebst, teile es mit allen, schenke es her!“ Das ist die beste Art, nicht daran zu haften.

Freude als stabilisierender Geistesfaktor

Was wir nach diesen Beiträgen besprochen haben, ist ein Faktor, der sich auf Pali *pīti* nennt. Es ist der stabilisierende Geistesfaktor Freude, der dazu beiträgt, dass unser Geist noch ruhiger wird. Das ist das vierte Glied unter den sieben Kräften, die zum Erwachen beitragen. Diese Freude ist eine Lebensfreude. Es ist die Freude, bewusst zu erleben und gewahr zu sein; die Freude zu sein. Buddha hat diese Freude schon vor zweieinhalbtausend Jahren beschrieben. Sie tritt immer auf, wenn Menschen bewusst und gewahr werden ohne sich einzuengen; in Offenheit gewahr werden. Es ist die Freude zu sein.

Deswegen hat Gewahrsein so viel damit zu tun. Wir finden in unsere Kraft. Die Lebenskraft kann pulsieren, es wird erlebt, wahrgenommen und es ist noch nichts Greifendes, Kontrollierendes, Richtendes da. Es ist einfach nur die Freude wahrzunehmen, zu erleben, zu sein. Es ist ein unglaubliches Geschenk, das wir in uns tragen. Wir brauchen nur gewahr zu werden, das alleine reicht schon – im Gewahr-Sein merken, wie es sich öffnet, entspannt. Diese zunehmende Gelöstheit, die eintritt, erfüllt uns mit Wohlgefühl. Das wird auch körperlich gespürt: die Haut fühlt sich wie sanft an, es wird warm, es beginnt zu zirkulieren; es ist ein Ganzkörpergefühl. Manchmal werden z.B. Bereiche im Bauch etwas wärmer als andere, dann gleicht es sich wieder aus und es entsteht ein Ganzkörperwohlgefühl. Das ist etwas ganz Normales und wir können es gar nicht verhindern; es gehört mit dazu.

Manchmal erleben wir es stärker körperlich, manchmal stärker geistig. Je weniger wir danach greifen, desto feiner wird es. Es findet keine Identifikation statt. Aber diese Freude hat eine sehr stabilisierende Auswirkung auf unseren Geist – stabilisierend in der Dynamik, nicht stabil wie in einem Loch. Es ist, als ob die Freude in sich selbst genug wäre. Wir brauchen nicht mehr woanders nach Freude zu suchen – wir sind erfüllt in dem Moment.

Was wir jetzt beschrieben haben, ist unsere natürliche Ressource und der Quell unserer Heilung. Einige von uns haben das schon in den ersten Meditationen gespürt – viele nicken. Andere haben vielleicht noch nicht da hin gefunden haben. Denkt nicht darüber nach! Wenn wir es noch entspannter angehen, kommt auch der Letzte hier in der Gruppe in die Freude des Seins. Es gibt überhaupt kein Problem! Das Einzige ist, dass wir zu viel versuchen. Das könnte der Freude im Weg stehen.

Freude ist der Quell der Heilung; mit ihr sind wir wieder bei uns angekommen.

Wenn in den Psychotherapien dieser *shift* bemerkt wird – wenn sich eine Lösung einstellt – dann verändert sich das Körperempfinden, die geistige Wachheit ist wieder da, Freude kommt wieder. Dies ist der Moment der Heilung; wir finden den *flow* wieder; Lösung; Offenheit; es zirkuliert wieder. Das ist jedem Menschen angeboren. Jeder von uns trägt diese Möglichkeit, so gewahr zu sein, in sich, sodass es erfüllend wirkt; dass es eine gewisse heitere Gelöstheit, Gelassenheit mit sich bringt, eine Kraft oder ein körperliches Wohlgefühl; auch solch eine starke Freude, dass sie einen fast überwältigt. Dann muss man sich darin üben, sich nicht von dieser Begeisterung fortreißen zu lassen, um in den tieferen Genuss zu kommen.

Wenn wir beispielsweise in dieser Begeisterung bleiben würden, könnten wir abends gar nicht schlafen. Wir wären aufgeregt, hellwach im Bett und das ist keine Entspannung mehr – das ist Anspannung, gepaart mit Gefühlen, die uns noch nicht so vertraut sind und stark greifen.

Gibt es noch Fragen?

Austausch

Mitschwingen

Teilnehmer: Ich habe das so ähnlich empfunden, wie es gerade beschrieben wurde. Meine Vermutung ist, dass es damit zusammen hängen kann, dass es in einer Gruppe passiert. Wenn mehrere Leute in einem Raum versuchen gewahr zu sein, verstärkt es sich. Wenn ich es alleine zu Hause mache, ist es ganz anders.

Ja. In der Gruppe werden wir angeleitet, gehen gemeinsam hinein. Ich und andere Anleitende sprechen aus der Erfahrung – wir erleben es gerade und kommunizieren etwas, das wir schon erleben. Aufgrund des Mitschwingens kommen wir miteinander ins Schwingen. Da öffnen sich Bereiche in uns, die uns alleine viel-

leicht nicht so schnell zugänglich wären. Das ist die Kunst: Wie bringen wir einander durch unsere Präsenz und die Brücke von Sprache ins Schwingen, sodass wir uns einstimmen und ähnliches miteinander teilen?

Wenn ich unterrichte, habe ich das, was ich beschreibe, schon erfahren. Ich bin euch immer ein Schrittchen voraus. Ich spüre etwas, gebe das in die Meditationsanweisung; spüre, wie ihr mitgeht; merke, was das in mir auslöst und was das Nächste ist, das sich zeigen möchte. Dann beschreibe ich das – denn es ist schon da – und so geht es immer weiter, solange ich spüre, dass die Gruppe mitschwingt; das kann ein Mensch spüren. Wir kriegen mit, wie sich eine ganze Gruppe einschwingt und das ist ein wunderbares Geschenk: wie wir als Menschen einen Gruppenkörper oder ein Gruppenbewusstsein entwickeln. Darauf können wir uns einlassen und werden getragen.

Dann kommen wir nach Hause und fragen uns: „Wie war das noch mal?“ Worte alleine tun es nicht... Wir müssen uns mit dieser Fähigkeit des Sich-Erinnerns, des Sich-zurück-Führens, mit diesem *sati* schrittweise erinnern, einladen, dabei bleiben. So nutzen wir unseren inneren Piloten, um die Bereiche, die wir in der Gruppe erlebt haben, tatsächlich in uns zu öffnen. Wenn wir das regelmäßig schaffen, haben wir es gemeinert oder neurophysiologisch ausgedrückt 'in uns gebahnt'.

Entspannung bahnen

Wir sind mit unseren Gehirnwindungen in eine Entspannung gekommen, aber der Weg ist euch noch nicht so vertraut, es ist noch keine volle Bahnung. Zu Hause bräuchte es vielleicht eine halbe Stunde, bis es dazu kommt. Wenn es gebahnt ist, ist es in einer Sekunde, in Zehntelsekunden möglich, in dieser Entspannung anzukommen, da es so vertraut ist. Wir sind einfach Gewohnheitstiere. Alles läuft über Gewohnheiten und Bahnungen.

Auch das Eintreten in das natürliche Sein ist erlernbar, wir können es bahnen. Wir lernen es als Gruppe, dann üben wir es zu Hause und bleiben am Ball; solange, bis wir es gelernt haben und den Zugang dazu so gut kennen, dass wir sagen können: „Fast in jeder Situation, wenn ich mich nur für einen Moment hinsetzen kann, schaffe ich es, diesen Raum wieder zu finden und zu öffnen.“

Im nächsten Schritt lerne ich es sogar in der Aktivität und brauche nicht mehr in die Pause zu gehen. Die Möglichkeiten des Zugangs gehen noch weiter und ich kann in diesem Sein sogar bleiben, während ich weiterhin aktiv bin. Ich brauche die Aktivität nicht zu unterbrechen. Es kann sich total integrieren mit Sprechen, Schreiben, Autofahren. Man kann alles Mögliche tun und der Geist bleibt weiter in der Freude und Offenheit des Seins.

Das war eine lange Antwort auf eine an sich klare, kurze Frage. Habt ihr noch Fragen zu den Erklärungen zu den Emotionen und dazu, was ich im ersten Teil angesprochen habe?

Nicht meditieren wollen

Teilnehmerin: Ich fand es interessant, als du sagtest, manche fangen gleich an zu meditieren. Ich hatte das Gefühl, dass ich das gemacht habe. Kannst du mir noch mal kurz beschreiben, was der Unterschied zwischen meditieren und gewahr sein ist?

Das war natürlich ein Spiel mit Worten. Was ich damit ansprechen wollte, ist, dass ihr in ein Wollen gekommen seid – dem Wollen, es richtig zu machen. Es bedeutet, dass ihr einer Vorstellung nachhängt. Ihr hattet eine Vorstellung davon, wie es richtig ist zu sein oder wie man sein sollte, weil es offenbar um Meditation ging. Dieses Verfolgen einer Vorstellung ist ein echter Schlüsselpunkt beim Meditieren. Wir sind ziemlich gut darin, Vorstellungen so zu halten, dass unser Erleben mit der Zeit der Vorstellung entspricht. Aber es ist eine subtile Form der Selbstmanipulation und führt nicht ins Erwachen. Das meinte ich damit.

Wieso führt das nicht ins Erwachen, wo man doch sonst auch sagt, dass man es tut und seine Gewohnheitsmuster damit verändert?

Die Bahnungen, von denen ich vorher gesprochen habe, sind nicht die Gewohnheitsmuster, von denen du scheinbar gehört hast. Diese Bahnung ist eine ins offene, nicht-kontrollierende, natürliche Sein. Da findet keine weitere Vorstellung statt, die wir kultivieren. Es ist einfaches Sein und alles darf sein.

Was du gehört hast, sind vermutlich Unterweisungen vom stufenweisen Weg, bei dem wir heilsame Gewohnheiten kultivieren. Die helfen uns. Wir machen aus unserem normalen, verstrickten Alptraum einen guten Traum. Aber der gute Traum mit den heilsamen Gewohnheiten ist noch nicht das Erwachen – es ist einfach ein guter Traum. Wir müssen noch aus dem Traum erwachen. Es geht aber viel leichter, aus einem guten Traum zu erwachen als aus einem Alptraum.

Deswegen hörst du viele Unterweisungen, die richtig hilfreich sind. Aber unbewusst bekommen wir eine Botschaft: „Mach es richtig! Baue heilsame Gewohnheiten auf und dann wird alles gut.“ Wir haben unser *goodboy-* oder *goodgirl-*Syndrom und wollen alles gut und richtig machen. Im Üben des Heilsamen sind wir auf einer kontrollierenden Schiene und im Grunde genommen noch in unserer Neurose gefangen, alles immer noch besser machen zu wollen; an uns herumzudoktern und Papa zu beweisen, dass wir es schaffen und gut machen. Das führt nicht zum Erwachen! Das führt nur zu angenehmen Erfahrungen. – Das ist auch schön.

Durch Nichtstun zum Erwachen

Was führt denn dann zum Erwachen?

Zum Erwachen führt das Durchschauen, dass es gar nichts zu ändern gibt; die Einsicht, dass das Erleben jetzt – sowie es ist – völlig ausreicht. Es geht nicht darum, etwas anderes zu erleben. Das werden wir uns Stück für Stück mit allen Emotionen ansehen. Wir brauchen keine andere Welt, kein anderes emotionales Erleben. Wir können Wut, Ärger, Hass, Begierde, Verlangen, Gier, Stolz, Hochmut, Eifersucht, Rivalität, Arroganz – das ganze Paket – als Grundlage des Erwachens nehmen. Wir können den Tiefschlaf, die größte Dumpfheit nehmen. Jeder Geisteszustand hat das Erwachen in sich. Zum Erwachen führt, wenn wir erkennen, dass wir nicht an der Welt, unserem Geist herumzudoktern brauchen, sondern unser Erleben jetzt gerade als nicht-fassbar, dynamisch, offen erkennen. Ja, das führt zum Erwachen.

Das habe ich schon so oft gehört, aber es geht irgendwie nicht.

Da bin ich aber beruhigt, dass du das schon oft gehört hast. Das geht von selbst, du kannst es nicht machen. Wir gehen weiter in diese Richtung, sodass klar wird, dass wir eben nichts zu machen brauchen – dass es nur einfach so ist, wie es ist. Im Grunde genommen brauchst du nur eins: den Blick immer auf den Wandel halten, auf das Prozesshafte; immer spüren, wie prozesshaft alles ist; mit dem *Wie* arbeiten. Dahin kommen wir noch. Es ist überhaupt nicht schwer – es ist super einfach. Ja, wirklich!

Wir machen uns einen Strick daraus, weil wir denken, wir müssten etwas machen. Wir brauchen nur zu-lassen. Nicht loslassen – zulassen; lassen; *zulassen*, dass die Dinge einfach so sind, wie sie sind. Nicht weg schicken; einfach nur zulassen und gewahr bleiben. In diesem Gewahrbleiben während wir zulassen, wird alles offenkundig. Es ist wirklich toll! Es ist nichts, wo sich das Ich irgendwie toll findet, sondern es ist so einfach, dass wir uns dann nur noch an den Kopf schlagen werden und sagen: „Wie konnte ich das die ganze Zeit nicht wahrnehmen? Immer habe ich nach dem Eingangstor zum Erwachen gesucht.“ – Du scheinst ja auch zu dieser Familie zu gehören... willkommen im Club. [Lachen]

Aber wenn wir aufgeben, passiert es. Irgendwie müssen wir uns vergessen und aufgeben. Wir müssen diesen verflixten spirituellen Wunsch und Ehrgeiz so nutzen, dass wir uns allmählich klar werden: „Nee, das Ich wird nie erwachen!“ Ich habe mich gefühlt wie ein Tiger im Käfig – nur Wände um mich herum. Mein Lehrer hat nur gelacht, weil ich irgendwie den Ausweg suchte und dachte: „Wie komme ich aus dieser dualistischen Kiste raus?“ – Es ist in dem Moment zum ersten Mal passiert, in dem *ich mich* vergessen habe. Ich habe mich wirklich einfach nur vergessen. Es war ausgerechnet bei einem Ausatem. So einfach ist das. Das Schwierige ist, sich zu vergessen... Aber wenn es passiert, ist es das absolute Nichtstun. Da geht's jetzt schon um das Erwachen. Eigentlich wollte ich ein bisschen kleinere Brötchen backen.

Ach, wenn das so einfach ist...

Es steht euch ja nichts im Wege. Wenn ich darüber spreche, wird allerdings die Karotte immer größer. Das ist das Problem! Je mehr wir darüber sprechen, desto mehr ist die Karotte im Raum und das ganze Sehnen und Streben fängt wieder an. Dann ist das total kontraproduktiv.

Streben statt Wollen

Teilnehmer: Wie kann ich gänzlich ohne Wollen auskommen? Ich finde da eine Schwierigkeit. Ich wollte ja auf das Seminar hier her kommen...

Ja, ein Glück. Ich wollte auch kommen.

Es braucht ja eine Energie, um auf dem Weg zu bleiben.

Ja, absolut. Wie können wir völlig gelöst wollen? Das ist keine Quadratur des Kreises – das geht. Die Tibeter nennen das Streben *mönpa* im Unterschied zum Wollen. Damit meinen sie innerlich eine Richtung, einen Kompass, eine innere Ausrichtung zu haben, ohne damit identifiziert zu sein. Eine Ausrichtung, ein Wollen, mit dem wir nicht verstrickt sind, was Herz und Geist nicht eng macht. Sie nennen das auch freudige Ausdauer, das vierte Paramita. Ausgerichtete Energie zu haben, die nicht nachlässt und die ganz klar spürt, wohin es lang geht: in die Offenheit oder zum Seminar. Da trägt uns die Kraft der Freude. Man beschreibt das auch als die Freude am Heilsamen, die nicht eng macht. Da ist ein Wollen, wenn wir die Ausrichtung haben, wir geben viel Energie hinein, aber Herz und Geist werden nicht eng. Es ist, als ob du eine schöne Mahlzeit für Gäste vorbereitest und nicht in Stress gerätst, sondern währenddessen in der Freude bist. Dann wird es nicht zur Last. Man könnte sagen: „Du wolltest doch ein Essen kochen?“ – Ja klar, aber dieses Wollen hat uns nicht verspannt.

Dann ist es kein Wollen, sondern wie der Energie folgen.

Ja, da müsste man solche Worte benutzen. Das ist anders als das zu Verspannung führende Wollen.

Übung – ganzheitliches Erleben

Wir beginnen mit einer Meditation.

Jetzt habe ich zwar schon das Wort Meditation benutzt, aber eigentlich sind wir gewahr und spüren unseren Körper. Besser gesagt, wir spüren die vielen Empfindungen, die sich vielleicht nachträglich zu dem Bild eines Körpers zusammen setzten, aber es gar nicht unbedingt müssen. Da ist einfach Spüren. Wie ist es jetzt gerade, voll und ganz die Körperempfindungen wahrzunehmen? ... Dabei geht es gar nicht so sehr darum, was wir spüren, sondern wie es ist, all das jetzt so lebendig zu erleben. –

Schaut mal, ob ihr von den Fußspitzen, den Fußsohlen bis zum Scheitel und bis in die Fingerspitzen – jeden Bereich des Körpers – kurz besuchen und mit Gewahrsein ein wenig anregen könnt. Wir bemerken dabei, dass dort die Empfindungen stärker werden, wo unsere Aufmerksamkeit hin geht. Es tut gut, morgens jeden Bereich des Körpers aufzusuchen und ‚Guten Morgen‘ zu sagen. –

Wir nehmen das Hören mit dazu. Mit einem ganz wachen Körpererleben hören wir zugleich. Könnt ihr ins Hörerleben gehen, ohne das Körpererleben ganz zu verlassen? Vielleicht müsst ihr zunächst zwischen dem Hören und dem Spüren des Körpers etwas pendeln, aber dann setzt es sich zu einem ganzheitlichen Erleben zusammen. –

Es gibt eine Brücke, die uns das erleichtern könnte: die Vorstellung, mit dem Körper zu hören. Das ist zunächst vielleicht ein wenig absurd, aber es hat eine deutliche Auswirkung darauf, wie wir hörend im Raum sind. –

Wenn wir mit dem Körper hören, hat es auch die Wirkung, dass wir weniger darüber nachdenken, was wir hören. Wir hören unmittelbarer. Auch die Stille können wir hören; fühlen. –

Körperempfindungen spüren, hören und jetzt nehmen wir noch das Sehen hinzu. Wir machen es wie vorhin: Während wir uns dem Sehen öffnen, bleiben wir mit dem Körpererleben und mit dem Hören verbunden. –

Auch da können wir diese Brücke nutzen und uns vorstellen, wir würden mit dem Körper sehen. Wir können uns sogar vorstellen, wir würden mit dem Bauch sehen. –

Habt ihr das Geräusch gehört und mit dem Körper gespürt? ... Jetzt lade ich euch ein, die jetzige Situation – unser gemeinsames Sein im Raum – auch über das Riechen wahrzunehmen; über körperliches Fühlen; Hören; Sehen; Riechen... zu schmecken wird vielleicht nicht so viel sein, aber auch das ist möglich. Vielleicht haben wir noch einen Nachgeschmack im Mund. –

Wenn ihr den Raum wahrnehmt, versucht mal zu spüren, wie es sich hinter dem Rücken anfühlt; dehnt die Wahrnehmung in den Bereich aus, der mit den Augen nicht zu sehen ist. ... Lasst die Wahrnehmung weiter

gehen als die Grenzen dieses Raumes sind – nach oben; nach unten; rechts und links; vorne und hinten. Gleichzeitig spüren wir den Körper. –

Wir fühlen hin: Wie geht es mir dabei? Welche Gefühle, Stimmungen nehme ich wahr? Wie ist es zu sein? Jetzt? Hier? –

Gewahres Sein. Alle Sinne vollkommen offen. Denken, Fühlen, Wahrnehmen, ohne dass wir es zu kontrollieren bräuchten. ... Bitte versucht nicht, euch selbst zu hypnotisieren. Bleibt ganz entspannt, ganz natürlich; vielleicht mit einer forschenden Grundhaltung. Forschend, neugierig: Wie ist es, so einfach zu sein? –

Schaut abschließend noch mal, ob ihr unbewusst irgendwo im Körper oder im Geist Spannungen aufgebaut habt. Körper und Geist sind eine Einheit – wenn der Körper Spannung aufbaut, haben wir im Geist Spannung aufgebaut. –

Schaut mal, ob ihr in diesem wachen Sein ganz loslassen könnt, ohne noch auf irgendetwas zu achten; gar nichts mehr beobachten, nichts mehr erforschen. –

* * *

Erklärungen zur Übung

Was wir jetzt miteinander geteilt haben, ist eine Art Grundübung, die wir benutzen können, um ganz grundlegend mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Wenn es heißt, Innehalten sei der erste Schritt im Arbeiten mit uns selbst und unserer emotionalen Verstrickung, dann ist mit ausführlichem Innehalten das gemeint, was wir gerade gemacht haben.

Das ist kein Halten sondern ein Zur-Ruhe-Kommen; sich und alle Sinne öffnen; einfach alles wieder spüren. Durch emotionale Verstrickung spüren wir uns nicht ganz. Da sind immer Bereiche ausgeblendet. Was auch immer ihr jetzt an Entspannung, Öffnung spüren konntet – das ist die Grundlinie. Sie wird sich noch absenken, es wird noch entspannter, offener und weiter werden, aber wir brauchen unsere innere Orientierung. Wir brauchen ein Gespür dafür: Wie geht's mir eigentlich? Wie bin ich, wenn ich recht entspannt und offen da bin?

Dieses Gefühl hat sich vermutlich gerade bei vielen von euch eingestellt und zwar nicht, indem ihr irgend-etwas ausgeklammert hättet. Alles durfte sein. Wir haben sogar ganz bewusst jeden Sinn stimuliert. Überall haben wir das Gewahrsein hinein gegeben und den Körper etwas intensiver als sonst gespürt. Wir haben etwas intensiver gehört, etwas aufmerksamer geschaut, gerochen – das wird meistens vergessen. Es meldet sich erst dann, wenn es unangenehm oder sehr angenehm wird. Schmecken ist auch ganz wichtig.

Wir haben die Raumwahrnehmung und das Fühlen bewusst in das ausgedehnt, was wir ohnehin unbewusst auch immer spüren. Wir haben unbewusst ständig unsere Antennen nach hinten. Das ist nicht etwas, was wir bloß als kleine Übung machen; wir funktionieren ohnehin so. Wir haben es nur mal ein bisschen bewusster gemacht und nach oben, unten, rundherum ausgedehnt, um auch mal die ganze Umgebung rein zu holen.

Dann sind wir noch mal nach innen gegangen: Wie fühle ich mich? Wie geht's mir innerlich? Was für Gedanken tauchen auf? Nichts wurde ausgeklammert. – Alles darf sein.

Dabei waren wir – ohne dass wir es groß angesprochen haben – in einer nicht wertenden Grundhaltung. Das war unsere Grundstimmung, die einfach dadurch erzeugt und angeregt wurde, dass die Fragen nicht so sehr nach dem *Was* waren – was erlebe ich – sondern nach dem *Wie*. Wie ist es, den Körper zu spüren? Wie ist es zu hören? Wie ist es zu sehen? Wie ist es zu sein?

Die Frage nach dem *Wie* – nach der Qualität des Seins – zieht unsere Aufmerksamkeit in die Qualitäten des Seins hinein. Sie geht dann nicht so sehr auf die Inhalte ein. Es kann uns doch völlig egal sein, ob es über uns rumpelt und Leute ihre Körperübungen machen. Wir hören, nehmen wahr und sind einfach dabei zu erleben, *wie* es ist. So ist es bei allen Dingen: Was für Geräusche auch da sind, was wir im Körper spüren – immer wenn wir mit der Qualität des Seins verbunden sind, kommen wir aus dem Bewertenden, Analysierenden raus in das spürende, fühlende Sein. Das tut uns sehr gut, denn das Analysierende haben wir viel stärker entwickelt.

Wir haben es so stark entwickelt, dass wir manchmal meinen, damit wäre etwas verkehrt; ist es aber gar

nicht! Es ist nichts verkehrt damit, es hat sich nur verselbständigt. Wir analysieren, bewerten, teilen ein und kategorisieren. Wir müssen das gar nicht die ganze Zeit tun. Wir brauchen es nur, wenn wir etwas vorhaben. Wenn wir verschiedene Handlungsalternativen abwägen müssen, dann müssen wir analysieren. Wir brauchen es, wenn wir Informationen aus der Umwelt verarbeiten wollen. Aber im bloßen So-Sein darf das Analysieren auch einfach mal schweigen. Da geht es mehr ums Fühlen.

Ich möchte euch vermitteln, dass es um einen Ausgleich geht. Es geht nicht darum, für schlecht zu erklären, was wir bisher getan haben, sondern dass es sich ein bisschen verselbständigt hat. Denken ist eine wunderbare Sache. Es ist vielleicht das größte Geschenk, welches dem Menschen mitgegeben wurde. Aber gleichzeitig verselbständigt es sich ständig. Da denkt es in uns, obwohl wir das gerade vielleicht gar nicht wollen. Wir wollen vielleicht gerade einschlafen oder die Ruhe genießen, aber es denkt einfach weiter. Diese Verselbständigung bewirkt, dass uns das Denken sogar gegen unseren Willen in alle möglichen Sorgen hinein ziehen kann: in Annahmen über andere und mich; mag ich – mag ich nicht; in Bewertungen und all das, was gar nicht immer zu sein braucht.

In der Übung haben wir nicht gegengesteuert. Wir haben einfach unser Interesse da hingelenkt, wo es uns wesentlich und hilfreich erschien.

Unsere Herzenspraxis finden

Jetzt machen wir den nächsten Schritt: Überlegt bitte, wohin ihr euer Interesse in diesem Leben lenken wollt. Auf welche Qualitäten wollt ihr eure Aufmerksamkeit richten? Wir fangen damit an, herauszufinden, um welche Qualitäten es uns eigentlich im Leben geht. Was möchte ich leben? Wie möchte ich leben? Es ist gut, das ein Mal im Jahr ein bisschen gründlicher zu machen.

Es ist gut, wenn ihr dafür ein Blatt Papier und einen Stift habt.

Warum machen wir das: Wenn wir bei einer Emotion innehalten, soll eine Neu-Orientierung oder Re-Orientierung stattfinden. Dann müssen wir aber wissen, wo wir überhaupt lang wollen. Worum geht's mir eigentlich? Was ist mir eigentlich wichtig?

Bewertungen wahrnehmen

Teilnehmer: Wenn ich wahrnehme 'kein Geräusch', geht meine Bewertung los. Was tue ich dagegen?

Gar nichts. Es geht uns allen so.

Aber da geht doch meine Bewertung los und davon will ich doch weg!

Nein! Nicht weg!

Doch!

Doch! Du willst da weg. Alles in Ordnung, du darfst weg. Viel Glück! [Lachen]

Das geht nicht?

Nein, das geht so nicht. Da rennst du mit dem Kopf gegen die Wand und bekommst nur eine dicke Beule. Du kannst diese automatische Bewertung nicht einfach stoppen; die sitzt so tief in uns drin. Wir können diese Muster entspannen, damit sie gar nicht mehr so anspringen, aber mit dem Willen kann man sie nicht bezwingen. Da wirst du dich total strapazieren. Du kannst die Bewertung wahrnehmen. – Du hast sie wahrgenommen, deswegen sprichst du darüber.

Was tue ich dagegen, wenn sie negativ ist?

Nichts! Gar nichts! Du nimmst sie als Bewertung wahr und regst dich nicht über die Bewertung auf. Okay? Das ist der Schritt, an dem du ansetzen kannst. Im Moment nervt dich die Bewertung und damit verschlimmerst du alles. Du hast die ursprüngliche Bewertung *und* du hast die Bewertung von dir als jemand Bewertendem. Das macht das Ganze noch schlimmer.

Wir rollen das Ganze von hinten auf. Wenn Bewertungen passieren – es werden noch viele kommen – dann

nehmen wir wahr: „Ja, bewerten.“ Wir schätzen die Situation ein und fragen uns: „Wie fühlt sich das an? Wie fühle ich mich jetzt gerade in dem Moment, nachdem ich wahrgenommen habe, dass ich bewerte?“ Wir gehen direkt wieder ins Spüren hinein: „Wie fühle ich mich jetzt?“ Die Bewertung hinterlässt etwas. Aber auch, dass du es gemerkt hast, hinterlässt etwas. „Wie fühle ich mich jetzt damit?“

Dann kommst du direkt wieder in das Spüren von jetzt gerade. Das können wir. Vorwärts gewendet, können wir unser Interesse richten, aber rückwärts gewendet, können wir nichts mehr ungeschehen machen. Vorwärts können wir immer schauen: „Ja, genau das ist es; und wie fühlt es sich jetzt gerade an?“ Wir können das üben, sodass es zu einem Reflex in uns wird. „Wie fühlt sich das jetzt gerade an?“ Dann ist das Bewerten erst mal erledigt und es springt auch gar nicht weiter an. Wir sind wieder im Erleben, im Wahrnehmen von dem, was ist. Das ist die Lösung!

Mit unserer Ausrichtung steuern wir unser Leben

Was jetzt gerade stattgefunden hat, können wir nicht mehr auslöschen, aber durch das Interesse am *Wie* beginnen wir allmählich, uns viel mehr für die Qualitäten des Seins zu interessieren. Wir merken, dass die Bewertungen gar nicht mehr so oft anspringen. Allerdings nicht, weil wir gegengesteuert hätten, sondern weil wir uns mehr für anderes interessieren. Somit haben wir ohne zu kämpfen dem Leben eine andere Ausrichtung gegeben und kommen tatsächlich allmählich aus dem Bewerten raus – aber ohne je dagegen angegangen zu sein. Wir können immer noch bewerten – es ist ja auch wichtig zu wissen, ob der Kaffee schlecht oder gut ist. Ich sage das mit einem gewissen Schmunzeln, denn es ist schon gut, beim ersten Schluck zu merken, ob uns dieser Kaffee auf die Magenschleimhaut schlägt oder nicht. Wir müssen uns orientieren. Mit dem Bewerten ist gar nichts verkehrt – nur dass es sich verselbstständigt hat. Und das können wir allmählich lösen und lockern, indem unser Interesse woanders hingeht.

Da haben wir unser Leben in der Hand. Wir haben es durch eine *einzig*e Fähigkeit in der Hand: wo wir unsere Aufmerksamkeit hin schicken. Das ist die eine Fähigkeit, durch die wir unser ganzes Leben steuern. Wo lenke ich meine Aufmerksamkeit hin?

Ich möchte jetzt eine Übung mit euch machen, die euch helfen wird, zu spüren, in welche Qualitäten ihr eure Aufmerksamkeit lenken wollt. Deshalb geht es darum zu spüren, zu fühlen, was mir im Leben am wichtigsten ist; worum es wirklich geht.

Klassische Qualitäten sind natürlich Liebe, Mitgefühl, Weisheit und so weiter. Aber ich möchte, dass ihr es viel feiner und persönlicher macht und an Qualitäten denkt, die euch besonders wichtig sind. Ihr kennt den Unterschied zwischen einer Qualität und einem Projekt. Zum Beispiel liebevolle Zuwendung oder Liebe sind Qualitäten, aber einen Partner zu finden, ist ein Projekt. Versteht ihr? Das ist etwas anderes. Qualität ist die Eigenschaft. Zum Beispiel Einfachheit, einfaches So-Sein, aber einen Meditationskurs zu besuchen, ist ein Projekt. Jetzt geht es nur um die Qualitäten des Seins.

Ich stelle euch Fragen dazu und ihr notiert. Ihr braucht nicht in Stress zu kommen und könnt vorherige Fragen weiter beantworten, während ich schon bei der nächsten bin. Ich gehe dasselbe Feld mit verschiedenen Fragen durch und es geht immer um die Qualitäten. Ihr schreibt so viele auf, wie ihr wollt, unzensiert. – Euren Zettel wird niemand sonst in die Hand kriegen. Die Top-Ten machen wir später.

Kontemplation zu den Herzensqualitäten

Worum geht es mir *wirklich* im Leben? Welche Herzensqualitäten möchte ich entwickeln? ... Lasst es einfach aufs Blatt fließen. Welche Qualitäten möchte ich mit mir selbst entwickeln? Das heißt, wie möchte ich mit mir selbst umgehen? –

Schreibt euch auch die Fragen auf, dann könnt ihr später darauf zurück greifen. –

Welche Qualitäten möchte ich in der Begegnung mit anderen entwickeln? Wie möchte ich mit anderen sein?

Wie möchte ich in der Welt sein; in der Stadt; in den Wäldern; auf den Wiesen; in den Bergen; am See? –

Welche Qualitäten lassen in mir ein Gefühl von Lebensfreude und Vitalität entstehen, oder das Gefühl wirklich ich selbst zu sein? –

Vielleicht gibt es ja auch Qualitäten, die schon an die Tür klopfen, die fast an der Oberfläche spürbar sind

und jetzt gelebt werden möchten? Welche Qualitäten möchten gelebt werden? Wo habe ich das Gefühl, es würde richtig gut tun, wenn die mehr Raum bekommen würden? –

Wenn ich mir vorstelle, ich wäre ganz rund – ganz ich selbst – wie fühlt sich das an? –

Jetzt stellen wir uns vor, dass wir in 10, 20, 30, 40, 50 Jahren sterben, und wir haben die Möglichkeit einen langsamen Übergang zu vollziehen. Wir blicken zurück auf unser Leben:

Welche Qualitäten wäre ich froh, verwirklicht zu haben? Welche möchte ich *wirklich* gelebt haben in diesem Leben, um das Gefühl zu haben, dieses Leben hat sich gelohnt! Ich bin froh, denn diese Qualitäten haben sich zeigen können. Für die war es wert, all die Mühsal auf mich zu nehmen. –

Eine ganz alte buddhistische Kontemplation ist, was angesichts des Todes eigentlich wirklich zählt. Es sind natürlich nicht die Projekte, sondern *wie* ich das Leben gestaltet habe; *wie* ich es gelebt habe; welche Herzensqualitäten aktiv waren:

Welche liegen mir besonders am Herzen? Das brauchen nicht die meines Partners/ meiner Partnerin zu sein.

Welche liegen *mir* besonders am Herzen? So manche, die mir leicht fallen, schreibe ich vielleicht gar nicht unbedingt auf. Aber ich weiß von machen, da möchte ich Energie rein stecken, denn die würden gut tun. –

Geht jetzt eure Liste noch einmal durch und fühlt hinein, was die Stichwörter bei euch auslösen. Darunter gibt es vermutlich welche, die ihr als Erziehungsmaßnahme für euch selbst geschrieben habt. Wenn ihr diese lest, habt ihr ein anderes Gefühl als bei solchen, wo euch das Herz aufgeht und Freude entsteht. Achtet mal darauf, wo ihr eine innere Begeisterung oder Freude empfindet, sodass ihr merkt: „Das macht richtig Spaß! Da geht mein Herz wirklich auf und das ist kein Über-Ich-Programm oder Eltern-Programm. Das ist wirklich das, was ich aus der Tiefe meines Seins leben möchte. Ich als ganzer Mensch.“

Diese Qualitäten werden unterstrichen oder markiert, sodass ihr schon erkennt, welches die ganz wesentlichen sind. Seht mal, ob ihr die fünf bestimmen könnt, die euch besonders am Herzen liegen und die vielleicht auch zusammen oder in sich ein harmonisches Ganzes bilden. Die anderen sind damit auch verbunden oder verknüpft. Die Qualitäten sind alle miteinander verwoben. Aber schaut mal, welche für euch im Zentrum stehen. Ob es jetzt drei, vier oder fünf sind, spielt keine Rolle. Vielleicht gibt es auch *eine*, bei der ihr wirklich das Gefühl habt: Genau das ist es! Darauf kommt es an!

Schaut noch mal, ob ihr wirklich keine Projekte aufgeschrieben habt sondern Qualitäten. Ich gebe euch noch ein einfaches Beispiel: Erwachen ist ein Projekt, wache Präsenz ist eine Qualität. Es geht darum, dass ihr im Beschreiben dessen, was euch wirklich ein Anliegen ist, noch näher ans Erleben heran kommt. Ganz schön ist es auch, mit Adjektiven und Adverbien zu arbeiten. Beispielsweise ist liebevoll oft ausdrucksstärker als Liebe. Schaut, dass es richtig zu spüren ist. Ihr könnt natürlich auch Bilder benutzen, die die Qualitäten illustrieren, sodass sie fühlbar werden.

Persönlicher Austausch

Jetzt möchte ich euch einladen, auf eine Person hier in der Gruppe zuzugehen und euch eine halbe Stunde mit ihr auszutauschen.

Ich erkläre euch, wie ich mir das vorstelle: Jeder von euch hätte eine Viertelstunde, um über die Qualitäten zu sprechen, aber es kann auch im Austausch passieren. Es muss nicht genau eine Viertelstunde beim einen und dann beim anderen sein. Es kann eine gute Art sein, wenn die zuhörende Person wie eine Geburtshelferin ist, die der anderen Person hilft auszudrücken, was ihr im Leben wichtig ist; ganz einfühlsam und verständnisvoll.

Viele von euch dürften mit solchen Prozessen sehr vertraut sein, aber nicht unbedingt alle. Es geht darum, dass wir bereits während des Zuhörens versuchen, uns an die Qualitäten zu erinnern, die wir leben möchten, sodass wir schon mit unseren Qualitäten verbunden sind, während wir zuhören. Durch Nachfragen können wir die andere Person unterstützen und ihr helfen sich auszudrücken. Dann tauschen wir, und während die andere Person die Geburtshelferin ist, sprechen wir. Sie hilft uns und wir lassen uns auch helfen, sodass wir beide zum Abschluss das Gefühl haben zu verstehen; es ist bei uns im Herzen angekommen, was das Herzensanliegen der anderen Person ist.

Was zu privat ist, lasst ihr einfach weg. Es gibt Bereiche, die nicht unbedingt angesprochen werden müssen. Aber es gibt genug, indem wir uns ähnlich sind und was wir gemeinsam haben, sodass wir keine Scheu zu haben brauchen. Wenn ihr sie spürt, sprecht die Scheu an; euer Erleben; wie ihr euch gerade fühlt mit dieser unbequemen Aufgabe.

Wenn ihr den Mut habt, geht ruhig auf jemanden zu, den ihr noch nicht so gut kennt. Es ist nämlich ganz toll, jemanden auf diese Art und Weise zu entdecken.

Unterschied zwischen Qualitäten und Projekten

Es hat sich bewährt, keinen langen Austausch über die Inhalte zu machen sondern ein Feuerwerk. Dabei rufen wir – einer nach dem anderen – die Qualitäten, die uns am Herzen liegen, in den Raum, sodass wir sie alle hören können. Wenn sie zu leise gesagt werden, wiederhole ich sie. So bekommen wir einen Eindruck davon, welche Vielfalt an Qualitäten in unseren Herzensanliegen mitschwingt. Es kann auch sein, dass jemand etwas sagt, das auch für mich stimmt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich eigentlich mit allem mitschwingen kann, was einzelne von euch einbringen. Das öffnet mein Herz und regt es weiter an zu hören, was eure Anliegen sind.

Die Abmachung ist, Qualitäten, die schon genannt wurden, nicht noch einmal zu nennen.

Teilnehmer: Wir fanden deine Unterscheidung zwischen Projekt und Qualität sehr hilfreich und interessant. Da kamen wir auf eine Frage – ist Erleuchtung eine Qualität oder ein Projekt?

Erleuchtung ist ein Projekt. Genau darum geht es nämlich: dieses abstrakte Projekt – Erleuchtung, Erwachen – mit gefühlten Qualitäten zu füllen und uns in Beziehung dazu zu setzen; zu fühlen, wie unser eigenes Erwachen aussehen könnte, wie es sich *anfühlen* könnte. Das gibt uns eine echte Zuflucht, eine echte Ausrichtung. Darum geht es in der Zuflucht: eine klare Ausrichtung auf erahnte, gefühlte Qualitäten und nicht auf irgendein abstraktes Projekt, das uns zudem noch jemand anderer eingeredet hat.

Wir würden es ja nicht Erleuchtung nennen, wenn wir den Begriff nicht irgendwo aufgeschnappt hätten und denken würden, dies sei das höchste Gut der Buddhisten. Da müsste es ja wohl lang gehen... Aber 'Erleuchtung' – das ist die Erfahrung – wirkt nur die ersten fünf Jahre inspirierend. Danach muss etwas Konkretes her. Es geht um ganz konkrete Qualitäten in Beziehungen, Freundschaften, mit mir selbst, wie mir meine Praxis gut tut. – Die Erleuchtung kann mir gestohlen bleiben! Ich möchte jetzt und hier eine Entwicklung wahrnehmen können, wo mir das Herz aufgeht, mein Geist entspannter wird und ich in der Lage bin, mit Herausforderungen besser umzugehen.

Die Ausrichtung auf die Erleuchtung ist gut, aber sie muss mit Inhalt gefüllt werden. Dieser ist kein angelernter Inhalt, bei dem ich studiere, was Gampopa, Karmapa oder Nagarjuna dazu gesagt haben. Das kann ich euch alles erzählen. Die Arbeit, die ich mit euch mache, ist das Destillat davon und zwar hinein geholt in unser Leben: wie füllt sich ein Weg mit Sinn, der sich so auf unsere völlige Heilung, unser völliges Erwachen ausrichtet. Jetzt! In jedem Moment! Wie kann ich so ausgerichtet leben, ohne ins Wollen oder Greifen zu kommen? Was gibt mir da die Motivation?

Die größte Motivation kommt aus der Freude; aus einem herzgefühlten Interesse, und aus dem Vertrauen, dass es wirklich mir und anderen gut tut. Wenn sich diese Erfahrung einstellt, ist das Vertrauen in diese Qualitäten so stark, dass es mir nie an Motivation mangelt. Darüber brauche ich gar nicht nachzudenken. Die Motivation ist immer da, weil ich im Herzen spüre, wie gut das tut und eine Freude über jeden Moment empfinde, genau das zu leben.

Deswegen diese klare Antwort: Erleuchtung ist ein Projekt. Ja, es ist ein schönes Projekt, aber viel zu abstrakt für uns. Wir haben das Gefühl, Erleuchtung wäre ganz woanders als da, wo wir uns gerade befinden. Deswegen habe ich den Begriff quasi ausgebootet. Es ist ein europäischer Begriff: *illumination*, Erleuchtung ... das ist eigentlich kein Dharma-Begriff. Er trifft den Sinn nicht von dem, was *bodhi* ist.

Ihr wisst, dass *bodhi* das Erwachen ist. Das Bild dazu ist, aus dem Schlaf aufzuwachen. Dafür verwendet man denselben Ausdruck wie für das Erwachen. Es ist ein Erwachen zu dem, wie die Dinge wirklich sind. Dazu gehört auch ein Erwachen zu dem, wie *wir* wirklich sind. Dafür müssen wir eine Ahnung entwickeln.

Wir haben sie in uns. Ich habe euch gerade ein bisschen geholfen, sie zu benennen und es ist ebenfalls wichtig, sie voreinander auszudrücken und miteinander zu teilen. Wenn wir ausdrücken, was wir spüren, ist es ein Prozess des noch tieferen Verankerns.

Austausch-Feuerwerk

Das kurze Feuerwerk, das wir jetzt machen werden, dient dazu, was wir vorhin in der Zweierbeziehung ausgetauscht haben, in ein Gruppenerlebnis zu öffnen. Es ermöglicht uns auch zu fühlen, wie wir alle auf einem sehr ähnlichen Weg unterwegs sind, obwohl wir es individuell sehr unterschiedlich benennen.

Seid ihr bereit? Die Zeit zwischen einer Bemerkung, die gesagt wurde, und der nächsten könnte ungefähr ein Aus- oder Einatem sein, sodass wir zu uns nehmen, was gerade gesagt wurde und dann dem Nächsten zuhören können.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Behutsames Einfühlen. Respekt. Wandlungsfähigkeit. Geöffnetes Herz. Mich selbst lieben. Vertrauen. Auf die Weisheit des Herzens hören. Teilen. Leichtigkeit. Heiterkeit. Mitgefühl. Wertschätzung. Gelassenheit. Geduldig sein. Innerer Frieden. Unvoreingenommenheit. Herzenswärme. Selbstvergessenheit. Ehrlichkeit. Einfach natürlich, spontan. Mutig. Hingabe. Weich. Dankbarkeit. Demut. Verantwortlich. Tolerant. Verbunden. Gelöst. Spielerisch. Herzlich. Angstfrei. Großzügig. Schelmisch. Humorvoll. Authentisch. Fliegen. Der Tanz mit dem Leben. Kreativ. In die Weisheit vertrauen – auch in mir. Klarheit. In den Prozess vertrauen. Im Fluss sein. Wahrnehmend gegenüber anderen. Entspannt sein. Der Intuition folgen. Gleichmut. Güte. Freundlichkeit. Geduld. Verständnis. Gleichmütig. Fragend. Staunen. Annehmen – sich und andere. Der perfekte Moment. Gegenwärtig. Freudig lernen. Nah. Gewahr. Empfangend. Wunschlos.

Danke! Jetzt Vorhang runter – Vorhang auf. Wir schenken uns noch ein paar Bilder, zum Beispiel ‚wie eine Großmutter‘. So, dass wir es anhand einiger Bilder noch spüren können. Es tut einfach gut, diese Bilder zu hören. Habt ihr Bilder?

Wie eine Möwe am blauen Himmel. Wie ein Freund. Wie ein Haus ohne Wände. Wie ein Fisch im Wasser. Wie eine Elfe in der Lotusblume sitzend. Wie eine Mama. Wie ein Hund, der sich freut, wenn's Herrchen heimkommt. Wie eine junge Schildkröte, die ins Meer hinaus schwimmt. Wie ein Herz, das geborgen ist in einem Kreis, der immer größer wird. Wie ein Pinguin läuft. Wie ein Grashalm, der sich biegen kann ohne zu brechen. Wie eineiige Zwillinge. Wie ein großer Bruder. Wie Till Eulenspiegel. Wie eine Katze, die sich am warmen Ofen einrollt. Wie Strömungskreise auf der Wasseroberfläche. Wie die Lichtspiele auf dem Wasser. Wie Ähren im Wind. Wie der Geruch von Herbst. Wie ein Stern, der wohlwollend vom Himmel schaut. Wie ein Schluck Wasser, den man trinkt, nachdem man lange sehr durstig war. Wie das Einhorn, das genau dann kommt, wenn man es braucht. Wie die ersten Triebe auf verbrannter Erde. Wie die Knospen im Frühling. Wie ein Duft. Wie eine Spirale von außen nach innen. Wie ein Baby riecht. Das Leben auf Wolke 7, wenn ich sterbe. Wie eine Blume in der Wüste. Wie ein Farbtropfen auf einer nassen Oberfläche. Wie ein Sonnenaufgang im Gebirge. Wie ein Blatt, das fällt.

Danke!

Wenn solche Bilder ausgedrückt werden, spüren wir Zuhörende in uns, wie das Ahnen anspringt. Wir ahnen, fühlen uns in das hinein, was diese Bilder vermutlich ausdrücken – vielleicht für den anderen und auch für uns. Diese ahnende Fähigkeit ist etwas vom Wesentlichsten auf dem Dharmaweg: Wir erahnen unsere eigene Gesundung; unser Erwachen; wir erahnen die Qualitäten, die in uns schlummern – in jedem von uns. Es entstehen Bilder für unsere Heilung; unser Erwachen; unser einfaches Sosein; wie wir sein könnten.

Dieses Ahnen hat natürlich etwas mit Intuition zu tun, aber es ist auf Erfahrung gebaut. Ein Ahnen beruht auf Erfahrung. Diese ahnende Kraft stimulieren wir verstärkt, wenn wir uns innerlich mit unserem Kompass ausrichten. Das Justieren des Kompasses – das Ausrichten unserer inneren Lebensorientierung – beruht nicht so sehr auf Wissen und Wollen, sondern auf einem Ahnen und Vertrauen. Und da ist bereits ein Wissen von dem, was uns selbst und anderen wirklich gut tut.

Damit hätten wir den ersten Schritt des Innehaltens eigentlich abgeschlossen. Ihr kennt ja viele Methoden, um inne zu halten, wie einen Erinnerungsgong. Es gibt so viele Möglichkeiten, inne zu halten. Die könnt ihr von allen Lehrern übernehmen und selber finden. Es geht darum, inne zu halten und dann zu spüren und zu ahnen, wie es anders sein könnte; zu ahnen, was jetzt gut tun könnte – und es dann auszuprobieren.

Zweiter Schritt: Das Anwenden der Heilmittel

Im zweiten Schritt wenden wir Heilmittel an; wir probieren das aus, wohin unser Kompass weist. Wir haben eine Ahnung, was uns gut tun könnte. – Vorhin bin ich meiner Ahnung gefolgt und bin in die Sonne gegangen. Das war nicht schwer, denn ich habe geahnt, dass es mir gut tun würde. Das ist etwas ganz Einfaches.

Wir ahnen in einer Konflikt beladenen Situation vielleicht, dass es gut wäre, den Raum zu verlassen. Oder wir ahnen, dass es gut wäre, den Klang der Stimme etwas zu verändern; das Gereizte etwas sacken zu lassen und wieder vom Bauch her zu sprechen. Wir ahnen, dass es uns gut tun würde, eine Weile still zu sein. Ich lade z.B. den anderen ein zu sprechen und höre selbst nur zu. Oder wir ahnen, dass es gut tun würde, wenn der andere den Mund hält und uns endlich mal zuhört. Dann sagen wir: „Geht es? Kannst du mir jetzt einfach zuhören? Damit ich mich mal an einem Stück ausdrücken kann.“ – Auch wenn es dann fünf Minuten dauert.

Wir ahnen es und setzen es so gut wir können um. Wir erahnen, welche Art des Umsetzens die größte Chance auf Erfolg hat. Wir folgen unserer Lebenserfahrung, die sagt: „Wenn du es so anstellst, hast du die größte Möglichkeit, deinen Herzenswunsch, dein Herzensanliegen auch in dieser Situation zu leben und umzusetzen.“ Der Moment des Innehaltens hat uns mit unserem Herzenswunsch, unserem eigentlichen Anliegen verbunden. Dann geht es weiter darum, zu spüren und die Ahnung, was jetzt hilfreich sein könnte, zu nutzen.

Das macht doch Sinn, oder? Das ist auf der innersten Ebene passiert, das andere ist dann Technik, wir wenden Methoden an. Was wir dann wirklich tun, ist für jeden anders – sehr ähnlich vielleicht und doch anders. Wenn wir uns damit verbinden, können wir merken: „Ich bin auf meinem ganz persönlichen Weg!“ Und genau darum geht es. Beispielsweise in einer Partnerschaft: Ich möchte nicht, dass unsere Ehe daran zerbricht. Ich möchte wirklich, dass wir auch da durch steuern. Wie schaffe ich das jetzt konkret? Wie geht das?

Dann verbinde ich mich nicht nur mit meiner Motivation, mich zu schützen und recht zu haben sondern auch damit, wie ich konkret da durch gehe. Wie mache ich das? Ich spüre und taste mich vor. Ich kann auch meine Unsicherheit ausdrücken: „Ich weiß gerade nicht, wie es weiter geht; ich bin am Suchen; komm, lass uns doch gemeinsam schauen...“

Es kommt eine andere Kraft in Spiel, da wir inne gehalten und uns mit unserem eigentlichen Anliegen verbunden haben. Das kann auch ein Einstellungsgespräch sein. Vielleicht sind wir in der Situation, dass wir jemanden einstellen und es läuft schief. Der andere fühlt sich kritisiert oder ausgefragt. Dann machen wir einen neuen Start. In dem Moment verbinden wir uns. Oder in der Schule: Kinder, die plötzlich defensiv, aggressiv reagieren oder unruhig werden. Erst mal runter fahren; nachfragen: „Was brauchen wir jetzt?“ Dann gehen wir auf die Situation neu ein.

Es gibt verschiedene Heilmittel, die Klassiker und die spontan in der Situation entstehenden Heilmittel.

Spontan in der Situation entstehende Heilmittel sind zum Beispiel, etwas zu trinken, wenn ich die Pause ausdehnen möchte. In diesem Innehalten merke ich plötzlich, dass ich Durst habe. Vielleicht ist mein Adrenalin bereits so angeregt, dass ich eine trockene Zunge bekomme; dann trinke ich erst mal was. Währenddessen sehe ich, was es im Weiteren braucht. Oder ich gehe raus; mal kurz auf die Toilette. Durch den Szenenwechsel kann ich mich weiter besinnen.

Das alles sind bereits Schritte in das, was mir gut tut. Ich könnte nun die klassischen Heilmittel erklären – typische Dharma-Methoden –, aber zuerst einmal muss angesprochen sein, dass ihr die Kompetentesten für

das seid, was euch in der gegebenen Situation gut tut. Das wissen nicht die Lehrerinnen und Lehrer von außen; es gibt auch kein Schema, mit dem man in die Situation hinein geht. Wir sehen vielmehr: Was tut mir jetzt wirklich gut?

Ein Klassiker im tibetischen Buddhismus ist: sofort ein OM MANI PEME HUNG. Man verbindet sich mit dem Buddha des Mitgefühls – des erwachten, weisen Mitgefühls – und kommt so wieder mit seinem eigenen mitfühlenden, liebevollen Potential in Berührung. Wir stellen uns selbst als Tschenresi/ Avalokiteshvara vor, ebenso unser Gegenüber und alle anderen Beteiligten. Dadurch kommen wir auf eine andere Schwingungsebene. Dieses Heilmittel können wir direkt einsetzen und es führt im dritten Schritt zur Veränderung der Sichtweise.

Ein anderer Klassiker ist die Atemmeditation: auf den Atem achten und die Aufmerksamkeit aus der Emotion raus ziehen; beim Atem bleiben und den Körper spüren. Wie fühlt es sich jetzt gerade im Körper an?

Ich möchte mit euch eine universell anwendbare Methode üben, die ich den Herzensatem getauft habe. Von *Tonglen* – das Geben und Nehmen – habt ihr vermutlich schon gehört, da es weit verbreitet ist. Hier geht es um einen Herzensatem.

Dieses Atmen kommt vom Herzen. Wenn ich einatme, öffne ich mich für das, was ist. Wenn ich ausatme, lasse ich das, was ist, fließen – einfließendes Sich-Öffnen und ausfließendes Sich-Öffnen. Der Atem ist eine wunderbare Brücke, um mit dem Fließen und dem Wandel in Berührung zu kommen. Nach diesen einführenden Worten möchte ich euch nun darin anleiten. Alles andere bringe ich dann während der Übung mit ein, dann kommt es zu einem direkten Erleben.

Übung – Herzensatem mit sich selbst

Nehmt eine Haltung ein, die euch richtig gut tut und nicht anstrengend ist. Wir brauchen jetzt eine Körperhaltung, in der wir uns innerlich wie zurück lehnen und alles abgeben können, in der wir keine Mühe mehr aufwenden, den Körper halten zu müssen.

Wir atmen ohnehin; spürt ihr euren Atem schon? Wie fühlt es sich an einzuatmen? Wie fühlt sich das Ausatmen an? ... Wie fühlt es sich innerlich an einzuatmen? Wie fühlt es sich innerlich an auszuatmen? Mit welchem Gefühl atme ich gerade ein oder aus? Fühlt es sich genau gleich an oder ist da ein kleiner Unterschied zwischen Ein- und Ausatem? –

Beim Einatmen weitet sich etwas in uns, der Brustkorb. Vielleicht ist da das Gefühl von etwas Frischem, das einströmt. Beim Ausatem erleben wir vielleicht, wie sich der Brustkorb wieder entspannt; wie etwas nicht mehr ganz so Frisches uns rechtzeitig verlässt. –

Es kann sein, dass beim Einatmen Freude oder Dankbarkeit für den frischen, einströmenden Atem zu spüren ist. Aber vielleicht spüren wir auch, dass es gerade nicht so einfach ist, sich zu öffnen und einen tiefen Atemzug zu nehmen. Es kann sehr unterschiedlich sein, was wir beim Einatmen erleben. –

Beim Ausatmen kann ich sehr froh darüber sein oder ich bin gar nicht so glücklich. Vielleicht fällt es eher schwer, ganz loszulassen. –

Welche Gefühle auch immer da sind, mit dem Einatmen verbinden wir das Annehmen von dem, was ist. Mit dem Ausatmen verbinden wir das Lassen; es so lassen wie es ist. –

Mit dem nächsten Einatem ist wieder etwas Neues; es ist wieder frisch. Wir spüren wieder neu und frisch hin, wie es ist jetzt zu sein – in tiefem Annehmen; im Ausatmen mit tiefem Lassen; freigeben; es weiterziehen und weiterfließen lassen. –

Vielleicht sind wir am Scheitelpunkt des Einatems manchmal versucht, ihn anhalten zu wollen, weil es so gut tut. Und dann geben wir wieder nach, lassen es fließen. Gar nicht erst festhalten, einfach fließen lassen. – Wenn sich unser Oberkörper weitet und uns der Atem innerlich massiert, spüren wir das vielleicht bis hinauf in die Halswirbelsäule; in den Kopfansatz; und hinunter bis in das Becken und die Oberschenkel oder Beine. Ich lade euch ein, die Atembewegungen, die wie kleine innere Massagen sind, zu beobachten. Sie finden ständig statt. –

Ich ermutige euch, in den Schultern, im Nacken, dem Becken und den Hüften nachzugeben; durch das Atmen in Bewegung zu geraten. Die ganze Wirbelsäule verändert sich mit jedem Atemzug. All die feinen Muskeln zwischen den Rippen, die Rückenmuskeln, die Verbindung zum Beckenraum, die Nackenmuskeln,

die Schultermuskeln – all das schwingt mit und kommt in Bewegung. –

Vielleicht merkt ihr ja, wie der Bereich zwischen den Schulterblättern bewegt wird. Lasst es einfach zu. – Vielleicht spürt ihr sogar die Zwerchfellbewegung, die dazu führt, dass der Brustraum größer wird, dass der Bauch beim Einatmen etwas hervor tritt und beim Ausatmen wieder zurück fließt. So wird durch den Atem auch der Bauchraum massiert. –

Jetzt lade ich euch ein, mit einem Bild zu arbeiten: Spürt innerlich die Wellen, als wären wir das Kommen und Gehen der Wellen am Ufer. Wir machen uns ganz weich dafür, dass die Wellen uns auch bewegen können. –

Spürt ihr, wie dieses innere Erleben tatsächlich dem Bild entspricht, wie ein Meer zu sein? Wie ein See mit leichten Wellen? Wie das Anschwellen vom Abschwellen gefolgt sein muss? Das Anfluten vom Abfluten? Das Einatmen vom Ausatmen? Sie gehören einfach zusammen. –

Obwohl es so schön ist, kommen wir jetzt zum Ende dieser Übung. Ich lade euch ein, langsam die Augen zu öffnen und gleichzeitig mit den Wellen in uns verbunden zu bleiben; dem Ein- und Ausatmen. –

So allmählich kennen wir uns vom Sehen und da können wir es auch wagen, uns etwas umzusehen und dabei mit diesem fühlenden Atmen verbunden zu bleiben.

* * *

Die natürlichen Qualitäten des Atems

Ihr wundert euch vielleicht über diese Übung, denn so steht es nicht in den Lehrbüchern. Wir haben eine ganz einfache Übung gemacht, die man normalerweise ‚*Tonglen* mit sich selbst‘ nennen würde; geben und nehmen – annehmen und unterstützen von uns selbst. Aber wir haben das überhaupt nicht thematisiert. Wir waren nur dabei zu spüren, wie es ist. Das ist die beste Möglichkeit, um uns selbst nicht zu manipulieren: einfach nur im Spüren sein, denn die Atemqualitäten haben in sich bereits etwas Heilsames. Wir brauchen nichts dazu zu tun. Wir können vom Atem lernen, indem wir ihn zulassen.

Alles, was wir dabei spüren konnten, werden wir auf das Annehmen von emotionalen Wellen übertragen. Ob sie von uns ausgehen oder von anderen, ist dabei ganz unwichtig. Ganz annehmen, spüren und fließen lassen – das ist alles schon im Atmen enthalten, und der Atem ist ohnehin mit unserem Fühlen verbunden. Wir können nicht ärgerlich sein, ohne einen ärgerlichen Atem zu haben. Wir können nicht liebevoll sein, ohne einen liebevollen Atem zu haben.

Wenn wir also den Atem spüren und so annehmen wie er ist, sind wir schon dabei, uns selbst anzunehmen – ohne uns sagen zu müssen: „Ich nehme mich jetzt mit meiner Wut an.“ Das können wir zusätzlich machen, aber es reicht einfach, so zu atmen, wie es eben gerade ist und da hinein zu fühlen. Dann lassen wir es fließen. So kommen wir bei vollem Gewahrsein wieder ins Fließen, da wir uns mit etwas Fließendem verbunden haben. Das passiert dann einfach.

Ins Fließen zu kommen ist das Beste, was uns passieren kann, wenn wir gerade in einer Emotion feststecken; ohne zu verdrängen und ohne etwas anderes zu erzeugen, ins Gewahrsein finden; in ein Gewahrsein von dem, was ist – mit all den Qualitäten, die spürbar werden. Ob der Ein- und Ausatem unangenehm ist oder nicht, spielt keine Rolle. Genau das nehmen wir wahr. Anflutende Welle, abflutende Welle... das Wichtige ist: jedes Mal neu! Jede Welle ist wieder etwas anders. Der jetzige Einatem ist schon wieder anders als der vorangegangene. Das ist etwas Wunderbares! Wenn wir gewahr sind, nehmen wir diese feinen Unterschiede wahr. Unsere festsitzenden Emotionen beginnen sich zu entwickeln; aus den Knoten zu lösen. Das liegt in der Natur der Dinge.

Jetzt haben wir zwar gerade keine starken Emotionen, aber vielleicht gibt es dazu noch Gelegenheit. Mit diesen abschließenden Worten wollte ich euch entlassen und stimulieren, in der Pause weiter zu üben.

Teilnehmerin: Weiter atmen.

Ja. Weiter atmen. Einfach fühlen, wie es ist – ohne dem eine spirituelle Praxis aufzudrücken. Der Atem selbst ist unsere Lehrerin; unser Lehrer. Einfach bewusst bleiben, die sich verändernden Qualitäten des Atems wahrnehmen. Annehmen – lassen, dieses feine Gespür weiter entwickeln. Nichts ist kostbarer, als dieses

feine Spüren weiter zu entwickeln; dieses feine Ahnen. Es ist fast eine Intuition dafür, wie es mir geht. Die meisten Menschen müssen – wenn wir sie fragen, wie es ihnen geht – erst einmal überlegen und spüren. Dann kommen sie mit allgemeinen Dingen, wie es im Leben geht. Aber jetzt gerade – wir brauchen fast eine Intuition für uns selbst. So wenig sind wir oft im Gefühl für uns, dass wir gar nicht so genau spüren, wie es gerade ist.

Lasst uns die Pause nutzen, um möglichst häufig zu spüren, mit welchem Gefühl und Erleben wir fließen.

Übung – Herausforderungen einladen

Wir fühlen den Atem. Er fühlt sich vermutlich deutlich anders an als noch vor zwei Stunden. –

Spürt ihr die kleinen Wellen des Ein- und Ausatmens? ... Lass euch wieder von diesen Wellen massieren und erlebt diese feinen inneren Bewegungen. Da entsteht auch ein Gefühl dafür, wie sehr jeder von uns eigentlich Prozess ist; wie sehr wir im Wandel sind; beeinflusst von so vielen Bedingungen. –

Während wir so atmen und bewusst sind, rufen wir uns eine der Qualitäten, die wir aufgeschrieben hatten und die für uns wichtig ist, in Erinnerung. So atmen wir im Bewusstsein dieser Qualität. Schaut mal, welche jetzt gerade gut zu euch und der aktuellen Situation passt. Wenn ihr ein Bild für diese Qualität habt, lasst es in eurem Herzen entstehen, während ihr weiter bewusst atmet. –

Was immer im Geist auftaucht – Gedanken, Eindrücke – nehmt es hinein in diese Art, mit der Qualität verbunden zu atmen. Wenn ich zum Beispiel gewählt habe, spielerisch zu sein, vielleicht das Bild von einem kleinen Jungen habe, der über die Wiesen rennt, spielt und unbeschwert ist, dann atme ich mit diesem Gefühl, dieser spielerischen Leichtigkeit; oder eben mit dem Bild, das gerade in euch ist. –

Was immer ins Bewusstsein kommt, wird von dieser Qualität angenommen; wird in dieser Qualität gespürt und gelassen. –

Wenn ihr das Gefühl habt, gut und ausreichend in dieser Qualität verankert zu sein, dann könnt ihr euch etwas Herausforderndes vorstellen; etwas emotional Herausforderndes, das euch vielleicht ärgerlich macht, Sorgen bereitet oder normalerweise bewirkt, dass ihr euch selbst etwas verliert. Lasst es so ins Bewusstsein kommen, dass ihr beim Atmen gerade noch mit dieser Qualität verbunden bleibt – kurz auftauchen lassen und in dieser Qualität weiter atmen. –

Falls es sich um eine Situation handelt, die ihr gerade herbei holt, versucht mal, euch vorzustellen oder zu erahnen, wie euch diese Qualität helfen würde, anders in dieser Situation präsent zu sein; anders mit ihr umzugehen; anders auf sie einzugehen. ... Holt weitere Qualitäten herbei, wenn ihr zusätzliche Kräfte braucht, um die Situation gut in eine Lösung zu führen; sie heilsam zu gestalten. –

Vielleicht reicht es nicht aus, spielerisch mit ihr umzugehen? Vielleicht braucht es Mitfühlen, wache Präsenz, wirkliches Interesse?... Immer wieder stellen wir uns die emotionale Herausforderung vor und haben zum Glück – da es sich um eine Vorstellung handelt – die Möglichkeit, uns gleich mit dem Atem zu verbinden. –

Stellt euch vor, wie sich die Situation anders weiter gestaltet und wie sich euer Erleben dabei verändert. –

Dann entspannen wir einfach in das normale So-Sein. –

* * *

Austausch: Herausforderungen – Heilmittel

Das war eine Einleitung, in der ich euch allen Raum gegeben habe, dass ihr eure Situationen und Qualitäten wählen könnt, die in euch ins Herz geschrieben sind. Aber ich kann mir auch vorstellen, dass es nicht so einfach war, da es unspezifisch angeleitet wurde.

Vielleicht können wir das an wenigen Beispielen durchspielen, um das Prinzip zu veranschaulichen. Wer möchte denn seine eigene Erfahrung zu dieser Übung zur Verfügung stellen und ein paar Rückmeldungen dazu bekommen? Versucht es einfach! Ist es jemandem von euch möglich? Mag jemand etwas erzählen?

Mütterliche Qualitäten

Teilnehmerin: Vorhin hatte jemand das Bild einer Mutter gebracht und ich habe mir die Qualitäten vorgestellt, die ich im letzten Jahr in mir selbst entdeckte – als Mutter meines Kindes. So habe ich versucht, mit mir selbst umzugehen. Für mich steckt die Herausforderung im Abend. Da bin ich müde, und obwohl ich mich eigentlich hinsetzen möchte, versumpfe ich vor dem Computer. Ich möchte in Liebe, Mut, Klarheit, in

das Liebevoll und Starke hineinfinden, wie beispielsweise spazieren zu gehen und dann noch zu praktizieren.

Du hast dir vorgestellt, wie du dir abends begegnest, wenn du dich nicht mehr um dein kleines Kind kümmern musst, sondern Zeit für dich hast. Dann hast du damit geatmet und Qualitäten, wie liebevoll, Mut, Zuspruch gespürt. Wie ist es dann weiter gegangen?

Als Mutter habe ich beispielsweise in mir entdeckt, dass ich viel mehr durchhalten kann als ich dachte. Es muss manchmal einfach gehen und es gibt kein „Ich kann nicht mehr“. In dieser abendlichen Situation habe ich es dadurch geschafft, mich mir liebevoll zuzuwenden und zu sehen, was im Moment wirklich hilft und was die Situation verändert.

Vor deinem inneren Auge hat sich die Situation dann dahingehend entwickelt, dass du etwas mit dem Abend hast tun können, das dir gut tut. Das ist eigentlich ein abgeschlossener Prozess. Dir ist es ja bewusst, aber ich sage es noch mal für die anderen.

Du hast dir die Schwierigkeit herbei geholt, dich mit den Qualitäten verbunden, die du leben möchtest, – mütterliche Qualitäten der besten Art – und hast sie zu dir selbst in Beziehung gesetzt. Darin hast du in der Vorstellung eine Kraft gefunden, anders mit einer schwierigen Situation, einer Herausforderung umzugehen, in der du manchmal versackst. Damit hast du es in der Vorstellung schon anders erlebt. Dir ist passiert – und das dürfte für alle gelten, die an dieser Stelle so weit gekommen sind –, dass du die Vorstellung davon, wie es anders sein könnte, schon als heilsam erlebt hast. Es tut gut zu merken, wie es sich anfühlt, und diese Kraft zu spüren, Situationen auch anders gestalten zu können.

Bitte verankere das noch mal in dir. Spüre noch mal: Ja, so könnte es sein. Jetzt kann ich es so erleben. Dadurch wird es nächstes Mal leichter sein, Zugang zu diesen Kräften zu finden, sie zu aktivieren und einen ähnlichen Prozess einzuleiten – nicht jenen, den wir uns vorgestellt haben.

Möchte noch jemand ein Beispiel teilen? Dann kann ich an den konkreten Beispielen dieses Prinzip verdeutlichen, wie wir Zugang zu diesen Qualitäten finden.

Vertrauen

Teilnehmerin: Beim Einladen der herausfordernden Situationen habe ich mich mit meinen Unsicherheiten und Selbstzweifeln erlebt. Eine meiner Herzenqualitäten ist etwas sehr Lebendiges. Es kamen beispielsweise Erinnerungen an Situationen, in denen ich an mir zweifelte. Durch deine Anleitung konnte ich mich daran erinnern, mich mit der Qualität zu verbinden. Sie fühlte sich lebendig an und zeigte sich wie Tara. Es war etwas Aktives, als ob ich ihr meine Selbstzweifel gebe und sie etwas Wertvolles daraus machen kann.

Du hast dich mit einem inneren Wissen verbunden, dass im Übergeben dieser Selbstzweifel in etwas sehr Kostbares verwandelt werden kann. Damit hast du dich verbunden. Hast du das dann noch mal mit Situationen in Verbindung gesetzt? Hast du Situationen durchgespielt in diesem Tara-Bewusstsein?

Ja, versucht habe ich es. Allerdings waren es Situationen in der Zukunft, in denen ich erfahrungsgemäß Zweifel erfahre. Ich habe mir vorgestellt: „Wie könnte ich es erleben, wenn ich mit dieser Qualität verbunden wäre.“

Du hast dir vorgestellt, wie es sein könnte, und konntest du die Situation in der Vorstellung zu einer Abrundung bringen, sodass du das Gefühl hattest: „Mit dieser Haltung könnte ich da durch gehen.“

Ja, es hat sich dann verändert. Der Selbstzweifel wäre dann zwar nicht weg, er würde in der Situation sicher wieder kommen, aber da wäre dann Vertrauen, dass es dann schon geht.

Da ist dann ein Vertrauen, dass du dich dann damit verbinden kannst und eine zusätzliche Kraft kommt. Führe es noch mal ganz zum Abschluss, sodass du dieses Vertrauen spürst und du dich damit verbinden kannst, dass es möglich ist und du dich dann hoffentlich im richtigen Moment auch daran erinnerst.

Zusätzliche unterstützende Qualitäten nutzen

Teilnehmerin: Ich habe die Qualität der Selbstliebe genommen und eine herausfordernde Situation in der

Kommunikation. Es war schwierig für mich anzudocken. Es hat zwar funktioniert, aber es war, als würde mir eine Übersetzung fehlen. Als ich gerade von Mutter und Tara hörte, fragte ich mich, ob ich da noch was zwischen schalten muss. Denn ich komme zwar manchmal ran, aber es reicht dann nicht, um die Situation wirklich zu verwandeln. Es war nicht fließend.

Genau das meinte ich zwischendurch mit meiner Empfehlung, zusätzliche Qualitäten zu Hilfe zu nehmen, wenn die zunächst gewählte Qualität nicht ganz ausreicht.

Ich kam dann auf die Weisheit. Dann wurde es flüssiger.

Wenn du mit deiner gesunden Selbstliebe und Weisheit verbunden bist und in die Kommunikation hinein gehst, was zeigt sich dann?

Es wird leichter. Es kommt ein Lächeln, als müsste die Weisheit mich überzeugen, dass das mit der Liebe klappt. Weisheit hängt irgendwie mit Vertrauen zusammen und Trauen und Selbstlieben gehören irgendwie zusammen.

Die Weisheit weiß, worauf man vertrauen kann.

Die bildhafte Vorstellung war auch sehr hilfreich. Es hat mich an Visualisationen mit Buddhas vor und hinter mir erinnert. Das hat mich wie aufgepumpt. Genau das hat mir auch als Kind gefehlt.

Wie ein Geleitschutz und mit einem starken Rudel im Rücken. Ja, wir dürfen uns das so vorstellen. Wir sind ganz frei. Eine bewährte Methode in der Psychotherapie ist es, sich vorzustellen, dass man imaginäre Eltern bei sich hat. Vater und Mutter haben dann alle Qualitäten, die wir brauchen, um in unserem Selbstvertrauen gestärkt zu sein. Damit gehen wir dann in die Situation hinein.

Im Dharma führen wir unsere Praxis immer in Gegenwart der Meisterinnen, Meister und Erwachten aus. Unsere Eltern nehmen wir zusätzlich auf den Weg, aber vor allem unterstützt vom Beisein der gesamten Zucht. Das können wir uns in jeder Situation vorstellen. Wir haben immer die Möglichkeit ein S.O.S. an die Buddhas zu schicken: „Buddhas, ich brauche euch gerade! Bitte seid da und unterstützt mich! Tara bitte sei da!“

Wir gehen mit dieser begleitenden Kraft in die Situation hinein. Das hilft unglaublich! Es ist so, als ob uns aus anderen Quellen Kraft zufließen würde. Aber wir docken an unsere innewohnenden Qualitäten an; unsere eigentlichen Ressourcen.

Wenn ich verzweifelt oder im Streit war, habe ich mir manchmal vorgestellt, dass mir Lama Gendün seine Hand auf die Schulter legt und sagt: „So, langsam. Kein Problem. Alles in Ordnung.“ Und wenn Lama Gendün das sagt, dann stimmt das. Dann entspanne ich mich, mache kein Problem daraus und gehe mit einer gewissen Stärkung und Sicherheit in die Situation. Das Schöne ist, dass er es im Leben auch ab und zu gemacht hat, ich kann an eine konkrete Erfahrung andocken. Es ist schön, solche Brücken zu haben, wodurch die Kraft fließt.

Sich an die Schritte auf dem inneren Weg erinnern

Wer möchte noch etwas erzählen? Hat jemand mit Ärger gearbeitet?

Teilnehmerin: Ich bin in alte Dinge hinein geraten, die ich eigentlich nicht mehr verändern kann. Ich habe mit Leichtigkeit gearbeitet, wie die Welle surfen. Sie war etwas stark, so wurde sie zu einem stehenden Baum, da ich die Erdung brauchte. Dann kam noch mehr Ärger. Auch bei auftauchenden, frühen Kindheits-erinnerungen ging es um raumhaftes Mitgefühl, Licht, Vertrauen, Hingabe. Im Moment ist das Dämonen-Füttern ein guter Weg für mich, um alte Dinge zu befrieden und zu integrieren. Die Wut ist immer mit der Angst verbunden, auch körperlich da hindurch zu steuern.

Wie hast du denn im Moment, als Erinnerungen aus der Kindheit kamen und an Situationen mit Wut und Angst, in den offenen Raum gefunden? Was war es, das es dir ermöglicht hat, diese inneren Räume offen zu legen?

Es war eine innere Offenheit; ein Vertrauen, ohne es greifen zu wollen.

Hast du zwischendurch geatmet oder dich bewusst mit den Qualitäten verbunden oder ist es einfach passiert?

Nein. Ich habe meinen Körper sehr stark gespürt und versucht, mit dem Atem und bewusstem Loslassen Weite hinein zu bekommen; wo es eng ist loszulassen. Es war wie ein Hindurchatmen.

Jetzt ist wichtig, dass du dich an dieses Verbindungsglied erinnerst. Du hast dich an den Atem, deinen Körper erinnert und dich erneut verbunden. Das hat es ermöglicht loszulassen, wenngleich die Dosis zunächst zu groß erschien. Dann tauchte etwas anderes, Herausforderndes auf und du hattest die Möglichkeit es anzunehmen; die so genannten Dämonen mal tanzen zu lassen und sich in der Weite entspannen zu lassen.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, was genau dabei geholfen hat; wie du da hinein gefunden habst. Sonst bleibt als Erinnerung nur: „Da war dies und das. Aber wie ging das doch gleich?“

Dazwischen war ein bewusstes Erinnern daran, was dir jetzt gut tun würde: Körper spüren, hinein atmen, durchatmen. Du hast dich selbst an die Hand genommen. Es ist die Fähigkeit der Selbstregulation. Wir sagen im Dharma, dass der innere Pilot, der innere Lama, der innere Buddha uns führt.

Verankere noch einmal ganz tief in dir, dass du dich selbst an die Hand genommen hast.

Erkennt ihr inzwischen das Prinzip? Wird es durch das, was ich angesprochen habe, deutlicher?

Sich mit dem zugrundeliegenden Wunsch verbinden

Teilnehmerin: Ich habe mit Ärger und Wut in einer beruflichen Situation gearbeitet. Ich überlegte, wie ich es auflösen oder verbessern könnte. Rückblickend hätte von beiden Seiten mehr Kommunikation stattfinden müssen. Die Vorstellung, wie es hätte laufen können, war angenehm und es fühlte sich gelöst an. ... Dann habe ich gemerkt, dass ich dazu neige, mich zu verteidigen und es den anderen in die Schuhe zu schieben. Das konnte ich umlenken und beide Seiten sehen. So musste ich mich nicht rechtfertigen. Am Schluss habe ich mich gefragt, ob es nicht auch einen berechtigten Ärger gibt...

Dazu komme ich noch, aber es kann hilfreich sein, den Ärger mal raus zu lassen. Wie hast du in der Situation gelenkt? Durch dein weises Betrachten? Auf welche Ressourcen hast du zurück gegriffen, um die Situation neu zu gestalten? Wie hast du das gemacht?

Der Grundgedanke war, dass ich mit den Menschen auskommen und gut zusammen arbeiten möchte.

Ist es ein Wohlwollen? Du hast dich mit dem Wunsch nach gutem Auskommen verbunden. Diesen Wunsch hast du dann wach gehalten. Das reicht. Mehr braucht es gar nicht. So einfach!

In solch einer Situation verbinden wir uns mit dem Wunsch, was wir eigentlich wollen. – „Ich will mit den Kollegen zusammen arbeiten und auskommen.“ Wenn ich bei diesem Wunsch bleibe, werde ich nicht so ärgerlich, genervt oder möchte die Kommunikation abbrechen. Ich bleibe am Ball und darum geht es mir. Es kann so einfach sein wie: „Ich möchte an meinem Arbeitsplatz gut mit den anderen auskommen, sodass auch sie sich wohl fühlen.“

Wenn wir bei jedem Wort, jedem Blick und jedem Atemzug mit diesem Wunsch verbunden bleiben, gibt das zusätzliche Kraft, die Situation zu gestalten. Das kann man auf jede Situation übertragen: Wenn wir uns mit dem Wunsch und den Qualitäten verbinden, die wir in dieser Beziehung leben möchten und wirklich dran bleiben, können wir diese Begegnungen gestalten. Das kann in jede SMS, Email und jedes Gespräch hinein spielen: mit dem Wunsch verbunden zu sein, was ich eigentlich wirklich kommunizieren, stimulieren, bewirken will.

Durch dieses Beispiel ist noch mal ganz deutlich geworden, worum es geht: Erster Schritt, Innehalten. Dabei merke ich, worum es mir eigentlich geht und was ich mir wünsche. Was brauche ich dafür? Mit welchen Qualitäten möchte ich dabei verbunden sein? – Indem wir uns des Wunsches bewusst sind und die innere Ausrichtung wach halten, werden fast schon automatisch Qualitäten in uns stimuliert.

Noch leichter und stärker ist es, wenn wir die Qualitäten ganz bewusst haben; wie Selbstliebe verbunden mit Weisheit. Aber alleine schon, den Wunsch klar zu formulieren, worum es eigentlich geht, ist unglaublich hilfreich. Dann ziehen wir die Möglichkeiten an Land und Nutzen aus unserem Repertoire, das uns ermöglicht,

unsere Wünsche umzusetzen.

Wir denken oft, es wäre notwendig, an dieser Stelle eine Dharma-Praxis zu haben; beispielsweise mit dem anderen *Tonglen* zu atmen, all dessen Schwierigkeiten auf sich zu nehmen und Unterstützung zu schicken. – Das ist ein hilfreicher Zwischenschritt. Aber gleichzeitig ist alleine schon der Wunsch, dass es dem anderen wie mir gut gehen möge, ausreichend. Wenn wir den erwischen, dran bleiben und ihn nicht loslassen, gibt er uns oft die ausreichende Kraft, sodass Situationen etwas anders verlaufen.

Die Methoden mit Ressourcen verbinden

Prioritäten klären

Teilnehmerin: Meine Schwierigkeit bestand gerade in einer alten Loyalität mit meinem Vater, der das Heilmittel Weichheit ablehnen würde. Der nächste Schritt wäre dann, diese Loyalität ins Gewahrsein zu nehmen, statt sie abzulehnen. Sonst wäre der Wunsch loyal zu sein größer als das Heilmittel anwenden zu können. So war die Idee, die identifizierte Ablehnung der Heilmittel durch Gewahrsein aufzulösen. Ist das sinnvoll?

Ja, das ist sinnvoll. Man könnte es noch etwas geschickter ausdrücken. Was du zum Einsatz bringst, ist dein einführendes Verständnis für das, was dein Vater braucht; diese Ressource zusammen mit deiner Bereitschaft, das einzusetzen, was der Situation tatsächlich hilft. Du verstehst, dass es nur mit Weichheit nicht getan ist, denn er würde das ablehnen. Er braucht Loyalität und du bist bereit, sie in dir zuzulassen, auszudrücken. Du zeigst sie als ein Geschenk oder Entgegenkommen an ihn. Habe ich das richtig verstanden?

Ja, so klingt es. Es steht im Spannungsfeld zu dem, was meine kleine Tochter gerade von mir braucht und nicht kriegen kann, da die Loyalität zu meinem Vater scheinbar so groß ist – obwohl sie nach dieser Weichheit schreit. Und ich bleibe übrig, für mich kann ich noch gar nichts entdecken.

Genau, denn dein ganzes Denken und Fühlen war erst mal auf ihn und sie gerichtet. Da bleibst du über. Was brauchst du denn, um dich wohl zu fühlen?

Für mich zeigt sich eine Versöhnung, dass es zwischen den Beteiligten fließen kann.

Du brauchst die Versöhnung, dass es zwischen den Dreien fließen kann. Du bist eine von den Dreien. Welche Haltung oder innere Qualität würde dir helfen, so in diesen Beziehungen zu sein, dass es von deiner Seite aus gut fließen kann?

Ich spüre, dass ich den Mut haben müsste, andere Prioritäten zu setzen.

Du spürst, dass du die Prioritäten irgendwie verschieben musst. Was müsstest du denn da verschieben?

Im Moment müsste ich die Entscheidungen treffen.

Ja, denn du bist das Zentrum des Geschehens. Das sind *deine* Tochter und *dein* Vater. Wie könntest du dich ganz eins fühlen mit dem Gestalten der Situation? Was zeigt sich da, dass es an Qualitäten braucht?

Liebe, Weisheit, Frieden – richtig große Sachen.

Bleib mal dabei, da kommt noch mehr dazu, es schwingt noch mehr mit. Verschiebe mal die Prioritäten so, dass es stimmt. Räume dir größere Priorität ein. Ich mache jetzt mit dem Unterricht weiter. Aber du spürst dich, atmest. Manchmal ist da deine Tochter, manchmal dein Vater. Atme in diesem – nennen wir es – Spannungsfeld. Es ist ein sehr dynamisches Feld, in dem du das Bedürfnis nach Fließen hast. Allerdings geht es noch darum, die innere Haltung zu finden, die dies ermöglicht. Ich denke, du kannst da noch mehr spüren. Ein kleines Stichwort: es hat mit Mut zu tun. Eine mutige Grundhaltung wozu?

Sich in den Qualitäten verankern

Wir haben an diesem Beispiel sehen können, dass es nötig ist, zu schauen, was es eigentlich braucht. Das Innehalten in der Situation ist das Eine, aber wenn wir mal Zeit dafür haben – zum Beispiel abends –, halten wir länger inne und verweilen bei der schwierigen Situation. Dabei gehen wir nicht zu schnell direkt ins Pro-

blem, sondern verankern uns zunächst in den Qualitäten. Wir spüren, wie wir den Atem ein und aus fließen lassen können. Wir würden auf buddhistische Art sagen, dass wir uns in der Zuflucht verankern; in unserer inneren Ausrichtung, in unseren erwachten Qualitäten. Dann lassen wir immer wieder Stück für Stück das Problem kommen. Wir erwischen den Punkt, bevor es zu stark wird, damit wir davon nicht überwältigt werden, und kehren dann direkt wieder in den Körper, zum Atmen zurück und finden so den Ausgleich. Dann lassen wir das Problem wieder kommen – viele Male –, bis wir deutlicher spüren können, was eine heilsamere Art wäre, in dieser Herausforderung zu sein.

An dieser Stelle können viele Methoden hilfreich sein. – Ist der Unterschied zwischen Methode und dieser Haltung verständlich?

Die Haltung ist, sich wirklich mit den Qualitäten und inneren Ressourcen zu verbinden. Dafür gibt es dann Methoden, die uns helfen, wie beispielsweise der Geleitschutz – die Vorstellung, von Eltern oder Buddhas begleitet zu werden; oder ein Mantra wie OM MANI PEME HUNG oder KARMAPA TSCHENNO oder OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Das sind geeignete Methoden, die uns helfen, uns mit unseren Qualitäten zu verbinden.

Auch erdende Methoden, die uns den Boden unter den Füßen oder die Sitzfläche spüren lassen, sind hilfreich. Eine kurze Yogaübung oder Sitzung würde uns als Methode in ein gelöstes Sein bringen. Dadurch können wir uns einer Herausforderung besser stellen.

Wir können auch gleichzeitig heilsame Erinnerungen wachrufen. Das ist mir vorhin im Austausch passiert, als ich die Erinnerung an Gendün Rinpoche wachgerufen habe, der hin und wieder ganz unterstützend war. So etwas zu aktivieren, nennt man Methode. Die Methode ist immer eine Brücke zu einer Qualität oder zu einem neuen Erleben. Auch Gebete zu sprechen ist eine Methode, da Gebete uns dafür öffnen, uns mit neuen Qualitäten in Verbindung zu bringen.

Tonglen – das Atmen mit dem Gegenüber, einführendes Nehmen, einführendes Unterstützen – ist Methode und bringt uns mit Herzensqualitäten in Verbindung.

Die Methoden sind zahlreich – aber der Prozess ist der gleiche. Es ist immer etwas, das es ermöglicht, uns mit den Qualitäten zu verbinden. Die beste Methode ist eigentlich die, mit der wir am vertrautesten sind. Deshalb spricht man so viel von täglicher Praxis auf dem buddhistischen Weg. Denn sie ist eine Übung in einer Gruppe von Methoden, welche diese Qualitäten in uns aktivieren. So ist die einfache stille Meditation ein Aktivieren der großen Ressource des wachen Präsent-Seins; des wachen Gewahr-Seins. Das ist eine große Qualität, die aber oft Ergänzung durch Methoden braucht, die Mitgefühl oder Liebe noch stärker ins Zentrum stellen.

Es kann auch sein, dass ihr bereits gelernt habt, die stille Meditation in dieser tiefen Selbstannahme zu praktizieren; eine tiefe Annahme von allem, was auftaucht. Dann ist sie nicht zusätzlich notwendig.

Einige von euch hatten stark das Thema Selbstliebe und Selbstannahme.

Die Art der täglichen Praxis mit dem Herzen erfühlen

Die Frage nach der Methode wäre jetzt: Wie können sich die Qualitäten, die ihr euch aufgeschrieben habt, in eurer täglichen Praxis widerspiegeln, damit sie täglich geübt und stimuliert werden? Somit können sie euch auch in Herausforderungen zur Verfügung stehen. Die Frage nach der täglichen Praxis beschäftigt viele. Viele, die zu mir kommen, fragen, was sie praktizieren sollen. Um eine Antwort zu geben, muss ich entweder schon wissen, was für den anderen gut ist, aber lieber frage ich nach: Worum geht es dir denn? Was möchtest du entwickeln? Mit welchen Qualitäten möchtest du dich verbinden?

Dann würde ich jemandem vielleicht sagen, Tara ist eine ziemlich gute Möglichkeit, sich mit den Qualitäten zu verbinden und sie zu stärken. Für wache Präsenz würde ich auch eine andere Praxis empfehlen. Für Liebe und Mitgefühl gibt es Praktiken, die solche Qualitäten mehr hervorrufen – *Metta*-Meditation, *Tonglen*-Praxis, Tschenresi-Praxis. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. So müsste jeder von euch die passende Praxis zu den zentralen Qualitäten finden.

Wenn jemandem der spielerische, starke Aspekt wichtig ist, der tanzende, stürmische Junge, kann man auf

Yidams – Meditations-Gottheiten – praktizieren, die tanzen, springen, voll geballter Kraft sind, Licht ausstrahlen, voller Mut und unbesorgt sind. Wenn der mütterliche Aspekt gestärkt werden soll, dann kann zum Beispiel Tara hilfreich sein, oder auch Vorstellungen, welche die große Mutter in mir aktivieren und mich damit in Verbindung bringen.

Merkt ihr, wie die tägliche Praxis eigentlich Spiel dessen sein sollte, was uns wirklich am Herzen liegt? Ohne dass ihr das vielleicht so bewusst benennt, habt ihr euch vermutlich eure tägliche Praxis bereits danach ausgesucht. Ihr habt sie mithilfe eurer inneren Antennen für das, was euch gut tut, gewählt. Manchmal liegen wir mit unserer Wahl etwas daneben; wir haben das Gefühl, eine bestimmte Praxis machen zu müssen, weil der eigene Lehrer sie uns gegeben hat oder alle diese Praxis machen, aber sie passt irgendwie nicht für uns. Es ist, als ob wir in Schuhen laufen würden, die uns nicht passen. So haben wir jedes Mal, wenn wir uns zur Praxis setzen, das Gefühl: „Es ist ja ganz nett, aber irgendwie drückt es mich.“ Dann ist es an der Zeit, eine Feinjustierung vorzunehmen oder sogar die Praxis zu wechseln. Vielleicht finden wir eine andere Methode, welche diese Qualitäten leichter in uns frei setzt.

Teilnehmerin: Du sprichst von den Qualitäten, die uns selbst am Herzen liegen. Ich nehme an, dass verschiedene Methoden einfach unterschiedliche Wege bereit halten, die immer zu dem gleichen Ziel führen: zum Erwachen. Es sind also individuelle Wege zum Gleichen. Jeder bekommt das, was seinen Stärken entspricht. Verstehe ich das richtig?

Man geht stärker in Resonanz mit Praktiken, welche die Qualitäten in uns berühren, die heilend und nährend auf uns wirken. Wir brauchen uns dann nicht zu motivieren, da sie wie ein Lebenselixier für uns sind. Wenn die Praxis stimmt, braucht es auch keine Disziplin mehr, da wir sie so gerne machen, als ob wir jeden Tag unseren Lieblingswunsch erfüllt bekommen würden.

Es ist schon richtig, dass alle irgendwie zum selben führen. Dasselbe, von dem wir hier sprechen, ist riesig und die Zugänge sind individuell.

Ich verstehe, dass dasselbe riesig ist, aber es ist doch nicht für alle gleich?

Wie gleich sind die Buddhas untereinander? Jeder Buddha ist anders. Sie haben alle dasselbe verwirklicht, die selbe Geistesdimension. Sie sind alle unterschiedlich und manifestieren sich alle anders in der Welt. Wir kennen zwar keine Buddhas, aber auch die Meisterinnen und Meister sind sehr unterschiedlich.

Aber sie haben das Gleiche verwirklicht?

Ja, die Offenheit des Geistes; die Natur des Geistes. Jeder auf seine Weise, in unterschiedlichen Linien und Traditionen, mit unterschiedlichsten Methoden – manche ohne Methode.

Die eigene Praxis anpassen

Teilnehmerin: Ist es sinnvoll, seinen Praxiswechsel mit dir abzusprechen?

Wenn Menschen mich ansprechen, um ihre Praxis zu wechseln, setzt das ein Gespräch voraus. Ich habe gelegentlich Intuitionen dazu, die aber näher am Ziel liegen, wenn ich die Person gut kenne. Dafür braucht es Gespräche, Austausch. Die Praxis ist nicht für das ganze Leben, es gestaltet sich weiter. Ich stelle nur meine Lebenserfahrung und Kompetenz zur Verfügung, damit die Person herausfinden kann, was für sie stimmen könnte.

Es gibt Lehrer, die weitsichtiger sind als ich es bin. Diese geben den Schülern ihre Praxis, und es wird darauf vertraut, dass es so stimmt. Das ist in Ordnung.

Mein Lehrer hat das anders gemacht. Er hat uns nicht eine Praxis gegeben, sondern er hat nachgefragt und gespürt. Er fragte, ob uns sein Vorschlag gefällt oder wir haben Ideen eingebracht. Später durften wir uns völlig frei unsere Praxis aussuchen. Er hat diesbezüglich gar nicht mehr eingegriffen.

Ich komme also aus einer Schule, in der nicht einfach eine Praxis gegeben wird, sondern die die Wahl im Austausch geschehen lässt. So wird offenkundig, worauf wir Lust haben und dann gibt es die dafür notwendigen Unterweisungen.

Manche Erklärungen sind aufwändig. Komplexe Yidam-Praktiken können bis zu hundert Stunden an Unterweisungen erfordern. Der Lehrer muss das dann auf sich nehmen.

Teilnehmerin: Wie verhält es sich, wenn die Motivationen in unterschiedliche Richtungen gehen? Zum Beispiel Mütterlichkeit und Klares Gewahrsein? Ich verzettele mich in der Praxis manchmal. Dann mache ich eine Zeitlang Metta und möchte kurz darauf Vipassana machen. Es scheint manchmal besser zu sein, bei einer Praxis zu bleiben, oder?

Es kommt darauf an, wie viel Zeit man für die tägliche Praxis hat. Eine Hauptpraxis sollte klar sein, und wenn ich mehr Zeit habe, wie am Wochenende, kann ich noch eine weitere Praxis dazu nehmen. Wer viel Zeit hat, kann sich an einem Tag auf unterschiedliche Weise mit solchen Methoden stimulieren. Manche Methoden vereinen in einer Praxis das, wonach man sucht.

Teilnehmerin: Ich mache zur Zeit das Ngöndro und möchte wissen, ob ich es erst fertig machen muss, bevor ich eine andere Praxis dazu nehmen kann.

Zur Information für die anderen: Das Ngöndro sind die vorbereitenden Übungen für Mahamudra und vier sehr aufwändige Übungen, für die man im Normalfall schon einige Jahre ansetzen kann. Und solange die laufen, brauchst du über nichts anderes nachzudenken? ... Kaum ist es ausgesprochen, merkt man, wie absurd das ist.

Es macht mir Druck.

Ja, das kann ich spüren. Es geht anderen auch so. Das ist ein völlig unnötiges Praxiskorsett, in das wir uns haben zwängen lassen oder uns selbst hinein gezwängt haben. Ich halte das nicht für sinnvoll. Wenn du das Ngöndro fertig machen möchtest, dann mache es, weil du es möchtest und für sinnvoll erachtest; jede Etappe davon. Nicht einfach, weil es vorgegeben ist.

Was das betrifft, bin ich ganz anders gelagert als viele andere Lehrer, die sagen: „Mach erst mal diese Praxis und in drei Jahren sprechen wir uns wieder. Vertraue, das wirkt! Es hat immer schon gewirkt.“ Auch andere hier im Raum haben es gemacht. Ich habe es drei Mal gemacht und auch viele andere Praktiken. Daher weiß ich, wie viel und wie wenig eine Praxis bewirken kann. Sie kann ausgesprochen wenig bewirken. Es kommt auf die Qualität an, mit der wir in der Praxis engagiert sind. So kann ein Moment der Praxis Berge versetzen, während wochen- und jahrelanges Praktizieren wie spurlos an einem vorüber gehen kann.

Es geht wirklich darum, mit dem Herzen in der Praxis zu sein, Qualität zu praktizieren und eher kürzer zu sitzen als lange Sitzungen zu forcieren. Hohe Qualität für kürzere Zeit ist viel effektiver als eine mediokre Präsenz über lange Zeit.

Die Ngöndro-Übungen sind hoch effektiv. Ich möchte ein Beispiel aus meiner Praxis geben: Bei der Vajrasattva-Praxis, oder Diamantgeist- bzw. Dorje-Sema-Praxis, stellen wir uns den Buddha Vajrasattva über uns vor. Wir lassen uns mit dem Bodhicitta-Nektar füllen, holen all unsere Ichbezogenheit und Blockaden in dieses Bewusstsein hinein und lassen sie raus spülen.

Gendün Rinpoche insistierte: Eine einzige Mala – 108 Wiederholungen von diesem Mantra bei voller Bewusstheit – kann zu einer völligen Offenheit des Geistes führen. Eine Mala! Nicht mehr und nicht weniger. „Mach eine Mala für 20 Minuten voll konzentriert und dann ist es gut. Bleibe anschließend in der Offenheit.“ – Es geht nicht um hundertausende Mantras.

Diese Erfahrung haben schon so viele Menschen gemacht. Wirklich präsent sein, wirklich mit dem ganzen Herzen da sein; das ist es, was transformierend wirkt. Dann können es auch die Wiederholungen, wenn sie mit offenem Herzen gemacht werden, zum Teil noch vertiefen und verankern. Aber oft ist es auch einfach Zeitvergeudung. Das muss man auch mal sagen. Man verbringt seine Zeit mit Übungen, die man nicht so ganz versteht oder einsieht und macht sie irgendwie doch. Ein Gutes hat es: zumindest hat man Geduld gelernt.

Für einige ist das vielleicht ernüchternd, aber ich habe 17 Jahre lang die Drei- und Sechsjahres-Retreats geleitet. Daher kenne ich den Unterschied zwischen einer Ausdauerpraxis und einer herzgefühlten Praxis genau.

Teilnehmerin: Vor zehn Jahren hättest du es vielleicht noch nicht so formuliert, oder?

Nein, denn da hätte ich riskiert, aus dem Kloster geworfen zu werden. Gedacht und gewusst habe ich das schon immer, denn Gendün Rinpoche hat es uns bereits im ersten Jahr des allerersten Retreats gesagt. Es sind ganz klare Erfahrungswerte. Diese Freiheit habe ich erst, seitdem ich in keiner Institution mehr unterwegs bin.

Ich sitze seit zehn Jahren dran und viele tolle Lehrer haben mir gesagt, dass ich es machen soll. Es inspiriert mich einfach nicht und ich komme nicht weiter...

Dann würde ich dir empfehlen, zu ihnen zu gehen, wenn die Lehrer noch verfügbar sind, und genau das anzusprechen. Ein guter Lehrer ist sofort mit offenem Herzen da und sagt: „Was? Das inspiriert dich nicht? Woran liegt es denn?“ So könnt ihr euch austauschen und es wird etwas Neues daraus entstehen.

Oft liegt es daran, dass die Praxis, welche wir gerade machen, nicht in ihrer Tiefe offenbart wurde und wir sie nur oberflächlich beschrieben bekommen haben. Vielleicht haben wir den Zugang zu ihrer tiefen Bedeutung noch nicht gefunden. Offenbar brauchen wir Westler es, den Zugang zu den tiefsten Bedeutungen geöffnet zu bekommen. Da sind wir am glücklichsten. Wenn man uns nur mit oberflächlichen Visualisationen abpeist und uns sagt, wir sollen es so machen, erreicht uns das nicht ganz.

Dann wird beispielsweise die Vajrasattva-Praxis, die ich eben erwähnte, zu hunderttausend Malen mit der entsprechenden Visualisation. Aber wir merken gar nicht, dass es eigentlich darum geht, uns mit dem ganzen Herzen für das Bodhicitta zu öffnen. Zugleich öffnen wir uns für alle Schwierigkeiten, die in uns sind, und wir lernen, uns nicht zu identifizieren. Wenn sich enthüllt, was eigentlich mit der Praxis gemeint ist, macht es plötzlich Sinn und es wird sehr schön, das zu praktizieren.

Ich musste mir vieles selbst erarbeiten. Natürlich war Gendün Rinpoche sehr großzügig und hat nichts zurück gehalten. Doch wurde vieles nicht so deutlich gesagt. Ich war immer am Suchen danach, was die Praxis eigentlich bedeutet. Als ich studierte, habe ich mir aus den Kommentaren die Hinweise geholt und bin ihnen nachgegangen. Dann hat sich mir der Sinn der Praxis eröffnet. Das ist es nun, was ich mit euch mache. Ich beleuchte euch den tieferen Sinn und dadurch könnt ihr euch die Methoden selbst entschlüsseln.

Also eher ins Gespräch gehen, nicht aufgeben, sondern nach dem tieferen Verständnis suchen. Vermutlich ist die Methode sogar gut und richtig, aber das Verständnis der Methode ist noch nicht ausreichend.

Arbeit mit dem Körpergedächtnis

Teilnehmerin: Es gibt doch so etwas wie ein Körpergedächtnis. Wenn man mit der Zeit zu einem ursprünglich zugedeckten Gefühl zurück kehrt, erinnert sich der Körper dann daran? Kann man darauf aufbauen?

Ein Körpergedächtnis von etwas, das dir richtig gut getan hat? Eine Art zu sein, die in deinem Körper ein fließendes, offenes Gefühl hinterlassen hat?

Etwas Stimmiges, das man nur wenig erfahren hat und dann wieder liegengeblieben ist. Es ging nicht weiter. Aber es wurde berührt.

Ja, das kannst du jederzeit wieder kontaktieren. Es ist immer noch da. Du kannst deine Antennen einsetzen, um zu spüren, wo es für dich lang geht. Wenn es zu diesem offenen, frischen Sein kommt, das du als heilsam kennst, weißt du, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Und wenn es mal verloren geht? Wenn ich zum Beispiel mal eine leckere Nuss gegessen habe und dann gibt es zwei Jahre lang keine Nüsse mehr. Dann brauche ich wieder eine Nuss, um den Geschmack wieder zu entwickeln und weiter gehen zu können?

Auf dem Weg gibt es viele Nüsse – zu knacken. Du kannst jedes Mal das Gefühl haben, wie toll es ist, die Nuss geknackt und genossen zu haben. Mit diesem Gefühl kannst du gehen und es wird durch die Wiederholung wieder wach gerufen. Aber dann wird es zu einer neuen Erfahrung.

Mit der täglichen Meditation beispielsweise finden wir – nach Möglichkeit jeden Tag – in dieses gelöste Sein hinein; da hinein, wo unser Geist völlig unbesorgt ist und wir das Gefühl haben, die Welt ist völlig in

Ordnung. Jeden Tag da hinein zu finden wird uns vertraut; es ist ein Körper-Geist-Gedächtnis. Das ganze Sein erinnert sich und sehnt sich auch jeden Tag danach, in dieses Grundgewahrsein einzutauchen. Das ist unsere Orientierung.

Ich mache gar nicht so einen Unterschied zwischen Körper und Geist, aber wir fühlen es auch ganz stark im Körper. Deshalb spricht man auch von Körpergedächtnis, da wir mit unserem ganzen Sein stark spüren, wie gut es tut.

Visualisation üben

Teilnehmerin: Gibt es Hilfestellungen, wenn man nicht visualisieren kann? Bei ganz viele Übungen soll man sich etwas vorstellen, aber da tue ich mir ganz schwer. Dann bin ich eher damit beschäftigt, Bilder zu erzeugen als damit, in die Gefühle zu gehen.

Ja, es gibt schöne Hilfestellungen. Die wichtigste ist, die Visualisation nicht machen zu wollen sondern kommen zu lassen. Gar nicht machen zu wollen sondern sie sich entdecken zu lassen. Das ist eine ganz andere innere Haltung. Magst du mir ein Beispiel geben?

Wenn ich mir den Medizinbuddha vorstellen soll, dann sehe ich den Buddha nicht.

Man würde normalerweise irgendwie versuchen, sich den blauen Buddha mit der Arura-Pflanze in der Hand und der Medizinschale vorzustellen. Dann ist es eine geistige Akrobatik. Man kann auch anders vorgehen. Das kommt wieder von Gendün Rinpoche, der ein verwirklichter Meister war. Er sagte: Lass sich den Medizinbuddha selbst zeigen. Er hat es uns so vorgemacht: ‚Bist du da?‘ Dann stellt sich das Gefühl ein ‚Ja, er ist da auch wenn ich gar nichts sehen kann.‘ Das Gefühl verbunden zu sein und vielleicht die Frage: ‚Wie bist du da?‘ Dann ist vielleicht nur ein Licht über, vor oder in uns zu spüren – wo auch immer. ‚Wie fühlt es sich an?‘ So entdeckst du mit der Zeit immer mehr von der lebendigen Präsenz des Medizinbuddha. Das ist ein ganz anderes Vorgehen als die Visualisation nachzeichnen zu wollen.

Ich bin überzeugt, dass du visualisieren kannst. Könntest du mir jetzt zum Beispiel beschreiben, wo in deinem Schlafzimmer eventuell ein Nachttisch positioniert ist? Siehst du das Schlafzimmer gerade vor dir? Hat es ein Fenster? Siehst du es? Gibt es einen Schrank? – Du visualisierst gerade, denn es ist dir vertraut. Wenn ich dich frage, wie du von hier nach Hause kommst, würdest du mir vermutlich den ganzen Weg beschreiben können. Das ist Visualisation. Ich kann dir beschreiben, wie es in meinem Herzen beim Medizinbuddha aussieht. Ich würde da hindurch wandern und ihn entdecken, während ich ihn dir beschreibe. Das ist eigentlich mit Visualisieren gemeint: kommen lassen, entdecken, entstehen lassen; auch immer wieder neu, immer wieder anders.

Auf Tibetisch nennt man das die ‚*kye tschik kye tschik* Visualisation‘; von Moment zu Moment visualisieren. Entstehen, vergehen und wieder entstehen lassen; nicht festhalten sondern entstehen lassen, wie es gerade kommt, und dann auflösen lassen. Dann entsteht es wieder, aber nicht identisch sondern jedes Mal ein bisschen anders. Da sind wir dann bei einer lebendigen Praxis.

Das andere nennt man in den tibetischen Kommentaren eine Thangka-Meditation. Das ist die exakte Reproduktion eines Thangkas, eines Rollbildes. Wir haben das Gefühl, wir müssten diese Vorstellung reproduzieren. Wir können sehr gut und exakt darin sein, bloß ein bisschen leblos. Das ist einer der klassischen Fehler bei Visualisationen.

Teilnehmerin: Wenn ich einen formellen Meditationstext lese, ist es dann eine Thangka-Meditation?

Du wirst wissen, ob es lebendig oder steril ist. Es ist kein Kriterium, einfach nur einen Text zu lesen. Das kann sehr lebendig oder eine verkrampfte Nachzeichnung von immer wieder demselben Bild sein. Lass es doch mal lebendig werden.

Ich praktiziere gerade Diamantgeist.

Dann sind wir ja bei der richtigen Praxis gelandet. Sprich doch mal mit ihm. Lass dich darauf ein, mit dem Buddha zu sprechen. Im Praxistext spricht er uns auch zwei Mal an und wir sprechen mit ihm. Aber irgendwie haben wir das Gefühl, damit hat es sich dann erledigt und wir dürften den Dialog nicht weiter führen.

Aber es geht ständig weiter, wie eine fortlaufende Instruktion. Wir sind mit unseren Weisheits-Wesen verbunden und es kommen ständig Erkenntnisse. Indem wir uns öffnen und damit wie in einen Dialog treten, wird es total lebendig.

Probier das aus. Ich bin auch ganz gelassen damit, denn ich erfinde nichts, während ich darüber spreche. Das sind tatsächlich die Kommentare, die es so lebendig beschreiben. Man muss sie nur kennen.

In der Zufluchtsvisualisation gibt es den Zufluchtsbaum. Auf dem hinteren Ast sind all die Dharmatexte und sie werden so beschrieben, dass sie zu hören sind. Während wir Zuflucht nehmen, hören wir den Klang des Dharma und das, was uns angeht, ist besonders gut hörbar. Sie erklingen mit all den Weisheiten, dem Wissen und den Erfahrungen, die darin sind. Das ist sehr lebendig.

Für diejenigen, die nicht aus dem tibetischen Buddhismus kommen, war das nun vielleicht etwas mühsam. Aber ihr seid mit anderen Fragen genau so willkommen; egal, aus welcher Tradition oder auch ohne Tradition, um herauszufinden, welche Methoden für euch hilfreich sein könnten oder wie ihr eine Methode, die ihr ohnehin schon anwendet, noch hilfreicher einsetzen könnt. Denn ich weiß nicht, wer hier vor mir sitzt und was genau ihr praktiziert. Es hängt somit von euren Fragen ab, auf die ihr dann kurze Rückmeldungen bekommen könnt. Diese können euch unter Umständen helfen, das entsprechende Heilmittel noch sinnvoller einzusetzen.

Wie das gerichtete Interesse ins Mitgefühl führt

Teilnehmerin: Ich weiß oft nicht, wie ich Mitgefühl praktizieren soll. Es fühlt sich manchmal trocken an und es scheint mir schwierig, ins Leben zu bringen. Ich komme aus der Theravada-Tradition, doch die tibetische Praxis scheint andere Zugänge zu haben. Wie kann ich es im Alltag noch besser praktizieren? Mir scheint Mitgefühl hilfreich zu sein, um es wieder ins Fließen zu bringen, wenn es mal stockt.

Du sprichst eine der aller wichtigsten Qualitäten an. Für alle Emotionen ist Mitgefühl unglaublich wichtig. Auch für Stolz, Eifersucht, Ärger, auch für Gier/ Verlangen ist Mitgefühl phantastisch – für uns selbst und für andere. Was hilft da? Ich möchte jetzt nicht die klassischen Erklärungen wiederholen, sondern ich erzähle euch aus meiner Erfahrung; was mir bis jetzt geholfen hat.

Gerade bei Ärger fällt mir als Erstes die Grundhaltung ein, dass der andere genau so im Schlamassel sitzt wie ich selber. Ich merke, dass ich mich über jemanden ärgere und unterstelle dem anderen, dass er das extra macht – was auch immer er mir in meinen Augen zu Leide tut. Aber nein! Mitgefühl beginnt damit, zu merken, dass die andere Person mindestens genau so in ihren Mustern gefangen ist wie ich.

Ich habe wenigstens etwas Dharma im Paket, aber so viele haben gar keinen Zugang zu ihren Ressourcen oder Qualitäten. Sobald sie sich angegriffen oder unsicher fühlen, verlieren sie Zugang zu ihren Kräften. Wenn ich sehe, auf welchen emotionalen Schienen und in welchen Gefängnissen sich andere bewegen, kann ich schon gar nicht mehr ärgerlich sein. Dann merke ich zwar, dass ich etwas ärgerlich bin, aber die Person, die noch mehr leidet, ist jene, die so gefangen ist. Aufgrund von Angst oder ähnlichem benimmt sie sich jetzt so. Das hilft mir sehr, um Mitgefühl entwickeln zu können!

Wenn ich leide, richtig emotionalen Stress habe, stelle ich mir vor, wie viele andere gerade genau so oder noch schlimmer leiden. Das bedeutet nicht, dass mein Leid nicht berechtigt ist, sondern dass ich damit nicht alleine auf der Welt bin. Das ist eine Brücke, um mich nicht alleine zu fühlen, und mir wird klar, dass andere dasselbe durcharbeiten haben. Es ist ein klassischer Wunsch, der mir dann wirklich viel geholfen hat: Was immer ich jetzt lernen kann – den Umgang mit dieser Herausforderung –, möge es allen, die sich ebenfalls mit solchen Dingen herumschlagen, auch zugute kommen! – Im Vertrauen darauf, dass jeder von uns, der etwas lernt oder innere Schritte macht, dem ganzen Umfeld und anderen zugute kommt; auf sichtbare und unsichtbare Art und Weise. Das ist dann die Kraft des Mitfühlens, die in mir eine zusätzliche Kraft mobilisiert, mich dieser Herausforderung zu stellen.

Wirkliches Interesse für den anderen entwickeln

In letzter Zeit half mir in diese Verbindung zu finden, mich überhaupt dafür zu interessieren, wie es anderen geht. Wenn ich mich nicht mehr für den anderen interessiere, schaltet mein Mitgefühl ab. Es geht darum,

mich einfühlen zu wollen, interessiert daran zu sein, wie es dem anderen geht, und gar nicht das Mitgefühl direkt ansteuern. Denn das kommt einem manchmal sehr groß und Meilen weit entfernt vor. Wir interessieren uns: „Wie geht's dir eigentlich? Was fühlst du?“

Das kann man sich überall fragen – im Kaufhaus, in der Straßenbahn... „Wie fühlen die sich wohl gerade?“ – Interesse, hinsehen, neugierig sein, ohne dass die anderen unbedingt antworten müssen. Es ist unglaublich, was das ausmacht!

Wenn wir uns mit Freunden oder vor allem Bekannten unterhalten, erzählen wir uns die Fakten. Man erzählt sich, was man gerade so erlebt hat. Aber allein schon die Frage mitten drin zu stellen: „Und wie war das eigentlich für dich? ... auf den Berg zu steigen, den Urlaub zu machen oder als dein Auto fast abgeschleppt wurde? ...“ Wir erzählen nicht nur die Fakten, sondern fragen, *wie* es war. – Das ist das echte Interesse; wir interessieren uns für das Erleben der Person. Genau wie in der Meditation heute morgen: Wie ist es eigentlich zu sein, und nicht: Was erlebe ich? Nicht was höre ich, sondern *wie* ist es, das zu hören?

Wir tauschen uns über Musik oder Filme aus und fragen, was den anderen dabei berührt hat. Wie war es für dich, das Beschriebene zu sehen? So kommen wir in die Tiefe, das Mitschwingen beginnt, und wir bekommen die andere Person zu fühlen. Das hängt damit zusammen, dass wir uns wenigstens für einen Moment wirklich interessieren.

Gerade bei Menschen, die schon lange zusammen leben, ist das das Allerwichtigste. Wir haben das Gefühl, wir wüssten schon, wie sich unsere Frau oder unser Mann fühlt. Dabei haben wir keine Ahnung! Wir täten gut daran nachzufragen. Immer wieder, jeden Tag.

Das ist für mich im Moment die stärkste Brücke, um mich daran zu erinnern. Wenn es bei mir trocken und leer wird, wenn kein Mitschwingen zu spüren ist, frage ich mich, wie ich wieder dort hinein finde. Interesse ist der Schlüssel! Vorhin sagte ich es bereits: Indem wir unsere Aufmerksamkeit lenken, gestalten wir unser Leben. Wenn wir unser Leben mitfühlend gestalten wollen, müssen wir unser Interesse auch in das Erleben der anderen richten und auch von unserem Erleben etwas teilen.

Mitgefühl für uns selbst bedeutet zu erforschen, wie es mir selbst geht, wie ich fühle. Mitgefühl für andere ist die Frage, wie es anderen geht. Dafür brauche ich keine mitfühlende Handlung auszuführen, mich zu kümmern oder zu helfen. Das ist meist gar nicht gefragt. Unter Umständen kommt es aus dem verstehenden Mitfühlen von selbst. Aber zunächst geht es darum, mitfühlendes Interesse zu haben. Nachher schenke ich den anderen etwas, das sie gar nicht haben wollen. Das wirkliche Interesse ist die Quelle von Mitgefühl.

Interesse und Interesselosigkeit

Was ich gerade beschrieben habe, ist einer der zehn ersten Geistesfaktoren unter den 51, die im Abhidharma klassischerweise gelehrt werden. Es ist das Interesse, welches die Aufmerksamkeit ausrichtet, stabilisiert und letztlich in die Vertiefung führt. Technisch gesehen ist der Faktor Interesse der erste innerhalb der Gruppe der fünf Objekt-identifizierenden Geistesfaktoren.

Der Faktor Interesse ist die Wurzel aller heilsamen und nicht-heilsamen Geisteszustände. Mitgefühl z.B. wird aus dem Interesse daran, was Mitgefühl hervorruft, genährt. Ärger wird aus dem Interesse für das genährt, was mich ärgert, nervt und was ich nicht haben möchte. Immer ist das Interesse der entscheidende Faktor, wenn wird dabei sind, Karma zu erzeugen.

Ob es heilsam oder nicht-heilsam ist, immer sind es interessierte, geneigte Handlungen. Wir interessieren uns für etwas, reagieren in die eine oder andere Richtung und daraus entstehen die Gestaltungskräfte. Das sind die anderen 41 Geistesfaktoren, welche das tatsächliche Erleben beschreiben.

Dieser kurze technische Ausflug kann euch zur Orientierung dienen, vor welchem Hintergrund ich diese Antworten gebe. Aber im Erleben ist es viel spannender als im Studium. Wenn man es studiert, fragt man sich, wovon da gesprochen wird. Es ist unglaublich hilfreich, das mit dem Erleben zu durchdringen.

Der zweite Faktor ist *sati* (Tib.: *drenpa*) und beschreibt das Erinnern daran, wofür ich mich interessiere. *Sati* wird immer mit Achtsamkeit übersetzt und ist der auf das Interesse folgende Faktor. Achtsamkeit kann man nur üben, wenn man Interesse hat. Achtsamkeit bedeutet, bei dem zu bleiben, woran ich interessiert bin. Es

gibt viele Formen von Aufmerksam- und Achtsam-sein. Beispielsweise die mitfühlende Achtsamkeit. Wenn man die Achtsamkeit vertieft, kommt es zu stabiler Geistesruhe und *samadhi*. Aber alles beginnt mit dem Interesse.

Teilnehmer: Was ist dann Interesselosigkeit?

Interesselosigkeit wird auch Unwissenheit genannt – *avidya*. Dahinter verbirgt sich der Wunsch, nichts mitzubekommen; es ist die Wurzel von Samsara. Es ist ein Ablehnen und das Gefühl, dass es zu viel wird. Aus dem Erleben gesprochen: Wer Interesselosigkeit zeigt, gibt eigentlich zu verstehen, dass die Welt für ihn eine Überforderung ist. Diese Gleichgültigkeit ist eine Schutzfunktion und hat ihre Berechtigung, da wir sonst überschwemmt werden könnten von dem, was uns interessieren sollte. Es hat damit zu tun, wie wir Reize, Informationen und Kontakt verarbeiten. Da braucht es einen neuen Zugang zu einer anderen Art von Durchlässigkeit; einen flüssigeren, leichteren Umgang mit den Dingen, damit Interesse überhaupt wieder lebbar wird.

Denn jedes Mal, wenn ich mich interessiere, wird die Welt so intensiv, als würde sie wieder über mich herein brechen. Also wird das Interesse abgeschaltet, damit mich die emotionalen Informationen und Geschichten erst mal gar nicht berühren. Um das aufzulösen, muss ich einen anderen Umgang mit dem finden, was mich da berühren könnte. Ich muss durchlässiger werden und etwas weniger identifiziert in den Reaktionen, die das auslöst. Es ist eine innere Arbeit notwendig, die dazu führen wird, dass wir weniger Angst vor der Welt haben werden und uns wieder erneut interessieren können. So können wir das, was unser Interesse freisetzt – zum Beispiel an Mitgefühl, wenn wir beginnen, den anderen wieder wahrzunehmen –, verkraften und nutzbringend integrieren.

Gleichgültigkeit ist laut Buddha eines der größten Geistesgifte, sie ist eine große Herausforderung und wird häufig mit Unwissenheit übersetzt. Es ist ein Nicht-Wissen-Wollen, ein Nicht-Gewahr-Sein-Wollen und gehört zu den vier elementaren Triebflüssen, welche der Buddha beschrieben hat und zu den vier elementaren Grundströmungen, die aufgelöst sein müssen, um voll und ganz zu erwachen.

Die Bereitschaft entwickeln, Heilmittel wirken zu lassen

Abschließend zu diesem zweiten Schritt, dem Anwenden der Heilmittel, möchte ich sagen, dass jede Methode im Dharma ein Heilmittel ist; jede, ohne Ausnahme! Atemmeditation, Zuflucht, Bodhicitta, Visualisation, ein Teil des Geistetrainings, Gedankengänge, die uns als Kontemplation vorgeschlagen werden – sie alle haben das Ziel, Qualitäten in uns zu berühren und uns auf dem Weg ins Erwachen zu unterstützen. Von daher kommt für die zweite Phase jede Methode, die wir kennen, in Frage; besonders jene Methoden, die schon lange erprobt sind und gute Wirkungen gezeigt haben. Aber es könnte auch etwas sein, bei dem wir spüren, dass es uns sehr gut tut.

Wenn ich schräg drauf bin, sagt meine Frau: „Geh‘ doch mal raus und renn‘ ein bisschen.“ Oder: „Nimm‘ das Rad und fahr‘ den Berg hoch.“ Das tut gut, und ich komme wieder anders vom Berg runter. Es kann alles Mögliche sein, zum Beispiel Brot backen. Aber ich muss mir eben zu helfen wissen. Das ist das Wesentliche. Ich muss wissen, was mir in einer Situation gut tut und wohin ich möchte.

Jetzt kommen wir an den Kern der Sache: Ich muss wirklich wollen, dass sich dieser enge Geisteszustand auflöst. Meistens wirken die Methoden nicht, weil ich gar nicht loslassen will und gar nicht bereit bin. Ich *will* recht haben und mich ärgern. Dann können sich die Methoden an mir die Zähne ausbeißen. Denen werde ich zeigen, dass ich stärker bin!

Auch dem Dharma gegenüber haben wir solch eine Haltung. Ein bisschen Erwachen ist gut, aber wenn ich mich auf dem Weg des Erwachens verändern muss, werde ich dem Erwachen schon zeigen, wo es lang geht. – Ihr fühlt euch ertappt und ich kenne das aus meinem eigenen Erleben. – Wir sind ganz schön zähe Brocken und können noch so viel leiden, aber wir sind uns selbst so treu, dass wir meinen, stärker zu sein als jede Methode. Das heißt, damit eine Methode wirkt, müssen wir bereit sein, sie anzuwenden und sie wirken zu lassen.

Es gibt eine Methode, um diese Bereitschaft zu erzeugen: das Kontemplieren der Auswirkungen davon, was passiert, wenn ich mich nicht ändere. Wohin führt es, wenn ich so weiter mache wie bisher? Wohin geht die Reise mit mir und meinen Beziehungen, wenn ich nicht an mir arbeite und nicht loslasse? Das ist ganz wichtig, um mich zum Loslassen zu motivieren. Wir wissen, wie schnell Beziehungen und Freundschaften in die Brüche gehen, wenn wir nicht bereit sind loszulassen oder nachzugeben. Auch die Situation am Arbeitsplatz ist schnell verdorben. Darum geben wir auch meistens nach und kontemplieren diese Überlegung unbewusst. Wenn wir jedoch merken, dass wir Therapie-resistent sind, brauchen wir diese Kontemplation.

Wir nennen das die ‚Kontemplation der Folgen unserer eigenen Handlungen‘. Wir bleiben dran, bis wir zu dem Eingeständnis uns selbst gegenüber kommen, dass wir gegen unser eigenes Interesse und unseren tiefsten Herzenswunsch handeln. Wir fügen anderen Leid zu und vermehren das Leid in der Welt. Für die Menschen, die wir eigentlich lieben, werden wir zu einer Belastung, wenn wir uns weiterhin so verhalten. Vielleicht kommen wir an den Punkt – ich war öfter so weit – zu denken: „Diesen Kerl müsste man aus dem Verkehr ziehen.“ Ich spüre, dass ich eine Zumutung für die Welt bin, wenn ich so drauf bin. Das ist gut und ernüchternd. Es muss nicht so weit gehen, dass ich davon depressiv werde oder noch betone, wie schlimm es ist. Es kann einfach hilfreich sein zu sagen: „So nicht! Jetzt pack‘ dich mal am Schopf und zieh‘ dich aus dem Schlamassel heraus!“

Die meisten Methoden wirken sehr schnell, wenn wir nur bereit dazu sind. Sie wirken in Minuten und Sekunden, wenn die Bereitschaft groß ist. Die dafür erforderliche Bereitschaft ist, die eigene Position, die eigene Meinung und den eigenen Standpunkt verlassen zu können. Es geht darum, an den verhärteten Stellen wieder geschmeidig und flexibel zu werden. Wir steigen wirklich aus den Mustern aus. Das geht relativ schnell, wenn wir es nur zulassen.

Nichts und niemand in der Welt wird es uns abnehmen können, selbst den Wunsch zu entwickeln, wenn wir nicht an uns arbeiten wollen. Wir brauchen den tiefen Wunsch, wieder in einen freien Geisteszustand hinein finden zu können. Das bedeutet, dass wir tatsächlich alles Enge und Fixierte hinter uns lassen müssen.

Ich habe immer versucht, flexibel zu werden und trotzdem recht zu haben. Das geht nicht! Ich kann dazu stehen, wie ich erlebe, aber wenn ich flexibel werde, muss ich es aufgeben, darauf zu pochen, dass der andere mir recht gibt. Ich kann nicht aus Verlangen, Begierde oder Verliebtheit nach etwas, wie einer Person, einem Urlaub oder einem Ding, greifen und gleichzeitig geschmeidig bleiben. Ich muss das Greifen lassen, sonst entsteht keine Geschmeidigkeit im Geist. – Das nimmt uns niemand ab! – Keiner kann das für uns machen. Egal, wie viele Seminare wir besuchen. Es ist ein gesunder Reflex in uns, aus Mitgefühl und Weisheit uns selbst gegenüber einen Schlussstrich zu ziehen. Etwas sagt uns: „Jetzt reicht’s! Du lässt jetzt los und springst mithilfe der Methoden in die Qualitäten deines wahren Seins!“

Wir müssen ganz und gar loslassen wollen

Beispielsweise gibt es viele verschiedene Arten von *phowa*, bei denen man seine Herzenskraft sammelt und sie mit einem inneren Entschluss durch den Zentralkanal am Scheitel hinaus in einen Buddha schickt. Das können Buddhas, wie Matchikma oder Amitabha, sein oder die offene Geistesdimension – Mahamudra – oder Bodhicitta.

Bei der bekannten Amitabha-*phowa*-Praxis nimmt man die ganze Kraft des Herzens und wechselt in einen offenen Geisteszustand. Er wird durch Amitabha über uns symbolisiert. Aus seinem Herzen kommen wir als unser wahres Selbst wieder zum Vorschein. Die Form stellt unser wahres Selbst dar und ist häufig ebenfalls Amitabha, Tschenresi (Avalokiteshvara) oder Vajrayogini.

Was wir dabei machen, ist, dass wir unseren ganzen Mist hinter uns lassen und alles, worin wir gefangen sind. Wir nehmen die ganze Kraft unseres Herzens wie in die Hand und mit einem starken Ausatem sowie der Silbe PHET gehen wir hoch in diesen Gewahrseinsraum. Wir brauchen aber nirgends hin zu gehen. Es kann auch ein sanftes PHET sein, und wir wechseln in einen offenen Geisteszustand. Wir lassen das andere hinter uns und verankern uns sofort in den erwachten Qualitäten. Als Methode ist das absolut schnell. Es klappt, wenn wir wirklich loslassen und wissen, wohin die Reise geht. Auch dahinein lassen wir wieder los. Zunächst lösen wir uns von allem, was uns zurück hält, und lassen uns dann vertrauensvoll auf die natür-

licherweise in uns vorhandenen Qualitäten ein.

Diese Form der Methode haben Inder im 3. bis 6. Jh. ausgearbeitet. Sie beschreibt, worum es eigentlich immer geht, wenn wir Mittel anwenden, um aus einer emotionalen Verstrickung heraus zu finden. Es geht um die Bereitschaft, eine radikal andere Haltung und eine radikal andere Art des Seins einzunehmen.

Es ist ernüchternd! Was wir auch versuchen, wir können nichts aus unserer Welt hinüber in diese erwachte Welt retten. – „Ein bisschen Anhaften und Greifen wäre doch so schön! Etwas Verliebtsein, recht haben, Stolz oder Ärger schaden doch nicht... Eifersucht ist doch ein Zeichen meiner Liebe...“ – Wir können nichts hinüber retten. Es besteht wirklich keine Chance! Das ist eigentlich eine viel wichtigere Botschaft als das Erlernen der Methoden. Denn egal, welche Methode angewendet wird, man kann nichts mit 'hinüber' retten. Im gelösten Sein haben nur die Qualitäten und natürlichen Eigenschaften des Geistes Platz. Da sind Vergebung, Offenheit, Freigebigkeit, Dankbarkeit, fließendes authentisches Sein. Aber Spuren von dem, was vorher war, würden hier nur weiter stören und bedeuten, dass wir immer noch gefangen sind.

Vergebung bedeutet, ganz und gar zu vergeben. Auf das Rechthaben zu verzichten bedeutet, es völlig aufzugeben. Meinen Standpunkt zu verlassen und es einfach so stehen lassen zu können bedeutet, wirklich nicht mehr darauf zurück zu kommen. Übersetzt es in eure Dynamik, um heraus zu finden, was es bei euch ist.

Teilnehmerin: Ich habe von unterschiedlichen Erwachens-Zuständen gehört; dass es größere und kleinere gibt, die sich mit der Zeit ausdehnen können, aber dass es kein großer Knall ist.

Richtig. Das meinte ich auch nicht. Dein kleines Erwachen ist der Moment, in dem du wirklich vergeben kannst, wenn dich jemand um Verzeihung bittet, du vergibst und nicht mehr darauf zurück kommst. Das ist ein kleines Erwachen.

Und du hast von dem kompletten Erwachen gesprochen, das nur wenige erleben?

Das war nur ein Beispiel. Man tut so, als ob ein großes Erwachen stattfinden würde. Die meisten phowa-Praktizierenden – selbst wenn sie Zeichen der Praxis zeigen – haben überhaupt kein Erwachen erfahren. Sie haben nur energetisch diese Praxis ausgeführt. Das hat nichts mit dem Erwachen zu tun.

Du hattest davon gesprochen, dass man nicht halb loslassen kann.

Ja. Damit ist die emotionale Verstrickung gemeint, und die nächste kommt gerade um die Ecke. Ich meinte nicht das große Erwachen. Sondern es geht darum, immer die Emotion und Verstrickung, die gerade da war, sein lassen zu können und wieder in das natürliche Sein zu finden. Das ist ein kleines Erwachen, es geht mir jetzt nicht darum, ob es non-dual ist oder nicht. Wenn man wirklich ganz und gar loslassen könnte, dann wäre es das Erwachen.

Es ging mir darum, dass man auch kein kleines bisschen ‚mit hinüber‘ nehmen kann. Das habe ich vielleicht verwechselt.

Das ‚Mit-hinüber-Nehmen‘ bedeutet, etwas in den nächsten Moment des Erlebens mit hinüber zu nehmen. Wenn ich loslasse, dann lasse ich ganz los; einfach in dieser Situation. Wenn ich bereit bin, mich auf das Heilsame einzulassen, dann lasse ich das Nicht-Heilsame ganz sein. Dann erst kann man von einem wirklichen Heilungsprozess sprechen. Solange ich meine Muster noch mitziehen möchte, werde ich mich nie wirklich gelöst fühlen und finde keinen Frieden.

Teilnehmerin: Setzt dieses Loslassen voraus, dass man lernt, nicht immer auf eine Antwort oder Lösung zu hoffen? Oft fühlt man sich im Rahmen der Situation ungerecht behandelt und würde das gerne auflösen. Vielleicht ist es dann gut zu akzeptieren, dass es jetzt keine Lösung gibt? Und darauf zu vertrauen, dass es auch ohne Lösung geht.

Ich bin total einverstanden. Genau so ist es. Wir können auch den Wunsch loslassen, immer Lösung oder Verständnis finden zu müssen. Einfach so, wie es ist, stehen lassen können und weiter atmen.

Teilnehmerin: Ich würde das auch gerne können, aber da spüre ich Schmerzen und Angst. Dann habe ich überlegt, ob ich vielleicht probieren kann, fünf Minuten wirklich loszulassen. Anschließend greifen vielleicht

wieder die starken Muster, aber am nächsten Tag probiere ich es wieder fünf Minuten. So könnte ich mich vielleicht langsam daran gewöhnen, dass nichts Schlimmes passiert, wenn ich ganz loslasse.

Die Idee, sich fünf Minuten am Tag das Geschenk des totalen Ausstiegs zu machen, ist wunderbar.

Übrigens bedeuten Loslassen und Akzeptieren nicht, dass wir plötzlich unter Fremdbestimmung geraten. Es bedeutet nicht, dass uns Schlimmes widerfährt, sondern dass wir alles sich selbst auflösen lassen – indem wir es nicht mehr festhalten – und uns ein freies Sein schenken. In diesem freien Sein sind wir weiterhin bewusst und gestalten unser Leben selbst. Loslassen bedeutet nicht, zu einer Puppe der Umstände zu werden oder gar von den Menschen, mit denen es eben noch schwierig war. Es ist nur so, dass wir nicht mehr greifen und aus dieser Verstrickung herausfinden, aber wir sind weiterhin selbstbestimmt und gestalten unser Leben selber.

Mit meiner Frau habe ich eine Abmachung: Wenn einer von uns beiden nicht loslassen möchte und bockig ist, sagt einer von uns: „Ich bin jetzt aber noch bockig!“ Dann fragt der andere – das gehört zu dem Spiel dazu –: „Wie lange noch?“ Woraufhin der andere beispielsweise sagt: „Noch bis heute Abend.“ – „Nein das geht nicht! Das ist viel zu lange! Höchstens noch ein oder zwei Minuten!“ – „Nein das ist viel zu kurz.“ Auf diese Weise beginnt es, scherzhaft zu werden, und so einigen wir uns auf eine Zeit, zum Beispiel fünf oder sieben Minuten, für die wir noch in unserem Muster sein können und wir so tun können, als ob wir noch bockig wären. Aber wir wissen, dass wir durch unser Wort daran gebunden sind, nach dieser Zeit den Zustand zu wechseln. Dann ist es wieder in Ordnung und ich bin nicht mehr bockig. In diesem Spiel gibt es das Zugeständnis der bockigen Zeit und danach ist wirklich Schluss. Beide halten sich daran und im Folgenden kommt keiner mehr auf das zu sprechen, was vorher war. So gönnen wir es uns, wieder im normalen und frischen Sein weiter zu machen. Das ist sehr hilfreich und hat uns schon viele Male geholfen.

Wenn man merkt, dass die Muster nachschleifen und nicht ganz losgelassen sind, kann man sich auf diese Art noch etwas Raum geben und innerlich darauf vorbereiten. Dann wechseln wir in ein frisches Sein und der andere hilft mit. Es ist besonders hilfreich, wenn die beteiligten Personen mithelfen können.

Loslassen richtig verstehen

Teilnehmerin: Ich habe kürzlich eine Traumatherapie gemacht und alles loszulassen bedeutet nun, nicht mehr damit weiter zu machen?

Nein, das wäre ein Missverständnis gewesen. Die tut dir doch gut! Ich ermutige dich auch jetzt darin, deinen Atem zu spüren, sodass es dir gut tut und du dich darin annimmst. Du kannst auch jetzt spüren, dass du geliebt wirst und atmest. Ich darf es mir schenken, eine gute Therapie in Anspruch zu nehmen. In der Traumatherapie geht es nicht ums Loslassen sondern darum, Identifikationen zu lösen und das jetzige, neue Leben zu spüren. Bleibe damit verbunden. Auch von mir bist du ganz tief angenommen. Das Leben und der Atem gehen weiter.

Es kann immer zu einem Missverständnis davon kommen, was es bedeutet, loszulassen. Natürlich heißt es nicht, das Heilsame loszulassen oder seine Identität zu wechseln. Es bedeutet vielmehr, aus der Verstrickung auszusteigen. Genau das beabsichtigt die Traumatherapie eigentlich.

Einmaliges oder fortgesetztes Erleben von heftigen Eindrücken in der Vergangenheit kann starke, unkontrollierbare Reaktionen auslösen, wenn es erneut angestoßen wird. Um sie zu integrieren, braucht es eine ganz tiefe Verwurzelung in den Qualitäten. Dann ist es wichtig, den kritischen Bereich zu verlassen und sich wieder mit den Qualitäten zu verbinden, denn nur darin können wir Stabilität gewinnen. Wir verbinden uns mit den Ressourcen und dem, was uns gut tut. Eine vertrauensvolle Beziehung kann als Anker dienen.

Sich im Heilsamen verankern

Teilnehmer: Die Methode sieht also vor, je nach Stärke des Erlebens sofort eine andere ‚Platte aufzulegen‘? Auch wenn ich beispielsweise merke, dass ich ärgerlich werde und kommen sehe, dass ich dann den ganzen Tag damit zu tun haben werde, kann ich sofort gegensteuern?

Je früher du gegensteuerst, desto besser. Du lenkst deine Aufmerksamkeit in einen Bereich, der dir gut tut und in dem du dich wohl fühlst. Wenn du gut verankert bist, kannst du dir in kleinen Dosierungen noch mal ansehen, was irritierend oder schwierig war. Es geht vor allem darum, sich in dem zu verankern, was dir und

anderen gut tut. Das ist dasselbe Prinzip.

Der ganze Dharma, der Weg, den Buddha lehrte, funktioniert, indem wir uns im Heilsamen verankern. Das Gewahrsein weiten wir so aus, dass alle Bewusstseinsinhalte in diesem heilsamen Feld auftauchen können. Dadurch können sie sich auflösen, ohne erneut ergriffen zu werden, ohne erneutes Identifizieren. Das ist das Grundprinzip des Dharma.

Teilnehmerin: Dazu fällt mir ein, dass Mütter ihre Kinder ablenken, wenn sie sich zum Beispiel verletzt haben. Das ist ähnlich, oder?

Sichern und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes, Sicheres lenken. Mit Erwachsenen geht das nicht so leicht.

Teilnehmerin: Es ist wie eine kurze Ablenkung, bei der im Anschluss der Nährboden für das vorangegangene Thema fehlt. Wie unser Sohn, der eine Auseinandersetzung störte, weil er einen Schuh suchte, und damit war das Thema erledigt. Ein äußerer Impuls kann manchmal sehr hilfreich sein. Erwachsenen gelingt das also auch.

Ja. Nur können Erwachsene es sogar schaffen, weiter zu machen, wenn der Sohn wieder draußen ist. Wenn wir aber entschlossen sind, diese Gelegenheit zu nutzen und es dabei zu belassen, ist das sehr gut.

Teilnehmerin: Mein Großvater versank in den letzten Jahren seines Lebens in Hoffnungslosigkeit und dem Verlust seiner Vitalität. Der Kontakt war anstrengend. Es half, ihn abzulenken und seine heilsamen Bezüge zur Welt zu unterstützen – Natur, Tiere. In dem Moment der Verstrickung habe ich ihn auf einen Vogel hingewiesen und er konnte alles loslassen und sich öffnen. Diese Momente konnten sich mit Führung aneinander reihen. So kamen die Qualitäten zurück.

Du hast seinen Geist in einem für ihn heilsamen Erleben stabilisiert. Indem du wie eine Pilotin für ihn warst und ihn gelenkt hast, konnte er sich von einem guten Erleben zum nächsten weiter bewegen.

Dritter Schritt: Das Wandeln der Sicht

Übung – als Buddha atmen

Wir spüren wieder unseren Atem ... wie er unseren ganzen Körper in kleine Bewegungen versetzt. Wir spüren den typischen Rhythmus dieser Bewegungen. ... Wir lassen den Kopf leicht hin und her wiegen; so, dass es von außen nicht zu sehen ist. Der Kopf balanciert ganz locker oben auf der Wirbelsäule. –

Wir atmen sanft verbunden mit unserem Herzen; aus dem Herzen; in das Herz. Die Herzensqualitäten sind wieder zu spüren; immer wieder neu und doch vertraut. Ein sanftes, annehmendes Gefühl und vertrauensvolles Lassen-Können von dem, was und wie es ist. –

Vielleicht sind wir ein wenig müde von den Unterweisungen und dem Austausch. Ohne etwas zu verändern oder anders sein zu müssen, stellen wir uns vor, dass wir ein weiblicher oder männlicher Buddha sind – Erwachte. Nun sind wir überhaupt nicht mehr im Kampf mit unserem Erleben, sondern völlig im Frieden damit, wie es ist. Wir lassen den Buddha in uns meditieren, spüren, fühlen, denken; sorglos, ganz frei und mit ganz geschmeidigem Geist; gelöst im Körper und im Geist. –

Wie fühlt es sich an, als Erwachte zu sein? Wie fühlt es sich an, wenn kein Ergreifen oder Auflehnen mehr da ist? Wenn wir einfach so sind, wie wir sind? Frei von Vorstellungen? Wir atmen als Buddha. –

Wir sind dieselbe Person wie vorher, nur sind wir jetzt frei, sorglos, ohne zu kämpfen; ganz fließend und natürlich. –

Betrachtet die Welt mit den Augen eines Erwachten. Wenn ihr die Herausforderungen im alltäglichen Leben mit diesen Augen oder diesem Herzen betrachtet bzw. ins Bewusstsein holt, wie würde sich das dann anfühlen? –

Nun lade ich euch ein, als Erwachte die Augen zu öffnen und weiterhin gewahr zu sein. Arbeitet weiter mit der Vorstellung, erwacht in der Welt zu sein. Wie fühlt sich das an? –

Ohne Zweifel und Zögern da sein, im vollen Vertrauen und in ruhiger Gewissheit ... gelöst, ohne Angst. –

Der Gong der Klangschale bedeutet nicht, dass wir dieses Gewahrsein verlassen müssen. –

* * *

Wir haben jetzt einen großen Sprung gemacht und sind beim dritten Schritt angekommen, dem Umwandeln der Sicht. Hierbei gibt es Zwischenschritte bis hin zu der Sicht, sich und andere als Erwachte wahrzunehmen. Wenn wir uns gegenseitig als Erwachte wahrnehmen, ist alles möglich. Dann haben wir Zugang zum Wandlungspotenzial im anderen und in uns selbst. Wir können da, wo gerade noch Trauer war, glücklich sein. Es ist jetzt gerade möglich, gelöst und unbesorgt zu sein, ohne Greifen.

Wenn wir in diesem Bewusstsein sind, sprechen wir aus unserer Ahnung des Erwachens zu der Ahnung des Erwachens in der anderen Person. Wir kommunizieren auf dieser Ebene, und ein Teil von uns hält das für möglich, ein Teil von uns nicht. Es wird eine Ahnung in uns angesprochen. Das Gefühl, eigentlich frei zu sein, dass alles möglich ist, stellt sich ein. Dann kommt ein „Aber...“. Das kommt aus einer alten Identifikation, die noch wirkt; Muster davon, wer ich zu sein glaube. So bringt es die Zweifel auf den Plan: „Ich kann doch nicht einfach frei sein? Das geht nicht...“ Der andere Teil von uns sagt: „Doch es geht.“

Methoden zum Wandeln der Sicht

Die Arbeit mit diesem dritten Schritt bedeutet, die Sichtweise, welche uns hilft, einen gelösten und natürlichen Umgang mit den Dingen zu finden – so wie Erwachte –, tatsächlich immer wieder anzusteuern und das Vertrauen darin zu nähren. Dafür gibt es Brücken, die alle ins erwachte Gewahrsein führen. Beispielsweise – wie vorhin erwähnt – sich klar zu machen, wie unfrei auch die andere Person ist, die mich gerade nervt. Für einen Erwachten ist ganz offenkundig, dass jemand, der ärgerlich auf mich zukommt, nicht den ganzen Zugang zu seinen innern Möglichkeiten hat. So wird der Ärger gar nicht als Ärger wahrgenommen, mit dem ich mich auseinander zu setzen habe. Stattdessen ist da Mitgefühl: „Was kann ich für dich tun? Was braucht dieser Mensch jetzt gerade, um wieder in eine Ausgeglichenheit zu kommen?“ Es wird nicht persönlich genommen. Da ist eben Ärger und die Frage, wie wir jetzt am besten damit weiter gehen können. Das wäre eine typische Änderung der Sichtweise, die aber auch schon in die Sichtweise des Erwachens führt.

Oder etwas, das ich gesagt habe wird missverstanden. Man könnte natürlich denken, der andere sei Schuld, da er nicht richtig zugehört hat. Aber wir können uns auch fragen: „Was habe ich dazu beigetragen, dass dieses Missverständnis entstehen konnte? Kann ich noch etwas besser ausdrücken?“ Wir können einen anderen Reflex haben, der nicht Ich-bezogen ist. Das ist auch eine typische Brücke.

Im Geistetraining nennt man das ‚die Schuld bei sich suchen‘. Anstatt die Schuld immer von uns zu weisen, ändern wir die Sichtweise und sagen: „Wenn etwas schief geht, hat es bestimmt etwas mit mir zu tun.“ Wir ändern die normale Sichtweise und sehen, ob wir etwas Heilsames beitragen können.

All diese Hilfsmittel, die eine Änderung der Sicht bewirken, führen in die Schau der Erwachten. Es gibt viele Methoden: die neun und fünf Methoden, die Gampopa im Kapitel über Geduld zum Umgang mit Ärger und Wut in „Der Kostbare Schmuck des Erwachens“ anführt. Das sind Schritte ins erwachte Gewahrsein.

Es ist auch solch eine Haltung, wenn wir sagen, wir nehmen die Welt als Lernsituation. Eine Erwachte/ ein Erwachter ist immer bemüht, noch besser zu lernen, wie er hilfreich in der Welt sein und den Dharma zugänglich machen kann. Wie können wir den Dharma leben und gemeinsam im Heilsamen sein? Jede schwierige Situation wird zum Anlass genommen, noch mehr darüber zu lernen, wie man noch hilfreicher in der Welt sein kann.

Die Sichtweise, die Situation als Lehrerin zu nehmen, ist Teil der erwachten Sicht. Denn ihr Mitgefühl, ihre Liebe ist immer dabei, weiter zu lernen. Vielleicht habt ihr weit entwickelte Lehrer getroffen. Es ist unglaublich, wie interessiert die sind und wie sie alles wissen wollen, aufsaugen und immer mehr lernen, um immer hilfreicher in der Welt sein zu können. Das ist eine der großen, offenkundigen Qualitäten, die viele Erwachte miteinander gemeinsam haben. Ihr Mitgefühl ist so aktiv, dass sie einfach aus allem lernen wollen. – Wie siehst du das? Wie verstehst du das? Wie geht das hier? Wieso reagiert man so und macht das so? Wie funktioniert das und was bedeutet es? – Sie lernen ständig weiter, genau so in den herausfordernden Situationen. Eine Autopanne mit einem Erwachten ist eine super Situation. Wie kann man damit positiv umgehen?

Welche Gelegenheit bietet sich jetzt?

Diese Teilaspekte der erwachten Sicht werden noch als einzelne Methoden gelehrt, wie beispielsweise in den Texten über das Geistestraining. Bekannt geworden ist das Mahayana-Geistestraining in sieben Punkten von Atisha. Ich habe dazu ein Buch zusammengestellt. Es heißt „Der große Weg des Erwachens“ mit Kommentaren von Djamgön Kongtrül, Texten von Atisha, Thogme Sangpo, Langri Thangpa und weiteren großen Meistern des Geistetrainings, bei denen diese Haltungsänderung im Zentrum der Praxis steht. Das könnt ihr lesen, und es gibt auch Abschriften von Kursen dazu.

Aber all das, jede Methode, die dort gelehrt wird, ist eine Facette von dem, was erwachtes Gewahrsein ist. Letzten Endes geht es darum, sich in all diesen Facetten zu üben und in das erwachte Gewahrsein einzutreten.

In die eigene Buddhanatur vertrauen

In der vorigen Übung habe ich versucht, euch einen Geschmack davon zu vermitteln. Es war für die meisten keine emotionale Herausforderung damit verbunden. Erst haben wir normal geatmet, dann haben wir uns mit den Herzensqualitäten verbunden und sind noch einen Schritt weiter gegangen, indem wir uns vorgestellt haben, wir würden als Erwachte atmen. Vermutlich habt ihr da noch einen weiteren, kleinen *shift* wahrgenommen. Es hat sich noch mal etwas befreit und ist leichter geworden. Wenn ihr euch darauf einlassen konntet, war eine etwas andere Präsenz spürbar. Trotz all unserer Zweifel und Bedenken kommt eine andere Präsenz hinein.

Um dieses erwachte Sein geht es in allen Methoden des Vajrayana (im tibetischen Buddhismus). Wir stellen uns vor, wir wären die weiße Tara, die grüne Tara, Tschenresi, die rote, tanzende Vajrayogini, der blaue, tanzende, kraftvolle Chakrasamvava oder der blaue Medizinbuddha. Was auch immer – es gibt alle Farben und Formen. Sie beruhen alle auf Heilvisionen von früheren Praktizierenden, die ihre Visionen kommuniziert haben. Die gemeinsame Essenz all dieser Praktiken ist es, uns eine Brücke ins erwachte Sein zu schaffen. Wie fühlt es sich an, als Tara zu sein? Auch Männer können sich als Tara fühlen und Frauen als Tschenresi. Es ist ganz wunderbar. Es hat nichts mit männlich und weiblich zu tun, denn es sind einfach Kräfte, die in uns wirken. Wir haben alles in uns, das Männliche und das Weibliche. Wir können es spüren und erahnen, bekommen Instruktionen dazu.

Es geht eigentlich nur darum, unser Vertrauen in uns selbst zu stärken; voller Vertrauen in dieser Welt zu sein. Man nennt das Vertrauen in die eigene Buddhanatur, in die eigenen erwachten Qualitäten. Wenn wir das wissen und auf eine gute Art praktizieren, nehmen wir die Visualisation von uns selbst und anderen als Buddhas zum Hilfsmittel, um ganz schnell in dieses Gewahrsein zu finden.

Das ist es eine gute Verankerung, um all die Schwierigkeiten in unserem Leben herbei zu bitten und aus ihnen zu lernen. Wir sind so tief im Vertrauen verankert, dass es uns möglich ist, relativ leicht zu lernen, ohne in Schlingerpartien zu geraten, in denen wir völlig das Vertrauen in uns selbst verlieren und uns überwältigt fühlen von der Kraft unserer bisherigen Muster.

Was diese Praktiken wirksam macht, ist die Intensität, mit der wir dieses Vertrauen halten können. Wenn uns das Vertrauen immer wieder entgleitet und wir wieder in den Mustern landen, sind wir erneut in der Verstrickung. Irgendwann erinnern wir uns und finden vielleicht wieder den Weg zurück. Dann aber ist die Vajrayana-Praxis mit den Visualisationen nur eine Schön-Wetter-Praxis: immer wenn wir können, praktizieren wir, aber wenn es schwierig wird, vergessen wir es wieder. Genau so sollte es nicht sein.

Wir üben, wenn Schön-Wetter ist, und wenn Schlecht-Wetter ist, verstärken wir unsere Übung, denn da brauchen wir besonders intensiv die Verbindung mit unserer wahren Natur.

Qualitäten von Tara

Tara ist nur ein Beispiel unserer wahren Natur. Sie ist voller Licht, strahlend, durchscheinend. Sie strahlt in Regenbogenlicht und hat keine Substanz. Schon alleine das ist besorgniserregend – aber wahr! Wir haben nämlich keine Substanz. Wir haben zwar Knochen, Organe und so weiter. Aber was wird daraus und was sind sie schon jetzt? Sie werden nur durch Lebensenergie zusammen gehalten und irgendwann ist selbst das,

was jetzt Substanz ist, zu Asche und Erde geworden. Da ist nichts, was ‚Ich‘ bleibt in diesem Prozess! Daran erinnert uns die durchscheinende Form von Tara. Eigentlich sind wir Energie, die durch Bedingungen zusammen kommt; Kräfte, die zusammen wirken und die im besten Falle strahlen können; so wie Tara. Wir können um uns herum das Licht unseres Herzens verbreiten; Licht, welches wir nicht mit den Augen sehen können. Wir können Licht verbreiten und Tara sein in dieser Welt, furchtlos. Tara ist der Inbegriff von Furchtlosigkeit. Sie braucht gar keinen Mut, weil sie keine Angst hat. Warum hat sie keine? Weil sie zutiefst im Mitgefühl verwurzelt ist. Die Liebe kennt gar keine Angst.

Obendrein ist sie durchdrungen von Seins-Erkenntnis – keine Illusionen, keine Vorstellungen, die für wirklich gehalten werden. Sie weiß genau – wie wir es wissen, wenn wir Tara sind –: die Emotionen, welche Tornados zu sein scheinen, haben null Substanz und Bestand. Sie haben nur die Kraft, die wir ihnen geben. Wenn niemand festhält, ergreift, ablehnt, verzaubert unsere Emotionen im Nu. Tara weiß, dass sie sich im Nu auflösen. Tara eilt in diesem Wissen allen zu Hilfe, die sich irgendwie verstricken, auf dem Schlauch stehen oder den Emotionen auf den Leim gegangen sind. Sie sagt: „Erinnere dich! Wach auf! Sieh hin, wie es wirklich ist. Es ist nicht so feste und solide, wie du denkst. Begibt dich in den wirklichen Schutz, in deine wahren Qualitäten. Schau, ich helfe dir, begleite dich und kümmere mich um alles. Gemeinsam packen wir das schon!“ – so ist Tara.

Sie kümmert sich um jede kleinste Situation. Wir steigen in die Straßenbahn ein und haben das Portemonnaie vergessen. „Tara, wie gehe ich damit um?“ Wir können es direkt angehen. Vielleicht gehen wir nach Hause und machen einen Tara-Spaziergang daraus. Oder wir sagen es direkt dem Schaffner. Oder wir sprechen einen anderen Mitfahrer an. Was uns eben in den Sinn kommt. Furchtlos nehmen wir die Situation in die Hand und machen kein Problem daraus. Deshalb geht die Welt nicht unter und wir sterben nicht daran. Tara – frei, unbekümmert, spielerisch, hilfreich, offen.

Tara ist *ein* Beispiel für unsere wahre Natur. Es ist so unglaublich hilfreich, wenn wir uns darauf einlassen können. Auch wir Männer können uns darauf einlassen, Tara zu sein. Es tut so gut, sich als Mann mal als weiblicher Buddha zu fühlen. Es ist wunderbar! Da finden wir Zugang zu tieferen weiblichen Qualitäten in uns. Das ist richtig toll!

Wir erleichtern es uns, diesen Zugang offen zu halten, indem wir uns über das Mantra und die Visualisationen erinnern. Es gibt auch Mudras, wie die der Freigebigkeit oder des Schützens. Es ist eine Art, im Körper zu sein und die Sprache zu gebrauchen. Wie sprechen wir als Tara? Wir sprechen mit dem Herz und Verständnis von Tara. Wir sprechen so, dass es allen gut tut, ihnen die Angst nimmt und Vertrauen gibt. Tara wirkt sofort. Sie setzt sich ein, ohne zu zögern. Es wird zwischen dem Erleben und Verstehen einer Situation und der entsprechenden Handlung keine Sekunde Zeit vergehen. Sofortige Umsetzung von dem, was notwendig ist. Das ist Tara.

Vertrauen in die eigenen erwachten Qualitäten entwickeln

Vieles von dem, was ich beschrieben habe, gilt auch für die anderen Meditationsaspekte/ Buddhas. Ich habe Tara als Beispiel genommen, weil einige gerne auf sie praktizieren möchten und um gleichzeitig über die wahre Natur unseres Geistes zu sprechen. Alles, was ich beschrieben habe, ist die Natur unseres Geistes. Es ist alles in uns da. Wir könnten so sein. Was uns im Weg steht, sind unsere Selbstzweifel, die wir mit uns tragen. Wir haben nicht ganz Vertrauen in unsere Möglichkeiten und begrenzen uns sehr. Wir schränken uns ein und denken, es sei unmöglich. Und dieser Glaube, „Aber ich doch nicht! Vielleicht die anderen. Vielleicht war der Lehrer ein begnadeter Schüler.“ – Nein! Ich habe genau so mit den Ohren geschlackert wie ihr und mich gefragt, ob es tatsächlich möglich ist. Ja, es tatsächlich möglich!

Mein Glück war, dass ich elf Jahre lang einen Lehrer hatte, der sagte: „Es ist möglich! Werde so wie ich und besser!“ Er hat überhaupt keine Begrenzungen für unsere Möglichkeiten gesehen und uns ermutigt. So haben wir die Erfahrung gemacht, dass das scheinbar Unmögliche möglich ist. Das ist eine große Unterstützung und deshalb denke ich, dass ich das ebenfalls so machen sollte: ermutigen und zeigen, dass das vermeintlich Unmögliche durchaus möglich ist; wenn wir im Vertrauen wachsen.

Alle Methoden, die unsere Sichtweise verändern, haben mit Buddha Shakyamuni angefangen. Mit einer ein-

fachen Grundhaltung: Jeder, der zum Buddha kam – ob Frau oder Mann –, wurde von ihm darin bestätigt: „Du kannst so werden wie ich! Du kannst dieselbe Befreiung erlangen wie ich.“ Jeder kann erwachen, ohne Ausnahme, und es gab nie den geringsten Zweifel daran. Es gibt Praktiken und Möglichkeiten, sich darin zu üben, was nötig ist, um in dieses erwachte Verständnis zu finden. Jeder auf seine Art. Es gibt die Möglichkeit, einen Weg zu gehen.

Die Übertragung des Vertrauens des Buddha ist lebendig in der Linienübertragung. Die zweieinhalbtausendjährige buddhistische Tradition überträgt dieses Vertrauen. Je nachdem, in welcher Schule wir sind, werden Methoden übertragen, wie wir in diese Sicht finden, dieses Vertrauen nähren können – hinein in dieses Verstehen.

„Übe dich, so wie ich mich geübt habe, und du wirst dieselben Erfahrungen machen.“ So hat der Buddha mit seinen Schülern und Schülerinnen gesprochen. Deswegen ist es eine der beliebtesten Praktiken im Mahayana-Buddhismus, sich vorzustellen sich an Buddhas Seite zu setzen oder an seiner Seite Gehmeditation zu üben und so zu sein wie er. Wie in einer Osmose machen wir uns durchlässig für die Präsenz des vermeintlich äußeren Buddha, der sich dann tatsächlich in uns wieder findet.

Das nennt man Guruyoga. In dieser Form der Praxis öffnen wir uns innerlich dem Lama und vereinen uns mit ihm, sodass wir die Qualitäten Buddhas/ des Erwachten in uns spüren. Das ist eine enorme Erleichterung für den Weg und man nennt das Segen. Wir haben dann das Gefühl, dass es leicht und der Geist offen wird, obwohl wir eben noch so bedrängt und eng waren.

Das wäre der dritte Schritt, in eine wirkliche Umwandlung der Sichtweise einzutreten.

Teilnehmerin: Sind die Gottheiten wie Projektionen der Fähigkeiten zu verstehen?

Solange wir ihnen noch nicht direkt begegnet sind, sind es Projektionen oder Ahnungen. Es sind ihnen aber schon viele in Form von überzeugenden Visionen begegnet. Aber vielleicht begegnen wir Tara und Tschenresi auch hier im Raum. Vielleicht sind sie schon da und wir sehen sie nur nicht. Ist es dann eine Projektion? Oder ist das, was wir jetzt wahrnehmen, die Projektion und das andere dann die Wirklichkeit? Wie verhält es sich damit? Es ist gut, sich das mal andersherum anzusehen.

Teilnehmerin: Was du sagst, berührt mich sehr, denn es birgt die Freiheit, dass wir Kraft der Hinwendung zu den Buddhas von Moment zu Moment unsere Einstellung ändern können. Das Fatale ist das Gefangensein in der Reaktion. Auch wenn es manchmal nicht so leicht ist, gibt es den Wunsch, sich daraus zu befreien. Zu erkennen, dass es unsere Sichtweise ist, die wir ändern können, finde ich sehr schön.

Die Qualität der Alltagspraxis ist entscheidend

Teilnehmerin: Ich muss daran denken, dass du sagtest, es gibt Meditierende, die grauer aus Retreats kommen als sie rein gegangen sind. Dabei hatten sie so viel Zeit für die Praxis und einen kostbaren Lehrer wie Gendün Rinpoche. Im Alltag frage ich mich, zwischen all der Arbeit und Familie: „Wo ist die Zeit für die Praxis?“

Hohe Qualität in kurzer Zeit ist der Schlüssel. Es gibt einige Schüler, die in diesen Retreats ganz klar zum Erkennen der Natur des Geistes gefunden haben. Sie haben die Qualitäten nicht nur berührt sondern spüren sie in sich und sie wirken weiter. Es hat Vielen Nutzen gebracht. Aber es muss nicht immer ein Langzeitretreat sein. Gut ist, immer mal wieder intensive Praxis mit hoher Motivation und möglichst unabgelenkter Ausrichtung und das dann wieder in den Alltag integrieren. Es geht um eine 24-Stunden-Praxis; rund um die Uhr. Darum kommen wir nicht herum. Immer wenn wir bewusst gewahr sind, ist es gut, sich all dieser Dinge bewusst zu sein und die Praxis fortzusetzen. Die Frage ist nur, wie wir dieses hohe Niveau des Gewahrseins aufrecht erhalten können, wenn so viel zu tun ist und es so viel Ablenkung gibt. Darin besteht die Schwierigkeit.

Im Retreat ist das nicht so schwierig, aber dafür kommen andere Dinge hoch. Deshalb ist nicht immer gewährleistet, dass dann mit hohem Gewahrsein praktiziert wird. Auch da wird der Wunsch aktiv, nicht gewahr sein zu wollen. Man kann wie eine Überdosis an Bewusstheit haben und weg wollen.

Teilnehmerin: Ich finde es schwierig, auch die Illusionen loszulassen. Wie die Soaps und Geschichten, in die man sich rein hängt – sich das auflösen lassen.

Da legst du den Finger auf etwas Entscheidendes. Im Grunde genommen ist das der Ausstieg aus der Identifikation mit unserer Biographie. Die Biographie folgt uns wie ein Schatten und die Erinnerungen haben wir auch weiterhin, aber wir können unsere Soap erzählen, weiter spinnen oder nicht. Als Erwachte steigen wir aus und lassen das hinter uns. Das ist nicht ohne!

Teilnehmerin: Wenn ich mit meinen Gefühlen arbeite, habe ich den Eindruck, damit zurecht zu kommen. Aber wenn ich mir das Weltgeschehen ansehe, bekomme ich enorme Ängste. Damit komme ich nicht zurecht. Es ist unglaublich und macht mich sprachlos.

Ich teile das mit dir, denn mir geht es auch so. Wie gehst du damit um?

Ich sehe öfter keine Nachrichten.

Ich auch nicht. So schütze ich mich etwas davor, denn all zu viel von Dingen zu erfahren, an denen ich nichts ändern kann, tut mir nicht gut. So ganz die Augen verschließen möchte ich auch nicht, deswegen setzte ich mich dem dosiert aus. Aber das ganze Tagesgeschehen muss ich nicht mitverfolgen. Ich bin froh, mit euch Tage wie diese zu verbringen. Solange wir diese wunderbaren Bedingungen haben, nutzen wir sie auch. Das ist ein unglaubliches Geschenk. So viele Jahrzehnte Frieden, gute Bedingungen in einem demokratischen Staat. Über Kapitalismus kann man denken, wie man möchte. Aber wir können praktizieren und üben unsere Religionsfreiheit und unser Recht auf Freiheit aus. Lasst uns das nutzen! Vielleicht überleben einige von uns die nächste große Krise und wir sind dann besser vorbereitet, um den Samen weiter zu geben. Wir müssen unbedingt diese Schätze pflegen, in uns erwecken und weiter geben. Denn das ist es, was IS-Kriegern fehlt: sie haben keinen Kontakt mit dem Fühlen, dem Herzen und den erwachten Qualitäten in sich selbst.

* * *

Ich wünsche euch für heute Abend, dass es sanft nachwirkt. Ihr könnt etwas dafür tun, indem ihr euren Abend nicht all zu voll stopft mit Aktivität, sondern ihn geruhsam angeht und euch Zeit gebt zu verdauen; nachzuspüren; die Meditationen von heute aufzugreifen und tiefer zu verankern, sodass ihr sie mit nach Hause nehmt. Alles, was wir hier praktizieren, ist dafür gedacht, dass ein jeder von euch das zu Hause anwendet. Da ist nichts für später oder das nächste Leben reserviert. Das ist für jetzt. Nehmt euch mit, was euch gut tut. Macht euch dazu Notizen, damit ihr es nicht vergesst. Wir haben ein Hirn wie ein Sieb! Es ist unglaublich, wie schnell wir vergessen. Sorgt dafür, dass es verankert ist und ihr wenigstens Notizen habt und heute Abend schon ein bisschen übt. Legt euch auf euer Bett und schlaft als Erwachte ein.

Es ist auch sehr zu empfehlen, als Erwachte spazieren zu gehen. Wie fühlt sich das an? Volles Gewahrsein, bei aller Natürlichkeit spazieren, essen oder sich unterhalten. Setzt die Praxis fort. Macht es einfach. Es kann nur gut sein und nichts Schlimmes dabei passieren. Solange wir gewahr sind und nicht haben wollen, gibt es auch keine Gefahr, dass wir irgendetwas verdrängen. Solange wir offen und gewahr sind, wird alles bewusster und verdichtet sich nicht mehr so. Es bleibt fließend und in Bewegung.

Lasst uns still widmen: Wir sind verbunden mit allen, die wir kennen, und mit allen, die wir nicht kennen. Möge, was auch immer hier an Heilsamem entstanden ist, allen zugute kommen.

Übergang zum vierten Schritt

Angeleitete Nicht-Meditation

Wir beginnen wieder mit einer Nicht-Meditation. –

Vom ersten Moment an genießen wir es, dass sich die Aufmerksamkeit nun mehr dem unmittelbaren Erleben zuwendet und wir auch den Körper wieder wahrnehmen. Wir achten von Anfang an darauf, natürlich zu bleiben und uns keinen Zwang anzutun. –

Wir meditieren, als ob wir hinter einem Unfall in einem Stau stehen den Motor abstellen und die Zeit nutzen. Wir würden zwar gerne irgendwo hinkommen, aber wir geben auf und schicken uns in die Situation. Jetzt gerade geht es um gar nichts mehr. Wir beschließen, anstatt zu warten bis es vorbei ist, unsere Möglichkeit

zu nutzen, ganz wach und lebendig da zu sein. –

Wir halten inne und entspannen uns da hinein. Wir spüren, wie der Atem fließt, und noch genauer: wir merken, dass es gar keinen Atem gibt. Es gibt nur viele Hinweise in unseren Empfindungen darauf, dass offenbar Atem stattfindet. Wie fühlt es sich eigentlich gerade an zu atmen? –

Wir werden mit unserer Beobachtung und Aufmerksamkeit noch präziser: Wie fühlt es sich zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Einatems an? Wie entwickeln sich die Empfindungen? Wie fühlt sich der Umkehrpunkt an und wie Anfang, Mitte und Ende des Ausatems? –

Wir üben uns darin unabgelenkt, durchgehend interessiert an den Empfindungen zu sein, die wahrnehmbar werden. –

Während wir deutlich spüren, wie es sich anfühlt einzuatmen und auszuatmen, nehmen wir den ganzen Körper wahr; den ganzen atmenden Körper. –

Wir nehmen alles wahr, was sich an Empfindungen in unserem Körper gestaltet – immer wieder ein bisschen anders. Zugleich finden Hören, Sehen, Riechen, Schmecken statt. Wir fühlen und denken; vielleicht auch nicht und wir sind einfach nur gewahr. –

Überprüft, ob ihr noch irgendeinen Bereich eures Erlebens ausklammert oder ob jetzt tatsächlich alles willkommen ist. Alles darf sein; jede Bewegung. –

Wir tun uns keinerlei Zwang an, sondern geben unserem Erleben und unserem Geist die volle Freiheit. –

Dabei bemerken wir, wie sich alles ständig wandelt. Was ich eben noch erlebt habe, ist schon vorbei und neues Erleben ist auch schon wieder vorbei. Ein Strom des Erlebens uns Wahrnehmens. –

Waren da nicht eben noch Gedanken? Jetzt sind sie wieder fort. Denken – auch verbunden mit Gefühlen – entsteht und entsteht und entsteht. Das Vergehen bekommen wir kaum mit. Immer wieder ist etwas Neues da.

Manchmal ist da weniger Denken, weil wir stärker mit dem Wahrnehmen in den anderen Sinnen beschäftigt sind. Dann wechseln wir wieder in ein denkendes Erleben, das jederzeit wieder beispielsweise durch eine Wahrnehmung im Körper unterbrochen werden kann; oder durch das Hören oder ein bewusstes Sehen. –

Lasst uns noch einmal genauer hinsehen: Wenn wir den Atem spüren, spüren wir ihn wirklich. Das Zwitschern der Vögel draußen hören wir doch auch wirklich? Die Gerüche riechen wir und die Farben sehen wir. Die Gedanken denken wir, Gefühle erleben wir. Wir erleben es so deutlich und doch ist unter Umständen schon im nächsten Moment eine ganz andere Wahrnehmung da; je nachdem, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten. –

Experimentiert doch mal damit, die Aufmerksamkeit ganz bewusst in verschiedene Sinne zu schicken und bemerkt dabei, wie das vorherige Erleben sofort verschwindet, wenn unser Interesse die Aufmerksamkeit wirklich in den anderen Erfahrungsbereich gelenkt hat. Wandert mal vom Sehen zum Hören, zum Körper, zum Denken, zum Riechen, zum Schmecken. Beobachtet, wie die neuen Erfahrungen deutlich entstehen und die alten schon wieder weg sind. –

Ist es richtig, wenn ich sage, dass wir immer das wahrnehmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten? –

Wenn ich dann in einen Bereich zurückkehre, in dem ich eben noch aufmerksam war und zwischendurch woanders, finde ich dann dasselbe Erleben wie vorher wieder? Oder ist es ein anderes, neues Erleben? Wenn ich zum Beispiel jetzt wieder in den Körper gehe, finde ich dann dasselbe Erleben wieder oder ein anderes? Wenn ich von den Körperempfindungen ins Sehen gehe, finde ich dasselbe Seherleben wie vorher wieder oder ein anderes? Wenn ich aus dem Sehen ins Denken gehe, finde ich da den Gedanken von vorher wieder?

Finde ich noch das Gefühl vom Anfang der Sitzung? Wie ich mich gefühlt habe, als wir begonnen haben? –

Danke für euer Erforschen. –

* * *

Selektive Sinneswahrnehmung

Das waren ganz einfache Fragen, die aber eine elementare Bedeutung haben. Wir sind dabei, den Übergang zum vierten Schritt vorzubereiten: die Natur der Emotionen ansehen. Wir bereiten diesen vierten Schritt im Erleben vor, nicht nur intellektuell, sodass wir es spüren und erleben können.

Was habt ihr herausgefunden? Auch wenn es euch noch so einfach vorkommt oder so, als ob ich euch das Ein-Mal-Eins abfrage. Wie ist es denn? Nehmen wir jeweils das wahr, wo unsere Aufmerksamkeit ist, oder

nehmen wir auch anderes wahr, wo keine Aufmerksamkeit ist?

Teilnehmerin: Ich habe beim Sehen sicherlich auch noch gehört.

Du sagst 'sicherlich'. Hast du gehört oder nicht?

Doch, ich habe gehört. Aber es war, als ob das andere mehr in den Vordergrund gerückt wäre. Das Hören rückte in den Hintergrund. Aber Geschmackswahrnehmungen oder Geruch sind völlig weg gegangen.

Können das andere bestätigen? (Ja.) Wollen wir uns das Phänomen mal ein wenig ansehen?

Für gewöhnlich richten wir unser Hauptaugenmerk auf das Sehen oder auf Hören *und* Sehen. Normalerweise treten die anderen Sinne dann in den Hintergrund. Aber sie sind auch noch aktiviert. Das heißt, wenn da etwas Starkes auftreten würde, würden wir es sofort wahrnehmen. Das ist eine gewisse Schwelle, die dann überschritten wird. Wenn sich zum Beispiel ein Moskito auf meinen Rücken setzen würde, würde ich es sofort merken, wenn der Einstich stark ist.

Aber wenn ich ganz absorbiert bin und ich ganz in einem anderen Sinn bin, merke ich anderes überhaupt nicht mehr. Es gibt also völlige und teilweise Absorption. Es ist gut, das mal zu unterscheiden. Wenn wir ganz fein beim Atem sind und wirklich Anfang, Mitte und Ende des Atems stark und fein wahrnehmen wollen, sind wir weit weg von riechen und schmecken oder denken. Obwohl wir im Körper sind – den Atem wahrzunehmen, geschieht über den Körpersinn –, bekommen wir kaum etwas vom restlichen Körper mit. Es hängt von der Intensität unseres Interesses ab, wie stark und intensiv wir dabei sind.

Ich kenne das von früher. Wenn ich in ein Buch vertieft war, musste meine Mutter mich berühren, damit ich zum Essen kam, weil ich völlig weg war. Rufen half nichts. So geht es vielen bei der Arbeit am Computer, bei Spielen oder sonst etwas, das einen total in Anspruch nimmt und fasziniert. Wir sind dann so absorbiert, dass die anderen Sinne wie abgestellt sind.

Ausschließliche Aufmerksamkeit ist das Eine. Es gibt noch die teilweise Aufmerksamkeit, bei der die anderen Sinne noch teilweise aktiviert sind. Je nachdem, was wir noch für wichtig halten, laufen diese Sinne noch mit. Es ist nicht so, dass dort so viel registriert wird. Aber etwas in uns hat gelernt, starke Reize in diesen Bereichen trotzdem noch wahrzunehmen. Wir würden beispielsweise – obwohl wir jetzt gerade nicht sehr auf das Riechen bedacht sind – einen Rauchgeruch schnell wahrnehmen. Der muss höherschwellig sein, damit er ins Bewusstsein dringt und er muss ungewöhnlich sein. Etwas, das so nicht hier sein sollte, wird von uns eher wahrgenommen, als das Gewöhnliche.

Wir haben unser Gehirn mit der Zeit daran gewöhnt, was zu den gewöhnlichen Reizen gehört. Jemand, der an einer Eisenbahnlinie wohnt, hört zum Beispiel die Züge gar nicht mehr, denn es sind gewöhnliche Reize. Diese werden nicht mehr speziell registriert, da sie bereits als irrelevant klassifiziert wurden. Wenn unsere Reizschwelle wie beim Einschlafen absinkt, können wir sie wieder bemerken und sie halten uns wach. Das ist dann ein anderes inneres Verhalten.

Aufmerksamkeit ausrichten

Jetzt gehen wir mal in die nächste Frage: Was passiert, wenn wir nur in einem oder wenigen Bereichen sind? Was geschieht mit unseren Gedanken, wenn wir mit unserer Wahrnehmung ins Körperempfinden kommen? Was passiert mit den Gedanken, die wir gerade noch hatten?

Probiert es mal. Versucht, eure rechte große Zehe zu spüren; ganz deutlich. Wo sind die Gedanken von eben?

Teilnehmerin: Es ist wie ein 'fade' beim Film. Sie gehen in den Hintergrund, werden leiser und gehen dann ganz weg, je stärker ich bei den Körpergefühlen bin.

Dieses Fading oder Ausdimmen unserer Gedanken, das du beschreibst, hängt damit zusammen, dass es eine Weile braucht, um ganz anzukommen. Wenn ich zum Beispiel das Interesse und die Aufmerksamkeit auf die große Zehe verstärke, ist ganz klar, dass ich alles andere loslassen muss. Ich kann nicht mehr an den Gedanken und Eindrücken von eben festhalten, weil ich jetzt mein ausschließliches Interesse auf etwas ganz anderes richte. Seid ihr mit dieser Beschreibung einverstanden?

Ihr wisst, dass wir uns im Bereich der Selbstbestimmung bewegen. Die Freiheit, unser Leben zu bestimmen, liegt darin, wohin wir unser Interesse lenken. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf etwas Heilsames oder Nicht-Heilsames. Wir gestalten unser Leben dadurch, wohin unser Geist geht. Wir sind jetzt gerade dabei, diesen Prozess mit etwas größerer Genauigkeit zu untersuchen.

Das Fading, Ausdimmen oder allmähliche Verschwinden weist darauf hin, dass wir noch etwas festhalten an dem, was eben war. Wir schicken erst einen Teil, eine Vorhut unserer Aufmerksamkeit in den Bereich, welchen wir jetzt erkunden wollen. Wenn wir ganz genau hinsehen, können wir es als ein Fluktuieren des Geistes bemerken, ein schnelles Hin und Her. – Wobei es jetzt nicht darum geht. – Wir halten noch fest an dem, was war, und wenden uns bereits dem Neuen zu.

Wir bekommen einen nervigen Anruf im Büro und wollen uns dann wieder der Email-Arbeit zuwenden, die liegen geblieben ist. Der Anruf wirkt noch nach. Irgendetwas in uns hängt noch in der unangenehmen Situation, die wir gerade erlebt haben. Wir schaffen es oft nicht, uns voll und ganz auf die andere Arbeit, die wir noch zu erledigen haben, oder auf neue Gespräche zu konzentrieren. Das Fading ist nicht ausreichend. Wir bleiben in dem hängen, was vorher war. Um ganz in dem Neuen anzukommen, müssten wir das Alte soweit loslassen, dass wir es nicht mehr zwischendurch erneut stimulieren.

Vielleicht wurden Stresshormone frei gesetzt und wir spüren noch eine Nachwirkung davon. Oder es ist uns auf den Magen geschlagen. Es wirkt noch etwas nach, aber wir könnten unsere Aufmerksamkeit jetzt ganz und gar auf einen Bereich richten. Wenn wir das schaffen würden, würde das andere ganz zurücktreten.

Erinnerungen an Emotionen

Wie ist es denn, wenn wir wieder in den Bereich zurückkehren, in dem wir vorher etwas erlebt haben? Entweder die Gedanken von vorhin oder die Gefühle? Wenn ich wieder zu dem nervigen Gespräch von vorhin zurück kehre, was finde ich dann? Wie ist das?

Teilnehmerin: Ich kann z.B. Ärger durch Aufmerksamkeit wiederbeleben.

Ist es dann derselbe Ärger oder ein ähnlicher Ärger?

Ein anderer.

Er ist etwas anders, denn er läuft jetzt bereits durch den Filter der Erinnerung. Wir erinnern die Situation, wie wir sie wahrgenommen haben. Über die Brücke der Erinnerung kontaktieren wir das Gefühl wieder. So können wir es auch nähren, und obwohl es sehr ähnlich sein kann, ist es immer wieder neu.

Teilnehmerin: Es kommt auch darauf an, wie substanziell es war. Einen Gedanken finde ich vielleicht gar nicht mehr, hingegen ein körperlicher Schmerz kann viele gleiche Qualitäten aufweisen.

Genau. Manches ist sehr schwer wiederzufinden. Den Gedanken von eben bekommen wir nicht mehr so hin und müssen ihn neu denken. Warum? Weil er keine emotionale Ladung hatte. Gedanken, die kein starkes Erleben ausgelöst haben, verpuffen. Dinge mit emotionaler Ladung hinterlassen deutlichere Erinnerungsspuren und viel stärkere Eindrücke. Das nennt man auch Karma. Diese Erinnerungs- und Wirkspuren unseres Denkens und Fühlens sind um so intensiver, je mehr Gefühl und emotionale Identifikation beteiligt sind. Eine Emotion finden wir leichter wieder, auch wenn wir eingestehen müssen, dass sie nicht dieselbe Emotion von vorher ist.

Wenn ich mich jetzt an das schwierige Telefongespräch von eben erinnere, kommt wieder ein unangenehmes Gefühl hoch: unbefriedigt, ärgerlich. Aber mittlerweile ist es schon ‚danach‘. Nur habe ich es wieder hervorgeholt und nun beschäftigt es mich wieder.

Unterschied von Stimmungen und Emotionen

Teilnehmerin: Mir ist das auch mit Stimmungen aufgefallen, die zum Teil körperlich spürbar sind. Dann hole ich Gedankenmuster heran, in denen ich das ausleben kann. Beispielsweise bekommt immer die gleiche Person den Ärger ab.

Oder wenn diese nicht zur Verfügung steht, die nächste.

Ja. Oder in der Arbeit bin ich manchmal sehr glücklich. Wenn ich dann in Phasen der Überforderung komme, ist die Arbeit wieder schuld. Was dem zugrunde liegt, sind manchmal auch Stimmungen, die sich Mäntelchen suchen, in denen ich es weiter ausagieren kann.

Unter den Emotionen sind demnach Stimmungen wahrnehmbar, die typischerweise dazu führen, dass wir genau in diesem emotionalen Register spielen. Wir sind gereizt gestimmt und haben ärgerliche Wahrnehmungen und Gefühle. Wenn wir froh gestimmt sind, haben wir freudige Wahrnehmungen und sehen die Welt sehr positiv. Stimmung und auftauchendes, individuelles Gefühl sind miteinander verbunden. Das erschwert unsere Betrachtungen, denn Stimmungen sind nicht so leicht loszulassen und aufzulösen.

Gefühle, Stimmungen und auch Gedanken – abstrakt oder begrifflich – sind Teil unseres Geistes und somit Geistesbewegungen. Das Wichtige ist, dass wir immer zwei Möglichkeiten haben, mit ihnen umzugehen. Wir können unser Interesse woanders hinlenken und dadurch eine relative Freiheit von dem, was gerade war, erfahren. Denn es löst sich von selbst auf, auch wenn die Stimmungen etwas zäher sind. Doch die Muster lösen sich nicht einfach dadurch auf, dass wir den Geist woanders hinlenken. Nur das, was gerade war, löst sich verlässlich auf, indem ich meine Aufmerksamkeit mit ausreichendem Interesse auf etwas Heilsameres lenke.

Das ist die eine Möglichkeit: wenn mir A nicht gefällt, lege ich den Geist auf B. Wenn ich wirklich bei B ankomme, mich ausreichend damit befasse und darauf einlasse, verschwindet A aus dem Bewusstsein. Ohne weitere Stimulation ist es dann gut und löst sich von selbst auf. Dieser Gedanke taucht nicht aus eigener Kraft wieder auf. Ich müsste mich erneut dafür interessieren und dank der Erinnerung wieder in die Situation hineingehen. So würde ich etwas Ähnliches kontaktieren, aber nicht dasselbe wie vorhin. Vielmehr entsteht neues Erleben über die Brücke der Erinnerung. Das ist unsere erste Möglichkeit.

Die andere Möglichkeit ist, mit vollem Gewahrsein in die Erfahrung reinzugehen. Das Gewahrsein dessen wird verstärkt, was den Gedanken, das Gefühl, die Stimmung angeht. Durch ein vermehrtes Gewahrsein können wir anders mit der Situation umgehen. Was ändert sich? Wie kann das Gewahrsein befreiend wirken? Es ist der *shift* vom *Was* zum *Wie*. Wir gehen von den Inhalten zu den Qualitäten des Erlebens. Wenn mich etwas ärgert, beispielsweise ein Telefonat, bleibe ich mit meiner Aufmerksamkeit nicht bei den Inhalten – der blöde Typ, diese übertriebenen Ansprüche, der hat mir gar nicht zugehört. Damit kreise ich bei der Geschichte, den Inhalten. Das stimuliert immer weiter dieselbe Emotion, und je stärker ich das tue, desto mehr bauscht es sich auf.

Sich dem Wesen der Erfahrung zuwenden

Eine Emotion oder einen Gedankengang wahrnehmen bedeutet, sich die Natur, das Wesen dieses Erlebens anzusehen. Wenn ich nach dem Telefonat auflage, noch einen Moment fluche und sich mein Praktizierer-Reflex einschaltet, frage ich mich: „Wie ist es, ärgerlich zu sein?“ Ich bleibe dabei aber nicht bei der Geschichte sondern bei der Erfahrung: Wie ist es, so zu sein? Wie ist es, das zu erleben? Wie ist Ärger in dem Moment?

Oder wenn ich mich verlassen fühle, frage ich mich: „Wie ist es, sich verlassen zu fühlen? Wie ist es, sich einsam zu fühlen?“

Es ist immer die Frage nach dem *Wie*. Wie fühlt es sich im Körper an? Wie ist es auf der emotionalen Ebene? Wir ziehen das Interesse vom Inhalt der Geschichte ab und gehen in die Qualität des Erlebens. Es findet ein Wechsel unseres Fokusses statt. Normalerweise ist er auf die Fakten, Tatsachen und das inhaltliche Erleben gerichtet. Da verstricken wir uns und es gibt oft keine Lösung, die Situation ist, wie sie war – soviel wir auch darüber nachdenken.

Wir können ins Erleben gehen und sehen, wie es ist, jetzt gerade in dieser unauflösbaren Situation zu sein. Wenn ich zum Beispiel gerade alleinstehend bin und eigentlich gerne mit jemandem zusammen leben würde, kann ich lange darüber nachdenken, was ich mir alles wünsche. Statt dessen die Frage: Wie fühlt es sich an, Abends alleine zu sein und sich einsam zu fühlen? Damit komme ich ins Erleben von dem, wie es wirklich ist, ohne darüber nachzudenken. Ich weiche nicht aus und bin so mutig, genau dieses Gefühl mit meinem Interesse, meiner Aufmerksamkeit anzusteuern, vor dem ich normalerweise davon laufen würde. Vielleicht

würde ich sonst den Kühlschrank aufmachen, den Fernseher anstellen und nachsehen, ob mir jemand eine Nachricht geschickt hat oder selbst eine senden – mich auf jeden Fall mit etwas anderem beschäftigen.

Wir halten stattdessen inne und richten die Aufmerksamkeit auf die Natur des Erlebens. Das können wir auch mit Stimmungen tun. Wenn Gefühle bereits weg sind, bleibt oft noch eine Stimmung zurück. Dann richten wir das Gewahrsein darauf. Wie fühlt es sich an, so gereizt zu sein? Oder auch so freudig?

Ich habe viel über belastende Emotionen gesprochen, aber wir können es auch mit den angenehmen Erfahrungen machen, wenn wir merken, dass wir in die Faszination, ins Greifen, ins Identifizieren kommen. Wir gehen hinein und was passiert?

Teilnehmerin: Ich bin betrübt, aber ich weiß, wenn ich es durchstehe, klärt sich etwas. Aber es braucht den Mut es auszuhalten, wie du sagst.

Das ist noch keine Beschreibung vom Reingehen sondern vom Aushalten des Gefühls. Der Mut wäre, hinzusehen: Wie ist es, mich so bedrückt zu fühlen? Wie genau? Wir machen es jetzt gemeinsam, damit die Erklärungen nicht aus dem theoretischen Verständnis kommen, sondern aus dem direkten Erleben.

Übung – ins Erleben gehen

Wir spüren den Körper; den Atem; das körperliche Erleben, wie es gerade ist; das Hörerleben, wie es gerade ist; Seherleben. –

Jetzt richten wir die Aufmerksamkeit darauf, wie wir gerade gestimmt sind. Dieses unaussprechliche Gestimmt-Sein, wie ich mich jetzt gerade fühle. Wie fühlt es sich an? Wir sind auf jeden Fall gerade irgendwie gestimmt und brauchen nicht zu versuchen, es mit Worten zu beschreiben. Versucht mal, ganz fein zu spüren, wie ihr jetzt gerade gestimmt seid. –

Wenn ihr das Gefühl habt, nicht zu verstehen, wo genau ich mit euch hin möchte, seht euch genau dieses Gefühl an. Wie fühlt es sich gerade an? Oder: wie ist es nicht zu finden? Sind da Spuren von Gereiztheit? Ist da eine friedliche Stimmung zu bemerken? Ist da der Geschmack von Freude? Zieht gerade etwas Trauriges durch? –

In dem Spektrum von völliger Weite und völliger Enge des Herzens: Wie fühle ich mich da gerade? Wie bin ich gestimmt? –

Versucht mal, die Stimmung von jetzt gerade zu bewahren und sicher zu sein, dass sie in einer halben Stunde immer noch da ist. Was müsstet ihr tun, um da sicher zu gehen? – Es geht ja nicht mal für zwei Minuten! Ich habe einige von euch lachen sehen – das war vorher nicht da. Die Stimmung hat sich schon geändert. Versucht doch mal, die Stimmung ein bisschen besser festzuhalten. ... Nein, so geht's nicht. [Lachen]

* * *

Den Geist lenken

Grundstimmungen bemerken

Was ist denn nun los? Ihr habt die Stimmung nicht mal für zwei Minuten halten können. Um eine Stimmung zu halten, müssten wir uns von Einflüssen fern halten. Wir müssten alles ausklammern, was Stimmungen beeinflusst. Was müssten wir denn alle ausklammern?

Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Den Geist; das Miteinander; das Wetter; den Körper; die Hormone; die Menschen um uns herum; den Kontakt zu anderen Wahrnehmungen.

Wir müssten auch das Denken ausklammern. Wir könnten durch andere Gedanken in eine andere Stimmung kommen. Merkt ihr was? Eine Stimmung kommt uns machmal so solide vor; wir fühlen uns darin gefangen. Gefühle und Emotionen als dicke Brocken können sich schnell auflösen. Bei Stimmungen haben wir das Gefühl, dass sie recht zäh sind.

Das Experiment gerade hat gezeigt, dass selbst Stimmungen nicht solide sind. Wir schaffen es nicht, sie zu bewahren, wenn sich irgendwo in den Bedingungen – von denen Stimmungen abhängen – etwas verändert. Das ist doch interessant?! Schreibt euch das hinter die Ohren oder auf einen Zettel.

Teilnehmer: Ziehen sich Grundstimmungen nicht durch das ganze Leben hindurch? Gute und schlechte Stimmungen kommen und gehen, aber irgendwie ist da auch eine Stimmung, die grundsätzlich bleibt.

Ich habe dich im Laufe des Seminars schon in deutlich verschiedenen Stimmungen erlebt. Was ist denn mit diesen Grundstimmungen eigentlich gemeint? Wenn Schwankungen von froh bis traurig stattfinden, wo ist da die Grundstimmung?

Vielleicht ist es ein Charakterzug? Eine Tendenz, zu reagieren und sich zu identifizieren.

Es hat was mit Persönlichkeit zu tun. Bestimmte Muster sind in uns aktiv; Neigungen auf gewisse Art zu reagieren; Prägungen. Das erzeugt immer wieder ähnliche Stimmungen. Jemand, der dazu neigt, die Dinge schwarz zu sehen, läuft meist mit einer gewissen Grundstimmung herum. Wenn diese Muster nicht anspringen, ist sie weg. Wenn sie anspringen und aktiviert werden, ist sie da. Wie in dem Beispiel vorhin: Bei einem Opa, der schräg drauf ist und ein Vögelchen sieht, dann von einem Tierchen zum anderen geführt wird und so mit seiner Aufmerksamkeit in der Natur bleibt, ist diese Grundstimmung zwischenzeitlich außer Kraft gesetzt.

Teilnehmerin: Er hat immer nur eine Grundstimmung gepflegt. So ist es zu seinem Charakterzug geworden und er sagte sich: 'Ich war immer schon so und ich werde auch so bleiben.' Eine Identifizierung mit einer Grundstimmung.

Selbst die charakteristische Grundstimmung ist von Bedingungen abhängig. Auch Grundstimmungen, die wir für unseren Charakter halten, sind davon abhängig, wie stark wir sie nähren oder wie wir unser Interesse, unsere Sichtweise anders lenken. Wenn wir unsere Flexibilität nutzen, können wir uns selbst charakterlich verändern.

Ich war als Kind beispielsweise jähzornig. Davon ist nicht viel übrig geblieben, es hat sich sehr viel geändert. Es ist eine ganz andere Sicht der Dinge geworden. Ich war sehr empfindlich auf Kritik, völlig unsicher. Das ist auch weg. Es war damals ein tief eingegrabener Charakterzug. Man konnte fast zusehen, wie sich das im Laufe der Jahre lockerte durch das Einnehmen einer anderer Haltung.

Wegwollen erzeugt Gegenkräfte

Teilnehmerin: Ich habe noch keine Erfahrung mit buddhistischer Praxis. Es gelingt mir innerlich nicht, mein Interesse willentlich zu lenken, nur mit äußerer Führung. Das Interesse bleibt an der schlechten Stimmung hängen. Es wird schwieriger, wenn ich unbedingt davon weg will.

Genau. Das erzeugt nämlich Gegenkräfte. Du hast sicherlich auch gemerkt, dass du zwischen Sehen und Hören lenken kannst. Das ist eher leicht. Aber sobald etwas emotionale Bedeutung hat, wird es schwer. Wenn wir etwas im Raum sehen, das uns emotional stark ansprechen würde, ist es viel schwieriger, den Blick woanders hinzuwenden oder ins Hören zu gehen. So ist es auch mit den Gefühlen.

Du sagst, du kannst in eine andere Tätigkeit gehen, was dein Interesse woanders hin lenkt. Aber im Stillen deinen Geist woanders hinzulenken, fällt dir schwer. Diese Fähigkeit muss man entwickeln, denn sie ist das, was die Freiheit des Menschen ausmacht. Es geht darum, seine Aufmerksamkeit tatsächlich dort hinlenken zu können, wo es heilsam ist.

Der Trick, den die meisten von uns anwenden, ist, gleich eine andere Aktivität zu suchen. Wir tun etwas, das uns auf andere Gedanken bringt; sprichwörtlich. Ich gehe in den Garten, das bringt mich auf andere Gedanken und tut mir gut. Wir sind durch die physische Präsenz in einer anderen Tätigkeit gezwungen, uns mit ihr zu befassen, da sonst alles schief läuft. Wenn wir in andere Situationen gehen, treffen wir auf andere Menschen und müssen uns irgendwie darauf einlassen. Wir können nicht mehr so stark an dem, was vorher war, festhalten. Das hilft uns.

Wir haben das Gefühl, das sei Freiheit, aber eigentlich ist es eine Krücke. Wir nutzen eine andere Tätigkeit als Stütze, um mit dem Bewusstsein unsere Aufmerksamkeit woanders hinzulenken.

Zwischen Sehen, Hören und Körperempfindungen lässt sich mit Leichtigkeit wechseln. Diese Flexibilität des Geistes werden wir durch die buddhistische Praxis und jede andere Form der Gewahrseinspraxis erhöhen

und wir können das eigene Erleben vermehrt gestalten. Zu Anfang ist die Möglichkeit, den Geist zu lenken, beschränkt und ganz klein. Mit der Zeit nehmen wir eine viel größere Spanne wahr. Ein Buddha, so heißt es, hat eine völlig offene Spanne an Möglichkeiten, den Geist zu lenken. Der schwierigste Bereich ist jener, in dem die Identifikationen sitzen. Wo ich identifiziert bin, komme ich erst mal kaum weg.

Der vierte Schritt ist eine ganz große Hilfe, um den Geist lenken zu können. Er kann das Hindernis auflösen, weg zu wollen – denn das verstärkt im Grunde nur das, wovon ich weg möchte. Wenn ich den Ärger, meine Aggressivität und Einsamkeit nicht haben möchte und das Bewusstsein davon weg lenke, habe ich einen Feind. Durch die Abwehr gebe ich dem Ungewollten große Kraft über mich. Es gibt dann einen Bereich in meinem Leben, zu dem ich mit meiner Aufmerksamkeit nicht vordringen kann, da ich sofort in den Sog dieser Emotion oder belastenden Erfahrung gerate. Wenn es viele Bereiche in meinem Leben gibt, die einen emotionalen Sog oder Zwang auslösen, bin ich allmählich in einem sehr generalisierten Vermeidungsverhalten. Es gibt dann vieles in meinem Erleben, meinen Beziehungen und meiner Biographie, zu dem ich nicht mehr hin kann und möchte. Ich würde sofort in Bedrängnis geraten, wenn mein Bewusstsein dort hingeht.

Im vierten Schritt geht es darum, das anzusehen, was ich normalerweise vermeide, und zu entdecken, dass es aus sich heraus keine Macht und keine Kraft hat. Dafür müssen wir entdecken, wie es sich ständig wandelt; wie substanzlos es ist; wie es nicht fassbar ist. Habt ihr das vorhin gemerkt, als ich euch bat, mal ganz genau zu spüren, in welcher Stimmung ihr seid? Im Normalfall – wenn keine stärkere Emotion da ist – dürfte eine Grundstimmung kaum beschreibbar gewesen sein. Wir sind in einer Normalstimmung, die wenig offensichtliche Stimmungsqualitäten hat. Aber dieses normale So-Sein wird trotzdem ganz genau gefühlt. Wir merken auch, wie es sich wandelt.

Das war zu bemerken, als ich euch bat, die Stimmung zu konservieren und ihr schmunzeln musstet; und erst recht, als ich euch zum Lachen gebracht habe. Diese Stimmung ist etwas, das sich ständig wandelt. Und was sich unter dem Einfluss von Bedingungen ständig wandelt, ist nicht solide. Stimmt ihr zu? Das gilt für alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten können. Ärger, vor dem wir davonlaufen; aggressive oder defensive Stimmung in uns; Traurigkeit; Einsamkeit. Was auch immer wir erfahren, ist nicht solide.

Dynamisches Erleben

Das anzusehen, nennt man das ‚Hineinsehen in die prozesshafte Natur dieses Erlebens‘. Wovor wir sonst davonlaufen, wird zum Gegenstand unserer Wahrnehmung. So entdecken wir die nicht-fassbare Natur unseres Erlebens. Darum geht es. In der buddhistischen Terminologie nennen wir das auch die Leerheit. Damit ist dieses Nicht-Fassbare, Nicht-Greifbare gemeint. Da ist ein deutliches Erleben, und wenn man es halten möchte, hat man das Gefühl, ins Leere zu greifen. Es ist kein Kern zu fassen; da ist nichts was bleibt.

Teilnehmerin: Als du vorhin angeleitet hast, in einzelne Wahrnehmungsbereiche zu gehen, konnte ich nicht klar unterscheiden, ob es sehen, spüren oder riechen ist. Das Benennen der einzelnen Bereiche wäre etwas Zusätzliches gewesen. Es ist wie ein Konglomerat an Erfahrungen, das erst mal so ist, wie es ist. Und die Qualitäten verändern sich manchmal so schnell, dass ich sie gar nicht benennen könnte. Oder ich hätte es schon benennen können, aber dann wäre es schon längst vorbei gewesen. Wenn ich es direkt erfahre, ist es einfach lebendig.

Es ist klasse, was du beschreibst. Du sprichst, als ob zu Zweifel an deiner Wahrnehmung hättest?

Ich frage mich, ob es unpräzise ist. Aber das ist es nicht?

Nein, es ist sehr präzise. Du hast mit großer Präzision wahrgenommen, wie unglaublich dynamisch das innere Erleben ist. Das kannst du eigentlich nur als Konglomerat beschreiben. Es geht ständig von einem zu anderen. Wenn wir es benennen, sind wir wieder hinten dran, weil schon das Nächste da ist. Du hast exakt mitbekommen, wie unser Leben aussieht. Genau so ist es. Es ist ein ganz schnelles Erleben in verschiedenen Bereichen, in denen uns das Benennen höchstens die Illusion verschafft, da wäre etwas Stabiles. Der Eindruck entsteht nur, weil wir ein bisschen innehalten und benennen; wir versuchen zu greifen; zu begreifen; zu benennen. Aber gleichzeitig ist wieder so viel anderes da. Wer beginnt, mit dem Gewahrsein wirklich hineinzugehen, merkt: Das ist ja ein unglaublicher Prozess! Da ist überhaupt nichts festzulegen oder

zu greifen! Es bleibt nichts auch nur für einen Moment – den wir auch nicht finden können. Diese Erfahrung, dass eigentlich nichts fassbar oder beschreibbar ist und trotzdem deutlich erlebt wird, genau das ist mit Leerheit gemeint. Du hast einen Geschmack davon beschrieben.

Zunächst sind wir total überrascht, wie lebendig das ist. Ich mache diese Arbeit gelegentlich mit Menschen, die zu mir kommen. Sie sitzen in Depressionen fest und sind regelmäßig überrascht, wie lebendig das depressive Erleben ist. Es kommt einem wie eine schwarze Wand vor, aber in dieser schwarzen Wand ist es total lebendig. Man muss nur den Mut haben, rein zu gehen. Aber genau das möchten depressiv gestimmte Menschen nicht. – Wir vermeiden es, weil es schmerzhaft ist, wenn wir uns mit den Inhalten befassen. Es ist befreiend, wenn wir in die Qualität des Erlebens gehen.

Du warst jetzt ganz in der Qualität des quirligen Erlebens. Das hört nicht auf, denn so ist unser Leben. Es findet selbst dann statt, wenn wir das Gefühl haben, wie tot zu sein. Denn eine Depression ist subjektiv das Gefühl: Da lebt nichts mehr; ich bin wie tot; wie eine schwarze Wand. Wenn wir beginnen, da hinein zu fühlen und das Gewahrsein hinein lenken, entdecken wir das Lebendige darin. Je länger wir das Gewahrsein dort halten, desto lebendiger wird es. Das führt dazu, dass wir immer mehr davon entdecken. Es ist eine unglaublich befreiende Entdeckung. Es ist nicht schmerzhaft. Das wird es immer dann, wenn wir uns in die Inhalte ziehen lassen. Aber wenn wir in der Qualität des Erlebens sind, beginnen wir lebendig zu werden.

Neue Bahnungen entwickeln

Teilnehmerin: Mich interessiert das Nervensystem. Ich hatte mit existentiellen Angstzuständen zu tun. Ein Lehrer hat mir gesagt, ich soll in das Erleben hinein gehen und als der nächste Angstzustand kam, konnte ich mich in den Prozess hineinbegeben. Es war wie eine körperliche Angstwelle, die immer wieder von völliger Ruhe abgelöst wurde. Eine innere Stimme kommentierte das Geschehen: 'Ich halte das nicht aus!' So ist der Geist wie ein Trigger, das Geschehen wieder aufzurollen. Vieles in uns ist gebahnt und wie körperlich eingepflügt. Mit der Zeit kommt man schneller aus den Bahnen heraus. Der Körper ist ja nicht so wandelbar wie der Geist...

Das sagst du so. Die medizin-wissenschaftlichen Erkenntnisse sind anderer Art. Unser Körper, unser Gehirn und die Nervenbahnen sind modellierbar. Die Transmitter werden zur Verfügung gestellt und Synapsen bilden sich aus – es finden ganz schnelle Anpassungsprozesse statt. Die neu gemachte, bewusste Erfahrung davon, dass mir in der Angst nichts passiert und ich wieder in ein befreiendes Erleben finden kann, führt dazu, dass schon beim nächsten Mal die Prozesse anders ablaufen. Es ist unglaublich, wie plastisch unsere Gehirnstrukturen und Verarbeitungen sind.

Bereits ein starkes Erleben, das von anderer Natur ist als das, was wir in zahlloser Bahnung erlebt haben, kann schon das nächste Erleben klar beeinflussen und neue Möglichkeiten eröffnen. Wir müssen natürlich dran bleiben. Aber es ist mit wenigen starken Erfahrungen möglich, Hunderte und Tausende andere Erfahrungen in den Hintergrund treten zu lassen. Diese Bahnungen verschwinden zwar nicht, aber sie springen dann nicht mehr als die einzig mögliche Option an. Nun gibt es eine Alternative, und sie wird immer stärker, bis es eine neue Autobahn wird. Die alte ist mit Gras überwachsen. Da sie nicht mehr genutzt wird, tritt sie immer mehr in den Hintergrund und wird nicht weiter ausgebaut. So wird das irgendwann eine sehr unwahrscheinliche Variante unseres Erlebens, da sie für lange Zeit nicht mehr bedient wurde.

Teilnehmerin: Angst oder Depression sind bei näherer Betrachtung vielleicht gar nicht so eine schwarze Wand, wie zunächst gedacht. Wie komme ich aus dem zähen, gefangenen Zustand zu einem Erleben, in dem die Wand gar nicht so schwarz ist? Meine Erfahrung ist, dass man es immer wieder tun muss. Aber bei diesem shift hakt es bei mir manchmal und ich brauche die Ermutigung 'die Wand lebt'. Wie kann ich mich selbst ermutigen?

Die zentrale Frage ist: Wie fühlt es sich an? Es geht darum, immer wieder dahin zurück zu kommen. Wie ist das Erleben jetzt? Wenn ich hilflos bin und in einem Gespräch reagieren muss: Wie fühlt es sich an, hilflos zu sein? Nicht dabei bleiben, was ich jetzt tun muss, denn das blockiert alles. Sobald ich wieder in das Erleben komme, kann ich aufgrund dieses Reflexes sagen: Ich weiß gerade nicht, wie es weiter geht. So kann ich es benennen und das Ganze kommt wieder in den Fluss. Ich bin einfach mit dem, wie es sich anfühlt, und somit nicht blockiert oder ängstlich.

Das Beste, das man bei Lampenfieber tun kann, ist, zu sagen: „Hallo alle zusammen! Ich habe gerade ganz schön Lampenfieber!“ Man verleugnet sein Erleben nicht. Ein Teil der Bewusstheit ist bei dem, was man erlebt. Das nimmt eine Menge Stress heraus und man beginnt, sich frei zu sprechen. Wir bleiben auf diese Art dabei und suchen die Lösung nicht auf der inhaltlichen, begrifflichen Ebene. Somit verbinden wir uns mit dem schnellen Prozess und triggern nicht fortwährend den gleichen Inhalt.

Wir füttern ihn nicht, sondern akzeptieren liebevoll: Ja, so ist es gerade.

So ist es gerade, und mit einem Forschergeist entdecken wir: Wie fühlt es sich eigentlich an? – Annehmen von dem, was ist; das ist unser Menschsein.

Als Dharmalehrer war ich früher oft in einer Haltung: „Löst sich doch von selbst auf, ist doch leer...“ So habe ich es auch mit mir selbst gemacht. Jetzt – wo ich meine, den Dharma tiefer zu verstehen – macht es mich viel menschlicher und ich bin viel mehr in meinem Erleben. Indem ich einfach im Erleben bleibe, habe ich umso mehr Freiheiten gefunden. So muss ich das Erleben nicht für leer erklären, sondern entdecke, dass es keine Macht hat.

Greifen und Loslassen von Wahrnehmungen

Teilnehmer: Das Wahrnehmen von dem, was sich ständig wandelt, lässt mich denken, dass ich fast wahn-sinnig werde. Ich muss mich dann richtig fokussieren, dass ich nicht durchdrehe. Ich habe auch richtig Angst, denn wenn ich in diesem Zustand bin, bin ich nicht mehr kontrollierbar und schwirre von Gedanke zu Emotion und so weiter.

Das ist mir auch bekannt. Es geht darum, wenn wir wahrnehmen, wie lebendig es ist, gleichzeitig auch den Versuch zu lassen, es ergreifen oder erfassen zu wollen. Wenn wir bei der Geschwindigkeit greifen oder uns orientieren wollen, Sicherheit oder Bezugspunkte herstellen, dann brennt es sozusagen durch. Zu merken, wie schnell das alles ist und es annehmen, durchlässig bleiben, ist befreiend. Wir bemerken: Ich brauche gar nichts zu tun. Ich bleibe orientiert. Alles findet statt. Ich brauche dem keine Aufmerksamkeit zu schenken oder etwas dafür zu tun, dass es sich auflöst – das tut es von selbst. Ich brauche bloß entspannt annehmend zu sein. Ich bleibe orientiert und alles funktioniert noch: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Denken. Zudem nehme ich wahr, wie schnell das Ganze abläuft.

Was die gut beschriebene Verwirrung ausmacht, ist der Wechsel von einem fixierenden Dasein in ein sehr dynamisches Erleben. Wir nehmen es wahr und wollen gleichzeitig genau so viel Kontrolle über dieses Erleben haben wie vorher. Das gelingt uns nicht! Vorher war es sowieso nur eine Illusion von Kontrolle und jetzt merken wir, wie dynamisch das Erleben ist. Der Versuch, das zu kontrollieren oder einzudämmen, kann nicht gelingen. Das treibt uns zur Verzweiflung.

Über die Körperempfindungen verankern

Wie kontrolliere ich das? Ich kenne das aus einem Krankheitsaspekt. Wenn ein Stoff zu viel im Körper ist, triggert er etwas an und es läuft wie nicht-fassbare Traumerlebnisse ab.

Es braucht eine erhöhte Durchlässigkeit dabei. Man geht über den Körper, wenn man meint, sich erden oder stabilisieren zu müssen. Wir holen das Bewusstsein in den Körper – Gehmeditation, Gartenarbeit –, damit es nicht so stark im Mentalen bleibt. Das ist ein wirksamer Anker, der von der Umgebung unterstützt wird. Dein Gegenüber kann deine Hand nehmen und sagen: „Ich bin hier. Spür‘ mal.“ Schon ist man mit dem Bewusstsein in der Körperempfindung stabilisiert.

Ich bin sehr mit diesem Prozess vertraut, und was diese Verwirrung zu etwas Krankhaftem machen kann, ist der Versuch, das alles zu kontrollieren, zu benennen und dem Ganzen Sinn zu geben. Wir versuchen den auftauchenden Feuerwerken einen Sinn zu geben. Es geht aber so schnell, dass wir ganz verrückte Brücken in unserer Sinngebung machen. Dieses und jenes bedeutet dann, dass eine Tür aufgeht oder ein Geräusch kam. Im Bedürfnis, unserem Leben Sinn zu geben und uns zu vernetzen, machen wir in der Eile ganz seltsame Verknüpfungen. Sie dienen eigentlich nur dazu, uns Sicherheit zu geben. Der Heilungsprozess ist eine Begegnung mit der Unsicherheit des Daseins; mit dem nicht-fassbaren Aspekt des Seins. Wir werden offen und

durchlässig dafür und bemerken, dass die notwendigen Funktionen von selbst ablaufen. Ich kann sehen, hören, riechen, sprechen – es ist alles da.

Aber im Einzelnen läuft der Prozess mit solcher Geschwindigkeit ab, dass ich den Kontrollversuch besser lasse. Er verstärkt nur die innere Dynamik, da wir im Kampf mit unserem Erleben sind. Das Leben kommt uns zu schnell, zu plastisch, zu lebendig, und wir würden es gerne beruhigen wollen. So kämpfen wir mit unserem Erleben und die Kräfte werden verstärkt.

Dem Geist Raum geben

Beim Meditieren ist der größte Faktor für einen abgelenkten, aufgewühlten Geist der Wunsch, einen ruhigen Geist zu haben. Deshalb geben es manche Menschen einfach auf. Sobald ich mich hinsetzte und unbedingt einen ruhigen Geist möchte, wird er es genau deshalb nicht werden.

Hier habe ich alle Meditationen so angeleitet, dass sie öffnend sind und nur manchmal fokussiert. Grundlegend ist diese Öffnung da – alles darf sein. Wenn wir das tun, legt sich der Zunami der inneren Erfahrung sehr bald. Er kann sich wie ein wildes Pferd auf der Koppel austoben, dann beginnt das Pferd irgendwann zu grasen und sich auszuruhen. Die raumgebende Haltung holt uns sofort aus der sich abzeichnenden Verwirrung: „Jetzt werde ich verrückt, wenn es so weiter geht.“

Im Drei-Jahres-Retreat haben wir Praktizierende aufgenommen, die mehrfach wegen Psychosen im Krankenhaus waren. Wir haben klar vereinbart, was passiert, wenn sie die Beschleunigung des Geistes erleben. Bei den ersten Anzeichen muss man seine Umwelt informieren und sagen: „Bei mir beschleunigt es sich.“ Dann haben sie Garten- oder Küchenarbeit gemacht, haben heiß gebadet. Massagen und Körperkontakt haben geholfen und Raum gegeben. Innerhalb von zwei Tagen waren diese Phasen gewöhnlich vorbei. Mit der Zeit haben diese Praktizierenden gelernt, sich selbst zu regulieren und sie brauchten ihre Umwelt nicht mehr dazu.

Das habe ich alles von meinem Freund Edward Podvoll gelernt. Er hat ein wunderbares Buch geschrieben „Aus entrückten Welten: Psychosen verstehen und behandeln“, in welchem Mikroprozesse beschrieben werden, die in Psychosen führen. Er war Freudianischer und Jungianischer Psychiater und 12 Jahre lang Leiter des Naropa Instituts in Boulder bei Thrugpa Rinpoche. Die letzten Jahre hat er bei Gendün Rinpoche verbracht. Wir haben gemeinsam Retreat gemacht und waren eng befreundet. Wir haben diese Prozesse studiert und uns darüber ausgetauscht.

Übung – den Wandel erleben

Nehmt ein Reset eures Systems vor. Das bedeutet entspannen, lassen was gerade war, spüren... –

Wir nehmen wahr, wie unsere Aufmerksamkeit in verschiedene Bereiche hinein geht. Spüren, Hören, Sehen, Fühlen. Wir merken, dass wir genau so lebendig sind wie vorher – nur die Inhalte sind andere. Gleich bleibt, dass sich auch diese genau so schnell auflösen wie vorhin. Die dynamische Natur unseres Erlebens bleibt, obwohl die Inhalte wechseln. Es gibt keine Empfindung, kein Gefühl, keine Geistesbewegungen, die aus sich heraus die Kraft hätten, zu bleiben. Alles hängt von unserem Interesse, unserer Aufmerksamkeit ab. Wenn wir etwas für wichtig nehmen, bleibt es länger im Fokus unserer Aufmerksamkeit. Auch während wir etwas im Fokus haben, verwandelt es sich. –

Überprüft mal folgende Aussage: Stimmt es, dass sich unser Erleben in einem Bereich wandelt – sei es Sehen, Hören, Fühlen – während wir es im Fokus haben? –

Unser Erleben wandelt sich, während wir zusehen und es bemerken. –

Probiert noch mal, ob es euch gelingt, irgendwo ein Erleben zu stabilisieren, sodass es sich nicht verändert. Sei es im Körper, im Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken. ... Bevor ihr euch zu sehr anstrengt: gebt den Fakten des Lebens nach. –

Jetzt seht mal, ob ihr das Ich finden könnt. Diejenige, welche das Interesse lenkt. Denjenigen, der beobachtet. ... Die jetzt erlebt, sich Fragen stellt: Wo ist sie oder er? –

* * *

Vierter Schritt: Die Natur der Emotion betrachten

Wir betrachten die Natur der Emotion; die Natur des emotionalen Erlebens; das eigentliche Wesen. Und verflix nochmal, wir finden nichts! Pech gehabt. Eine dicke Emotion – ohne etwas finden zu können, das wirklich bleibt. Wir haben ein klares Erleben, aber wenn wir uns mit der Qualität des Erlebens befassen, merken wir, dass es sich schon wandelt während wir hinein fühlen: Wo ist die Angst? Wie ist der Ärger, das stolze Gefühl? Allein sein? Freude?

Wir richten den Blick darauf und haben den Eindruck, fast etwas zu erwischen, denn es war gerade noch da. Wir landen im Erleben und es entzieht sich dem Zugriff. Es ist klar aber hat keine Substanz. Unter unserem Blick wandelt es sich schon in etwas anderes.

Machmal ist es einfach weg. Gerade war es noch da, aber wenn der Blick direkt und unmittelbar ist, kann es sein, dass wir die Erfahrung machen, dass es einfach nicht mehr zu finden ist. In dem Moment sind wir frei von der Emotion. Das ist sehr überraschend und eine ziemliche Blamage. Gerade habe ich mich noch geärgert, und ausgerechnet in dem Moment schaue ich in den Ärger. Wenn mir der dann entwischt... das ist sehr ärgerlich! [Lachen]

Die Gefühlsregung, mit der ich gerade noch identifiziert war, ist mir entwischt. Ich stehe ziemlich doof da, weil ich mich mit etwas identifiziert habe, was nicht mehr auffindbar ist. Das kann uns mit jeder Gefühlsregung passieren. Vielleicht ist es euch schon mal passiert. Dann habt Vertrauen darin, dass es die eigentliche Natur einer Emotion ist, keine Substanz zu haben und sich jederzeit auflösen zu können – wenn wir es ihr erlauben. Dieses direkte Hineinsehen ist eine der Möglichkeiten, ihr zu erlauben, ihre wahre Natur zu zeigen.

Es ist der Wechsel vom Inhalt zum Wesen der Emotion. Das kann stattfinden, ohne dass wir es wollten. Irgendetwas hat uns vom Inhalt abgelenkt und in die Erfahrung geholt. Beim Ärger ist dann beispielsweise noch die Nachwirkung des Adrenalins im Körper zu spüren, aber emotional ist er schon weg.

Den Beobachter betrachten

Obendrein können wir die weitere Methode anwenden, in das Ich zu schauen. Eine Methode ist ausreichend, es muss nicht gleichzeitig sein. Wer hat denn die Emotion? Wer regt sich da auf? Wer ist eifersüchtig? Wer ist da so stolz? Dann entdecken wir immer wieder das, was wir gerade eben möglicherweise auch entdeckt haben: verflucht offener Raum; ein undefinierbarer offener Raum, in dem eine suchende Bewegung vielleicht noch wahrnehmbar ist, da wir mit dem ersten Nicht-Finden unzufrieden sind. So suchen wir etwas weiter, und diese Bewegung ist noch wahrzunehmen. Aber jedes Mal, wenn wir das vermeintliche Ich hinter der Bewegung aufzufinden versuchen, ist wieder einfach gewahres Sein. So könnten wir den offenen Raum nennen, denn es ist gewahres Sein und nicht einfach offen und leer; denn wir landen in einem gewahren Sein ohne Mittelpunkt. Der kommt uns abhanden.

Teilnehmerin: Ist es ein Gefühl von Wärme, Weite und Ruhe, die zunimmt? Ich hatte gerade den Test gemacht und das Ich gesucht. Beim innerlichen Abtasten gab es eine innere Veränderung: es wurde weiter, ruhiger und körperlich war Wärme spürbar.

Das geht in diese Richtung. Da war eine beobachtende Qualität dabei, denn du hast gemerkt, wie es aufging und warm wurde. Auch diese beobachtende Qualität kann sich noch entspannen.

Ist diese beobachtende Qualität nicht auch Gewährsein?

Das ist auch Gewährsein. Wenn du in die beobachtende Qualität hinein siehst, findest du wieder nur Gewährsein. Alles was stattfindet, ist Gewährsein. Das vermeintliche Ich hat die Natur des Geistes; es ist von Natur aus Gewährsein und nicht fassbar, aber deutlich erlebbar. Die Erfahrungen – sogenannte Objekte – sind Gewährsein. Wo immer die Aufmerksamkeit hingeht, alles enthüllt sich als Gewährsein, Erleben, gewahres Sein, in jedem Bereich. – In dieser Phase der Erklärungen muss ich die Wörter 'ich' und 'wir' vermeiden. –

In der Praxis der Geistesruhe stellt es sich so ein, wie du es beschreibst. Es ist ein typischer Einsichtsprozess im Rahmen der Shamata-Praxis; ein beginnendes Vipassana oder Lhagtong; ein Sehen im Rahmen der Geistesruhe. Wenn dieses Sehen so unmittelbar wird, dass es direkt stattfindet, kommt es nicht mehr zu einem

allmählichen Sich-Weiten oder einem Decrescendo des Gefühls, sondern zu einem unmittelbaren, sofortigen Übergang in eine andere Dimension des Erlebens. Das ist das eigentliche Vispassana, Lhagtong oder intuitive Einsicht; ein Moment von Erkenntnis oder Erwachen. Es ist kein Decrescendo, sondern ein anderes Erleben, das sich der Beschreibung entzieht, aber ganz deutlich erfahren wird.

Unpersönliches Erwachen

Teilnehmer: Ist das Erwachen wesensbezogen, findet es nur da statt, wo es Leben gibt oder ist es allgemein im Raum?

Der Prozess, den ich beschreibe, findet immer da statt, wo Gewahrsein, Geist, Erleben ist. Geist bedeutet: Erleben findet statt. Es ist nicht einfach eine Qualität des physikalischen Raumes, sondern eine Qualität des erlebenden, wahrnehmenden Geistes selbst.

Ist dann dieser Wahrnehmende an ein Lebewesen gebunden?

Sie sind nicht gebunden aneinander, sie sind eins. Immer wenn es Lebewesen gibt, gibt es Erleben – und genau das hat diese Natur. Es ist wie Feuer nicht an Wärme gebunden ist – Feuer *ist* warm. Wo es Lebewesen gibt, findet Erleben statt. Genau das ist der Grund, warum sie Lebewesen genannt werden: weil Leben stattfindet. Es ist etwas Nicht-Getrenntes; es ist die zentrale Eigenschaft dessen, was wir Leben nennen: dynamisch und Prozess zu sein. Es ist untrennbar vom Leben. Wenn diese Eigenschaft fehlt, sprechen wir nicht mehr von Leben sondern von Tod, Stagnation. Immer da, wo Leben ist, ist Prozess. Er hat diese nicht-fassbare Natur. Da er nie still steht, können wir ihn nicht fassen. In dem Moment, wo er still stehen würde, könnten wir ihn fassen. Aber das widerspricht dem Leben. So ist es nicht.

Dann ist nichts, was wir erleben, Stagnation? Das ganze Universum ist Bewegung?

Alles, das ganze Universum ist Bewegung und Prozess. Obendrein ist alles, was wir vom Universum wissen und erleben, wiederum unser Erleben. Egal, was wir über den Mond, den Kosmos denken, ist denkendes Erleben. Egal, was die Messinstrumente uns zeigen, es wird im Moment des Ablesens erlebt. Dann wird es kombiniert und setzt sich mit Bildern zu einer Vorstellung unseres Universums zusammen. All das ist vorstellendes Erleben.

Jeder von uns trägt eine sich ständig gestaltende Welt in sich. Wir formen und gestalten ständig die Welt unseres Erlebens. Deine Welt, meine Welt, ihre Welt. Sie hat die Natur, nicht fassbar zu sein, da sie ständiger Prozess ist. In diesem Prozess hat alles schon wieder dem Nächsten, was ist, Raum gegeben. Man kann nicht mal eine Dauer für das festlegen, was da entsteht. Es gibt keine Einheiten, die wir Momente nennen können, die durchrauschen würden. Es ist ein Strömen, ein fließendes Erleben. Die Natur des fließenden Erlebens ist allem Leben zu eigen. Ich hoffe, ich konnte deine Frage ein bisschen beantworten.

Antworten erfühlen und nicht denken

Teilnehmerin: Wenn ich mich frage, wer es erlebt, werde ich gestresst und höre wieder auf. Vielleicht liegt es daran, dass ich zu viel denke und zu wenig meditiere? Oder welches Gegenmittel schlägst du vor?

Ich glaube, es liegt daran, dass du die Antwort über das Denken suchst. Du brauchst dir keinen Stress zu machen. Die Fragen zielen nicht darauf ab, eine begriffliche Antwort zu bekommen, sondern eine im Erleben zu finden. Wenn du dir diese Frage stellst, brauchst du nur zu fühlen, wie es ist. Irgendwann ist es mal so direkt, dass es wie ein Schleier reißt. Dann ist es wie ein tiefes, klare Wissen darum, wie es ist. Vorher verdichtet es sich schon durch ein wiederholtes Hinsehen. Dabei kommt immer eine Ahnung hoch, sie verdichtet sich und wird stärker. Sie gibt uns auch Vertrauen und wir merken, dass alles im Bereich des Machbaren ist. Wir können noch weiter loslassen. Bis wir uns mal erlauben, so loszulassen, dass keine Kontrolle mehr stattfindet. In dem Moment haben wir uns vergessen und es taucht Erkenntnis, Erwachen auf.

Teilnehmerin: Kann man sagen, es ist alles da und es gehört zum Wesen des Seins? Wir verbinden uns mit dem, was sowieso ist, durch das Erleben von Moment zu Moment? Wir denken ja oft, das ist meine Emotion, mein Gedanke...

Beim ersten Teil kann ich dir total zustimmen. Es ist einfach alles so, wie es ist; es gestaltet sich. Dann hast

du gesagt ‚und wir verbinden uns mit diesem Erleben‘. Nein. In diesem Erleben geschieht etwas Interessantes: die Qualität des Wahrnehmen-Könnens, die Fähigkeit zu Erleben hält sich für ein Ich. Das Erlebte wird für getrennt gehalten von der Fähigkeit zu erleben; es wird als Objekt der Wahrnehmung behandelt. Das sind zwei gleichzeitig auftauchende Täuschungen, in denen wir uns verheddern.

Beispielsweise im Hören gibt es kein Ich, das den Klang hört. Es findet einfach Hören statt. Es wird offenkundig, dass das ‚Ich‘, das etwas hört, eine zusätzliche Bewegung im Geist ist. Auch der Gedanke ‚Das ist eine Klangschale‘ ist eine zusätzliche Bewegung im Geist. Das Hören selbst ist frei von solchen extra Schlaufen. Wir haben schon längst gehört, gefühlt, bevor sich das Gefühl eines Ichs und eines anderen dazu kommt. Das nennt man die Komplikationen, aus denen Samsara gestrickt ist. Wir machen immer noch etwas Zusätzliches. Das ist unnötig.

Wir können es ja machen und es wäre auch in Ordnung, wenn daraus nicht so viel Leid entstehen würde. Auch das Ich-Denken, das Denken, dass da andere sind, das Objekt-Denken sind Erleben; sie haben die Natur, sich aufzulösen und keine Substanz. Wir brauchen nicht dagegen anzukämpfen, denn es löst sich von selbst auf. Wir brauchen nicht gegen ein irgendwie geartetes Ich anzugehen. Wir lassen es, wie es ist. Es taucht als eine Denkbewegung auf; wie ein Gefühl, eine Stimmung. Da sind wir wieder bei der Stimmung. Wir laufen mit einer Ich-Stimmung durch die Gegend. Das ist etwas, das wir nähren, was aber ebenso von Bedingungen abhängig ist. Manchmal ist die Ich-Stimmung stark, schwach oder nachmal ist sie weg. Da sie weg sein kann, ist es nichts Dauerhaftes. Sie ist nicht ständig da. Es gibt Momente, in denen sie einfach weg ist; beispielsweise beim Einschlafen. Solange wir in der Ich-Stimmung sind, können wir nicht einschlafen. Dafür müssen wir uns vergessen. Genau so ist es auch beim meditieren. Wenn wir uns dabei vergessen, erwachen wir.

Die vier Schritte des Erkennens

Ich möchte euch nun noch ein bisschen Struktur für diesen Erkenntnisprozess liefern. Es ist für einige Wiederholung, andere hören es zum ersten Mal. Was wir bisher besprochen haben, lässt sich als ‚vier Schritte des Erkennens‘ beschreiben.

1. Wahrnehmen, dass alles Erleben Geist ist.

In den alten Sprachen nennt man das: alle Phänomene sind Geist. Anders ausgedrückt: die Welt, die ich erlebe, ist Gewahrsein. Alles findet im Geist statt. Ob ich eine Person ansehe oder eine Wand, etwas höre oder über das Universum spekuliere, mein Handy ablese... alles ist geistiges Erleben. Ich spreche über etwas, das ich benennen kann, wenn ich Kissen oder Tisch sage. Aber was immer ich von Kissen, Tisch oder Buddha erlebe, ist alles Geist. Das Berühren des Tisches ist Geist. Das Benennen des Tisches ist Geist. Alles was Welt ausmacht – alle Dinge und Phänomene –, ist geistiges Erleben. Wir leben in einer geistigen Welt, nicht in einer materiellen Welt. Materie wird wahrgenommen, erlebt. Materie außerhalb unseres Erlebens kennen wir gar nicht; von ihr wissen wir nichts, da sie außerhalb unseres Erlebens ist. Wir müssen an sie denken, sie erfahren und dann beginnt etwas in uns zu existieren. So scheint es uns.

2. Das, was als unsere Welt existiert – all dieses geistige Erleben – hat keine Substanz.

Wir entdecken, dass Geist leer ist. Das heißt, unser Erleben hat keine Substanz. Es ist kein Wesenskern zu finden; nichts Fassbares. So klar und deutlich das Erleben ist, so ist es zugleich nicht fassbar.

3. Leerheit ist spontanes Erscheinen.

Dieses nicht-fassbare Erleben manifestiert sich unablässig in neuen Erscheinungen. Immer wieder tauchen neue Erfahrungen auf; unablässig neues Erleben. Wir bekommen es nicht hin, das auch nur für einen Moment zu stoppen. Obwohl das Erleben nicht fassbar ist und keinen Wesenskern hat, ist es kontinuierlich aktiv. Jetzt lassen wir das ‚obwohl‘ mal weg. Es muss ersetzt werden: *Weil* das Erleben keinen Wesenskern hat – nichts Solides – gestaltet es sich ständig neu.

Wenn es nämlich einen Wesenskern hätte, es im Erleben irgendetwas Solides gäbe, müssten wir Parkgaragen

für unser Erleben einrichten. Dann müssten wir es auf die Seite schaffen, um Platz für neues Erleben zu machen. Wir müssten Speicher einrichten. Wenn im Erleben irgendetwas Solides wäre, hätten wir irgendwann das Problem der Überfüllung. Wir könnten nichts Neues mehr erleben, da es eine Substanz hätte, die nicht weggeht. So müssten wir es irgendwo hinbringen. Das ist aber nicht der Fall, da wir ständig weiter erleben können. Es gibt keine Grenze dieses vielfältigen Erlebens.

Das ist damit gemeint, wenn man sagt: Leerheit ist spontanes Erscheinen. Man könnte es auch als ‚Selbst-existierende Perfektion‘ übersetzen. Das ist das tibetische Wort *lhündrup*. Der dritte Schritt ist also, dass Leerheit *lhündrup* ist – spontanes Erscheinen. Das ist so, weil die Dinge keine Substanz und keinen Wesenskern haben; weil sie dynamisch sind und Prozess. Und da die Natur des Erlebens Prozess ist, gibt es ständig neues Erleben. So einfach ist das. Das ist in der Natur eines Prozesses. So würden wir einen Fluss nicht Fluss nennen, wenn er nicht ständig fließen würde. Deswegen ist ein Fluss in jedem Moment neu. Da unser Erleben den Charakter eines Flusses hat – genau so fließt, strömt und sich verändert wie ein Fluss – nennen wir es Geistesstrom. Das ist die Natur dieses strömenden Erlebens, immer wieder neues Erleben hervorzu- bringen; erlebbar zu machen.

4. Spontanes Erscheinen ist selbstbefreiend.

Alles, was spontan erscheint, ist überhaupt kein Problem: Da es Prozess ist, löst es sich von selbst auf. Wir brauchen gar nichts dafür zu tun. Wir haben seit unserer Geburt nicht die Bohnen dafür getan, dass sich unser Erleben aufgelöst hat. Manchmal haben wir es verhindert bzw. versucht, es zu verhindern. Aber dafür, dass es sich auflöst, haben wir nichts getan. Das tut es von selbst. Der Klang von vorhin hat sich schon aufgelöst, bevor wir überhaupt daran gedacht hätten, dass sich etwas auflösen müsste. Jeder Gedanke löst sich von selbst auf. Die vielen Gefühle, Stimmungen, die wir schon in unserem Leben hatten; auch die Ich-Stimmung macht da keine Ausnahme. Sie löst sich genau so auf. Wie wunderbar! Wenn sie nicht mehr genährt wird, erscheint sie nicht mehr aufs Neue. Denn sie erscheint immer wieder in neuen Variationen. Es ist nicht eine solide Stimmung, sondern auch Prozess. Wie alles andere, das noch weniger stabil erscheint, löst sie sich von selbst auf. Das ist die Selbstbefreiung aller Erscheinungen. Diese Selbstbefreiung zu praktizieren, ist das A und O der Dharmapraxis. Sie zu bemerken, sie zuzulassen, zu nutzen – denn da haben wir auch die Gestaltungsmöglichkeit.

Innere Freiheit

Wir können immer wieder neu gestalten. Nach jedem Moment des Erlebens ist neues Gestalten möglich. Der letzte Moment verpflichtet uns zu gar nichts. Er verpflichtet uns nur, wenn wir noch Energie hinein geben und das Erleben für wichtig halten. Wir meinen, unter dem Zwang, dem Druck, der Kraft dieses Erlebens zu stehen und müssten jetzt so und so denken, fühlen, handeln. Das brauchen wir gar nicht. Ich kann jetzt auf- stehen und gehen.

Teilnehmerin: Und was machst du, wenn wir dich festhalten?

Dann bin ich unter dem Einfluss des Erlebens ziemlich hilflos. [Lachen] Es heißt aber nicht, dass ich es unangenehm finden muss. Es verpflichtet mich zu nichts. Ihr könntet nur meinen Körper festhalten, nicht den Geist.

Das ist es auch, was die Exil-Tibeter immer wieder sagen, die in den verschiedenen Camps untergebracht waren: „Unseren Körper konnten sie foltern und einsperren, aber den Geist liefern wir ihnen nicht aus. Der ist frei und bleibt frei.“ Deswegen ist es auch wirklich wichtig, dass wir, wenn wir schon äußerlich in schwierigen Umständen sind, nicht auch noch unseren Geist von Wut und Hass durchdringen lassen. Dann wären wir wirklich gefangen. Aber solange wir die Freiheit des Geistes wahren – wo sich alles auflösen kann und wir nicht ins zwanghafte Reagieren kommen – solange ist nur der Körper gefangen.

Es gibt berühmte Zitate darüber. Ich denke Garchen Rinpoche saß 20 Jahre in Gefangenschaft. Er und andere können das sehr gut aus ihrer eigenen Erfahrung beschreiben.

Teilnehmerin: Im Kleinen gilt das ja auch für körperliche Krankheiten und Schmerzen.

Körperliche Krankheit kann den Körper gefangen nehmen, muss aber nicht den Geist gefangen nehmen.

Teilnehmer: Ich habe bei chronischen Schmerzpatienten das Gefühl, dass sie häufig auch vom Geist gefangen sind.

Dann helfen wir ihnen, den Geist zu befreien. Dadurch wird der Körper möglicherweise etwas mehr ins Fließen kommen, da es ihm gut tut, dass der Geist wieder freier wird. Aber den Körper können wir nicht ändern. Da wird das chronische Leiden vermutlich erstmal weiter gehen, vielleicht bis zum Lebensende.

Teilnehmerin: Es wird auch als Schmerz und Emotion empfunden.

Das sind zwei Dinge. Ein körperlicher Schmerz kann auf unterschiedlichste Art und Weise erlebt werden. Das hängt von unserer Verarbeitung des Schmerzes ab. Den Schmerz selbst werden wir haben, aber das ist noch nicht die Emotion.

Habt ihr die vier Schritte? Wir haben über alles gesprochen und dafür aus unserem Erleben geschöpft. Es ist nichts Neues dabei gewesen, aber dieses Vorgehen ist eine super Strukturierung. Im Buch vom neunten Karmapa Wangtchug Dordje „Mahamudra – Der Ozean des wahren Sinnes“ wird das sehr gut erklärt. Aus diesem unterrichte ich ständig in allen Ländern. Es ist wie die Bibel der Mahamudra-Praxis unserer Linie. Der 16. Karmapa hat sie Gendün Rinpoche ans Herz gelegt. Er hat diesen sehr umfassenden Text zur Grundlage unserer Ausbildung in den langjährigen Retreats in Frankreich gemacht. Das ist das klassische Standardwerk für Mahamudra-Praxis in der Kagyü-Linie. Es ist *der* Klassiker. Im Kapitel über Intuitive Einsicht werden diese vier Schritte herausgearbeitet.

Intuitive Einsicht und Selbstbefreiung

Wir vollziehen die intuitive Einsicht jetzt durch eine Kombination von Verstand, Intellekt und persönlicher Erfahrung. Zunächst haben wir es erlebt und dann vollziehen wir es mit unserem Intellekt nach. Das ist die Kombination von Studium und Kontemplation. So gibt es ein direktes Erleben davon und es läuft nicht mehr im begrifflichen Geist ab; nicht mehr über das Beobachten. Das Verstehen ist dann einfach da. Man könnte sagen, es kommt aus dem Bauch. Es ist direkt da und wird nicht mehr erzeugt oder gesucht. Es offenbart sich als Gewissheit. Das ist die eigentliche intuitive Erkenntnis.

Diese wird gebahnt und vorbereitet, indem wir uns inhaltlich damit auseinandersetzen, es im Spüren und Meditieren erahnen. Das ist sehr sinnvoll. Allmählich öffnen wir uns dafür, was uns hilft, die Kontrolle zulassen, da wir nun den Prozess verstehen. Solange wir ihn nicht verstehen, werden wir krampfhaft versuchen, die Kontrolle zu behalten. Das brauchen wir gar nicht, wenn wir verstehen, dass sich die Dinge sowieso auflösen. Wir brauchen nichts zu tun, die Kontrolle ist überflüssig. Wenn wir das intellektuell verstehen und in der Erfahrung erleben, wird uns klar, was es für ein Geschenk ist, sich diesem fließenden Erleben ganz und gar öffnen zu können; sich dem hingeben zu können. – Welche Erleichterung!

Alles ist Geist. – Geist ist leer. – Leerheit ist dynamisch. – Diese Dynamik ist selbstbefreiend.

Die Erkenntnis ist ebenfalls selbstbefreiend. Nichts macht eine Ausnahme. Denkt ja nicht, die Erleuchtung, das Erwachen wäre nicht selbstbefreiend. Auch das ist leer, substanzlos, nicht fassbar. Auch das Erwachen ist dynamisch. Das dynamische, wache Erleben eines Erwachten, einer Erwachten ist selbstbefreiend. Es gibt keine Ausnahme!

Samsara ist Geist. – Geist ist leer. – Leerheit ist dynamisch. – Dynamik ist selbstbefreiend.

Samsara ist selbstbefreiend.

Wir stehen Samsara nicht im Wege, sich selbst zu befreien, okay? Merkt ihr, wie weitreichend das ist? Alles ist total klar und macht Sinn. Ihr könnt es abklopfen und in jede Richtung sehen, ob es stimmt. Wir kommen zu ganz überraschenden Erkenntnissen.

Stabilität liegt im Prozess

Samsara ist kein Objekt des Kampfes. Wir brauchen uns nicht dagegen aufzulehnen; es ist selbstbefreiend! Jeder Aspekt samsarischen, dualistischen Erlebens ist Geist. Das heißt, es hat keine Substanz, ist Prozess.

Dieser ist dynamisch und jeder Prozess geht zum nächsten über. Wenn keine Prozesse mehr aktiv sind, die samsarisches Erleben nähren, gibt es keine Möglichkeit für Samsara sich zu manifestieren.

Ihr schmunzelt und denkt: Kann denn das Ganze so einfach sein?

Teilnehmerin: Trotzdem tun wir alles dagegen.

Ja, und was beweist uns das? Wir wollen leiden! Wir haben noch nicht die Nase voll!

Teilnehmerin: Vielleicht suchen wir aufgrund unserer Konditionierung die Sicherheit in etwas anderem, weil die Sicht verstellt ist.

Wir suchen die Sicherheit am falschen Ort. Das ist das Grunddilemma. Wir suchen die Sicherheit im Stablen. Wir versuchen uns einzureden, dass unsere Beziehung, Besitz, Gesundheit stabiler seien, als sie es tatsächlich sind. In unserem Bedürfnis nach Sicherheit, versuchen wir uns in eine stabile Welt hinüber zu retten. Tatsächlich ist aber alles Prozess und Stabilität gibt es nur im Prozess.

Auch wenn es kein sehr gutes Beispiel ist: Wenn wir beginnen zu surfen, mitzufließen, ist da tatsächlich niemand, der surft oder mitfließt. Wir sind das Fließen, wir sind der Fluss. Wenn wir unsere fließende Natur verwirklichen, tritt Stabilität ein; dann ist Sicherheit da. Das bedeutet, dass wir die Sicherheit nur im Wandel finden können und nicht im Stablen. Das ist von jeher die Grundbotschaft des Buddha. Es gibt keine Sicherheit außerhalb des Wandels; es gibt nichts Stabiles. Sicherheit, Gewissheit, Stabilität – all das taucht erst auf, wenn wir mit der Natur des Seins eins geworden sind – so wie die Dinge sind: fließend, dynamisch, selbstbefreiend.

Wenn wir das verwirklicht haben, fallen alle Ängste ab. Die Angst zu sterben, niemand zu sein, jemand zu sein, die Angst vor der Betrachtung anderer... all das fällt weg.

Abhängiges Entstehen

Teilnehmerin: Meiner Meinung nach kommt der Aspekt des abhängigen Entstehens dazu. Die Quantenphysiker sagen, es existiert nichts für sich sondern alles nur in Beziehung. Das ist der Verbundenheits- oder Beziehungsaspekt. Jemand, der vom Dharma noch nicht viel weiß, kann Angst bekommen, wenn man feststellt, da gibt es gar kein Ich, die Dinge existieren gar nicht so, wie sie erscheinen. Aber wenn wir merken, dass wir immer eingebunden sind, uns mit dem Beziehungsdenken verbinden, kommt Erleichterung.

Ich stimme dir 98% zu. Nur gibt es kein *Wir*, das da eingebunden wäre. *Wir* sind eingebundenes Sein. Da ist niemand, der eingebunden ist. Das *Wir* wäre eine Krücke, um sich wohl zu fühlen und keine Angst zu bekommen. Aber tatsächlich ist da niemand eingebunden.

Wir wollen auch die anderen Aspekte von Buddhas Lehre hiermit verbinden. Abhängiges Entstehen bedeutet, alles entsteht in wechselseitiger Beziehung zueinander. Das ist die Form des abhängigen Entstehens, die wir gerade besprechen. Alles bedingt sich gegenseitig.

Nun kommen wir zu den vier Schritten zurück: Alles Erleben, alle Dinge, alle Phänomene sind Geist. Was meinen wir damit? Was auch immer wahrnehmbar ist – das Wahrnehmen, das Erleben, alles, was ein Ding genannt wird –, all das entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen. Die Kräfte, welche in diesem Prozess aktiv sind, beeinflussen sich alle gegenseitig. Die Kräfte der Umwelt; die Kräfte des inneren Gestaltens; die Kräfte unserer emotionalen Filter; die Kräfte der anderen Menschen um uns herum; die Kräfte der physischen Beschaffenheit – alles wirkt und gestaltet unser Leben in jedem Moment mit. Die ganze Zeit! Wir sind mit allem verbunden und können uns nicht vom Einfluss des Lichtes, der Luft und der Nahrung lösen; auch nicht von unseren körperlichen Beschaffenheiten, das heißt den inneren Organen, den Transmittern, den Hormonen. Wir können uns nicht davon lösen.

Wenn wir schauen, wo das Ich ist, das sich lösen möchte, sehen wir, dass wir der durchwirkte Prozess sind. Diesen sich ständig neu gestaltenden Prozess innerhalb dieses körperlichen Rahmens – der sich auch ständig neu gestaltet – nennen wir Ich. Das können wir machen, es ist auch völlig in Ordnung, nur ist dieses Ich Prozess und nichts Stabiles. Schon vor unserer Geburt hat sich dieser Prozess ständig neu gestaltet. Jede Zelle ist in jedem Moment Leben; Leben gestaltet sich, ist Prozess. In den Zellen – egal ob Zellkern, Mito-

chondrien, Zellwand – alles ist Prozess. Im Zwischenraum der Zellen findet ständiges Fließen und Strömen statt. Auch auf der mikroskopischen und submikroskopischen Ebene ist alles Prozess. Ebenso in der makroskopischen Ebene bis hin zum planetarischen, kosmischen Geschehen. Diese Bedingungen durchwirken einander die ganze Zeit. Keine dieser Bedingungen hat Substanz. All das ist leer. Jedes einzelne Element dieses abhängigen Entstehens ist in sich leer.

Das ist der zweite Schritt: Leerheit; alles ist leer. Nichts hat aus sich heraus etwas, das unabhängig vom anderen bestehen könnte. Nichts hat Substanz oder einen bleibenden Kern. Genau das ermöglicht es, dass sich all das ständig neu gestaltet, dynamisch ist. Genau das ermöglicht auch, dass sich alles wieder auflöst, um sich wieder neu zu gestalten.

Abhängiges Entstehen und diese vier Schritte sind eins. Egal von welcher Seite man es aufzieht, man landet bei dem Erkennen, dass die ganze Welt Erleben ist. Es ist notwendigerweise geistig, sonst wäre es kein Erleben. Im Grunde sind es Synonyme, die wir aneinander reihen. Es ist Erleben, darum ist es Geist; weil es Geist ist, hat es keine Substanz; Erleben ist Prozess; weil es Prozess ist, hat es keine Substanz, sonst könnte es kein Prozess sein. Da es Prozess ist und keine Substanz hat, gestaltet es sich ständig neu. Deswegen vergeht es auch genau so schnell, wie es sich gestaltet und Neues entsteht.

Das wäre nur dann anders, wenn wir irgendwelche dieser Bedingungen konstant halten könnten. Wenn wir hier die Raumtemperatur konstant halten, haben wir eine relative Stabilität. Sobald hier Feuer oder Wasser rein kommt, sich der Luftdruck ändert, verändert sich alles im Raum. Menschliches Leben ist nur im Bereich von geringen Luftdruck-, Temperatur- oder pH-Schwankungen möglich. Wenn sich die Bedingungen ändern, ändert sich alles.

Dieses Bezogensein mit allen Bedingungen nennt man Leben. Das ist unser Leben und keine einzige der Bedingungen ist stabil. Nichts ist aus sich heraus unabhängig von allem anderen. Immer sind Kräfte am Werk.

Aus der heutigen Physik wissen wir, dass Atome aus subatomaren Partikeln bestehen, zwischen denen unglaubliche Kräfte wirken. Nichts steht still. Die Räume zwischen den Partikeln – da wo die Kräfte besonders stark zusammen wirken – sind viel größer als die Partikel selbst. So sind auch wir, die wir hier sitzen, viel mehr Raum als irgendetwas, das man Materie nennen könnte. Das alles ist Bedingung; alles gestaltet sich ständig neu. Da sind Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Emotionen, Theater, Dramen, Komödien... alles was wir wollen.

Gestaltungsräume innerhalb von Bedingungen

Wenn wir das verstehen, können wir beginnen zu gestalten. Wir können die Prozesse beeinflussen. Wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert, sondern können mitgestalten. Aber eben nur *mit*-gestalten. Wir können nicht alles gestalten. Im Rahmen der wechselseitigen Abhängigkeit können wir Liebe hinein bringen oder Entspannung. Wir können unsere Aufmerksamkeit ausrichten, und dann gestaltet sich unser Leben im Rahmen dieser Bedingungen, im Rahmen des Möglichen anders. Das bedeutet, es fließt anders weiter.

Ihr seid zu dem Seminar gekommen. Das war ein großer gestaltender Impuls. Wir hatten während dieser Zeit zahlreiche kleine Impulse, und es fließt danach anders weiter. So nimmt man sein Leben in die Hand. Wir können das die ganze Zeit tun. So frei, dass wir hier mit einem anderen, frei gewählten Körper raus gehen, sind wir nicht. Der Körper hat seinen Prozess während dieser Tage gemacht und ist immer noch vergleichbar mit dem, den wir vorher hatten. Ich kann nicht wählen, plötzlich eine Frau zu sein! Innerhalb der Bedingungen sind wir angebunden, aber wir haben Möglichkeiten.

Teilnehmer: Ist der große Prozess das Gewahrsein der Leere oder ist es ein Bewusstseinsstrom eines Selbst?

Beides nicht. Es ist ein Strom des Erlebens. Wenn die Idee eines Selbst auftaucht, ist es auch Erleben. Es dann Gewahrsein zu nennen, ist auch eine nette Benennung. Aber es ist, wie es ist. Alles Benennen fügt dem Prozess nichts hinzu und nimmt ihm auch nichts weg. Nichts steht dem im Widerspruch, es zu benennen. Wir können es Tao, Gott, Brahman, die Natur des Seins, Geistesstrom, Erleben nennen. Was ändern diese Bezeichnungen daran, wie es ist? Gar nichts. Arbeite mit der Bezeichnung, die dir die angenehmste ist. Manche Menschen nennen das – mit gutem Grund – höheres Selbst oder wahres Selbst. So kann man es ausdrücken...

es bleibt trotzdem Prozess. Auch das höhere Selbst ist Prozess.

Bleibende Qualitäten der Natur des Geistes

Es gibt bleibende Qualitäten, die wir bemerken können. Die prozesshafte Natur ist etwas Bleibendes, das Dynamische, das Nicht-Fassbare. Es geht mit Bewusstsein, einer gewahren erlebenden Qualität einher. Nur das, was sich abspielt, ist immer wieder neu. Die Natur des Geistes sind diese Qualitäten, die ich zuletzt aufgezählt habe. Gewähr, prozesshaft, nicht-fassbar; das ist es, was immer da ist. Wer damit vertraut ist, erlebt Sicherheit und Gewissheit. Da entsteht die Sicherheit des Erwachens. Sie entsteht nicht dadurch, dass man den Prozess anhalten würde, sondern dass man innigst damit vertraut ist und sich jederzeit mit seinem Wesen, seiner Natur verbinden kann. Man lebt im Gewahrsein der Natur des Seins.

Vom Geist unabhängige Materie?

Teilnehmerin: Ich habe Schwierigkeiten, das so anzunehmen. Habe ich es richtig verstanden, dass es nichts Materielles gibt, sondern alles Geist ist? Nur wenn ich die Aufmerksamkeit darauf richte, denke ich scheinbar, da ist etwas Materielles?

Das ist ein nahe liegender Schluss. Dazu habe ich noch nicht viel gesagt. Tatsächlich können wir nichts darüber aussagen, ob es Materie gibt oder nicht. Es wäre verkehrt zu sagen, dass es keine Materie gibt. Genauso wäre es verkehrt zu sagen, es gibt Materie, denn wir wissen nichts darüber. Was wir erleben, ist geistiges Erleben. Wir vermuten, dass es da etwas gibt, das wir nur durch unsere Sinne erfahren können und was wir Materie nennen könnten. Wir brauchen es nicht abzustreiten, aber auch nicht so zu tun, als ob wir sicher wären, denn diese Sicherheit gibt es nicht. Alles, was wir wissen, kommt durch den Geist und das Erleben. Es ist Spekulation, Vorstellung und auch das ist Geist. Das heißt, es sind Hypothesen über etwas, das dem Erleben nicht zugänglich ist. Sie können richtig sein oder falsch. Wir wissen nicht, ob es eine vom Geist unabhängige Materie gibt.

Wir können erfahren und prüfen, dass Materie offenbar energetische Facetten hat. Diese energiereiche Materie wird offenbar von der Energie eines anwesenden, beobachtenden Lebewesen beeinflusst. Es findet Interaktion statt.

Für die Forscher war überraschend, dass es offenbar nicht möglich ist, ein Experiment durchzuführen, in welchem der Einfluss des Beobachtens und Messens ausgeschlossen werden kann. Obwohl man es möchte, kann man diesen Einfluss, diese Wechselwirkung nicht außen vor lassen. Daher ist die Materie ohne Erleben eine reine Abstraktion, Hypothese. Wir können sie weder verneinen noch bejahen. Daher aufgepasst mit Anschauungen, die sagen, Materie gibt es nicht. Das ist nicht logisch, da wir es nicht wissen.

Hingegen ist die Annahme, dass der Tisch morgen auch noch da steht, durchaus zutreffend. Sie beruht auf einer relativen Stabilität der Bedingungen. Wir können unsere Hände auf den Tisch legen, ihn ebenfalls sehen und unsere Wahrnehmungen sind ähnlich. Wir sprechen deswegen über Dinge, da wir einen überlappenden Erfahrungsbereich haben. Über Dinge sprechen wir als konkret existent, da wir in unserem Erleben deutliche Überschneidungen haben. Wir finden uns in diesem Gebäude zurecht, wir erleben diesen Raum und orientieren uns darin. Innerhalb unserer Art wahrzunehmen, gibt es so große Überschneidungen, dass wir uns über Objekte, Farben, Formen einigen können. Daher denken wir berechtigterweise, da gäbe es etwas. Aber ob das vom Geist getrennte Materie ist, wissen wir nicht – denn alles, was wir erleben, ist immer im Geist.

Teilnehmer: Das Erleben ist subjektiv und ein objektives Erleben gibt es nicht?

Genau. Du hast es auf den Punkt gebracht. Eine objektive Wirklichkeit gibt es nicht, es gibt subjektive Wirklichkeit. Egal, wie viele Subjekte diese Annahme miteinander teilen, es bleibt subjektives Erleben.

Ich sehe eine blaue Tafel, so wie alle.

Für jene mit einem Sehfehler gibt es keine blaue Tafel. Das bedeutet, sie wahrzunehmen beruht auf gewissen Bedingungen. Dass diese blaue Tafel wahrgenommen wird, beruht auf Bedingungen, die unterschiedlich sein können.

Ihr merkt sicherlich, dass sich alleine durchs Nichts-Tun unsere Aufmerksamkeit den inneren Prozessen und dem körperlichen Erleben zuwendet. Das können wir jederzeit nutzen. – Innehalten führt dazu, dass wir uns bewusst werden und spüren, was wir brauchen. In diesem Innehalten oder Gewähr-Werden können wir uns daran erinnern oder hinfühlen: Wie fühlt es sich an zu sein? Wie ist es zu sein? –

Erleben. Dynamisch. Nicht fassbar.

Fünfter Schritt: Die Emotionen als Weg nehmen

Soweit wir bisher in den Erklärungen gekommen sind, lässt sich nachvollziehen, dass wir unser emotionales Erleben auch als Ausdruck unserer Lebendigkeit verstehen können. So erleben wir es auch oft: Wir fühlen uns sehr lebendig bei den meisten Gefühlen. Aber dann verwickeln wir uns in den Emotionen. Wir sind dann nicht nur lebendig, sondern auch etwas verstrickt. Die Kunst besteht darin, diese Lebendigkeit, Vitalität zuzulassen, ohne sich zu verstricken. Dazu brauchen wir immer wieder Übung mit allem, was des Weges kommt; mit jeder Emotion, die uns testet; mit jedem Kunden, jedem Kollegen.

Zunächst sind es eher zu viele herausfordernde Situationen und wir hätten gerne weniger, da es uns jedes Mal so stark herausfordert. Dann hätten wir lieber mehr Ruhe im Leben. Wenn wir lernen damit umzugehen, generell gelöst im Leben unterwegs sind, heilsam und freudig mit Situationen umgehen, dann können wir etwas ruhigere Zeiten erleben. Dann können wir das Gefühl haben, dass es zu ruhig wird.

Wir können die Herausforderungen auch einladen, am besten indem wir uns um Menschen kümmern. Wir gehen in Situationen, die wir sonst vermeiden würden, da wir uns nun stabil genug fühlen und uns einlassen können. Wir wissen, dass wir uns selbst damit etwas Gutes tun. Es ist gar nicht so mitfühlend, da wir wissen, dass wir uns selbst einen Gefallen tun, indem wir Bedingungen schaffen, unter denen wir weiter wachsen können.

Damit sind wir an der Schwelle zum fünften Schritt: die Emotionen als Weg nehmen. Aber nicht nur um uns innerlich zu entwickeln, sondern als Weg, immer wieder die Natur des Geistes zu erfahren. Das herausfordernde Erleben trägt tatsächlich dazu bei, tiefer zu verstehen und jedes Mal neu zu erwachen. Wir können jedes Mal merken, wie sich der Film aufbaut und wie wir an die emotionale Geschichte glauben. Sind wir gewahr genug, um zu merken, dass es ein Film, ein traumgleiches Entstehen ist? Es ist leer, nicht fassbar und lebt nur von der Kraft, die wir ihm geben. Im Moment, wenn wir ihm keine Kraft mehr geben – uns nicht mehr identifizieren – ist es weg.

Als Methode arbeitet man hierfür mit Provokationen. Im Drei-Jahres-Retreat haben wir uns einander gegenüber gesetzt und so geschickt gelobt, die Qualitäten des anderen beschrieben, bis der andere anfang, daran zu glauben, sich gelobt und geschmeichelt fühlte. Und im nächsten Moment haben wir ganz heftig kritisiert. Auch das wieder so geschickt, dass der andere sich erkannt und gesehen fühlte. Die Aufgabe des Praktizierenden – des Gelobten und Kritisierten – bestand darin, die Natur der geistigen Bewegung anzusehen.

Wir haben auch mit Fantasien gearbeitet, welche die sexuellen Begierden anregen und sie soweit verstärkt, soweit wir sie noch durchschauen konnten, damit sie sich auflösten. Auch mit Ärger haben wir es gemacht und einander provoziert. Die Provokationen, auf die wir nicht vorbereitet waren, wirkten am besten – ohne dass der andere wusste, dass wir gerade am Üben waren. Es war nicht immer der richtig Zeitpunkt, die richtige Situation und Person, und so konnte es auch schief gehen. Wir haben die verschiedenen Emotionen auch angeheizt.

Es erinnert etwas an Encounter-Therapie, welche ich geschickter finde. Es geht nicht nur darum, einfach zu provozieren, sondern die wahren Knackpunkte anzusprechen; dort wo wir wirklich getriggert werden. So gesagt, sucht man sich Personen, die geschickt auf die eigenen Trigger-Punkte drücken – sehr unangenehm.

Eigentlich braucht man keine Methode. Eine frische Beziehung reicht normalerweise aus, um diese Triggerpunkte zu berühren. Bei alten Beziehungen funktioniert es noch besser, wenn sie nicht eingeschlafen sind. Manche arrangieren sich, weshalb es nicht mehr effektiv ist. Die meisten haben sich schon getrennt, weil es

so effektiv war. [Lachen]

Die Botschaft kommt an: das Training ist dort am wirksamsten, wo wir auf den Leim gehen, identifiziert und berührt sind; wo uns die Situationen so wichtig sind, dass wir ins Schleudern kommen. Es ist nicht nur eine vorgestellte sondern eine Art lebensbedrohliche Situation, in einer Partnerschaft, in der man sich versprochen hat, zusammen zu bleiben. – ‚Wenn der das nun die ganze Zeit so weiter macht... Wenn die sich weiter so verhält... Wenn ich nicht verstanden werde...‘ – Es nimmt solche Dimensionen an und geht ans Eingemachte, wenn man sich vorstellt, ein ganzes Leben zusammen zu sein. Wenn es nur eine Reisegruppe ist, kann es schon schwierig sein, aber das kann man aussitzen.

Einseitige Bereitschaft inne zu halten

Teilnehmerin: Wenn nur einer auf dem Weg ist, ist es dann überhaupt lebbar, tiefe Verletzungen und Demütigungen zu durchschauen und an sich zu arbeiten?

Du meinst nicht das Arbeiten mit Provokationen sondern die normale Situation, wenn eine Person unbewusst triggert?

Ja. Wie weit spürt man die Schwachpunkte des anderen und drückt genau dort hinein? Wie ist es, wenn einer den bewussten Weg geht und nicht in dieser Radikalität oder Wirklichkeit arbeitet? Wenn ich die Lehre ernst nehme, zurück trete und es anschau, kann der andere es auch ausnutzen. Ist es möglich, das zu leben, wenn nur einer am Bewusstsein arbeitet?

Natürlich ist das möglich! Normalerweise sind zwei zusammen, bei denen es an Gewahrsein mangelt. Wenn eine dieser Personen daran arbeitet, mehr Gewahrsein zu entwickeln, geht es auf jeden Fall schon besser. Diese Person wird etwas mehr Weisheit und Mitgefühl in die Beziehung hineinbringen und die Partnerin oder den Partner weiterhin umso mehr lieben. Sie wird alles, was auf dem Weg an Kräften gewonnen wird, heilsam in diese Beziehung einfließen lassen.

Dass eine der beiden Personen den Weg geht, an sich zu arbeiten und Gewahrsein zu entwickeln, kann nur hilfreich sein. Die Frage ist, ob diese Person den Anspruch stellt, dass der andere es genau so macht. Da muss man sich am eigenen Ohr ziehen. Muss das, was ich für mich entscheide und mir gut tut, auch die andere Person tun? Oder darf die ihren Weg so weiter gehen, wie sie es möchte? – Mit Verdrängung, Schuldzuweisung und all dem. Vorher war das auch schon so, nur sehe ich durch meine Arbeit klarer und sehe Mechanismen deutlicher. Ich möchte nicht mehr in diesen Mechanismen leben und möchte, dass der andere sich darin auch ändert. So entsteht eine neue Spannung in der Beziehung, die vorher nicht da war. Für diese trage ich als derjenige die Verantwortung, der an sich arbeitet und dann diesen Anspruch, diese Hoffnung auf den anderen überträgt.

Es braucht nicht so gelebt zu werden. Die Beziehung kann auch aufgelöst werden oder man kann dem anderen Vorschläge machen, ähnliche Wege zu gehen. Aber letzten Endes bin ich derjenige, der die Veränderungen eingeleitet hat und auch die Konsequenzen dafür tragen muss. Aber schwieriger wird es nicht. Es wird eher leichter. Bloß werde ich zwischendurch vielleicht auch etwas empfindlicher, da ich die Mechanismen deutlicher sehe und das daraus entstehende Leid. Dann ist es schwer, das in Kauf zu nehmen.

Teilnehmerin: Aber es ist ein härteres Training?

Ja, das ist sehr herausfordernd. Alle Achtung vor denen, die es schaffen, Jahrzehnte zusammen zu bleiben und einen deutlich unterschiedlichen Weg zu gehen. Das ist nicht der Normalfall. Ich ahne, wie herausfordernd das sein kann; wie enttäuschend es sein kann, wenn der Mensch, den man liebt, diesen Weg nicht gehen kann. Wir merken vielleicht auch, wie sich Dinge wiederholen, der andere in seinem Mechanismus gefangen ist und nicht wirklich raus möchte.

* * *

Der fünfte Schritt bedeutet, die Emotionen zu durchschauen, sie als Weg des Erwachens zu nehmen; zu tieferer Erkenntnis und mehr Mitgefühl zu kommen. Diese verstickenden Emotionen haben nichts wirklich Positives. Es sind Verstrickungen. Wie man so sagt, ist das einzig Gute an einem Problem, dass es sich auf-

löst. So ähnlich ist es auch mit den Emotionen. Sie werden nicht zu Gold. Vielmehr stimuliert das Erleben dieser Emotionen einen Prozess, erneut gewahr zu werden; die Mechanismen deutlicher zu erkennen und sie zu lösen. Es ist nicht so, dass die Emotion zur Weisheit geworden ist, sondern dass die Emotion aufgrund der Anspannung und Enge einen Prozess ausgelöst hat, in dem andere Kräfte aktiv wurden. Ein zunehmendes Gewahrsein untersucht dieses Erleben, was zu tieferem Erkennen führt. Es ist nicht die Emotion oder dieses Erleben zum Erkennen geworden. Man kann sagen, es wurde ein Prozess ausgelöst, indem wir nach einer Lösung, einem tieferen Verstehen gesucht haben. Somit war die Emotion Auslöser für etwas, das dann als Gold erlebt wird.

Das sollte man nicht verwechseln! Emotionen als Weg zu nehmen bedeutet nicht: „Klasse, ich habe eine Emotion!“ Vielmehr muss ich sie dann erkennen und darin gelöstes Sein entdecken. Das ist nicht so einfach.

Teilnehmerin: Kannst du uns dafür ein einfaches Beispiel geben? Was wäre eine Emotion, die wir erkennen?

Zum Beispiel Ärger.

Also ein Ärger, der nicht nur einmal entsteht, sondern Ärger grundsätzlich?

Emotionen als Weg zu nehmen bedeutet, dass ich bereits im vierten Schritt immer wieder mal erkannt habe, dass Ärger keine Substanz hat und im Nu vorbei sein kann. Dann scheue ich nicht mehr vor Situationen zurück, die in mir Ärger auslösen. Auf meinem Weg gehe ich dann in Situationen hinein, die mich erfahrungsgemäß ärgerlich machen. Wenn der Ärger aufsteigt, weiß ich: „Sofort wieder praktizieren!“ – Sofort wieder die Natur des Ärgers erkennen, sodass ich nicht mehr Gefangene/ Gefangener meines Ärgers bin.

Im vierten Schritt hat man das bereits mehrfach erfahren, beispielsweise mit Begierde oder Stolz. Jemand, der stolz ist – wie zum Beispiel ich – sollte gar nicht mehr unterrichten, denn das ist eine Situation, die den Stolz nährt – so viel Aufmerksamkeit, Zuwendung und Blicke. Man würde sagen, ich als alter Stolzkranker sollte das meiden wie die Pest. Aber wenn man die Natur des Stolzes erkannt hat, kann man die ‚Verführung‘ – die Zuwendung, das Lob – tatsächlich nutzen. Sie regen die Restbestände unserer stolzen Muster an, damit man die Illusion immer wieder durchschauen kann.

Alles Heilsame, das hier mit euch geteilt wurde, hat nicht der Tilmann produziert, sondern Tilmann stand zum Glück nicht all zu sehr im Wege, sodass sich das Heilsame manifestieren konnte; denn es manifestiert sich von selber. Unser Lehrer sagte immer, die Qualitäten der Buddhanatur sind der Dharma. Der Dharma gibt und lehrt den Dharma. Das Wahre, die Liebe, das Mitgefühl und die Weisheit in uns drücken dieses Verständnis aus. Das Ich, der Tilmann kann dem nur im Wege stehen. Wenn ich es zulasse und mich nicht identifiziere, dann kann die Unterweisung fließen.

Das einzig Verdienstvolle, das der Tilmann vielleicht getan hat, ist, sich nicht zu dick zu machen. Das ist alles! Die Qualitäten, die wirken, sind nicht die Qualitäten eines Ichs sondern die der Natur des Seins, der Natur des Geistes selbst. So kann man sich einer Situation, die normalerweise den Stolz nährt, aussetzen, merken wie der Stolz kommt und dann dort hinein sehen oder durch Kontemplationen hinaus finden und ihn entspannen. Dann ist es gut und hilfreich, solchen Situationen zu begegnen, denn alles, was man sonst vermeiden würde, wird aufgewühlt.

Wenn man zum Beispiel Stolz erlebt und ihn kontemplieren möchte, finde ich es schwierig, gleichzeitig im Erleben zu sein und zu erkennen, was da abläuft.

Das hört sich getrennt an. Eigentlich ist es eins, während wir es erleben, gleichzeitig die Natur des Erlebens wahrzunehmen.

Ohne den Anspruch, es gleich verstehen zu müssen?

Es wird dadurch verstanden. Bei dir ist es noch ein starkes Beobachten von außen. Du möchtest es wie etwas Getrenntes annehmen. Aber im Erleben selbst wird schon offenkundig, dass es keine Substanz hat, prozesshaft ist, aus Bedingungen entsteht. Wenn diese zusammen kommen, ist es ganz normal, dass Leute freudig sind oder einen loben. Was genau die Faktoren dieses Entstehens sind, spürt man auch. Das Heilsame, das entstanden ist, kommt gar nicht aus dem Ich. Das zu beachten, ist nicht schwierig.

Stolz ist eine schwierige Emotion, da sich Stolz im ersten Erleben angenehm anfühlt. Man braucht schon

etwas mehr Erfahrung mit Stolz, um zu merken, dass er einen künstlich macht, einen von anderen trennt und vieles mit im Spiel ist, was gar nicht so toll ist. Aber zunächst fühlt sich Stolz gut an. Wir fühlen uns wohl und in der Kraft.

Die Muster gänzlich auflösen

Bei Ärger, der immer wieder kommt und bewusst wahrgenommen wird, verändert sich der Prozess also so, dass er irgendwann nicht mehr auftaucht?

Der verändert sich ganz schnell. Wenn du vom Inhalt weg und dich fragst, „Wie ist es, ärgerlich zu sein?“, dann wirst du sehen, dass es ganz schnell geht; nicht irgendwann, sondern in dem Moment.

Ich meine, dass man gar nicht mehr in den Ärger rein kommen muss... es ist klar, dass er gleich wieder weg geht. Aber man will ja nicht mehr in diesen Affekt rein.

Genau. Der fünfte Schritt wäre: Solange ich mir nicht sicher bin, dass damit richtig aufgeräumt wurde und ich nicht mehr anspringe, versuche ich ihn an dieser Stelle noch zu provozieren.

Gendün Rinpoche beispielsweise war sich eines Tages sicher, dass kein Ärger mehr in ihm aktiv ist. Das hat er zum ersten Mal erlebt, als er mehrere Jahre in einer Höhle im Himalaya war. Während er in Meditation saß, kam ein Dieb und hat ihm seinen Sack an Vorräten gestohlen. Er war auf 5000 Metern Höhe und hatte keine Nahrung mehr. Da merke er, dass nicht einmal da Sorge oder Ärger auftauchten. Diese Situation zeigte es ihm zum ersten Mal. Er blieb völlig gelassen und meditierte weiter. Das ist ein starkes Zeichen.

Einige Jahre später kam ein zweites Zeichen. Es war nach der Flucht durch den Himalaya, als er einer Bauarbeiter-Kolonie zugeteilt worden war, welche die Straßen in Sikkim bauten. Das war sehr harte Arbeit. Da er von den Mitarbeitern gebeten wurde, viel Tara-Praxis zu machen, hatte er es etwas leichter. Er sollte zur Grünen Tara beten, damit ihnen nichts passiert bei dieser riskanten Arbeit. Aber er war auch sehr, sehr hungrig. Und als er sich gerade angestellt hatte und sich mit der endlich geschöpften Suppe umdrehte, schnappte ihm jemand seine Schale mit Essen aus der Hand. Selbst da war nicht die Spur von Ärger sondern nur Mitgefühl für denjenigen, der offenbar solchen Hunger hatte.

Wenn man solch klare Zeichen hat, braucht man auch nicht mehr nach Provokationen oder Herausforderungen zu suchen. Bis dahin ist es gut, sich nicht allzu sehr von der Welt abzuwenden und zumindest sehr wach zu sein, was die vielen keinen Gelegenheiten angeht, den eigenen Emotionen auf die Spur zu kommen.

Umgang mit Abhängigkeiten

Teilnehmer: Wie ist das mit Alkoholsucht?

Das ist ein etwas anderes Thema. Meinst du, ob man sich beispielsweise als ehemaliger Alkoholiker dem Suchtmittel wieder zuwendet?

Wenn ich zum Beispiel erkenne, dass ich Alkohol- oder Spiel-süchtig bin und es nicht mehr sein möchte... wie gehe ich dann damit um?

Da gehst du den ganz normalen Weg, der immer empfohlen wird. Zuerst muss man das Suchtmittel lassen. In der ersten Phase geht es darum, Abstand zu dem zu nehmen, was eine viel zu starke Emotion auslöst. Man muss auch aus der körperlichen Abhängigkeit raus. Auch die emotionale Abhängigkeit ist viel zu stark, deswegen ist es eine Sucht. Wir sind an dieser Stelle gar nicht dabei, den fünften Schritt zu besprechen. Bei einer Sucht sind wir am ersten Schritt: Innehalten. Stopp und dann Heilmittel anwenden. Was heilt und hilft hier? Es geht hier nicht um den fünften Schritt. Der dritte vielleicht noch, das kann diskutiert werden.

Der fünfte Schritt ist für Praktizierende, welche die Natur des Geistes bereits verwirklicht haben. Sie haben die völlige, aus der Erfahrung geborene Gewissheit, dass die Emotionen leer und substanzlos sind. Dann ist es gut, noch weiter aufzuräumen. Deshalb brauche ich auch nicht mehr so viel dazu zu erklären. Es ist einfach gut, die Perspektive aufzuzeigen.

Auch in meinem Leben ist es nicht so weit. Das wollte ich vorhin noch sagen: Wir haben das zwar im Retreat so praktiziert, aber eigentlich waren wir noch gar nicht an diesem Punkt. Wir haben einen Vorgeschmack

davon bekommen. Nur wenige waren so weit, dass sich ein klares Erkennen der Natur des Geistes verankert hatte. Aber wir bekamen diese Methoden übertragen und praktizierten sie. So konnten wir begreifen, dass es darum geht, sich nicht zu identifizieren. Später im Leben gab es dann Situationen, in denen wir das anwenden konnten.

Auch heute muss ich mir die Situationen nicht extra suchen, das Leben bringt genug. Tatsächlich hatte ich auch einige sehr ruhige Jahre. Zum Glück hatte ich dann auch die Aufgabe zu unterrichten und da begegnet man auch immer wieder Herausforderungen.

Der Unterschied zwischen Inhalt und Emotion

Teilnehmerin: Wenn man sich ungerecht behandelt fühlt, Konflikte sogar zu Gerichtsverhandlungen führen und das Gegenüber lügt, entsteht bodenloser Ärger. Wie kann man damit umgehen? Es einfach akzeptieren?

Es geht um den Unterschied zwischen Inhalt und Emotion. Tatsache ist, dass gelogen und massiv betrogen wird. Nehme ich das dann persönlich oder nicht? Selbst wenn es ein ‚persönlicher‘ Angriff ist: Will ich ihn persönlich nehmen oder nicht? An dieser Stelle kommt die Emotion hinein.

Die größten Chancen auf einen klaren Geist und gute Prozessführung hast du, wenn sich die Emotion bereits gelöst hat. Dann kann es darum gehen, einfach sachlich der Wahrheit zu dienen und zu gewinnen. Aber wütend, ärgerlich zu sein, sich ungerecht behandelt zu fühlen und das ganze Aufbegehren verschleiern unseren Geist. Diese Reaktion ist verständlich, aber genau das macht uns unfähiger, klar zu sehen und zu handeln. Wenn wir die Emotion in uns bereits durchgearbeitet und aufgelöst haben, sehen wir besser, was sinnvoll ist. Das bedeutet nicht, dass wir den Prozess aufgeben – vielleicht führen wir ihn viel besser als vorher.

Das Nächste ist der Inhalt. So können wir weiter für Gerechtigkeit in der Welt oder ein gesundes Ökosystem kämpfen und uns einsetzen. Aber es ist nicht mehr in der emotionalen Verspannung, in der wir uns unter Umständen genau so aggressiv verhalten wie unser Gegenüber.

Als ich gemeinsam mit Freunden in Freiburg eine Partei gründete, hatte ich das sehr stark erlebt. Ich war unglaublich engagiert und musste zu meinem Entsetzen feststellen, dass innerhalb der größer werdenden Partei dieselben machthungrigen Mechanismen abliefen. Es war furchtbar zu sehen, wie in unserem eigenen Geist die Mechanismen und Emotionen abliefen, die wir immer nach außen auf die Kapitalisten und Profit-haie projizierten. Für mich war das der entscheidende Punkt, an dem ich mich dem Dharma noch viel stärker zuwandte. Denn solche Weltverbesserer, wie wir es waren, kann man in der Pfeife rauchen! Wir funktionierten in denselben Mechanismen von Freund und Feind, Anhaftung und Abneigung wie die Welt, gegen die wir uns stemmten. Es braucht nur die geeigneten Bedingungen und wir verstricken uns aufgrund dieser Mechanismen wieder in der Macht. An dieser Stelle gibt es einen Unterschied zwischen echter innerer Arbeit und dem alleinigen Wunsch nach äußerer Veränderung. Das wurde aus deinem Beispiel deutlich.

Der Luxus des äußeren Innehaltens

Und wenn man in eine Situation gerät, in der das unerwartet kommt? Es gibt ja Situationen, die fatale Folgen haben können und in denen es nicht den Luxus gibt, zu vertagen oder still zu sein, damit ein Innehalten stattfinden kann.

Du kannst nicht immer äußerlich innehalten. Es geht darum, innerlich inne zu halten während du äußerlich weiter handelst. Die Emotion wird innen bemerkt und äußerlich geht es darum, Leben zu retten oder etwas Wichtiges zu schützen oder zu bewahren. Wenn ein Kind auf einen Abgrund zuläuft, kann man nicht warten, bis die Emotion vorbei ist. Du musst trotz Emotion handeln, versuchst aber, es gleichzeitig so zu machen, dass die Emotion möglichst nicht störend dazwischen kommt. So kannst du das Kind wirklich schützen, ohne es durch deine Angst oder den Ärger, dass es nicht auf dich gehört hat, noch zusätzlich zu gefährden. Es kommt die Weisheit hinzu, welche deine Emotion – wenn schon nicht auflösen so doch – in Schach hält, damit sie nicht all zu sehr stört.

Das sind die Momente, in denen manche Menschen die spontanen Erkenntnisse haben, dass eine Emotion, die ganz stark angefangen hat, in dem Moment weg ist, weil etwas anderes viel wichtiger geworden ist. Es ist

wichtiger sich um die Situation zu kümmern als der eigenen Emotion zu folgen. Einige waren überrascht, wie plötzlich die Angst oder der Ärger weg war, als es nur noch um hilfreiches Tun ging.

Wir warten an dieser Stelle nicht! Den Luxus des äußeren Innehaltens können wir nicht immer haben. Manchmal müssen wir sofort handeln. Auch wenn das Haus brennt, handeln wir sofort; aber je bedachter wir dabei handeln, je weniger panisch, desto effektiver werden wir sein.

Umgang mit Schuldgefühlen

Teilnehmerin: Wenn man in einem wachen Moment erkennen kann, wie unnötig manche Aufregung war und wie viel Schaden man aus Unwissenheit über die Jahre angerichtet hat... wie geht man mit dem schlechten Gewissen um?

Auf den Mond schicken.

Teilnehmerin: Da liegen schon ein paar! [Lachen]

Klar entsteht ein Bedauern darüber, schon viel Unheil angerichtet zu haben. Daran war niemand schuld. Durch das abhängige, bedingte Entstehen sind diese Muster immer wieder angesprungen und haben zu Reaktionen geführt. Das kann einem leid tun. Es war nicht extra, nicht bewusst, wir hatten keine Kontrolle. Wir dürfen auch uns selbst einfach dafür vergeben, dass wir es nicht besser wussten. Wenn sich nochmal das schlechte Gewissen zeigt, wird es zum Mond geschossen, da es niemand extra gemacht hat. Wenn du es gewusst und die Möglichkeit gehabt hättest, hättest du schon längst anders gehandelt. Schuldgefühle sind nur angesagt, wenn wir bewusst und willentlich zum Schaden von uns selbst und anderen gehandelt haben. Dann ist es gut, es bewusst zu ändern, sich innerlich auf anderes Handeln vorzubereiten und es auch tatsächlich anders zu tun. So räumen wir damit auf.

Wenn wir sehen, welchen Schaden wir mit unseren Mustern angerichtet haben, gibt es keinen Schuldigen. Nüchtern betrachtet, waren Muster aktiv. Jetzt kommt mehr Gewahrsein und Raum ins Spiel – so wird es möglich, den Mustern nicht mehr auf den Leim zu gehen. Dann freuen wir uns daran, es nun endlich verstanden zu haben.

Die Gegenkräfte der Emotionen

Teilnehmer: Es gibt doch positive Gegenspieler zu den Störgefühlen. Aber wo führt die innewohnende Kraft der Emotion, wenn ich sie aufgelöst habe, in ihre positive Kehrseite?

Das ist ein Missverständnis. Was wir Gegenspieler für Ärger/ Hass nennen ist das Mitgefühl. Für Angst ist es Vertrauen, für Neid die Mitfreude. Sie entstehen nicht *aus* der Emotion. Es sind Gegenkräfte aus dem zweiten Schritt. Die Frage ist, welches das heilende Gegenmittel für die Emotion ist, mit der ich es gerade zu tun habe. Wenn ich in Ärger und Hass bin, ist es ungemein hilfreich, Mitgefühl zu entwickeln, da Ärger/ Hass und Mitgefühl nicht gleichzeitig im Geist existieren können. Auch Neid und Mitfreude schließen sich gegenseitig aus; ebenso Angst und Vertrauen; Habsucht und Freigebigkeit gehen nicht zusammen.

Das ist ein Wissen über die Kräfte, die sich gegenseitig ausschließen. Als Heilmittel für die gegenwärtige Emotion kontemplieren und kultivieren wir jene positive Qualität, die eben nicht gleichzeitig im Geist vorhanden sein kann.

Das Gegenmittel ist eine Emotion?

Es ist eine Qualität und im weiteren Sinne des deutschen Begriffs eine Emotion. Mitgefühl und Mitfreude sind keine belastenden, verstrickenden Emotionen. Aber es sind Gefühle, Qualitäten des Seins. Zum einen gibt es also im zweiten Schritt diesen Prozess mit den Gegenspielern. Im Theravada und auch Mahayana wird auf der Ebene von Heilmitteln oft über das Kultivieren des Gegenteils gesprochen. Wir können gezielt die Antidots oder Heilmittel kultivieren, und wenn sie stärker werden, nehmen ihre Gegenspieler ab. Das ist eine Gesetzmäßigkeit des Geistes.

Eine weitere Perspektive, um die es mir dieses Wochenende mehr ging, ist, gar nicht so sehr gegenzusteuern.

Vielmehr schauen wir uns die Natur des Erlebens an. Wir nähren die leiderzeugende Emotion nicht weiter, sodass sie sich löst. Dann kommen die Qualitäten, welche verschwunden waren, wieder zum Vorschein. Wenn sich Ärger und Hass auflösen, kommt wieder Mitgefühl zum Vorschein. Die sogenannten Gegenspieler sind ohnehin da. Wir müssen sie nicht erzeugen – wir brauchen ihnen nur den Raum zu geben.

Mir ging es eher um diese Ebene und weniger darum, diese Heilmittel anzuwenden. Aber es ist nie so, dass aus Hass Mitgefühl wird. Ärger stimuliert vielleicht ein Verständnis dafür, wie schlimm und zerstörerisch Hass ist. Dann denke ich vielleicht daran, wie viele Menschen in Ärger, Wut und Hass gefangen sind und sehe, wie zerstörerisch das um sie herum wirkt und Leid bringt. Daraus entsteht vielleicht Mitgefühl – aber nicht als eine Qualität des Hasses. Was das Gewahrsein der eigentlichen zerstörerischen Kraft in uns auslöst, bewirkt, dass wir ins Mitgefühl finden. Es ist nicht der Hass, der zu Mitgefühl geworden ist. Genauso wenig wird Geiz zu Freigebigkeit. Er beruht auf der Angst, nicht genug zu haben. Freigebigkeit hat andere Wurzeln.

Wenn sich das eine auflöst, entsteht automatisch das andere. Und wenn das andere geübt wird, entsteht das eine gar nicht erst.

Genau. Ich habe deswegen so ausführlich darauf geantwortet, da ich mir bewusst bin, dass es Lehrer gibt, die es so darstellen, als würde die Goldmine in der Emotion selbst stecken und sie transformiert werden können, sodass aus der Begierde plötzlich Liebe wird. Das ist ein hoffnungsloses Unterfangen.

Wie der Zorn der zu spiegelgleichen Weisheit wird?

Das ist kein Zorn im üblichen Sinne. Genau das sind die verdrehten Unterweisungen. Man meint dann, sein emotionales Verstrickt-Sein mit einer der fünf Buddhaweisheiten entschuldigen zu können. Der Zorn, der Ausdruck der spiegelgleichen Weisheit ist, drückt gleichzeitig Mitgefühl aus. Es ist eine kraftvolle Präsenz, die auf andere vielleicht zornig wirkt, aber einfach ein kraftvolles, schützendes Eingreifen ist. So können in einer Situation klare Grenzen gezogen werden. Innerlich ist es überhaupt nicht von Ärger und Wut begleitet, sondern von einer tiefen Weisheit. Im tiefen Mitfühlen wird gespürt, dass es diese kraftvolle Präsenz braucht. Äußerlich wird es vielleicht wie Zorn aussehen, innerlich ist er es aber nicht. Zorn muss da nicht zu Weisheit werden, sondern er ist es von Anfang an.

In der Vorstellung mit Emotionen arbeiten

Teilnehmerin: Ich bin ein emotionaler Mensch und wenn ein Gefühl da ist, galoppiert der Gaul los. Dann kann ich nichts mehr tun. Der Kopf schaltet sich erst später wieder dazu. Manchmal tut es mir hinterher leid. Welche Möglichkeiten gibt es da?

Mit jedem von uns galoppiert der Gaul durch. Dann ist der Schritt Nummer eins gefragt.

Wenn man vor lauter Emotion nicht mehr denken kann?

Du kannst denken, das ist eine Ausrede. Denn wenn du Worte finden musst, um jemanden ärgerlich anzugreifen, kannst du gut denken und die richtigen Worte finden.

Außer du ärgerst mich so, dass ich sprachlos bin.

Das gibt es auch. Aber denken tust du trotzdem. Denken kannst du, aber es muss so gestaltet sein, dass es *jetzt* bemerkt: „Gerade geht der Gaul mit mir durch! Wie kann ich das Ganze verlangsamen und mich nicht davonreißen lassen?“ Diesen Gedanken braucht es dann. Man muss ihn wollen und kultivieren. Das ist der schwierige erste Schritt.

Ich sehe den Gaul und frag mich, wie ich ihn halten kann... ich will dem anderen, der mich geärgert hat, sagen, dass es so nicht geht.

Der erste Schritt ist der schwierige. Vom Innehalten an wird alles schon viel einfacher. Das Schwierige ist, wenn uns die Muster fortreißen. Auch dann bemerken wir es und folgen ihnen nicht. Alles andere wird dann relativ leicht.

Es ist hilfreich, bereits im Vorfeld die typischen Situationen, in welchen uns die Emotionen durchbrennen, zu kontemplieren. Zum Beispiel auf dem Heim- oder Arbeitsweg. Bevor es wieder passiert, stellen wir uns vor,

wie wir innehalten, es bemerken und eine andere Richtung einschlagen. Wir bereiten das jetzt schon vor. Indem wir es in einem vorgestellten Erleben vorwegnehmen, bahnen wir es. Wenn es dann passiert, erinnern wir uns viel leichter daran.

Wenn wir uns auf ein schwieriges Gespräch vorbereiten, überlegen wir, was an Auslösern, schwierigen Fragen oder Situationen auftauchen könnte, und gehen vorher schon mal hinein. Wir stellen uns vor, wie wir entspannt bleiben und unseren Humor behalten. Das hilft! Auf die Dinge, die uns sonst wegreißen, müssen wir uns innerlich vorbereiten, damit dann in der Situation die Erinnerung anspringen kann.

Und wenn plötzlich eine alte Wunde berührt wird? Wenn es so überraschend kommt, kann ich mich nicht vorbereiten, weil ich erschrecke.

Jetzt kannst du dich vorbereiten. Wenn diese Situation wieder berührt wird: „Wie wäre es wohl gut für mich, damit umzugehen?“ Wo du es jetzt am Schlafittchen hast, kannst du es vorbereiten.

Quasi eine Trockenübung? Solange, bis es sich relativiert und das hilft dann auch bei neuen Situationen?

Bei neuen, ähnlichen Situationen hilft es auch. Wenn sie allerdings ganz anders sind, hilft es nicht so stark, da wir anders getriggert sind. Aber der Reflex, überhaupt inne zu halten, wenn es zu schnell wird oder ich überrollt werde, kann sich dann in alle Situationen ausbreiten. Immer wenn ich merke, dass ich mein Zentrum, meine geerdete Präsenz verliere, kümmere ich mich wieder darum. Diese Gewohnheit ist gut für alle Situationen; es geht darum, sensibel dafür zu werden, wann es anfängt fortgerissen zu werden und das Tempo zu reduzieren, um gut nach mir zu sehen. Dieser allgemeine Reflex ist gut für alle Situationen.

Beispielsweise über die Füße erden?

Genau.

Teilnehmerin: Extreme Emotionen wie Wut oder Hass sind ja Energie. Vielleicht ist es deshalb so schwer, das auszuhalten? Ist es sinnvoll, wenn ich in eine emotional schwierige Situation komme, im Vorfeld zu üben inne zu halten?

Die Energie des Zorns halten, ohne sich wegreißen zu lassen. Beim Innehalten ist die Emotion ja nicht weg, aber wir lassen uns nicht fortreißen. Halten können ohne auszuagieren, ist der wichtige erste Schritt. Da überlegen wir, in welche Richtung wir gehen möchten.

Teilnehmerin: Was haben die kleshas mit den dhyanas zutun, wenn sie kein bestimmtes Modell der Befreiung darstellen?

Was haben die verstrickenden Emotionen mit den Buddhafamilien zu tun? In Kürze bedeutet es, wenn eine bestimmte Emotion erkannt oder durchschaut wird, zeigt sich das entsprechende Gewahrsein dieser Buddhafamilie. Es ist nicht die Emotion, welche der Ausdruck dieses Gewahrseins ist. Sie ist eine verdrehte Manifestation, in welcher wir erst dann den jeweiligen Aspekt des Gewahrseins verwirklichen können, wenn sie durchschaut wird.

Um es für die verständlicher zu machen, die nicht wissen, worum es geht, erkläre ich es ganz kurz.

Emotionen – Gewahrsein – Buddhafamilien

Die fünf Emotionen, die eingangs besprochen wurden, kann man sich in einer Art Lotus vorstellen. In der Mitte das mangelnde Gewahrsein, vorne im Osten der Bereich Ärger/ Wut/ Hass, rechts im Süden findet sich Stolz/ Hochmut und hinten im Westen der Bereich Begierde/ Verlangen sowie nördlich Eifersucht/ Neid/ Rivalität. Das ist das Mandala unseres verstrickten Seins. Es sind die Grundkräfte und sie haben jeweils Gegenspieler: auf der einen Seite finden wir Ärger/ Wut und gegenüber liegt Begierde/ Verlangen; da finden wir Stolz und auf der anderen Seite Eifersucht. Über die Mitte hinweg gibt es Beziehungen in diesem Lotus. Dort finden wir das mangelnde Gewahrsein. Ohne dieses gibt es keine der anderen Emotionen. Mangelndes Gewahrsein bedeutet Angst, grundlegende Unsicherheit, Nicht-Wissen, Nicht-Kennen und auch Nicht-Wissen-Wollen.

Hass/ Ärger/ Wut – Spiegelgleiches Gewahrsein – Vajrasattva

Durchschauen wir Hass/ Ärger/ Wut, dann entdecken wir die spiegelgleiche Qualität des Geistes. Spiegelgleich bedeutet Klarheit und steht für die Fähigkeit des Spiegels, sofort alles zu spiegeln, was in der Richtung zu sehen ist, in welche er bewegt wird. Man nennt das ‚die Fähigkeit zur unbehinderten Klarheit/ Wahrnehmung‘. Nichts von dem vorherigen Bild bleibt und stört das nächste Erleben. Diese unbehinderte Qualität des Erlebens ist es, was hier mit dem spiegelgleichen Gewahrsein gemeint ist. Es ist das genaue Gegenteil von Ärger.

Es gibt nichts Solideres als Ärger, der das Denken und Fühlen vergegenständlicht. Es kann bis zu Hass führen, den wir ein Leben lang nicht loslassen können. Wenn Ärger/ Hass/ Wut durchschaut werden, zeigt sich die spiegelgleiche Qualität, das dynamisch-fließende Sein. Alles kann jederzeit in völliger Klarheit wahrgenommen werden. Nichts hat Substanz. So ist es das Auflösen speziell dieser emotionalen Verstrickung, das besonders diesen Aspekt des erwachten Gewahrseins zutage bringt.

Stolz – Gewahrsein der Gleichwertigkeit – Ratnasambhava

Stolz ist typischerweise mit Hochmut verbunden. „Ich bin besonders – und wenn ich die schlimmste Depression aller Zeiten habe, darin bin ich besonders! Auch wenn ich der Unfähigste von allen Menschen bin – ich bin besonders. Oder ich bin der Beste – aber gleich bin ich nicht!“

Wenn die Illusion des Stolzes durchschaut wird, kommt die Gleichwertigkeit und Gleichheit allen Erlebens zum Vorschein. Wir merken, dass es gar kein Erleben gibt – keinen Jemand, der besser oder schlechter ist. Die Illusion der essentiellen Verschiedenheit von ‚Ich bin ganz anders als andere‘ löst sich erst auf, wenn sich der Stolz aufgelöst hat, es kommt der erwachte Aspekt des Gewahrseins zum Vorschein. Wir bemerken, dass es ein künstlicher Unterschied ist, denn eigentlich sind alle Erfahrungen gleichwertig. Sie sind gleichwertig in ihrer nicht fassbaren Natur. Durch das Wegschmelzen, Durchdringen der Emotion tritt der entsprechende erwachte Aspekt des Gewahrseins hervor.

Begierde – Unterscheidendes Gewahrsein – Amitabha

Begierde ist wie: „Ich will das! Denn das ist viel angenehmer als das andere!“, „Der/ die gefällt mir viel besser! Da möchte ich hin!“ Das Verlangen nach dem anderen, Besonderen nennt man Begierde. Wenn sie durchschaut wird, ist sie kein Gefängnis mehr. Zunächst entdecken wir die grundlegende Gleichwertigkeit allen Seins und dass die Unterschiede künstlich gemacht werden. Dennoch merken wir, dass wir weiterhin unterscheiden können. Diese Fähigkeit des Geistes bleibt bestehen, doch sie ist vom Greifen nach dem Unterschied befreit.

Die grundlegende, feine Fähigkeit des Geistes zu differenzieren, ist immer da. Wir entdecken sie als eine ständig gegenwärtige Qualität des Geistes. In der Begierde haben wir sie eigentlich gegen sich selbst verwendet. Den Aspekt der Gleichheit haben wir völlig weggelassen und sind nur noch mit dem Unterschied beschäftigt. Was unterscheidet diesen Wein von einem anderen? Die eine Person von einer anderen? Das unterscheidende Gewahrsein beinhaltet das Wissen um die Gleichheit *und* die Verschiedenheit.

Neid/ Eifersucht/ Rivalität – Allvollendendes Gewahrsein – Amoghasiddhi

Dieses Störgefühl geht mit einem Mangelgefühl einher: „Es ist nicht gut genug. Ich muss es besser machen. Jemand anderes hat etwas Besseres als ich. Was ich habe, ist nicht gut genug. Wenn mir etwas genommen wird, was ich gerne haben möchte, bleibt nicht genug für mich.“

Wenn Eifersucht/ Neid/ Rivalität durchschaut werden und die Emotion sich auflöst, entdecken wir, dass das jetzige Erleben – in dem wir vorhin noch eifersüchtig waren – in sich alles beinhaltet, um glücklich zu sein. Der jetzige Moment ist in sich vollkommen. So unvollkommen wie er ist, ist er vollkommen in seiner Qualität, ein *reiches* Erleben zu sein. Wir nennen das ‚das allvollendende Gewahrsein‘.

Es ist der Aspekt unseres erwachten Gewahrseins, mit welchem wir sehen können, dass jedes Erleben in sich eine Perfektion trägt – ohne dass das Erleben der Situation perfekt sein muss. Es ist vollendet, da es zugleich dynamisch frisch ist. Es ist nicht fassbar, wie im Gewahrsein der Gleichwertigkeit. Es ist unterscheidend, differenziert in feinen Nuancen und ist in seiner Natur perfekt. Es ist ein perfekter Moment des Erlebens.

Jetzt gerade können wir das erleben. Egal, wie anders wir ihn uns vorstellen können: dieser Moment ist als Erleben total perfekt und vollkommen. Jenes Gewahrsein, welches das sieht, nennt man das allvollendende Gewahrsein.

Es ist nicht etwa, wie manche meinen, ein Gewahrsein, in dem man die Ärmel hoch krempelt und dann zum Wohle der Lebewesen aktiv wird. Dieses Gewahrsein weiß, dass den Lebewesen gezeigt werden muss, dass das, was sie erleben, in sich bereits das Erwachen ist. Es geht gar nicht woanders hin. Das ist das allvollendende Gewahrsein. Es ist nicht eine Aktivität, die zum Wohle der Wesen Zentren aufbaut oder ähnliches, weil man meint, dass zu dieser Familie gehört, immer etwas *machen* zu müssen. Die Macher-Energie ist eine ambitionierte Energie, welche immer noch meint, die Welt verbessern zu müssen. Das ist endloses Leid.

Dumpfheit/ Angst/ mangelndes Gewahrsein – Dharmadhatu-Gewahrsein – Akshobya

Sie stehen im Zentrum des Lotus. In diesen engen Geisteszuständen kriegen wir nicht mit, was läuft. Wenn wir die Natur dieses dumpfen Erlebens durchdringen, entdecken wir, dass sich darin – genau wie in allen anderen Formen des Erlebens – ein unendlicher Raum öffnet. Im Tiefschlaf, in der Dumpfheit, in der Müdigkeit und all unserem Vermeidungsverhalten ist dieser Raum zu entdecken. Dieses wird das raumgleiche oder *Dharmadhatu*-Gewahrsein genannt und enthüllt sich, wenn sich die genannte Emotion auflöst.

Diese fünf habe ich nun ausführlich erklärt, um deutlich zu machen, dass es das Auflösen der entsprechenden Emotion ist, was den jeweiligen Aspekt des Gewahrseins zum Vorschein bringt. Es geht darum, mit der Idee aufzuräumen, dass wir *dank* dieser Emotion dieses Gewahrsein verwirklichen. Nein! Dank des Auflösens dieser Emotion kommt dieses Gewahrsein zum Vorschein.

Das waren die fünf Buddhafamilien in der Reihenfolge Vajrasattva, Ratnasambhava, Amitabha, Amoghasiddhi und im Zentrum ist Akshobya. Das sind die Namen der fünf Dhyani-Buddhas. Beim östlichen Blatt gibt es in den unterschiedlichen Tantras verschiedene Zuordnungen.

Diese Unterweisung steht in „Der große Pfau“ und ist Teil der Übertragung zum Arbeiten mit den Emotionen in fünf Schritten.