

Meditationskurs
mit
Lama Tilmann Lhündrup

DIE QUALITÄTEN UNSERES HERZENS ERSPÜREN

Die Vier Unermesslichen

26. bis 31. Oktober 2022

im Stieglerhaus, St. Stefan ob Stainz

Herzlichen Dank an alle, die an dieser Mitschrift mitgewirkt haben! Voller Enthusiasmus abgetippt haben Elisabeth Rieser, Monika Moser, Andreas Kröll, Simon Pohn-Weidinger, Gudi Sonderegger, Ursula Klocker-Kaiser, Eva Schantl, Ingrid Kuttler, Manfred Aulehla, Karla Lorenz und Andrea Solti. Elisabeth Buchner hat koordiniert und lektoriert, Steffi Schweiger las Korrektur und Marianne Krobath machte das zweite Lektorat. Mir, Lhündrup, ist ein Anliegen, offenzulegen, wie viele da mitgewirkt haben und wie viel Arbeit in solch einer Abschrift steckt – denn auch wenn es oft nicht erwähnt wird, ist es jedes Mal sehr berührend!!! Also auch einen Dank an all diejenigen, die bei den anderen Abschriften mitgearbeitet haben! Es entsteht ein wirklicher Schatz für alle!

Inhalt

Einführung: Herzensqualitäten entwickeln.....	4
Meditation.....	4
<i>Herzensqualitäten: Die schon vorhandene Grundnatur unseres Seins.....</i>	<i>4</i>
Meditation.....	6
<i>Dharma-Praxis – Ein Weg der Selbstfürsorge.....</i>	<i>7</i>
Meditation.....	12
<i>Ins Fühlen gehen – Feingefühl entwickeln.....</i>	<i>13</i>
Einführung: Herzensqualität Liebe	18
Meditation.....	22
<i>Lieben heißt mehr fühlen.....</i>	<i>24</i>
Fragen der TeilnehmerInnen.....	29
Meditation.....	33
Liebe: Unterweisung von Matchik Labdrön	35
Fragen der TeilnehmerInnen.....	40
Meditation.....	43
Einführung: Herzensqualität Mitgefühl	44
<i>Die Pāramitās: Qualitäten des Mitgefühls.....</i>	<i>45</i>
<i>Mitgefühl konkret: Sich einlassen, nichts ausschließen</i>	<i>47</i>
<i>Mitgefühl handelt</i>	<i>49</i>
Fragen der TeilnehmerInnen:	50
Tonglen-Meditation	54
<i>Trauma-sensible Meditationspraxis.....</i>	<i>57</i>
Fragen der TeilnehmerInnen.....	59
<i>Der Nutzen des Mitgefühls für uns selbst.....</i>	<i>62</i>
<i>Alle Phänomene sind durch Mitgefühl geschaffen</i>	<i>65</i>
Meditation.....	68
<i>Mitgefühl und die drei Arten von Leid</i>	<i>69</i>
Mitgefühl: Unterweisung von Matchik Labdrön	70
Einführung: Herzensqualität Freude.....	74
<i>Nicht bedingte Freude</i>	<i>75</i>
<i>Echte Freude löst die Ichbezogenheit auf</i>	<i>77</i>
<i>Die große Freude – das nonduale Gewahrsein.....</i>	<i>77</i>
<i>Die Ebenen der Freude</i>	<i>78</i>

<i>Freude entwickeln durch das Lösen vom Anhaften.....</i>	<i>79</i>
<i>Tantra: Sinnesfreude als Weg nutzen.....</i>	<i>80</i>
Freude: Unterweisung von Matchik Labdrön.....	83
Fragen der TeilnehmerInnen.....	86
Meditation.....	90
<i>Herzensqualitäten und die Wurzelemotionen.....</i>	<i>90</i>
Einführung: Herzensqualität Gleichmut.....	91
<i>Gleichmut entsteht aus Einsicht</i>	<i>92</i>
<i>Gleichmut als Heilmittel für Stolz</i>	<i>93</i>
<i>Die Verbindung der Vier unermesslichen Qualitäten</i>	<i>96</i>
Fragen der TeilnehmerInnen.....	97
Meditation.....	99
<i>Die Einheit von Mitgefühl und Weisheit in der Praxis des Tonglen</i>	<i>100</i>
Fragen der TeilnehmerInnen.....	103
<i>Die vier unermesslichen Qualitäten: Eine Zusammenfassung des ganzen Dharma.....</i>	<i>109</i>
<i>Die drei Aspekte der Wirklichkeit: Bedingter, imaginärer und letztendlicher Aspekt</i>	<i>111</i>
<i>Der Unterschied zwischen Gestalten und Greifen</i>	<i>113</i>
Gleichmut: Unterweisung von Matchik Labdrön.....	114
Die Einheit der erwachten Qualitäten.....	118
Meditation.....	118
<i>Tārā: Die Große Mutter</i>	<i>119</i>
<i>Weitere Qualitäten des Erwachens</i>	<i>120</i>
<i>Gendün Rinpoche</i>	<i>133</i>
<i>Im entspannten Geist zeigen sich Qualitäten</i>	<i>136</i>

Einführung: Herzensqualitäten entwickeln

Meditation

Um irgendwo anzukommen und wirklich da zu sein, beginnen wir meistens mit den körperlichen Empfindungen. Wir spüren erst einmal, wie wir überhaupt sitzen; wir spüren den Körper auch von innen her. Ich spüre zum Beispiel noch das Vibrieren innen drin, das typische Vibrieren vom Reisen, von der Autofahrt. Wir machen so einen kleinen Body Scan: Der braucht nicht sehr systematisch zu sein, aber dass wir von Kopf bis Fuß alle Bereiche unseres Körpers in die Aufmerksamkeit hineinbringen. (...) Von den Zehenspitzen und den Fingerspitzen bis zum Scheitel. (...)

Dann öffnen wir sukzessive die anderen Sinne. Vielleicht als erstes dann den Hörsinn. Hören – die offenkundigen Geräusche, die Hintergrundgeräusche und die grundlegende Stille, die das Hören überhaupt möglich macht. (...) Dann verbinden wir das Spüren der Körperempfindungen und das Hören, beides zugleich, nehmen noch das Sehen mit dazu. Dafür ist es gut die Augen zu öffnen. (...) Sehend (...) hörend (...) spürend (...) riechend (...) schmeckend. Wie riecht eigentlich dieser Raum? Das ist Teil des Ankommens, die unbewussten Geruchsempfindungen, die uns doch so bestimmen, ins Bewusstsein kommen zu lassen. (...)

Ihr merkt vielleicht, wie die Präsenz hier im Raum immer umfassender wird. Es fehlt jetzt noch der innere Sinn, wie wir uns fühlen, innerlich. Dazu gehören die Gedanken, die Gefühle, die uns so bewegen, die uns durchs Herz gehen. Die Stimmung, mit der ich jetzt gerade noch unterwegs bin. (...) Sodass ich mich als ganzer Mensch hier spüren kann. (...) Nichts muss draußen bleiben. (...)

Herzensqualitäten: Die schon vorhandene Grundnatur unseres Seins

Diese kleine Meditation des Ankommens können wir überall praktizieren, immer wenn eine Situation gerade beginnt. Das können wir auf einer Parkbank machen, das können wir morgens machen, wenn wir ins Büro kommen, bevor wir anfangen. Einfach ankommen und dann diese Meditation des Öffnens der sechs Sinne. Diese Meditation des Öffnens der sechs Sinne ist das Allerwichtigste. Dahin kommen wir immer wieder zurück, immer wieder. Wenn wir nicht wissen, was tun, wie meditieren, dann öffnen wir uns so in dieses einfache So-Sein.

Merkt ihr, wie euch das ein bisschen verändert hat? Wie ihr anders da seid? Spürt ihr's? Also mir hat es jetzt gerade sehr gut getan, einfach so ankommen.

Ich begrüße jetzt all die Zoom-Teilnehmenden.

Lasst uns mit den traditionellen Gebeten beginnen. Lasst uns die Reihenfolge so machen, wie es auch Jigme Rinpoche macht. Zuerst die Zuflucht, dann die Vier Unermesslichen und dann das Gebet an den Lama.

Gebete werden gesungen

Vielen Dank für das Mitsingen dieser Gebete, die mich jedes Mal an meinen Lehrer Gendün Rinpoche erinnern. Da ihr mich eingeladen habt, diese Tage mit euch zu verbringen zu dem Thema

Herzensqualitäten, dann muss ich natürlich an ihn denken – das lebende Beispiel. Dieses Beispiel, das mich total inspiriert hat, von der ersten Begegnung an.

Was Herzensqualitäten sind, werde ich in diesen Tagen mit euch teilen, so viel wie es geht aus dem eigenen Erleben heraus. Ich habe mich entschlossen, nicht so sehr – es sei denn, wir nehmen zwischendurch mal einen Text – aus Texten heraus das zu lehren, sondern immer wieder aus der Erfahrung heraus. Wir werden uns ansehen, was wir wirklich tun können, um die Herzensqualitäten in uns frei zu setzen.

Wir sprechen so leicht von Herzensqualität. Was ist das eigentlich? Ich will gerade da anknüpfen, wo jetzt meine Erinnerung hingegangen ist. Und zwar: Ich war 22 Jahre alt, Gendün Rinpoche kam nach Freiburg, das war 1981. Er setzte sich hin, es war so eine Gruppe wie hier, wir waren vielleicht maximal 40 Leute. Eine ältere Frau hatte eingeladen. Lama Rinchen war als Übersetzerin dabei, es wurde auch ins Deutsche übersetzt. Und dieser Mann, dieser lustige Tibeter, der so entspannt da saß, begann über Bodhicitta zu sprechen. Das war das Thema des Wochenendes, der Geist des Erwachens.

Und bei mir kam einfach eine Erleichterung an, weil ich das Gefühl hatte, zum ersten Mal in meinem Leben einen Menschen zu sehen, bei dem das, was er sagte und das, was er lebte, völlig eins waren. Das Erste, was mich da so berührte, war dieses authentische Sein; ganz authentisch sein, unversteckt, ohne eine Rolle zu spielen, einfach da sein, einfach so sein.

Authentisch zu sein, wünschen wir uns ja alle, aber es braucht einfach sehr viel Mut. Oder es braucht einfach keine Selbstbezogenheit, um authentisch zu sein. Eigentlich ist es ein Lebensweg, authentisch zu werden. Wir alle haben so das Gefühl, wir müssten irgendwie sein, als würde irgendetwas fehlen in uns, als müssten wir anders sein. Und bei ihm hatte ich das Gefühl: Wow, der spricht über etwas so Wahres, über diese Hingabe an alle Lebewesen, dieses Sich-Öffnen für alle, dieses Da-Sein. Und er ist es! Ich erinnere mich, da war ein Satz in meinem Geist, und zwar: Es ist möglich! Es ist möglich, ganz und gar authentisch zu sein! Also ganz und gar so zu sein, wie die Qualitäten im Herzen eigentlich sich normalerweise ausdrücken würden, wenn wir nicht auf der Bremse stehen, wenn wir nicht versuchen, eine Rolle zu spielen.

Ich erfuhr nachher, dass seine Übersetzerin ihm damals versucht hat beizubringen, dass er sich doch bitte die Zähne machen lassen soll. Denn er hatte keine Zähne mehr und es wäre im Westen doch wohl ziemlich wichtig, wenn man den Dharma unterrichtet, dass man wenigstens Zähne hat. Ja, aber er war ein armer Tibeter in Indien und Zahnersatz, das gab es damals nicht.

Sie fand obendrein, es wäre ganz gut, wenn er nicht immer die löchrigen Socken nehmen würde, um ein bisschen präsentierbar zu sein. Sie machten ja schließlich Reisen durch ganz Europa, also England, Frankreich, Deutschland, Italien, fünfmal Griechenland und so weiter. Er ist überall herumgereist, aber es ging ihm nicht darum, jemand zu sein. Er war einfach da!

Und so wie ich ihn dann später auch erleben durfte: Er war der Dharma. Er hat uns immer wieder gesagt: Die Qualitäten, die in euch zum Vorschein kommen, denkt nie, das sind meine Qualitäten. Das sind die Qualitäten des Dharma. Damit meinte er nicht einen abstrakten Dharma, den wir irgendwo lernen und der so eine Lehre ist, die man entweder mag oder nicht mag und praktiziert oder nicht praktiziert. Er meinte die Qualitäten, die sich in dir zeigen, wenn du ganz entspannt bist.

Das sind die Qualitäten, die schon da waren, bevor du auf die Idee kamst, dich „Ich“ zu nennen, bevor du irgendeine Rolle angenommen hast. Das sind die Qualitäten, die immer da sind. Die gehören dem Dharma, das heißt, die gehören dem grundlegend wahren Sein. Das ist, was er damit sagen wollte. Die gehören zur Quelle deines Seins.

Wenn ich jetzt diese fünf Tage über Herzensqualitäten sprechen werde, dann wird es nie darum gehen – ich hoffe, dass wir das hinkriegen – irgendetwas zu erzeugen, sondern es wird immer darum gehen, etwas freizulegen, was ohnehin schon da ist. Es geht also nicht darum – das war auch seine Botschaft – irgendwie dieses „Gutmenschen-Programm“, dieses „good boy, good girl“ noch geschickter, noch trickreicher durchzuziehen und sich noch besser selbst über den Tisch zu ziehen und noch ein bisschen spiritueller zu werden, sondern um genau das Gegenteil. Also auszusteigen aus all den Programmen der Selbstverbesserung, die wir haben – auf Englisch: „self-improvement“.

Lasst das sein, steigen wir aus und kommen wir zu den Qualitäten, die ohnehin schon in uns sind, immer dann, wenn wir entspannen. Darum wird es gehen in diesen Tagen. Es geht um Entspannung, es geht um „so sein“, es geht übers „Nichts-Beabsichtigen“. Und wenn wir die Flamme in uns spüren, wenn wir so in Resonanz gehen können und uns selbst spüren, dann können wir mit dieser inneren Flamme beginnen zu arbeiten. Das bedeutet aber nicht, dass wir etwas erzeugen, sondern wir schenken ihr unsere ganze Aufmerksamkeit. Wir schenken unsere Aufmerksamkeit dem, was wir da entdecken. Und weil wir dem, was da so an Qualitäten spürbar wird, wie ein bisschen Mitfühlen oder Dankbarkeit, unsere Aufmerksamkeit schenken, wächst es. Denn alles, dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken, nimmt mehr und mehr Raum ein. Die Kunst des Kultivierens dieser Herzensqualitäten ist, dem, was schon da ist, unsere Aufmerksamkeit zu schenken und nicht dem ganzen Schrott, der uns sonst durch den Kopf geht und das Herz vernebelt. Ja? Sondern wirklich ganz bewusst uns immer wieder auf die schon vorhandenen Qualitäten unserer Grundnatur auszurichten. Und eigentlich habe ich damit schon das Wesentliche gesagt, wir könnten aufhören.

Darum wird es gehen, und ich werde versuchen, es euch in verschiedensten Varianten nahe zu bringen.

Ich würde gerne alle von euch einladen, jetzt eine erste kleine Meditation/Kontemplation miteinander zu machen, wo wir einfach ins Fühlen gehen. Gar nicht so lange erst einmal zuhören, sondern spüren.

Meditation

Ich sehe einig von euch, wie ihr euch so ein bisschen zurechtsetzt, ein bisschen eure Haltung anpasst. Schaut einmal dieses Anpassen der Körperhaltung an: Ja, wie sitze ich, was brauche ich? Das ist schon Ausdruck dieser natürlicherweise vorhandenen Güte, dieser Fürsorge für uns selbst. Schon jetzt darauf zu achten, wie ich mich anlehne, wie ich sitze, ob die Beine entspannt sind, ob der Nacken entspannt ist. Da ist eine natürliche Fürsorge, die ununterbrochen dafür sorgt, dass wir eine möglichst angenehme Haltung einnehmen, dass wir nicht umfallen, dass wir beim Gehen nirgendwo anstoßen.

Wenn ich jetzt nach innen gehe, spüre ich, wie ich gerade einen tieferen Atemzug nehme: Genau das ist dieses Wohlwollen. Da ist ein natürliches Gefühl dafür, dass mir jetzt ein tieferer Atemzug gut tut, und das ermöglicht ein echtes Loslassen beim Ausatmen. Ich lade euch ein, das zu spüren. Ich lade euch ein, zu spüren, wie jetzt gerade in der Art wie wir da sind, diese Fürsorge ganz von selbst aktiv

ist. Sie sorgt dafür, dass wir dort, wo es uns möglich ist, entspannen. (...) Wir denken vielleicht, das wäre alles ganz automatisch, aber tatsächlich ist das etwas, was sich entwickelt hat: Wir haben begonnen, die inneren Zeichen zu verstehen, wann wir Hunger haben, wann wir Durst haben, wann wir uns anlehnen möchten, wann wir gerade sitzen möchten, wann wir die Augen schließen möchten, wann wir sie öffnen möchten. (...)

In den letzten Jahren wurde in der buddhistischen Szene viel von Selbstfürsorge gesprochen, als eine so wichtige Grundlage für die Dharma-Praxis. Genau das ist es, hier ist sie. Lasst eure Erinnerung einmal zurück schweifen, wie ihr dafür gesorgt habt, dass ihr jetzt diese Zeit frei habt, wie wir alle dafür gesorgt haben. Wie wir vielleicht dafür gesorgt haben, dass wir noch etwas zu essen bekommen. Und dann merken wir, dass andere auch für uns gesorgt haben. Also für mich zum Beispiel wurde gesorgt, dass ich zu essen bekam, dass ich noch ein Mittagsschläfchen halten konnte. Und jetzt gerade ist hier ein junges Paar mit ihrem Kleinkind, das ihre Fürsorge auf dieses Kind ausdehnt und sich darum kümmert, dass es ihm gut geht. (...)

Damit sind wir schon ganz nah dran an einer klassischen Kontemplation, dass wir die Fürsorge derer bedenken, die sich um uns gekümmert haben. Aber lasst es uns langsam angehen, lasst uns noch eine Weile da verweilen, wie wir uns darum gekümmert haben, bequeme Kleidung anzulegen, wie wir vielleicht gerade dafür gesorgt haben, dass frische Luft in den Raum kommt oder dass wir es nicht zu kalt haben. (...) Und lasst uns vielleicht bemerken, wie diese Qualität der Fürsorge in jedem Atemzug wieder zu finden ist. Wie sanft wir einatmen, wie sanft wir ausatmen. (...) Wie sanft der Körper schwingt beim Ein- und Ausatmen. (...) Wie wir uns räuspern, wenn etwas die Atemwege verlegt. (...) Wie wir die Hände und Arme so halten, dass es uns angenehm ist. (...) Und es wird Teil unseres Weges sein, diese Selbstfürsorge immer weiter zu stärken. (...) Immer mehr die Dinge zu tun, das zu denken, die Unterhaltungen zu führen, die uns gut tun und natürlich auch anderen gut tun. (...) Die Muster aufzulösen, die uns einengen und diese Qualitäten, diese innewohnenden Qualitäten, an erster Stelle die Fürsorge, das Wohlwollen für uns selbst und alle anderen, wirklich auch fließen zu lassen, ihnen Raum zu geben. (...) Ganz vielen Dank für diese erste Meditation, diese erste Kontemplation.

Dharma-Praxis – Ein Weg der Selbstfürsorge

Vielleicht habt ihr es schon unmittelbar gespürt hinter den Worten. Das, was wir spirituelle Praxis nennen oder den Weg des Dharma, den Weg des Erwachens, können wir von Anfang bis Ende einfach so als einen Weg der Selbstfürsorge betrachten. Das ist kein schwerer Weg, das ist einfach nur, immer feiner zu werden in dem, wo Anspannung ist – der Buddha nannte das *dukkha* –, wo Spannung, wo Leid, wo Stress im System ist, und immer weiser und mitfühlender Wege zu finden, dieses Leid, diesen Stress aufzulösen. Eigentlich ist es das, was wir tun. Das, was wir Samsāra nennen, ist, in diesem Kreislauf, in diesen Mustern, die Leid erzeugen, unterwegs zu sein. Das nennen wir Samsāra. Dieser Kreislauf wird eigentlich erzeugt durch ein ungeschicktes Suchen nach Glück. Durch eine ungeschickte Art, sich zu verhalten und eine etwas kurzfristige Sicht, wie wir denn glücklich sein können. Ich versuche glücklich zu sein, indem ich das, was angenehm ist, haben möchte, möglichst stabilisieren möchte: Fixierung. Wir nennen das Begehren, Festhalten. Oder indem ich versuche, das, was mir unangenehm ist, irgendwie rauszukriegen aus meinem Leben, es wegstoße: Abneigung,

Ärger. Aber auch das Mich-Schützen vor einem Zuviel an Informationen oder das Mich-Schützen davor, überhaupt zu spüren, sind eigentlich etwas ungeschickte Versuche glücklich zu sein.

Das sind diese drei Grundtendenzen, von denen immer wieder gesprochen wird: Ignoranz-Haltung, Nicht-Wissen-Wollen und Haben-Wollen, Besitzen-Wollen, sowie Wegstoßen und Nicht-Haben-Wollen. Eigentlich sind das auch Ausdrucksformen unserer Selbstfürsorge, nur ein bisschen ungeschickt. Eigentlich entspringen Begierde, Ärger und mangelndes Gewahrsein (nicht gewahr sein wollen) unserem Wunsch glücklich zu sein. Genauso wie Stolz und Eifersucht, genauso wie man denkt, ohne Angst könnte ich ja gar nicht überleben, eigentlich ist Angst ein Superfreund, eine Superfreundin usw. Egal, was wir nehmen, es sind unsere angelernten Muster, unsere Reaktionen, die sich tief verankert haben in dem Versuch zu überleben und glücklich zu sein.

Das klappt nicht immer so gut, darum sitzen wir hier, denn es geht einfacher. Und da brauchen wir – da kommt jetzt das ins Spiel – die Fürsorge der anderen. Eigentlich sind das, was wir Saṅgha nennen und das, was wir Dharma-LehrerInnen nennen, einfach Menschen – früher waren das die hoffentlich weisen, alten Leute im Dorf –, die ihre Lebenserfahrung weitergeben. Die gelernt haben durch das Leid hindurchzugehen und bessere Wege gefunden haben, damit umzugehen und uns dank ihrer Erfahrung zeigen können, wie wir vielleicht nicht ganz alle Fehler selbst machen müssen. Es geht auch anders – das ist eigentlich auch das, was Dharma-Übertragung ist, der Erfahrungsschatz, der Weisheitsschatz von ganz mitfühlenden Menschen, die sich dann auch noch die Mühe gemacht haben, das auszudrücken und zu vermitteln, was sie herausgefunden und entdeckt haben, damit alle den Weg in diese Freiheit finden können, in dieses wirkliche Glücklich-Sein.

Ich fasse nochmal zusammen: Im klassischen Dharma-Unterricht sagen wir, das Streben nach Glück ist die Wurzel von Saṃsāra. Das bezieht sich aber auf das ungeschickte Streben nach Glück. Dieses selbe Bedürfnis, glücklich zu sein, frei zu sein, ist genau auch der Motor für unsere spirituelle Praxis, für unsere Dharma-Praxis. Eigentlich wünschen wir uns, und deswegen sitzen wir wohl hier, miteinander Wege zu finden in ein freieres, offeneres, fließenderes, glücklicheres Sein. Das ist eigentlich unsere Motivation. Und wir wissen, so ganz geschickt war ich bisher nicht, deswegen möchte ich gern mehr davon hören, was andere herausgefunden haben. Und ich bin gerne bereit, dafür ein paar Tage einzusetzen und dem wieder einmal zuzuhören, und dann teste ich das. Ich teste es während der Tage und ich teste es auch danach. Und das, was mir gut tut, das behalte ich.

Genau so funktionieren wir. Wir sitzen hier mit derselben Motivation, die man die Wurzel von Saṃsāra, also von aller Verstrickung, nennen kann, von allem Greifen, von allem Ärger, von allem Kämpfen, diesem verzweifelten Kampf darum, irgendwie noch so ein bisschen Glück zu finden in diesem Leben. Dieselbe Motivation bringt uns hierher, allerdings etwas entspannter schon. Wir sind nicht mehr so ganz überzeugt, dass all das, was wir schon kennen und ausprobiert haben, so wirksam ist, dass es uns wirklich dahin führen wird, wo wir hinkommen wollen. Wir möchten mit dem weiter machen, was sich bei uns bewährt hat – das nehmen wir alles mit – und möchten in unserer Selbstfürsorge stimuliert werden: Was macht denn dieses Leben noch freier? Was macht denn das Sein in diesem Körper, in dieser Existenz und auch in Zukunft, noch glücklicher?

Diese Funktionen, die ich vorhin kurz angedeutet habe, dieses Wissen darum, wann ich hungrig bin und Nahrung brauche, wann ich durstig bin und was zu trinken brauche, wann ich müde bin und

eigentlich schlafen sollte, wann ich Bewegung brauche, wann ich Kontakt brauche, wann ich Wärme brauche. All das haben wir von unseren Hauptbezugspersonen gelernt. Da haben wir wieder eine dicke Brücke zum traditionellen Dharma, das ist die traditionelle Kontemplation über die Güte der Mutter.

Jetzt ist es nicht immer so, dass die Mutter bei uns die Hauptperson war, von der wir das haben lernen können. Manche sind gar nicht wirklich von ihrer Mutter großgezogen worden, sondern von ihrer Großmutter oder es waren andere da. Bei mir war es auch nicht immer die Mutter, aber wir hatten eine junge Frau im Haus, 18, 19 oder 20 Jahre alt, diese Brunhild, die mit uns aufgewachsen ist. Das war meine zweite Mutter und ganz vieles habe ich von ihr gelernt. Die Bezugspersonen zeigen uns, wann man als Baby eigentlich schlafen muss. Ich bin aber so überdreht, dass ich das selbst gar nicht merke, aber es tut mir dann gut einzuschlafen. Und hoffentlich lesen sie die Zeichen meines Schreiens und was auch immer, so gut, dass sie wissen: Ah, jetzt braucht er was zu trinken, jetzt braucht er es, ein bisschen herum getragen zu werden.

Und so hat das mit uns allen irgendwer gemacht. Irgendwie haben wir es ja bis hierher geschafft, wir sind also nicht gestorben. Ihr kennt vielleicht die Untersuchungen von René Spitz, dass Kinder, die keinen Kontakt haben, unter Umständen sogar sterben. Wir haben alle so viel Kontakt gehabt, so viel Aufmerksamkeit bekommen, dass wir es bis hierher geschafft haben. Und wir haben immer mehr dazugelernt. Durch die Fürsorge von Menschen um uns herum haben wir gelernt, in dieser Selbstfürsorge zu wachsen.

Das ist genau, was auch im Dharma passiert. Deswegen sagen wir „Lama“, Lama bedeutet „unübertreffliche Mutter“. *Lana mepai ma*, das ist die lange Form des tibetischen Worts „Lama“. *Ma* steht für „Mutter“ und *la* steht für *lane mepai*, das heißt „unübertrefflich“. Eigentlich bedeutet es nur, dass diese Mutter, die wir Lama nennen, sich nicht so sehr um unser körperliches Wohl kümmert, sondern um das Wohl für alle Leben, für dieses Leben, für zukünftige Leben und auch für alle Kinder, also für alle Lebewesen, ohne Ausnahme. Deswegen „unübertrefflich“, denn es ist eine grenzenlose Bereitschaft im Prinzip. Denkt jetzt nicht, ich hätte das alles entwickelt, aber das ist, wo der Name herkommt. Das ist, was eigentlich gemeint ist, dass sich um das subtilste Wohl gekümmert wird, das, was das eigentlich Lebensentscheidende ist: Frei zu werden, wirklich dieses Potential in uns freizusetzen.

Darum geht es eigentlich und dabei nutzen wir die ganz natürlicherweise vorhandene Qualität der Selbstfürsorge. Schon das Baby möchte nicht leiden, schon das Kleinkind spürt, dass etwas nicht stimmt: Ich muss mich bemerkbar machen, noch schaffe ich das nicht selbst, ich brauche Unterstützung. Und wir unterstützen als Erwachsene das Kleinkind darin, allmählich sich selbst helfen zu können. Es ist eigentlich immer Hilfe zur Selbsthilfe. Alles, was wir Erziehung nennen, ist genau das, was sich dann im Dharma weiter fortsetzt. Wir freuen uns daran, wenn das Kind laufen lernt und wir reichen ihm nicht gleich die Hände, sondern schauen, ob es ein paar Schritte machen kann, ein paar Schritte auf uns zu, wir achten darauf, dass es nicht fällt, aber wir stärken es in seiner Autonomie. Das ist Fürsorge von Seiten der Eltern, sodass das Kind, was in seiner Selbstfürsorge wächst, nicht umfällt und Schritte machen kann und merkt: Ah, ich kann sogar da rüber krabbeln, da rüber gehen und mir das Spielzeug holen oder ich kann da rüber gehen und am Bein vom Großvater zupfen und sagen, er soll mich mal auf den Schoß nehmen und so. Ja? Ich kann für mich selbst sorgen.

Und dieses Wechselspiel zwischen unserem ganz selbstverständlich vorhandenen Impuls, sich für unser eigenes Wohl zu sorgen, und der Fürsorge anderer, die uns in unserer Selbstfürsorge stärken, hat ganz früh angefangen.

Und jetzt mache ich diesen Bogen noch komplett. Die Aufgabe eines Lamas in der tibetischen Tradition ist so definiert: Der äußere Lama hat zur Aufgabe, den inneren Lama zu wecken, also die innere Mutter zu wecken, um damit die Schülerin, den Schüler in die Autonomie zu entlassen. Wenn der innere Lama, der innere Guru, die innere Mutter stark geworden ist durch Verwirklichung dieser innewohnenden Qualitäten, dann ist die Schülerin, der Schüler in der Lage, den Weg weiterzugehen. Wenn ihr die Biografie Gampopas lest, dann ist das der Moment, wo Gampopa zu seinem Koch, damals Barom Darma Wangtchuk, gesagt hat: „Es ist Zeit, dass du gehst. Du würdest zwar gerne bei mir bleiben, aber es ist jetzt Zeit, dass du raus gehst und dich selbst um Schüler kümmerst. Du bist jetzt in der Lage auf eigenen Füßen zu stehen, bleib nicht länger bei mir.“ Das ist der Moment in unserem Leben, wo die Eltern sagen müssen: Gründe jetzt deine eigene Existenz. Nimm dein Leben in die Hand. Du musst jetzt nicht mehr an meiner Seite bleiben.

Das ist es ja, was echte Eltern sind. Echte Eltern wissen, es kommt dann irgendwann der Moment, wo sie vielleicht sogar einen kleinen Schubs geben müssen: „Du bist jetzt stark genug und wenn ich dich jetzt weiter bemuttern würde, „be-eltern“ würde, dann wirst du nicht ganz in deine Kraft hineinwachsen. Deine Selbstfürsorge ist voll entwickelt. Weisheit, Mitgefühl usw. sind in ausreichendem Maße da, du schaffst es jetzt selbst in der Welt. Ich bin weiterhin da, wenn du mich brauchst, aber eigentlich schaffst du es schon allein.

Das war mit Gendün Rinpoche genau das: Was ich euch jetzt gerade erklärt habe, nennen wir die Übertragung des Vertrauens. Die eigentliche Übertragungslinie im Dharma, in der buddhistischen Lehre, ist also die Übertragung des Vertrauens in die eigenen grundlegenden Qualitäten. Wir nennen das die Buddha-Natur. Also in das, mit dem wir schon geboren worden sind. Ja, wir wurden damit schon geboren, es ist in uns, es wird durch den Kontakt mit dem Lehrer geweckt und die grundlegende Aussage schon seit Buddha bis heute, von Lehrer zu Schüler ist immer: Du bist wie ich. Du bist genauso wie ich. Du kannst dieselbe Befreiung erlangen wie ich. Du kannst dasselbe Erwachen erlangen wie ich.

Das hat damals schon, vor zweieinhalbtausend Jahren, der Buddha zu jedem gesagt, und das sagen heute noch alle authentischen spirituellen Lehrer ihren Schülern. Sie übertragen das Vertrauen in jeden einzelnen: Du kannst genauso erwachen wie ich, es gibt nichts, was prinzipiell fehlt. Und die Praxis des Dharma ist genau das, was es braucht, damit deine innewohnenden Qualitäten sich so entfalten wie die berühmte Lotosblüte, die aus dem Schlamm hervor wächst und sich über der Wasserfläche makellos entfaltet. Das ist ja das Beispiel für den buddhistischen Weg. Das war eins der ersten Symbole, die im Dharma benutzt wurden.

Diese Lotosblüte steht für unsere innewohnenden Qualitäten. Hinter meinem Kopf da seht ihr, dass Chenresig auf einer Lotosblüte sitzt. Das ist immer noch eines der wichtigsten Symbole unserer Tradition. Wir sitzen in einer Lotosblüte. Und die Botschaft dieses Thangkas und dieser Übertragung ist: Mädchen / Junge, du sitzt in der Lotosblüte. Du bist eine Tochter / ein Sohn der Buddhas. Du

kannst genauso Chenresig oder Tārā werden, wie alle anderen auch. Es fehlt dir an nichts. Den Weg dahin bin ich gern bereit dir zu zeigen, wie du das dann selbst spüren kannst – das ist die Botschaft.

Das ist das, worum es eigentlich geht. Eine Übertragung des Vertrauens, so wie Papa seinem Sohnnemann sagt: „Eines Tages wirst du genauso wie ich. Du bist vielleicht sogar noch stärker als ich.“ Das sagt doch der Papa, nicht? Und genauso sagt es die Mama.

Und genauso hat es Gendün Rinpoche zu uns gesagt: „Ihr könnt genauso werden wie ich. Ich hoffe, ihr werdet sogar noch besser.“ Unglaublich, als er mir das einmal so direkt gesagt hat, ich bin fast umgekippt. Ich dachte, das kann überhaupt nicht sein, was sagt der da gerade? Es ist genau diese Übertragung des Vertrauens: He, zweifle nicht an deinen Fähigkeiten. Du kannst genauso laufen lernen, wie es alle anderen vor dir gelernt haben, du kannst genauso schreiben und lesen lernen wie alle anderen vor dir, du kannst genauso lieben wie alle lieben können, du kannst dein Herz entfalten, du kannst glücklich sein, es ist alles da, was du brauchst. Das ist die grundlegende Botschaft einer wirklichen Übertragung des Vertrauens und alles beruht auf diesem Zusammenspiel von Selbstfürsorge und Fürsorge durch andere.

Ich habe jetzt extra einmal andere Worte benutzt als Liebe und Mitgefühl. Ihr versteht, es geht um dieselben Qualitäten. Wohlwollen, Fürsorge sind einfach etwas leichter zu spüren als diese großen Worte Liebe und Mitgefühl, mit denen wir uns natürlich auch noch befassen werden. Es ist so einfach zu merken, zum Beispiel, dass du so leicht hin und her schwankst, sodass es im Grunde genommen angenehm ist und das ist natürlich Ausdruck dieser Selbstfürsorge. Die ist einfach super. Und die ist die ganze Zeit am Werk, dass du das Bein so hebst und dich da aufstützt und es dir gut sein lässt und nicht einmal den Kopf zu halten brauchst – Selbstfürsorge am Werk. Jeder von uns auf seine Art ist gerade dabei Selbstfürsorge zu leben.

Was uns manchmal dabei ausbremst, das ist, dass wir nicht so gut gelernt haben zu spüren. Also, dass wir in unseren frühen Kontakten im Leben nicht so angehalten wurden, differenziert hinzufühlen und dann auch eine adäquate Antwort bekommen haben. Manchmal wurde uns einfach die Brust gereicht oder wir wurden mit der Flasche genährt, obwohl wir gar nicht hungrig waren, etwas anderes hat uns weh getan. Vielleicht mussten die Windeln gewechselt werden, es wurde aber anders reagiert, es war nicht so fein abgestimmt. Deswegen müssen Menschen, die in frühen Beziehungen nicht so viel Aufmerksamkeit bekommen haben, dass diese Feinabstimmung sich gut einspielen hat können, ihr ganzes Leben noch weiter lernen, überhaupt den Körper zu spüren. Um zum Beispiel zu unterscheiden, wenn ein geliebter Besuch abreist, dass ich dann nicht unbedingt Pralines essen muss, weil ich eigentlich Hunger nach dieser Wärme habe – das ist wie so ein inneres Loch, was ich dann spüre – und da ist jetzt gerade jemand Liebes fortgegangen und was mache ich? Ich esse, aber eigentlich bin ich gar nicht hungrig, eigentlich bin ich noch nicht ganz befriedigt im Kontakt nach menschlicher Wärme.

Das so differenziert spüren zu können, ist eine lebenslange Aufgabe. Und damit beginnen wir im Dharma. Auch in unserer westlichen Form die buddhistische Lehre, den Dharma zu praktizieren, haben wir herausgefunden, dass es unglaublich wichtig ist, diese Selbstfürsorge zu stärken. Also in jedem von uns die feine Wahrnehmung zu stärken für das, was eigentlich los ist in mir, jetzt gerade

und was mir eigentlich guttun würde. Das ist so der erste vielleicht wichtige Punkt, den ich gerne jetzt machen möchte.

Wir sitzen jetzt schon eine Stunde zusammen und meine Selbstfürsorge und auch die Fürsorge für euch sagt mir: Lasst uns doch eine kleine Pause machen. Ich möchte euch einladen, diese Pause in Selbstfürsorge zu nutzen, vielleicht sind es irgendwelche Bewegungen, die ihr machen wollt, irgendwie euch strecken, euch rollen, an die frische Luft raus gehen, ihr spürt die Hüften, macht halt was euch gut tut. Und nutzt auch hier den Boden, den Raum, wenn ihr irgendwelche Stellungen einnehmen wollt, Tai-Chi oder Asanas oder was auch immer, was euch gerade gut tut. Es braucht keinen Namen zu haben, es darf auch verrückt sein. Also lasst es euch gut gehen.

Meditation

Wir machen einfach gerade da weiter, wo wir jetzt sind. Wir spüren uns (...), spüren, wie der Ein- und Ausatem fließt. (...) Die leichte Massage, die von innen her durch die Atembewegung entsteht. (...) Ich lade euch ein, dieser inneren Massage nachzugeben, also weich zu sein in der Wirbelsäule, im Brustkorb und Schultergürtel, sodass die Atembewegungen tatsächlich den Brustkorb heben und senken können, dass sich die Bauchdecke bewegen kann. (...) Vielleicht spüren wir die feinen Wellen in der Wirbelsäule bis hinunter ins Becken, bis hinauf in den Nacken, zum Atlas, auf dem unser Schädel ruht und ganz fein balanciert wird. (...) Selbstfürsorge bedeutet, diesen Prozessen Raum zu geben, sie nicht einzuengen. (...) Und ich lade euch ebenfalls ein, das zu genießen, wirklich zu genießen, das alles spüren zu dürfen. Zu bemerken, wie ich mich darauf verlassen kann, dass dieser Körper gerade sitzen bleibt und so beweglich ist wie eine junge Birke. (...) Und da klopft schon eine weitere Herzensqualität an, sie macht sich bemerkbar – die Dankbarkeit. Dankbar, gewahr sein zu können, zu spüren (...), hören zu können, sprechen zu können (...), atmen zu können.

Wenn wir den kleinen Yannis hören, dankbar dafür, dass er sich so ausdrücken kann und Eltern hat, die wirklich da sind, die ihn hören, die ihm in die Augen schauen, ihn die Welt erkunden lassen und ihn gleichzeitig stützen und schützen. (...) Und da spüren wir, dass wir in Resonanz gehen. Wir gehen in Resonanz mit Yannis, dem Eineinhalbjährigen, der gerade alles erkundet. Wir sind in Resonanz mit den Eltern. (...) Vielleicht sind wir auch in Resonanz mit den Geräuschen von Autos, die vorbeifahren. (...) Wir spüren. Die Grundlage aller Herzensqualitäten ist zu spüren, zu schwingen und zu merken, wie wir schwingen. Auch zu merken, wo es gerade klemmt, wo es nicht so ganz frei schwingen kann. (...)

Was wir Herz nennen, ist der Herzensgeist. Das hat natürlich nichts mit dem anatomischen Herzen zu tun, obwohl das schnell mal betroffen ist, wenn es im Herzen eng wird. Gemeint ist die Mitte unseres Seins, die Tiefen unseres Seins. Alle Herzensqualitäten, von denen wir sprechen werden, bringen etwas in uns zum Schwingen. Es ist wie eine innere Musik. Es ist immer das Phänomen zu schwingen, in Resonanz zu sein, zu spüren. Manchmal ist es die Musik der Freude, manchmal ist es eine Resonanz der Trauer, manchmal ist es eine Resonanz der Sorge. Es kann alle möglichen verschiedenen Musiken geben. Und es ist keineswegs so, dass immer nur eine Musik spielt. Vielleicht merkt ihr, wenn ihr hinein spürt in dieses innere Universum, dass gerade verschiedene Gefühle spürbar sind. Verschiedene Stimmungen. (...)

Wenn wir so still werden und spüren, dann wird es spürbar, dass wir ein ganz weites Feld der Resonanz sind, ein offenes Schwingungsfeld. Taucht ein Geräusch auf, bringt es etwas in uns zum Schwingen, taucht ein Gedanke auf, schwingt es wieder etwas anders. Taucht ein inneres Bild auf, schon schwingt es wieder anders, hören wir jemanden husten, wieder anders. (...)

Und was wir „mitfühlen“ nennen, ob jetzt Selbstmitgefühl oder Mitgefühl mit anderen, ist genau dieses Spüren, dieses Fühlen. Das ist ein Fühlen von dem, wo es klemmt. Ein Erspüren von dem, was es brauchen könnte, was hilfreich sein könnte, um es wieder ins Fließen zu bringen. (...)

Völlig anstrengungslos wechselt unsere Aufmerksamkeit dabei von uns selbst zu anderen, zur Situation. (...) Wenn ihr mal die Augen aufmacht – diejenigen, die sie jetzt geschlossen hatten –, spürt mal den Unterschied, wie anders wir uns fühlen, das heißt, wie anders wir schwingen, wenn wir den Raum wahrnehmen, das Licht, die Farben. Und für diejenigen, die die Augen offen hatten, wechselt ruhig mal zu geschlossenen Augen. Wechselt einfach mal ab, um zu spüren, wie anders sich die Welt anfühlt, wenn ein Sinn aktiviert oder nicht aktiviert ist. (...)

Dieses Feingefühl ist die Grundlage aller Herzensqualitäten. Feines Fühlen, was für einen Unterschied es macht. Fühlen, was für einen Unterschied es macht, wie ich atme, wie ich sitze, was ich höre, wie der Klang der Stimme ist. (...)

Wenn dieses feine Gespür, dieses feine Gefühl für die subtilen Unterschiede wenig entwickelt ist, dann ist es nicht so leicht, Weisheit zu entwickeln. Weil wir nicht so genau mitbekommen, was denn nun wirklich den Unterschied macht. Wie fühlt sich Liebe an? Wie drückt sich Liebe aus? Wie kann ich sie ausdrücken, dass sie angenommen wird? Wie fühlt sich das bei mir selbst an? Wann öffnet sich mein Inneres, wann verschließt es sich? (...)

Wie anders fühlt sich dieselbe Handlung an, wie anders fühlt sich derselbe Satz an, der gerade gesagt wird, je nachdem mit welcher inneren Haltung die Handlung ausgeführt wird oder der Satz gesagt wird? Dieses feine Spüren, das besitzen wir alle, wir spüren, wir fühlen – das ist die Basis von unterscheidender Weisheit. Ein Unterscheiden, ein Erkennen von dem, was gut tut und dem, was nicht gut tut. Von dem, was wahr ist und von dem, was nicht wahr ist. (...)

Ins Fühlen gehen – Feingefühl entwickeln

Vielen Dank fürs Mitmachen, fürs Mitgehen. Ich glaube, die Botschaft kommt an, nicht wahr? Herzensqualitäten entwickeln, ohne ins Fühlen zu gehen, wird nicht klappen. Schlechte Nachrichten für die „Hartgesottenen“, die nicht ins Spüren wollen. Feingefühl ist die Mutter aller Qualitäten. Und vielleicht für die, die den Dharma gut kennen, erinnert euch das an eine Aussage, die ihr schon gehört habt: Das Mitgefühl ist die Quelle aller Herzensqualitäten. Erinnert ihr euch an das Sūtra des Buddha – ich glaube, die Frage war an Kāśyapa gerichtet – in dem er fragt: „Kāśyapa, wenn ich eine Qualität in der Hand hätte und diese eine Qualität würde alle Qualitäten der Buddhas beinhalten, was wäre das, Kāśyapa? Es ist das Mitgefühl!“

Das Mitgefühl, das Mitfühlen ist die Quelle aller Qualitäten des Erwachens. Es ist für uns wichtig, dieses ziemlich besetzte Wort genau anzuschauen. Mitleid ist sowieso out, wir wollen nicht mitleiden, sondern mitfühlen. Aber dieses Wort, an das wir uns so gewöhnt haben, was ist denn damit eigentlich gemeint?

Wenn ich mitfühle, dann bezieht sich das im buddhistischen Ansatz darauf, dass ich mitschwinge, dass ich etwas fühle, was nicht ganz stimmig ist. Etwas, wo wie die Fäden eines Glockenspiels nicht so fein ihre Musik machen können, etwas klemmt. Wir nennen das, was klemmt, Leid – *dukkha*. Mitfühlen, Mitgefühl ist definiert als Wunsch, mich selbst oder andere von Leid zu befreien. Genauso wie Liebe definiert ist als das Spüren und der Wunsch, mir selbst oder anderen zu Glück zu verhelfen. Das ist die klassische Definition. Jetzt ist es so – zum Glück kann ich mich da auf jede Menge Texte und die Aussagen von Gendün Rinpoche berufen –, Mitgefühl und Liebe sind gar nicht zwei, sondern sind eins. Das ist dieselbe Qualität, dieselbe Herzensqualität, nur schwingen wir einmal in einer Situation mit, in der etwas klemmt, ein anderes Mal schwingen wir mit etwas mit, wo es frei wird. Die Liebe unterstützt die Bewegung in die Freiheit und unterstützt das Glücklich-Sein, während das Mitgefühl sich darum kümmert, den Weg aus dem Leid heraus zu finden, Abhilfe zu schaffen für die Ursachen des Leides.

Liebe ist dieselbe Herzensbewegung, die sich um die Ursachen für das Glücklich-Sein kümmert. Aber es ist dieselbe Herzensqualität des Mitschwingens. Und eigentlich müssen wir sagen, dass immer beides gleichzeitig schwingt. Ich darf noch einmal das Beispiel eines kleinen Kindes bemühen, das da draußen mit seinem Anhänger über die Holzterrasse saust, ganz wunderbar. Wir hören das, wir sehen das, wir sind vielleicht die Eltern, vielleicht sind wir aber auch nur Teil der großen Gemeinschaft um den kleinen Yannis herum. Die Liebe freut sich, dass diesem Kind diese Freiheit geschenkt ist. Das Mitfühlen merkt schon, ups, da geht es schon ein bisschen nahe an den Abgrund, da, wo die Terrasse übergeht in die nächste Stufe usw., und spürt jetzt schon, was es für ein Schmerz sein würde, wenn der Kleine da runter stürzt.

Die Liebe und die Freude sind gleichzeitig da, mit der Fürsorge dafür, dass er sich nicht unnötig weh tut. Und gleichzeitig üben wir uns darin, möglichst gelassen zu bleiben und nicht einzugreifen, ohne dass es wirklich notwendig wird, sondern ihm wirklich die Freiheit zu lassen. Das ist schon der Beginn von Gleichmut. Merkt ihr, die Vier Unermesslichen – Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut – sind gleichzeitig da. Es sind nicht wirklich verschiedene Qualitäten. Sie schwingen nur mit verschiedenen Aspekten der Situation mit.

Die Liebe ist eindeutig das Mitschwingen damit, dass jemand glücklich ist. Das Mitgefühl ist das Mitschwingen mit dem vorhandenen Unwohl-Sein, z.B. wenn er ein bisschen kräht und gerade gerufen hat: „Mama!“ – Da ist was los, da schwingt sofort mit: Möchte ich reagieren, möchte ich nicht? Die Weisheit kommt dann gleich: Bleib ich sitzen? Was ist nötig, was braucht er? Lass ich ihn allein seinen Weg finden?

Ich spreche zu uns allen. Wir alle kennen das, ob wir nun Eltern sind oder nicht. Wir alle kennen das, das schwingt gleichzeitig mit. Und die Freude darüber, wenn der Kleine seinen Weg findet oder jemand anders seinen Weg findet oder wenn jemand anders irgendeinen heilsamen Geisteszustand erlebt, etwas Neues entdeckt – z.B. was den Kleinen angeht: Oh, hast du gesehen, wie er sich jetzt bewegt? Da hat er jetzt noch eine Bewegung, die hat er vorher noch nicht gemacht – Mitfreude! Oder wenn einem Erwachsenen ein Projekt gelingt oder wenn es jemandem gelingt, etwas auszudrücken, was so schwierig ist auszudrücken – Mitfreude! Freude am Heilsamen. Genauso Freude an dem, was sich in uns so als öffnend zeigt, etwas, was uns in die Öffnung bringt. Und auch da, wir merken, ob

es jetzt die Liebe ist, das Mitfühlen, die Freude, die geht übergangslos zwischen innen und außen, zwischen mir und anderen hin und her. Das macht gar keinen Unterschied eigentlich.

Wenn das Herz offen ist, dann fühle ich mich genauso froh, wenn jemand anderem etwas geschenkt wird oder etwas Schönes passiert, wie wenn es mir selbst geschenkt wird. Ihr kennt das ja. Beim Schenken ist die größte Freude das Geben. Das geht übergangslos, die ganze Zeit sind wir dabei, auch als Mutter, als Vater, zu fühlen, was kann ich geben, was kann ich nicht geben. Die Selbstfürsorge ist immer auch mit dabei. Was braucht das Kind, was brauchen die Kinder? Die Fürsorge für die anderen. Immer wieder schauen: Was ist möglich zu geben? Wo sind meine Grenzen? He, kannst du mal, ich bin gerade geschafft? Und auch da, wenn ich mich an den Partner / die Partnerin wende, auch die Fürsorge für den anderen und das Abwägen, wer ist jetzt in der Lage gerade das zu geben, was es braucht? Ständig! Wir sprechen von einer allgegenwärtigen Qualität. Das ist immer das feine Spüren von dem, wie es ist, bei uns, bei dir, bei dir, bei dir – bei allen Beteiligten der Situation.

Wenn wir jetzt von dem Feingefühl eines Buddhas sprechen, wir gehen jetzt einfach den Schritt dahin: Wenn die Herzensqualitäten maximal entwickelt, also freigesetzt sind, dann ist das Glockenspiel hier im Inneren überhaupt nicht mehr gestört. Eine vollkommen erwachte Person hat mit all den Blockaden aufgeräumt, die diese feinen Glöckchen hier innen drin irgendwie ausbremsen würden. Das heißt, ein erwachtes Herz kann ganz frei mitschwingen, weil es nicht mehr mit sich selbst beschäftigt ist. Egal, welches Lüftchen in dieses feine Glockenspiel kommt, es fängt an zu schwingen. Und die Lüftchen können von überall herkommen.

Ihr kennt doch auch diese aufgehängten Mobile. Hier innen drin schwingt es wie ein feines Mobile. Ganz fein wird wahrgenommen und eine wirklich herzensfreie Person würde in einem Saal alle Anwesenden mitbekommen. Und nicht nur die Menschen, auch die Fliege, die dann plötzlich auf der Stirn landet, wird wahrgenommen. Alle gleichermaßen. Und das ist, was wir ein frei schwingendes Herz nennen. Das heißt, dass so vollkommen Erwachte weit über die Grenzen der jeweiligen Situation hinaus Lebewesen wahrnehmen, die gar nicht hier unmittelbar anwesend sind, sondern die in anderen Bereichen unterwegs sind, die anderswo auf der Welt sind.

Ich habe das schon einmal erwähnt, bei Gendün Rinpoche gab es Situationen, wo er seinem Übersetzer sagte: „Du, weißt du noch, diese Frau da, ich glaube der Ort, wo sie wohnt, heißt Marseille, weißt du diese Frau da, die braucht jetzt gerade Unterstützung! Schreib ihr diesen Brief, schreib ihr diese drei, vier Sätze!“ Und ja, der Übersetzer erinnerte sich, wie die Frau heißt und wer gemeint ist und Gendün Rinpoche wusste, was die gerade brauchte, und diktierte ein kleines Briefchen an sie. Einfach weil er über die dreihundert, vierhundert Kilometer mit ihr verbunden war und spürte, dass dieser Mensch das jetzt gerade braucht. Das ist mit erwachtem Herz gemeint, ein frei schwingendes Mobile oder Glockenspiel, das zum Erklingen kommt, das in Bewegung kommt und gelesen werden kann. Diese Schwingungen, die innerlich dann stattfinden, werden also verstanden. Die erfahrene Person versteht diese Schwingungen zu lesen, so wie wir die Bewegungen eines Mobile lesen können und darin den Luftzug wiedererkennen.

Wir erkennen im Glockenspiel die Intensität und die Richtung des Windes usw. Wir können hören, wir können verstehen. Und das ist, was wir mit unterscheidender Weisheit meinen. Weisheit ist eine weitere Herzensqualität, ist die Fähigkeit zu verstehen. Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut beruhen

alle auf diesem Verstehen. Ich muss verstehen, was glücklich macht und was die Ursachen von Glück sind, um lieben zu können.

Liebe drückt sich in dem Wunsch aus, dass z.B. mein Kind glücklich ist, dass es wohlauf ist. Aber ich muss verstehen, was dazu beiträgt und was nicht dazu beiträgt. Mitfühlen drückt sich in dem Wunsch aus, dass jemand frei von Leid ist, aber ich muss verstehen, was denn die Ursache von diesem Leid ist und wie man frei von diesem Leid werden kann. Verstehen ist unglaublich wichtig. Und Freude versteht, was glücklich macht, Freude versteht, was das Herz aufgehen lässt. Freude versteht, was Öffnen bewirkt, und unterstützt diese Freude. Mitfreude, Freude bei uns selbst, Mitfreude bei anderen. Beides, immer. Wenn ich Freude erlebe, ist gleichzeitig auch ein Verstehen da von dem, was mir gerade gut tut. Welche Bedingungen haben dazu geführt, jetzt solche Freude zu entwickeln? Und Gleichmut, diese tiefe Gelassenheit ist genau die Frucht des Verstehens, dass ein freies Sein ohne Anhaften und Ablehnung, frei von Vorlieben, genau das, einen so tiefen Gleichmut bewirkt, einen so tiefen Frieden.

Das ist Weisheit. Weisheit kann man nicht spüren, es sei denn an dem, was ihre Folgen sind. Die Folge von Weisheit ist Gelassenheit, ist Gleichmut, ist entspanntes Sein. Jemand, der nicht entspannt ist, ist auch nicht weise. Jemand, der angespannt ist, dessen Gleichmut gleich mal gestört ist, wenn da ein kleines Kind reinpurzelt. Das ist es nicht. Versteht ihr, das, was wir Gleichmut nennen, die vierte von den Unermesslichen Qualitäten, ist Ausdruck von Weisheit, ist tiefes Verstehen.

Lhündrup spricht mit dem kleinen Yannis.

Die Kleinen verstehen so viel, man würde fast behaupten alles. Nicht die Nuancen der Worte, aber die Energie des Herzens, sie verstehen sehr viel. Und von den Worten verstehen sie immer viel mehr als was wir denken.

Ich fasse noch mal zusammen: Fühlen, um das Fühlen kommen wir nicht herum. Wer den Weg des Erwachens gehen möchte, wird ins Fühlen gehen müssen. Und viel zu oft – und das ist jetzt, wo ihr merkt, dass wir inzwischen anders unterrichten, wir Dharma-Lehrer –, viel zu oft haben wir uns zunächst in der Dharma-Praxis noch einmal auf eine andere Art das Fühlen abgewöhnt. Wir sind so richtig streng und diszipliniert in die Praxis rein gegangen und haben das durchgezogen, ja. Zum Glück gab es immer so viele Pausen beim Praktizieren, die wir nicht füllen konnten mit irgendeinem Mantra und noch mehr Visualisationen und da noch ein bisschen Feuer im Bauch und da noch, ja? Wo wir einfach einmal nur so sein konnten. Man nennt das in den tantrischen Praktiken Auflösungsphase oder Vollendungsphase. Oder die stille Meditation, wo man nicht mit Methode arbeitet.

In diesen Phasen des „Einfach-so-Seins“ fühlen wir uns noch ein bisschen besser. Und weil wir normalerweise für einen gewissen Zeitraum mit der gleichen Methode arbeiten, spüren wir uns auch auf dem Hintergrund der Methode. Wenn ich zum Beispiel jeden Tag Chenresig-Praxis mache, dann merke ich, dass ich zwar jeden Tag eigentlich dasselbe mache, aber es ist immer anders. Ja, also auch dieser Hintergrund erlaubt es uns eigentlich zu fühlen, was der Unterschied ist, und das ist das Interessante. Das Interessante ist nicht, immer dasselbe zu reproduzieren, das führt nicht ins Erwachen, sondern auf dem Hintergrund einer heilsamen Praxis zu fühlen, wo es eigentlich gerade klemmt, wo das Herz aufgeht, wo es Energie braucht, wo das Mantra, also die Aufmerksamkeit

hinfließen kann. Wenn wir so über die sechs Daseinsbereiche meditieren, dann ist das genau ein Spiegel für uns selbst, wo wir selbst so ein bisschen in den Höllenbereichen festsitzen, in den Hungergeist-Bereichen, wo wir selbst ein bisschen in den Götterbereichen unterwegs sind und, und, und. Also immer Spiegel für uns selbst. Und diese Spiegel sind dafür da, uns zu führen.

Und wieder möchte ich gern den Bogen schließen: Eltern sind unsere Spiegel. Als wir Kinder waren, waren sie unsere wichtigsten Spiegel, wir sehen uns in den Augen der Mutter, in den Augen des Vaters. Diese Spiegelung – ihr wisst es ganz genau, viele von euch haben eine Therapie gemacht oder sind Therapeuten –, die braucht es. Wenn es keinen Menschen als Spiegel hat oder Tiere, die uns ja genauso fein spiegeln, dann nehmen wir halt eine Praxis als Spiegel. Und selbst die weiße Wand im Zen – es gibt im Zen die Methode, vor einer weißen Wand zu meditieren – ist als Spiegel gedacht. Es ist nie dieselbe Erfahrung, vor dieser weißen Wand zu sitzen. Auch das ist einfach ein Spiegel. Wenn da ständig was anderes los wäre, wenn ich vor einer riesigen Leinwand sitzen würde, auf der ständig etwas los wäre, dann kriege ich den Spiegeleffekt nicht. Es findet ja keine Interaktion statt, sondern es ist einfach eine ständig verschiedene Ablenkung, eine ständige Unterhaltung, und ich kriege den Spiegel nicht.

Es braucht etwas Konstantes, es braucht eine konstante Spiegelung, sei es durch Menschen, ihr wisst das von der Beziehungskonstanz, aus der Dynamik als Kleinkinder, wir brauchen konstante Beziehungen, also immer wieder Augen-, Körperkontakt, Worte, also Klänge, in denen wir uns gespiegelt fühlen, in denen uns unsere Emotionen gespiegelt werden, damit wir uns besser fühlen können, uns noch adäquater ausdrücken können, noch besser für unsere Bedürfnisse sorgen können. Und das geht weiter in der Dharma-Praxis, genau darum geht es, deswegen sitzen wir stundenlang still – ohne irgendetwas zu tun. Einfach nur, um zu spüren – zu spüren, wie es ist zu sein, zu spüren, was alles in uns so an Regungen wahrnehmbar wird, wie völlig unerklärlich Ärger auftaucht, wie völlig aus dem Nichts eine Sorge auftaucht, wie dann wieder Freude ist. Zuerst blicken wir nicht durch, wieso und warum? Mit der Zeit werden wir feinfühlig, immer feinfühlicher und merken: „Ah, dass jetzt Freude auftauchte, das hat damit zu tun. Und zwar weil ich mich entspannt habe. Weil ich gar kein Ziel mehr verfolgt habe, konnte die Freude sich zeigen. Und sie war sofort weg, als ich versuchte sie festzuhalten.“

Das ist mit Feingefühl gemeint. Ich brauche stille, konstante Situationen, um Feingefühl zu entwickeln. Wenn ich immer in der Ablenkung bin, immer in der Herausforderung, immer von einem zum andern, wie es leider immer häufiger der Fall ist, dass wir unaufhörlich in Bewegung sind und angesprochen werden, in Kontakt sein müssen. Wir ziehen ständig um, wir kriegen den Spiegel der Natur nicht mit, wir kriegen nicht mit, was wir für einen Fußabdruck hinterlassen, in unserem eigenen Garten, in unserem eigenen Haus. Wir sind schon wieder umgezogen. Wir bekommen nicht mit, was wir für einen Fußabdruck in unserer Gemeinschaft hinterlassen, bei den Nachbarn, weil wir zwei Jahre später schon wieder umgezogen sind. Und die Spiegel, die eigentlich unsere Feinfühligkeit und unsere Weisheit fördern würden, die kriegen wir nicht so richtig mit.

Darum lasst uns jede Situation als Spiegel nutzen und in feine Resonanz gehen – also ganz fein in Resonanz sein und mal hinhören, was gerade so mein eigenes, inneres Glockenspiel sagt. Es geht um diese feinfühlige Resonanz. Lasst das den wichtigsten Punkt für heute Abend sein.

Einführung: Herzensqualität Liebe

Wie fühlt es sich an, in einem fremden Haushalt zu sein, wo ich mich nicht auskenne? Was für ein inneres Gefühl ist das, hungrig zu sein und nicht zu wissen, wo ich jetzt das Essen herkriege? Das alles läuft nicht über den Intellekt, das alles läuft über die Fähigkeit, das Erleben des anderen mit dem eigenen Erleben abgleichen zu können und zu spüren aufgrund dessen, was ich schon erlebt habe. Wie könnte es sein für die andere Person? Dann frage ich nach und korrigiere das, was ich aufgrund meines eigenen Erlebens vermute durch das, was mir die andere Person vermittelt. Also, ich übertrage nicht einfach mein eigenes Erleben auf die andere Person, sondern es dient mir als Grundlage, um zu verstehen, was mir die andere Person dann noch an Nuancen vermittelt. Mitfühlen bedeutet nicht einfach, das eigene Fühlen/Erleben zu projizieren, sondern auf der Grundlage des eigenen Erlebens mitzuschwingen mit dem, was auf allen verschiedenen Ebenen von der anderen Person rüberkommt.

Das war gestern das Wichtige. Diese Bereitschaft zu spüren, zu fühlen und eigentlich immer mehr zu fühlen. Der Weg des Erwachens ist also ein Freisetzen unseres inneren Potentials und bedeutet, dass wir auf allen Ebenen mehr fühlen und dank dieses Fühlens mehr verstehen. Verstehen mit dem Herzen, verstehen mit dem Verstand. Es ist ein tiefes Verstehen von dem, was es eigentlich braucht, um glücklich zu sein, was es braucht, um frei zu sein. Auf der Basis unseres Erlebens, kein abstraktes Freisein, kein abstraktes Glücklichein, sondern ein erlebtes Glücklichein, eine erlebte Freiheit.

Da sind wir jetzt bei einem Übergang zu dem Thema für die nächsten Tage. Die Hauptthemen sind die vier unermesslichen Geistesqualitäten: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Ich mache es mir leicht und vielleicht euch auch: Das Hauptthema ist jeden Tag eines dieser vier. Heute ist es die Liebe. Wir machen das jeweils im Wechsel von Erklärungen und Meditation, Kontemplation. Es wird auch Momente geben, wo ihr Fragen stellen könnt und Beiträge aus eurem Erleben geben könnt.

Zunächst braucht es eine Erklärung, was aus buddhistischer Sicht mit Liebe eigentlich gemeint ist. Es hat eine kleine Verzerrung stattgefunden in unserer westlichen Kultur, wir könnten sagen, seit der Romantik, einer Epoche, in der Liebe sehr viel stärker in diesen romantischen Bereich hineingezogen wurde. Liebe aus buddhistischer Sicht ist nichts Romantisches, nichts Sentimentales. Liebe wird nicht überhöht, zu dem Einzigen, dem Ein und Alles, was mich glücklich macht, schon gar nicht die partnerschaftliche Liebe. Wir müssen da etwas korrigieren.

Wenn wir Liebe verstehen wollen, müssen wir uns besinnen, dass Liebe eigentlich ein tiefes, kontinuierliches Wohlwollen ist. Wenn wir es nicht nur auf Partnerschaft begrenzen, ist Liebe ein tiefes Wohlwollen, eine Bereitschaft, alles zu tun, um jemanden darin zu unterstützen, glücklich zu sein. Das ist die Definition von Liebe. Und das ist nicht reserviert für eine partnerschaftliche Beziehung, sondern diese Art der Liebe können wir auf alle ausdehnen, denen wir begegnen. Dieses tiefe Wohlwollen wirklich dem Glück anderer zu dienen. Das ist möglich.

Das beginnt natürlich mit der Liebe einer Mutter, eines Vaters für ihr Kind. Das ist die Urfahrung von Wohlwollen, von dieser Fürsorge. Es ist ganz wichtig, dass diese Liebe befreit wird, sich befreit im Laufe der Zeit von all dem Anhaften. Liebe bedeutet nicht, mir die geliebte Person einzuverleiben und sozusagen meine Ichbezogenheit auf die geliebte Person auszudehnen. Mein Kind gehört nicht mir, auch mein Hund gehört nicht mir, auch meine Katze nicht. Das sind eigenständige Lebewesen, die unsere Liebe und Unterstützung brauchen. Wir alle brauchen Unterstützung. Liebe und Mitgefühl

sind die beiden Qualitäten, die diese Welt rund laufen lassen und die immer wieder den Sand aus dem Getriebe holen. Liebe und Mitgefühl führen aber nur dazu, dass sich Beziehungen geschmeidig und rund entwickeln, wenn sie frei sind von diesem Besitzanspruch, von dieser Identifikation. Und vor allem auch frei von dem Gefühl, dass ich nur glücklich sein kann, wenn ich in dieser Liebesbeziehung bin.

Also die ganze romantische Verklärung, Romeo und Julia, was auch immer, das ist einfach nur Faszination. Da steckt ein starkes Greifen dahinter. Eine langjährige Liebesbeziehung, wie z.B. zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Partnern, entwickelt sich, wenn dieses Wohlwollen tatsächlich kontinuierlich da ist, ohne dass die Verstrickung genährt wird. Klar verstricken wir uns, klar sind wir zwischendurch davon überzeugt, nur glücklich sein zu können, wenn wir mit unserem Partner, unserer Partnerin und mit den Kindern sind. Aber das ist eine große Illusion. Alle müssen sich daraus befreien, um freier lieben zu können. Wenn Liebe Abhängigkeit bedeutet, ist es nicht die Liebe, von der wir auf dem spirituellen Weg sprechen.

Liebe unterstützt die andere Person in ihrer Unabhängigkeit, in ihrem Glücklichein auch unabhängig von mir. Wir kommen in den Bereich, wo wir merken, dass Liebe etwas mit Selbstlosigkeit zu tun hat. Liebe um der Person und ihres Wohlergehens willen und tatsächlich im Unterstützen all der Qualitäten, die ihr innewohnen. Und wenn diese Person dann in ihrer Freiheit andere Wege gehen möchte, dann ist sie tatsächlich frei, sie ist frei das zu tun. Das beinhaltet Liebe, eine Vision, dass die geliebte, die unterstützte Person, ihren eigenen Weg, eine eigene Entwicklung gehen wird, von der wir noch nicht wissen, wie sie sein wird. Also Liebe unterstützt die Qualitäten in mir selbst, wenn es die Liebe und Fürsorge für mich selbst ist, und die Qualitäten der anderen Person ins Ungewisse hinein. Es ist ein Lieben im Gewahrsein der Unbeständigkeit, der Vergänglichkeit der jetzigen Situation.

Da ist schon ganz viel Weisheit dabei. Wir wissen nicht, wo es hingehen soll. Eltern, die ihr Kind lieben, damit es genauso wie der Vater auch Architekt wird oder den Bauernhof übernimmt, pflegen nicht die Liebe, von der wir in der spirituellen Tradition sprechen.

Es ist eine Liebe in das freie Entfalten in die Qualitäten hinein. Also ein Unterstützen dieses Potentials, von dem wir gestern gesagt haben, dass es diese innewohnende Buddha-Natur ist, dieses potenziell freie, fließende, ganz offene Sein. Und dem können wir keine Begrenzung aufsetzen. Das ist eine Liebe, die unterstützt, ohne zu sagen, ich unterstütze dich, aber nur wenn du dich so verhältst, ich unterstütze dich, aber nur wenn du bei mir bleibst. Das geht nicht.

Die Unterstützung, dieses Fließen-lassen-Wollen von Liebe ist im Grunde genommen genau die Art von Unterstützung, die wir selbst auch möchten. Wir möchten ja auch geliebt werden und gleichzeitig frei gelassen werden. Wir möchten unterstützt werden und möchten selbst entscheiden dürfen, ob wir in der Situation bleiben und diese Situation sich weiterentwickelt oder ob unser Lebensweg woanders weitergeht. Wir möchten in Freiheit bleiben können, nicht aus der Verpflichtung heraus – weil ich geliebt werde, muss ich bleiben. Wir haben in dieser Welt vielleicht noch andere Menschen zu lieben. Es gibt vielleicht noch viel mehr zu lieben.

Da komme ich jetzt zu einem anderen Aspekt von Liebe. Liebe ist von ihrer Natur her etwas, das sich ausdehnt. Das kennt ihr von Paarbeziehungen, in denen viel Liebe ist. Wenn wir in das Haus von

einem Paar kommen, wo viel Liebe ist, ist es eine Liebe, in die sich alle, die in das Haus kommen, direkt einbezogen fühlen. Das ist keine besitzergreifende Liebe. Dieses Paar, egal wie lange sie schon verheiratet sind, sie lieben einander, aber sie lieben auch alle anderen. Ihr kennt vielleicht solche offenen Häuser, wo die Nachbarkinder genauso geliebt werden wie die eigenen Kinder, genauso da sein können. Das ist eigentlich die Natur von Liebe. Die Natur dieses Wohlwollens ist, dass sie wächst und wächst und immer mehr Vertrauen darin entsteht, dass, je mehr geliebt wird, desto mehr Liebe für alle da ist. Liebe hat etwas sich Ausdehnendes, etwas, das alle miteinbezieht und da werden dann plötzlich die Pflanzen im Garten, die Tiere genauso geliebt. Das ist nicht etwas, das sich beschränken lässt.

Diese Idee einer exklusiven Liebe innerhalb der Familie oder der Partnerschaft läuft der eigentlichen Liebe zuwider. Das heißt nicht, dass sie der partnerschaftlichen Verpflichtung zuwiderläuft, es heißt nicht, dass wir plötzlich x-beliebige Beziehungen haben. Das ist damit nicht gemeint. Denn wir haben auch gestern schon davon gesprochen, es braucht diese Kontinuität in Beziehungen, um zu wachsen. Da ist diese in Freiheit ausgesprochene, gegenseitige Verpflichtung beieinander zu sein, durch Schwierigkeiten hindurchzugehen, extrem wichtig. Aber aus völliger Freiheit und eigenem Entschluss heraus. Verwechselt das nicht. Die Liebe selbst in einer geschützten Beziehung, wie in einer Familie zum Beispiel, ist wachsend, die wird sich ausdehnen. Ein geliebtes Kind teilt gerne sein Butterbrot in der Schule, hat keine Angst zu teilen, zu schenken. Genauso geht es dann im ganzen Leben weiter.

Wenn wir lieben können, uns geliebt fühlen, dann wird sich das immer weiter ausdehnen. Ich habe das selbst in meinem Leben erfahren dürfen und das war für mich extrem wichtig. Ich bin groß geworden genau wie ihr, mit all den Schwierigkeiten zu lieben und mich geliebt zu fühlen. Mit der Frage an mich selbst, ob ich überhaupt lieben kann; alles, was man da so durchmacht. Und dann war ich ein noch junger Praktizierender mit 34 Jahren, als mir die Betreuung der Langzeit-Retreats mit übertragen wurde, in einem kleinen Team von drei Lehrern. Da merkte ich, sich um Menschen in ihrer intensiven spirituellen Praxis zu kümmern, sie darin zu fördern, das bedeutet Liebe, das bedeutet sich ganz einzulassen. Zu Anfang hatte ich eine Gruppe von 15 Männern, um die es ging, um die ich mich voll und ganz kümmerte. Und dann wurden es zwei Gruppen, die im ersten Retreat sind. Und dazu noch zwei Gruppen im zweiten Retreat. Ich merkte, dass der Anspruch so sukzessive an mein Herz war, mich erst für 15 Menschen so voll und ganz einzusetzen, dann 30 und schließlich waren es 55, die allein in diesen Langzeit-Retreats waren. Mit jedem Schritt dieses Hineinwachsens in diese unterstützende Beziehung hatte ich das Gefühl, geht das überhaupt? Kann ich noch mehr Menschen in meinem Herzen halten? Geht das? Kann man noch mehr Menschen lieben? Und die Entdeckung war: Es geht. Und es geht und es geht. Heute weiß ich: Es gibt keine Begrenzung für diese Fähigkeit zu lieben, diese Fähigkeit, Unterstützung geben zu können.

Eigentlich ist es super einfach. Es geht immer nur um die Menschen, die gerade da sind. Es geht wirklich einfach immer um die Menschen, zu denen gerade meine Aufmerksamkeit hingeht. Ich brauche eigentlich gar nicht in eine andere Liebe hineinzufinden, sondern es ist immer nur, so wie Meister Eckhart sagt: Der wichtigste Moment ist jetzt, die wichtigste Person ist immer die gegenüber und die wichtigste Handlung ist zu lieben. Ich glaube, so ungefähr ist der Spruch von Meister Eckhart. Und das ist so schön und so wahr. Es ist immer jetzt, es ist immer dieses Wohlwollen. Natürlich sind

wir dann manchmal auch etwas ungeschickt in unserem Wohlwollen. Bloß, weil das Wohlwollen da ist, heißt das nicht, dass wir uns geschickt verhalten, aber es ist prinzipiell einmal da und bereit zuzuhören und zu lernen. Und es geht immer um die Person, die gerade in meinem Bewusstsein aufscheint.

Wenn die Augen dorthin gehen, ist die Aufmerksamkeit dort und wenn sie da hingehen, dann ist sie da. Es ist immer dieselbe Grundhaltung und die ist unbegrenzt, die ist immer da, bei jedem neuen Geistesindruck. Wir brauchen sie nie abzuschalten. Wir brauchen nie zu sagen, jetzt nicht, geht nicht. Sondern es tut geradezu weh, sie abzuschalten. Es ist gegen die Natur der Liebe, begrenzt zu werden, abgeschaltet zu werden. Sie ist potenziell einfach die Kraft, die unser Leben animiert, die unserem Leben Kraft gibt. Es ist eigentlich dieses Verbundensein mit allem, was wir Mitfühlen und Wohlwollen nennen, eine offene Präsenz in Resonanz, in der wir sowohl spüren wie auch annehmen, wie auch fließen lassen.

Eigentlich ist es ein ständiger Austausch, ein Sich-ständig-bewusst-Sein der Interdependenz wie es im Buddhismus heißt, der wechselseitigen Abhängigkeit, dass wir einander wechselseitig beeinflussen und unser inneres Wachsen von anderen abhängt genauso wie andere von uns beeinflusst werden. Ein Offenbleiben für diese wechselseitige Durchdringung, dieses wechselseitige Miteinander, Füreinander-unterwegs-Sein. Das ist eigentlich die Natur dieses Wohlwollens, das versteht, dass das Wohl des anderen und mein eigenes Wohl ganz innig miteinander verknüpft sind. Da ist eine Weisheit in dieser Liebe. Die Weisheit zu wissen, mein eigenes Wohl nimmt gar nicht weiter zu, wenn ich mich nicht auch gleichzeitig um das Wohl anderer kümmere. Das eigene Glück, das eigene Wohlbefinden wächst, indem ich das Herz noch weiter öffne, freigiebiger werde, noch tieferen Respekt für andere, noch tieferes Hinhören für andere entwickle, dieses Mitfühlen, was wir dann auch Respekt nennen, Fürsorge. Je mehr davon da ist, desto mehr Freude hält Einzug in meinen Geist, desto mehr lebt mein Herz in diesem Wohlwollen. Ich merke, dass das Glück immer weiter wächst, je freigiebiger ich mit diesem Wohlwollen bin, je freigiebiger ich es fließen lasse.

Und das ist schon Weisheit, worüber wir gerade sprechen. Das Wissen, dass Liebe sich in ihrer Natur eigentlich nicht einschränkt, dass sie sich auf alle ausdehnt. Und dass es sogar mich als Liebenden, als Wohlwollenden, als Fürsorglichen immer glücklicher macht, je mehr ich verströmen darf und je mehr ich annehmen darf. Das ist keine Einbahnstraße. Es ist immer wechselseitig. Wer Liebe möchte, muss sich auch darin üben, anzunehmen, sonst ist es keine Liebe, sondern eine subtile Form von Dominanz. Es geht darum, sich zu geben und darum, anzunehmen. Mich anzunehmen und andere anzunehmen, für mich wohlwollend zu sein, für andere wohlwollend zu sein. Deswegen ist das auch so eine tiefe Aussage: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“. Es ist einfach so viel Wahrheit darin. Wir lernen uns selbst gegenüber wohlwollend zu sein und werden gleichzeitig anderen gegenüber wohlwollend.

Und überall gibt es Menschen, die sich für andere einsetzen. Ohne das wäre es grausam, auf dieser Welt zu leben. Wenn wir uns nicht ständig umeinander kümmern würden, wäre dies eine wirklich schwierige Welt. Aber selbst Kriege können wir durchstehen, wenn wir das weiterleben, wenn wir uns weiter umeinander kümmern, wenn wir weiter bereit sind, uns helfen zu lassen und anderen zu helfen, und zwar in dieser Freiheit, ohne einander zu manipulieren.

Das sind die ersten einführenden Worte zu dem, was wir Liebe nennen. Das Wichtigste war jetzt für mich, schon einmal den Unterschied zu machen zu der romantischen Liebe, die etwas Exklusives hat, die stark von Faszination geprägt ist, die manchmal etwas Vereinnahmendes hat und wo es zu sehr um eine Person geht. Der Wert der einen Person, mit der ich es lerne zu lieben ist unermesslich, aber es sollte uns klar sein, dass die Person, mit der ich lerne zu lieben und geliebt zu werden, das Eintrittstor ist, um alle anderen zu lieben. Das ist die Beziehung, in der ich in Liebe wachsen kann und deswegen ist sie so wunderbar. Aber sie ist wie ein Tor, durch das ich gehe und durch das sich mir die Welt öffnet. Das ist das große Geschenk.

Wir müssen es irgendwo lernen zu lieben. Wir können das mit unseren Eltern, mit Geschwistern und dann später in Partnerschaften und dann wieder mit unseren eigenen Kindern lernen. All das sind eigentlich Durchgangstore. In jeder Beziehung, in der Liebe spürbar wird, lernen wir es noch mehr zu lieben. Darum geht es. Dieses Mehr ist dabei keine Quantität, das ist keine Menge. Eigentlich bedeutet es nur, dass wir weniger auf der Bremse stehen. Eigentlich ist es nur das. Das ist etwas ganz Natürliches, mitzuschwingen, füreinander da zu sein. Wenn wir das nicht ständig ausbremsen würden, wäre das einfach eine durchgängige Erfahrung. Das ist mit Mehr gemeint. Kein Mehr an Anstrengung, sondern ein Mehr an fließen lassen, zulassen und durchlässig werden für diese innewohnende, wunderbare Qualität.

Meditation

Ich schlage vor, wir machen jetzt eine kleine Meditation/Kontemplation dazu und schauen was kommt. (...) Ich würde mir jetzt für diese fünfzehn Minuten wünschen, die Außentüren zu schließen, um es ziemlich still zu haben. Das hat damit zu tun, dass es um eine ganz hohe Feinfühligkeit geht. Da ist es gut, wenn man nicht von zu vielen Geräuschen angeregt wird. Ich denke, euch geht es wie mir, dass allein schon durch die Worte ganz viel ins Schwingen gekommen ist. Das gilt es jetzt einmal zu würdigen, zuzulassen, zu spüren. Wir teilen da ja etwas vom Intimsten überhaupt in unserem Leben. Und damit das authentisch gefühlt und sogar bewusst werden kann, braucht es diesen Raum, um zu spüren. Mir diesen Raum zu schenken und spüren, fühlen zu können, das ist auch ein Ausdruck von Wohlwollen.

Bleiben wir jetzt erst nochmal bei diesem Wohlwollen für uns selbst. Wie ich mir die Kleidung arrangiere, ist Wohlwollen, ist Güte, ist Liebe im besten Sinne für mich selbst. Wie ich atme, wie ich die Augen öffne oder schließe. (...) Wenn ich irgendwo Spannung fühle und für Öffnung, für Entspannung Sorge, ist es auch dieses Wohlwollen. Dabei sind Mitgefühl und Liebe immer als Paar zu spüren. Mich so, wie ich jetzt bin, ganz und gar anzunehmen, zum Beispiel mit dem Einatmen zu sagen "Jaaa, ok, gerade so wie ich jetzt bin." Dieses Annehmen und Spüren, wie ich bin, mit all meinen Knoten, das ist der mitfühlende Aspekt.

Dieser Person, so wie sie jetzt ist, alle Unterstützung zu schicken, dass sie glücklich sein kann, dass sie sich wirklich angenommen fühlt, das ist schon wieder der liebevolle Aspekt. (...) Zu spüren, dass es gut tut, gar nicht so ins Denken zu gehen, sondern mir Räume zu schenken, das ist auch das Zusammenspiel von Mitgefühl und Liebe. Mitgefühl, Selbstmitgefühl spürt, dass es mir nicht gut tut, intellektuell das Thema Liebe anzugehen und unterstützt mich darin, in dieser wohlwollenden

Haltung einfach einmal zu spüren, mir einen offenen Raum zu schenken. Einen offenen Raum, in dem ich in Wohlwollen atmen kann, sein kann. (...)

Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber was mich angeht, bin ich jetzt sehr gut angekommen in dieser Selbstfürsorge, in diesem Annehmen von dem, wie ich bin, und im Unterstützen dieser inneren Qualitäten. Aus meinem Erleben heraus kann ich ganz leicht übergehen in das Fühlen, wie es anderen wohl geht, wie es euch geht, die ihr jetzt dabei seid. Das ist so die gesunde Voraussetzung. Ich ermutige euch dazu, ganz gut zentriert, ganz gut bei euch zu bleiben, während ihr langsam die Augen öffnet und seht, wie wir im Raum miteinander sitzen. Wo es lächelnde Gesichtsausdrücke gibt, Augen, die ganz tief von innen her schauen. Bitte schaut doch mal ganz tief, sodass ihr wirklich ganz zentriert bleibt. Denn so mancher von uns hat es mit dem Thema zu tun, kaum sehen wir andere Menschen, sind wir nur bei ihnen. Schaut, dass wir es schaffen beim Spüren bei uns selbst zu bleiben, im Spüren zu bleiben, wie ich mich selbst fühle und wie es ist jemanden zu sehen, ihm in die Augen zu schauen, während ich mich selbst so fühle.

Hier im Raum könnt ihr eure Augen wandern lassen, sodass wechselnde Blickkontakte entstehen, wobei ihr die Meditation der Selbstfürsorge fortsetzt. Ihr braucht euch nicht um den anderen zu kümmern, es ist nur ein Aufnehmen von Kontakt. Einen Kontakt aufnehmen, während wir gut bei uns selbst bleiben. Das ist die Voraussetzung dafür, uns nicht im Kontakt mit anderen zu verlieren. (...)

Was ich selbst gerade erlebe, ist, dass ich jedes Mal, wenn ich einen von euch anschau, innerlich in Resonanz gehe. Ich spüre ja etwas, wenn sich jetzt unser Blick begegnet. Ich übe in dieser Resonanz, das in mir zu spüren, ohne dass ich meine, ich müsste jetzt etwas für den anderen tun. Ich darf diese Resonanz spüren und merke gleichzeitig, dass ich nicht du bin, ich merke das und ich bin trotzdem in der Resonanz. Ich verwechsle mich also nicht mit dem anderen. Ich bin hier und du bist da und gleichzeitig sind wir gemeinsam da. Das ist dieses Geheimnis von Liebe: sich zu spüren, den anderen zu spüren und zu merken, wir sind gemeinsam da und ich verliere mich nicht im anderen und bin trotzdem ganz da, diese Resonanz.

Zunächst lernen wir das im Wechsel, indem wir mal stärker bei uns sind, man kann dann tatsächlich auch mal die Augen schließen, um sich selbst zu spüren, ohne wegzugehen und dann wieder die Augen öffnen, um stärker in die Resonanz zu gehen. So kann uns dieses „Augen öffnen und schließen“ helfen, mal stärker wieder sich zu spüren, um dann wieder in die Resonanz gehen zu können, dafür braucht es natürlich die offenen Augen. Ich ahne vielleicht aufgrund des Gesichtsausdrucks, was bei der anderen Person ist, und dann löse ich mich wieder. Resonanz bedeutet, dass wir sowieso uns fühlen. Diese Resonanz, die sind wir in dem Moment. Wir brauchen das eigene Sein nicht jenseits der Resonanz zu suchen. Aber es ist gut in dieser Resonanz das innere Glockenspiel, das klingt, zu spüren, während wir den anderen wahrnehmen. Wir sind sowieso immer Resonanz. Ja, also spüren, ohne uns zu verlieren.

Vielen Dank für diese kleine Übung, bei der so viele von euch mitgemacht haben.

Lieben heißt mehr fühlen

Ich möchte ein paar Sätze der Erklärung anhängen. Etwas Grundlegendes zu all den Herzensqualitäten: Es hat etwas mit unserer Vorstellung von einem Ich zu tun. Und zwar konntet ihr in dieser Übung vielleicht merken, wie wir das mit dem Augen-Schließen gemacht haben, um uns selbst wieder zu spüren: Die Resonanz hat ja gar nicht aufgehört, während ich die Augen geschlossen hatte, nur wurde ich für diese Zeit nicht weiter stimuliert durch einen Blickkontakt, durch einen visuellen Eindruck. Ihr wart unvermeidlich weiter in Resonanz mit den Worten, die ich gesprochen habe, diese Resonanz ging weiter. Aber es war etwas weniger zusätzlicher Eindruck. So sind wir jedes Mal, auch wenn wir uns aus dem direkten Kontakt zurückziehen, doch weiter in Resonanz, und zwar mit allem anderen, was in unserer Umwelt schwingt.

Wir sind gar nichts anderes als Resonanzkörper. Wir sind ein Feld des Schwingens. Wir sind schwingende Felder, Resonanzfelder. Das sind wir, egal, was wir versuchen, um uns abzugrenzen. Da können wir uns abstrampeln, wie wir wollen. Wenn wir da raus wollen, dann werden wir uns immer weiter einschränken. Wir werden unsere Resonanz zurücknehmen, aber das ist eine totale Verarmung unseres Lebens, was dann stattfindet. Das müssen wir leider fast zwangsläufig in Großstädten und in Umgebungen, in denen wir überflutet werden. Wir haben fast keine Wahl, weil da offen zu sein, würde bedeuten, so durchlässig zu werden, dass es für die meisten von uns eine Überforderung ist. Das heißt, wir nehmen uns zurück.

Das ist eines der Leiden unserer jetzigen Zeit, dass sich Menschen immer mehr aus ihrer natürlichen Resonanz zurücknehmen und lieber etwas Kontrollierbares in ihre Ohren tun, wo sie selbst programmieren können auf welchem Kanal sie gerade unterwegs sind und wo sie in Resonanz gehen wollen, statt all das zu hören, was sonst um sie herum ist. Und möglichst den Blick bei sich halten oder auf den Boden oder weg von den Menschen, um nicht so viel mitzubekommen. Das ist ein Schutzraum, in den wir gehen, ganz normal. Es soll allen gegönnt sein, diese Möglichkeiten zu nutzen. Nur möchte ich darauf hinweisen, dass wir trotzdem weiter ein Resonanzfeld sind. Wir sind es trotzdem. Auch wenn ich mit lauter Musik in meinen Ohren in der Straßenbahn sitze, kriege ich trotzdem was mit von dem, was um mich herum ist. Es ist nie ganz weg. Ich muss mich betäuben. Da haben wir das nächste: Dieses Zurückziehen geht immer mehr in dieses Betäuben-Wollen von unserem natürlichen Mitschwingen: über Substanzen, über Essen, über verschiedenste Eindrücke.

Ich muss es ganz ehrlich sagen, ein Weg des Erwachens geht genau in die andere Richtung. Ja, wir schützen uns, aber eher dadurch, wohin wir unsere Schritte lenken: In welcher Umgebung wir leben, in welcher Umgebung wir arbeiten und wie wir uns diese Umgebungen strukturieren und gestalten. Wie gestalte ich mein Büro, wie gestalte ich den Kontakt mit Menschen, die zu uns kommen, wie wir uns um unsere Nachbarn kümmern, wo unser Zuhause ist und wie wir es schmücken. Ob da Pflanzen oder Tiere sind, ob wir uns häufiger mal in die Natur begeben. Also wir schauen schon, aber der Weg des Erwachens ist notwendigerweise ein Weg, wo wir dieses Schwingen zulassen und mitschwingen, und zwar im Rahmen unserer Möglichkeiten. Wir lassen es zu und wir müssen gleichzeitig durchlässiger werden.

Wer lieben möchte, wird gleichzeitig auch lernen mitzufühlen. Das lässt sich nicht voneinander trennen. Liebe fühlt, wie es dem anderen geht und was diese Person braucht. Mitgefühl und Liebe

sind untrennbar, das ist dieselbe Herzensqualität. Wer lieben möchte und geliebt werden möchte, muss ins Fühlen gehen. Und damit machen wir uns verwundbar, das ist euch klar, ja? Wir machen uns berührbar. Berührbar sein ist der Anfang von verwundbar sein, ist der Anfang von mehr spüren. Manchmal kann spüren so stark sein, dass etwas, das wir dann spüren, uns so erwischt, auch wenn wir es nur bei jemand anders sehen, als wenn wir es selbst erleben würden. Wir können den Schlag, den jemand anders erfährt, so spüren, als hätten wir ihn selbst bekommen. Ihr wisst das. Man kann traumatisiert werden durch etwas, was man bei jemand anderem erlebt, gar nicht was man selbst erlebt. So stark ist unser Einfühlungsvermögen.

Das heißt, wenn wir den Weg der Liebe gehen, machen wir uns empfänglicher, wir spüren mehr, wir öffnen uns. Wir gehen einen Weg der Öffnung, der unglaublich schön ist, aber wir werden auch mehr Tränen weinen. Ich möchte es euch ganz klar sagen: Zu lieben bedeutet nicht, dass wir über den Dingen sind. Wir werden berührt, wir werden angesprochen. Wir werden unserer eigenen Verletzungen stärker bewusst, all das, was wir weggesteckt haben, wird hochkommen. Wir werden so viel spüren, was in anderen da ist und was geliebt werden möchte. Was da geliebt werden möchte, sind gerade auch die Verletzungen, gerade auch das Schwierige. Gerade das möchte geliebt werden, möchte unsere Aufmerksamkeit.

Es ist so schön darüber zu sprechen, dass Qualitäten gefördert werden möchten, aber diese Qualitäten kommen nur zum Vorschein, wenn das, was sie blockiert, durchliebt wird. Also, da sein darf, angenommen wird und sich lösen darf. Es geht nicht anders. Es gibt keinen anderen Weg. All das, was unsere Liebe blockiert, ist genau das Erste, was geliebt werden möchte. Ich hoffe, ihr könnt nachvollziehen, was ich meine.

Ich gebe euch ein Beispiel: Ein wütendes Kind, ein Kind, das verzweifelt ist und wütend wird und dessen Wut natürlich erst einmal angenommen werden muss, quasi geliebt werden muss. Wir müssen wissen, dass dahinter der sehnliche Wunsch ist, angenommen zu sein. Natürlich kann die Liebe nicht so tun, als ob die Wut nicht da wäre. Das Kind würde sich nicht angenommen fühlen, wenn wir nicht erst einmal den Protest hören und annehmen könnten. Da ist ja Protest, da ist ja Verzweiflung, die Stimme der Wut ist eine Stimme der Selbstfürsorge dieses Kindes. Das könnte jetzt auch ein Erwachsener sein. Und das will als erstes gehört und angenommen werden. Und zwar in einem liebevollen, klaren, offenen Gewahrsein, ohne zu kämpfen, ohne sich zu verstricken und dann kann sich das andere zeigen. Und wie oft kommen dann die Tränen? Die wollen dann auch geliebt werden. Ist ja bei uns auch so. Wenn wir aufhören zu kämpfen, dann fangen wir meistens erst einmal an zu weinen. Das ist das Nächste, was kommt. Und dann kommt die Entspannung, nachdem diese beiden Pole von Aggression und Trauer, Wut und Tränen durchliebt und durchlebt wurden. Dann zeigt sich, was für ein schöner Mensch da ist.

Was ich beabsichtige, ist, dass durch dieses Sprechen über Liebe, Mitgefühl und die anderen Herzqualitäten nicht eine weitere Verstärkung des Über-Ich-Programms oder des Eltern-Ichs stattfindet. So wie die Eltern uns gesagt haben: Du musst lieb sein, du musst mich doch lieben, ich tu doch so viel für dich. Dann haben wir ein Programm: Ich muss doch lieben.

Das darf nicht passieren. Ich möchte auf eine Art und Weise über diese Themen mit euch sprechen, ohne dass ihr in die Falle tappt, wieder in einem Programm zu landen auf Grund der Sehnsucht zu

lieben und geliebt zu werden und daraus dann ein Programm zu machen: Ich muss doch, ich sollte doch. Diese Gefühle dürfen nicht sein, eigentlich sollte doch Liebe jetzt hier sein. Das ist nicht der Weg der Liebe. Der Weg der Liebe ist tatsächlich dieses Durchlieben auch unserer ganzen anderen Gefühle, das Annehmen von all dem, wie wir sind.

Ich bin natürlich selber einen weiten Weg damit gegangen. Auch wenn ich jetzt so darüber spreche, heißt das ja nicht, dass ich die ganze Zeit so bin. Versteht ihr? Das ist jetzt sehr einfach hier zu sitzen und darüber zu sprechen. Es sind ja Hunderte von täglichen Situationen, und wenn es möglich ist in neunzig davon liebevoll und mitfühlend zu sein, ist das wunderbar, aber dann gibt es zehn Patzer. Das ist so, wie wir von unseren Eltern erwarten, dass sie uns doch eigentlich immer perfekt lieben hätten müssen und mitfühlend sein müssen. Das sind sie aber nicht, das geht gar nicht, das kann niemand. Es ist unmöglich auch als Dharma-Lehrer oder Dharma-Lehrerin, obwohl wir über diese Dinge sprechen, immer diesen Ansprüchen zu genügen.

Das können auch selbst ganz große Meister und Meisterinnen nicht unbedingt durchgehend. Was heißt können, sie sind es nicht durchgehend. Oder manchmal sind sie es einfach doch und aus ihrem Mitgefühl heraus, aus ihrer Liebe heraus verhalten sie sich relativ trocken und geben uns eine trockene Antwort. Und schon fühlen wir uns abgelehnt. Wir denken, wir würden nicht geliebt, aber es ist bloß eine Antwort, die nicht auf der emotional-sentimentalen Ebene auf uns eingeht, da wo wir gerne abgeholt werden würden. Es ist einfach etwas Nüchternes, und dieses Nüchterne erleben wir als Ablehnung. Es reicht ja schon, wenn der Lehrer, die Lehrerin in den Raum kommt und mich gar nicht sieht, mich gar nicht wahrnimmt. Alle kriegen eine Umarmung, nur ich nicht. Und schon ist das Drama da. Nicht das große Drama, aber wenn sich das wiederholt, stellt euch vor.

Dann ist eine Absicht dahinter.

Ja, es ist, versteht ihr? Was wir Liebe nennen und Geliebt-Werden, das ist nicht so wie wir uns das vorstellen, wie wir uns das wünschen. Also speziell die Liebe im Dharma-Kontext ist ja nicht das Fördern der Neurose im anderen. Wir sind ja nicht die liebevollen Diener der emotionalen neurotischen Muster im anderen, sondern wir sind Diener der schlummernden Qualitäten, des Potentials und da wird so manches neurotische Muster eben nicht bedient.

Genauso wie manchmal Eltern sich entscheiden, wenn sie das Gefühl haben, ihr Kind schreit, um seine Power durchzusetzen und hier eigentlich ein Machtkampf stattfindet, dann nicht in der normalen Weise darauf einzusteigen. Das ist ja weise. Das Nichteinsteigen auf Muster oder anders mit Situationen umzugehen als die Person es eigentlich möchte, bedeutet nicht, dass wir nicht geliebt werden oder dass keine Liebe da ist. Das ist also auch noch ganz, ganz wichtig.

Gendün Rinpoche sagte immer: Wir Bodhisattvas, also die Praktizierenden auf diesem Weg des großen Mitgefühls, sind die Diener der anderen. Und er sagte mir immer, wenn du in ein Retreat-Zentrum gehst, gehst du nicht als der Chef des Retreat-Zentrums, sondern du gehst als Diener der Retreatler. Aber, sagte er dann: Du bist nicht der Diener ihrer emotionalen Muster. Du bist Diener ihrer Befreiung. Du bist Diener einer Entwicklung hin zu langfristigem Glück. Das ist etwas sehr anderes, was wir subjektiv als Menschen erleben, wenn unser Gegenüber nicht auf unsere Muster einsteigt.

Ich habe einigen von euch schon einmal von einer Situation erzählt, wo das für mich ganz krass war. Ich bin gleich am Tag nach meinem letzten Staatsexamen ins Retreat gegangen und habe im Retreat erfahren, dass die Prüfung bestanden war. Meinen Dokortitel habe ich dann im Retreat bekommen. Natürlich war ich total froh und stolz darüber. Als Gendün Rinpoche uns das nächste Mal besuchen kam, erzählte ich: Gendün, es hat geklappt, ich habe die Prüfung bestanden und bin jetzt auch Doktor der Medizin und so. Er schaute mich an, hielt mir seine Hand hin und sagte: Herzlichen Glückwunsch. Und die Hand war so schlaff, ohne Druck, mir hat es die Identifikationen weggewaschen, es war so eine Nullnummer. Ich habe gemerkt, dass das für ihn absolut irrelevant ist. Hauptsache, ich war im Retreat und hoffentlich lernt dieser junge Typ mal, aus seiner ganzen Identifikation herauszufinden mit diesem Arzt- und Homöopathie-Trip usw. Die weiteren dreieinhalb Jahre des Retreats waren tatsächlich ein Ausstieg aus dieser Identifikation.

Dann kam auch der Entschluss Mönch zu werden, Irene wurde Nonne, ist heute noch Nonne. Ich ging nach Le Bost und half mit auf dem Bau. Gendün Rinpoche rief mich zu sich und sagte: Ach übrigens, uns fehlt jetzt ja ein Arzt. Lama Trinlé hat zwei Retreats gemacht, der steht jetzt nicht mehr zur Verfügung. Es wäre jetzt gut, wenn du die Rolle des Arztes übernehmen würdest, hier im Kloster und im Retreat-Zentrum. Schwupp! Und er sagte: Ja genau, überrasche dich nicht, musst du halt damit arbeiten. Es geht nicht um Stolz. Versuche einfach zu dienen mit deinen Fähigkeiten, ohne dir wieder eine neue Ich-Identifikation aufzubauen. Dass jemand so [mit schlaffer Hand gratulieren] macht, bedeutet nicht, dass er nicht mitkriegt, dass da auch irgendwelche Qualitäten sind, aber er unterstützt nicht die Neurose. Das ist, was ich sagen wollte.

Ganz liebevoll hat er mich auch gezwungen Retreat-Lehrer zu werden, also Retreat-Leiter, obwohl ich wusste, das ist eigentlich Gift für mich. Für meine Muster, Stolz, Rivalität und dergleichen, ist es eigentlich Gift, in solch verantwortlichen Positionen zu sein. Und er hat mich direkt angesprochen und gemeint: Da musst du durch, der Stolz löst sich nicht auf, indem man ihn vermeidet, sondern indem er stimuliert wird und du dann bewusst damit umgehst, dessen gewahr wirst. Das war seine Form von Liebe. Er hat mich also voll in den Brennpunkt reingesetzt.

Versteht ihr? Liebe, auch gerade durch so eine sehr erwachte Person, bedeutet nicht, dass sie die Dinge tut, die uns gefallen. Für mich war das wie ein Messer ins Herz, nicht weiter im Retreat bleiben zu dürfen. Es war ganz, ganz schlimm, mit vielen Tränen verbunden, dass ich in diese Rolle als Retreat-Leiter rein musste, er ließ mir da keine Wahl.

Darf ich jetzt etwas fragen? Wenn du spürst, was der andere möchte, was er will. Er will, dass du ihm gratulierst, dass du dich mitfreust, dass du Mitfreude zeigst. Gut, er war ein Meister, er hat gewusst, wie er reagieren muss...

Gendün Rinpoche war es nicht wichtig mir seine Mitfreude zu zeigen. Er musste mich als stolzkranken Schüler heilen. Das war viel schwieriger. Das hatte Vorrang vor dem Zeigen seiner Mitfreude und er hat einen super Mittelweg gefunden. Er hat mir nämlich sonst nie die Hand gegeben. Er hat mir mal die Hand gegeben und die Botschaft war aber trotzdem klar.

Für einen Lehrer oder eine Lehrerin ist es viel wichtiger, uns zu kurieren als in unsere bestehenden Muster irgendeine Gratifikation, eine Verstärkung, eine Bestätigung zu geben. Nur, dass ihr das wisst. Echte Liebe ist, nicht mit den verstrickenden Mustern des anderen mitzugehen. Das denkst du, wäre

vielleicht die mitfühlende Haltung gewesen. Wäre es nicht. Ich hätte nie das gelernt, was ich euch jetzt erzählen kann. Das ist mir ein Leben lang geblieben. Versteht ihr? Das ist so wichtig.

Er hat den Mut gehabt, das so zu machen. Das braucht ja Mut. Es braucht Mut, in der Liebe Grenzen aufzuzeigen. Es braucht Mut, in der Liebe nicht mitzuschwingen, nicht mitzugehen in dem, was eigentlich weiter verstrickende Muster sind. Nicht auf den Stolz einzusteigen, nicht zu sagen: Du hast ja Recht, wenn es eigentlich nicht stimmt. Das ist der Mut der Liebe. Die Liebe hat eine ganz mutige Seite. Weil sie wirklich liebt, verzichtet sie auf dieses vermeintliche Einverständnis, das durch das Mitgehen entsteht. Sie verzichtet darauf und nimmt sogar eine Spannung in Kauf, weil nur da ist es möglich authentisch weiterzugehen, nur wenn wir auch die Spannung in Kauf nehmen. Das ist echte Liebe. Dem anderen den Konflikt zu ersparen ist nicht die echte Liebe. Aber den Konflikt so auszutragen, dass er auf einer beständigen Basis von Wohlwollen stattfindet und dass wir miteinander in dieselbe Richtung gehen, das ist dann wieder Liebe. Der Konflikt selbst ist nicht Programm, sondern die Lösung dessen, miteinander in die Lösung zu kommen.

Liebe muss mutig sein, Mitgefühl muss mutig sein. Es geht nicht anders. Und Mut bedeutet hier – das ist jetzt natürlich sehr viel gesagt –, dass wir eigentlich gar keine eigenen Interessen verfolgen. Das ist, was das bedeutet. Wir können dann mutig sein, wenn wir nicht mit unseren eigenen Interessen verstrickt sind, wenn es wirklich um die Person geht. Und dabei bleiben wir authentisch. Es geht so weit um uns, dass wir natürlich zutiefst authentisch bleiben und uns nicht verbiegen, weil wir meinen, uns verbiegen zu müssen, weil wir doch lieben. Das ist nicht die Liebe. Die Liebe findet Wege, selbst authentisch zu sein, immer in Verbindung mit diesen tiefsten Qualitäten und dabei und gerade auch dadurch den anderen zu fördern.

Wir sind jetzt in etwas sehr Feinem drin. Ich gehe bewusst den Weg, mit euch über die Liebe nicht anhand der Texte zu sprechen. Wir gehen heute Nachmittag vielleicht noch in den Text von Matchikma über die Vier Unermesslichen. Das machen wir gerne noch. Aber wichtig ist mir, eure Inspiration zu wecken, weiter auf dieser Entdeckungsreise zu sein, die Liebe freizulegen mit all den Schmerzen, die das auch bringt, mit all den Turbulenzen, mit all dem, was das in euch wachruft. Weil, wenn ich mich der Liebe – dem Lieben und Geliebt-Werden – öffne, dann kommen auch all die Situationen ins Bewusstsein, wo ich nicht geliebt wurde, wo ich nicht lieben konnte, wo ich gar nicht so weit war wie jetzt usw.

Es ist eine große Reinigung, die da stattfindet. Sich darauf einzulassen ist ebenfalls wieder mutig, aber es lohnt sich. Es ist ein großes Reinemachen. Jeder Bereich, auf den wir uns so einlassen, stimuliert und weckt alles in uns, was mit diesem Bereich in einer gewissen assoziativen Verbindung ist. Das beginnt alles mitzuschwingen. All unsere verzweifelte Versuche, z.B. unseren Eltern unsere Liebe zu zeigen, die nicht beantwortet wurden. All die Missverständnisse, die da schon entstanden sind, auch in früheren Beziehungen. All das, alles kommt in Schwingung, wenn wir uns einlassen. Aber das braucht es. Um es kurz zu halten, warum es das braucht, noch einmal: Erwachen ist das Auflösen aller Schleier, allen voran die emotionalen Schleier. Wenn wir die emotionalen Schleier nicht auflösen, kommt das innere Potential nicht zur Entfaltung. Der Weg geht da durch, muss da durch gehen, es gibt gar keinen anderen Weg. Dann hoffen wir nur, dass wir das möglichst geschickt machen, sodass es nicht unnötig lange dauert; dass wir, wenn Dinge hochkommen, schon gelernt

haben zu entspannen und sie sich von selbst auflösen zu lassen; dass wir nicht an allem, was aufsteigt, herumdoktern müssen, dass diese Durchlässigkeit bereits da ist. Das macht es natürlich viel leichter.

Fragen der TeilnehmerInnen

Ich tue mir immer schwer mit dem Wort emotionale Schleier, überhaupt Schleier. Was beinhaltet das eigentlich?

Wir können auch andere Worte dafür nehmen. Schleier beinhaltet eine Art wahrzunehmen, als hätten wir Vorhänge, Vorhänge verschiedener Dichte und verschiedener Farben. Du kannst hier zum Beispiel rausschauen, weil gerade die Tür offen ist. Wenn davor aber ein leichter Vorhang wäre, wäre deine Wahrnehmung eine andere. Das ist vergleichbar mit dem Schleier der dualistischen Wahrnehmung, als ob ein Ich etwas anderes wahrnimmt. Das nennt man Gewährseinsschleier.

Und dann sind da aber getönte Vorhänge: ein roter Vorhang für das Wahrnehmen mit dem Begierde-Schleier, ein grüner Vorhang für das Wahrnehmen mit Eifersucht und Neid, ein gelber Vorhang für das Wahrnehmen mit Stolz. Wenn alle emotionalen Schleier gerade aktiv sind, dann bekommst du eine ziemlich dicke, schwarze Wand. Ein voll aktiver emotionaler Schleier bedeutet: Ich finde niemanden, der die Welt so wahrnimmt wie ich. Ich bin so vollkommen drin in meiner Art wahrzunehmen, dass es mir nicht einmal mehr gelingt, mich auf andere einzustimmen und es einmal mit ihren Augen sehen zu können. Das sind ganz starke Schleier.

Wenn die Schleier sich lüften, dann entsteht mehr Beweglichkeit. Unsere eigene Weltsicht ist nicht mehr die einzige. Wir können auch einmal mit den Augen anderer, mit dem Herzen anderer schauen, es wird durchlässiger. Manchmal, in Situationen tiefer Entspannung, wenn wir in tiefe Meditation eintreten, dann sind nur noch ganz dünne Schleier da. Es ist so, als ob wir das Licht der anderen Seite, wie es ist, erwacht zu sein, schon erahnen können, wie sehen können, als ob nur noch ein feiner Schleier da wäre. Ein feiner dualistischer Schleier, eine feine Trennung durch das Beobachten, durch das Trennen von einem vermeintlichen Zentrum vom Wahrgenommenem. Das sind die verbleibenden Gewährseinsschleier, die auch noch aufgelöst werden wollen.

Das alles sind also Verzerrungen des Wahrnehmens. Ein Schleier ist eine Verzerrung oder eine Tönung des Wahrnehmens und beinhaltet auch, dass eine Selektion, eine Auswahl stattfindet. Jeder emotionale Schleier ist extrem fokussiert auf das, was diese Emotion gerade auslöst. Bei Rivalität: sehr starke Wahrnehmung, wie gut andere sind und wie schlecht ich meine zu sein. Bei Stolz: verzerrtes Wahrnehmen der eigenen Qualitäten oder des eigenen Fehlens von Qualitäten, ein Minderwertigkeitsgefühl im Vergleich zu anderen. Bei Begierde: fast ausschließliches Wahrnehmen dessen oder derjenigen Person, auf die sich mein Begehren richtet, als ob das andere nicht mehr existieren würde. Bei Ärger: fast ausschließliches Wahrnehmen von dem, was mich ärgert. Ich kann über gar nichts anderes mehr sprechen und gar nichts anderes mehr denken. Die Fokussierung richtet sich darauf.

Schleier sind also nicht nur Schleier in der Art des Wahrnehmens, sondern auch in der Ausschließlichkeit. Das, was wahrgenommen wird, wird überproportional wichtig und ein panoramisches Wahrnehmen wird unmöglich. Panoramisch bedeutet immer: ganz flexibel alle Sichtweisen einnehmen zu können bis hin zu der kleinen Fliege, die oben an der Decke sitzt und auf uns

herunterschaut und uns ganz anders wahrnimmt, als wir uns selbst wahrnehmen. Panoramisches Wahrnehmen ist dann ein Wahrnehmen ohne Zentrum. Das ist das nonduale Wahrnehmen, es gibt gar keine Konstruktion eines Ichs, das sich für den Mittelpunkt des Universums hält. Das ist der Fall, wenn auch die letzten Schleier fallen.

Je mehr die Schleier wegfallen desto übereinstimmender wird die Wahrnehmung. Wir haben mehr Schnittmengen mit anderen. Wir kriegen mehr mit. Wir sind nicht so gefangen in der ganz persönlichen Sicht des Seins. Es wird immer weiter. Das heißt nicht, dass das die richtige Wahrnehmung ist. Sondern, es ist eine Wahrnehmung, die nicht mehr so stark von unseren karmischen Mustern, von unseren Prägungen bestimmt ist. Du kannst also Schleier mit karmischem Muster oder karmischer Prägung gleichsetzen, biografischer Prägung, emotionaler Prägung. Das sind andere Worte für Schleier.

Vielleicht noch ein Wort. Ich erlebe meine eigenen emotionalen Schleier jeweils als eine Einengung. Ich erlebe den Kontrast zu anderen Situationen in meinem Leben, in denen ich viel freier bin. Wenn ich mich unfrei fühle, wenn ich eine eingeengte Denkweise oder Wahrnehmung habe, dann weiß ich jetzt: Da sind aber doch rechte Schleier aktiv.

Irgendwelche Fragen zum Thema Liebe jetzt? Ich möchte natürlich nicht einfach nur Monologe halten, sondern ihr dürft mir helfen. Ich hätte gerne, dass ihr mir helft, diese Erläuterungen zum Thema Liebe an euren Erfahrungen und Bedürfnissen auszurichten. Gibt es da etwas?

Je klarer die Wahrnehmung, desto intensiver der Austausch von Liebe, die Möglichkeit.

Ja, dem würde ich zustimmen. Ich führe es noch ein bisschen mehr aus, weil da ist ja so ein kleines Fragezeichen am Ende des Satzes gewesen. Wollen wir einmal so sagen: Es gibt grobgefühlige Liebe und feinfühlige Liebe. Es gibt sehr nüchterne Liebe. Wenn ich zu jemandem Deftigen komme und der merkt, dass ich hungrig bin und sagt: Hier, iss! Und weiter sagt er nichts. Hauptsache, er hat es mitgekriegt und in seiner Liebe teilt er sein Essen mit mir. Ansonsten ist er nicht weiter gesprächig, will auch nicht wissen, warum ich hungrig bin und so. Das Klo ist da drüben. [lachen] Das ist eine Form von Liebe, die wir vielleicht auch von einem Elternteil empfangen haben. Das war nicht besonders einfühlsam, aber es war eindeutig fürsorglich. Das waren die nicht gesprächigen Väter und Mütter. Aber es war Fürsorge und Liebe da, nur war die nicht sehr differenziert.

Jetzt ist es natürlich so, dass es mehr Einfühlungsvermögen braucht, wenn wir anderen auf dem Weg der Entfaltung helfen möchten. Es reicht nicht zu sagen: Hier iss, trink, meditiere mal! Es braucht ein bisschen mehr. Es braucht mehr Einfühlungsvermögen. Das ist im Grunde genommen dann eine Ausdifferenzierung, ein Feiner-Werden. Das heißt aber nicht, dass alle Erwachten wissen müssen, wie wir hier im Westen so unterwegs sind: Über alles sprechen, über alles nachdenken und ganz einfühlsam unterwegs sein. Ihr glaubt gar nicht, wie nüchtern ein Zen-Roshi sein kann. Obwohl er ganz fein wahrnimmt, ist es keineswegs so, dass er in irgendeiner Weise vielleicht auf unsere Emotionen Bezug nimmt. Das muss nicht sein. Das sind auch wieder nur Ideen, die wir haben. Aber feinfühliges Wahrnehmen gehört natürlich dazu. Diese Feinfühligkeit des Wahrnehmens kommt z.B. in den Zen-Gedichten sehr schön zum Ausdruck. Wie fein da wahrgenommen wird, da ist eine große Liebe zur Natur, eine große Liebe zu den Menschen. Das läuft alles auf asiatische, japanische Art ohne viel Kommunikation ab.

Das war die differenzierte Antwort auf deine Frage: Ja, je mehr Feinfühligkeit, desto leichter ist es mit unserem liebevollen Angebot angemessen zu reagieren auf das, was gebraucht wird. Aber es bedeutet nicht per se, dass die Liebe nicht feinfühlig ist, wenn sie nicht gesprächig ist.

Ich verstehe nicht, warum Liebe damit verbunden wird "Mögen alle Lebewesen glücklich sein" und Mitgefühl mit "Mögen alle Lebewesen frei von Leid sein" Man könnte auch einfach sagen: Glück ist die Abwesenheit von Leid.

Da hast du erst einmal 100 Punkte. Die Abwesenheit von Leid ist Glück. Das wird sogar auf Sanskrit und Pāli durch das Wortspiel *dukkha* und *sukha* ausgedrückt. *Dukkha* ist das Leid, der Stress, aus dem wir uns befreien. Und Glück ist nicht ein extra Zustand, der dann irgendwie noch gesucht werden müsste, sondern ist *sukha*. Glück ist das, was natürlicherweise da ist, wenn kein Stress da ist.

Jetzt geht es aber ein bisschen um die Ausrichtung derselben Herzensenergie. Ich erinnere noch einmal daran, dass Liebe und Mitgefühl eigentlich nicht verschieden sind. Eigentlich brauchen wir sie nicht zu unterscheiden. Liebe wird – und das ist ganz hilfreich in der buddhistischen Lehre – definiert als das, was diese unterstützende Qualität hat, und Mitgefühl ist das, was die Steine aus dem Weg räumt. Das ist nie getrennt voneinander, weil, indem wir die Schwierigkeiten helfen zu beseitigen, entsteht ja *sukha*, entsteht mehr Glück. Also Mitgefühl sorgt auch für mehr Glück, genauso wie Liebe natürlich dafür sorgt, dass es weniger Schwierigkeiten gibt. Also eine scharfe Trennung zwischen diesen beiden Qualitäten möchte ich nicht ziehen, weil ich sie als eine Einheit erlebe.

Ich erlebe auch die anderen, Freude und Gleichmut, ebenfalls als eine mitschwingende Einheit dieser beiden ersten Qualitäten. Bitte lasst uns die beiden nicht trennen und auch die vier nicht trennen voneinander, sie komplettieren sich. Es ist eine Freude mitfühlend zu sein, es ist eine Freude zu lieben. Und diese drei Qualitäten sind nur dann frei von Verstrickung, wenn auch diese tiefe Gelassenheit und Gelöstheit mit dabei ist, dieser Gleichmut. Es geht um ein Herzensjuwel, das diese verschiedenen Facetten hat, aber eben eine Herzenskraft ist, nicht verschieden.

Wenn Liebe und Mitgefühl eine nicht objektbezogene Erlebnisqualität des Wohlwollens sind, dann ist es etwas, was fließt, strömt und präsent ist, ohne sich auf ein konkretes Gegenüber zu beziehen. Der Schluss wäre, ich könnte also eine voll liebende Person sein, ohne mich direkt auf Personen zu beziehen und könnte gleichzeitig Schwierigkeiten in Bindungen haben. Es wäre also durchaus möglich, dass Menschen sich als liebevoll erleben können und diese Fähigkeit liebevoll zu sein nicht verwechseln mit ihrer Fähigkeit in erfüllter Beziehung zu leben. Deshalb brauche ich mich nicht als jemand zu sehen, der es nicht geschafft hat zu lieben, weil ich nicht diese romantische Liebe geschafft habe. Es gibt andere Formen des Liebens, die nicht diese romantische, partnerschaftliche Liebe brauchen. Es geht also darum, immer wieder in diese mitfühlenden, liebevollen Qualitäten hineinzufinden.

Du hast eine Menge angesprochen. Ich versuche das miteinander zu verweben in einem Weiterdenken deiner Gedanken, auch ein bisschen zu reflektieren über unsere Situation als Praktizierende heutzutage. Erst einmal ein volles Ja. Um Liebe, Wohlwollen, Verbunden-Sein und das mitfühlende Sein zu spüren, braucht es nicht ständig ein Gegenüber. Das ist ein Postulat, was man manchmal in der westlichen Psychologie hört, als würde das immer ein Gegenüber brauchen. Es ist durchaus

möglich, einfach im Garten zu sitzen oder unter einem Baum oder irgendwo zu sein, auch mitten in der Stadt und ohne ein Gegenüber tiefe Liebe, Wohlwollen und Verbunden-Sein im eigenen Herzen zu spüren.

Was übrigens die Erklärung ist, wie es denn möglich ist, dass so jemand wie Gendün Rinpoche dreißig Jahre im Retreat verbracht hat, davon einen Teil, fünfzehn Jahre etwa, in extremer Zurückziehung, also in Höhlen in den Bergen, ohne dass da jemand war. Und als wir ihn gefragt haben, wie es denn möglich war Bodhicitta zu haben, sagte er: Es war nie ein Thema, ich fühlte mich immer verbunden, es war immer diese Liebe da. Einfach nur als eine kleine Anekdote, als Beispiel. Es ist möglich, überall in der Welt in jeder Situation Liebe zu spüren. Sie wird allerdings diese Qualität des Sich-verbunden-Fühlens haben. Sonst ist es eine immer abstrakter werdende Liebe, eine abstrakte Liebe in einer abstrakten Dimension. Menschen, die lieben, Geistesströme, die lieben, werden in dieser Liebe, wenn ihr Blick auf Grashalme fällt, diese Wahrnehmung durchlieben. Wenn ihr Blick auf einen Vogel fällt, dann wird diese Wahrnehmung durchliebt. Die Liebe bezieht alles mit ein und braucht nicht unbedingt das Gegenüber. Das ist sehr entlastend.

Und was auch entlastend ist, es braucht nicht die romantische Liebe. Ich kann tatsächlich lieben ohne die klassische Partnerbeziehung, die in unserem westlichen Sinne fast die Norm geworden zu sein scheint. Die brauche ich nicht unbedingt, um zu lieben. Eine Konsequenz davon ist, dass man, wenn es sich um eine integrierte Person handelt, durchaus als Mönch oder Nonne oder als zölibatär lebende Laien-Person oder einfach als Single durch die Welt gehen und voll in der Liebe sein kann.

Jetzt kommen meine zusätzlichen Reflexionen – „Abers“ – aus der Beobachtung von Menschen, die praktizieren. Ich war ja lange Mönch, habe aber dann doch wieder ein starkes Bedürfnis nach Intimität gespürt nach zehn Jahren Mönch-Sein und habe mich verliebt. Es gibt so viele aus meiner Generation, eigentlich fast alle, die nicht mehr Mönch oder Nonne sind. Da gibt es viele Erfahrungen. Und es gibt Beobachtungen von westlichen Praktizierenden, die den Weg als Singles gehen oder als zölibatär lebende Mönche und Nonnen, die nicht so integriert zu sein scheinen, die ein Thema mit Bindung und Beziehung haben.

Ich möchte uns unsere Augen dafür öffnen, dass jede Beziehung, jede Bindung eine Möglichkeit ist, zu lernen und zu wachsen. Nicht ein Muss, sondern eine Gelegenheit. Wenn wir allein glücklich sind, ist alles in Ordnung. Es geht nur darum, dass wir glücklich sind. Wir brauchen uns keinen Stress einzuladen, um zu sagen, ich muss da irgendwie eine Beziehung leben, weil das alle machen. Nein, seid einfach allein glücklich, das ist wunderbar. Es gibt keinen Stress. Deshalb ist es so wunderbar entlastend, was du sagst. Ich kann als Single lieben. Ich brauche auch nicht ständig wechselnde Partnerschaften, ich brauche gar keine. Es geht auch so und ich kann mich verströmen. Das geht wirklich. Ich habe das einen Teil meines Lebens auch genauso gelebt, ich weiß auch da, wovon ich spreche.

Dann gibt es auch die Möglichkeit sich einzulassen und in den Spiegel einer wachsenden Beziehung zu schauen. Das wird auch der Fall sein, wenn wir uns um Einwanderer kümmern, Menschen aus anderen Kulturen, die gerade unsere Unterstützung brauchen, oder um Kinder, um Alte, um Sterbende. Also wenn wir Menschen irgendwo in ihrem Prozess begleiten, wird es eine Beziehung sein. Diese Beziehung wird mich in Schwingung bringen und ich werde in dieser Beziehung lernen

zu lieben. Ich werde empfänglich sein, ich werde manchmal vielleicht etwas verletzt sein, berührt sein. Es werden Dinge in mir wach und ich werde mich aber weiter einlassen, ich werde nicht weglaufen. Das ist dann das Schöne, das ist das, was wir Bindung nennen: Jede Beziehung, die über eine Zeit hinweg fortgesetzt wird und die auch gehalten wird, wenn Herausforderungen kommen.

Die Zeit der Herausforderung kommt eigentlich in fast jeder Beziehung. Es wird Momente geben, wo es nicht so rund läuft. Das nennt man dann Bindung, Verlässlichkeit, dass wir weiter da sind, zum Beispiel für eine asylsuchende oder eine sterbende Person oder einen Schüler, eine Schülerin im Unterricht, die uns gerade etwas Mühe macht. Wir sind nicht gleich weg, sondern wir bleiben dran.

In dieser Verlässlichkeit lernen wir zu wachsen. Das war jetzt das Zusätzliche, was ich anfügen möchte, dass wir eben nicht weglaufen. Und wenn es dann so sein sollte, dass ich zwar ein eingeschworener Single bin, aber merke, ich hätte doch gerne etwas Nähe und Intimität, dann ist es vielleicht Zeit, mich auf dieses mutige Wagnis einzulassen.

Mir fällt kein Mensch ein, der nicht sowieso Bindungen hat. Bindungen zu Kindern, zu Tieren, in der Familie, im Freundeskreis. Immer wieder erlebe ich, dass, wenn diese romantische Liebe nicht gelebt wird, sich Menschen als nicht liebesfähig einstufen. Und wie erleichternd es ist, zu erkennen, ich bin ja ein liebender Mensch.

Ja, diese Fehleinschätzung von uns selbst sollte nicht stattfinden. Wir sind liebesfähig und das zeigt sich in jeder Bindung, in jeder Beziehung, die wir pflegen.

Das ist das Urvertrauen, das ist doch in jedem von uns. Oder?

Das ist nicht das Urvertrauen, es ist eine weitere Frucht des Urvertrauens. Das Urvertrauen ist, sich selbst als liebenswert und liebesfähig zu erleben, egal in welcher Situation wir uns gerade befinden. Auch wenn wir jetzt gerade keine aktiven Bindungen haben, das Urvertrauen ist nicht davon abhängig.

Meditation

Vielleicht spürt ihr diese Art Wärme, diese wohlwollende Wärme. Für euch selbst. Eine Wärme, die von ihrer Natur her sich verströmt, ausstrahlt, so wie alle Wärme sich ausdehnt. (...)

Liebe zu meditieren, zu kontemplieren, bedeutet, diese Grundwärme ausfindig zu machen, zu spüren: Wo ist sie? Das geht manchmal, indem ich mich an Situationen erinnere, in denen ich tiefem Wohlwollen begegnet bin. Vielleicht fällt euch eine Situation ein, in der tiefes Wohlwollen spürbar war. Es geht nicht darum, in welche Richtung es ging. Ob wir selbst wohlwollend waren, ganz spontan und ganz natürlich, oder ob wir dieses Wohlwollen empfangen haben. Wichtig ist nur, dass wir es gespürt haben. (...) Wenn es auch nur ein Anstoß aus der Erinnerung ist, so wird jetzt gerade durch das Erinnern genau diese Qualität wach in mir und ich nähre sie mit meiner Aufmerksamkeit. (...) Das bedeutet, ich spüre sie weiter. Ich spüre dieses Wohlwollen, diese Liebe und nähre sie mit meiner Aufmerksamkeit. (...)

Es müssen nicht unbedingt Menschen sein. Es kann auch ein Hundewelpen sein, ein Kätzchen. Ich spüre diese grundlegende Färbung des Wohlwollens, dem anderen Gutes zu wünschen, wirklich da zu sein, im sprichwörtlichen Wohl-Wollen. Die Bereitschaft etwas zu tun, etwas zu geben, damit es

gut geht. Ich möchte euch auch einladen, das nicht nur im Herzen zu spüren, sondern es auch noch in den Bauch sacken zu lassen, Wohlwollen auch im Bauch ankommen zu lassen und aus dem Bauch als Wärme strömen zu lassen. (...) Das Wohlwollen bekommt dadurch etwas Stabileres. Ich kann mich mehr in diesem Wohlwollen, in dieser Liebe niederlassen. (...)

Ich möchte euch einladen sogar noch weiterzugehen: mit jeder Zelle des Körpers diese Liebe zu spüren. Diese Bereitschaft da zu sein, mitzuschwingen, zu dienen, der Situation zu dienen. Dem Glück zu dienen, dem wahren Glück. (...)

Und dann kann ich natürlich jemanden in mein Bewusstsein einladen, einen Menschen oder ein Tier. Jemand, den ich ohnehin gerne habe. Ich kann mir vorstellen, dass diese Person vor mir ist und dass ich mit Herz und Bauch und dem ganzen Sein in diesem Wohlwollen atme, während ich mir vorstelle, dass diese Person vor mir auch atmet. (...)

Ich öffne mich für diese Empfänglichkeit zu spüren, wie es diesem Wesen geht und was es brauchen könnte. Wie es sich fühlt und was ich für Bedürfnisse erraten kann. Bedürfnisse, die nachgefühlt werden, gehört werden, gesehen werden, verstanden werden. Bedürfnisse nach Nähe oder aber auch nach Distanz. Das Bedürfnis nach Austausch, aber vielleicht auch zugleich das Bedürfnis intimere Bereich zu schützen. (...) Und ich spüre, ob ich bereit bin mich darauf einzulassen. (...) Und da, wo ich bereit bin zu unterstützen, lasse ich es fließen, und nur dann. Die Liebe braucht nicht gleich alles zu geben, alles zu tun. Sie streckt ihre zarten Fühler aus und entlang dieser zarten Fühler, dieses wachen Kontaktes, beginnt etwas in beide Richtungen zu fließen. (...)

Stellt euch vor, wie die Person oder das Lebewesen, das wir eingeladen haben, tatsächlich etwas annehmen kann von dem, was da fließt, was von uns kommt, wie es in seinen Buddha-Qualitäten berührt wird und wie auch wir berührt werden. Wie auch wir uns weiter öffnen und entfalten in diesem Austausch. Beide werden wir verändert in diesem wohlwollenden Austausch. (...) Und da es sich um eine Vorstellung handelt, erlauben wir uns, den Austausch so weit zu öffnen wie uns das authentisch erscheint und stellen uns vor wie sich das ganze Potential, unser innewohnendes Potential, bei uns beiden öffnet. (...)

Und dann öffnen wir unsere Augen und spüren uns, wie wir hier so in unserem Potential sitzen, andere wahrnehmen, konkrete Personen.

Liebe: Unterweisung von Matchik Labdrön

Nachdem ich euch heute Vormittag sehr viel frei erzählt habe, möchte ich euch jetzt mit den Unterweisungen von Matchikma zu den Vier Unermesslichen vertraut machen. Wir finden ihre Instruktionen zur Liebe auf Seite 68 in dem wunderbaren Buch *„Lodjong – Der große Weg des Erwachens“*. Dieser Auszug ist aus den ausführlichen Unterweisungen von Matchik Labdrön. Bei ihr handelt es sich um eine erleuchtete Praktizierende aus dem 11./12. Jahrhundert. Sie spricht darin über die Vier Unermesslichen. Das Interessante für uns ist, einen Sprung in eine traditionelle Unterweisung zu tun und dann zurückzukommen, wie wir das heute erklären würden, wie wir uns heute dazu in Beziehung setzen können.

Ich muss dazusagen, es kommt nicht von ungefähr, dass ich diesen Text gewählt habe, es ist für mich die inspirierendste Unterweisung, die ich zu den Vier Unermesslichen gefunden habe. Sie stammt von der Begründerin des Mahāmudrā-Chöd. Sie ist die einzige Person in Tibet, die als Tibeterin den Ursprung einer eigenen neuen Linie darstellt, die dann für authentisch befunden wurde. Ihre Unterweisungen wurden in alle anderen tibetischen Linien übernommen. Das Chöd wird als Praxis des Durchtrennens der Ichbezogenheit in allen tibetischen Linien praktiziert. Das hat auch indische Wurzeln und sie hat auch indische Lehrer gehabt, aber als Frau ist sie ohnehin einzigartig in Tibet: Sie hat sich als Frau in diesem Patriarchat durchgesetzt, hat von den anderen eine unbestrittene Anerkennung erfahren und obendrein gab es nicht einmal einen Mann, der eine eigene Linie in Tibet gestartet hätte. Alle haben sich viel stärker auf indische Vorgänger, eine direkte Linie, bezogen. Sie hat viele verschiedene Unterweisungen zusammengebracht, plus ihre eigene Inspiration.

Zur Liebe spricht sie – aufgeschrieben haben es ihre Schüler:

„Es gibt kein einziges Lebewesen, das noch nicht unser Vater oder unsere Mutter gewesen wäre – und dies gilt für jene, die uns geschadet haben, genauso wie für alle anderen. Unvorstellbar viele Male haben sie bereits als unsere eigene Mutter gehandelt. Dabei haben sie sich um uns gekümmert und uns genährt, ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit oder ihren Besitz zu nehmen und ohne sich von Schwierigkeiten wie schädliche Handlungen, Leiden und übler Nachrede abhalten zu lassen. Kontempliere dies: «Sämtliche Lebewesen waren auf diese Weise meine Mutter.» Wenn du deine Mütter in ihrem Leid siehst, denke voller Sehnsucht und mit einsgerichtetem Geist: «Um all meine Mütter von ihren Leiden zu befreien und ihnen zu helfen, opfere ich ihnen meinen Körper und Besitz sowie alle Wurzeln des Heilsamen. Bis Samsāra geleert ist, werde ich zum Wohl der Wesen wirken, damit alle meine ehemaligen Mütter glücklich werden und die Ursachen des Glücks, eine Vielzahl heilsamer Handlungen, besitzen.» Dies ist *Liebe mit den Lebewesen als Bezug*.

«In der letztendlichen Wirklichkeit gibt es nichts, was existiert als ein Ding. Doch in der relativen Wirklichkeit erlange ich das Erwachen dank aller Lebewesen, die früher meine Mütter waren. Von daher erweisen sie mir außerordentliche Güte und ich werde ihnen auf jeden Fall helfen. Aber sie verstehen nicht, dass sämtliche Phänomene in Wirklichkeit nicht eine Spur wahrer Existenz haben, sondern wie Traum und Illusion sind. Weil sie die illusorischen Erscheinungen für wirklich halten, begehen sie nur nichtheilsame Handlungen und erfahren als Folge unerträgliches Leid. Ich werde ihnen das selbstgewahre, zeitlose

Gewahrsein zeigen, das von Ichanhaften und Unwissenheit befreit, und sie alle auf den Weg des Erwachens führen.» Solches Denken nennen wir *Liebe mit dem Dharma als Bezug*.

Alle drei Aspekte dessen, was wir Liebe nennen – die Lebewesen, unsere ehemaligen Mütter, als Objekt des Übens von Liebe sowie derjenige/diejenige, der/die Liebe übt, wie auch die Natur der Liebe selbst – sind nicht aus sich heraus existent, sie sind leer von einer individuellen Eigennatur. Hierbei zeigt sich die ungehinderte Strahlkraft der Leerheit als der kontinuierliche Geist der Liebe und die Natur des helfenden Geistes ist völlige Präsenz. Frei von dualistischem Haften und komplizierenden Extremen wie in der Mitte des Alls und damit in dem aus sich heraus gewahren Geistesstrom zu weilen, wird *Große Liebe* oder *Liebe ohne Bezug* genannt. Es ist nötig, sich lange Zeit darin zu üben, bis unser Geist ganz damit verschmolzen ist. Das nennen wir dann *unermessliche Liebe*.

Ihr habt hier eine dreistufige Erklärung gehört: Liebe mit Bezug auf Lebewesen, Liebe mit dem Dharma, also dem Seinsverständnis als Bezug und Liebe ohne Bezug oder die wirklich unermesslich große Liebe. Das ist etwas, was uns helfen kann, alle Herzensqualitäten auf neue Art zu verstehen. So wie ich es euch bisher erklärt habe, haben wir uns immer auf der Ebene von Liebe und Mitgefühl mit Bezug auf Lebewesen bewegt. Hier ist das Besondere, dass wir alle Lebewesen, also alle, auf die unser Blick fällt, alle, denen wir begegnen, probeweise als meine Mutter betrachten, eine Mutter aus einem früheren Leben. Das ist doch spannend, oder? Also zum Beispiel Jannis könnte meine Mutter gewesen sein, oder die Andrea, alle. Matchikma und die anderen erwachten Meister und Meisterinnen sagen mit einer Überzeugung, dass wir das schon alle miteinander einmal waren, die ich so natürlich nicht teilen kann. Ich habe das nur gelesen, aber von Gendün Rinpoche habe ich es auch genauso gehört. Aus deren Sicht sind wir schon so oft durch Existenzen hindurchgegangen, dass wir alle miteinander engstens verknüpft sind und das in verschiedenster Form. Wir waren nicht nur Mütter füreinander, wir waren Väter, Feinde, Freunde, Brüder und Schwestern füreinander – wir waren schon in allen erdenklichen Kombinationen.

Mir wird immer wieder die Frage gestellt, ob das nicht nur eine Behauptung sei. Ja, das stimmt, aber dann machen wir es einfach hypothetisch: Wir können uns doch einfach als Geschwister betrachten, wir können doch einfach so tun, uns so betrachten, wie wir von unserem Kind betrachtet werden. Ich kann doch einfach einmal diese Perspektive einnehmen, als wäre mein Gegenüber die für mich liebste Person. Das können wir. Nichts hindert uns daran, einfach eine andere Haltung einzunehmen. Auch wenn wir das nur ausprobieren und nicht voll überzeugt sind, hat es schon eine riesige Wirkung. Wenn ich einem Menschen begegne, der mir ein bisschen Angst einflößt, mich einschüchtert, denke ich mir, wie betrachtet wohl seine Geliebte diesen Mann, das stelle ich mir einfach vor. Wie betrachtet seine Mutter diesen Mann? Dann ändert sich meine Perspektive sofort. Das ist extrem hilfreich. Wir nehmen eine Sicht ein, als würden wir jemandem begegnen, der uns total vertraut ist und der ganz viel für uns getan hat. Mit dieser Sichtweise versuchen wir dann die Person kennenzulernen.

Das ist eine sehr schöne Übung und ein gewaltiger Sprung. Wenn wir einer Person begegnen, die eine große Herausforderung für uns darstellt und wir dann diese andere Sichtweise einnehmen wollen, dann müssen wir erst den Standpunkt des Genervt-Seins, des Opfer-Seins und des Nicht-verstanden-Fühlens aufgeben. Wir gehen aus der Enge der jetzigen Projektion raus. Wir müssen ehrlicherweise zugeben, dass wir in einem emotionalen Erleben feststecken und nehmen so einen freieren Blickpunkt

ein. Das so mit allen Lebewesen zu machen, das macht die Liebe mit Bezug zu Lebewesen – also auf das, wer sie sind und wie sie sind – zu einer umfassenden Dharma-Praxis.

Die Frage ist, ob wir dazu bereit sind. Wir können einmal mit einer Person anfangen und uns einfach mal vorstellen, diese Person habe schon ganz viel für uns getan. Matchikma geht in ganz typischer Weise im zweiten Abschnitt weiter und sagt: Wie eine Mutter für ihre Kinder opfern wir ihnen unseren Körper und unseren Besitz. Krass, oder? Sie hat das, von dem sie hier spricht, aber wirklich gemacht und gelebt. Wenn ich das sinngemäß übersetze, bedeutet das für mich, meine Lebenszeit, meine Energie zur Verfügung zu stellen und dass all mein Besitz dem Erwachen aller Lebewesen dient. Dass ich alles, was ich habe, zur Verfügung stelle, um meinen Müttern, meinen Brüdern und Schwestern zu helfen, ihr Potential frei zu setzen, frei zu werden, zu erwachen. Das ändert komplett unsere Perspektive auf das, was unser Körper ist und was wir unser Eigentum nennen – all das steht unserer Familie zur Verfügung, und diese Familie ist plötzlich riesengroß. Diese Familie aller Lebewesen nennen wir die Mahāsaṅgha – die große Saṅgha. Die große Saṅgha sind alle, die in diesem Leben oder in früheren Leben mit uns verbunden waren. Diesen steht mein Körper, das heißt meine Zeit, meine Energie zur Verfügung und alles, was ich sonst noch habe: Mein Haus wird ein Dharma-Haus, mein Auto wird ein Dharma-Auto, mein Körper wird ein Dharma-Körper und wird im Dienst der Liebe eingesetzt. Im Grunde genommen wird alles ein Werkzeug der Liebe.

Daraus könnte man leicht einen großen ‚Über-Ich-Anspruch‘ basteln – merkt ihr das? Seid ihr gerade dabei? Ist gerade ein „Ich müsste ja und würde ja gern“-Programm entstanden? Entspannt euch! Nehmt es als inspirierende Vision. Mich hat es so inspiriert, dass ich irgendwann das Bodhisattva-Gelübde abgelegt habe bei Kalu Rinpoche und merkte, dass das der Weg ist, den ich gehen möchte. Ich habe kapiert, dass mein Körper eigentlich gar nicht mir gehört, sondern der Liebe. Er gehört dem Wohl aller Lebewesen. Ich habe gemerkt, dass mein Eigentum eigentlich gar nicht mir gehört, sondern der Liebe, das heißt, es gehört dem Wohl aller Lebewesen inklusive meines eigenen Wohls. Nicht exklusive – inklusive, ja.

Gehen wir noch ein Stück weiter: Matchikma heißt übrigens übersetzt folgendes: *Ma* steht für Mutter und *tchik* bedeutet einzig. Sie ist die einzigartige Mutter, die alleinige Mutter spricht über die Liebe mit dem Dharma als Bezug. Hier handelt es sich um eine klassische Einteilung, die auch bei Gampopa in *Der kostbare Schmuck der Befreiung* zu finden ist. Sie erklärt, dass das Ganze noch weiter geht, und zwar, dass all diese Lebewesen, denen wir unser Herz öffnen, gar nicht daran leiden, dass sie nicht das bekommen, was sie meinen zu brauchen, sondern, dass sie an einer verzerrten Wahrnehmung der Wirklichkeit leiden. Sie leiden unter diesen Schleiern.

Sie halten das für existent, was in Wirklichkeit nicht existent, sondern vergänglicher Prozess ist. Sie klammern an einem Ich fest, wo es gar kein fixes Ich gibt. Sie suchen im Außen nach Glück, wo es dieses feste Glück gar nicht zu finden gibt. Sie sind nicht in der Lage, die dynamische Natur des Seins wirklich im vollen Umfang zu sehen und sich auf dieses dynamische Sein einzulassen. Sie klammern immer an Dinge, denken, dass Beziehungen etwas Festes wären, dabei gibt es sie nur als dynamische Beziehungen. Denken, dass am Ich etwas Stabiles wäre, dabei gibt es nur ein sich entwickelndes Ich, ein dynamisches Geschehen. Sie sind völlig überrascht, wenn ihr Auto eine Delle hat, dabei gehört das zur Natur der Dinge. Sie sind völlig überrascht, wenn das neu gebaute Haus schon wieder Schäden hat, dabei gehört das zur Natur der Dinge.

Das ist Liebe mit Dharma als Bezug. Es geht immer noch um die Lebewesen, aber jetzt geht es nicht mehr darum, sie in ihrer naiven Haltung des Existenzglaubens, des Glaubens an die Dinglichkeit von allem, was sie erleben, zu lieben. Jetzt geht es darum, sie so zu lieben, dass sie von der grundlegenden Illusion, die die eigentliche Ursache von ihrem Leid ist, frei werden können. Das ist ein ganz anderer Auftrag an die Liebe. Versteht ihr? Der Auftrag ist jetzt explizit, nicht der Neurose zu dienen, also nicht diesem Existenzwahn „Ich als Mittelpunkt der Welt“ usw., sondern dem befreienden Dharma, der Erkenntnis eines jeden Lebewesens, dass sie die Natur der Dinge erkennen und sich darin befreien können. Ganz explizit. Das ist überall im ganzen Dharma so – bei der Liebe im Dharma geht es immer darum, Lebewesen in ihre Befreiung, in ihr wahres Glück zu führen.

Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter. Wir gehen jetzt zur Liebe ohne Bezug. Das hört sich an, als ob wir zu einer ganz leeren Liebe kommen. Dabei ist das die eigentliche Liebe. Das ist die befreite Liebe und es ist gut, darüber zu sprechen. Diese Liebe ohne Bezug bedeutet, dass die liebende Person innerlich befreit ist von der Illusion ein Mittelpunkt zu sein, dass sie befreit ist von der Illusion: Ich liebe dich. Auf der anderen Seite ist sie auch befreit von der Illusion, dort wäre ein konkretes Gegenüber. Diese Trennung im Lieben von Ich und Du ist aufgehoben. Das ist eine Liebe, die frei von der Notwendigkeit ist, einen Standpunkt von Ich und Du einnehmen zu müssen. Das ist eine Liebe jenseits der Dualität. Das ist erwachte Liebe. Nondual im Sinne von keiner Aufspaltung der Wirklichkeit von ich hier, die oder der Liebende und du dort, der die Liebe empfängt, und dazwischen etwas, was vergegenständlicht wird und die Liebe genannt wird.

Die Liebe ist frei von dem Greifen nach einem Mittelpunkt in diesem Geschehen. Matchikma spricht davon, dass die Liebe so wie der Himmelsraum, wie das All, keinen Mittelpunkt hat. So hat auch dieses Geschehen, dieser Raum, in dem Lieben erlebt wird, keinen Mittelpunkt. Das ist ein dynamisches Geschehen. Weder bei mir noch bei anderen ist so ein Mittelpunkt zu finden. Auch die Liebe ist nirgendwo zu finden. Sie ist kein Ding, das sich finden lässt. Sie ist ein Erleben – versteht ihr? Ein Erleben, das sich im Erleben ständig weiter wandelt.

Genauso wie das Wetter, das ist auch nirgendwo zu finden. Das Wetter ist ein dynamisches Geschehen. Niemand weiß, wo das Wetter wohnt. Alle sprechen vom Wetter, aber niemand kann es finden. Es wandelt sich ständig, es ist ein dynamisches Geschehen. Liebe ist das, was wir gutes Wetter nennen würden. Es lässt sich nicht finden, es sind Bedingungen des dynamischen Miteinanders, in denen sich Herzen, also Geistesströme, öffnen. Die Liebe ist nicht dinglich zu machen, niemand kann sie einfangen. Wir können sie auch nicht als ein Ding produzieren. Wir können sie nur immer wieder leben – also ins Lieben gehen. Das ist Liebe ohne Bezug – frei von diesem Bezugspunkt jemand zu sein.

Im Grunde ist es ohnehin so. Es ist nicht etwas, das wir machen müssen. Diese Liebe ohne Bezugspunkt brauchen wir nicht zu erzeugen. Sie ist immer dann zu finden, wenn sich jemand bewusst wird, wie es in Wirklichkeit ist, wenn wir uns bewusst werden, dass, wenn wir diesen Satz sagen: „Ich liebe dich“, wir damit eine krasse Lüge aussprechen. Nicht, weil keine Liebe da wäre, sondern weil weder das Ich zu finden ist noch das Du noch die Liebe selbst. Alle drei lassen sich nicht finden und wir behaupten, sie seien da.

Ich benutze diesen Satz auch, aber spärlich, weil ich mir dessen bewusst bin, trotzdem ist es schön, ihn zu sagen. Wir müssen uns bewusst sein, was wir da tun und hoffen, dass unser Gegenüber nicht in die Falle tappt, zu denken, da wäre ein stabiles Ich gegenüber, was mich – ein stabiles Anderes – auf stabile Weise liebt. Das, was da ausgedrückt wird, hat keine Stabilität, auch wenn es sich so anfühlt. Auch, wenn man sich sagt: „Im nächsten Leben treffen wir uns wieder und lieben uns weiter“, es ist ein dynamisches Geschehen, auch im nächsten Leben. Liebe muss gelebt werden, muss wachgehalten werden – immer wieder neu, immer wieder frisch. Niemand ist die Liebe – wir erleben sie. Wir können sie nicht irgendwo bunkern und sagen, hier ist die Liebe für unser ganzes Leben und das ist jetzt wie eine sichere Bank. Das geht nicht.

Das waren, von Matchikma angestoßen, vertiefende Aspekte dessen, worum es bei allen heilsamen Qualitäten geht. Auch in der Freigiebigkeit – ich gebe dir – ist es dieselbe Illusion. Beim Respekt – überall geht es darum, im ersten Schritt das auf alle auszudehnen, und aus diesen Vorlieben herauszufinden, wo die Liebe nur denen gilt, denen wir wohlgesonnen sind. Wir lieben nur die, die uns auch lieben – das ist die klassische Abmachung und manches Mal versprechen wir uns sogar, niemanden sonst zu lieben. [Lachen.] Schön, dass ihr auch lachen könnt, weil wenn es so auf den Punkt gebracht wird, ist es amüsant absurd. Aber ich bin jetzt ganz aus dem Konzept gekommen.

Es geht darum, sie auf alle auszudehnen. Das ist der erste Schritt, aus diesen Vorlieben herauszufinden, und das machen wir ganz langsam in kleinen Schritten. Wir fangen mit denen an, bei denen wir das Bedürfnis haben, die Hürde zu nehmen, und für sie ein größeres Verständnis zu entwickeln. Das sind die kleinen Fische. Wenn wir in unserem Team oder in unserer Familie jemanden haben, wo wir gerade eine schräge Begegnung hatten oder mehrere hintereinander, der eigentlich ein sympathischer Mensch ist, aber gerade etwas schwer zu genießen ist. Das ist gut, damit können wir anfangen. Wir können die Perspektive von früher einnehmen, wo wir diesen Menschen echt gemocht haben oder die Perspektive von jemand anders in der Familie, im Team einnehmen – jemand, der mit dieser Person gut zurechtkommt – das ist so im nahen Bereich. Dann versuchen wir, mit diesen Augen und mit diesem Herzen zu schauen – geht doch. Ist ein bisschen mühsam, aber geht doch.

Das ist der nächste Schritt – also das Ausdehnen in einen Bereich, den wir noch gut nachvollziehen können, aufgrund dessen, was wir von dieser Beziehung und diesem Menschen her kennen. Wir fangen nicht mit den großen Autokraten dieser Welt an, die für den Tod von Tausenden und Millionen von Menschen verantwortlich sind. Wir fangen nicht mit Menschen an, die wir noch nie geliebt haben und die uns nur Übles wollen. Das heben wir uns für viel, viel später auf.

Ich erzähle euch dazu eine kleine Anekdote: Wie ihr wisst, haben Mao Tse-tung und seine Truppen die Tibeter aus Tibet vertrieben. Alle, die für ihren Glauben, für ihre Religion, für ihre Praxis einstehen wollten, wurden entweder umgebracht oder mussten gehen. Der 16. Karmapa war einer von ihnen, so wie der Dalai Lama, der es gerade noch über die Grenze geschafft hat. Als Mao starb, fingen die Mönche vom Kloster von Rumtek zu tanzen an und ein Fest zu feiern. Der Karmapa hat sie sofort alle im Tempel zusammengerufen und gesagt: Das kommt überhaupt nicht in Frage. Jetzt ist die Zeit, den Dharma zu praktizieren. Ja, Mao ist für viel Unglück verantwortlich, aber er ist nicht allein verantwortlich. Es gibt noch viele andere Gründe, warum es überhaupt so weit kommen konnte und dieser Mao Tse-tung hat es jetzt nötig, dass wir für ihn beten und meditieren. Bitte versammelt euch,

öffnet euer Herz für das Potential, für die Buddha-Natur in Mao und lasst uns gemeinsam für ihn praktizieren. Es ist völlig unangemessen, sich zu freuen. Wenn dieser Geistesstrom jetzt keine Unterstützung bekommt, dann saust er ab in die Höllenbereiche. Er braucht unsere ganze Unterstützung.

Natürlich hatte der 16. Karmapa für einen seiner größten Widersacher auch persönlich meditiert und Phowa ausgeführt usw. Er hat gemacht, was er tun konnte. Schlussendlich hat diese Invasion ungefähr drei Millionen Tibeter das Leben gekostet. Das ist, worüber wir sprechen – wir sprechen über eine Liebe, die sich nicht durch Hass ausbremsen lässt, die sich nicht vereinnahmen lässt, egal wie viel Mord und Totschlag es gibt. Das Herz geht weiter in Richtung Liebe und erkennt – jetzt kommen wir zum zweiten Schritt –, dass alles Einengende daher kommt, dass wir uns selbst – also ein Ich in uns – für das Zentrum des Universums halten und dass wir uns gegen alles sträuben, was diesem Zentrum vermeintlich schadet. Wir selbst leiden an dieser Illusion, dieses Ich für wirklich zu halten. Diejenigen, die sich schwierig verhalten, leiden an derselben Illusion. Sie sind nur gerade in einer Situation, wo sie das ein bisschen mehr ausagieren, aber wir sind gleichermaßen gefangen. Ich als Opfer und die andere Person als Täter.

Wir sind gleichermaßen gefangen und die Liebe mit Bezug zum Dharma realisiert, was das Grunddilemma ist und dass es überhaupt nicht hilfreich ist, Gewichte zu verschieben. Es geht um die grundlegende Einsicht, frei von dieser Ichbezogenheit zu werden, wo ich im Zentrum der Welt stehe. Mit dem Blick nach innen zu durchschauen, dass es kein Zentrum gibt. Deshalb praktizieren wir Vipāśyanā, Lhaktong, diese Einsichtsmeditation, um zu erkennen, dass in dem Moment, wo ich sage „ich liebe dich“ gar kein Ich zu finden ist. Es gibt nur Liebe. Dieser Blick, diese Einsicht. Genauso, wenn ich mich ärgere und der Blick in diesem Moment nach innen geht: Wer ärgert sich da eigentlich? Kein Ich zu finden – darum geht es! Das ist es, wo wir erkennen, worunter alle leiden und wir von der Erkenntnis des Dharma profitieren, um wirklich in diese ganz freie, offene Liebe zu finden – in der niemand mehr das Gefühl hat, jemanden anders zu lieben, sondern wo sich diese Qualitäten ganz von selbst entfalten können. Ohne, von jemandem in Besitz genommen zu werden, ohne dass sich jemand super fühlt oder gerade wieder mal jemanden geliebt hat. Konntet ihr mir folgen bzw. könnt ihr Matchikma ein wenig verstehen, was sie damit meint?

Fragen der TeilnehmerInnen

Alle Wesen waren meine Mutter oder mein Vater – ist das wirklich in der Vergangenheitsform, oder ist das eine symbolische Vergangenheitsform?

Ob jetzt alle Lebewesen meine Mutter waren, ist das eine echte Tatsache?

Nein, nein, ob das gemeint ist: Sie waren immer und werden immer meine Mütter und Väter sein – ohne Bezugspunkt, es kommt mir irgendwie konstruiert vor.

Weißt du, wenn ich dir ehrlich antworte, ist das egal.

Ich wollte nur wissen, ob es so gemeint ist – ein Vater, eine Mutter ohne Bezugspunkt zu mir als...

Doch, auf der verbalen Ebene und wie es unterrichtet wird, ist es tatsächlich so gemeint, dass wir entweder das Kätzchen bei der Katzenmutter oder das Menschenkind bei menschlichen Eltern waren.

Es ist tatsächlich so gemeint, dass eine solche Beziehung stattgefunden hat, aber wenn wir jetzt wirklich Tacheles reden, ist es für das Lieben eigentlich völlig egal. Ich kann es nicht beantworten, ob es wirklich so war, aber es ist wortwörtlich so gemeint und zieht sich durch die buddhistische Literatur dieser 2500 Jahre hindurch. Jetzt sind aber all diese Meister, die so etwas sagen, selbst schon jenseits der Zeit angekommen. Für sie verschmelzen in der Gegenwart Vergangenheit und Zukunft. Sie leben in einem Gewahrsein – man könnte sagen, sie leben im zeitlosen Jetzt oder im ewigen Jetzt. Diese Meister sagen solche Dinge aus einem zentrumslosen Erleben, wo sie auch nicht an die wirkliche Existenz vergangener Leben glauben, sondern – ja, da waren aus relativer Sicht vergangene Erfahrungen, aber auch da gab es kein substantielles Selbst. Worum es ihnen eigentlich geht – egal ob die Aussage historisch stimmt oder nicht – ist, dass sie uns aufzeigen wollen, dass es eine ganz andere Sicht gibt. Selbst wenn wir noch im Relativen gefangen sind, können wir eine Sicht einnehmen, die sehr hilfreich für uns ist. Das Christentum versucht etwas Ähnliches, indem es von Brüdern und Schwestern spricht. Es versucht uns eine ähnliche Sichtweise zu vermitteln, damit wir uns anders miteinander verhalten, und das ist legitim.

Ich wollte nur wissen, ob das im übertragenen Sinne gemeint ist, damit man diese Position des zeitlosen Gewahrseins verstehen kann.

Die Lehrer, die ich gehört bzw. gelesen habe und das auf moderne Art erklären, die nehmen das tatsächlich auch gerne im übertragenen Sinne. Zum Beispiel Trungpa Rinpoche würde nicht darauf pochen, dass es tatsächlich so war, sondern er würde sagen, dass es reicht, das als Hypothese zu nehmen. Er würde auch sagen, ihr braucht nicht zu glauben, dass es die sechs Daseinsbereiche gibt, sondern nehmt sie doch als Möglichkeit, die Dinge zu erfahren.

Du hast gesagt, wir können die Dinge, bei denen wir auf der Bremse stehen, durchlieben lernen. Mir erscheint das sehr wesentlich und gleichzeitig sehr herausfordernd. Du hast kurz und knackig gesagt, dass das wichtig ist. Kannst du dazu noch mehr sagen?

Ich habe diesen Punkt bisher erst kurz angesprochen und du wünschst dir, dass ich da noch mehr darüber spreche. Gerne. Schaut mal, was wir eine schwierige Person nennen, eine Person, die für uns schwierig ist – was ist das eigentlich? Das ist eine Person, die in uns ein schwieriges Erleben auslöst – versteht ihr das? Wir begegnen jemandem, wir sehen jemanden oder jemand spricht mit uns, also raunzt uns an oder sagt irgendetwas Blödes. Diese Person, wer auch immer es ist, löst ein Erleben in mir aus, welches ich lieber nicht hätte. Manches Mal bin ich es selbst, der das ganz allein macht, der in mir durch eine Erinnerung, durch ein Festhalten ein schwieriges Erleben in mir auslöst. Wenn wir sagen, wenn wir behaupten, dass wir Liebe für eine schwierige Person entwickeln, wisst ihr, was wir dann eigentlich tun? Wir nehmen unser eigenes schwieriges Erleben an. Wir durchlieben das, was diese Person in uns auslöst. Ob wir diese Person, die das auslöst, tatsächlich kennen und wissen, was mit ihr los ist, das wissen wir gar nicht. Wir fangen damit an, das zu lieben und uns dem zu öffnen, was diese Person in mir auslöst: meine Angst, mein Ärger, mein Konkurrenzdenken, mein Mich-verstecken-Wollen, mein Draufhauen-Wollen – all das. Das ist das Erste.

Auch wenn wir im positiven Sinne jemanden lieben – das, was wir lieben, ist, was diese Person in uns auslöst. Wir lieben die Gefühle, die in uns aufsteigen, wenn diese Person da ist. Wir lieben das Gefühl in uns selbst. Tatsächlich fängt alles so an und wir sind so verliebt, weil diese Person so viel

Tolles in uns auslöst. Was ich von der Person oder dem Käfer liebe oder nicht liebe, muss ich erst entdecken. Erst einmal geht es immer darum, was sie auslöst. Deshalb beschwerten sich auch viele Menschen bei ihren Eltern oder in Liebesbeziehungen, dass sie nicht richtig geliebt werden, sondern nur die Idee von ihnen geliebt wird. Sie werden dafür geliebt, was sie für den anderen bedeuten und das ist erst einmal sehr wahr. Das ist nicht die einzige Wahrheit, aber erst einmal ist es unglaublich wahr. Im Grunde genommen ist die andere Person eine Emotion in meinem eigenen Geist. Es ist ernüchternd das zu sagen, aber auch befreiend.

Was ich für die andere Person halte, ist die Bewegung, die in mir entsteht, wenn ich dieser Person begegne. Über sie, was sie wirklich ist, kann ich so wenig sagen – ich kann viel darüber sagen, was sie in mir auslöst. Deswegen ist das Arbeiten mit den eigenen, herausfordernden Emotionen, die andere in mir auslösen oder das Arbeiten mit den Emotionen, die in mir hochkommen, wenn ich allein bin, gar nicht verschieden voneinander. Wir durchlieben sie alle. Das heißt, der Weg öffnet sich, um sie anzunehmen, sie sich befreien zu lassen, einen guten Umgang mit ihnen zu lernen. Alle Emotionen als Lehrerinnen zu sehen und immer freier darin zu werden. Dadurch öffnen sich mir die Augen für das, was tatsächlich im anderen vor sich geht. Je freier ich von meinen Schleiern werde, indem ich sie durchliebe und auflöse, desto mehr bekomme ich von der anderen Person tatsächlich mit. Dann beginnt sie sich verstanden und gesehen zu fühlen, dann kommt etwas in Gang, was mit einer echten Beziehung zu tun hat und nicht mehr das Verliebtsein oder das Ablehnen von äußeren Merkmalen ist. Dann beginnen wir das zu spüren, was nicht mehr so durch die eigenen Schleier – ob des Anhaftens oder des Ablehnens – verdeckt ist. Wenn ich das mache, dann kann ich frei werden für die Liebe mit Bezugspunkt, die diesen Namen verdient.

Das ist die schöne Arbeit in Beziehungen, dass wir das tatsächlich, wenn wir ehrlich miteinander sind, miteinander lernen können. Jedes Mal, wenn Emotionen in mir ausgelöst werden, arbeite ich damit in meiner Praxis, dadurch wird es freier und wir können uns anders begegnen, wir können uns weiter entdecken, du kannst mir mehr von dir zeigen. Jedes Mal werde ich in Schwingung gehen, aber es wird freier und ich verstricke mich nicht mehr so darin. So findet immer mehr echter Kontakt und Austausch zwischen Geistesströmen statt. Solange wir verstrickt sind in dem Anhaften und Ablehnen, bekommen wir voneinander noch nicht so viel mit. Das war jetzt vielleicht nicht so das, was du hören wolltest.

Doch, das war inspirierend für mich.

Das sind so die Dinge, die ich auch noch dabei bin zu lernen – denkt nicht, dass ich das alles schon immer so umsetzen könnte. Das sind für mich wichtige Dinge, die ich durch den Dharma gelernt habe, durch das tiefe Kontemplieren und Anwenden der Instruktionen, wie das alles so zusammen geht. Wir können tatsächlich lieben, aber es ist ein Phänomen irgendwie erspüren zu wollen, wer denn eigentlich wen liebt und was da los ist. Aber wir können diese Offenheit spüren und wir können sie miteinander und mit immer mehr Menschen teilen. Es ist wichtig, dass das klar ist, dass lieben an sich sich ausdehnen darf und dass die persönliche Beziehung wie der Katalysator dafür ist.

Die Frage ist, ob ich bei dieser Übung, wo ich jemand anderen betrachte und ihm in die Augen schaue, eine echte Resonanz spüre oder ich mir eine Illusion mache und einfach in meinen Sinneswahrnehmungen und Projektionen bin.

Da gibt es eine Lösung, die du kennst, nämlich Kommunikation – wir können fragen. Wenn wir diese Übung fortsetzen würden, dann würden wir miteinander sitzen und versuchen den anderen zu spüren, wie es ihm wohl geht, was bei ihm los ist und dann fragen und verifizieren wir, ob das, was wir meinen zu spüren, mit dem, was der andere spürt, korrespondiert. Das ist das Wunderbare und da geht es dann weiter. Wir entdecken dann vielleicht, dass das, was wir Resonanz nennen, unter Umständen einfach Projektion ist und gar nicht dem entspricht, was im anderen Geist vor sich geht, dass es also eine Resonanz unserer eigenen Muster ist. Wir können das in Frage stellen und es nicht einfach so für die Wirklichkeit halten. Bloß weil ich denke, dass du ärgerlich bist, weil du für mich so aussiehst, brauchst du dich noch gar nicht zu ärgern. Dann kann ich ja fragen: „Gibt es etwas, das dich ärgert, wie fühlst du dich?“ Wenn zwei Menschen ehrlich miteinander umgehen, dann lernen sie zu unterscheiden, was persönlicher Film ist und was tatsächliches Spüren von dem ist, was beim anderen gerade schwingt und ich aufnehmen kann. Je freier wir innerlich werden, desto besser arbeiten unsere Sensoren für das Erleben im anderen.

Wenn ich euch im Einzelgespräch empfangen, dann arbeite ich mit dieser Resonanz, aber ihr werdet mich normalerweise immer im Konjunktiv hören: „Mir kommt da gerade so ein Gefühl, kann es sein, dass ...“ und ich stelle euch das, was bei mir als Resonanz oder Intuition kommt, zur Verfügung, um das Gespräch zu vertiefen und um herauszufinden, ob da etwas stimmt, und dadurch lerne ich gleichzeitig, die Antennen zu verfeinern. „Nein, nein, das ist es nicht, es ist das.“, dann lag ich mal so ein bisschen daneben und lerne: „Ah, das ist es eigentlich“ und so verfeinert sich das. Ich weiß, dass du das schon machst und deshalb die Ermutigung, in diese Richtung weiterzugehen.

Meditation

Lasst uns wieder gemeinsam praktizieren. (...)

Ich bemerke gerade ein Paradox in meinem Geist, wenn ich mir anschau, wie der funktioniert. Wenn ich authentische Liebe in mir finden möchte, sie kontaktieren, sie entdecken möchte, dann ist das Erste, was ich tue, sicher nicht zu lieben. Ich gehe sicher, dass ich nicht irgendeine Liebe erzeuge. Das wollte ich euch einfach wissen lassen. Im Grunde genommen gilt es aus dem, wonach ich suche, komplett auszusteigen. Ich muss aus jedem Versuch, es irgendwo wie ein Ding finden zu wollen, aussteigen. Was ich innerlich mache, ist, in eine offene, nicht suchende Geisteshaltung zu gehen, eben auch in eine nicht liebende, also nichts Spezielles. Ich möchte ich euch einladen, innerlich wirklich aus dem Liebeszirkus auszusteigen. Das Schönste und Wichtigste der Welt einfach mal zu lassen. (...) Es wirklich zu lassen. (...)

Aus der Tiefe des Loslassens kommt eine unerwartete Inspiration. Es entsteht eine Ahnung davon, dass Lieben bedeutet, sich mit dem Strom der Güte zu verbinden, der ohnehin durch die Welt geht. Sich auf all diese Liebe und Fürsorge einzulassen, die sich gerade um den Körper gekümmert hat. Diese Liebe und Güte, die die Gespräche animiert hat, dieses Wohlwollen, das überall in der Welt Löcher flickt in Socken und Beziehungen, das überall einspringt, dieses Wohlwollen, das es möglich macht, dass Babys heranwachsen, dass diese zu Kleinkindern und Jugendlichen werden und irgendwann tatsächlich in der Lage sind, in diesem Wohlwollen weiterzugehen. (...)

Die Perspektive, die gerade entstand, war eine, dass der Strom der Güte in dieser Welt und des Wohlwollens tatsächlich viel stärker ist, als wir vermuten. Ansonsten wäre diese Welt, wäre unsere Gesellschaft schon längst auseinandergefallen. Viel stärker als wir denken, auch in uns selbst ist das Wohlwollen, die Liebe, die Güte und Fürsorge viel stärker, als wir uns das selbst eingestehen wollen. (...)

In diesen Strom der Güte, der durch die Zeiten geht und das Jetzt überall durchweht, da können wir uns hineingeben. Das fühlt sich ein bisschen so an, als ob wir die Widerstände etwas lockern, loslassen und das, was eigentlich gelebt werden möchte, tatsächlich leben. Dazu braucht es eigentlich gar nichts anderes, als entspannt zu bleiben. Das ist das größte Geschenk, das wir der Welt machen können. (...)

Dieser Strom der Güte durchwirkt auch uns, auch diesen Geistesstrom, den wir unseren eigenen nennen, eigentlich die ganze Zeit. Erlauben wir es ihm doch, seine volle Wirkung zu entfalten. Manchmal wird es Segen genannt. Segen, der durch uns fließt, uns öffnet. Manchmal wird es Inspiration genannt, Öffnung. Diese frische, lebendige Inspiration, die sich einstellt, wenn wir unsere vorgefassten Meinungen loslassen und sogar unsere Erfahrungen, die uns so geprägt haben, einfach mal lassen können. (...)

Zum Abschluss lasst den Nektar der Liebe, des Wohlwollens durch euch hindurchfließen, in all die Bereiche des Körpers, des Seins. Kein Body Scan, sondern eine Liebesdusche. (...) Von woher diese Dusche kommt? Aus der Natur des Seins selbst. Aus der wahren Natur unseres Geistes. (...) Annehmend, nährend, wohltuend. Lasst uns dies nun gemeinsam widmen.

Einführung: Herzensqualität Mitgefühl

Insgesamt geht es in diesen Tagen um die Herzensqualitäten, um die uns allen innewohnenden Qualitäten. Herz steht hier für den Herzensgeist, für alle Qualitäten, die unserem Geist innewohnen. Man wird sich fragen: Welche sind das denn?

Die buddhistische Tradition ist da einen Weg gegangen, nicht den normalen Geist, den Geist der Normalbürger zu erforschen, sondern zu schauen, welche Qualitäten sich eigentlich bei allen Erwachten zeigen. Was bleibt, wenn Arhats oder Arhatis – das wäre die weibliche Form – erwacht sind? Was haben sie alle gemeinsam? Was haben die erwachten Bodhisattvas und Bodhisattvis gemeinsam? Bei den Menschen, deren Geist ganz frei ist von Anspannung, von Greifen, von Ichbezogenheit, was bleibt da eigentlich, was zeigt sich da? Das, was sich da zeigt, das hat man dann später in der Mahāyāna-Tradition *Bodhicitta* genannt – den Geist des Erwachens. *Bodhi* – Erwachen und *citta* – Herzensgeist. *Citta* ist auch ein Name für Herz. Das ist diese Summe von Qualitäten, die da beobachtbar waren. Beobachtbar ist immer noch, heute genauso wie damals, dass sie alle ein hohes Einfühlungsvermögen haben.

Darum wird es heute auch gehen, um dieses Mitfühlen. Und dieses Einfühlungsvermögen ist nicht bloß Empathie, sondern ein aktives Einfühlen, wo es auch, aus der Resonanz heraus, zu einem Handeln kommt. Also die bleiben nicht einfach mitfühlend sitzen, wenn sie was gefragt werden,

sondern die antworten auch. Sie merken nicht nur, dass jemand Hunger hat, sondern sie stehen auch auf und machen etwas zu essen, also es ist ein Schritt weiter.

Mitfühlen ist nämlich auch die Bereitschaft zu handeln. Das haben sie alle gemeinsam, denn sie sitzen halt nicht auf der Bremse. Es gibt keine träge Ichbezogenheit, die dann irgendwie sagt, du hast zwar Hunger, aber ich habe jetzt gerade keine Lust etwas zu essen zu machen. Wir nennen das im Norddeutschen "bräsig", wenn jemand so schlapp in seiner Ichbezogenheit abhängt.

Die Pāramitās: Qualitäten des Mitgefühls

Und das gibt es da nicht, die sind beweglich. Diese Beweglichkeit, das nannte man auf Sanskrit und Pāli *vīriya*. Das ist eine freudige Energie, ein Enthusiasmus – oft wird es einfach als Energie übersetzt oder auch als freudige Ausdauer – das übrigens auch das vierte Pāramitā ist, die vierte befreiende Qualität. Das ist diese ganz fließende, eben nicht faule Bereitschaft, sich voller Freude für das Heilsame einzusetzen. Du bist dabei etwas Sinnvolles zu tun und so eine erwachte Person sagt: „Komm, ich helfe dir, ich bin dabei.“ Diese Energie, sich einzubringen, dort, wo etwas Sinnvolles, Gutes läuft. Das haben sie auch alle gemeinsam.

Das entspringt natürlich aus dem Mitfühlen, aus dem Einfühlen, das entspringt natürlich aus einer Einsicht. Wir nennen das Weisheit – ein tiefes Verstehen, was eigentlich heilsam ist, was sinnvoll ist in dieser Welt, was Menschen und andere Lebewesen weiterbringt und was uns blockiert, was nicht heilsam ist, was dem entgegengesetzt ist. Dieses Frei-Sein – Freiheit ist natürlich auch eine Herzensqualität – drückt sich vor allen Dingen in einem geschmeidigen Umgang mit den Dingen aus. Also, frei sein bedeutet hier, frei zu sein von Blockaden, von einem Fixieren, was in kurzes oder langes Blockiert-Sein oder in Verstrickungen hineinführt. Das ist mit Freiheit gemeint, diese Geschmeidigkeit.

Und die zeigt sich auch in einer Qualität wie Geduld. Also, was wir Geduld nennen, ist immer eine Übung, eine Geduldsübung, weil wir eigentlich nicht geduldig sind. Wir wollen eigentlich, dass etwas schneller vorangeht, dass wir schneller drankommen, dass unsere Ziele schneller erreicht werden. Deswegen brauchen wir Geduld. Erwachte dagegen sind geduldig, ohne es zu merken. Die brauchen sich gar nicht anzustrengen, um geduldig zu sein, weil es ihnen gar nicht um sich selbst geht. Gendün Rinpoche sagte immer: „Wo Mitgefühl ist, da braucht man keine Geduld zu üben.“ Wenn andere genauso wichtig sind wie ich selbst, dann gibt es keine Geduldsübung. Das habe ich mir so zu Herzen genommen. Wenn ich ungeduldig werde – was ja nie vorkommt [lachen], aber falls es dann doch mal vorkommt – dann denke ich nicht, ich muss Geduld üben, sondern frage mich: „Wo bin ich jetzt gerade nicht im Mitgefühl? Ah, genau, die anderen, die hier auch anstehen, haben genauso Hunger wie ich. Die haben es genauso eilig wie ich und der Typ, der mich gerade ausgebremst hat, ist wahrscheinlich gerade ziemlich unter Stress.“ Also, das Mitgefühl ist dann tatsächlich auch die Quelle von Geduld.

Es gibt noch andere Qualitäten, die aus dem Mitgefühl entspringen, wie z.B. eine natürliche Freigiebigkeit. Bei allen Erwachten ist es zu beobachten, dass sie nicht an Besitz hängen, dass sie ihre Zeit, ihren Besitz, ihre Energie allen zur Verfügung stellen und auch den Dharma nicht als persönliches Eigentum betrachten. Dass sie dort Schutz geben, wo es Schutz braucht, Kranke pflegen, wo es Pflege braucht, Alte unterstützen, Junge unterstützen. Also da ist einfach Freigiebigkeit auf

allen diesen Ebenen – materiell, sozial und im Spirituellen – ganz natürlich. Man braucht eigentlich gar nicht darüber zu sprechen, weil wenn das Mitgefühl nicht mehr ausgebremst ist, dann ist natürlich Freigiebigkeit die Folge. Mitgefühl ohne Freigiebigkeit geht nicht.

Das ist so, wie wenn ich einen stolpernden Menschen erlebe, und meine Hand streckt sich direkt aus, um den Menschen vor dem Hinfallen zu bewahren. Das ist so direkt, so spontan. Mitfühlen wie es ist zu fallen – wir wissen, was für einen Schmerz es verursachen kann, wenn man unglücklich fällt – und deshalb wollen wir den anderen davor schützen, diesen Schmerz zu erfahren. Das geht so schnell, dass sich sofort unsere Hand ausstreckt. Und die Verbindung zwischen Mitfühlen und Freigiebigkeit ist genauso schnell. Wenn wir jemanden sehen, der etwas braucht, dann stehen wir vielleicht manchmal ein bisschen auf der Leitung und es braucht ein bisschen das Kultivieren von Mitgefühl, und irgendwann greifen wir dann in die Tasche und geben zum Beispiel dem armen rumänischen Straßenmusiker, der da sitzt, etwas Geld. Wir sind vielleicht am Abwägen – ist das jetzt eine Mafia oder wirklich jemand, der Geld braucht? – wir versuchen ein bisschen weise zu sein, aber eigentlich ist Mitgefühl ruck-zuck, es kennt keinen Aufschub. Vor allem wenn Mitgefühl mit Einsicht gekoppelt ist, wenn es weise ist und wir sehen, dass es jetzt etwas Bestimmtes braucht – dann kann eigentlich nur noch Ichbezogenheit dazwischenkommen. Wenn es ein weises Verstehen der Situation ist, in der wir merken, es braucht etwas, was kann uns dann eigentlich noch stoppen? Was kann uns eigentlich noch stoppen, uns um eine Situation zu kümmern, die dabei ist, schief zu laufen? Es gilt sofort zu handeln.

Ihr dürft das gerne auf einige politische Themen übertragen. Was bremst uns aus? Unser eigenes Profitstreben, unser Streben, die eigenen Pfründe zu schützen, die Bequemlichkeit, all die verschiedenen Formen von Ichbezogenheit inklusive Angst. Angst, dass die Dinge anders werden können. Wenn wir z.B. offene Grenzen hätten, würden die Dinge anders werden, alle hätten Zugang – wow, was für ein Chaos, denken wir. Aber ich denke, das größere Chaos von ständigen Kriegen um Wasser, um Lebensmittel und Ressourcen, ließe sich damit vermeiden.

Ok, es geht also darum, Grenzen zu öffnen. Mitgefühl bewirkt, dass Grenzen verschwinden, dass Trennungen wegschmelzen, und damit sind wir ganz von selbst auch im zweiten Pāramitā, im heilsamen Verhalten. Da, wo wir spüren, wie es jemand anderem geht, werden wir respektvoll und einfühlsam handeln, wir werden nichts wegnehmen, was uns nicht gegeben ist, wir werden Beziehungen respektieren, wir werden achtsam sprechen usw. Wisst wir, was wir achtsames Handeln nennen, ist mitfühlendes Handeln. Die Achtsamkeit ist die Folge des Mitgefühls. Es geht bei Achtsamkeit nicht darum mitzukriegen, wie sich ein Fuß vor den anderen setzt. Das ist nur eine Übung, um überhaupt einmal präsent zu bleiben. Wahre Achtsamkeit ist das Üben in Mitgefühl. So zu sprechen, dass es ankommt, dass es verstanden werden kann. So zu fühlen, so zu sprechen, mich so zu verhalten, dass es nicht verletzend wirkt, dass es nicht zu lauter Verstrickungen kommt, dass kein zusätzliches Leid entsteht. Das ist Achtsamkeit, achtsam im Hinblick auf die Konsequenzen.

Es geht nicht um eine pure Achtsamkeit: „Ich muss jetzt mitkriegen, wie meine Hand sich bewegt.“ Das ist eine gute Übung, aber eigentlich muss ich mitkriegen, wie meine Zunge sich bewegt. Eigentlich muss ich mitkriegen, wie mein Herz sich bewegt und wie diese Herzensbewegung meine Zunge bewegt und was da dann rauskommt und was das für Folgen hat. Eigentlich geht es bei der

Achtsamkeit um heilsames Verhalten. Ihr fragt euch vielleicht, wo in den Pāramitās die Achtsamkeit verloren gegangen ist, denn die wird nirgends erwähnt.

Sie ist vor allen Dingen im Pāramitā des heilsamen Verhaltens und im Pāramitā der meditativen Stabilität. Da drin ist ganz viel Achtsamkeit. Das sind alles Herzensqualitäten, die bei erwachten Menschen zu finden sind: Sie haben eine tiefe Seins-Erkenntnis, tiefe innere Ruhe und Freude am Heilsamen. Sie sind wirklich in ihrer Natur geduldig. Ungeduld ist ein Zeichen für mangelnde Verwirklichung. Da ist ganz eindeutig noch nicht viel von Freiheit zu sehen, wenn jemand ungeduldig ist, das ist einfach ein klares Zeichen. Heilsames Verhalten und Freigiebigkeit, alle diese Qualitäten kommen aus dieser Resonanz, aus diesem Mitfühlen mit dem, was jetzt alles gerade in der Situation bei Menschen und anderen Lebewesen zu spüren ist.

Mitgefühl konkret: Sich einlassen, nichts ausschließen

Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass der Buddha schon vor zweieinhalbtausend Jahren darauf hinwies, dieses Mitgefühl auch auf Pflanzen und Gewässer auszudehnen. Es ist niedergeschrieben, wie der Buddha seine Schüler und Schülerinnen aufrief, nie einen Grashalm unnötig zu knicken, nie einen Baum unnötig zu fällen, nie in ein Gewässer zu pinkeln. Er hat detaillierte Anweisung gegeben, wie Latrinen – Trockenklos würden wir heute sagen – zu bauen sind, sodass möglichst guter Kompost entsteht und die Umwelt nicht verseucht wird durch die Bedürfnisse der Ansammlungen von Mönchen und Nonnen um ihn herum. Wir müssen einfach wissen, wie dieser Respekt, dieses Mitgefühl sich schon damals darauf bezogen hat, Gewässer, Erde, Kleinstlebewesen, Pflanzen, Bäume zu schützen.

Der Grund, warum es zum Regenzeit-Retreat, zum Monsun-Retreat kam, war nicht, weil die Mönche Angst hatten, nass zu werden. Der Grund war, dass es unmöglich war, im Monsun durch Nordindien zu wandern, ohne ständig irgendwelche Käfer zu zertreten. Die Mönche und Nonnen wurden ruhig gestellt für die Regenzeit, um beim Herumlaufen nicht so viele Insekten zu töten. Überall kroch es, es war überall Leben. Das kennen wir gar nicht mehr. Ihr wisst vielleicht noch, wie das war vor 20, 30 Jahren, wie viele Insekten wir beim Autofahren auf der Windschutzscheibe hatten. Das ist fast kein Thema mehr, das gibt es nicht mehr. Es gibt kaum noch Insekten, selbst an einem schwülen Herbst- oder Sommerabend sieht man kaum welche. Das ist so eine Verarmung, und es ist Respektlosigkeit, die dazu geführt hat. Respektlosigkeit ist ein anderes Wort für Ichbezogenheit, für mangelndes Mitgefühl.

Damit sind wir beim Thema für heute, ich bin schon mittendrin. Mitgefühl zu entwickeln ist etwas total Konkretes. Mitfühlen bedeutet, dass wir anders handeln werden. Wir werden anders denken, wir werden anders sprechen. Mitfühlen bedeutet, dass ich mich einlasse darauf zu fühlen, was um mich herum los ist. Und dann bin ich nicht mehr derselbe wie vorher. Ich kann meine Eigeninteressen und auch meine Lobby-Interessen nur durchziehen, wenn ich mich abschotte und so tue, als wären meine eigenen Bedürfnisse, die Bedürfnisse meiner Gruppe die wichtigsten.

Sobald ich mich einlasse auf einen Dialog, auf ein wirkliches Spüren von Herz zu Herz, auf einen Austausch, werde ich mich ändern. Wenn ich mich auf einen wirklichen Austausch einlasse, kann ich nicht dabei bleiben, dass die paar Millionen Europäer ihren Lebensstandard weiter ausbauen dürfen

und die Milliarde Inder ihren Energiekonsum herunterfahren sollen, gleich mal Verzicht üben und hundert Jahre Entwicklung einfach vergessen. Das geht nicht, wir müssen uns ganz anders verhalten. Wir werden uns ganz anders verhalten, wenn wir uns wirklich einlassen. Die erste Folge von Mitgefühl ist Freigiebigkeit. Freigiebigkeit bedeutet – wenn wir nur einmal die materielle Freigiebigkeit nehmen –, dass wir von unserem Besitz, unserem Reichtum abgeben, wenn es anderswo Not, wenn es Leid gibt. Das ist doch wohl klar, oder? Das ist ja direkt vor unserer Haustür. Wir brauchen auch nicht so weit zu denken wie nach Indien. Indien ist gar nicht einmal so ein armes Land. Es gibt viel ärmere Länder. Indien ist ein Industrieland geworden, ein digital hoch entwickeltes Land für einige Bereiche. Ich habe ein Jahr dort gelebt und noch die Zeiten erlebt, in denen viele Dörfer nicht elektrifiziert waren und es keinen Strom und keine Wasserleitungen gab.

Mitfühlen – wenn wir uns jetzt, heute wirklich auf diese Qualität einlassen, wird es unser Leben verändern. Ich möchte noch ein bisschen weiter machen in dieser Richtung. „Fridays for future“, das ist ein Thema des Mitgefühls. Wenn wir nicht hinhören – einige von uns hier im Saal sind jung, aber viele sind schon eine etwas ältere Generation: Wir müssen hinhören und wenn wir Respekt und Mitgefühl haben, bedeutet das, dass wir uns hineinversetzen in die Situation derer, die jetzt zur Schule gehen, die jetzt gerade studieren. Wie würde es mir gehen, wenn ich in jungen Jahren unterwegs wäre? Ich weiß noch genau, wie es mir damals ging. Ich war einer von denen, die früh wach wurden. Ich habe mit 19, 20 Jahren den Bericht des Club of Rome gelesen und mit Freunden zusammen eine Partei gegründet für Umweltschutz, noch bevor es die Grünen gab. Ich weiß genau, wie sich das anfühlt, wenn man merkt, was auf einen zukommt. Und es ist genau so gekommen, sogar noch schlimmer.

Das ist alles Mitfühlen, weises Mitfühlen, vorausschauendes Mitfühlen, sich in die Perspektiven anderer hineinversetzen. Mich betrifft es ganz besonders, denn ich habe dieses Bodhisattva-Versprechen abgelegt und es ist mir ernst damit. Es ist mein Wunsch und ich bin bereit, wieder zu kommen. Das heißt, dieser Geistesstrom, der hier sitzt und unterrichtet, hofft, dass es ein paar gibt von den Jüngeren hier [lachen], die mir dann das beibringen, was ich ihnen beigebracht habe, wenn ich wieder komme. Ich werde eines von den Babys sein, das hoffentlich hier auf dem Planeten wieder geboren wird. Der junge Gendün hat schon gemeint, ich würde vielleicht dann auf seinem Schoß reiten. Ja, dann kann er mir die Sachen weiter erklären. Versteht ihr? Versetzt euch mal rein. Es kann sein, dass einige von euch – ob freiwillig oder unfreiwillig – wiederkommen. Zwar haben wir keine Erinnerung mehr daran, aber es könnte uns sehr persönlich betreffen. Wir könnten einfach die sein, die gerade jetzt geboren werden.

Das alles ist Mitfühlen. Mitfühlen ist diese Beweglichkeit, diese Geschmeidigkeit, sich hineinversetzen zu können. Das bedeutet als Praxis, genau dorthin mit unserem Bewusstsein und unserer Fähigkeit, uns einzufühlen, zu gehen, wo wir normalerweise nicht hingehen, was wir vermeiden. Zum Beispiel einen kleinen Sprung in den Kreml zu tun und hinzufühlen, wie sich Putin wohl jetzt gerade fühlt. Wie fühlt es sich jetzt wohl an, eine Schlappe nach der anderen einzustecken und welche Wut hat er wohl im Bauch? Und was sind das eigentlich für Vergeltungsschläge, die gerade laufen? Was läuft da eigentlich ab, welche Angst sie wohl haben vor einem Putsch, vor Chaos, was haben sie angerichtet? Wie fühlt sich das an für die jungen Russen und vor allem die anderen

ethnischen Minderheiten in Russland, die jetzt eingezogen und verheizt werden? Wie fühlt sich das an, in so einem Panzer zu sitzen?

Ich hatte einen russischen Schüler, der vierzehn Jahre Retreat lang bei mir gemacht hat. Er hatte seine Militärzeit in einem Panzer an der Grenze zu China verbracht. Dieser Panzer war eingegraben, der konnte nicht mehr fahren. Da war nur das bewegliche Teil über der Erde. An der ganzen Strecke der chinesischen Grenze entlang waren Panzer eingegraben. Die Botschaft war: „Wenn der Feind kommt, zerschießt du alles, weil weg kannst du sowieso nicht.“ Wisst ihr, wie sich das anfühlt, ein Jahr in so einem Panzer zu verbringen, eingegraben, Schicht um Schicht? Das ist Mitgefühl, sich auf das einzulassen, was sehr schwer vorstellbar ist und es doch zuzulassen, was es bedeutet hier und dort zu sein, in den verschiedenen Positionen. Egal, ob man von allen in der Welt als Schurke gesehen wird, genau in den Schurken versetzen wir uns auch hinein und in alle anderen. Manchmal wissen wir gar nicht genau, wer die größeren Schurken sind. Die Unsichtbaren oder die Sichtbaren, wir wissen es nicht genau. Überall, wo wir ein bisschen eine Ahnung bekommen, ist unser Mitgefühl eingeladen, sich einzufühlen – bis hin zur Feldmaus in den ukrainischen Feldern oder zu dem Bauern, dem es einfach egal ist, wer sein Land regiert, der einfach nur sein Getreide einholen möchte.

Überall spüren. Und abgesehen von den gesellschaftlichen und politischen Themen ist Mitgefühl das emotionale Thema überhaupt. Partnerschaften, Beziehungen in den Familien leben vom Mitgefühl und vom Sich-einfühlen-Können. Wir haben am ersten Tag schon von dieser Fähigkeit von Eltern gesprochen, sich einzufühlen in die Bedürfnisse des Babys, die es noch kaum ausdrücken kann. Diese Fähigkeit ist Mitgefühl und dann bedeutet mitfühlen, auch zu handeln. Mitgefühl ist nicht einfach nur Empathie, sondern auch das Handeln – beruhigen, ins Bett bringen, die Brust oder Flasche geben, Herumtragen, Windeln wechseln oder Ansprache – was es eben braucht. Dabei ist immer die Herausforderung, zu fühlen, einzugehen auf das, was wir fühlen und es dann zu testen.

Mitgefühl handelt

Jetzt kommen wir zum zweiten Bereich des Mitfühlens. Mitfühlen bedeutet nicht, dass wir beim ersten Fühlen schon wissen, worum es geht und was hilfreich ist. Das Mitgefühl bleibt geschmeidig – so wie beim Kleinkind – und testet, ob es denn wirklich das ist, was es braucht. Es bleibt hellhörig und hellfühlig für die Reaktion, die dann kommt. Es kann nämlich völlig unangemessen sein, was wir in unserem Feingefühl vorschlagen und dann tun. Mitfühlen hört also nicht auf, wenn wir uns einmal eingefühlt haben, sondern ist etwas, das kontinuierlich wach bleibt, die ganze Zeit hört es nie auf und führt immer wieder zu einem Feintuning, einem weiteren feinen Anpassen, das fortlaufend passiert.

Ihr merkt, dass mein Blick so schweift, während ich unterrichte. Das ist nicht, weil ich gelernt habe, euch allen das Gefühl zu geben, ihr seid im Blick. Nein, das ist kein Trick, sondern während ich spreche, schaue ich in eure Gesichter und es findet ständig ein Feintuning statt. Durch die Art, wie ihr schaut und was ich meine, daraus zu lesen, ergibt sich, wie es weitergehen könnte – wo die Fragezeichen sind, ob es ankommt, was ich euch gerade sage, wo ihr gerade sein, ob ich euch mehr zumuten kann oder ob ich ein bisschen mehr Raum gebe. Versteht ihr? Feintuning, die Feinanpassung des Verhaltens, ist ein fortlaufender Prozess. Denn in einem Gespräch ist es nicht ausreichend, mal ein bisschen Mitgefühl am Anfang zu entwickeln und dann meinen Ratschlag abzuspielen oder das,

was ich aus meinem Leben dazu zu sagen habe. Das ist absurd, das ist uns gleich klar, sobald ich das anspreche, aber tatsächlich laufen Gespräche oft so ab. Da war einmal ein Moment des Einfühlens und dann ist eigentlich für fünf oder zehn Minuten vorhersehbar, was für eine Geschichte ich erzählen will – und meine Partnerin gähnt schon und sagt: „Hmm, mal schauen, wann er wieder ...“ [lachen] Versteht ihr? Feingefühl ist etwas anderes. Feingefühl ist wirklich hinzuspüren: „Interessiert es dich noch, sind wir noch gemeinsam unterwegs?“ Raum zu lassen, dass eine Antwort kommen kann, dass wir miteinander im Tanz sind. Tanzen ist eigentlich das beste Bild dafür, was Feingefühl ist.

Beim Tanzen versuchen wir einander nicht auf die Füße zu treten. Wir versuchen miteinander geschmeidig zu einer Musik unterwegs zu sein. Und es reicht auch nicht, nur meinen Partner, meine Partnerin zu fühlen. Es geht auch darum, alle anderen, die im Raum tanzen auch noch im Gespür zu haben. Es ist eine Gesamtsituation, die Fokus und panoramisches Gewahrsein zugleich braucht. Ein Verbunden-Sein mit der Musik, ein Verbunden-Sein mit dem Rhythmus. In normalen Gesprächen ist es das Verbunden-Sein mit den Inhalten, aber wie sich diese Inhalte dann ausdrücken, wie sie sich gestalten und weiterentwickeln, wie wir dranbleiben, das ist der Tanz.

Jedes Gespräch ist ein Tanz, ein Tanz miteinander. Auch wenn ich jetzt einen Monolog halte, weil es in dieser großen Gruppe anders gerade nicht so produktiv wäre, ist es doch für mich immer noch ein Tanz. Wenn ich mit meinem ausgearbeiteten Skript zu Mitgefühl kommen und euch das einfach vorlesen würde, wäre es kein Tanz.

Fragen der TeilnehmerInnen:

Du hast erzählt von dem Schüler, der an der Grenze im Panzer war. Ich verstehe nicht, warum es pures Mitgefühl ist, diesen Dienst auszuhalten, mein Impuls wäre diesen Dienst zu verweigern.

Es geht um den Schüler von mir, der da in dem Panzer saß. Die Botschaft war nicht, dass es Mitgefühl ist, das auszuhalten. Was ich sagen wollte, versetzt euch mal in die Situation hinein. Wir versetzen uns in die Situation, einfach nur wie es ist, wie es sich anfühlt, dass ich in eine ausweglose Situation hingeworfen werde.

Es ging gar nicht darum. Weißt du, die hatten nicht die Möglichkeit den Wehrdienst zu verweigern. Das ist nicht wie bei uns. Es ging nicht um Lösungen dafür, sondern es ging darum zu fühlen, wie Menschen der Macht anderer ausgeliefert sind, um dieses Gefühl ging es. Da haben wir uns ein bisschen missverstanden. Es ging nicht um Handlungsoptionen, sondern es ging einfach darum, sich mal an ungewöhnliche Stellen des Erdballs zu begeben, wo Menschen etwas erleben, was weit weg ist von unserem eigenen Erleben. Ich habe den Wehrdienst verweigert, aber ich wurde auch nicht zum Zivildienst eingezogen, weil ich sowieso überwacht wurde, und die wollten mich weder im Zivildienst haben noch im Wehrdienst. [Lachen] Deshalb wurden mir einfach achtzehn Monate geschenkt.

Kannst du noch darüber sprechen, ich denke gerade an die Kollegen und Kolleginnen im Krankenhaus, die sehr empathisch, aber auch mitfühlend den Menschen in der Corona-Zeit geholfen haben. Ich denke an die ganzen Buddhas, die über Jahre voller Mitgefühl geholfen haben, aber nicht ausgebrannt sind. Wo sind die Fallstricke, mitfühlend zu handeln, ohne auszubrennen? Wo ist da die Verknotung?

Das ist eine ganz wunderbare Frage. Der Anlass der Frage ist die Corona-Situation und die Frage war, wie man in so einer Stresssituation, wo so viel passiert, so ein Ansturm ist, so viele Regeln sind, Personalknappheit usw. mitfühlend handeln kann, ohne ausgebrannt zu werden? Das ist ganz, ganz wichtig. Um nicht auszubrennen, nehme ich jetzt einen schönen Schluck Tee. [Lachen] Gut, auf der oberflächlichen Ebene ist das gerade eine symbolische Handlung gewesen, dass ich mir etwas gegönnt habe, dass ich meinen Durst nicht zurückgestellt habe, um mitfühlend die Frage zu beantworten. Erst einmal was trinken. Das weiß jeder, dass wir uns um die eigenen Bedürfnisse stärker kümmern sollten, um nicht auszubrennen. Es geht aber viel tiefer. Wir waren schon beim mitfühlenden Handeln. Ich habe euch da etwas Wichtiges nicht erklärt und die Antwort auf diese Frage wird diese Lücke schließen.

Wenn ich aus dem Ich heraus mitfühlend handle und ich meine, ich müsste die Situation lösen, entsteht dieser grundlegende Stress, der selbst bei wenigen Arbeitsstunden schon zu einem Burnout führen kann.

Selbst eine Person, die nur eine 20-Stunden-Stelle hat, kann aufgrund dessen, was sie fühlt, was sie alles mitkriegt – im Krankenhaus, um bei deinem Beispiel zu bleiben – und aufgrund des Bedürfnisses dieser unwürdigen Situation Abhilfe zu verschaffen und sich einzusetzen, so viel inneren Stress erleben, dass es zu einem wirklichen Ausgebrannt-Sein kommt.

Die Anzahl der Stunden, die jemand arbeitet, ist nicht der Maßstab dafür, wie ausgebrannt jemand dann am Ende einer gewissen Zeit ist. Sondern es ist ein Wechselspiel zwischen der empfangenden und der gebenden Qualität des Mitgefühls. Ich möchte über beides sprechen, denn beides hat etwas mit dem Phänomen zu tun, dann irgendwann nicht mehr zu können. Beim Empfangen ist es zum Beispiel so bei manchen Menschen, die überhaupt keinen helfenden Beruf haben, dass sie sich ausgebrannt fühlen durch das einfache Empfangen der Informationen in den Nachrichten und auf den vielen verschiedenen Kanälen. Der Grund ist, dass alles aus der Perspektive des Ichs heraus empfangen wird. Wir können uns das so vorstellen, dass in den Nachrichten – jetzt haben wir den Krieg in der Ukraine, vorher war es die Corona-Geschichte, wenn es das nicht ist, dann sind es Biden und Trump oder Bolsonaro und Lula oder es ist die Klimakrise oder es sind die Wahlen in Italien oder oder – immer irgendetwas ist, was in mir – in dem Ich, das das hört – einen Impuls von Sorge, Angst und Etwas-tun-Wollen auslöst, die Situation ändern zu wollen. Jetzt wird aber ständig über so große Zusammenhänge berichtet, dass der Einzelne in eine völlige Ohnmacht hineinmanövriert wird. Und dieses ohnmächtige Aufnehmen von ganz vielen Informationen, von ganz vielen Nachrichten über globale und nationale Zusammenhänge und soziale Probleme kann allein schon zu einem emotionalen Ausgebrannt-Sein führen, weil ich mich so hilflos fühle.

Du arbeitest ja mit verschiedenen Leuten zusammen. Es gibt hier auch Personen, die mit alten Menschen zusammenarbeiten. Die können ausgebrannt sein, einfach dadurch, dass auf den Pflegestationen im Altersheim ständig das Fernsehen läuft und sie da alles Mögliche mitkriegen. Allein das kann sie schon völlig überwältigen. Es ist das Steckenbleiben von einem Impuls, der eigentlich nach Veränderung schreit. Wir hören von der Klimakrise und eigentlich wollen wir etwas tun. Wir wissen aber nicht, was wir tun sollen. Wir stecken fest. Wir können nicht ständig in unserem Vorgarten noch einen Baum pflanzen. Wir wissen auch nicht, wo wir mit unserem knappen Geld bessere Kleider kaufen können. Wir greifen halt dort zu, wo es am billigsten ist.

Es bleiben Impulse von Hilflosigkeit, von Ohnmacht stecken – das ist das Aufnehmen. Wenn jetzt eine Pflegekraft mit dem Leid von Lungenkranken in der Corona-Pandemie zu tun hat und auf der Intensivstation zum Beispiel mitbekommt, wie die Hälfte der Patienten einfach verstirbt, einer nach dem anderen, wie zu Beginn der Pandemie – jedes Mal ist da innere Ohnmacht und das Erleben des persönlichen Schicksals. Dieser Mensch kam, war bei vollen Kräften und ist jetzt tot, und dazwischen liegen nur drei oder fünf Wochen.

Das ist auf der rezeptiven Seite schon einmal eine enorme Überforderung. Jetzt gehen wir zur gebenden Seite. Dann will man etwas tun, ich will tun, ich will helfen, ich mache Überstunden. Ich bin in diesem Milieu sehr vernetzt, weil meine Partnerin auf der Notfallaufnahme arbeitet, ihre Schwester leitet die Notfallaufnahme der Kinderklinik in St. Gallen, also ich kriege da tatsächlich viel mit. An diesen Orten ist es inzwischen unmöglich, sich Ferien zu nehmen, so wenige Arbeitskräfte gibt es. Die Überstunden sind so immens, wir sprechen wirklich bei einer 40-Stunden-Stelle von 60 Stunden und mehr pro Woche, die sie arbeiten. Und das jetzt schon seit vielen, vielen Monaten. Das hat sich gesteigert in den letzten zweieinhalb Jahren. Es wird immer mehr, weil immer mehr wegfallen. Es steigen immer mehr aus und Nachwuchs gibt es nicht ausreichend. Aber das alles ist noch nicht der Grund des Burnouts. Es sind noch nicht die Stunden.

Man nimmt oft an, wenn man so viel arbeitet, dann muss es zum Burnout kommen. Aber ein Bauer arbeitet fast nie weniger als 60 Stunden. Das gibt es eigentlich gar nicht, einen 40-Stunden-Alltag gibt es nicht bei einem Bauern. Bei ganz modernen, hochtechnisierten Betrieben, da kriegen sie das hin, solange es da automatische Melkmaschinen gibt und sie keine Tiere haben, um die sie sich persönlich kümmern müssen. Ein echter Bauer ist rund um die Uhr im Einsatz und nur wenn die Dunkelheit zuschlägt, ist Pause. Aber die sind nicht ausgebrannt, normalerweise nicht. Zumindest wenn nicht die Sorgen dazukommen mit den nicht abzahlbaren Krediten und Dürre und das Grundwasserproblem usw.

Was den eigentlichen Burnout auf der handelnden Seite bewirkt, ist: „Ich muss etwas tun. Ich muss noch mehr die Ärmel hochkrempeln und ich werde mich noch mehr anstrengen. Und ich werde noch mehr da sein für die schlimmen Fälle. Ich werde noch mehr versuchen in meiner kleinen freien Zeit zuzuhören.“ Ich weiß von Pflegekräften, die über ihre Arbeitszeit hinweg einfach dageblieben sind, weil sie den Patienten überhaupt nicht mehr zuhören konnten, den ganzen Tag über. Deshalb haben sie sich dann einfach nach der Schicht nochmal ans Bett gesetzt, sind noch einmal hingegangen, um da, wo sie nicht verweilen konnten, einfach mal menschlich da zu sein. Das Problem ist aus Dharma-Sicht, dass das alles aus dem Ich heraus passiert. Die Aufnahme von Informationen, d.h. also auch von den Situationen, die unser Mitgefühl stimulieren, findet in einem engen Raum ohne Weite statt und das Helfen-Wollen findet auch alles aus dem Ich heraus statt.

Und jetzt gibt es Menschen mit einer hohen Resilienz. Ihr kennt das Stichwort. Resilienz bedeutet hohe Belastbarkeit, sodass sie selbst bei 60, 80 Stunden bei dieser Art von Arbeit nicht zusammenbrechen und nicht in ein Burnout kommen. Was zeichnet diese Menschen aus? Oft ist es der Fall, dass sie irgendwo andocken können, an einem Glauben – ein christlicher Glaube hilft auch –, jedenfalls, dass sie eine innere Praxis haben, um in eine Weite zu finden, in eine fließende Art mit den Situationen umzugehen. Das ermöglicht es ihnen, da, wo sie aufnehmen, im Fließen zu bleiben

und auch im Handeln im Fließen zu bleiben. Wir würden aus der Dharma-Perspektive sagen, je geringer die Ichbezogenheit, desto höher die Resilienz.

Also wir können tatsächlich viel geben, auch unentwegt empfangen und zuhören, wenn wir immer diesen inneren Raum öffnen können. Wenn dieser Schwingungsraum, dieses schwingende Feld in uns ganz weit ist, können die Dinge durchschwingen, sie werden nicht blockiert. Also die schwierigen Nachrichten, das was ich am Krankenbett sehe, das, was in den Nachrichten zu hören ist, das kann alles durchschwingen. Wenn ich gelernt habe, z.B. während ich Nachrichten sehe OM MAṆI PADME HÜM zu rezitieren oder Herzensgebete zu sprechen, für alle, die betroffen sind, dann kann ich wenigstens ein bisschen aus der Ohnmacht herauskommen. Ich kann ein bisschen etwas tun. Wer beten gelernt hat, hat eine immense Möglichkeit zur Verfügung, um die Bewegung des Herzens nach außen zu bringen, um etwas zu tun. Auch wenn es nicht das aktive Tun ist, das wirklich etwas verändert.

Menschen wollen dann spenden, sie wollen etwas tun können. Es befreit das Herz. Es führt aus dieser Ohnmacht heraus. Wir müssen dem empfangenden Herzen, dem empfangenden Geist eine Weite des Loslassens, der Nichtidentifikation ermöglichen. Das hilft, sodass wir uns nicht mit allem in Form von Mitleid identifizieren, sondern es wahrnehmen, es durchschwingen lassen und auch weiter wahrnehmen, was es alles an Gutem in der Welt gibt, was alles Heilsames geschieht, das uns gut tut. Also es braucht ein balancierendes Wahrnehmen, ein ausgleichendes Wahrnehmen von all dem, was wunderbar läuft.

Zum Beispiel, dass es im Team gut läuft, ob ein Notfallteam oder ein Team auf der Intensivstation oder ein Team in der Wirtschaft – ihr wisst wahrscheinlich, wie stark die Wirtschaft gerade unter Druck steht. Das ist immens, diese Zulieferketten sind gerade überall unglaublich schwierig. Die kriegen ihre Produkte nicht, sie wissen nicht, wie sie die Aufträge zeitnah erfüllen können. Das sind immense Probleme, wenn man keine Preisstabilität mehr garantieren kann, unglaublich. Und immer, wenn ein Team da ist, also wenn das Herz wirklich noch genährt wird durch echte Zusammenarbeit, durch Einander-Zuhören und ein „Wir machen das gemeinsam“, dann lastet es nicht so sehr auf dem Ich, es ist ein Wir-Geist. Die nahe Form des Betens, wenn man nicht in die Nicht-Ichbezogenheit, in das Nicht-Selbst hineinfindet, ist eigentlich in das „Wir“ hineinzufinden. Dann ist das „Wir“ das Naheliegendste, um Erleichterung für das Ich zu finden. Also Teamgeist, Verbundenheit, „wir zusammen“, „wir miteinander, füreinander“. Ja, so heißen viele Initiativen heutzutage, das waren die Selbsthilfe-Initiativen, die sich in der Corona-Zeit gegründet haben. Das ist das gemeinsame Thema. Wir miteinander füreinander. Das schafft Erleichterung, das führt raus aus dieser Ichbezogenheit.

Wenn ich dann ins Helfen gehe, dann ist es so wichtig, nicht aus dem Ich heraus zu helfen, nicht aus einem „Ich muss die Situation retten“. Das ist eine völlige Überforderung. Nicht ich muss den Patienten retten. Nicht ich muss gegen den Tod ankämpfen. Es ist keine persönliche Niederlage, wenn mir wieder ein Patient stirbt. Das ist das Leben. Und was wir tun im Dharma, ist, dass wir uns an die Zuflucht anschließen. Also dass wir uns mit Buddha, Dharma, Saṅgha verbinden, mit dem großen Wir der Erwachten, mit dem großen Wir der Buddhas und Bodhisattvas, die in dieser Welt aktiv sind. Dass wir uns z.B. mit dem Medizinbuddha innerlich verbinden oder uns Tārā ins Herz setzen oder Chenresig. Und dann lassen wir diese Präsenz im Herzen – diese erwachte Präsenz – helfen, nicht mehr das Ich.

Das kannst du z.B. machen in deiner Situation und du kannst es auch deinen Freunden sagen. Du kannst es mit OM MAÑI PADME HÜM oder mit OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ machen. Das machst du wahrscheinlich schon. Oder das Mantra des Medizinbuddha. Ich habe damals als Homöopath und davor als Student auf der Chirurgie, bei den Operationen, ständig innerlich ein Mantra laufen lassen. Ich musste nicht aus dem Ich heraus handeln, aus dem Ich heraus hören, aus dem Ich heraus helfen. Es durfte alles abgegeben werden. Also wir geben ab, wir geben im Grunde genommen auch das therapeutische Handeln an eine mitfühlende, weise Dimension ab, die wie im Hintergrund unseres Seins zu spüren ist. Und die Handlungen, die wir dann mit dem Körper und der Rede ausführen, sind inspiriert von dieser Dimension derer, die es besser wissen als ich. Ich werde zum Diener dieser Dimension. So ist für mich auch das wichtigste Gebet von den dreien, die wir jeweils zu Anfang der Unterweisung rezitieren, das Gebet an die Übertragungslinie. Da stelle ich mir vor, dass der Guru Dorje Chang (Vajradhara) über mir sitzt und die ganze Linie und bitte sie, mir jetzt die Zunge zu lösen und das Herz geschmeidig zu machen, mir jetzt bitte zu zeigen, wo es lang geht. Und ihr glaubt nicht, wie viele Situationen ich in meiner Lehrtätigkeit erlebt habe, bei denen ich mich zu Anfang der Gebete hingesetzt habe und keinen Schimmer hatte, wo es lang geht. Dann bete ich, öffne mich, öffne mich und öffne mich weiter und manchmal weiß ich bis zum vorletzten Wort des letzten Gebetes noch nicht, wo es lang geht. Aber ich bleibe konsequent in dieser Öffnung und dann kommt es.

Das ist wirklich der einzige Weg, wie man frei bleibt von Burnout. Nur so, wenn wir uns aus der Nicht-Selbst-Dimension heraus ins Handeln begeben und natürlich auch möglichst in dieser Nicht-Selbst-Dimension, in dieser offenen Dimension oder zumindest in der Wir-Dimension zuhören und aufnehmen. Immer im Verbunden-Sein. Wenn wir verbunden bleiben im Team, aber auch mit allen Menschen und immer in diesem Verbunden-Sein sind, ist das so, als würden die Energien, die sonst im Ich stecken bleiben, immer gleich geteilt werden. Und wenn ich natürlich mit einer erwachten Dimension verbunden sein kann, dann teilt sich das mit den Erwachten, bei denen nichts stecken bleibt. Wie zum Beispiel der Medizinbuddha zum Wohle der Lebewesen wirkt, das ist – egal wie abstrakt das für euch jetzt ist – für mich etwas ganz Konkretes. Für mich war der Medizinbuddha schon damals als Homöopath total präsent, er war ständig da und hat mich befreit von dem Stress, dass ich, dieses kleine Ich jetzt das beste Medikament finden muss und so.

Es ist dieses Abgeben-Können – bei denen ist das gut aufgehoben, und natürlich nutzen sie meinen ganzen Verstand, meine Erfahrung –, alle meine Talente werden eingesetzt, aber nicht mit dem Stress, dass „Ich“ das alles lösen muss. Ich darf auch sagen, dass ich etwas nicht weiß. Ich darf immer sagen: „Ich krieg das nicht hin. Ich bin da überfordert.“ Das ist die beste Prophylaxe für Burnout, das Zugeben-Können, dass ich überfordert bin. – „Wir“ könnten das schaffen und vor allen Dingen, wenn wir noch Unterstützung aus dieser Nicht-Ich-Dimension haben. Das ist Burnout-Prophylaxe. Das habe ich jetzt sehr ausführlich beantwortet, aber es ist wirklich ganz wichtig und ich wäre unweigerlich zu diesem Thema gekommen.

Tonglen-Meditation

Wir werden jetzt ein bisschen kontemplieren, meditieren. (...) Stellt euch vor, dass wir alle, dort, wo wir gerade sind, uns ein bisschen Zeit nehmen, um die Umgebung zu spüren, uns in der Umgebung

zu spüren. Also, den Körper auf diesem Sitz, in der Geräuschkulisse, in dem visuellen Umfeld und dann, ganz wichtig, in dem emotionalen Umfeld, in dem wir uns gerade befinden. (...)

Und dabei möchte ich uns alle einladen, die vielen Nuancen des emotionalen Erlebens wahrzunehmen, also auch emotionale Zwischentöne zu spüren. (...)

Damit meine ich, dass wir gleichzeitig verschiedene Gefühle haben können, weil sie sich auf verschiedene Aspekte unseres Seins beziehen. Also, ich kann z.B. gerade froh sein, dass wir jetzt meditieren und dass nicht so viel gesprochen wird, dass ich jetzt hier beim Kurs teilnehme, und gleichzeitig kann ich mich in der Tiefe so was von lebensüberdrüssig fühlen, so was von erschöpft. Und gleichzeitig doch wieder angerührt, vielleicht doch etwas beitragen zu können, so einen gewissen Elan immer noch zu spüren, etwas Heilsames in dieser Welt zu bewirken. Da kann etwas ganz Entspanntes sein und auf einer anderen Ebene etwas höchst Angeregtes. (...)

Damit möchte ich vor allen Dingen dem Glauben entgegenwirken, wir könnten nur eine Sache zur selben Zeit fühlen. Wir sind tatsächlich in so vielen Dimensionen gleichzeitig unterwegs, dass wir selbst fast gegensätzliche Gefühle in verschiedenen Bereichen unseres Seins gleichzeitig fühlen können. Natürlich werden sie nacheinander bewusst, aber als Stimmungen sind sie latent vorhanden. Was dann im Vordergrund steht, ist jeweils das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. (...)

Die Praxis des Mitgefühls mit uns selbst bedeutet nicht etwa, dass wir unsere Aufmerksamkeit ausschließlich dorthin richten, wo es angenehm ist. Das ist nur ein Teil der Praxis. Wenn wir wirklich mitfühlend unterwegs sind mit uns selbst, dann erlauben wir unserem Gewahrsein auch, in die Schattenbereiche zu wandern. Wir bleiben dabei aber entspannt und offen.

Indem wir dieses liebevoll annehmende Gewahrsein auch in die Bereiche hinein wandern lassen, die wir sonst vermeiden, kommt es zu einer Integration. Da löst sich mehr und mehr von der Spannung auf, die in diesen Bereichen gebunden ist. Also, wenn ich in die Bereiche hineingehe, wo ich z.B. Angst habe: Mitfühlend, offen, wende ich mich dem zu, dem Bereich, den Gefühlen, die voll von Unruhe sind, von Angst, vielleicht sogar von Panik.

Da muss ich gut dosieren. Ich gehe kurz hinein; ich muss selbst wissen, ob es nicht vielleicht gut ist, direkt wieder ins Jetzt, in diese Orientierung am Körper und zur Stütze im Atem zurückzukehren. Auch hier ist es manchmal so, dass Praktizierende in ihrem Eifer, mit ihren Schattenseiten aufzuräumen, viel zu lange dort verweilen und genau das wieder vergegenständlichen, was sich eigentlich lösen könnte. Deshalb macht das mit leichter Hand – ein Berühren, ein Spüren und dann weiterfließen.

Um euch eine Idee zu geben: Es kann so sein, dass die Dauer des Bewusstwerdens von sogenannten Schattenbereichen – das kann z.B. eine Emotion der Angst oder unterdrückter Wut sein – die Dauer eines Atemzuges, eines Einatems haben kann. Schon mit dem Ausatmen fließen wir weiter und bleiben nicht dabei stehen. Im Einatmen durchdringe ich die weniger bewussten Aspekte meines Erlebens und mit dem Ausatmen gehe ich schon wieder in die Lösung. Und wem das zu schnell geht, der verweilt dann etwas länger, aber betont dann auch das Ausatmen etwas länger, bleibt also länger in den gelösten Bereichen.

Wenn wir sehr vertraut sind mit dieser Pendelbewegung, passiert etwas, dass sich nämlich die gleichzeitige Wahrnehmung beider Bereiche einstellt oder aller Bereiche unseres Seins, sodass wir gar nicht mehr pendeln müssen. Wir sind so vertraut mit unserer Unruhe, mit vielleicht einer existenziellen Sorge, vielleicht mit einer Krankheit, die noch viel Leid bewirken könnte in uns, dass wir diesen Bereich gar nicht zu vermeiden brauchen. Er darf da sein und gleichzeitig sind wir aber so froh zu leben, so da und genießen diesen Moment der Präsenz.

Also zunächst einmal empfehle ich euch das Pendeln. Um das zu gewährleisten haben die alten Meister und Meisterinnen das Tonglen, das Annehmen und Unterstützen in Verbindung mit dem Atem gelehrt. Uns mit dem Einatmen für alles Erleben zu öffnen, auch für das Schwierige, und schon mit dem Ausatmen ins Fließen-Lassen zu gehen, ins Unterstützen, heilsame Qualitäten genau dort hineinfließen zu lassen. (...)

Wenn wir z.B. gestern oder vor dreißig Jahren etwas Schwieriges erlebt haben, dann können wir uns vorstellen, dass wir dieses Ich, dieses Wir-Selbst, das das erlebt hat, vor uns visualisieren und aus dem Jetzt-Ich heraus, aus diesem Jetzt-Gewahrsein heraus, dieser Person, die das erlebt hat, unsere Unterstützung schicken. Wir spüren, was ich in dieser Situation gebraucht hätte und lassen genau diese Unterstützung fließen, hinfließen. Wir visualisieren, wie diese Unterstützung aussieht, wie sie ankommt, wie sie aufgenommen wird. Und dann schauen wir, was es jetzt noch braucht, passt das? Braucht es etwas Feineres?

Dieses Annehmen dieser herausfordernden Situation und das Unterstützen, das setzen wir so lange fort, bis alles angenommen ist, bis die Unterstützung voll und ganz angenommen werden kann. Ganz freizügig lassen wir alle Qualitäten hineinfließen, und sie werden spontan zu genau den Worten, die es gebraucht hätte, zu genau der Geste, der Handlung, die es gebraucht hätte.

Wir lassen unsere Vorstellung ganz frei. Wir brauchen uns nicht daran zu orientieren, was realistisch möglich gewesen wäre, sondern was es tatsächlich gebraucht hätte, um mich geliebt zu fühlen, in meiner Mitte zu bleiben, mich geschützt zu fühlen, genährt zu sein, mich nicht allein zu fühlen. (...) Wenn das angekommen ist, dann lösen wir die Vorstellung von diesem anderen, der wir selbst sind, auf. Wir lassen das alles ins Herz verschmelzen und sind einfach so da, in der Fülle dieses Erlebens, in der Fülle dieses Angenommenseins. (...) Der Atem fließt einfach so. Er erhält vielleicht noch etwas Aufmerksamkeit. (...)

Diejenigen unter uns, die das gerne mit jemand anders probieren möchten, können sich vorstellen, eine Person einzuladen, die gerade vor kurzem oder auch vor langer Zeit etwas Schwieriges erlebt hat. Wir machen genau dasselbe wie gerade eben mit uns selbst. Symbolisch verbunden mit dem Einatem versuchen wir zu verstehen, zu fühlen, was es damals gebraucht hätte. Symbolisch verbunden mit dem Ausatmen lassen wir genau das hinfließen. (...) Wir stellen uns vor, wie es angenommen wird und spüren weiter, was es jetzt noch braucht. Die Situation entwickelt sich weiter. Wir spüren noch feiner. Was braucht es jetzt noch an Unterstützung? (...)

Das geht oft erstaunlich rasch. Wir brauchen da gar nicht lange dranzubleiben. Wenn die Antwort passt, wenn die Herzensantwort passt, dann kommt es zu einer ganz schnellen Transformation. Und wir stellen uns jeweils vor, dass die innewohnenden Buddha-Qualitäten, die erwachten Qualitäten in uns selbst wie in der Person erwachen und die strahlende Buddha-Natur, Christus-Natur, wie auch

immer ihr das nennen wollt, zu sehen und zu spüren ist. (...) Dann löst sich die Vorstellung wieder auf.

Was ich für wichtig halte nach so einer Tonglen-Meditation, ist, dass wir nicht zurückfallen in eine ichbezogene, enge Meditation, sondern dieses angeregte Herz weiter spüren, weiter mit "Unbekannt" verbunden bleiben, also mit allen Lebewesen, in dieser Durchlässigkeit. Das erlebe ich als einen sehr angeregten Meditationszustand, der so ganz von Wärme durchdrungen ist. Eine Herzenswärme, die keinen Gegenstand hat, kein Gegenüber und auch kein Zentrum und die unsere Präsenz ganz lebendig werden lässt.

Und wieder lade ich euch ein, dieses feinfühlig, mitfühlende Sein auszuweiten, zuzulassen, dass es sich ausweitet in alle Zellen des Körpers. Angefangen mit der Haut, überall auf unserer Körperoberfläche und dann in den Tiefen, dass unser ganzes Sein als Schwingungskörper erlebt wird, als ein Feld des Fühlens und des Fließen-Lassens, des Teilens, als ein in beide bzw. in alle Richtungen durchlässiges Feld.

Diese Durchlässigkeit zeigt sich, wenn die Trennung schmilzt, wenn die Trennung nicht mehr erzeugt wird. Wir brauchen keine Sorge zu haben, dass wir uns verlieren. Das Wahrnehmen geht weiter, sehen, hören, riechen, schmecken, spüren, denken, alles geht weiter, ohne Trennung. Und immer, wenn wir etwas Zentrierung brauchen, etwas Stütze, dann ist der Atem immer da. Wir können auch ein Mantra nutzen.

Vielen, vielen Dank.

Trauma-sensible Meditationspraxis

Ich möchte euch im Anschluss an diese Tonglen-Meditation mit uns selbst und mit jemand anders auf ein heutzutage recht wichtiges Thema hinweisen. Und zwar auf die Frage nach den Grenzen unseres Selbst und der Notwendigkeit, sich unter Umständen abzugrenzen. Denn wir wissen, unsere Gesellschaft ist geprägt davon, dass viele Menschen – Mädchen und Jungen – Übergriffe erfahren haben, schwerste Übergriffe zum Teil, körperlicher Art, sexueller Art, aber auch emotionale Übergriffe.

Ich möchte euch darauf hinweisen, was der Schutzmechanismus ist. Was schützt eine Person, die so traumatisiert wurde, davor, sich jetzt so zu fühlen, als würde alles auf sie eindringen? Der Schutzmechanismus während der Tonglen-Meditation ist, dass wir immer noch die Aufmerksamkeit richten. Wir entscheiden, wo die Aufmerksamkeit hingeht. Das ist ganz wichtig. Wir sind auch nicht in irgendeiner Form aufgerufen diese Meditation mit einem Täter zu machen.

Wir sind nicht dazu aufgerufen, diese Aufmerksamkeit irgendwohin zu richten, wo uns das nicht gut tut. Wir richten diese Aufmerksamkeit dorthin, wo wir uns öffnen wollen. Deswegen ist da auch als allererstes natürlich dieses Arbeiten mit uns selbst wichtig, und da ist das Pendeln extrem wichtig. Das kennen wir aus der Traumatherapie. Kurz anticken, kurz bewusst werden, aber auch nur so, dass es keinen Schaden anrichtet. Und weiter atmen, im Heilsamen bleiben. Es braucht eigentlich nur ein Bewusstsein dessen, was wir diesen Schattenbereich nannten, am Rande unseres Gewahrseins. Es muss nicht ins Zentrum unseres Gewahrseins hereingeholt werden. Es muss nicht so extrem fokussiert werden, es reicht, wenn es da ist. Ich sehe es, ich sehe es genauso, wie ich jetzt auf der Seite meines

Gesichtsfeldes, da den Schatten unseres lieben M. wahrnehme. Ja, also ich brauche nicht eine volle Aufmerksamkeit dahin zu richten.

Es ist da, es reicht, um es wahrzunehmen, und die Aufmerksamkeit ist bei dem, was mich stabilisiert und was gut tut. Es wird der heilsame Aspekt viel stärker betont. Ein bis fünf Prozent Aufmerksamkeit in dem Bereich, der herausfordernd ist, das reicht. 95 und mehr Prozent der Aufmerksamkeit im Heilsamen.

Es braucht so wenig, um etwas ins Gewahrsein zu integrieren. Das hat die Psychotherapie inzwischen auch gelernt. Es braucht keine Katharsis, wie es früher so war. Ich bin noch in der Zeit groß geworden, wo emotionale Katharsis zum Teil praktiziert wurde. Wo man mit Provokation gearbeitet hat, um Emotionen hochzuholen und ins Bewusstsein zu rufen. Das alles haben wir schon längst verlassen.

Also, kleine Berührungen, das reicht aus. Unser Gewahrsein ist so schnell und so feinfühlig. Es reicht, wenn es am Rande des Bewusstseins auftaucht, kurz wahrgenommen wird und schon dürfen wir dann wieder im Heilsamen verweilen. Das ist etwas ganz Wichtiges. Tatsächlich ist es auch so – das ist jetzt auch eine wachsende Erfahrung für mich in den letzten Jahren – mit Menschen, die intensiver meditieren, dass dieses freie Gewahrsein, wo alles hochkommen kann, für Menschen mit einem Hintergrund mit Traumata, nicht so günstig ist.

Wir arbeiten da mehr mit Stütze. Wir stabilisieren die Aufmerksamkeit beim Atem, mit Gehmeditation, mit Rezitationen, mit Mantras. Wir machen etwas, wir geben dem Geist etwas, sodass er nicht einem Sog erliegt, der in Richtung Trauma geht. Weil wenn wir so zulassen, zulassen, zulassen, zulassen, geht zu Anfang zwar alles gut. Es ist wunderbar, es ist erleichternd. Aber dann, wenn solche Menschen beginnen ihr Trauma wahrzunehmen und merken, wie gut das tut, dass dieses Trauma Aufmerksamkeit bekommt und heilsame Energie in diesen Bereich des Erlebens hineinfließt, dann entsteht – das ist gar nicht der Sog ins Leid hinein – ein Heilungssog. So würde ich das beschreiben. Es ist eine unglaubliche Inspiration, jetzt endlich diesen Bereich zu heilen, in dem so viel Leid entstanden ist.

Der Geist wandert immer wieder dorthin, wo ich mir eigentlich mehr Heilung wünsche, und es kommt zu einer totalen Überforderung. Es kommt zu einer Überforderung in unserer Arbeit emotional etwas zu verdauen. Wir brauchen im Grunde genommen viel mehr Ruhephasen. Wir brauchen heilsame Strukturen. Wir brauchen heilsame Ausrichtung und dürfen uns in unserem Wunsch da ein Großreinemachen zu erleben, nicht überfordern.

Also, es wäre ganz wichtig, dass wir da vorsichtig sind. Es braucht viel weniger als wir denken, um zu heilen. Vor allen Dingen braucht es immer wieder die rechte Dosis. Die rechte Dosis ist zumeist immer kleiner als das, was unser Heilungsdrang uns vorgaukelt. Und da überfordern wir uns dann leicht einmal.

Das passiert vor allen Dingen, wenn wir im Retreat sitzen, wenn wir lange Zeit meditieren und so richtig in diesem So-Sein, aber auch in unserem Trauma sitzen können, und viel zu oft das Trauma kontaktieren und nicht mehr genug anderes erleben. Wir würden das normalerweise Ablenkung nennen, aber es sind heilsame Geisteszustände, die eben nicht mit dem Trauma verbunden sind, und von denen braucht es ganz viele.

Es sind diese gefühlten Erinnerungsspuren. Es ist ja nicht die bildliche Erinnerung, es ist ja die gefühlte Erinnerung: die gefühlte Angst, die Unruhe, die Frage nach meiner Existenzberechtigung, die Verlassenheitsängste. Wir können uns nicht immer am Rande dieser ganzen Ängste aufhalten. Das wollte ich einfach nur sagen. Das gehört vielleicht heutzutage als begleitende Bemerkung zu dieser wunderbaren Tonglen-Meditation mit dazu.

Fragen der TeilnehmerInnen

Ich versuche es z.B. während eines Telefonats, wenn ich keine Reaktion sehe, mitfühlend zu handeln, wenn meist geschwiegen wird und ich nicht weiß, ob etwas verstanden wurde oder ob Desinteresse vorhanden ist. Was kann ich da tun, was kann ich da noch tun?

Ich habe vor kurzem eine längere Autofahrt gemacht mit jemandem, der regelmäßig in der Telefonseelsorge arbeitet. Was du da fragst, ist so ein bisschen wie das. Es entstehen da auch Lücken. Es entsteht da Stille und wir wissen nicht immer, ob das angekommen ist, was gesagt wurde und wo der andere genau ist.

Da geht es darum, dass wir – also bei einem Telefonat, wo wir uns nicht sehen können, oder auch bei einer Videotelefonie – diesen Raum halten. Das machst du genau richtig, dass du da diesen mitfühlenden Raum hältst und vielleicht in der Zeit dich selbst wie zurücklehnst in diese Nicht-Selbst-Dimension, diese Medizinbuddha-Dimension, Tārā, Chenresig – diese erwachte Dimension.

Und dann aber diese Pausen nicht zu groß werden lassen. Das ist wichtig, weil genau in diesen Pausen, falls sich jemand tatsächlich nicht verstanden fühlt oder etwas Schwieriges erlebt, kann die Person abdriften. Wir sollten immer wieder ein kleines Zeichen unserer Präsenz geben, dass wir da sind und offen nachfragen: „Wie geht es? Bist du noch da?“. Also irgendein Zeichen geben von unserem Herzen der anderen Person gegenüber. Wenn alles in Ordnung ist, dann können wir in dieser Stille, wenn es uns unbequem erscheint, still zu sein, innerlich, ohne dass es hörbar ist, natürlich auch ein Mantra rezitieren, auf unseren Atem achten, unseren Körper spüren. Das sind so Dinge, die ich als erstes tun würde, wenn so eine Situation entsteht. Wichtig ist es, den Faden zu halten, die Verbindung zu halten und den Raum zu halten. Stille ist oft heilsam, meistens, könnte aber auch der Ort sein, wo jemand abstürzt, sich jemand verliert.

Wie lange geht man in ein Trauma hinein, wie lange macht man das?

Ich würde sagen, wenn es sich um einen Trauma-besetzten Bereich handelt, nicht länger als einen Einatem und dann immer wieder. Denn, was wir Trauma nennen – da hat sich in der Szene etwas verselbständigt – ist nichts Solides. Trauma ist auch ein dynamisches Geschehen in unserem Geist. Es ist aber ein Geschehen, was sich in extrem geringer Varianz immer wieder wiederholt, wenn es angetriggert wird und auch dann die ganzen hormonellen, neurophysiologischen Kreisläufe lostritt. Es ist aber dynamisches Geschehen und es kann geheilt werden.

Auch Polytraumata können mit der Zeit aufgearbeitet werden, brauchen aber, wenn wir damit arbeiten, ein wirkliches Verständnis davon, dass sie nicht aufgearbeitet werden, indem sie ständig wieder durchlebt werden. Sondern man arbeitet an der Eintrittspforte für diese Autobahn, das ist ja wie ein Automat, wenn das dann einmal losgeht, dann findet eine sehr starke, fast automatische Reaktion statt.

Das heißt, man arbeitet immer in diesem Anfangsbereich. Im Grunde genommen ist das so, dass wir in diesem Anfangsbereich, wo die Trigger sind, sobald wir spüren, dass wir in die Nähe kommen, eine andere Sicht einnehmen, eine andere Haltung. Wir sorgen für Weite, für neue, viel geschicktere Reaktionen, die uns auf gesunde Schienen führen, die heilsame Muster aufbauen in diesem Bereich.

Das kann sehr schnell gehen, das kann lange brauchen und vor allen Dingen, nachdem man sich dem ersten bewusstwerdenden Trauma zugewandt hat, kann es sein, dass nächste Schichten kommen. Ja, und das kann unter Umständen ein Leben dauern, es kann ein paar Jahre dauern. Es gibt einfachere Situationen, in denen es nur eine Sitzung dauert oder ein paar Sitzungen. Das wissen wir vorher nicht.

In der Praxis mit mir selbst habe ich mich gut gefühlt und das auch als heilsam erlebt. In der Praxis mit jemand anderem kam etwas Neues, das Gefühl der Schuld, meiner Schuld, und es war auch ein traumatisches Erlebnis gewesen und es hat alles gesprengt. Ich habe mich gefragt, wie bewege ich mich, wie komme ich da raus? Wenn das eine dann heilsam war und das andere sich dann so ausgebreitet hat und ich selbst quasi die Schuldige bin.

Sofort aussteigen aus dieser Arbeit mit jemand anders. Du brauchst die Aufmerksamkeit und brauchst erst mal Stabilisierung. Das heißt, vorbei mit der Arbeit mit anderen, jetzt bist du wieder die Hauptperson. Es ist etwas hochgekommen und das ist ja, was im Mitfühlen oft passiert. Wir sind eigentlich in einer mitfühlenden Resonanz mit jemand anders. Das passiert Krankenpflegern, das passiert Ärzten, das passiert allen Therapeuten – sie lassen sich auf jemanden ein und das eigene Unverarbeitete kommt hoch und braucht in dem Moment unsere Aufmerksamkeit.

In der Therapiesitzung können wir den Klienten nicht sitzen lassen, aber in der Tonglen-Sitzung dürfen wir das. „Ciao, ich komme später auf dich zurück“. Wir wenden uns ganz uns selbst zu, schützen uns, bringen die Kleine oder die Große, die du damals warst, sofort an einen ruhigen Ort und atmen erst mal weiter, jetzt hier im Erwachsenen-Selbst, wir öffnen die Augen, orientieren uns, finden heraus: Es gibt keinen aktuellen Grund, Schuldgefühle zu haben.

Dann erst, wenn du dich hier und jetzt stabilisiert hast, dann könntest du – es muss aber nicht sofort sein, das kann irgendwann sein – diese eingegrenzte Situation, in der du diese Schuldgefühle bekommen hast aufgrund einer dramatischen Schuldzuweisung, hernehmen. Mit dieser limitierten Situation könntest du ganz sorgfältig so arbeiten wie in der ersten Meditation.

Danke für das Beispiel, denn es ist genau das, was ich meinte. Es ist genau das, was passieren kann und wo sich Menschen überfordern.

Wie ist denn das mit dem offenen Sein? Wenn ich im offenen Sein sitze, dann habe ich oft gar nicht so das Gefühl, dass da Themen sind, es ist einfach angenehm und tut gut. Tut sich da was oder nicht?

Auch da ist es schön, dass du mir wieder die Gelegenheit gibst, etwas zu differenzieren. Die Meditation des offenen Seins kann sehr unterschiedlich sein. Ich spreche jetzt nicht mehr über dich, denn ich kenne deine Meditation nicht. Ich spreche jetzt allgemein.

Es gibt eine Meditation des offenen Seins, die zu einer Fixierung wird: „Ich sitze jetzt im offenen Sein.“ Ich habe eine Idee von dem offenen Sein – ich bin jetzt auf dem Extrem der Fixierung, Projektion –, das heißt, ich bin in einem offenen Sein, das aber eigentlich eine Vorstellung von dem offenen Sein ist. Ich habe das mal erlebt und ich weiß, es fühlt sich ganz weit an, fühlt sich ganz ruhig

an und da wird auch nicht groß was gedacht und gefühlt. Ohne dass ich es gemerkt und gewollt habe, habe ich mich in einer Blase eingerichtet.

In dieser Blase kommt nichts hoch, die ist ziemlich dicht. Jetzt gehen wir an das andere Ende des Spektrums. Es gibt dazwischen die ganzen Zwischentöne. Das andere Ende des Spektrums ist ein offenes Sein, in dem unsere inneren Antennen mit höchster Feinfühligkeit durch alle Bereiche des Erlebens wandern und überall offen sind dafür, das immer neue Erleben zu erspüren und wie eine Einladung ins Universum aussprechen, auch die feinsten Botschaften von den anderen Planeten, vom Unbewussten zu empfangen. Das ist eine hoch aufdeckende Form des Seins. Da ist keine Blase, sondern das ist, als würden wir kratzen. Das ist so hoch aufdeckend, weil so hohes Interesse in diese Bereiche des Fühlens geht, wodurch wir unglaublich viel erleben und immer feinfühlicher werden. Auch wenn wir in Richtung der gerade so an die Oberfläche kommenden Gefühle gehen, das ist wie als würden wir an dem Zipfel von einem Tuch ziehen. Es steigt etwas im Bewusstsein auf, z.B. ein kleines Gefühl von Unruhe, und wir wenden uns dieser Unruhe zu. Je mehr wir bei dieser Unruhe bleiben, dann wird sie zu einer Angst, dann tauchen Bilder auf und irgendwann sind wir bei richtig starken Themen.

Das ist, was wir mit Aufdecken meinen. Es fängt klein an, die Aufmerksamkeit bleibt dabei und es wird immer größer und es nimmt immer mehr Raum ein. Wir vergessen zu pendeln. Also, offenes Sein mit dieser Art von Interesse kann extrem aufdeckend sein.

Wir werden sehen, dass es Bereiche zwischendrin gibt, wo wir offen sind, aber ohne zu kratzen. Wir sind nicht dabei, extra zu suchen und das ist ein sehr gesunder Bereich. Wir sind offen und durchlässig, aber wir erlauben unseren unbewussten Mechanismen das Ganze ein bisschen zu dosieren. Alles das, was im Bewusstsein auftaucht, taucht so nach und nach auf und es ist auch nie zu viel. Das ist der Bereich, über den die Menschen sprechen, wenn gesagt wird, dass nur das im Bewusstsein auftaucht, was man auch bewältigen kann.

Das stimmt nicht immer, aber es stimmt für diesen Bereich des entspannten Gewahrens, wenn wir nicht kratzen. Dann ist das so. Aber wenn wir ein großes Interesse nach mehr spüren, nach mehr Feinfühligkeit, nach Aufräumen, dann kann auch mehr auftauchen als was wir bewältigen können. Okay, habe ich die große Spanne beschreiben können?

Ich hatte vor kurzem einen jungen Mann in der Therapie, dem das wirklich passiert ist, bei dem es in der Meditation zu einer Retraumatisierung gekommen ist. Wir haben dann vereinbart, dass er erst einmal nicht mehr allein meditiert, weil die Gefahr, dass das wieder hochschießt, sehr groß ist, nachdem er diese Intensität des Traumas beim Meditieren schon erlebt hat. Die Meditation ist für ihn kein Schutzraum mehr.

Sie beschreibt, dass dieser Patient kurz vor der Psychiatrie war, aber sie hat es geschafft ihn in seine Kompetenz zurückzuholen. Er hat eine pädagogische Ausbildung und sie hat ihn daran erinnert: „Was würdest du tun, wenn du ein Kind siehst, dass auf die Gefahr zuläuft? Würdest du es zurückholen?“ Ja, und genau das hat sie mit ihm ausgemacht, dass er eben nicht in diese Bereiche hineingeht mit seinem Gewahrsein und Meditation, sondern dass sie diese Themen, die da hochgekommen sind, nur berühren, wenn sie das in den Therapiesitzungen machen können.

Guter Hinweis für alle, wenn das der Fall sein sollte, solche Themen kommen hoch, sofort raus, kratzt nicht weiter. Sucht euch therapeutische Unterstützung, macht es zu zweit, das ist viel sicherer als es allein zu machen. Versucht nicht, diese Bereiche, diese so schmerzhaften, diese so verwundeten Bereiche allein aufzuarbeiten. Das ist einfach blöd, das alles allein zu versuchen. Das ist vielleicht ein Ausdruck von Scham oder von Stolz. Sucht euch doch Hilfe, es gibt heutzutage so viele kompetente Therapeuten und Therapeutinnen.

Der Nutzen des Mitgefühls für uns selbst

Die allerletzte Zeile, die wir gerade gesungen haben, heißt: “Bitte gewähre mir die Verwirklichung von Körper, Rede und Geist.“ Und wisst ihr, damit ist gemeint, dass der Körper, die körperlichen Bewegungen und Aktivitäten, ganz von mitfühlender Weisheit durchdrungen sind, dass die Rede, also alle Worte und Sätze, ganz von mitfühlender Weisheit durchdrungen ist und dass unser Denken ganz frei wird in dieser mitfühlenden Weisheit, die wir Bodhicitta nennen.

Die Verwirklichung von Körper, Rede und Geist beinhaltet, dass unser Potenzial verwirklicht ist. Die gemeinsame Quelle all dieser erwachten Qualitäten ist diese mitfühlend-liebevolle, freudvolle, weise Resonanz. Das ist es, worum es geht. Und das beginnt dann unseren ganzen Körper zu durchdringen. Der Prāṇa-Fluss, der Fluss der subtilen Energien in unserem Körper, wird in unserem verwirrten Normalzustand von den Emotionen geprägt – von unseren Sorgen, Hoffnungen, von unseren Vorlieben und Abneigungen. Das prägt normalerweise, was so in unserem Körper los ist. Da ist eine gute Anzahl an Verspannungen, immer mal wieder woanders. Emotionale Situationen hinterlassen eine sehr starke Wirkung in diesem System.

Das, was wir Meditation nennen, ist ja dieses Hineinfinden, das Vertrautwerden mit diesem offenen, liebevoll mitfühlenden Gewahrsein. Da beginnt es anders zu fließen in unserem Organismus. Wir nennen das einen harmonischeren Fluss der Prāṇa-Energie, der subtilen Energien, die inneren Winde. Die strömen ganz anders und wir merken das auch sofort, dass sich unser Körper anders anfühlt, weil wir gerade nicht im emotionalen Greifen sind. Wenn wir in diesem harmonischen Prāṇa-Fluss bzw. umgekehrt in diesem liebevollen Gewahrsein sind, sprechen wir auch ganz anders. Sprache ist eigentlich der direkte Ausdruck der inneren subtilen Energie. Wie wir sprechen, hat sofortigen Einfluss, wie unsere Atmung fließt, wie unsere subtile Energie fließt. Man kann nicht ärgerlich sprechen und gleichzeitig einen mitfühlenden Fluss der subtilen Energien haben. Das geht nicht. Fixierung im Denken und die Art des sprachlichen Ausdrucks hat sofortige Auswirkung darauf, wie innerlich die Energien fließen.

Das heißt, wenn wir um die Verwirklichung von Körper, Rede und Geist bitten, dann bitten wir darum, dass alle drei Aspekte des Seins, die geistige Wahrnehmung und der sprachliche und körperliche Ausdruck, durchdrungen sind von diesen Herzensqualitäten. Jene Qualitäten, über die wir heute Morgen gehört haben, dass sie sich bei völligem Loslassen, bei völliger Offenheit in ihrer strahlenden Klarheit zeigen.

Es ist das, was wir bei den Erwachten überall finden, was sie alle gemeinsam haben. Diese Qualitäten beginnen dann unseren Körper zu fluten. Genauso, wie vorher die Emotionen unseren Körper geflutet haben und jede Menge psychosomatische Erkrankungen erzeugt haben, so entsteht der harmonische

Prāṇa-Fluss durch eine andere Art zu sehen, eine andere Art sich mit der Welt in Beziehung zu setzen. Dieser heilende Prāṇa-Fluss kann so manche Erkrankung, die durch Emotionen bedingt ist, tatsächlich auch verbessern oder heilen. Nicht alles, denn nicht alles ist emotional bedingt, aber vieles.

Ich möchte euch auf diesen Zusammenhang aufmerksam machen, um mit zwei Vorstellungen aufzuräumen: Mitgefühl sei etwas Anstrengendes und Mitgefühl sei etwas, das wir für andere tun. Das stimmt beides nicht: Es ist viel anstrengender, nicht mitfühlend zu sein – wir zahlen sogar mit unserem Körper, mit unserer Gesundheit dafür. Dieses Trennende, Ausgrenzende, Verhärtende, diese Ichbezogenheit macht uns selbst tatsächlich krank. Es lässt uns einen Fluss von subtilen Energien, von Hormonen, von neuronalen Impulsen erleben, der uns einfach nicht gut tut. Da ist immer wieder Enge, Enge, Enge, Verspannung, Verspannung, Verspannung, schlechte Verdauung, enge Atmung, unregelmäßiger Herzschlag und so weiter, alles Mögliche. Dazu kommen die ganzen Ersatzbefriedigungen – Trinken, Essen usw. – noch obendrauf und die ganzen Ablenkungen, die wir uns sonst noch reinziehen, weil wir uns nicht öffnen können.

Wir sind also die ersten, die darunter leiden, wenn wir uns nicht in Liebe und Mitgefühl öffnen. Ich finde es sehr anstrengend, nicht im Mitgefühl zu sein. Das passiert mir auch, eindeutig, ganz klar und dann verwechsle ich auch etwas. Ich denke dann, es wäre die günstigere Haltung, ein wenig egoistisch zu sein, aber es zahlt sich nie aus. Da merke ich, dass Offenheit tatsächlich das ist, was glücklich macht. Liebe und Mitgefühl machen tatsächlich glücklich.

Es ist auch deshalb nicht anstrengend, denn es braucht tatsächlich eine Kraft, in die Trennung zu gehen. Die Trennung zwischen mir und anderen aufrecht zu erhalten, braucht Kraft. Wir erzeugen unsere Trennung. Wir erzeugen unser Alleinsein, unsere Einsamkeit, wir erzeugen unsere kritischen Gedanken. Wir erzeugen die skeptische Distanz, wir erzeugen die kontrollierenden Aktivitäten unseres Geistes. All dieses „Weg-Voneinander“, das ist so anstrengend.

Das wollte ich noch einmal ganz klar machen. Es ist eine weit verbreitete Annahme oder ein Gefühl, dass es anstrengend wäre, Mitgefühl zu entwickeln, und dass wir es für andere tun würden. Ja, wir werden durchaus erträglichere Zeitgenossen, wenn wir mitfühlend unterwegs sind. Andere haben auch einen Nutzen davon. Manchmal bekommen sie von uns sogar echt positive und gut unterstützende Reaktionen. Das ist eine wunderbare Auswirkung für die um uns herum. Aber selbst, wenn wir nichts tun und nichts beim anderen ankommt, haben wir schon den Nutzen davon.

Das wollte ich nochmal ganz klar sagen. Es hört sich immer so an, als ob Mitgefühl für andere wäre. Wir sterben an unserem eigenen Mangel an Mitgefühl. Wir sind diejenigen, die dadurch allein sind. Wir sind diejenigen, die, statt Mitgefühl zu haben, im Ärger landen. Wir sind diejenigen, die anstatt sich verbunden zu fühlen, im Stolz unterwegs sind. Wir sind diejenigen, die anstatt sich mitfreuen zu können, die Welt voller Rivalität betrachten. Es sind nicht die anderen, es sind zuallererst einmal wir. Denn das braucht nicht einmal in irgendeine Form von Ausdruck kommen. Es bewirkt bei uns schon eine totale Veränderung, wie unsere eigenen subtilen inneren Energien fließen, wie unsere Hormone ausgeschüttet werden, worauf wir neuronal empfindsam sind. Das wirkt schon in dem Moment, in dem wir etwas denken, es wirkt im selben Moment. Wenn wir noch allein in unserem Zimmer sitzen und niemanden angesehen haben, der dann das Gefühl hat, wir verpesten die Atmosphäre, wirkt es schon bei uns.

Ich möchte euch das so eindringlich sagen, damit wir nicht so tun, als hätten wir Mitgefühl für andere. Das ist zwar eine hehre und schöne Einstellung und zum Glück auch tatsächlich eine Wirkung des Mitgefühls. Aber diejenigen, denen es als allererstes gut geht dabei, sind diejenigen, die freigiebig sein dürfen, diejenigen, die in heilsamen Geisteszuständen unterwegs sind, in heilsamem Verhalten, die innerlich Geduld spüren, die die Freude spüren, Heilsames zu tun. Die jemandem helfen dürfen, egal ob die Hilfe ankommt, die in meditative Ruhe hineinfließen, weil sie nicht in solcher Ichbezogenheit unterwegs sind, weil sich ihr ichbezogenes Denken und Fühlen beruhigen kann. Und die darüber hinaus, dank ihres Mitgefühls, auch noch die Welt zu verstehen beginnen. Versteht ihr, all die Pāramitās, alles, was wir an Herzensqualitäten haben und was aus dem Mitgefühl kommt, entsteht zuerst einmal in unserem eigenen Geistesstrom.

Dann kommt die große Kunst, wie wir das, was wir selbst erfahren, anderen ermöglichen, anbieten können, wie wir Katalysatoren sein können bei anderen. Eine Katalysator-Funktion für die Prozesse anderer ist die Art und Weise, wie wir nicht im Burnout landen. Wir sind einfach Katalysator, wir verbrauchen uns nicht im Prozess. Ein Katalysator in der Chemie ist ein Element oder Molekül, dessen bloße Anwesenheit in einer chemischen Reaktion bewirkt, dass diese Reaktion ablaufen kann. Der Katalysator selbst wird bei diesem Prozess aber nicht verbraucht, er ist nicht Teil der chemischen Reaktion. Wir sind eigentlich Katalysatoren und das nicht aus dem Ich heraus, sondern es ist unsere bloße Präsenz. Einfach mitfühlend, liebevoll präsent zu sein, ohne sich zu verstricken, ohne in die chemische Reaktion zu gehen. Durch unser So-Sein passieren die Dinge. Da brauchen wir nicht so viel zu tun. Es ist nicht das Ich, das da gefragt ist, sondern der große Katalysator dieser heilsamen Prozesse ist dieses Nicht-Selbst. Es ist also nicht einmal anstrengend.

Wenn Mitgefühl anstrengend ist, dann ist es immer noch aus dem Ich heraus. Das ist okay. Ich glaube nicht, dass wir den Sprung machen können, auf einmal aus der Ichbezogenheit in ein selbstloses Mitgefühl. Nein, das gibt es nicht. Es ist ein jahrzehntelanger Entwicklungsprozess, der unser ganzes Leben anhalten wird, aus den vielen Ichbezogenen Formen des Mitleids und Mitgefühls in ein immer freieres Mitschwingen zu kommen, in dem wir uns nicht mehr verpflichtet fühlen, die Welt retten zu müssen, sondern wir unterstützen die Welt durch unsere eigene Transformation. Indem wir selbst freier werden, haben es andere in unserem Umfeld leichter auch freier zu werden.

Natürlich finden dann auch Interaktionen statt, aber die sind dann eigentlich nur die natürliche Konsequenz davon, sie sind nur der natürliche Ausdruck von dieser inneren Freiheit und können auch ganz in dieser inneren Freiheit stattfinden. Sie brauchen nicht anstrengend zu sein. Könnt ihr mir folgen, macht das alles noch Sinn für euch? Danke, dass ihr jetzt nickt, das tut mir gerade gut, weil ich versuche ein paar Dinge anzusprechen, die in den Büchern nicht so klar drinnen stehen. Die stehen da schon drinnen, aber man muss sich aus den verschiedenen Ecken der Dharma-Texte die Dinge zusammenholen und in die eigene Erfahrung bringen – dann lässt sich das so klar und deutlich sagen.

Von einer Person, die, so wie ein Buddha, ganz in diesem Bodhicitta schwingt, deren Körper ganz von diesen heilsamen, offenen Geisteszuständen durchdrungen ist, sagt man, sie habe einen Vajra-Körper. Dies ist ein Ausdruck im tantrischen Buddhismus, der darauf hinweist, dass sich ein Körper zutiefst verändert durch diese ganz andere Schwingung, wenn es keine Anteile von Ichbezogenheit mehr gibt. Wir sprechen dann auch von Vajra-Sprache, einer Sprache, die einfach durch und durch wahr ist und eine andere Kraft entfaltet als die Sprache normaler Menschen. Wir sprechen von einem

Vajra-Samādhi – von einem Vajra-Geist –, weil dieser Geist gar nicht mehr störrisch ist. Vajra bedeutet unzerstörbar, nicht zu stören oder nicht zu zerstören, es bedeutet beides. Also ganz, ganz ruhig in sich ruhend, nicht beeinflussbar. Dieser Vajra-Geist, diese Dimension des erwachten Geistes, ist nicht mehr beeinflussbar von der Ichbezogenheit anderer und die eigene Ichbezogenheit ist sowieso aufgelöst. Das ist ein unbeirrbarer Vajra-Geist.

Das hat immense Folgen und zum Glück habe ich jemanden kennenlernen dürfen – Gendün Rinpoche –, der das verwirklicht hat und bei dem wir erleben konnten, wie Vajra-Geist, Vajra-Sprache und Vajra-Körper so unterwegs sind. Diese Unbeirrbarkeit, diese Fähigkeit inmitten unserer Emotionen zu leben und davon unberührt zu bleiben, immer aus sich heraus in dieser weiten Offenheit zu sein und uns alle da hinein nehmen zu können. Wir brauchten ja nur in seiner Gegenwart zu sein oder nur an ihn zu denken und schon öffnete sich der Geist. Es war so leicht, es war einfach unglaublich leicht, denn da war dieser Katalysator. Das erlebt ihr auch mit anderen Lehrern, dass es so leicht ist in deren Gegenwart und dass sie eine stimulierende, katalysierende Funktion auf unsere innere Entwicklung haben. Und wenn wir dann wieder allein sind, zu Hause, dann merken wir, dass es jetzt wieder anders ist.

Okay, das waren jetzt für mich wichtige Punkte, die ich noch einmal ansprechen wollte: Dass wir natürlich für alle Lebewesen Mitgefühl freisetzen, aber es zuallererst Nutzen für uns hat und dann erst kommt der Nutzen für die anderen. Und ob der Nutzen für die anderen ankommt, ist immer auch eine Frage, wie offen die anderen dafür sind. Wir wissen ja selbst, dass unsere eigene Familie manchmal der schwierigste Ort überhaupt ist, um irgendetwas zu teilen. Manchmal ist es gar nicht möglich, dass die Katalysator-Funktion wirkt, weil wir ganz klar als die Tochter oder der Sohn gesehen werden. Man kennt sich ja schon seit der Geburt. Ich bin Bruder und Schwester, du bist so und du warst immer schon so. Da ist manchmal wenig Raum, um die Veränderung wahrzunehmen. Es ist manchmal nicht leicht, dass diese Veränderung tatsächlich eine stimulierende Wirkung auf andere hat. Umso schöner, wenn es anders ist. Zum Beispiel sitzen ja hier Mutter und Tochter im Raum, ihr seid in einer viel offeneren gemeinsamen Dynamik und das ist wunderschön, wenn es so sein kann. Das ist ganz außerordentlich, aber eher die Ausnahme. Also verzweifelt nicht, wenn es zuhause nicht so klappt.

Alle Phänomene sind durch Mitgefühl geschaffen

In den tiefgründigen Dharma-Texten wird etwas sehr Ähnliches gesagt wie in tiefgründigen christlichen Texten. Und zwar, dass das ganze Universum, alle Phänomene in allen Universen, aus Mitgefühl entstehen. So wie man vielleicht im christlichen Mystizismus hören kann: „Die Welt wurde durch Liebe – durch Gott oder die göttliche Liebe – geschaffen.“ Ich wollte diese Parallele nur kurz andeuten. Es geht mir vielmehr darum, euch jetzt ein wenig ahnen zu lassen, was damit gemeint ist oder gemeint sein könnte. Ich weiß es natürlich nicht sicher.

Ich führe euch noch einmal zurück, an das, was wir schon miteinander geteilt haben, und zwar, dass dieses ganze Universum Schwingung ist, dass alles untereinander Resonanz ist. Alles. Diese Wand hinter mir ist Schwingung. Zum Glück haben wir die moderne Physik, die uns nachweisen kann, dass wirklich alles Bewegung ist – alle Moleküle, Atome, subatomaren Teilchen bis hin zu den kleinsten Quarks in dieser Mauer. Dass es in diesem ganzen Geschehen, das wir Materie nennen, keinen

Materie-Partikel gibt, der auch nur einen Moment einen stabilen Platz einnimmt. Wir wissen von Einstein, wie Masse und Energie – also Materie und Energie oder Welle und Masse – zwei verschiedene Sichtweisen desselben Phänomens sind. Das ist unglaublich, und es gilt für das ganze Universum. Er gibt nirgendwo eine Ausnahme davon.

Es gibt feinste Energiekonzentrate oder Masse-Partikel aus dem Weltall, die die gesamte Erde durchqueren, ohne überhaupt an Geschwindigkeit zu verlieren. All das weiß man heute. Man weiß, dass in dem, was wir für solide halten, genauso viel Raum ist wie zwischen den Planeten einer Galaxie. Was im interstellaren Raum die immensen Entfernungen zwischen Planeten sind, das sind im atomaren Bereich die Entfernungen zwischen den Atomen und subatomaren Partikeln. Und keine von denen hat je einen stabilen Ort.

Ich sage euch das nur, um euch klarzumachen: Wir wissen heute, dass alles Schwingung ist. Wir nutzen das auch. Zum Beispiel in der bildgebenden Röntgendarstellung oder in der Computertomographie, aber auch in den MRTs, wo wir mit Magnetresonanz arbeiten, wo Moleküle einfach ihren Ladungszustand wechseln und sich dadurch bildgebend nutzen lassen. Wir nutzen die vorhandene Aktivität in den scheinbar massiven Strukturen, um das normale Verteilungsmuster zu sehen. Das heißt, unser materielles Universum, das, was wir für stabil halten, ist alles in Bewegung.

Und jetzt kommen wir zu unserem Körper: Siebzig Prozent Wasser oder mehr. Alles ist in Bewegung, alles fließt, jede Zelle arbeitet, atmet, ist im ständigen Umbau, eine ständige Re-Transkription von DNA, ein ständiges Arbeiten auf allen Ebenen. Selbst die Knochen – kompletter Umbau, innerhalb von sieben Jahren ist keine einzige Zelle mehr, wie sie vorher war. Alles in Bewegung. In diesem scheinbar stabilen Körper ist alles in Bewegung.

Und dann erst unser Geist. Ja, das bekommen wir ja selbst mit, dass da alles in Bewegung ist. Ein Universum in Bewegung.

Das sind jetzt die intellektuellen Voraussetzungen für das Verstehen, was damit gemeint ist, dass Mitgefühl im Grunde genommen die Quelle des Universums ist, oder die Kraft, die das Universum animiert. Wir haben sowieso einfach überall schwingende Energiefelder. Es gibt verschiedenste Formen von Energie, aber alles ist schwingendes Energiefeld – alles, ohne Ausnahme, ob sogenannte Materie, Körper aus Fleisch und Blut oder geistige Energie. Und ein einziger Gedanke, eine einzige Emotion verändert schon den Hormonausstoß, verändert, wie sich dieser Körper anfühlt, verändert die Zellen, verändert alles. Ich kann die Hand nicht bewegen, ohne die Luft zu bewegen und diese Luftbewegung beeinflusst natürlich den Rest des Raumes. Ihr wisst vom Flügelschlag des Schmetterlings in China. Alles beeinflusst sich wechselseitig.

Der Grund, warum es einander beeinflusst, ist, weil alles in Resonanz ist. Jetzt gibt es natürlich einfache Resonanz von Kräften – zum Beispiel der Aufprall eines Meteoriten auf der Erde, der die Dinosaurier platt gemacht hat oder einfach Schwingung, die weitergeleitet wird in Erde und Wasser – mit extremen Wirkungen auf der physikalischen Ebene. Das ist dieses Ablaufen von Resonanzwellen. Ihr kennt das Energieerhaltungsgesetz. Überall, wo eine Energie auftrifft, wird Energie weitergeleitet. Das gilt in allen Bereichen, wo Energie ist. Das gilt auch in unserem Geist.

Im Grunde genommen ist das, was ich euch gerade erkläre, Karma – ist das Energieerhaltungsgesetz. Dinge haben ihre Auswirkungen, Gedanken haben Auswirkungen, Emotionen haben Auswirkungen,

das, was ich höre und verstehe – also Sprache und das Gehörte und das Verständnis davon – hat Auswirkungen. Körperliche Bewegung – ob gesehen oder nicht gesehen – hat Auswirkungen auf die Umgebung, auf die Wahrnehmung von anderen, auf meine Selbstwahrnehmung, auf den Körper usw. Alles hat Auswirkungen. Auswirkung bedeutet nicht nur, dass etwas reinkommt, sondern es geht auch immer etwas raus. Die Energien in unseren Energiefeldern setzen sich fort. Deswegen war das so wichtig, dass ich euch heute Vormittag erklärt habe, dass etwas, das hereinkommt, etwas, das ich spüre, die Möglichkeit braucht, sich auch wieder auszudrücken. Es braucht die Möglichkeit weiterzugehen, es darf nicht in der Enge der Ichbezogenheit steckenbleiben.

Es ist wichtig, dass ich es mit einem Mantra, mit einem Gebet, mit einer Handlung ermögliche, dass diese Energie weitergehen kann. Die gestaltenden Kräfte in diesem schwingenden Universum sind neben den physikalischen Gesetzen die Lebewesen. Da, wo Bewusstsein ist, findet gestalten statt. Und diese gestaltenden Kräfte haben Auswirkungen, haben weitere Auswirkungen, Wirkungsketten entstehen, Ursache- und Wirkungskräfte. Das ganze Universum besteht aus solchen Ursache- und Wirkungsketten, die – man kann sagen – unaufhörlich durch diese Galaxien rollen, unaufhörlich, es setzt sich ständig überall fort. Und die Emotionen, die wir haben, sind vorübergehende Ursachen und Wirkungen. Aber die Grundenergie des Mitfühlens und des mitfühlenden Aufeinander-Eingehens bleibt immer da. Wir hatten am Anfang des Kurses das Thema Selbstfürsorge, die die ganze Zeit da ist. [Im Freien ertönt ein lautes Motorgeräusch] Testosteron [lachen]. Ich hoffe, es hat eine Erleichterung gebracht [lachen], Auswirkung – und jetzt können wir ärgerlich werden oder durchlässig sein. Da sitzen wir am Hebel – wir können jetzt schauen, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht. Diese Möglichkeit haben wir die ganze Zeit.

Da genau findet die Modulation statt. Vieles sind einfach Ursache- und Wirkungsketten im physikalischen Bereich, wo Reaktionen ablaufen, die nicht weiter beeinflusst werden können. Aber selbst dieser Bereich kann durch geistige Faktoren beeinflusst werden, zu einem kleinen Teil. Aber das, was moduliert in diesem Universum, ist, wie Lebewesen diese Welt sehen, erleben und wie sie auf sie einsteigen. Das ist der modulierende Faktor. Dadurch entstehen ständig neue Welten, und zwar neue Welten der Wahrnehmung. Wir sind ständig dabei, in diesem resonierenden Universum neue Welten zu erzeugen. Der Schöpfungstag ist immer heute, der Schöpfungstag ist immer jetzt gerade. Jetzt gerade entsteht unsere jetzige Welt der Wahrnehmung. Das ist ein kreativer Prozess, der aber nicht frei ist in dem Sinne, sondern eingebettet ist in ein Resonanzphänomen, in dem wir aufgrund früherer Prägungen und aufgrund von Umwelteinflüssen jetzt bestimmte Gedanken haben. Da kommen Bedingungen zusammen, die in uns etwas entstehen lassen und gleichzeitig gibt es einen Anteil, den wir beitragen, wo wir auch anders in Resonanz gehen können, als wir es normalerweise tun.

Wir können diese Energie, die reinkommt, anders weiterleiten – so wie wir es jetzt gerade ins Gelächter weitergeleitet haben. Die Energie ist dadurch anders weitergegangen. Wir hätten uns auch verspannen können, wir hätten uns ärgern können. Die Energie brauchte etwas. Sie hätte sich auch so befreien können. Wir haben viele verschiedene Möglichkeiten, aber mit Energie muss umgegangen werden. Sie hat ihre Auswirkung. Sie bewirkt ja etwas in unserem Geist, etwas, was wir hören, bewirkt etwas und braucht entweder einen Raum zu verpuffen oder einen Ausdruck. Dafür müssen wir schon sorgen. Da findet die Gestaltung statt, da ist unser Gestaltungsraum. Und da können wir

sagen: Alle Welten, die wir in diesem Universum je erfahren werden, die Welt eines jeden Lebewesens, das einen Geist besitzt und irgendetwas erlebt, entsteht aufgrund von Resonanzphänomenen, aufgrund von Mitfühlen, Mitschwingen.

Wir schwingen ständig mit. Und aus dem, was da schwingt, gestalten wir etwas. Das ist dieser kreative Prozess. Dieser gestaltende Prozess ist nicht völlig frei, sondern auch bedingt durch Faktoren, die da wieder hineinwirken. Aber es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wohin wir in diesem mitfühlenden, mitschwingenden Prozess unsere Aufmerksamkeit dann wirklich lenken, wohin wir das Hauptaugenmerk richten, da ist die größte Energie, da ist die größte gestaltende Energie. So sind wir ständig dabei – jeder auf seine Art – diese Welt zu gestalten, diese Welt zu erzeugen. Eigentlich ist alles Mitgefühl. Die Emotionen lösen sich auf und was immer bleibt, ist dieses grundlegende Streben nach Glück, das grundlegende Bedürfnis nach freien Geisteszuständen und unser unbeholfenes oder sehr geschicktes Suchen danach, wie wir diesen Weg in die Freiheit, ins Glück tatsächlich nun gehen und eventuell auch finden. Ich würde vorschlagen, wir meditieren jetzt.

Meditation

Wir nutzen jetzt am Anfang noch einmal unseren Verstand und rufen uns ins Bewusstsein, was wir über diese dynamische Welt, dieses dynamische Universum wissen. Wir machen uns vielleicht bewusst, dass der Boden, die Erde, auf der wir sitzen, ein dichtes Energiefeld ist, das aber keineswegs eine absolute Beständigkeit hat. Vulkanausbrüche und Verschiebungen von tektonischen Platten zeigen uns das ganz deutlich. Die Wand hinter mir ist so lange stabil, wie nicht noch stärkere Kräfte kommen, die dieses Energiefeld erschüttern, sodass es zusammenbricht. Decken, Dächer – all das ist so lange stabil, wie diese Energiefelder nicht durch zu große Hitze, durch zu starken Wind oder durch Erschütterungen aufgelöst oder verändert werden.

Bäume sind lebendige Organismen und Energiefelder, die ihren natürlichen Lebenszyklus haben oder durch äußere Bedingungen gefällt oder umgeworfen werden. Berge waren schon einmal deutlich höher als sie es jetzt sind, sie verändern sich ständig. Felsen werden zu Staub. Diese Erdoberfläche wird jetzt gerade verändert, abgetragen und geformt durch verschiedenste Wirkkräfte. Nichts bleibt, wie es ist, schon gar nicht dieser Körper. Alles, was geboren ist, wird sterben, wird sich wieder auflösen. Was in die Höhe wächst, wird wieder fallen. Jedes Zusammenkommen endet in Trennung. Jeder Gedanke vergeht, jede Emotion löst sich auf. Lebensgeschichten geraten in Vergessenheit.

Und in diesem dynamischen Geschehen, worauf kommt es da an? Man kann versuchen, sich gegen den Wandel zu stellen. Das erzeugt eine unglaubliche Spannung, eine Reibung, und ist nicht sehr aussichtsreich. Niemand kann den Wandel aufhalten, aber wir können ihn gestalten, wir können ihn mitgestalten in einem weisen Einschätzen unserer gewissen Möglichkeiten. Ganz großen Einfluss haben wir darauf, wie sich unsere innere Welt gestaltet. Ob wir die Welt als ein Schlachtfeld oder ein Paradies erleben, als einen Ort der Angst und Aggression oder als ein reines Land, in dem Liebe und Mitgefühl vorherrschen – da haben wir große Möglichkeiten, die allerdings sehr eingeschränkt werden durch unsere Muster, unsere gewohnte Art die Dinge wahrzunehmen, zu interpretieren, zu kommentieren, zu bewerten.

Hier öffnet sich die Möglichkeit zu einem gestaltenden Einfluss. Dieses Gestalten hat einen Motor. Manchmal nennen wir das einfach das Streben nach Glück, das Bedürfnis glücklich zu sein. Wir können es auch neutraler sagen: Das Bedürfnis mit weniger Spannung zu leben, freier zu sein. Freie Geisteszustände zu erleben mit weniger Spannung, weniger Enge, fließender.

Und da kommt uns die Natur unseres Seins sehr entgegen. Wir entdecken: Wenn wir dieses Streben nach Glück mitfühlend gestalten, wenn wir mitfühlend und weise gestalten, geht es in Richtung einer Öffnung, die immer leichter wird. Je mehr wir uns entspannen, desto leichter wird es, sich zu entspannen. Wir nennen das heilsame Geisteszustände. Durch den Motor des Mitgefühls für uns selbst und für andere finden wir in immer heilsamere, offenere Geisteszustände. Es ist unser Mitgefühl, das uns sagt: „Hey, versuch es doch mal mit Entspannung, mit Öffnung“. Und tatsächlich, es funktioniert. Und unsere weisen Katalysatoren sagen uns: „Du! Das, wonach du suchst, dieses Glück, das ist schon in dir. Strample dich nicht so ab.“

Wir probieren das einfach aus. Wir hören auf zu strampeln, zu rennen, weg zu rennen, hinterher zu rennen. Wir hören auf. Und wir entdecken einen inneren Raum, einen Geistesraum, in dem wir einfach Schwingung sind, ohne Zentrum. (...)

Wir hören, wir sehen, wir spüren den Körper, wir fühlen, was innerlich los ist. Es schwingt alles und zugleich brauchen wir nicht zu reagieren. (...) Wir entdecken eine neue Art des Seins, wo nicht alles, was als Schwingung erlebt wird, eine emotionale Reaktion auslöst, denn das ist gar nicht nötig.

Mitgefühl und die drei Arten von Leid

Ihr erinnert euch an die Unterweisung des Buddha, vielleicht kennt ihr sie. Es gibt drei Formen von Leid, drei Formen von Stress. Mitgefühl führt dazu, dass wir aus all diesen drei Formen von Stress aussteigen.

Und zwar: Wenn wir schon aufgrund von Bedingungen Schmerzen und Leid erfahren in Körper und Geist, dann machen wir es nicht noch schlimmer, indem wir daraus ein Drama machen. Wir bleiben entspannt mit dem, was an Temperaturschwankungen, an Hunger und Durst, an schwierigen Sozialkontakten usw. daherkommt. Also, dieses *dukkha*, dieses Leid wird dank dieser Selbstfürsorge entspannt, wenn wir merken, dass es nichts bringt, zusätzlich zu dem ohnehin vorhandenen Leid noch mehr Stress zu erzeugen.

Mitgefühl führt weiterhin dazu, dass wir merken, dass es auch in angenehmen Situationen viel besser ist, entspannt zu bleiben. Wenn ich mich jetzt gerade freue und glücklich bin, ist es viel weiser – statt zu greifen und Angst zu haben, dass es vorbei ist – offen und entspannt zu bleiben. So geht es mir noch besser. Und tatsächlich ist das die günstige Bedingung, um immer freudiger zu werden. Wir steigen aus der Verspannung aus, die in angenehmen Situationen durch unser Anklammern, Verlängern-Wollen bzw. die Angst, dass es aufhört, entsteht.

Und Mitgefühl geht noch weiter. Mitgefühl entdeckt sogar, dass auch in ganz ruhigen Geisteszuständen – wir nennen sie Samādhis, also Zustände tiefster Geistesruhe – eine völlig unnötige Anspannung entsteht: durch das Beobachten, das Kontrollieren, die Identifikation mit unserem Körper, das Festhalten an unseren Geisteszuständen. Diese mitfühlende, fürsorgliche Energie in uns

möchte, dass wir wirklich glücklich sind und findet sogar den Weg daraus auszusteigen – aus dieser existentiellen Identifikation, dieser grundlegenden Ich-Identifikation.

Und damit führt Mitgefühl zu einem Quantensprung – zu einem Einstieg in eine andere Dimension des Seins, wo das, was geschieht, nicht mehr im Sinne eines Ichs interpretiert wird. Ganz neu – das ist eine ganz neue Sicht des Seins. Der Buddha nennt das das Erwachen. Wenn diese drei Formen des Leids aufgelöst sind, dann ist das das Erwachen. Auch wenn es nur momentan aufgelöst ist, ist das dieser Moment, in dem wir erleben, wie es ist, völlig frei zu sein. Der Buddha nannte das den Weg zur Auflösung des Leidens, den Weg des Erwachens. In dieser neuen Dimension wirken die ganzen Kräfte der ichbezogenen Bedingtheit nicht mehr. Wir sind dann außerhalb der karmischen Bedingtheit. Das ist wirklich ein Quantensprung, eine neue Dimension, weil niemand mehr einsteigt auf die Impulse, die das ehemalige Ich erzeugt hat und die normalerweise wieder zurückkommen und weiterwirken würden. Wir sind frei. Das alles kann das Mitgefühl.

Das ist aber nur ein Teil der Reise, der Teil, durch den wir selbst frei werden. Wir sind ja nicht zu einem Kohlkopf geworden, der nichts wahrnimmt. Wir sind in einem ganz offenen Geisteszustand, in dem wir natürlich merken, dass andere diesen Eintritt in diese freie Dimension nicht vollzogen haben, wenn wir uns mit der Welt in Beziehung setzen. Und das bewirkt dann nicht nur das Mitgefühl mit den Lebewesen, die leiden, sondern das Mitgefühl mit Bezug zum Dharma – nämlich das Wissen darum, dass Lebewesen leiden, weil sie die innere Freiheit nicht gewonnen haben. Und schlussendlich ist es auch so, dass dieses Mitgefühl gar nicht mehr empfunden wird, als ein Ich das mit anderen Mitgefühl hat, sondern es ist ein erkennendes Sein ohne Mittelpunkt.

Ich werde euch nach der Pause die Worte von Matchik Labdrön zu diesem Thema vorlesen. All das ist die Kraft des Mitgefühls, der ganze Weg der Befreiung. Das ganze Gestalten, das dann geschieht, wenn wir erkennen, dass andere unsere Katalysator-Wirkung brauchen. Und dass wir bereit sind, uns als Katalysatoren zur Verfügung zu stellen – das nennt man Bodhisattva-Aktivität. Das ist dann die zweite Phase des Mitgefühls. Immer aus dem Spüren, wie es ist – wie leidvoll es ist –, dann die adäquate Antwort auf die Situation zu finden, dadurch schließt sich der ganze Kreis. Dann ist es nicht nur ein Weg der Selbstbefreiung, sondern ein Weg in die mitfühlende Aktivität hinein.

Mitgefühl: Unterweisung von Matchik Labdrön

Wir hören jetzt noch einmal Matchik Labdrön zur wunderbaren Qualität des Mitgefühls zu. Wenn ihr jetzt zuhört, dann denkt doch daran, was hier bei uns im 11. und 12. Jahrhundert gang und gäbe war. Wir nennen das auch manchmal das finstere Mittelalter. Matchikma spricht ganz spontan und das wurde später aufgezeichnet. Es ist die Seite 70 im Buch „Der große Weg des Erwachens“, dieser Lodjong-Textsammlung.

„Die Mütter, die mir so große Güte gezeigt haben, sind unglücklich und werden von Leid gequält. Sie erzeugen ständig [durch ihr nicht heilsames Handeln] weitere Ursachen für Leid und erfahren deren leidvolle Auswirkung. Zudem haben sie nicht das Geschick entwickelt, durch das Anwenden hilfreicher Methoden ihr Leid aufzulösen. Sie finden nicht die Bedingungen, die es ihnen ermöglichen, von Leid freizukommen. Da sie keinem authentischen

Meister folgen, sind sie wie Blinde ohne Führer. Sie alle – unsere Mütter – haben keine Kontrolle über ihren Geist erlangt. Unter dem Einfluss heftiger Emotionen verhalten sie sich wie Verrückte und führen eine Vielzahl nicht heilsamer Handlungen aus. Deren Frucht ist ganz allgemein Samsāra und insbesondere sind es die unerträglichen Leiden der drei niederen Daseinsbereiche. In ihrem Elend haben sie keine Zuflucht, die Grund zur Hoffnung gäbe. In ihrem Leid, das wie ein reißender Strom ist, erfahren sie nicht für einen einzigen Moment eine Unterbrechung. Oh, welch ein Mitgefühl empfinde ich für diese Mütter. Bedenke dies und meditiere darüber, bis dir die Tränen kommen.

Unsere Mütter – unsere ehemaligen Mütter –, die so leiden, betrachten Leid und dessen Ursachen als Schmuck, als wäre es etwas Gutes und Notwendiges. Sie haften an einem Selbst, wo es kein Selbst gibt; sie halten Nicht-Existentes für existent, sie glauben, Vergängliches sei dauerhaft und sind der Überzeugung, Leid sei Glück. Voller Begehren und Verlangen nach den wunderbaren Sinnesfreuden dieses Lebens, die nur ein Traum sind, werden sie immer wieder in den niederen Daseinsbereichen geboren. Oh, welch tiefes Mitgefühl empfinde ich für diese Mütter, wie mir das zu Herzen geht. Ich werde alles tun, um sie von all ihrem Leid zu befreien. Dies ist *Mitgefühl mit den Lebewesen als Bezug*.

Diese Mütter, die nie frei von Leid sind, haften so sehr an ihrem vermeintlichen Ich, dass ihnen die Vergänglichkeit nicht für einen Moment bewusst wird. Selbst wenn sie einmal den Dharma praktizieren möchten, ist ihr Geist aufgrund des Glaubens an Wirklichkeit so verwirrt und ihr Denken ist so verdreht, dass ihre Praxis nicht dem Weg der Befreiung folgt. Die Emotionen nehmen zu, Stolz und Hochmut stellen sich ein bei dieser spirituellen Praxis. Wieder schaffen sie die stärksten Ursachen für Samsāra. Oh, welch tiefes Mitgefühl empfinde ich für diese Mütter. Wie mir das zu Herzen geht. Welches Mitgefühl!

Ihr Mütter, die ihr nicht vom Glauben an vermeintliche Wirklichkeit ablasst. Ich werde euch von den Wurzeln des Leidens, vom Haften an Wirklichkeit befreien, indem ich euch Weisheit lehre, die aus sich heraus gewahre Bewusstheit. So werdet ihr die Nicht-Wirklichkeit erkennen, alle Phänomene bestens unterscheiden lernen und euch so vom Leid und dessen Ursachen befreien. Ich werde euch alle zur Buddhaschaft führen! Diese Haltung nennen wir *Mitgefühl mit Bezug auf den Dharma*.

Hierbei sind alle drei – die Lebewesen, auf die sich das Mitgefühl richtet, die Mitfühlende selbst und die Natur des Mitgefühls – in ihrem wahren Wesen nicht existent, leer von einer individuellen Eigennatur. Dabei zeigt sich die ungehinderte Strahlkraft der leeren Natur als der kontinuierliche Geist großen Mitgefühls: die von dualistischem Haften freie Grunddimension, dem Himmelsraum vergleichbar. Dies nennen wir *Mitgefühl ohne Bezug*. Wenn es heißt, dass das Herz der Leerheit Mitgefühl sei, so ist dies das *unermessliche Mitgefühl*.“

Natürlich möchte ich euch das jetzt gerne wieder mit ein paar zusätzlichen Worten erklären. Mit der Praxis des Mitfühlens vergegenwärtigen wir uns, dass wir selbst und alle anderen gefangen sind und dass es sehr viel wahrscheinlicher ist, dass wir mit unseren bisherigen Mustern fortfahren und weiter Leid erzeugen und noch mehr Leid, als dass wir aussteigen. Wir sehen, wie zäh das ist, wenn wir uns

umschauen. Wir sehen, wie zäh unsere eigenen Muster sind, obwohl wir schon ganz schön viel Dharma gehört haben, schon sehr viel Weises gehört haben. Trotzdem merken wir, wie zäh unsere Muster sind. Und wenn wir schauen, wie es anderen geht, die weniger Gelegenheit haben, sich mit dem Dharma zu befassen, dann entsteht ein ganz starkes Mitgefühl. Diese Praxisphase beinhaltet, dass wir alle Daseinsbereiche – alles, was irgendwo im Universum erfahrbar ist – in unserem Erleben zulassen. Also dass wir in Schwingung, in Resonanz gehen, mit all dem, was irgendwo erlebt wird.

Beim Hineinspüren nehmen wir das offenkundige Leid der schmerzhaften Erfahrungen wahr. Wir nehmen aber auch wahr, was für ein Leid und Stress und was für eine Anspannung durch das Anhaften an angenehmen Erfahrungen entstehen. Und wir nehmen weiters wahr, wie gestresst, wie leidvoll Lebewesen aufgrund des Anhaftens an sich selbst sind – aufgrund der Angst, diese Existenz zu verlieren; der Angst, zu existieren; der Angst, nicht zu existieren. All diese grundlegende Ichbezogenheit, die Identifikation mit diesem Körper, mit diesem Geist und und und. Wir gehen also wirklich in jedem Erleben in diese mitfühlende Kontemplation: „Wow, unter was für einer Spannung dieser Mensch steht und leben muss!“ Und auch wenn dieser Mensch viel Unheil anrichtet und wir geneigt sind, immer mit den Opfern Mitgefühl zu entwickeln – was wir auf jeden Fall tun –, so ist doch die Person, die dieses Unheil anrichtet, gezwungen mit sich selbst zu leben. „Wow, welche Spannung das ist und welches weitere Leid da wartet als Folge von dieser Art zu denken und zu handeln.“ Das ist unglaublich, wenn wir uns das klar machen.

Das ist Mitgefühl mit Lebewesen als Bezugspunkt und schon mit dem Wunsch, mit der Reaktion als Antwort des Mitgefühls, sie alle befreien zu wollen – also ihnen allen den Weg zu zeigen, wie sie sich da heraus begeben können, indem sie endlich erkennen, dass es nur Leid bringt am Vergänglichen als etwas Stabilem festzuhalten. Dass es nur Leid bringt, wenn man etwas für existent hält, was nicht existent ist, was nicht als Ding existiert.

Es geht weiter: Das ist schon der Anfang des Mitgefühls mit Dharma als Bezug. Wir machen uns klar, dass wir selbst und alle anderen uns mit unserem Wunsch, Glück zu finden, immer weiter verstricken und dass sehr oft – wenn wir uns umschauen und uns selbst anschauen – selbst unsere spirituelle Praxis den Stress noch erhöht. Indem sie uns unter Umständen noch arroganter macht und zu Kriegen führt – Religionskriege, Abwertung von anderen und Aufwertung von uns selbst, immer das Gefühl, dass wir selbst das Beste tun. Wir machen uns bewusst, welch eine Herausforderung es ist, den spirituellen Weg zu gehen, ohne in Überheblichkeit zu landen. Da wird uns erst bewusst, wie tief das Ganze geht, wie tief das Dilemma ist. Wie wir überall vergegenständlichen, wie wir den Dharma für ein Ding halten, den man praktizieren muss. Wie wir von einer Sichtweise, die wir einnehmen, weil sie uns gut tut, glauben, dass auch alle anderen diese Sicht einnehmen müssen und und und. Es wird uns klar, wo überall der Wurm drinnen ist.

Und hier bezieht sie sich nicht, so wie im Kapitel über Liebe, so stark auf dieses Haften an einem Ich. Das nennt man *dag dsin* auf Tibetisch. Hier bezieht sie sich jetzt auf etwas anderes, das nennt man *den dsin* – *denpa* heißt die „Wirklichkeit“ –, den Glauben, die Dinge seien wirklich real existent. Also der Glaube, dass meine Welt der Wahrnehmung die Wirklichkeit ist und eigentlich müssten alle anderen die Welt auch so wahrnehmen wie ich. Meine Wahrnehmung, meine Welt, nicht nur das „Ich“, sondern alles, was dieses „Ich“ sieht und wahrnimmt, wird für wirklich gehalten, statt zu sehen, dass es ein sich ständig dynamisch gestaltender Prozess ist, der durch sehr viele individuelle Kräfte

mitgestaltet wird, wovon der Hauptteil emotionale Projektionen sind, plus das Festhalten an Ich und Du, an der Dualität. Also eine extrem irrige Wahrnehmung dessen, was stattfindet. Das für wirklich zu halten, ist das Grundübel.

Und auch in unserer spirituellen Praxis lassen wir oft nicht los von diesem Glauben daran, dass meine Wahrnehmung das A&O ist: „Jetzt, wo ich den Dharma gehört habe, sehe ich es noch besser: Genauso ist es!“ Und ich fühle mich auch gleich besser. Ja, das ist doch unser Gefängnis. Das zu sehen, da beginnt der Dharma Einzug zu halten. Da merken wir: Wow, es geht nicht nur darum, irgendwie das Ichgefühl aufzulösen. Sondern die ganze Weltsicht, die damit verbunden ist, die gilt es auch noch aufzulösen. Das gehört mit dazu. Es geht darum, den Glauben daran aufzulösen, dass es genau so ist, wie ich die Welt wahrnehme und dass doch bitte alle mir zuhören sollen, denn ich habe es ja durchschaut. Das gehört mit dazu, dass wir all das als unser selbst gemachtes Gefängnis erkennen. Bis spirituelle Praxis dieses Gefängnis auflöst, muss sie ganz schön tief gehen, sie muss richtig tief gehen. Das ist „Mitgefühl mit Dharma als Bezug“ – echter Dharma, befreiende Wahrheit. Wahrheit, die uns auch aus dem Festhalten an Religionen befreit, aus dem Festhalten an sektiererischen Anschauungen, aus dem Festhalten an Ab- und Aufwertungen, aus diesen ganzen Vorlieben und wirklich diesen Quantensprung ermöglicht: dieses Eintreten in eine Dimension, wo es nicht nur um einen selbst geht, um die eigene Weltsicht.

Damit haben wir den Übergang in die dritte Form des Mitgefühls, den dritten Aspekt dieses Weges, und zwar dem „Mitgefühl ohne Bezug“. Das ist die Erkenntnis, dass es gar niemanden gibt. Wenn wir in das Mitgefühl hineinschauen, landen wir in einem offenen Raum. Wenn wir in den Mitfühlenden schauen, ins Mitgefühl selbst oder in das vermeintliche Gegenüber des Mitgefühls, immer landen wir in diesem offenen Gewahrsein, immer wieder. Wir nennen das die leere Natur der Erscheinungen. Die leere Natur dieser Erscheinungen ist wiederum Resonanz, ist wiederum Mitgefühl, aber nicht mehr sentimentales Mitgefühl, sondern ein freies Mitschwingen mit allem, unbehindert von irgendeinem Wirklichkeitsglauben, unbehindert von einem Festhalten an einem Ich.

Dieses unbehinderte Mitschwingen dank des Erkennens der nicht fassbaren, leeren Natur des Seins nennen wir Leerheit mit der Natur des Mitgefühls. Dank des Herzens des Mitgefühls. Und das ist in seiner Natur unermesslich. Es wird deswegen unermesslich, weil es weder Zentrum noch Grenzen hat. Es geht da nicht mehr um unermesslich viele Lebewesen, denn sie werden nicht mehr begrifflich vergegenständlicht. Es ist unermesslich, weil es alles durchdringt. Deswegen wird dieses Erkennen der leeren Natur aller Phänomene in voller Resonanz – also bei voller, mitschwingender Dynamik des Geistes – das Erkennen der leeren Natur mit dem Herz des Mitgefühls genannt. Dieser Ausdruck ist vermutlich im 6. Jahrhundert nach Christus entstanden, vielleicht aber auch schon früher, im 1. oder 2. Jahrhundert nach Christus. Der Grund war, klarzumachen, dass wir mit leerer Natur kein kaltes, leeres, abstraktes Sein meinen, sondern ein mitschwingendes Sein, in dem es keinerlei Vergegenständlichung mehr gibt – in dem nichts fixiert wird. Dieses dynamisch-offene Sein ohne Mittelpunkt oder Grenzen, das ist es, was gemeint ist. Und das wurde betont als die eigentliche Erkenntnis, die es zu verwirklichen gilt.

Soweit zu Matchikma, zu diesen wunderbaren Instruktionen. Matchikma hat das gelebt. Sie war auf allen diesen Ebenen gleichzeitig unterwegs. Und je nach Situation hat sie mal das eine betont, mal das andere, je nach dem Gegenüber, wo die Menschen gerade ansprechbar waren. Manche müssen

wir wirklich ermutigen – die meisten müssen wir ermutigen, erst einmal in dieses Mitgefühl mit Bezug zu sich selbst hineinzufinden. Überhaupt sich selbst gegenüber endlich einmal fürsorglich zu sein. Das ist ganz wichtig! Und dann natürlich in diese Fürsorge, in diese Mischung von Liebe und Mitgefühl zu gehen, was andere angeht. Wir können Liebe und Mitgefühl natürlich nicht trennen. Das ist klar. In dieses Mitgefühl anderen gegenüber zu gehen, bevor wir Mitgefühl für uns selbst entwickelt haben, führt zu Burnout. Es führt dazu, dass wir gar nicht anders können, als uns aus dem Ich heraus, aus der eigenen Bedürftigkeit heraus, in den anderen hineinzuprojizieren.

Wenn wir uns zunächst einmal um unsere eigene Bedürftigkeit gekümmert haben und da ein Gefühl des Erlebens von Angekommen-Sein erfahren, wenn wir eine gewisse innere Fülle und keinen Mangel mehr erleben, dann ist es eine ganz andere Form des Mitschwingens, wenn wir in das Mitgefühl für andere gehen. Und sowohl im christlichen als auch im buddhistischen Weg – die anderen Wege kenne ich nicht so gut – findet man diesen häufigen Fehler, in die Nächstenliebe – in die Liebe und das Mitgefühl für andere – zu springen, bevor wir uns ausreichend mit uns selbst eingelassen haben.

Und dann, bei Menschen, die das alles schon intensiv leben und praktizieren, geht es darum, ihnen zu helfen und zu sehen, was denn das eigentliche Dilemma ist. Wenn wir wirklich helfen wollen in dieser Welt, geht es nicht darum, mehr Krankenhäuser zu bauen, mehr Schulen und Sozialprojekte und dieses und jenes. Das ist auch gut, aber es beseitigt nicht das Dilemma, dass diese Institutionen immer zu wenige sind, immer voll sind. Denn die Ichbezogenheit, die ichbezogene Sicht und das Haften an den eigenen Vorstellungen wird immer zu Leid führen, wird immer alle Institutionen füllen, wird immer dazu führen, dass diese Welt ein Schauplatz des Leidens ist. Das heißt, wer tiefer gehen möchte mit seinem Mitgefühl – der oder die schon alles versucht hat, um im Außen zu helfen, im Sozialen, Politischen, Zwischenmenschlichen, therapeutisch usw. – wird merken: „Wow, ich muss selbst innerlich frei werden und kann dann anderen helfen, frei zu werden.“

Das ist der Übergang in die nächste Form des Mitgefühls: freier und freier von Ichbezogenheit und Wirklichkeitsglauben zu werden und andere darin zu stimulieren, ebenfalls den Weg zu finden. Bis schlussendlich unser eigener Weg hoffentlich irgendwann in dieses unermessliche Mitgefühl ohne Zentrum und Begrenzungen führt. Wo es gar nicht mehr darum geht, konkret existierende Lebewesen zu retten und zu befreien, sondern wo auch das, was wir das Selbst und das Gegenüber nennen, immer in seiner dynamischen Natur wahrgenommen wird, als Schwingungsfeld oder als Resonanzfeld. Wo keine Vergegenständlichung mehr stattfindet. Bodhisattvas oder Bodhisattvis haben keinen Vorsatz, konkret existierende Lebewesen zu retten, sie haben die Illusion, als ein Jemand zu existieren, durch und durch durchschaut. Jetzt wäre es schön, wenn wir noch einmal gemeinsam widmen. Und wir widmen jetzt einfach mit dem Tārā-Mantra.

Einführung: Herzensqualität Freude

Willkommen. Ich habe mir diese Struktur gegeben, dass ich jeweils einen Tag lang eine Qualität behandle. Heute geht es dann wohl um Freude, eine gute Sache. Jetzt ist es aber sowas von peinlich über Freude zu reden, denn das geht eigentlich gar nicht. Freude kann man nur zerreden. [lachen]

Freude entsteht nicht durch Reden, dadurch, dass wir sie beschreiben, das geht nicht. Trotzdem werde ich mich bemühen Worte zu finden, um ein paar wichtige Dinge anzusprechen.

Freude und Glück sind fast Synonyme. Auf Tibetisch ist es das Wort *dewa*, das kann mal so, mal so übersetzt werden. In der ursprünglichen Pāli-Tradition wurde Freude zunächst einmal als die Abwesenheit von Leid und Stress definiert. Freude ist das, was da ist, wenn alles Anhaften, alles, was Stress verursacht, aufgehört hat – dann sind wir in der Freude. Das macht auch Sinn, das einfach mal so zu betrachten. Freude ist das, was sich natürlicherweise zeigt, wenn alles, was sie verhindert, aufgehört hat. Damit erheben wir Freude nicht zu einem Zustand, den wir erzeugen müssen, sondern das ist etwas, was von selbst kommt.

Ihr kennt wahrscheinlich die Anzeichen von Freude in euch, ihr habt so eine Ahnung davon. Das hat was mit Leichtigkeit zu tun, wir fühlen uns leicht, beschwingt, wir sind unbeschwert. In der Freude nehmen wir uns normalerweise, wenn es echte Freude ist, nicht wichtig. Es ist tatsächlich weniger Ichbezogenheit da. Wir sind gerade nicht verhakt im Vergangenen, nicht dabei uns in die Zukunft hineinzuprojizieren, sondern Freude ist etwas, das sehr stark im Jetzt stattfindet.

Jetzt ist es aus Dharma-Sicht natürlich elementar wichtig, schon mal herauszuarbeiten, was der Unterschied zwischen einer bedingten Freude ist und einer nicht bedingten Freude. Also eine Freude, die durch Bedingungen entsteht, die kennen wir. Wir freuen uns beispielsweise, weil die Sonne scheint oder weil es regnet. Da ist eine Bedingung. Wir freuen uns, weil wir gut geschlafen haben, oder weil uns jemand etwas Nettes gesagt hat oder weil wir eine schöne Begegnung gehabt haben. Das sind die bedingten Freuden. Diese vergehen damit, dass sich die Bedingungen ändern. Wenn der Sonnenschein ein Hauptgrund für Freude ist, dann ist mit dem Aufziehen der Wolken diese Freude erst mal vorbei.

Wenn ich mich freue, dass ich so fit bin, dann ist mit dem Auftauchen von Krankheitszeichen diese Freude vorbei. Wenn ich mich freue, dass ich gelobt werde, dann ist mit dem Kritisiert-Werden die Freude erst mal vorbei. Merkt ihr? Das ist bedingte Freude, und leider verwechseln wir diese Freude mit der anderen Freude, um die es im Dharma geht. Das ist die nicht bedingte Freude.

Nicht bedingt? Ja, denn sie entsteht nicht dadurch, dass uns etwas geschenkt wird, sie entsteht nicht dadurch, dass wir jung oder alt sind, dass wir gemocht werden oder nicht gemocht werden. Sie ist eine innewohnende Qualität des Geistes. Dieser nicht haftende Geist, der eben nicht mehr unterscheidet in „mag ich“ und „mag ich nicht“. Dieser Geist wird in eine nicht bedingte Freude finden, die immer da ist, die zu diesem Seins-Quell dazugehört, zu den grundlegenden Qualitäten, die in jedem von uns zu finden sind – da gehört die Freude mit dazu.

Nicht bedingte Freude

Das ist aber eben diese nicht bedingte Freude, die im Grunde genommen, könnte man sagen, unerklärlicherweise da ist. Also, sie ist schon erklärbar, weil sie zur Grundnatur des Geistes gehört, aber was ich meine ist: Sie ist manchmal da, wenn Menschen sterben und tief loslassen. Keine Spur von Trauer. Es ist auch nicht deshalb, weil sie ein erfülltes Leben geführt haben, das ist dann wieder bedingte Freude über etwas. Die bedingte Freude kann man immer daran erkennen, dass sie über etwas ist. Grundlose Freude, das ist die nicht bedingte Freude. Grundlos, einfach so. Obwohl es mir

schlecht gehen sollte. Es ist die Freude des freien Seins, es ist eine innere Unbeschwertheit, Freiheit, ein freies Sein, ein gelöstes Sein, was diese Freude sich zeigen lässt und – verflücht nochmal – das ist so subtil. Es kann uns richtig gut gehen und wenn wir gefragt werden, wie es uns geht, sagen wir: „Alles paletti, super. Könnte nicht besser gehen.“ Und doch, wenn wir hinspüren, fehlen die feineren Zeichen von Freude.

Ich habe das vielleicht schon einmal erzählt, es war in meinem ersten Retreat, in diesen drei Jahren, die ich mit Irene im Wald verbracht habe in dieser Blockhütte in Frankreich, wo Gendün Rinpoche nur zu Besuch kam. Wir waren wirklich tief in der Praxis, nämlich nur in der Praxis, rund um die Uhr und waren glücklich. Manchmal gab es ein bisschen Zoff, aber nur im ersten Jahr und dann war auch das durchgestanden. Mir fiel etwas auf, und zwar diese Situation: Von unserem Häuschen im Wald waren es etwa 80 m bis zum Waldrand, wo die große Tonne stand, in der entweder mal ein Brief war oder unser Essen. Alle zwei Wochen kriegten wir eine Essenslieferung. Dieser Weg da hoch, durch die Bäume zum Waldrand und wieder zurück, das war meine regelmäßige Strecke. Und eigentlich war ich immer gut drauf, aber manchmal war in mir eine Leichtigkeit, wo es in mir anfang zu trällern, ich fing an zu pfeifen – eine noch andere Leichtigkeit als an den anderen Tagen. Ich begann aufmerksam zu werden, bei diesem immer gleichen Weg, den ich einmal am Tag machte. Diese feineren Zeichen der Freude, das begleitet mich bis heute. Wenn mich untergründig etwas beschäftigt, wenn ich z.B. versuche, gut zu meditieren, wenn ein klein bisschen Anstrengung in mein Leben reinkommt, verschwindet diese Leichtigkeit. Sie verschwindet, sie hat nicht mehr dieses Trällern, dieses wirklich Gelassene ist nicht mehr da. Es verzieht sich ganz schnell durch eine subtile Anstrengung in meinem Leben. Ich mache mir um irgendetwas Sorgen.

Ich denke, ihr wisst, wovon ich spreche. Diese Freude, von der ich jetzt spreche, diese nicht bedingte Freude, muss nicht mit Trällern einhergehen. Die Buddhas trällern nicht die ganze Zeit herum, das ist nicht damit gemeint, aber ihr wisst, wann euer Geist unbeschwert ist. Und so wie ihr euch dann fühlt, wenn der Geist wirklich ganz unbeschwert ist, das geht in die Richtung dieser unbeschwerten Freude einfach zu sein, frei von Ichbezogenheit. Diese echte Freude, diese wahre Freude ist eine solche innere Freiheit, da ist überhaupt kein Schatten, das ist dieses Einfach-nur-Sein, ohne irgendeinen Film zu machen – anders sein zu müssen, etwas erreichen zu müssen. Das ist eigentlich der feinste Gradmesser, sozusagen als Biofeedback, ob diese unbeschwerte Freude spürbar ist.

Alles, was diese unbeschwerte Freude ausgrenzt, ist *dukkha*. Das ist all das subtile Haften an mir, an meiner Wichtigkeit, an meiner Vergangenheit, an dem, was ich jetzt zu tun habe oder tun möchte und was ich in der Zukunft alles noch tun und erreichen möchte und als Last schon vor mir sehe. Das ist ziemlich subtil. Es ist nicht etwas, was ich sofort sehe. Nur wenn ich jetzt davon spreche, euch den Spiegel vorhalte, dann dürften doch einige merken: „Wow, eigentlich sage ich immer, es geht mir gut, also ich bin oft glücklich, würde ich sagen, aber wie oft bin ich unbeschwert? Wie oft ist diese feine Freude da? Wann bin ich mal auf eine schöne Art ausgelassen, also so gelöst, dass der Humor sich befreit, dass ich auch über mich selbst lachen kann, dass ich lachen kann, wenn etwas schief geht, also wirklich frei? Das sind Anzeichen für eine unbeschwerte Freude, das geht in Richtung dieser wahren Freude, die aus dem nondualen Sein heraus erlebt wird, also einem Sein ohne Mittelpunkt.

Echte Freude löst die Ichbezogenheit auf

Diese echte Freude als Qualität im Leben hat – so wie Liebe und Mitgefühl auch – den Effekt, dass sie die Ichbezogenheit auflöst. Ichbezogene Freude über etwas – z.B. ich freue mich, wenn du mir etwas schenkst – verstärkt sogar die Ichbezogenheit. Weil ich mich dann eben auch traurig fühle, wenn ich nichts geschenkt kriege. Also Weihnachten ist das große Fest der Ichbezogenheit. Was da für Erwartungen im Raum sind und Enttäuschungen und auch Freude, aber wie lange dauert es, bis die Kinder sich streiten unterm Weihnachtsbaum oder die ganze Familie sich streitet. Versteht ihr, bedingte Freuden sind schön, aber sie sind nicht der Weg. Wir machen einander bedingte Freuden, ja, das tun wir, denn es ist viel, viel besser, als wenn wir einander bedingtes Leid zufügen, das ist viel besser, viel heilsamer. Aber das ist nicht der Weg des Erwachens. Es ist nur eine Hilfe, um entspannter zu sein.

Es geht darum, und das ist jetzt auch für das Meditieren so wichtig, weil wir alle meditieren, ja, wir alle sind irgendwie unterwegs, uns Momente des Nichtstuns oder des Ausspannens zu gönnen. Es ist wichtig, dass wir darauf achten, dass wir so meditieren, so entspannen, dass es in Richtung dieser gelösten Freude geht, die nirgendwo hin will, die sich immer zeigt, wenn wir uns öffnen. Da gibt es Vorläufer der wirklich nicht bedingten Freude. Das wir im Pāli oft *piti* genannt. Diese Art der Freude ist das vierte der sieben Erleuchtungsglieder, es ist das mittlere, vierte Glied. Diese Art von Freude ist noch bedingt, sie entsteht aber schon durch die sich einstellende Gelöstheit. Wir bemerken in uns, wie gut es tut, so gelöst, so präsent zu sein, und diese Freude wird zur treibenden Kraft, um weiter zu meditieren, um noch weiter loszulassen. Sie ist noch bedingt, aber es ist der subtile Genuss, gewahr zu sein, offen zu sein – das Herz offen zu haben, sodass die Liebe frei fließen kann, sodass das Mitgefühl frei fließt.

All das mündet in einer Freude, von der wir sagen können: Ja, die ist noch bedingt, aber sie wird zum Motor, um aus der Anstrengung auszusteigen, es ist die Freude an der Entspannung, an der inneren Öffnung. Diese Freude wird zum Motor weiterzugehen in die Entspannung, weiterzugehen ins gelöste Sein, weiter die Kontrolle loszulassen in das Fließen hinein. *Piti*, diese Art Freude, ist in der Dharma-Sprache das Eintrittstor in Samādhi, in ganz entspannte Geisteszustände, die zwar noch mit Beobachten einhergehen, die noch dualistisch sind, aber genau das sind, was die eigentliche Geistesruhe dann ermöglicht. Es ist die Freude am sich öffnenden, sich beruhigenden Geist. Die Freude, wenn das Greifen nachlässt und man merkt: „Wow, ich bin da gar nicht mehr wichtig, das passiert nun alles von selbst.“ Eine Freude, weniger Angst zu spüren, mehr Vertrauen. Da gibt es noch Bedingungen dafür, dass diese Art von Freude entsteht, und doch ist diese Freude schon die Vorbotin für die Freude, die sich zeigt, wenn wir dann ganz entspannt sind.

Die große Freude – das nonduale Gewahrsein

Dieses völlige Entspannt-Sein, dieses Ende von *dukkha*, das ist dann dieses nonduale Gewahrsein. Dieses nonduale Gewahrsein wird dann *mahāsukha* genannt, die große Freude. *Sukha* ist die Abwesenheit von *dukkha* und beschreibt den ganzen Weg, glücklich zu werden und in die Freude hineinzufinden, die dann auch *piti* genannt wird, die dieser Motor wird für weiteres Loslassen. Das ist alles noch im dualistischen Bereich, also mit Beobachter, noch mit dem subtilen Gefühl „Ich“ zu sein – Ich, der ich das erlebe. Und dann, wenn wir ganz loslassen können, uns ganz in dieses So-Sein

hinein öffnen können und die Kontrolle weg ist, das ist dann *mahāsukha*. Das ist dann die große Freude.

Das ist die Freude des Erwachens, um die geht es eigentlich. Das ist auch der Inhalt des tantrischen Weges, also des Vajrayāna, des tantrischen oder tibetischen Buddhismus. Da nehmen wir die verschiedenen Freuden, die wir auf dem Weg auch bedingt erleben, auch durch wunderbaren Kontakt mit anderen, auch die Freude der sexuellen Begegnung, der Erotik, die Sinnesfreuden, all diese Freuden, alles, was wir an Freude erleben, durch hören, sehen, Berührung, durch geschmacklichen Genuss, durch Gerüche – all das nehmen wir als Einstieg, um in immer weitere Öffnung zu gehen.

Wir gehen von den bedingten Freuden in die nicht bedingte Offenheit des völligen Loslassens. Wir nutzen da die Freuden des Seins als Sprungbretter, weil sich in jeder Freude – auch in der bedingten Freude – etwas von dieser natürlichen, nicht bedingten Freude verbirgt. Jede Freude, die wir erleben, hat schon etwas von der Qualität des unbeschwerten Seins. Auch wenn es nur mal kurz durch eine Sinneserfahrung ermöglicht wird, so schwingt da doch schon etwas mit. Genauso wie in der bedingten Liebe schon etwas von der freien Liebe, der nicht bezogenen Liebe, mitschwingt. Genauso wie in dem objektbezogenen Mitgefühl, das zwischen einem vermeintlichen „Ich“ und „Du“ unterscheidet, schon etwas von dem nicht bedingten Mitschwingen zu spüren ist. In all diesen noch etwas verschleierte Qualitäten schwingt schon etwas mit von den unverschleierte Qualitäten. Sie sind Vorboten.

Die Ebenen der Freude

Ich möchte mit euch kurz das mit dieser Freude so von außen nach innen durchgehen. Schaut mal: Jemand hat mir diese Māla geschenkt. Es ist ein Objekt. Ihr habt bestimmt auch Sachen geschenkt bekommen. Eigentlich ist alles, was ich trage, irgendein Geschenk. Es ist sowieso das ganze Leben ein Geschenk. Okay, aber ihr habt auch viele Sachen geschenkt bekommen. Ihr habt vielleicht irgendetwas an, das euch mal geschenkt wurde, etwas begleitet euch, das ihr geschenkt bekommen habt, das sind Objekte. Es ist auch ein Geschenk, dass jetzt gerade die Sonne scheint. Das sind alles materielle Geschenke und wir freuen uns darüber. Ich freue mich über das Hemd, das ich geschenkt bekommen habe, an dem Fest, das mir geschenkt wird, dem Essen, zu dem ich eingeladen werde. Das sind die äußeren Dinge. Das ist Freude über Dinge.

Aber tatsächlich, wenn wir uns an Dingen freuen, an der Sonne, den Sonnenstrahlen, an der Mala, an dem Hemd, an einem Essen, woran freuen wir uns wirklich? Gar nicht an den Dingen, sondern an den Sinneserfahrungen, die diese Dinge auslösen. Also an dem Gefühl, die Sonne auf meiner Haut zu spüren, daran, was das in mir auslöst, wenn ich diese Māla in die Hand nehme, die Sinneserfahrung. Was das für ein Gefühl ist, ein angenehmes Hemd zu tragen, was das für ein Gefühl ist, sich in ein Auto zu setzen, das ich mir selbst geschenkt habe. Dieser Genuss zum Beispiel, als ich uns im Grünen Baum ein Elektroauto geschenkt habe. Das habe ich als Genuss erlebt durch das Fahren in diesem stillen Auto. Da sind wir jetzt mit der Freude nicht mehr beim Objekt, sondern zum Beispiel bei dem Geschmack des Essens, bei der Empfindung auf der Haut von Sonne, bei der Helligkeit, die wir erleben, wenn die Sonne auf angenehme Art und Weise scheint. Bei der Empfindung auf der Haut, wenn wir Kleidung tragen, die wir mögen oder bei der etwas eiteln Empfindung, wenn wir uns damit im Spiegel sehen.

All das macht Freude. Wir sind jetzt schon auf der inneren Ebene. Das ist schon nicht mehr das äußere Objekt, sondern das, was dieses Objekt in uns auslöst. Zum Beispiel bin ich ein Fan von Holz. Wenn ich echtes Holz berühre, dann löst das in mir durch diesen haptischen, taktilen Kontakt Freude aus. Das ist eine angenehme, freudvolle Berührung, genauso wie manche Stoffe das auslösen. Die sind auf der inneren Ebene, das ist alles bedingte Freude, aber nicht mehr über das Objekt, sondern immer darüber, was das Objekt in mir auslöst. Zum Beispiel berührst du gerade deinen Hund, du beruhigst sie, hast aber auch die Freude des Kontaktes mit einem warmen, weichen Körper. Das löst etwas in uns aus.

Jetzt kommen wir auf die tiefere Ebene. Wenn es nur die Hautempfindung wäre, wenn es nur die Tastempfindung wäre, okay. Aber jede Tastempfindung, jeder Blickkontakt ist nicht nur eine Sinnesempfindung. Wenn ich dir in die Augen schaue, erlebe ich ja nicht nur Augen, sondern dieser Hautkontakt, dieser visuelle Kontakt, dieses Praktizieren mit einer Māla, die mir geschenkt wurde, das löst in mir emotional etwas aus. Es ist eine Freude hinter der Sinnesempfindung. Versteht ihr? Hinter der taktilen Empfindung, zum Beispiel auch dann in der Paarbeziehung sich zu streicheln und zu küssen, dahinter ist ja eine andere Empfindung. Da ist ein Gefühl gemocht zu werden oder ein Gefühl, gesehen zu werden, ein Gefühl zu lieben und geliebt zu werden, da sind viele Gefühle hinter den äußeren Sinneserfahrungen.

Die sind ein noch viel tieferer Grund für Freude, wenngleich es immer noch bedingte Freude ist. Hinter diesen Empfindungen – zum Beispiel zu lieben und geliebt zu werden, zu genießen oder Genuss geschenkt zu bekommen – verbirgt sich noch eine Schicht bedingter Freude. Die Freude zu lieben. Die Freude wahrzunehmen. Die Freude noch lebendig zu sein. Die Freude zu erleben. Die Freude, mich im Spiegel der Sinneserfahrung zu erleben. Die Freude, mich im Spiegel der emotionalen Beteiligung zu erleben. Das ist auch noch bedingte Freude.

Ihr könnt mir noch folgen? Wir sind auf einer Reise vom äußeren Objekt zur Sinneserfahrung, die dieses Objekt oder diese Begegnung auslöst, zur emotionalen Ebene, die wir als angenehm empfinden, und dem prinzipiellen, ganz tiefen Sich-Freuen daran zu existieren, Sich-Freuen daran gesehen und gehört zu werden, sich im Spiegel der Erfahrung erleben zu können, die Freude überhaupt lebendig zu sein. Das sind alles noch bedingte Freuden.

Freude entwickeln durch das Lösen vom Anhaften

Der Weg der Praxis – der Dharma-Weg, um wirklich frei zu werden – geht jetzt sukzessive durch diese Bereiche durch und in jedem Bereich finden wir in eine neue Gelöstheit. Wir lösen uns im Erleben der äußeren Objekte. Tatsächlich darf jeder aus dieser Tasse trinken. Es ist keine Lama-Tasse. Es ist nicht meine Tasse. Meine Kaffeetasse morgens, mit der ich so gerne trinke, als Dharma-Praktizierender beginne ich vielleicht schon mir vorzustellen, es könnte jemand anders aus der Tasse trinken. Naja, nur mal ein kleiner Versuch.

Oder, mit meinem Auto dürfte vielleicht auch jemand anderes fahren. Wir lösen uns. Materielle Freigiebigkeit, ihr habt es kapiert, klar. Wir lösen uns aus dem Haften an Objekten, weil wir merken, die Freude nimmt sogar noch zu, wenn wir damit gelöst sind. Es entsteht viel weniger Leid, wenn die Tasse mal kaputt oder verloren geht, wenn sie tatsächlich mal jemand anderer in die Hand nimmt,

wenn tatsächlich mal eine Schramme ans Auto kommt oder ich die Māla verliere. Sie ist schon längst hergeschenkt, bevor ich sie verliere. Mein Auto ist schon längst dem Wohl aller Lebewesen geschenkt, bevor es die erste Schramme bekommt. Mein Haus wird schon jetzt als Dharma-Haus, als Saṅgha-Haus betrachtet, bevor es gestürmt wird bei der nächsten Fete. Versteht ihr, es ist sowieso schon alles allen gewidmet – was ich trage, was ich besitze, aller Besitz, alle Materie, alle Dinge werden dem Weg des Erwachens dargebracht. Dem eigenen Weg des Erwachens und dem Weg des Erwachens aller.

Jetzt gehen wir auf die nächste Ebene, den Prozess der Lösung mit den Sinneseindrücken. Jeder Sinneseindruck wird dargebracht. Wir nennen das das innere Maṇḍala-Opfer. Jeder Sinneseindruck – zum Beispiel der Sonnenstrahl – wird dargebracht, wird geopfert. Wir lösen uns in dem Moment vom Haften daran, dass die Sonne scheint. Ein Glück, denn dann kann es ja auch regnen. Dann bringen wir den Regen dar. Wir lösen uns auch davon. Wir bringen die wunderbaren Lebensbedingungen dar, all die Sinneserfahrungen. Wir lösen uns aus dem Haften an angenehmen taktilen Erfahrungen. Wir bringen es dar. Wir müssen nicht darauf verzichten, aber wenn wir mal einen kratzigen Pullover tragen, ist das auch nicht die Welt. Und wenn wir unseren angenehmsten Pullover dann tatsächlich jemandem anderen schenken können, dann haben wir damit auch diese Sinnesempfindung geopfert. Wir bringen es dar.

All das, woran wir haften, zum Beispiel der Genuss des täglichen Kaffees oder Tees oder was wir sonst gerne so trinken. Wir stellen uns einfach vor, dass das Leben auch ohne geht. Wir brauchen es uns nicht zu verbieten. Wir bringen es dar. Wenn du meinen Kaffee trinken willst und es bleibt kein Kaffee übrig, dann kannst du den Kaffee trinken und ich trinke halt keinen Kaffee und verzichte auf diese Sinneserfahrung. So geht es mit allem. Wir gehen die ganze Palette der Sinneserfahrungen durch. Überall bringen wir Lösung rein und das passiert ständig in der Meditation. Ob es uns zu heiß wird, ob es uns zu kalt ist, ob es zieht – also im Rücken oder im Knie weh tut – oder ob es sich angenehm anfühlt, wir üben Entspannung. Wir bringen Gelöstheit in alle Sinneserfahrungen. Auch wenn es zu laut wird, versuchen wir gelöst zu bleiben. Wir versuchen gelöst zu bleiben, wenn die Nachbarskinder gerade schreien und spielen, während ich mein Mittagsschläfchen machen möchte. Wir bleiben möglichst gelöst, wenn gerade mal die Stereoanlage über uns oder unter uns aufgedreht wird. Das kennen wir alles. Also wir üben Gelöstheit mit allen Sinneserfahrungen und wir bringen sie dem Weg des Erwachens dar. Mögen die angenehmen und die unangenehmen Sinneserfahrungen, die mir begegnen, zum Nutzen aller Wesen in einen Weg des Erwachens verwandelt werden.

Tantra: Sinnesfreude als Weg nutzen

Und wie kriege ich das hin? Wie kann ich gelöst werden mit all den emotionalen Freuden, die da stattfinden? Wie finde ich in Gelöstheit auf der inneren, emotionalen Ebene? Da ist dann zum Beispiel Sexualität oder Musikgenuss oder literarischer Genuss usw. – die ganzen Genüsse – das, was uns Genuss bereitet, ist dann der Ort, wo die Meditation stattfindet. Das heißt, im Genießen fange ich an zu meditieren. Ich glaube, es war im zweiten oder dritten Jahr des Retreats im Wald damals, da fand die Fußball-WM statt. Ich war ja ein alter Fußball-Freak, ich hatte so viel Fußball gespielt. Dann kriegte ich die Aufgabe von Lama Henrik: „Schalte doch mal das Radio ein. Meditiere mal, während die Übertragungen von den Länderspielen laufen.“ Die Aufgabe war, mitten in das emotional

faszinierende Geschehen hineinzumeditieren. Das habe ich gemacht und es ging so weit, die Praxis war so stark, bis man das durchschaut: „Hey, das ist so ein Anhaften!“ Ich habe dann sogar das Endspiel verpasst, es gar nicht mehr gehört, das war damals, als Deutschland sogar Weltmeister wurde. Ich habe es nicht mitgekriegt. Ich war vorher schon durch, schon in der Vorrunde, im Viertel- und Halbfinale und dann war es durch.

Wir haben schon bei der Liebe gesagt, wir durchlieben all die Erfahrungen. Tatsächlich geht es auch darum, in die genussvollen Erfahrungen so weit hineinzugehen, dass man merkt: „Wow, der Genuss durch Greifen ist immer noch schal im Vergleich zum Genuss des Loslassens.“ Darum geht es. Es geht darum, unterschiedliche Formen des Genusses auch unterscheiden zu lernen. Gendün Rinpoche sagte uns – wir waren ja als Paar im Retreat: „Bitte, nehmt euch Zeit für eure Sexualität. Nehmt euch eine ganze Nachmittagssitzung – drei Stunden – Zeit, um eure Sexualität zu leben. Schiebt sie nicht irgendwo an den Rand, sondern macht sie zur Praxis. Dann fragten wir: „Was sollen wir da praktizieren?“ [lachen] Er sagte: „Wenn ihr in Vajrasattva seid, dann seid ihr auch in der sexuellen Vereinigung in Vajrasattva; wenn ihr im Guru-Yoga seid, dann seid ihr auch in der Vereinigung im Guru Yoga; wenn ihr Maṇḍala-Opferung macht, dann seid ihr auch in der sexuellen Vereinigung im Darbringen vom Maṇḍala; wenn ihr in Geistesruhe-Meditation seid, dann seid ihr das auch in der Vereinigung; wenn ihr in Einsichtsmeditation seid, dann seid ihr das auch in der Vereinigung. Immer das, was sowieso gerade eure Praxis ist, das holt ihr hinein in genau diese Erfahrung.“ Das heißt, er hat uns eingeladen, mitten im Genuss zu meditieren. Und da beginnen wir zu merken, dass dieser greifende Genuss gar nicht wirklicher Genuss ist. Die Freiheit, rein- und rausgehen zu können, damit spielen zu können, das ist noch eine ganz andere Freude. Das ist ganz etwas anderes.

Und das ist Tantra, was ich euch da erkläre. Den Genuss, die Freuden nicht auszuklammern, sondern was auch immer uns Genuss bereitet – also auch das Kaffee-Trinken oder das Eis, mit dem ich euch gesehen habe, oder was auch immer es ist – jeder Genuss wird zum Gegenstand der Praxis. Und was machen wir? Wir nehmen den Genuss, die emotionale Freude, die da stattfindet, als Sprungbrett, um mit dem Genuss in die Öffnung zu gehen. Das ist eine unglaublich schöne Eintrittspforte in weitergehende innere Öffnung, bis wir über die Eintrittspforte der Freude und des Genusses, der emotionalen Offenheit in eine noch größere, nicht greifende Offenheit finden. Das ist eine tiefere Schicht des inneren Maṇḍala-Opfers. Das geheime Maṇḍala-Opfer ist dann, wenn wir die Freude selbst darbringen. Also symbolisch bringen wir die Freude selbst dem Wohle aller Lebewesen dar, das ist die geheime Maṇḍala-Opferung. Das ist das geheime Darbringen auf der innersten Ebene, dass wir jede Form von Genuss dem Erwachen darbringen, das bedeutet, dass wir nicht mehr an diesem Genuss anhaften. Ob er kommt oder geht, wir bleiben entspannt.

Nur so können wir Freude vom Zugriff der Ichbezogenheit befreien, indem wir in einen Raum hineingehen, um es voll zu erleben, egal wie es sich gestaltet. Tatsächlich, indem wir die Freuden unseres Seins entlassen und befreien aus dem Zugriff des Haben-Wollens, können sie sich immer mehr zeigen. Es gibt immer mehr Erfahrungen von Freude, weil sich die Freude frei einstellen kann und nicht eingengt wird. Das ist das wirkliche Darbringen von Freude an die Erwachten. Ihr kennt die Visualisation, dass wir uns vorstellen, dass den Erwachten Sinneserfahrungen der Freude dargebracht werden: Nahrung, Licht, Getränke, Gerüche, Blumen, aber auch symbolisch

Vereinigung, dass sich diese Sinnesbotinnen mit den Gurus und den Dākinīs vereinigen, also Ausdruck dafür, dass all das ins Erwachen gebracht wird.

Die letztendliche Freude ist erst, wenn wir all das losgelassen haben. Wenn wir bei all dem total entspannt haben. Das ist dann das, was ich vorhin schon als *mahāsukha* beschrieben habe. Bis dahin ist es eine Reise, immer tiefer loszulassen. Immer weiter in die Entspannung zu gehen, die Freuden zuzulassen, ohne sie auszugrenzen. Genauso wenig wie wir schwierige Erfahrungen ausgrenzen, grenzen wir angenehme Erfahrungen aus. Wir nehmen sie und öffnen uns darin. Das ist eine große Kunst.

Um das zu üben, ist es sehr hilfreich, wenn wir Kontrasterfahrungen haben, wenn es dann mal einen kratzigen Pullover gibt. Oder wenn uns immer ein angenehmes Bett zu Verfügung steht mit wohliger Decke und Matratze, in das wir uns richtig reinkuscheln können, und dann müssen wir einmal bei einem Freund auf dem Boden schlafen oder in einem Matratzenlager in den Bergen und nebenan schnarcht jemand. Die Kontraste sind ganz wichtig, um herauszufinden, wie weit wir uns denn tatsächlich gelöst haben. Wenn wir immer nur im Angenehmen unterwegs sind, ist das schwierig zu merken. Zum Essen gehört das Fasten. Zur Musik gehört die Stille. Zur Begegnung gehört das Alleinsein. Die Kontrasterfahrungen zeigen uns, wie gelöst wir geworden sind. Stille und Lärm. Immer wieder abwechselnde Beziehungen, um zu merken, ob wir geschmeidig geworden sind. Mit Kaffee und ohne Kaffee. Guter Kaffee, schlechter Kaffee. Mit Schokolade und ohne. Allein und in trauter Zweisamkeit, und dann wieder in lärmender Gemeinschaft. Alles. Also öffnen wir uns für die Kontrasterfahrungen und achten darauf, dass wir uns in jeder Erfahrung entspannen können. Dieses Herauspicken, dieses Heraussuchen der besonders angenehmen Erfahrungen ist der Spiegel unseres Anhaftens an Freude.

Solange wir auf dem Weg sind, uns selbst die angenehmere Seite des Planeten zu sichern, sind wir nicht frei. Wir sind im Anhaften an bedingtem Glück und bedingter Freude. Das ist nicht der Weg des Erwachens. Es geht darum, Freude genießen zu können, überhaupt keine Abneigung zu haben gegenüber den Freuden des Seins. Aber auch mit jeder anderen Situation zurecht zu kommen, auch im Staub und Dreck leben zu können, wenn es sein muss. Das ist der Weg des Erwachens, diese Geschmeidigkeit.

Wir müssen auch mal ohne Make-Up und mit völlig zerzausten Haaren irgendwo auftauchen können. Es muss genauso mal möglich sein, nackt herumzulaufen wie bekleidet. Diese ganzen Vorlieben und Abneigungen, die wir aufgebaut haben, sind genau der Spiegel unseres Anhaftens. Und die Freude kann sich nicht wirklich befreien, solange wir das kultivieren.

Damit ist schon die Überleitung für das nächste Thema Gleichmut, das uns morgen beschäftigen wird, gemacht. Die Freude zu entlassen aus unseren Vorlieben und Abneigungen und zu einer Freude zu kommen, die aus der inneren Freiheit kommt. Dann werden wir freudig sterben können, werden freudig diesen Körper verlassen können. Wir werden Freude erleben, auch wenn gerade jemand anderes gestorben ist, auch wenn ihr eine Trennung zu verdauen habt. Diese Freude ist eben gerade nicht abhängig davon, ob die Dinge rund laufen. Das war jetzt mal die lange Einführung. Und nach der Pause hören wir uns an, was Matchik Labdrön dazu zu sagen hat.

Freude: Unterweisung von Matchik Labdrön

Ich möchte als erstes Matchikma zu Wort kommen lassen mit einer sehr berührenden Erklärung zur Freude, und dann schauen wir, ob uns noch Zeit bleibt, etwas zu kontemplieren. Sie sagt:

„Da meine Mütter – alle Lebewesen – in ihrem Geistesstrom nicht diese Art von Liebe und Mitgefühl hervorgebracht haben, verstehen sie nicht, dass alle Lebewesen ihre gütigen Mütter sind. Sie haften an Feinden und Freunden – die einen lehnen sie ab, an den anderen halten sie fest – und erfahren aufgrund der Kraft negativen Karmas maßloses Leid in Samsāra. Was für eine Freude, wenn ich das Leid all meiner Mütter tragen kann. Und wenn sämtliche Lebewesen all mein Glück und alles Heilsame besitzen. Um das Glück all meiner Mütter zu bewirken, wünsche ich von Herzen, dass all ihr Leid und all ihre schädlichen Handlungen mitsamt ihren Ursachen und Folgen in mir heranreifen, solange bis Samsāra geleert ist. Welch eine Freude, wenn all meine Mütter so schnell wie möglich völlig glücklich werden. Indem ich meinen Körper, meinen Besitz und Reichtum, meine Kraft und alle Macht zusammen mit den Wurzeln des Heilsamen aller drei Zeiten dem Wohl meiner Mütter widme, denke ich nicht einmal für einen einzigen Moment an Frieden und Glück für mich selbst. Möge ich ohne Rücksicht auf meinen Körper und meine Lebenskraft das Wohl der Wesen verwirklichen. Mögen alle Mütter glücklich sein und die vielfältigen Ursachen des Glücks besitzen.“

Mit diesem Gedanken übe dich in Freude. Denke dabei: „Furchtlos nehme ich dabei alles Leid sämtlicher Lebewesen auf mich, insbesondere von jenen, die allen anderen Lebewesen Schaden zufügen. Ebenso nehme ich auf mich all die Krankheiten, leidvollen Umstände, Feinde und Hindernisse, die mir begegnen, wenn ich mich für ihr Wohl einsetze. Was für eine Freude, wenn alles Schwierige in mir heranreift und ich all dieses Leid erfahre. Wenn leidende Wesen, von ihrem Leid befreit, in besonderer Freude weilen, bin ich umso glücklicher.“ Mit solchen Gedanken bringe diese keineswegs gewöhnliche Einstellung hervor. Dabei ist es wichtig, dass solche Freude in keinerlei Bevorzugung von irgendjemandem oder irgendetwas abgeleitet. Wenn du all das zudem ohne Haften an Wirklichkeit als traumgleich und illusorisch erkennst, dann wird dies unermessliche Freude genannt.

Vor vielen Jahren – ich war Anfang dreißig – las ich diese Passage. Sie hat mich unglaublich berührt und mir einen ganz anderen Aspekt, eine ganz andere Art von Freude gezeigt – die Freude einer Bodhisattvi, eines Bodhisattvas. Das ist eigentlich eine Freude, die wir sehr gut kennen. Wenn schon bedingte Freude, dann gerne die Freude, die durch Liebe und Mitgefühl entsteht, also durch die Bereitschaft ganz da zu sein, für alle. Wie eine Mutter für ihre Kinder, um bei dem Beispiel zu bleiben. Für alle unsere ehemaligen Mütter so da zu sein, wie eine Mutter für all ihre Kinder da ist. Ihr wisst, was Mütter bewegt, wenn wirklich starke Liebe da ist. Viele von euch sind Mütter und Väter.

Wenn ein Kind krank wird und hilflos leidet, hohes Fieber hat, irgendwelche unerklärlichen Schmerzen, wie vielen Müttern ist schon der Wunsch gekommen: "Könnte ich doch dieses Leid auf mich nehmen, nur dass das Kind befreit ist. Ich will es gerne in mir spüren, ich bin gerne bereit, das zu spüren, wenn doch nur das Kind, das so wenige Möglichkeiten hat, damit zurecht zu kommen, davon frei wäre!" Das ist kein so ungewöhnlicher Gedanke, so mancher Verwandter hat das auch

schon einmal am Bett eines Kranken gedacht, auch Partner und Partnerinnen haben diese Gefühle füreinander: „Ach, wenn es doch nur mich treffen würde, statt die andere Person.“

Das ist jetzt natürlich diese Bereitschaft, Schwieriges zu durchleben, auf mich zu nehmen, dort wo speziell starke Bande sind, wo wir ganz viel Liebe spüren. Diese Liebe gilt es jetzt auszudehnen, um in den Genuss dieser Freude zu kommen, hemmungslos zu lieben. Das ist, wovon sie spricht: hemmungsloses Mitgefühl, hemmungslose Liebe. Nichts schöner als das. Wenn schon bedingte Freude, dann gerne diese.

Ihr bemerkt darin dieses völlig Sorglose: Komme was wolle, es spielt gar keine Rolle, ob und wie viel Leid ich erlebe, wenn es nur anderen hilft. Und das können wir tatsächlich, wenn wir mal krank werden, so anwenden: Indem ich ganz und gar meine Symptome annehme, meine Krankheit und den Sterbeprozess und was auch alles damit einhergeht – möge genau dieses Annehmen von dem, was so schwierig ist, anderen helfen auch ihren Weg damit zu finden. Wenn ich lerne mit meinen Kopfschmerzen umzugehen, möge es anderen den Weg öffnen, ebenfalls leichter mit ihren Kopfschmerzen umzugehen.

Wir wissen das, auf der ganz praktischen psychologischen Ebene: Jemand, der den Ausstieg aus der Heroinsucht geschafft hat und clean geworden ist, ist die beste Hilfe für jemanden, der noch in der Heroinsucht steckt. Jemand, der sich aus abgrundtiefer Depression herausgearbeitet hat, ist von unschätzbarem Wert für andere, die solche Depressionen erleben. In dem, was wir selbst in uns angenommen, durchliebt und durchlebt haben, worin wir freigeworden sind, sind wir die Experten. Da sind wir wirklich von immenser Hilfe für andere. Deswegen, wenn wir dieses Prinzip verstehen, ist eigentlich jedes Leid, jede Herausforderung willkommen.

Denn wenn wir allen Lebewesen helfen möchten, dann müssen wir eigentlich all diese schwierigen, herausfordernden Situationen in uns annehmen, um überhaupt eine Ahnung zu haben, was anderen darin helfen könnte. Es ist völlig logisch und sinnvoll, wenn wir verstehen, wie die Welt funktioniert, sich voll und ganz zu öffnen für alles, was kommt und zu sagen: „All das ist einfach nur da, um mein Herz weich zu machen, den Geist zu öffnen und die Einsicht entstehen zu lassen, wie es geht.“ Denn wir haben den Dharma, wir haben die Instruktionen. Es geht darum sie anzuwenden.

Wenn das Leben zu leicht wird, werden wir sowieso nachlässig und hören auf zu praktizieren, also besser, wenn es schwierig ist. Wir werden immer fauler, je besser es uns geht. Also lieber Herausforderung, und wenn es uns an Herausforderungen mangelt, gerne die Herausforderungen anderer. Wir könnten auch auf die Idee kommen – das ist ein Scherz, den ich gerne mache –, wenn es uns an Herausforderungen mangelt, einfach mal ein Dharma-Zentrum zu leiten. In so einer Dharma-Gruppe unterwegs zu sein, wo man denkt, alle sind cool unterwegs und voller Bodhicitta und so, und dann zu merken, wie viele Emotionen da sind, ist doch eine coole Sache. Da wird gleich mit vielen Enttäuschungen aufgeräumt, also die Enttäuschung ist programmiert. Liebe und Mitgefühl müssen sich entwickeln und obendrein noch die Einsicht. Und wir sind immer daran erinnert, dass es ja um das Wohl aller Lebewesen geht, auch wenn die Ichbezogenheit das Wichtigste zu sein scheint.

Also, wem es an Stoff mangelt, lasst euch auf humanitäre Projekte ein, auf soziale Projekte, auf uneigennützige Projekte. Da kriegt ihr eine Vielzahl von Übungssituationen. Wir sind viel unzivilisierter als in den normalen Wirtschaftsbeziehungen, wo man sich noch mit Respekt begegnet,

denn es gibt ja eine Anstellung, es gibt einen Kodex. Begeht euch in die freie Wildbahn der gemeinnützigen Unternehmungen, wo ihr denkt, alles läuft super und dann arbeitet dort damit.

Vielen Dank, dass ihr lacht. Ich spreche natürlich auch aus Erfahrung, ist ja klar. Die Freude, von der Matchikma spricht, geht noch weiter. Ich halte fest: Die Freude, von der sie als erstes spricht, ist die Folge von Liebe und Mitgefühl, einem hemmungslosen, sorglosen Dasein für alle. Diese Freude ist die bedingte Freude, von der sie spricht. Diese Freude wird dann von ihr „unermessliche Freude“ genannt, wenn wir wirklich frei von Bevorzugung werden, also sie auf alle Situationen ausdehnen, auf alle Begegnungen und speziell auf die Allerschwierigsten, also die Diktatoren, die großen Narzissten, die wir sonst dämonisieren, auf die, die Terror verbreiten. Wir dehnen die Freude wirklich gezielt dorthin aus, genau dort hin.

Dann findet keine Ausgrenzung mehr statt. Da finden wir schon mal weiter in größere Freude, unsere Freude ist nicht mehr klein zu kriegen. Sie hat vor nichts mehr Angst. Erinnert euch an das, was ich vorhin beschrieben habe: diese leichte Anstrengung, diese subtile Sorge, die meine innere Leichtigkeit so ausgebremst hat. Dabei war ich doch nur dabei, gut zu meditieren. Die einzige Anstrengung in meinem Leben, in meinem Geistesstrom war nur, gut zu meditieren, gut den Dharma zu praktizieren und schon das reichte aus, um die Freude zu vermindern.

Also raus aus dieser verrückten Anstrengung irgendetwas erzeugen zu wollen, in die volle Öffnung. Die Freude wird immer angstfreier. Es ist die Angst, die die Freude einschränkt. Immer angstfreier, keine Angst mehr vor irgendetwas. Und darin erkennen, dass es gar niemanden gibt, der sich freut. In dieses voll angeregte Potential des Seins hineinspüren und diesen leeren, offenen, dynamischen Raum erfahren, der das vermeintliche Zentrum der Freude ausmacht. Dann wird sie wirklich unermesslich, dann hat sie weder Mittelpunkt noch Grenzen. Darum geht es. Darum geht es, das ist der tantrische Weg. Freude ja, auch durch Bedingung und Genuss, aber nicht haften, sondern furchtlos werden, auch die Kontrasterfahrung annehmen und immer wieder ins vermeintliche Zentrum der Freude hineinspüren, um zu entdecken, dass es da weder eine Freude gibt noch jemanden, der sich freut. Die Freude gibt es nämlich genauso wenig wie alles andere. Es ist einfach nur offenes Sein.

Einfach nur offen sein. Völlig geschmeidig, furchtlos, ohne irgendeinen Stress, deshalb wird es Freude genannt. Nichts Spektakuläres. Das ist also was Matchikma meinte, wenn sie zum Schluss sagt:

„Wenn du all das ohne Anhaften an Wirklichkeit als traumgleich und illusorisch erkennst, wird dies unermessliche Freude genannt.“

Also, tiefe Einsicht, durchschauen von all den Bedingungen, die zu einem Erleben führen, durchschauen, was der vermeintlich Erlebende, das vermeintlich erlebende Subjekt ist, darum geht es. Erst da wird die Freude befreit. Sonst sind auch tantrisch Praktizierende einfach nur auf dem Weg der Begierde. Sie nehmen das als Ausrede, Tantriker zu sein, um sich möglichst genussvolle Bedingungen zu schaffen und behaupten, damit zu praktizieren. Im Grunde genommen findet keine Praxis statt. Sie sind gar nicht bereit, die Kontrasterfahrung zu leben, sie sind gar nicht bereit, sich auf andere wirklich einzulassen. Also, das ist kein tantrischer Buddhismus. Das hat damit gar nichts zu tun. Das ist nur ein Versteckspiel für unser ganz normales Haften an Freude, was ja verständlich ist.

Soweit Matchikma. Und wir haben tatsächlich Zeit genug für alles.

Gibt es Fragen, Bemerkungen zu dem, was ich heute Vormittag angesprochen habe?

Fragen der TeilnehmerInnen

Wenn ich es richtig verstanden habe, dann geht es auch um Freude mit einem tiefen Gewahrsein.

Ein Gewahrsein, das auch die Natur der Freude erkennt und dadurch die Freude nicht mehr als Gegenstand sieht, an dem man haftet, als eine Erfahrung, die man stabilisieren möchte, sondern als ein dynamisches Geschehen, was sich eigentlich einfach aus der Furchtlosigkeit heraus erklärt. So viel Gewahrsein. Da üben wir noch. Wird schon werden.

Die Freude zu widmen, ich kann mir noch nicht genau vorstellen, wie das abläuft?

Päckchen machen, Schleifchen drauf, in den Himmel schicken. Also sagen wir es mal ganz einfach: Du erlebst gerade Freude und machst einfach den Wunsch „Mögen alle Lebewesen diese Freude erfahren können.“ Das ist schon einmal richtig gut. Du freust dich an einer Blume, pflückst sie nicht, sondern sagst innerlich: „Möge diese wunderschöne Blüte den Herzensgeist aller Lebewesen öffnen.“ Das ist eine Widmung. So kannst du anfangen. Oder um es noch präziser zu sagen: „Möge die Erfahrung von Freude und offenem Geist sich mit dem Strom des Heilsamen verbinden, der durch die Zeiten geht, und dazu beitragen, dass alle Lebewesen in die letztendliche Freude finden.

Das wäre verbal die Widmung. Was sich nonverbal anschließt, ist, die Besitzerin der Freude noch loszulassen. Die Freude nehmen, um niemand mehr zu sein in der Freude. Da wird die Freude enteignet. Es gibt keinen Besitzer, keine Besitzerin mehr von dieser Erfahrung. Das ist die letztendliche Widmung. Im Grunde genommen sehnen wir uns alle danach, dass sich im freudvollen Erleben die Trennung auflöst. Eigentlich ist das auch die Sehnsucht für den Geschlechtsakt, für den Orgasmus: Es ist im Grunde genommen der Wunsch, dass sich in der Freude die Trennung auflöst. Aber es geht auch ohne Sexualität, es geht in allen Erfahrungen.

Ich kenne das so, wenn ich diese tiefe Freude empfinde, dann gibt es für mich bei diesem Widmen für alle Wesen ein Tor. Das ist für mich die Dankbarkeit, dass ich diese Freude empfinden kann und dass ich mich so privilegiert fühle, dass ich das empfinden kann und dass ich das so gerne allen anderen Wesen vergönnen würde, so etwas zu erleben.

Ja, genau, Dankbarkeit ist das Tor, um tatsächlich mit dieser Dankbarkeit die Freude allen Wesen widmen zu können. Da habe ich auch nichts hinzuzufügen. Das ist so. Die Dankbarkeit, sich freuen zu dürfen. Und mit der Zeit ist es eine Dankbarkeit erleben zu dürfen, es gibt dann sogar Dankbarkeit, Trauer spüren zu können. Dankbarkeit, emotional angesprochen zu sein. Dankbarkeit, das Leid anderer teilen zu können. Dankbarkeit, weißt du, das hat alles mit Freude zu tun. Das ist eigentlich die Freude so in Resonanz zu sein. Da sind wir wieder bei Liebe und Mitgefühl. Dankbarkeit und Freude ob dieses Mysteriums des Lebens, das sich uns gerade enthüllt. Mögen das alle erfahren.

Du hast auch dieses Thema Freude, Sinnesfreuden in Bezug auf die Dākinīs erklärt.

Ich sage es noch einmal kurz: Was so normalerweise da erklärt wird, ist, dass alle Sinneserfahrungen – also alles, was wir hören, sehen, riechen, schmecken und so – wie Botinnen sind, Dākinīs, die unseren Gewahrseinsraum öffnen. Also, jeder Sonnenstrahl, jeder Regentropfen, jedes Körpergefühl

– alles kann dazu genutzt werden, um uns in die Natur der Erfahrung hineinzuöffnen. Das ist, was Dākinīs machen. Sie öffnen unseren Geist. Sie sind die Botinnen der Weisheit, dieses zeitlosen Gewahrseins. So können wir jede Sinneserfahrung dazu nutzen, uns in dieses zeitlose Gewahrsein zu öffnen. Wir müssen die Dākinīs nur erkennen, wenn sie kommen. Wenn die Dākinī als eine blöde Bemerkung von jemand anderem daherkommt, dann ist es trotzdem noch eine Dākinī-Botschaft. Nur fällt es uns manchmal ein bisschen schwer, diese Art von Botschaft anzunehmen. Wir denken, die Dākinīs müssten als Sonnenstrahlen kommen, dann kommen sie als Regengüsse oder nasse Schuhe oder so etwas. Dann merken wir, dass wir eine Vorliebe haben für manche Dākinīs und dass wir andere Dākinīs nicht so gerne haben, dass wir welche ausgrenzen. Die tanzen aber überall und man spricht von Abermillionen von Dākinīs, die uns umgeben. Das sind die Abermillionen Dākinīs der Sinneserfahrungen.

David Steindl-Rast spricht von Dankbarkeit für die Möglichkeit, die sich daraus ergibt. Also nicht für den Schmerz selbst, sondern für die Möglichkeit, die sich daraus ergibt. Denn man reagiert ja darauf.

War das nicht in der Pause ein Zitat von Karl Valentin: „Ich freue mich, weil es regnet, wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Das ist doch auch eine Abkürzung. Ich freue mich, weil es weh tut, weil wenn ich mich nicht freue, tut es auch weh. Das macht doch wirklich Sinn. Es macht so viel Sinn, wenn wir das auf uns wirken lassen. Ich freue mich, weil ich sterbe, weil wenn ich mich nicht freue, sterbe ich auch. Ich freue mich, weil ich älter werde, weil wenn ich mich nicht freue, werde ich auch älter. Merkt ihr, ich freue mich über jede Runzel, die auftaucht in meinem Gesicht. Auch wir Männer dürfen manchmal die Brille aufziehen, wenn wir in den Spiegel schauen. Es wird behauptet, dass Männer immer die Brille abnehmen, wenn sie in den Spiegel schauen, damit sie die Illusion ihrer Jugendlichkeit noch länger behalten können. Wir können uns tatsächlich über jede Runzel freuen, die auftaucht, weil auch wenn wir uns nicht freuen, taucht sie auf.

Das Wort „opfern“ finde ich erst einmal per se schwierig, ich denke da an Tieropfer, nicht zu sprechen von Menschenopfern. Könntest du nochmal erklären, was du genau damit meinst?

Ach, das können wir schnell abhaken, das ist nur so ein Haften an Worten. Es geht um ein Geben, wo man nichts mehr für sich selbst möchte. Das ist, worum es geht. Tatsächlich ist es eine sprachliche Schwierigkeit. Eigentlich kann man das Wort „opfern“ immer durch das Wort „darbringen“ ersetzen oder durch „geben“. Das ist vielleicht ein schönerer Ausdruck, weil das Wort „opfern“ leider missbraucht wurde in unserer Kultur.

Ich habe mir angewöhnt so zu widmen: „Möge alles Heilsame, das jetzt in den drei Zeiten entsteht, jenseits der drei Kreise in das Herz von Bodhicitta, den Ozean des Segens, fließen und so unzerstörbar, unermesslich und grenzenlos sein.“ Und da sind schon wieder die weltlichen Dharmas.

Ja, die weltlichen Dharmas umfasst auch sicherlich die Freude, so eine schöne Widmung gefunden zu haben, aber das ist genau, wie man es auch in den Texten liest. Diese Widmung ist natürlich fein, solange wir verstehen, was da gesagt ist. Im Grunde genommen ist der eigentliche Prozess von darbringen, opfern, widmen, immer ein Prozess des Enteignens – also aus dem Besitzanspruch, der Identifikation, auszusteigen zum Wohle aller. Das ist gemeint.

Gibt es einen Unterschied zwischen der Freude, Leid auf mich zu nehmen, und Martyrium?

Auch das mit dem Martyrium wurde in unserer Kultur herzlich missbraucht. Ich will hier nicht in philosophische Ebenen abschweifen. Wenn es darum geht, Leid auf sich zu nehmen, glaubt nicht, dass wir einfach so Leid auf uns nehmen können. Habt ihr schon mal versucht, Leid von jemandem aufzunehmen? Das klebt am anderen wie Uhu. Die wollen es ja gar nicht hergeben. Das ist nicht so einfach, Leid aufzunehmen. Die Intensität unseres Mitgefühls ist vielleicht nicht stark genug, aber auch das Festhalten am Leid, das Reproduzieren vom selben Leid ist unglaublich zäh. Also, wovon wir sprechen, wenn wir sagen, Leid auf uns zu nehmen, ist, all das Schwierige zu akzeptieren, was im Kontakt mit Menschen entsteht, speziell in diesen helfenden Beziehungen, wo wir einander unterstützen, da entsteht unheimlich viel Schwieriges. Das ist einmal das erste, dass wir uns z.B. dem Leid öffnen, das in einer Partnerschaft spürbar wird; dass wir uns für den Schmerz öffnen, der durch unsere Resonanz in uns spürbar wird. Trungpa Rinpoche nannte das immer "vulnerability", die Verletzlichkeit, oder "soft spot" bzw. "sore spot" hat er öfter gesagt, ein wunder Ort in uns.

Ein Bodhisattva, eine Bodhisattvi, der oder die in die Resonanz geht, läuft immer mit einem wunden Gefühl herum, weil alles uns so stark berührt. Wir sind verletzlich, wir bleiben verletzlich und selten ist es uns einmal geschenkt, dass wir das Leiden einer Person auf uns nehmen können. Es ist möglich. Eine Mutter hat sich zum Beispiel einmal so sehnlichst gewünscht, die Nierenschmerzen ihres Kindes auf sich zu nehmen und kriegte dann die Nierenschmerzen und das Kind war frei davon, im selben Moment. Das gibt es. Es ist nicht unmöglich, schließt das nicht aus. Aber es ist selten. Wenn wir das Leid auf uns nehmen, dann ist das die Bereitschaft, das alles zu empfinden, was da mitschwingt. Leider müssen wir merken, dass – obwohl wir mehr und mehr davon mitbekommen – es beim anderen gleichzeitig nicht weniger geworden ist. Wir haben also nichts rübergenommen, sondern uns nur geöffnet für diese Resonanz.

Das Märtyrertum ist der Wunsch, dass, indem ich Leid auf mich nehme, indem ich mich verbrenne oder verbrennen lasse oder so, sich dadurch grundlegend etwas für andere ändert. Das ist schon ähnlich, aber wenn man nach einem Unterschied sucht, ist dieser in der Weisheitsdimension zu sehen. Tatsächlich ist es so: Wenn eine Dharma-Praktizierende Schwierigkeiten auf sich nimmt, dann ist gleichzeitig die Weisheit aktiv, diese Schwierigkeiten nicht zu vergegenständlichen. Es ist nicht so, als ob wir ein Paket, das hier real existiert, rübernehmen und es dann bei uns real existiert, sondern wir sehen, dass dieses dynamische Geschehen, mit dem sich die andere Person identifiziert, sich eigentlich auflösen könnte. Und wir sagen ihm: „Komm rüber und löse dich bei mir auf.“ Das ist eigentlich so, wie es in der Übergangsphase praktiziert wird: „Leid, komm her, in diesem nicht fixierenden Bewusstsein kannst du dich nicht leicht auflösen.“

Ich erzähle euch die kleine Geschichte von Gendün Rinpoche, die ich häufig schon erzählt habe: Der Gönner, der Gendün Rinpoche das erste Dreijahresretreat ermöglicht hatte, erkrankte ganz schwer mit pestartigen Beulen auf der Haut. Es kam zu einer Sepsis, er war kurz davor zu sterben und die Nachricht von dieser lebensbedrohlichen Erkrankung seines Gönners erreichte Gendün Rinpoche im Dreijahresretreat. Die Ärzte hatten alles versucht, auch Rituale, nichts schien zu helfen. Gendün Rinpoche praktizierte dieses Tonglen. Er machte den innigen Wunsch, dass derjenige, der ihm sein Retreat ermöglicht hat, frei sein möge, und hat tatsächlich auf seiner Haut diese Blasen, Pusteln und Eiterbeulen entwickelt und der Gönner wurde frei davon. In Gendün Rinpoches System, wo es nicht

vergegenständlicht wurde, hat es eine Woche gedauert, um diese Krankheit zu heilen. Es ist ein viel durchlässigeres System.

Wenn wir damit arbeiten uns für Schmerz und Leid zu öffnen, so tun wir das gleichzeitig in dem natürlich vorhandenen Gewahrsein, dass das, was wir „auf uns“ nehmen, für das wir uns öffnen, nicht wirklich Substanz hat, sondern ein Prozess ist. Man kann also sagen: Wenn es uns gelingt, einen Prozess des Leidens umzulenken von diesem Geistesstrom, wo er gerade stattfindet, oder von diesem Körper, wo er gerade stattfindet, in meinen Körper und Geistesstrom, dann bleibt es ein dynamischer Prozess. Und hier, wo keine Angst ist und keine Fixierung, kann es sich schnell auflösen. Das ist der wesentliche Unterschied z.B. zu dem christlichen Begriff des Martyriums, wo diese Weisheitsdimension, dieses Verständnis nicht ganz so groß ist.

Ich erfahre wenig Freude und sehr viel Greifen in meiner Praxis und in meinem Leben. Kannst du ein paar Empfehlungen geben, wie ich praktisch arbeiten kann?

Ich dachte, ich wäre schon ziemlich praktisch gewesen. Ich will nicht nur flapsig darauf antworten. Wo ist der einfachste Weg? Das Einfachste, das wir üben können, ist die Freigiebigkeit. Wenn du mehr Freude im Leben möchtest, dann gib auf allen Ebenen. Es gibt Sachen, die du geben kannst. Gib deine Aufmerksamkeit, schenke die Dinge, die du hast und schenke nicht nur das, was du nicht mehr brauchst, sondern schenke ruhig das, was du noch brauchst. Also erst einmal Freigiebigkeit. Ich gebe dir jetzt die Unterweisung, die uns Gendün Rinpoche gegeben hat. Freigiebigkeit ist immer das Leichteste, weil es punktuell ist.

Schenke deiner Umwelt heilsames Verhalten. Also, schenke eine achtsame Rede, schenke einen achtsamen Umgang mit den Dingen im Leben, mit Beziehungen und du wirst noch mehr Freude erfahren. Heilsames Verhalten, das zweite Pāramitā, zu schenken, ist nicht mehr ein punktueller Prozess, sondern etwas, das sich über längere Strecken vollzieht. Also, anderen diesen Respekt zu schenken und auch dir selbst zu schenken. Schenke dir freie Zeit, heilsamen Umgang.

Schenke dir und anderen Geduld, das ist das dritte Pāramitā. Das ist noch schwieriger, weil das wird nicht nur geschenkt, wenn etwas Heilsames vorhanden ist, sondern Geduld schenken wir ja, wenn es gerade schwierig wird. Das ist also noch herausfordernder, gibt aber noch mehr Freude. Geduld zu haben in schwierigen Situationen ist eine Quelle von Freude, die mehr noch ist als das punktuelle Schenken von kleinen Dingen an andere, weil es uns viel unabhängiger macht vom Auf und Ab der Situationen in unserem Leben.

Schenke den Menschen um dich herum freudige Ausdauer. Das bedeutet dieses Durchhalten mit dem, von dem du weißt, dass es dir und ihnen wirklich gut tut. Das heißt, du schenkst dir täglich deine Zeit des So-Seins, du schenkst dir täglich Dharma-Lektüre oder was auch immer. Du bleibst dran und hörst nicht auf. Und wenn du dich in einem Projekt engagierst, dann schenkst du dem Projekt und allen, die damit verbunden sind, dass du weitermachst und neue Wege findest, wie man diese Schwierigkeiten auflösen oder umgehen kann. Das ist das, was wir freudige Ausdauer nennen. Das ist noch schwieriger zu schenken als Geduld. Das erhöht aber die Freude, denn es gibt uns eine Freude der Unbeirrbarkeit in Schwierigkeiten. Das ist mehr als Geduld.

Und dann gehst du noch weiter, wenn du noch Lust hast, dann schenkst du dir und anderen meditative Stabilität. Du schenkst dir Geistesruhe, du schenkst anderen Bedingungen, wo sie Geistesruhe

entwickeln können. Wenn du dann noch weitergehen willst, dann kommst du zum Allerschwierigsten, wie du glücklich werden kannst, aber zum Allertiefsten, dann schenkst du dir Weisheit, Einsicht, das sechste Pāramitā.

Das ist eine Flöte, kann man so sagen, wo es in immer feinere Bereiche der Freude geht. Die tiefste Freude kommt durch die Seinserkenntnis. Die kommt nicht mehr durch Freigiebigkeit und Geduld, die kommt durch das Erkennen der Natur des Seins. Und was du jetzt an Schwierigem erlebst, das ist noch der Rest von früher. Gendün Rinpoche würde sagen: „Mach dir nichts daraus, dass es jetzt schwierig ist. Das ist der Überhang der Kräfte, die jetzt noch in deinem Leben wirken. Sorge dafür, dass du jetzt ganz viele positive Kräfte entwickelst, denn die bestimmen das Morgen und Übermorgen und die Zukunft. Die fangen jetzt an zu wirken, während der Rest der anderen Wirkkräfte zum Erliegen kommt, und damit schaffst du die Bedingungen für ein freudiges Leben, morgen und übermorgen. Warte also nicht auf die sofortige Freude, sondern auf die Freude, die sich dank dieser Ausdauer dann einstellt.

Kommt, jetzt ab in die freudige Meditation – wenn es doch so einfach wäre.

Meditation

Die, die bereit sind, können sich schon einmal einstimmen. (...)

Vielleicht kann ich noch einmal den Geist Matchikmas einladen. Auf der einfachsten Ebene können wir Matchikmas Haltung so verstehen, dass wir uns daran freuen zu lieben und lieben zu können, mitzufühlen, mitfühlen zu können. (...) Dass wir uns freuen, ein offenes Herz zu spüren. (...)

Freude entsteht immer da, wo heilsame Geisteszustände sind, wo etwas gut tut, wo es sich öffnet, etwas ins Fließen kommt. Überall da, wo Spannung nachlässt, wo sich Stress auflöst, da kommen freudigere Stimmungen zum Vorschein. (...)

Muditā, die Freude, die zu den Vier Unermesslichen gehört, wird manchmal als Mitfreude übersetzt, was aber nur den ersten Bereich beschreibt; sich mitfreuen daran, dass Heilsames geschieht in dieser Welt. Es ist noch immer eine objektbezogene Freude, eine situationsbezogene Freude, wobei Freude am Heilsamen der gemeinsame Nenner ist. Und dann entdecken wir Freude als die eigentliche Natur des Heilsamen. (...)

Falls ihr auf der Suche seid nach Freude, sucht nicht nach überschwänglicher, enthusiastischer Freude, sondern achtet mehr auf diese Leichtigkeit, dieses leichte, fließende Sein, in dem sich niemand mehr wichtig nimmt. (...)

Herzensqualitäten und die Wurzelemotionen

Vielleicht noch ein paar Bemerkungen zu den Vier Unermesslichen. Sie werden oft die Qualitäten genannt, die als direkte Folge des Auflösens von den Wurzelemotionen entstehen. Lasst mich das kurz sagen: Liebe kann sich erst dann wirklich frei zeigen, wenn sich Begierde aufgelöst hat. Mitgefühl kann sich erst dort richtig zeigen, wo sich Abneigung, Wut und Ärger aufgelöst haben. Freude kann sich nur dort zeigen, wo sich Eifersucht, Neid und Rivalität aufgelöst haben, und Gleichmut wird sich nur dort zeigen, wo sich Stolz, Hochmut, Arroganz und „sich für wichtig

nehmen“ aufgelöst haben. Und alle vier sind ein Zeichen dafür, dass sich mangelndes Gewahrsein aufgelöst hat.

Liebe nimmt wahr, was es braucht, welche Bedürfnisse da sind. Mitgefühl nimmt wahr, welche Hindernisse da sind. Freude nimmt wahr, was an Heilsamem da ist, und Gleichmut nimmt die wahre Natur aller Dinge wahr. Da wäre jetzt noch einmal eine große Extra-Unterweisung möglich, aber ich glaube, es ist eigentlich schon in dieser kurzen Form klar.

Wo sich diese Qualitäten zeigen, nehmen die entsprechenden Kleśas, diese Wurzelverstrickungen oder Wurzelemotionen, ab. Darum ist es völlig angebracht zu sagen, diese Vier unermesslichen Qualitäten sind die Essenz des Dharma, sie sind die einzig wahre Zuflucht. Okay, das waren jetzt nur ein paar zusätzliche Gedanken.

Lasst uns gemeinsam widmen.

Einführung: Herzensqualität Gleichmut

Wir haben uns in den letzten Tagen mit diesen Herzensqualitäten beschäftigt und jeden Tag einer dieser großen Herzensqualitäten gewidmet. Liebe, Mitgefühl, Freude und heute ist es der Gleichmut. Bei den bisherigen drei Qualitäten haben wir schon gemerkt, dass alles immer etwas anders ist, als wir normalerweise denken.

Was wir *metta* oder in Sanskrit *maitrī* nennen – Liebe –, ist frei von all diesen romantischen Vorstellungen, all dem Sentimentalen, all dem Anhaften. Frei von all diesem Bindungskleber, mit dem wir sonst unterwegs sind. Liebe wird erst dann zu Liebe, die tatsächlich ins Erwachen führt und wirklich zum Wohl aller Lebewesen arbeitet, wenn sie frei von Ichbezogenheit ist.

Bei Mitgefühl, *karuṇā*, haben wir etwas Ähnliches festgestellt. Es hat nichts mit diesem sentimentalischen Mitgefühl zu tun, wo ich mich identifiziere und mitleide, mit einsteige ins Jammern und Klagen – gar nichts davon. Es hat etwas mit unserer Resonanz, mit dem Mitschwingen zu tun, genau wie die Liebe. Und auch da ist es so: Dieser Geistesstrom kann umso freier mitschwingen, wenn da keine persönlichen Verstrickungen aktiv sind. Also: Je weniger verstrickt, umso mehr Mitgefühl. Je weniger ich mit mir beschäftigt bin, desto mehr eröffnet sich die Möglichkeit überhaupt in eine tiefe Resonanz zu finden. Und auch da: Das Mitgefühl fließt nicht vom „Ich“ zu einem „Du“, zu jemand anderem, sondern Mitgefühl bedeutet, in die Resonanz zu gehen und aus der Resonanz heraus das zu tun, was in der Situation notwendig ist. Ohne dass ich dabei in das Gefühl falle, „Ich“ muss etwas tun – ich muss die Welt retten, ich muss dich retten, ich muss, ich muss, ich tue. Also ein Mitgefühl frei von der Illusion eines vermeintlichen Zentrums.

Beim Thema Freude – *muditā* – haben wir auch herausgefunden, dass es eben nicht wirklich die Freude über etwas ist, die Freude an etwas, sondern die Freude in einem Erleben, das immer offen ist. Also es ist keine objektbezogene Freude, genauso wenig wie Liebe und Mitgefühl objektbezogen bleiben. Es ist eine Freude, die sich aus der Objektbeziehung löst und zum Erleben einer Leichtigkeit führt, die dadurch entsteht, dass es niemanden mehr gibt, der diese Freude besitzt, der diese Freude kontrollieren muss. Sie ist der natürliche Ausdruck eines unbeschwerten, offenen Seins. Wir brauchen

sie nicht zu erzeugen, sie ist nicht bedingt. Sie hängt nicht vom Wetter ab, nicht davon, ob wir geliebt werden oder nicht. Sie hängt allein davon ab, ob wir sie zulassen als die natürliche Leichtigkeit, diese offene, heitere, freudige Gelassenheit des Seins, die dadurch entsteht, dass wir uns eben nicht für wichtig halten.

Gleichmut entsteht aus Einsicht

Und jetzt kommen wir zur vierten Qualität, *upekṣā* auf Sanskrit. Dieser Gleichmut beschreibt das, was die anderen drei zu befreienden Qualitäten macht. Dieser Gleichmut ist nicht ein „gleichmütig bleiben – komme, was wolle, ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen“. Ich bin mir eine sturmefeste Festung, ich ruhe in meinem Panzer, ohne dass mich etwas aus der Ruhe bringt. Damit hat es nicht zu tun. Es ist nicht dieser eingeübte Gleichmut, der ein wenig auf Ignoranz beruht, also auf Nicht-Mitschwingen. Sondern wir haben es hier mit einem Gleichmut, einer Gelassenheit zu tun bei voller Schwingungsfähigkeit. Also, unser Mitschwingen, unser In-Resonanz-Gehen ist voll befreit und wir spüren viel mehr als wir früher gespürt haben. Das innerliche Glockenspiel, von dem ich gesprochen habe, das klingt voll in verschiedensten Tönen. Alles kommt in uns zum Schwingen, wir kriegen viel mehr mit. Also, potenziell kriegen wir so viel mit wie die großen Erwachten. Gleichzeitig ist da niemand da, der Gleichmut praktiziert oder praktizieren muss, weil Erkenntnis da ist.

Dieser Gleichmut beruht auf der Erkenntnis, dass jede dieser Schwingungen sich von selbst wieder löst, dass alle Wellen durchgehen, dass keine Geistesbewegung irgendeine Handlung von uns braucht, um sich aufzulösen – das tun sie alle von selbst. Diese tiefe Einsicht ermöglicht es, voll gelassen und gleichmütig zu bleiben, eben ohne irgendeine Anstrengung. Dieser Gleichmut wird von der Person selbst gar nicht als Gleichmut bemerkt. Die Person "praktiziert" keinen Gleichmut. Sie sagt auch nicht: „Ich muss jetzt ein bisschen gleichmütiger sein“, das ist ja immer ein Anzeichen dafür, dass man es eben nicht ist. Sondern es ist total selbstverständlich, weil niemand dieses Schwingungsspiel stört. Es ist wieder keine Ichbezogenheit da.

Es ist dieses Freisein von einem vermeintlichen Zentrum, um das herum der ganze Rest der Welt schwingen muss – also, hier „Ich“ und der Rest der Welt schwingt um mich, das ist weg. Auch in der Mitte unseres Seins ist offener Raum. Da ist nicht mehr ein „Jemand“, um den sich alles drehen muss. Und deswegen ist die Liebe gleichmütig. Deswegen ist das Mitgefühl, das Mitschwingen gleichmütig. Deshalb ist Freude gleichmütig. Das, was hier Gleichmut genannt wird, ist das völlige Freisein von Vorlieben und Abneigungen. Also, dieses „Ich“, welches das will und jenes nicht will, ist normalerweise der Grund, warum man den Gleichmut verliert. Es ist schon spannend, dass ausgerechnet heute, wenn wir über Gleichmut sprechen, das Mikro ausfällt – eine kleine Übung. Merkt ihr, Gleichmut ist hier Gelassenheit. Wir bleiben gelassen und gelöst, also, es bleibt gelassen und gelöst und ist natürlich dadurch auch geschmeidig. Es geht um Geschmeidigkeit – darum, sich nicht aufzuregen über das, was nicht zu ändern ist. Wir versuchen gelassen und gleichmütig alles zu tun, was wir können und dann „okay, so soll es dann halt sein“.

Also Gleichmut, Gelassenheit heißt nicht, dass wir nichts versuchen, uns nicht einsetzen, aber selbst das geschieht gleichmütig, selbst das geschieht gelassen und die Welt bricht überhaupt nicht zusammen. Sie bricht sogar nicht zusammen, wenn es bedeutet, dass ich sterbe. Auch das geschieht in völligem Gleichmut, weil niemand stirbt. Diese Einsicht, diese mittelpunktslose Einsicht, ist genau

die Einsicht, dass es gar kein Zentrum des Erlebens gibt, das sterben könnte. Diese Einsicht ist die Weisheit des Erkennens der Natur der Dinge. Und das ist es genau, was uns ermöglicht, in allen Situationen – wie wir es auch in dem Gebet rezitieren "bei nah und fern", damit ist gemeint, in allen Situationen – frei von Anhaften und Ablehnen zu sein. Also, wir sind frei von Vorlieben und Abneigungen, von Präferenzen, weil wir in allem die eine Natur erkennen. Wir nennen das auch den einen Geschmack, den gleichen Geschmack.

In der Tiefe des Seins macht es gar keinen Unterschied, welche Sinneserfahrung dieser Geistesstrom gerade erfährt, weil sich alle Sinneserfahrungen in der Tiefe ihrer wahren Natur gleich anfühlen, gleich sind. Sie lösen sich alle gleich auf. Sie sind alle Ausdruck der Klarheit des Geistes. Sie sind Modulationen von Intensität in Wahrnehmungsspektren, in Wahrnehmungskanälen. Das ist es eigentlich, was Sinnesempfindungen sind – Lichtintensität, Farbintensität, Hörintensität, Gefühlsintensitäten auf der Haut – alles Modulationen. Wenn der Geist sich wirklich öffnet für die Natur des Seins, dann wird das ganze Universum als ein unablässiges Spiel von Modulationen, von Energien wahrgenommen. Und tatsächlich löst sich darin unsere Vorliebe auf. Ja, es mag sein, dass ich den Schilcher nicht so mag, aber es ist kein Drama. Oder dass ich den Kaffee hier nicht so mag wie den bei Werner. Also, das nimmt man wahr – ja, es ist anders, es schmeckt anders –, aber es löst nichts weiter an Anspannung aus, keine Verspannung im Geist, kein *dukkha*.

Wir müssen uns immer wieder darauf besinnen, dass es nicht darum geht, alles gleich zu machen. Wir schwingen ja ganz fein mit, das heißt, wir kriegen auch die feinsten Unterschiede mit. Wir bekommen immer mehr mit. Aber weil genau das, was wir fühlen, keine anhaftende oder ablehnende Reaktion auslöst, kann es sich ausschwingen. Es geht nicht darum, in einen Gleichmut zu finden, in dem wir nichts mehr mitbekommen. Das wäre die Ignoranz. Dann verwandeln wir uns in einen unsensiblen Charakter – extrem gleichmütig, den kannst du in die Ecke setzen und es ist okay. Das wollen wir ja gar nicht. Wir wollen hochsensibel sein, bei gleichzeitig unglaublicher Durchlässigkeit, weil kein Greifen stattfindet.

Wir nennen das das Erkennen der gleichwertigen Natur aller Phänomene. Gleich in dem Sinn, dass es Modulationen im Empfindungsspektrum sind. Es sind einfach Wellen, die durchgehen – Empfindungswellen – und wir brauchen nicht einzugreifen. Jedes Mal, wenn ich meine, ich muss mich gegen etwas wehren, erzeuge ich ein bisschen Stress in meinem eigenen System und unter anderem auch noch bei anderen, die ich damit mitstresse. Und darum geht es ja. Es geht darum, so frei zu werden, um in dieser ohnehin schon stressigen Welt nicht noch zusätzlichen Stress zu erzeugen. Wenn ich die ganze Welt kirre mache, um meine präferierte Schokolade zu kriegen, meinen Lieblingskaffee und was auch immer, immer meine Lieblingsdinge, steht dahinter immer dieses Sich-selbst-für-wichtig-Nehmen. Ihr merkt, es geht ja nicht um ein abstraktes Erkennen von Gleichwertigkeit, sondern es bedeutet, dass das Ich aus dem Spiel ist. Dieser Gleichmut ist ein anderes Wort für Selbstlosigkeit oder Erkenntnis des Nicht-Selbst. Die Erkenntnis, dass es in diesem Feld der Resonanzen kein fixes Zentrum gibt.

Gleichmut als Heilmittel für Stolz

Damit ist es auch gleichzeitig das Heilmittel für Stolz. Stolz bedeutet, dass ein klares Ich-Gefühl besteht und dass sich dieses Ich-Gefühl immer mit anderen vergleicht. Das besser sein möchte oder

zumindest mal der Unfähigste von allen sein möchte oder die am wenigsten Geliebte, wenn schon nicht die am meisten Geliebte. Also Stolz ist das krasse Gegenteil von Gleichmut. Es gibt eine stolze Isolation im Elfenbeinturm, aber das ist ein Nicht-Mitschwingen, eine Festung. Wir nehmen das vielleicht nicht mehr so wahr, aber das ist natürlich eine Unberührbarkeit. Sobald der Stolze, die Stolze aus dem Elfenbeinturm absteigt und sich einlässt, in die Resonanz geht, dann entdeckt er / sie sich als genau wie alle anderen. Wir sind genauso Mensch, genauso ein Lebewesen wie alle anderen. Wir empfinden es auch nicht mehr als Beleidigung, wenn man uns mit Affen vergleicht, was ja einige Forscher durchaus tun.

Dieses Aussteigen aus dem Unterscheiden, den Vorlieben, beinhaltet auch, dass ich diese Vorliebe für mich selbst, dieses Mit-mir-beschäftigt-Sein, als völlig künstlich erlebe. Dieser Geistesstrom erzeugt nicht mehr diese Blase, um die Welt um mich zu drehen. Die wird einfach nicht mehr erzeugt. Es braucht sich gar kein Ich aufzulösen. Die gesunden Ich-Kräfte gehen alle umso besser weiter. So ein Mensch wird liebesfähiger, bindungsfähiger, verantwortungsbewusster, resilienter, also kann sehr viel besser mit Herausforderungen umgehen, weil diese Geschmeidigkeit da ist und weil dieser Mensch sich nicht für so wichtig nimmt und und und. Es steht auch gar nichts im Weg, pünktlich zu sein und verlässlich, weil kein Ich, keine Ichbezogenheit irgendetwas anderes wichtiger findet, als jetzt da zu sein, wo die anderen auf mich warten.

Insofern ist Pünktlichkeit ein normaler Ausdruck von Mitgefühl, ganz normal. Also, Verabredungen zu halten, sagen wir es mal so. Pünktlichkeit ist vielleicht nicht so wichtig, man kann sich auch auf etwas anderes einigen. Aber Verantwortungsbewusstsein und Verlässlichkeit sind Ausdruck von Mitgefühl. Wenn ich einem Kind verspreche "Du, jetzt gerade geht das nicht, aber nachher machen wir es", ja dann hat das bitte nachher stattzufinden, wenn das Kind es dann immer noch möchte. Das ist Verlässlichkeit. Wenn ein dickes Ego reinkommt, dann ist das kein Gleichmut mehr, keine Gelassenheit, sondern plötzlich werde ich so wichtig. Ich habe dann plötzlich eine Abneigung gegen das, was eigentlich ausgemacht war, und eine Vorliebe dafür, statt hier unterrichten zu kommen, lieber doch noch in das Café da drüben zu gehen.

Ausstieg aus Vorlieben und Abneigungen

Ja, und so kommen dann die ganzen Imbalancen ins Leben. Die ganze Zeit – Vorlieben, Abneigungen, Vorlieben, Abneigungen – und das immer aus der Perspektive des Ichs. Also, diese Gelassenheit, dieser Gleichmut bezieht sich auf die Sinnesempfindungen, auf jede Sinnesempfindung. Es geht darum, im Hören gelassener, durchlässiger, gleichmütiger zu werden, im Sehen, im körperlichen Spüren, im Riechen, im Schmecken, bei den Geisteseinhalten, bei den Stimmungen, bei Krankheitssymptomen, bei Zeichen des Älterwerdens, beim Versagen von bestimmten Fähigkeiten. Bei allem gelassener zu werden, und vor allen Dingen da gelassener zu werden, was meine eigene werte Person angeht.

Schlussendlich ist mit diesem Gleichmut der Ausstieg aus den acht weltlichen Dharmas gemeint: gelassen zu bleiben bei Lob und Tadel, gelassen zu bleiben bei Gewinn und Verlust, gelassen zu bleiben bei Ruhm und Schmach, gelassen zu bleiben bei Glück oder Unglück. Und das entsteht nicht aufgrund von Anstrengung, sondern aufgrund von Einsicht. Die Einsicht, dass gelobt werden, geliebt werden, gerühmt werden verschiedene Wellen sind, Intensitäten in einem Erfahrungsfeld. Und dann

wird man auch wieder kritisiert von denselben, die einen vorher angehimmelt haben, das sind dann andere Intensitäten im selben Wahrnehmungsfeld. Das hört sich jetzt so abstrakt an, aber ich mache es extra so, weil Gleichmut, Gelassenheit etwas sehr Nüchternes, Einfaches ist: Sehen, wie es ist und damit sein, wie es ist: „Ach ja, meine Güte“. Diese Faszination für mich selbst und für die Unterschiede – für das Angenehme im Unterschied zum Unangenehmen in all den Sinnesbereichen – löst sich auf. Und es bleibt eins übrig, und zwar das Wahrnehmen, wenn sich andere, die noch nicht so gelassen sind, verheddern und dadurch immer mehr Leid erfahren.

Gleichmut ermöglicht mitfühlendes Handeln ohne Verstrickungen

Und dann gibt es ein gelassenes Mitgefühl, was aber so energievoll ist. Diese gelassene, gleichmütige Liebe, dieses gleichmütige Mitgefühl ist so energiegeladen, getragen vom Wunsch und der Bereitschaft andere dabei zu unterstützen, auch in diesen Gleichmut zu finden, in dieses weise Erkennen der Natur des Seins. Nicht künstlich dieses Ich-Gefühl immer wieder zu erzeugen, was dann so leidet und so traurig und so verzweifelt wird und sich so alleingelassen fühlt. Dieses Ich-Gefühl, das sich in diesem Jetzt – in dem es weder ein Ich zu finden gibt noch meine Depression – immer wieder verheddert, sodass es dann doch zu depressivem Erleben oder anderen extrem ichbezogenen Geisteszuständen kommt. Und dieser Gleichmut, diese Gelassenheit, diese Geschmeidigkeit, dieses Erkennen von Nicht-Selbst – alles, was mit dieser Qualität zusammenhängt – ist genau das, was die liebevolle und mitfühlende Aktivität überhaupt erst ermöglicht. Weil wir so gelassen und gleichmütig sind, bringt uns bei dieser mitfühlenden und liebevollen Aktivität auch nichts anderes aus der Ruhe. Wir bleiben einfach dran, denn es geht gar nicht um uns selbst.

Bei jedem Projekt mit einer starken Ichbeteiligung – bei jedem heilsamen Projekt, das wir vielleicht in unserem Leben schon einmal angeleiert haben und wo viel Ichbezogenheit war – kamen die Probleme immer von der Ichbezogenheit. Vor allem wenn verschiedene, sehr ichbezogene Menschen zusammenkommen und sagen: „Super, dieses Projekt machen wir“, kommen die Reibungen, die Friktionen in diesem Projekt durch die verschiedenen Ichs, die alle meinen, nur sie wüssten, wo es lang geht. Entspannt und offen zu bleiben – also die Dinge nicht persönlich zu nehmen –, ermöglicht uns diese panoramische Sicht, von der ich schon gesprochen habe. Es ermöglicht uns andere wahrzunehmen, es ermöglicht uns spielerischer, tanzender mit den Herausforderungen umzugehen.

Und wir bleiben unbeirrt auf der Spur, denn unsere Vision ändert sich gar nicht. Da ist keine ichbezogene Vision, die eigentlich der Motor für dieses Projekt ist. Es geht nicht darum, mich besser zu fühlen. Es geht darum, die Spannungen in dieser Welt, die wir Leid nennen, zu verringern, aufzulösen, indem wir den Menschen zeigen, wie sie freier werden können. Darum geht es. Also, diese mitfühlende, liebevolle Aktivität zum Wohl aller ist zutiefst gelassen und dadurch wird sie unbeirrbar. Eine nicht gelassene, nicht gleichmütige, heilsame Aktivität ist unglaublichen Schwankungen ausgesetzt, weil man mich nur anzuschließen braucht und schon kippe ich um oder ich fange an zu kämpfen und das ganze Projekt geht baden. Aber das kennt ihr ja: In den Projekten, in denen wir uns engagiert haben und bei denen es aus der Tiefe unseres Herzens nicht um uns selbst ging, hatten wir die größte Kraft. Da haben wir echte Power, weil Liebe und Mitgefühl aktiv sind und weil wir nicht persönlich betroffen sind im Sinne von „Mein Glück hängt davon ab, dass dieses Projekt gut funktioniert“. Sondern: „Das Glück vieler oder aller Beteiligten hängt von diesem Projekt

ab" und ich bzw. dieser Geistesstrom setzt sich dafür ein und bringt seine Katalysator-Wirkung zur Geltung, ohne sich zu verstricken.

Die Verbindung der Vier unermesslichen Qualitäten

Ich schaffe immer wieder Brücken zu den letzten Tagen. Ihr erinnert euch an das Stichwort Katalysator. Um Katalysator zu bleiben, um sich nicht zu verbrennen in dem Prozess – Stichwort Burnout – muss man gleichmütig sein. Wenn keine Gelassenheit da ist, verstricken wir uns. Und genau das ist der Grund, warum wir uns ausgebrannt fühlen. Da müssen wir schauen, dass wir bei hoch anspruchsvoller Aktivität ganz viel meditieren – so nennen wir dieses Üben in Gelassenheit. Ganz intensiv daran zu arbeiten, die eigene innere Beteiligung zu entspannen, sodass wir unser Glück nicht in der Aktivität suchen, sondern hier finden. Wir finden unser persönliches Glück bereits in unserem eigenen Geistesstrom, bevor wir uns überhaupt engagieren. Das Engagement ist es dann, anderen ebenfalls zu ermöglichen, diese innere Freiheit, dieses innere Glück zu finden.

Das macht schon alles ziemlich Sinn, oder? Ihr versteht, warum hinter diesen Vier Unermesslichen der Gleichmut immer gleichgesetzt wird mit Weisheit? Liebe und Mitgefühl sind die Herzensqualitäten von in Resonanz gehen und entsprechend antworten. Wir nennen das einfach kurz Mitgefühl, auch Liebe ist eigentlich dasselbe wie Mitgefühl. Gleichmut ist die Weisheit und die Freude ist das Anzeichen dafür, dass es so ist. Sie ist die natürliche Folge davon, wenn diese Herzenswärme, diese Herzensoffenheit zusammenkommt mit Weisheit. Dann entsteht diese Freude. Das ist *muditā*. *Muditā* ist die Freude im Erleben offener Geisteszustände ohne Identifikation. Das ist diese Freude.

So haben wir es tatsächlich, wenn wir die Vier Unermesslichen betrachten, mit einer eierlegenden Wollmilchsau zu tun. Ja, wir haben es mit einem liebevollen, mitfühlenden, freudigen Gleichmut zu tun. Und das Ganze ist eins, das Ganze ist einfach eine Beschreibung dessen, wie unser Geist ist, wenn wir endlich einmal entspannen. Wenn wir so tief entspannen, dass die Ichbezogenheit sich entspannt, dann sind wir eine eierlegende Wollmilchsau. Eier, Wolle, Milch und Sau sind genau die vier Unermesslichen. Ich glaube, so habe ich es noch nie erklärt [lachen].

Ich möchte gerne noch einen Vergleich bemühen. In unserem Sprachgebrauch hat sich der Ausdruck "stoischer Gleichmut" eingebürgert. Die echten Stoiker bei den Griechen waren nicht das, was wir ihnen mit diesem Wort heutzutage unterstellen. Wir betrachten heute diesen stoischen Gleichmut als so etwas Unbeirrbares, etwas Festes. Im Grunde genommen möchte ich nicht stoisch gleichmütig werden. Ich habe das Gefühl, ich würde da meine Schwingungsbereitschaft einsperren. Die echten Stoiker waren sehr lebendig und gleichmütig. Sie hatten ein tiefes Verständnis von dem, was ich jetzt gerade erklärt habe. Wir müssen einfach unterscheiden, wie wir das im Sprachgebrauch jetzt benützen.

Nehmt doch einmal die Verbindung dieser vier Qualitäten. Schon wenn wir Gleichmut, Gelassenheit mit Freude verbinden. Merkt ihr, freudige Gelassenheit, freudig-gelöstes Sein, wow, das ist lebendig! Merkt ihr, diese Gelassenheit ist nicht weniger Lebendigkeit, sondern ermöglicht uns, noch lebendiger zu sein, noch mehr zuzulassen, noch mehr von den verschiedenen Sinneserfahrungen zuzulassen, weil wir nicht ins Greifen kommen. Da findet eine Öffnung statt. Das, was ich hier aus

dem Tibetischen mit Gleichmut übersetzte, bezeichnet ein „ausgewogenes Sein“. Das ist, was hier eigentlich gemeint ist – ausgewogen, weder anhaftend noch ablehnend, immer in diesem offenen Sein – und das beinhaltet eine extreme innere Ruhe. Und diese innere Ruhe, dieses ausgewogene Sein ist freudig. Es ist prickelnd-lebendig, leicht – es ist etwas ganz Leichtes. Wir sprechen hier bei uns manchmal von heiterer Gelassenheit. Das ist so ein wunderschöner Ausdruck in der deutschen Sprache, heitere Gelassenheit. Darum geht es.

Und jetzt nehmt noch die anderen beiden hinzu, dass diese heitere Gelassenheit, dieser freudige Gleichmut auch noch mitfühlend ist, und zwar mitfühlend rezeptiv und mitfühlend aktiv. Ihr wisst, Mitgefühl ist ja nicht nur Empathie – also mitschwingen und nichts tun –, sondern es ist ein aktives Mitschwingen, das dann auch wieder rausschwingt in eine Handlung. Also, wir haben es mit einem freudig-gleichmütigen Handeln in Mitgefühl zu tun, das auch voller Liebe und Wohlwollen ist. Es ist eine gelassene, ausgeglichene Grundstimmung, in der wir ganz leicht sind, also unbeschwert von Ichbezogenheit und ganz in der Schwingung, von Wohlwollen durchdrungen.

Das ist diese Einheit der Vier Unermesslichen. Sie sollten als Einheit praktiziert werden. Bitte isoliert sie nie. Es ist so gang und gäbe, von der *Metta*-Meditation zu sprechen. *Metta* wäre ja nur die erste dieser Qualitäten. Sie muss alle anderen immer beinhalten, sonst ist es kein echtes *metta*, sondern nur eine Blase, wo man irgendwie Liebe in die Welt hinaus bläst und sich gut fühlt dabei. Dadurch sind wir ja nicht verändert, sondern es geht darum, dass wir auch mitschwingen, mitfühlen, uns einlassen – also nicht nur abstrakt Liebe rausschicken, sondern uns einlassen und dabei so entspannt und offen zu bleiben, dass es zu dieser leichten Freude kommt, die das alles begleitet. Ohne uns dabei wichtig zu nehmen, ohne uns in unserer Ichbezogenheit gestärkt zu fühlen nach der *Metta*-Meditation. Sondern man geht im Grunde immer in diese Offenheit hinein, wo niemand *metta* praktiziert. Also ein Geistesstrom, mit dem sich niemand identifiziert, ist in mitfühlender Resonanz, ganz leicht, ganz unbeschwert, voller Wohlwollen, und all diese Qualitäten gehören niemandem. Das ist mit den Vier Unermesslichen gemeint.

Gibt es dazu jetzt auf der Ebene von Verstand oder Erfahrung erste Fragen oder Bemerkungen?

Fragen der TeilnehmerInnen

Das mit den fünf Geistesgiften und wie das mit den Vier Unermesslichen zusammenhängt, kannst du das erklären?

Das ist eine traditionelle Unterweisung, in der uns klar gemacht wird, dass das Leben von wirklicher Liebe der genaue Gegensatz von Begierde, von Begehren ist. Echtes Lieben löst das Begehren auf. Manchmal werden auch Liebe und Hass gegenübergestellt, dann brauchen wir uns nur daran zu erinnern, dass Liebe und Mitgefühl dasselbe sind. Aber tatsächlich ist der direkte Gegenspieler von Hass und Ärger das Mitgefühl. Wenn wir wirklich ins Mitfühlen gehen, können wir nicht mehr hassen, können wir nicht mehr ablehnen. Wir spüren die Spannung, wir schwingen mit all dem mit, was in den Personen oder Lebewesen vor sich geht, die uns normalerweise Mühe bereiten. Tatsächlich kenne ich auch Kommentare, die das so zuordnen: Liebe mit Ärger und Mitgefühl mit Begierde. Das geht auch, weil im Grunde jede dieser Qualitäten, wenn wir sie ernst nehmen, alle Kleśas auflöst. Im Grunde genommen brauchen wir nur eine dieser Qualitäten so zu praktizieren, so

zu leben, wie sie wirklich gemeint ist, und alle emotionale Verstrickung löst sich auf. Darum ist es möglich, sie tatsächlich auch anders zu erklären, als es so der Standard ist.

Da es eifersüchtigen, rivalisierenden, neidischen Menschen ganz offenkundig an Freude fehlt und vor allen Dingen an Mitfreude – denn typische Eifersucht besteht ja genau darin, es anderen zu neiden und eifersüchtig zu sein, wenn irgendwo Glück und Qualitäten sichtbar werden –, deswegen spricht man davon, dass *muditā*– diese Freude – dieses Geistesgift der Eifersucht und des Neides auflöst.

Das ist aber noch tiefer, das habe ich gestern nicht erklärt. Eifersucht, Neid, Rivalität, Konkurrenzstreben entstehen alle aus einem Gefühl des Mangels. Ihr gemeinsamer Nenner ist, dass die jetzige Situation aus der Mangelperspektive erlebt wird und andere etwas haben oder andere Situationen so sind, dass ich das gerne hätte. Ich vergleiche mich damit und komme schlecht weg. In der Freude gibt es kein Mangel erleben. Freude ist per se ein Erleben von Fülle. Das ist ihre Natur. Wer in der Freude ist, ist nicht im Mangel. Sobald ein Mangelgefühl oder Angst vor Mangel sich einstellt, ist es vorbei mit der Freude, selbst wenn die Situation, in der ich gerade eben noch Freude erlebt habe, immer noch andauert. Aber weil ich schon beginne zu vergleichen, wie das wohl sein wird, wenn wir nicht mehr zusammen sind, wie das wohl sein wird, wenn die Sonne nicht mehr scheint, wie das wohl sein wird, wenn es kein Grundwasser mehr gibt, erzeuge ich den Mangel schon im Voraus – und die Freude ist weg. Deshalb muss man mit der Freude noch tiefer gehen, es ist tatsächlich ein Wechselspiel zwischen Fülle und Mangel.

Jetzt komme ich zu einer noch subtileren Erklärung. Dieses ganze Dilemma, dieses ganze Ding mit der Ichbezogenheit ist eigentlich nur eine verflixte Mangelgeschichte. Da, wo wir nicht in Berührung sind mit der Fülle des Seins, wird ein Ort kreiert, den wir "Ich" nennen, ein Gefühl der Identität, das wir nähren und schützen wollen. Eigentlich ist es so absurd, ein Ich-Gefühl zu erzeugen in der Fülle des Seins. Wer die Fülle des Seins erleben kann, wird sich nie mehr darauf einlassen, so ein abgetrenntes Ich-Gefühl zu erzeugen. Also eigentlich ist die tiefere Lösung dort.

Mit dem Gleichmut, der Gelassenheit ist es offenkundig so, dass das natürlich allem Stolz den Boden unter den Füßen wegzieht. Weil wenn ich mich gleich fühle wie alle anderen, beanspruche ich nicht mehr das bessere Bett und das größte Stück Kuchen und mehr an Aufmerksamkeit, sondern ich bin mit allem zufrieden, kann mich auf alles einlassen, brauche keine besondere Beachtung. Das ist erst einmal offenkundig, aber in der Tiefe ist es die Weisheit.

Alle vier zusammen sind das, was dieses mangelnde Gewahrsein auflöst, das, was wir Ignoranz nennen. Dieses fünfte Kleśa wird gemeinsam durch alle anderen vier aufgelöst und ist das, was diese vier zu den eigentlich unermesslichen Qualitäten macht. Natürlich ist es stärker vorhanden im Gleichmut. Aber weil ich liebe und möchte, dass es mir und anderen gut geht, fahre ich meine Antennen aus, wie wahres Glück zu finden ist. Weil ich in mitfühlender Resonanz bin, fahre ich meine Antennen aus und möchte wissen, wodurch Leid entsteht und wie sich Leid auflösen lässt. Beides führt zu Weisheit. Weil ich entdecke, dass Freude der eigentliche Maßstab ist für die Fortschritte, die ich auf dem Weg in Richtung offene, heilsame Geisteszustände mache, fahre ich die inneren Antennen aus, um herauszufinden: Wann stellt sich eigentlich Freude ein und wann verschwindet sie? So bekomme ich eine ganz feine Rückmeldung, wann die Ichbezogenheit anspringt und so Schläge reinbringt. Also, auch da entsteht Weisheit.

Auch wenn ich bemerke, wie ein Mangel an Gleichmut, also Vorlieben und Abneigungen, mich ständig ins Schleudern bringen. Also, wo mich dann eine ganz normale Autofahrt plötzlich nervt. Es gibt ja Autofahrer, die kommen einfach von jeder Autofahrt gestresst zurück, weil sich die anderen immer nicht so verhalten, wie sie es gerne hätten. Oder wenn ich merke, dass ich nicht gelassen auf irgendein Fest gehen kann, weil ich immer irgendetwas auszusetzen habe und nicht nur irgendwas, sondern hunderte Dinge auszusetzen habe, denn es sind hundert Menschen mit Hunderten von Eigenschaften, sodass ich zehntausend Dinge auszusetzen habe. Wenn ich das merke, dann fahre ich meine Antennen aus und möchte wissen: Wie wird man eigentlich wirklich gelassen? Ich würde gern etwas gelassener werden, nicht so viel Energie verschleudern in dieser ständigen emotionalen Achterbahn.

Dadurch finde ich den Weg in die Weisheit. Im Grunde genommen verschärfen und verfeinern alle vier unser Bemühen, die Welt zu verstehen auf eine wirklich sinnvolle Art und Weise. Aus allen vier Kanälen strömen Einsicht, Seinsverständnis, Klarheit, Erkenntnisse. Zusammen nähren sie die Einsicht und sind auch gleich wieder ihr Ausdruck.

[Frage unverständlich]

Das tibetische Wort für Gleichmut ist *tang nyom*, das ist ein anderes Wort, nicht *tonglen*. *Tang* bedeutet so viel wie „ausgeglichen“ und *nyom* hat etwas mit Geschmack zu tun. Es ist ein ausgeglichener Geschmack, dieser eine Geschmack aller Erfahrungen, dank ihrer leeren, nicht fassbaren Natur. Ganz gut, oder?

Meditation

(...) Ich lade euch ein, dass wir zusammen in dieser Gelassenheit sitzen, dass wir darin verweilen. Nachdem wir jetzt gerade so viel über diesen Gleichmut gehört haben, ist diese allumfassende Qualität des freien Seins so richtig zum Schwingen gekommen in uns. Genau das können wir nutzen, da braucht es keine weiteren Erklärungen. (...) Ich erinnere euch an den einen oder anderen Aspekt. Da ist dieses tiefe Gefühl, diese Entdeckung, als „niemand“ präsent zu sein. (...) Das gibt eine umfassende Leichtigkeit, eine Unbeschwertheit. Dieses leichte, nicht verstrickte Sein entdecken wir in allen Bereichen unseres Erlebens, in allen Sinnesfeldern: Im Visuellen sind wir offen und unverstrickt, im Hören, im Fühlen. (...)

Diese gelassene, offene Einstellung nimmt wahr, dass auch die unterschiedlichsten Sinnesempfindungen etwas von einem gleichen Geschmack haben. (...) Sagen wir es einmal so: Es hat alles Wellen – Hör-Wellen, Seh-Wellen, Fühl-Wellen, Denk-Wellen. Das sind Bewegungen, die etwas gemeinsam haben: Sie entstehen aufgrund von Bedingungen und lösen sich auch aufgrund dieser wechselnden Bedingungen wieder auf. Diesen „Geschmack“ haben sie auf jeden Fall schon einmal gemeinsam. (...) Sie haben aber noch mehr gemeinsam: Alle diese Erfahrungen haben gemeinsam, dass wir, wenn wir unser Gewahrsein ganz hineingeben in diese Erfahrung, eine unermessliche Weite erleben. Wir erfahren, dass sie in sich selbst weder Mittelpunkt noch Grenzen haben. (...) Traditionell wird das so beschrieben, dass ihnen allen gemein ist, klar zu erscheinen, also, dass es zu einem klaren Erleben kommt, ohne dass dieses Erleben fassbar wäre. (...)

Diese immer gleiche Natur in den verschiedenen Erfahrungen zu erleben, wird Sehen genannt – wir werden sehend. Das ist Einsicht. (...) Zu sehen, zu erleben, dass die Erfahrungen nicht greifbar sind, führt dazu, dass das Greifen aufhört. (...) Gleichmut ist diese Ruhe des Nicht-Greifens. (...) Dieses tief gelassene Sein, in dem sich niemand mit den Wellen identifiziert. (...) Vielleicht spürt ihr auch oder könnt es zumindest zulassen, dass dieses gleichmütige Sein, dieses gelasseneren Sein, hoch lebendig ist. Es geht nicht darum, uns abzustellen oder unsere Feinfühligkeit zu reduzieren, sondern weil wir so gelassen sind, können wir sie ganz nutzen und unsere Antennen ausfahren.

Dazu möchte ich euch einladen: die fühlenden Antennen auszufahren, voller Liebe und Mitgefühl. Wir haben die letzten Tage mit Variationen von Tonglen, von dieser Praxis des Annehmens und Unterstützens gearbeitet. Ich möchte euch jetzt zu etwas einladen, das nicht ganz dasselbe ist, sondern so, als würden wir ein Diorama sehen von verschiedenen Menschen aus unserem Leben. Diejenigen, die da mitmachen möchten, lade ich ein, Menschen in ihrem Bewusstsein auftauchen zu lassen und während sie vor uns gegenwärtig sind, ganz gelassen weiter zu atmen, ganz gleichmütig zu verweilen – gelassen, freudig, leicht – und schon kommt die nächste Person. Jedes Mal schwingt etwas in uns. Es geht nur darum, das In-Schwingung-Kommen zu spüren – gelassen und leicht zu bleiben – und schon wieder die nächste Person einzuladen, irgendjemand, der spontan auftaucht, es dürfen auch Unbekannte sein.

Bleibt ausreichend lange bei diesem inneren Bild dieser Person, sodass ihr die Schwingung spüren könnt, die im eigenen Geistesstrom entsteht, wenn wir diese Person wahrnehmen. Liebevoll-gelassen, mitfühlend-gleichmütig. Nehmt ruhig zwischendurch einmal eure Mutter oder euren Vater, egal, ob sie noch leben oder nicht. Resonanz spüren und weiterfließen. (...) Erlaubt euch, es zu genießen, euch zu freuen, dass tatsächlich etwas in Schwingung kommt. Falls es euch beim bloßen Anblick der Person schwerfällt, etwas zu spüren, lasst die Person sprechen, hört ihre Stimme. Atmet weiter, feinfühlig empfindend, gelassen, wirklich entspannt. Ihr könnt immer wieder einmal zwischendurch Pausen machen. Denkt ruhig zwischendurch auch einmal an einen Schurken oder eine Betrügerin. Lasst die Assoziationen querbeet gehen, aber langsam genug, um die Schwingung zu spüren, die Resonanz, die da in uns entsteht. Ihr dürft gerne auch Tiere einbeziehen, gerne auch Pflanzen und immer wieder zurückkehren zu Menschen und dort zu den größeren Herausforderungen. (...) Vielen Dank!

Die Einheit von Mitgefühl und Weisheit in der Praxis des Tonglen

Vermutlich haben die meisten von euch diese Übung mit geschlossenen Augen gemacht. Schaut euch ruhig ein bisschen um, spürt die Resonanz, die entsteht, wenn ihr verschiedene Gesichter seht – auch gerne auf Zoom, wenn ihr die verschiedenen Teilnehmenden seht. Da, wo wir einander kennen, entsteht natürlich eine besonders starke Resonanz, das ist klar. Ihr versteht immer besser, worum es eigentlich geht. Wir nennen das die Einheit von Mitgefühl und Weisheit. Das ist eine Formel, die sich bewährt hat, um dieses differenzierte Geschehen zu beschreiben, bei dem wir uns einlassen, in Kontakt gehen, uns berühren lassen und in Schwingung kommen – das ist Mitgefühl – und gleichzeitig in der Weisheit bleiben, nichts zu verfestigen. Also volles Spüren und volle Geschmeidigkeit.

Diese Leichtigkeit, dieses Weiterfließen-Können, obwohl wir so viel spüren, ist Ausdruck von Weisheit. Weisheit bedeutet ja hier, das, was uns frei macht und Leid verringert, das, was die erwachten Qualitäten freisetzt. Weil wir so frei spüren können, können wir immer mehr spüren. Wenn wir nur verstrickt spüren können, also wenn jedes Mal, wenn wir etwas spüren, eine starke Reaktion und Identifikation ausgelöst wird, sodass wir für eine Weile blockiert sind, dann müssen wir schauen, dass wir etwas weniger spüren. Denn dann ist es ziemlich stressig, so viel zu fühlen. Damit haben einige von uns zu tun, ein Zuviel des Fühlens. Um Überschwemmung und Überbeanspruchung zu vermeiden, braucht es diese Durchlässigkeit.

Genau das ist Gleichmut, diese Durchlässigkeit, die durch das tiefe Spüren entsteht, dass diese Wellen des Spürens keinen Kommentar und keine Bewertung brauchen, dass sie jetzt gar nichts brauchen. Sie werden jetzt einfach einmal gespürt und hin und wieder braucht die Situation etwas, braucht jemand etwas, dann geben wir das in derselben freudigen Gelassenheit. Wir lassen es fließen. Es ist gar nicht so, dass ich etwas gebe, sondern wir lassen es als natürliche Resonanz, als spontanes Antworten auf die Situation fließen.

Das ist diese zweite Phase im Tonglen. *Len* heißt annehmen, spüren und *tong* heißt geben, fließen lassen und beides ist spontan. Tonglen ist nicht eine Praxis mit dem Willen, etwas zu wollen, sondern es ist dieses Öffnen beim Einatmen. Symbolisch gesprochen: Öffnen im Aufnehmen – und dieses Öffnen im Hineingeben, beim Ausatmen, fließen zu lassen. Beides geschieht spontan. Das bedeutet, beides geschieht nicht durch mehr Wollen, sondern durch mehr Zulassen – das Spüren zulassen und das Teilen zulassen, das Unterstützen zulassen. Beides sind Formen des Zulassens.

Und das ermöglicht der Gleichmut. In der Tonglen-Praxis wird der Gleichmut dargestellt durch eine Lichtsphäre im Herzen, einen Raum im Herzen voller Licht, voller Helligkeit, in dem alles, was wir spüren – in der Symbolsprache: alles, was wir einatmen – sich auflöst. In dieser Lichtsphäre sind alle Qualitäten unseres Buddha-Gewahrseins aktiv und aus diesen heraus fließt die Antwort. Es ist also nicht so, dass das Gespürte – zum Beispiel eine Emotion, wenn jemand traurig ist –, dass dieses Gefühl von Trauer sich transformiert und auf wundersame Weise zu etwas anderem wird und dann als Mitgefühl wieder raus fließt. Das ist ein falsches Verständnis von Tonglen. Wir öffnen uns – ja, da mag Trauer sein, wir spüren das vielleicht auch ganz stark, sogar einen ganz starken Schmerz oder Verzweiflung – und in der Weite des nicht haftenden Geistes, in diesem Gleichmut, in dieser Weisheit, in dieser Einsicht löst es sich auf bzw. wird erkannt in seiner nicht soliden Natur, dass es eigentlich gar keine Substanz hat.

Im Grunde genommen braucht sich nichts aufzulösen. Was sich auflöst, ist die Illusion, da wäre Trauer – da wäre etwas, das wir Trauer nennen können. Dabei ist Trauer eine Bewegung, es ist ein Bewegt-Sein, eine bestimmte Stimmung in unserem Ozean der Gefühle. Sagen wir einmal, es ist eine dunkle Strömung, das Meer ist gerade trüb gefärbt. Aber, wenn wir nicht daran haften, löst sich diese Bewegung im eigenen Geist, die wir so wahrnehmen, von selbst auf. Sie muss nicht durch jemanden aufgelöst werden. Es wird in seiner wahren Natur gelassen, so, wie es ist, erkannt und es löst sich. Wir sind aber ins Spüren gekommen, dass da jemand traurig ist, und darauf kommt eine unterstützende Antwort. Und die fließt von selbst, da brauchen wir uns nicht darum zu kümmern. Da unterstützt etwas Warmes, Haltgebendes, Schutzgebendes, Ermutigendes, was auch immer, es kommt von selbst, und zwar aufgrund dessen, was wir da so fein gefühlt haben.

Genau das, was wir fein fühlen, genau das bewirkt dann die Antwort des Herzens. Also, je nachdem, welche Schattierung der Trauer wir stärker gefühlt haben – ob wir die Angst in der Trauer stärker gefühlt haben oder das Gefühl, allein zu sein oder die Sinnlosigkeit des Seins, was auch immer für einen Aspekt wir stärker gefühlt haben –, antwortet unser Herz genau darauf, mit etwas, was uns angemessen vorkommt. Diese angemessene Antwort, die lassen wir zu. Die erzeugen wir nicht, wir lassen sie zu, sie ist natürlicherweise da. So natürlich, wie sich eben unsere Hand ausstreckt, wenn jemand am Straucheln ist, um ihn am Fallen zu hindern, ganz natürlich, gar nichts sonst zu tun. Genauso natürlich wie Menschen nicht auf der Bremse stehen, wenn sie jemandem Hungrigen begegnen und ihm etwas zu essen geben, genauso natürlich.

In dieser Sphäre im Herzen wohnt also der Gleichmut in der Tonglen-Praxis. Das ist dieser offene Raum, in dem das Mitfühlen – alles, was wir mitfühlen – sich löst und aus dem heraus die liebevolle Zuwendung geschieht. Dieser ganze Prozess in seiner Leichtigkeit macht Freude. Es macht Freude zu spüren, es macht Freude zu lieben, all das ist Freude. Die Vier Unermesslichen sind in diesem Tonglen-Prozess komplett da. Es macht Freude zu sehen, wie die Unterstützung angenommen wird, es macht Freude immer noch feiner zu spüren, es macht Freude ganz da sein zu können, es macht sogar Freude niemand zu sein – das macht echt Freude, es ist das Beste von allen –, Freude, dass das spontan entsteht, also das ist alles gleichzeitig da.

Ihr habt sicherlich schon gemerkt, ich sage es aber deutlich, dass das, was dieser Tonglen-Prozess beschreibt, ganz normale Kommunikation ist, das, was in jedem Gespräch stattfindet, in jeder Begegnung: spüren – antworten, empfinden – eingehen, von mir teilen, aufgenommen werden – Antwort bekommen. Das geht in beide Richtungen. Und wenn es eine supertolle Begegnung ist, findet in beide Richtungen dieser Tonglen-Prozess statt und wir schwingen miteinander, wir sind in der Freude der Begegnung, in der Freude des feinfühligem Sich-Einstimmens, Verstehens, Unterstützens und Inspirierens. Der Kreis ist geschlossen und niemand ist wichtiger oder höher als der andere. Es ist kein Prozess von oben nach unten, sondern diese Gleichwertigkeit ist vorhanden, was auch ein Teil von diesem vierten Unermesslichen ist, gleichwertig, eben nicht stolz zu sein.

Im vollen Spüren ist kein Stolz, im Fließen-Lassen des spontan Entstehenden ist auch kein Stolz. Wenn wir diese Art Kommunikation wirklich so zulassen, dann ist das ein Heilmittel für unseren Stolz, es verstärkt ihn nicht. Durch diese Form mich einzulassen, löst sich mein Stolz auf und durch diese Form des Fließen-Lassens löst sich der Stolz auf. Durch das Teilen von dem, was ich erlebe, löst sich Stolz auf, und durch das Annehmen von dem, was zurückkommt, löst sich Stolz auf. Stolz kann all das nicht. Die wollen in ihrem Empfinden nicht gestört werden durch die Gefühle anderer, „denn schließlich sind meine Gefühle wichtiger, die möchte ich geschützt haben“. Sie wollen auch nicht, dass alles freigiebig in alle Richtungen fließt an Unterstützung, sondern „jene, die ich liebe, die mir auch darin dienen, mich besser zu fühlen, kriegen meine Unterstützung“. Also, solange die Kinder mein Selbstwertgefühl unterstützen, bekommen sie meine Unterstützung, wenn sie aber auf ihre eigenen Ideen kommen, kriegen sie keine Unterstützung mehr. Das ist ganz einfach. Die Welt des Stolzen ist ganz einfach. Es geht um mich: Alles, was mich unterstützt, ist fein – das, was mich nicht unterstützt, wird ausgegrenzt.

Das sind Vorlieben und Abneigungen. Versteht ihr, Stolz und Vorlieben und Abneigungen sind ganz eng verbunden. Überall da, wo eine Selbstwichtigkeit im Spiel ist, wird das, was mir angenehm ist,

ganz stark aufgewertet und das, was mir unangenehm ist, ganz stark abgewertet. Ein Aspekt, der mir dann unangenehm ist, ist, dass andere so gut sein könnten wie ich selbst. Oder dass sie so stark leiden könnten wie ich selbst, dass es vielleicht welche gibt in der Welt, die noch stärker leiden könnten als ich selbst – das darf man einem Stolz nicht sagen. Mein eigenes Leid, meine eigene Depression muss schlimmer sein als die aller anderen. Versteht ihr, man dreht sich so stark um sich selbst, egal wie, man muss es hinkriegen, irgendwie besonders zu sein. Gleichmut, Gelassenheit, Gleichwertigkeit ist das absolute Gegenteil davon, deswegen ist es auch das Heilmittel für all dieses künstliche Unterschiede-Machen, das ständige Unterschiede-Machen zwischen mir und anderen.

So viel zum Tonglen-Prozess, so viel zur Kommunikation, so viel zu diesem Stolz, der uns allen innewohnt. Ich habe das natürlich ein bisschen karikiert, aber Karikatur dient dazu, das nicht so Offensichtliche offensichtlicher zu machen, das ist ja die Kunst einer guten Karikatur, die Züge zu überzeichnen, bis sie unübersehbar werden. Alle erkennen sich darin wieder, alle erkennen die Situation wieder, weil das Wesentliche übertrieben wurde. Also, lasst uns gut hinschauen. Wir haben es alle unglaublich nötig, diese vier in uns frei zu setzen. Diese nicht besitzergreifende Liebe; dieses tiefe Wohlwollen ohne Eigeninteresse; dieses nicht identifizierte Mitfühlen, ohne mitzuleiden und uns zu verstricken; diese Leichtigkeit des freudigen Seins, die nur dadurch kommt, dass wir in dieser Welt niemand Spezielles zu sein brauchen. Diese Leichtigkeit und Freude haben keinen äußeren Anlass, sondern zeigen sich dank des Gleichmutes, dieses inneren Erkennens von dem einen Geschmack aller Erfahrungen, dass es sich um durchrauschende Wellen handelt, durchrauschende verschiedene Stimmungsbilder. Dadurch bleiben wir offen. Diese Offenheit nennt man Gleichmut, einfach offenbleiben.

Habt ihr Fragen, habt ihr Bemerkungen dazu? Gibt es Dinge, die ich noch einmal wiederholen soll?

Fragen der TeilnehmerInnen

Ich habe das selbst erlebt, die Depression und die Manie, beides habe ich erkannt als so starke Ichhaftung: Ich, der ich am stärksten leide und ich, der ich am größten bin. Seitdem ich das erkannt habe, haben sich die Phasen abgeschwächt, wenngleich die Erkrankung schon noch da ist.

Das ist eine wunderbare, ermutigende Aussage: Seitdem ich diese Natur sowohl der manischen als auch der depressiven Phasen erkannt habe, da haben sich diese Phasen extrem abgeschwächt, es gibt sie wohl noch ein bisschen, aber du schaust erleichtert aus, wenn du davon sprichst. Das ist ein Geschenk, das du jetzt gerade anderen machst und das kannst du auch weiter machen, indem du allen, die darin gefangen sind, von dem erzählst, was du erkannt hast – woran sich diese manisch-depressiven Verläufe, früher nannte man das Zylothymie, klammern, wo die Identifikationen sind, was man sich aufbaut, wie man sich herabwürdigt. Danke fürs Teilen.

Kannst du bitten noch ein bisschen etwas erzählen über Trägheit, Schläfrigkeit, Dumpfheit, besonders praxisorientiert in der Meditation. Ich merke das immer wieder: Ich bin im offenen Gewahrsein oder glaube es zumindest und – oh schön – dann kommt diese Dumpfheit, Trägheit. Dann kann ich aber nicht hinein entspannen.

Ja, ich kann schon etwas dazu sagen. Wenn das kommt – Trägheit, Schläfrigkeit, Dumpfheit –, dann haben wir eine Entscheidung zu treffen. Was möchte ich? Möchte ich jetzt direkt klar sein, dann stehe

ich auf, mache das Fenster auf, zieh die etwas zu warme Kleidung aus, meditiere stehend weiter – es ist schwer einzuschlafen in dem Zustand, stehend schlafen ist ziemlich schwierig, das hält von selbst wach. Oder ich mache Wasser ins Gesicht und so, okay, fertig. Das direkte Gegenmittel ist das Stimulieren der Körperenergien und dadurch natürlich auch des Geistes. Wir stimulieren den Körper etwas, sodass Schlaf nicht mehr möglich ist, Dumpfheit auch nicht. Klare Sache, das muss man wollen.

Eine andere Möglichkeit ist – das ist sehr herausfordernd, du sagst es gelingt dir nicht, dann ist die erste Variante die bessere im Moment – die Dumpfheit zu erforschen. Ich gehe mit dem ganzen Gewahrsein in diese Erfahrung hinein, es gibt keinerlei Ablehnung dieser Erfahrung mehr, nur noch forschendes Interesse, und dann schau ich, was ich im Zentrum der Schläfrigkeit finde. Das Risiko dabei ist, dass du tatsächlich einschläfst, aber sobald du aufwachst, schau wieder, du wirst nicht dauernd schlafen müssen, du wirst wieder wach, das ist kein Risiko. Es ist nichts Schlimmes passiert, du hast nur ein wenig geschlafen, das tun wir jede Nacht. Wir müssen irgendwann auch dieses Zweite tun, irgendwann müssen wir auch die Müdigkeit, Trägheit, Mattigkeit, Dumpfheit erforschen und merken, dass auch sie keine Substanz hat, auch eine Welle ist und in ihrem Inneren diese Offenheit, dieses Nicht-Fassbare da ist. Durch dieses ins Zentrum gerichtete Interesse kann sie sich – und das sind dann sehr ermutigende Erfahrungen – in einem Moment auflösen. Sie muss sich nicht auflösen, wir tun das nicht, damit sie sich auflöst, aber manchmal tut sie das und entpuppt sich als eine momentane Illusion von Schläfrigkeit, genau wie sich der Ärger als eine momentane Illusion entpuppt, momentan so stark und schon vorbei im Moment des Ganz-hinein-Spürens.

Diese beiden großen Methoden haben wir, um damit umzugehen. Im Normalfall machst du vermutlich das erste und gelegentlich merkst du: „Ah, jetzt ist es Zeit für die zweite Methode.“ Dann gibt es natürlich noch die faule, dritte Variante: „Oh, ich bin zu müde, ich lege mich schlafen.“ Das gibt es auch und das möchte ich allen empfehlen, die ohnehin schon überarbeitet sind und jetzt weder das eine noch das andere machen wollen. Wenn es eine erklärbare Müdigkeit ist, dann legt euch einfach hin und schläft. Das ist mitfühlendes Umgehen mit einem selbst, das gehört dann einfach auch dazu.

Kann ich in der Offenheit überwältigt werden vom Leid anderer? Wie kann ich auch Grenzen setzen und schützen?

Ich verstehe deine Frage. In der Offenheit kannst du nicht überwältigt werden, denn es gibt keinen Ansatzpunkt, wo dich das Leid anderer erwischen könnte. Das ist so, wie wenn ein Haken ins Leere greift. Wenn du offen bist, dann bist du im Nicht-Greifen, dann kannst du auch nicht überwältigt werden, dann gibt es nämlich niemanden, der überwältigt werden könnte. Wenn du aber „Jemand“ bist, also deine Offenheit reduziert ist und du beginnst, ins Reagieren zu kommen – „ich muss da doch etwas tun“ –, dann kann es zu viel werden. Dann ist es gut festzustellen: „Oh, ich bin jetzt gerade nicht so durchlässig, jetzt gerade muss ich dafür sorgen, wieder durchlässiger zu werden.“ Du richtest die Aufmerksamkeit also nach innen, auf denjenigen, der jetzt gerade auf Schlingerkurs ist, auf das Ich-Gefühl, und du kümmerst dich erst darum, wieder die Durchlässigkeit zu erhöhen.

Ansonsten, wenn das nicht geht, reduzierst du den Kontakt. Dann gehst du nicht mit der Aufmerksamkeit so stark in das Leid der anderen, dann ist es besser, sich zu schützen. Erst da braucht es dann den herkömmlichen Schutz. Was ich gerade erklärt habe, ist eine Unterweisung, die heißt: „Der beste Schutz ist das Gewährsein der leeren Natur aller Dinge“. Das ist ein Merksatz aus dem Lodjong-Geistetraining und bedeutet: Der beste Schutz ist, gewahr zu sein, dass die wahrnehmende Person keinerlei Substanz hat, niemand ist, nichts Solides ist und dass das wahrgenommene Leid, die wahrgenommene Attacke, das wahrgenommene Andere ebenfalls nirgends zu finden ist. Die Welle ist nicht fassbar in sich, sie ist nur ein Erleben. Das ist also der höchste Schutz. Der relative Schutz ist, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken, also zurück in den Körper, zurück auf etwas, was uns stabilisiert, um nicht in der Überforderung zu bleiben, und all die anderen Methoden, die ihr kennt.

Ich tue mir schwer mit dem Begriff der Zentrumslosigkeit, in der Theorie nicht, aber in der praktischen Wahrnehmung. Alle meine Sinneseindrücke sind räumlich, dagegen kann ich mich nicht verwehren, selbst die Perspektive des Sehens, des Hörens, meine Körperwahrnehmung, selbst meine Gedanken kann ich nicht woanders denken als in meinem Kopf.

Okay, du sagst, theoretisch hast du damit keine Mühe, praktisch schon, denn du kannst nicht anders sehen als von hier (Kopf) aus, du kannst nicht anders denken als in deinem Kopf, nicht anders spüren als in deinem Körper. Damit sprichst du genau die fundamentale Fixierung an, und du fragst nach etwas Praktischem. Der Weg, um das aufzulösen, ist, tatsächlich in die Sinneserfahrung zu gehen – also sehen, hören, Körper spüren, vor allem auch das Denken – und alle Hypothesen beiseite lassend, gewahr werden: Wie geschieht denken, wie ist es zu sehen, wie ist es zu hören und dann zu schauen, ob du ein Zentrum findest. Genau das ist der Weg, da führt kein anderer Weg dahin als dieser, es geht nicht anders.

Wir denken nämlich, das Denken würde im Kopf passieren. Das Denken und Fühlen und Sehen findet aber nicht in einem Kopf statt, das ist eine zusätzliche Idee, die wir uns machen. Wenn wir etwas denken, zum Beispiel vorhin hatte ich euch eingeladen, an die Eltern zu denken. Die Mutter erscheint – da ist die ganze Wahrnehmung erfüllt von diesem Erleben. Und so ist es bei allem. Überall, wo die Aufmerksamkeit verweilt, entsteht ein Wahrnehmen, ein Erleben und in diesem Erleben ist kein Zentrum. Das gilt es wirklich tief zu untersuchen. Wer das in sich nicht entdeckt, kommt nicht zu dieser befreienden Erkenntnis, dann ist das nur ein Konzept über dieses Zentrumslose. Wir müssen dieses zentrumslose Gehen erlebt haben – erleben, nicht nur erlebt haben –, dieses zentrumslose Lieben erleben, dieses zentrumslose Hören. Das ist wirklich Hören, es braucht kein Ich, um zu hören, das braucht es gar nicht, wieso sollte es dafür ein Zentrum brauchen.

Ich brauche es dafür nicht, mit den Sinneseindrücken komme ich damit schon klar, aber trotzdem ist es diese Perspektive.

Ja, diese Perspektive nennt man Gewährseinsschleier, genau diese gedachte Perspektive, dass ein Ich hört. Das ist die gedachte Perspektive. Im Träumen sind nicht einmal die Sinnesorgane aktiv und trotzdem ist alles so real, dass wir uns völlig verstricken können in alle Emotionen. Es braucht nicht einmal irgendein nach außen gerichtetes Erleben für diese starken Reaktionen. Das ist genau der Gewährseinsschleier, die zweite Art von Schleiern, von denen du ja schon gehört hast. Da wird eine

Hypothese zu einer Überzeugung: „Es muss doch ein Zentrum geben für das Erleben“. Untersucht es bitte, untersucht es genau. Das ist Lhaktong-Praxis, das ist Einsichtsmeditation vom Übelsten – übel insofern, als wir wirklich unsere eigenen Hypothesen nach und nach untersuchen, ob sie haltbar sind. Du sagst es mit einer Selbstverständlichkeit, dass das Denken im Kopf stattfindet. Nein, das ist eine Behauptung.

Ich erlebe es so.

Geh einmal hinein in dein Erleben, geh einmal rein, was das Erleben ist und was das nachgeordnete Interpretieren deines Erlebens.

Ich habe schon versucht außerhalb meines Kopfes zu denken.

Denk doch einmal außerhalb deines Kopfes weiter, weißt du, andere meinen, sie würden im Bauch denken. Es gibt so viele Überzeugungen, wo Denken stattfindet. Fühl doch einmal genau hinein, was passiert denn genau? Wie findet es statt, wie ist es denn tatsächlich? Ist der Kopf der Sitz des Ichs? Ihr müsst es untersuchen, ich werde euch nicht weiter die sogenannten Lösungen und Erfahrungen erzählen, es braucht eine innere Disziplin, das seid ihr euch selber schuldig, wenn euch diese Frage wichtig ist. Dann seid ihr es euch selber schuldig, das zu untersuchen. Wenn ihr das nicht untersucht, seid ihr nur faul. Ja! Bequeme Skeptiker oder bequeme Gläubige, ihr könnt wählen, beides ist nicht zielführend. Beides ist im Tod, also wenn der Körper und der Geist sich trennen, einfach ziemlich frustrierend, weil plötzlich geht das Denken ohne Kopf weiter: „Scheiße, da hätte ich schon gedacht, es würde jetzt aufhören“. [Lachen]

Es gibt schon zur Zeit unseres Lebens Erfahrungen und die Möglichkeit, in der Meditation zu schauen, ob es denn tatsächlich so ist, wie wir meinen, dass es sei. Da gibt es viele, die uns darauf hinweisen, also, das war auch bei mir so: „Junge, was du da so glaubst, das lässt sich nicht finden, das lässt sich nicht bestätigen und das hat enorme Konsequenzen, wenn du daran festhältst.“ Deshalb, also intellektuell ist dir das schon klar, aber jetzt geht es darum in der Meditation, im Erforschen wirklich so weit zu gehen, zu schauen, wo wir dieses „Ich“ oder diesen „Kopf“ – die Instanz, die beobachtet – finden können. Wo ist eigentlich der Beobachter? Es sprechen alle davon, als ob es den gäbe, wo ist denn nun das Ding, das du „Kopf“ nennst, andere nennen es „Seele“ oder „Beobachter“ oder „Ich“. Es ist im Grunde immer nur die Vermutung, es gäbe etwas Zentrales, ein Zentrum – das war ja der Beginn deiner Frage. Bitte finde dieses Zentrum.

Ich möchte euch noch auf den Zirkelschluss von Descartes hinweisen: „Ich denke, also bin ich“. Das ist eine sich selbst beweisende Hypothese. Sie impliziert nämlich, dass Denken von jemandem stattfinden muss, dass es jemanden braucht, um zu denken. Und weil Denken stattfindet, muss es also ein „Ich“ geben. Das ist ein Zirkelschluss, der überhaupt nichts bewiesen hat. Da findet Denken statt, also gibt es mich nicht – das wäre genauso plausibel. Fühlt einmal hinein. Und: was findet übrigens in den Denkpausen statt. Bitte schaut auch da hinein. Wo ist das Zentrum in den Lücken? Bitte untersucht das alles, glaubt nicht einfach irgendwelche so dreimal unterstrichenen Hypothesen, die dann als Wahrheit gelten, sondern seid konsequent, untersucht es selbst. Denn das, was ich erkannt habe, was ich euch sage oder was die Schriften euch sagen, wird nicht die befreiende Erkenntnis sein. Das geht nicht. Nicht glauben, sondern selbst untersuchen, selbst richtig so in die Schule gehen. Okay? Auch für euch alle hier, die ihr zuhört: Peinlich genug ist es ja, aber lasst euch nicht

abschrecken, geht den Weg und seid so konsequent, dass ihr das von euch einfordert, da wirklich die Energie einzusetzen.

Ich sage es noch einmal anders: Das, was dieses Zentrumsgefühl ausmacht – wir sehen das jetzt einmal als eine Erfahrung an. Da ist die Erfahrung, dass da ein Zentrum ist. Jetzt nimmst du diese Erfahrung von Dichte – das, was wir ein Zentrum nennen, ist ja eine Erfahrung von Dichte, die im Erleben offenbar noch da ist. Und in diese Dichte, in das, was du für das Zentrum hältst, dieses dichteste Erleben, da gehst du mit deinem Gewahrsein hinein, und das ist es, was du untersuchst. Ist es eine flottierende Dichte, die anschwillt, manchmal stärker wird, manchmal weniger wird und manchmal sogar weg ist? Ist es also eventuell eine Welle? Was ist die Natur dieser Welle, was ist diese Natur des Zentrums? Ist sie wirklich dicht? Eventuell machst du die Erfahrung, dass in der Dichte des Erlebens plötzlich unendlicher Raum ist, dass nichts Dichtes mehr zu finden ist.

Also, diese Untersuchung müssen wir einfach machen. Wir nehmen die Erfahrung von Ich-Gefühl, also das Gefühl von Ich-Gefühl, ernst und das untersuchen wir, genau wie alles andere. Wir lassen es nicht einfach sich selbst bestätigen, so wie zum Beispiel, weil ich mich ärgerlich fühle, gibt es Ärger. Weil ich mich depressiv fühle, gibt es die Depression. Das ist immer das Vergegenständlichen von etwas Dynamischem. Dass sich dynamische Ich-Gefühle, Zentrumsgefühle einstellen, bestreitet keiner, aber dass es deswegen ein Zentrum gibt oder ein Ich, das bestreiten wir.

Also, das müsst ihr dann selbst untersuchen. Das ist das große Aha-Erlebnis, das wir das Erwachen nennen, genau das. Ich habe weit ausgeholt, aber das ist das, wo wir es in der spirituellen Szene mit spiritueller Faulheit und mit einem Mangel an spiritueller Redlichkeit zu tun haben. Es ist ein extremer Mangel an authentischem spirituellem Weg. Spirituelle Faulheit beinhaltet, dass ich entweder auf die Seite des Gläubigen gehe, ich glaube das alles und es ist meine Überzeugung. Faul genug glaube ich einfach. Oder ich bin in kontinuierlicher Skepsis – alles wird in Frage gestellt, aber ich untersuche es nicht, ich bezweifle es nur.

Für beide Irrwege braucht es spirituelle Redlichkeit. Redlichkeit bedeutet, es wirklich zu untersuchen, wenn ich schon Zweifel habe und hinzuhören, dass alle, die das lehren, sagen: „Bitte geht nicht ins Glauben, das wird nicht helfen.“ Also glaubt wenigstens, dass es wirklich so gemeint ist, seid redlich genug, um den Prozess der Einsichtsmeditation wirklich anzukurbeln. Das, woran ihr glaubt – seid so redlich, es auch zu überprüfen. Die Redlichkeit hat sehr viel auch mit den anderen zu tun – dann erzählt ihr nämlich von dem, was ihr glaubt, anderen und wollt sie von eurem Glauben überzeugen, um euch wieder faul zurückziehen zu können auf geliebten Positionen. Ihr sät aber eigentlich Unverständnis und das ist nicht redlich. Wir sollten nur das weitergeben, was wir tatsächlich auch erfahren und verstanden haben. Nicht einfach andere zu einem Glauben bringen, der ihnen dann auch nichts hilft, der uns nur einfach eine nette Gruppe bilden lässt, wo wir alle dasselbe glauben.

Also, das ist ein großes, großes Thema und das Ausmaß spiritueller Redlichkeit zeigt sich in der Geschwindigkeit, wie ich das umsetze, was ich verstanden habe. Jede Stunde, die ich es aufschiebe, das umzusetzen und anzuwenden, was ich schon verstanden habe – was mir klar ist, was ich jetzt tun müsste, wie ich praktizieren sollte, wie ich jetzt das umsetze, was ich verstanden habe –, jede Stunde des Aufschiebens ist ein Verzögern des eigenen Weges in die Freiheit und ins Erwachen.

Wer seinen Weg beschleunigen möchte, der macht es sofort. Heute wird das umgesetzt, was ich heute verstanden habe. Dann geht unser Weg ganz, ganz schnell. Dann bewege ich mich noch heute in die nächste Dimension des Erfahrens, ich kann noch heute testen, ob das wahr ist oder nicht. Ich kann heute schon neue Erfahrungen machen, die meine Praxis weiter nähren, morgen bin ich schon wo anders. Morgen bin ich wieder direkt dabei, das umzusetzen, was ich schon verstanden habe, was mein Intellekt verstanden hat, was mein Herz verstanden hat, jetzt muss es noch weiter umgesetzt werden.

Dieses ganze Hinausschieben der Praxis, des Umsetzens dessen, was wir verstanden haben, ist ein elendes Verzögern von Leid. Es ist unglaublich, wie viel Leid in dieser Zeit unnötigerweise entsteht. Die Unterrichtsräume von Dharma-Lehrern sind nur deswegen so voll und die Chatrooms auch, weil alle so schön alles aufschieben und deswegen immer wieder dasselbe hören müssen. Tatsächlich ist das so, weil wir die Weisheit nicht leben, die schon in uns ist.

Woran erkenne ich, ob ich oder jemand anderer diese Zentrumslosigkeit erfahren hat, diese Ichlosigkeit und man sich das nicht einfach nur einredet?

Da gibt es viele Anzeichen dafür. Es ist aber ein Unterschied, wie tief diese Erfahrung der Zentrumslosigkeit gegangen ist. Es gibt momentane, kurze Erfahrungen von Zentrumslosigkeit, die wir alle miteinander teilen. Zum Beispiel der Moment des Einschlafens, das Wegkippen aus dem beobachtenden, kontrollierenden Sein, genau dann, wenn es in den Schlaf übergeht, ist ein Moment dieser Zentrumslosigkeit. Den erleben wir alle, bekommen das aber nicht bewusst mit. Es gibt andere Lücken – in der Meditation oder im Alltag –, wo Zentrumslosigkeit tatsächlich da ist. Weil sie aber so unoffensichtlich ist, so gar keinen speziellen Geschmack hat, sondern nur die Erfahrung eines total einfachen, offenen Seins ist, wird sie oft nicht wahrgenommen. Deswegen gibt es diese ganzen Unterweisungen, die uns auf dieses so gewöhnliche Phänomen des Nicht-Seins von „Jemandem“ hinweisen, in dem die Aktivität, dieses Ich-Gefühl aufzubauen, für einen Moment unterbrochen ist.

Dann gibt es Erfahrungen von Schock oder von Liebe, von starkem Mitgefühl oder Freude, die etwas stärkere Erfahrungen dieser Zentrumslosigkeit erzeugen und etwas bewusster wahrgenommen werden. Und dann gibt es in der Meditation oder bei meditativ geschulten Menschen noch tiefer gehende Erfahrungen von Zentrumslosigkeit, die zumindest schon einmal eine starke Ahnung freisetzen, wie einfach das Leben sein könnte. Und wenn es ganz tief geht, dann ist das so eine transformierende Erfahrung, dass man sich wirklich an den Kopf fasst: „Wie konnte es nur sein, dass ich mir bis dahin das Leben so schwer gemacht habe?“ Es ist so einfach und danach kriegt man das alte Ich-Gefühl nicht mehr zusammen. Das ist deshalb so, weil es dann zum ersten Mal an die Wurzel gegangen ist. Und wenn man das alte Ich-Gefühl nicht mehr zusammen kriegt, dann lösen sich ganz viele Ängste auf. Es löst sich die Angst vor dem Sterben auf, es löst sich die Angst auf, nicht genug Dharma-Unterweisungen zu kriegen, denn man hat den Dharma – da ist er! Es löst sich die Angst auf, vor Publikum zu sprechen, also kritisiert zu werden und so weiter, diese Angst vor Öffentlichkeit, vor dem Exponiert-Sein, weil es niemanden mehr zu schützen gibt. Es setzt eine Kaskade von Erfahrungen der Freiheit ein, die zu einem ganz anderen Lebensgefühl führt, zu einer ganz anderen Art zu sein. Das innere Funktionieren wird einfacher, deutlich unkomplizierter. Man erlebt weiter Schmerz und Trauer, man wird auch ärgerlich, aber man kann sich selbst in diesen Gefühlen nicht

mehr ernst nehmen, obwohl man verstrickt ist. Das ist ganz paradox, aber es gibt etwas, das in der Tiefe weiter wirkt und selbst in der stärksten Wut irgendwie weiß: „Das ist ein Film!“. Das ist ein tiefes Wissen, das ist jetzt eine Gewissheit, die da entstanden ist. Das sind so ein paar Zeichen von zunehmenden Erfahrungen von Zentrumslosigkeit.

Da war im Chat noch eine Bemerkung, dass es individuelles Erleben gibt. Individuelles Erleben bedeutet nicht, dass es eine Erfahrung mit Zentrum ist, das müssen wir unterscheiden. Individuelles Erleben ist auch ein dynamisches Erleben, und zwar das Erleben, das nur du haben kannst und nicht ich in meinem Geistesstrom. Das heißt aber deswegen nicht, dass es individuell ist, also dass es in einem persönlichen Geistesstrom stattfindet, dass es also ein Zentrum hätte. Man muss die beiden Begriffe wirklich auseinanderhalten, man muss es eben untersuchen. Was ist ein „Individuum“? Bedeutet das, es gibt nur „Individuum“, wenn es ein Zentrum gibt? Oder gibt es „Individuum“ auch als ein strömendes Individuum – ein fließendes, strömendes, sich wandelndes Ich ohne Zentrum? Das ist es, was es zu untersuchen gilt.

Die vier unermesslichen Qualitäten: Eine Zusammenfassung des ganzen Dharma

Lasst uns zum Start das Tārā-Mantra singen und damit symbolisch – Tārā heißt ja die Befreierin – die inspirierende Kraft der Befreiung einladen. Die große Mutter als die Quelle der Befreiung aller Buddhas, diese Dimension der höchsten Weisheit.

OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ. OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ. OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ.

Innerlich staune ich immer wieder darüber, wie wunderbar diese Zusammenfassung des ganzen Dharma in diesen vier unermesslichen Qualitäten vorhanden ist. Diese eierlegende Wollmilchsau, das liebevolle, mitfühlende, freudige und gleichmütige Gewahrsein. Eigentlich ist es einfach nur Gewahrsein, was es braucht. Und dieses Gewahrsein hat von Natur aus diese liebevollen Qualitäten, die mitfühlenden Qualitäten, es ist entspannt, es ist freudig und natürlich ist es der wahren Natur der Dinge gewahr. Und es geht nur darum. Es geht um nichts anderes. Es ist kein komplizierter Weg des Erwachens. Es geht darum, genau das immer wieder zu erfahren und zu merken, dass es auch die schwierigen Situationen durchwirkt. Es ist nie abwesend, es ist immer da. Überall, wo es jetzt gerade klemmt, genau da – da ist es. Und das ist der Weg – ja, der Weg ist überall zu entdecken, dass es schon da ist. Wir nennen das Entdecken dieses Gleichmuts – der gleichzeitig so mitschwingend ist, so lebendig und so leicht – Erwachen.

Das in den Schwierigkeiten zu entdecken, nennen wir „Erwachen inmitten der Schwierigkeiten“ oder „die Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa“. Das ist genau, was damit gemeint ist. Wenn wir sagen: „Jetzt gerade, wo ich leide, jetzt gerade und nicht erst später, jetzt gerade, wo es mir schwerfällt – jetzt gerade, lasse ich mich ganz hineinfühlen in das, wie es jetzt eigentlich ist.“ Und erlebe: „Oh, ja, ich will es ja nicht wahrhaben, aber es ist offen, es ist frei. Und sobald ich wieder greife nach meinem Problem, ist es wieder eng.“ Das Prinzip ist immer dasselbe: Immer da, wo es am dichtesten ist, da hinein schauen wir. Es ist egal, welches Thema wir untersuchen wollen, wir gehen immer an den Ort der höchsten Intensität, der höchsten Dichte – und wieder öffnet es sich. Bis es tatsächlich zu einer Durchdringung zwischen dem relativen und dem letztendlichen Aspekt unserer Erfahrung kommt.

Der relative Aspekt der Erfahrung ist das Bedingte, alles das, wo wir Kräfte feststellen können, die etwas bewirken. Das Entstehen von hell und dunkel ist durch Kräfte bewirkt, die Schwerkraft ist eine bedingende Kraft, chemische Reaktionen sind bedingende Kräfte – alles im Äußeren, auch Zwischenmenschliches, wie mir Leute gegenüber treten, was die eigenen Muster sind und so weiter. Situationen sind das, was bedingende Kräfte in ihrer Gesamtheit dann jeweils hervorbringen. Und mein Problem – also das, mit dem ich gerade am härtesten zu kämpfen habe – ist ebenfalls bedingt: durch frühere Prägungen, durch die jetzige Situation, durch gesellschaftliche Bedingungen drum herum – alles, was da zusammenkommt, wirkt hinein in meine jetzige Situation.

Das Letztendliche darin ist das, was wir den immer gleichen Aspekt des Erlebens nennen: dass dieses bedingte Erleben selbst dynamisch, offen und nicht solide ist, dass es sich von selbst weiterentwickelt, wenn es nicht weiter verfestigt wird, dass es sich auflöst in eine andere Erfahrung. Und: Wir sind ja Teil dieser Bedingungen, die zu diesem Leben, diesem Erleben beitragen. Wenn wir weiter greifende Muster in diese Situation hineinbringen – wenn wir uns weiter für wichtig halten, wenn wir weiter am Problem festhalten –, dann werden wir unter Umständen unser ganzes Leben lang eine sehr ähnliche Problematik erfahren, weil sich das Wesentliche nicht ändert, nämlich unser eigenes Gestalten. Drumherum entspannen sich Leute und es verspannen sich Leute, Situationen öffnen sich und schließen sich, aber wir sind so konstant in unserem Greifen nach unseren Problemen bzw. in unserer Ichbezogenheit, dass wir trotz sich verändernder Situationen immer wieder ähnliche Themen in unserem Leben haben. Wir scheinen unser Leben lang mit demselben zu tun zu haben. Es ist nicht dasselbe, es ist nur immer wieder mehr vom Gleichen, mehr vom Ähnlichen. Wir erzeugen es kontinuierlich. Es ist immer nur die Frage, wie lange wir das noch tun wollen. Wann können wir aussteigen?

Und der Moment der Meditation ist der Moment, wo wir diesen Ausstieg bewusst vollziehen. Es ist genau dieses privilegierte Jetzt. Im Unterschied zu den anderen Jetzt-Erfahrungen ist es ein privilegiertes Jetzt, weil uns nichts gerade aktuell konkret herausfordert. Die äußeren Bedingungen sind günstig, um eine Weile innezuhalten. Und dieses Innehalten nutzen wir, um die Aufmerksamkeit einmal nicht in den wechselnden Bedingungen zu haben, sondern sie in die Essenz, also in die wahre Natur dieses Erlebens, zu richten. Und da entsteht die Erkenntnis: „Wow, obwohl alles so dicht ist und wirklich ein Chaos in mir und um mich herum – tiefer drinnen ist alles ganz frei!“ Das ist der Moment, in dem sich die innerste Natur von dem, was wir Samsāra – also das Herausfordernde, Verstrickende, Leidvolle – nennen, als der Ort der Befreiung enthüllt.

Das ist die Aufgabe beim Meditieren. Und da entsteht dieser Gleichmut, die vielen herausfordernden Situationen nach und nach anzugehen, immer gerade so, wie sie kommen, immer in Verbindung mit ihrer letztendlichen Natur. Also, das ist unsere Aufgabe, dass wir, egal, was kommt, nicht im Bedingten gefangen bleiben, sondern uns in diese nicht bedingte, immer vorhandene, immer zu entdeckende, grundlegende Natur des Seins hinein öffnen. Das ermöglicht es uns dann, in das Relative, in das Bedingte hineinzuwirken, ohne es zu fixieren, ohne es zu vergegenständlichen, weil wir innigst damit verbunden sind, dass es überhaupt nichts Fixes hat. Das ist ja genau das Letztendliche, dass es dynamisch ist, dass es eben nicht greifbar ist und dass es sich ständig neu gestaltet – und das ist uns so gewahr, das ist uns in allen Zellen so bewusst, dass wir das so Schwere und Dichte mit einer großen Leichtigkeit mitgestalten.

Lasst es schwer und dicht sein für andere, aber wir brauchen diesen Film nicht zu kaufen. Wir steigen nicht darauf ein, sondern wir sind unterwegs und wissen, dass da ungenutzte Freiräume sind. Wir nutzen sie und wir helfen auch anderen, diese Freiräume zu entdecken. Sie brauchen nicht immer dieselbe Rolle in ihrem Film zu spielen. Es gibt die Möglichkeit auszusteigen. Dieser Ausstieg ist meistens dann so, dass es ein Moment des Innehaltens ist, in dem sich die Perspektive ändert. Dieser Moment des Perspektivwechsels kann dann auch einen Neu-Einstieg in die bedingte Welt mit etwas anderer Einstellung ermöglichen – ein kleiner Rollenwechsel, eine kleine Anpassung, ein Neu-Einstieg.

Ich bin zwar immer noch in derselben offiziellen Rolle – zum Beispiel als Mutter oder als Vater –, aber wie ich diese Rolle ausfülle, ändert sich. Ich bin vielleicht immer noch Musiker, ich bin vielleicht immer noch Sozialarbeiterin, aber wie ich diese Rolle ausfülle – das wird ganz anders. Weniger identifiziert, weniger fixierend und weniger aus diesem Ich heraus versuchend, alles zu regeln, sondern mehr so ein bisschen zurückgelehnt, mehr angebunden an diese Dimension des Nicht-Selbst, die ich in der Meditation kontaktiere, und im Vertrauen darauf, dass diese natürlicherweise vorhandenen Qualitäten die Situation besser gestalten, als wenn ich mit zu viel Willen da herumfuhrwerke, mich zu sehr engagiere, mich zu sehr einbringe. Das ist Gleichmut – Gleichmut ist dann schlussendlich diese Erkenntnis der nicht fassbaren, leeren Natur all des bedingten Erlebens.

Die drei Aspekte der Wirklichkeit: Bedingter, imaginärer und letztendlicher Aspekt

Ich merke jetzt gerade, dass ich euch noch etwas vom dritten Karmapa erklären möchte. Das ist anschließend an das, was ich jetzt gerade erklärt habe. Der dritte Karmapa – ein großer Mahāmudrā-Meister – hat drei Aspekte der Wirklichkeit sehr schön beschrieben.

Wir erleben hier den bedingten Aspekt des Geschehens. Unser Körper ist bedingt durch den Atem, durch Nahrung und so weiter; der Boden ist bedingt durch all die Einflüsse, die auf ihn eingewirkt haben; die Mauern sind bedingt usw. Jeder von uns ist bedingt sowie auch unsere Art des Zusammenkommens. Das sind ständig bedingte Kräfte, die wirken. Den bedingten Aspekt der Wirklichkeit teilen wir miteinander. Wir sind sehr ähnlichen Bedingungen in diesem Raum unterworfen.

Dann gibt es aber auch einen imaginären Aspekt der Wirklichkeit, also einen vorgestellten Aspekt der Wirklichkeit, der mit unseren persönlichen Brillen zu tun hat. Jeder von uns sitzt jetzt tatsächlich in einem anderen Vortrag. Jeder von uns sitzt im Grunde genommen in einer anderen Welt jetzt gerade, während wir eigentlich dieselbe Situation teilen. Das hängt mit unseren „Brillen“ zusammen, mit unseren Vorstellungen, mit unseren Interpretationen, mit unserer Geschichte, die uns die Dinge so und so interpretieren lässt. Das ist der imaginäre oder interpretierte Aspekt der Wirklichkeit. Und der ist krass verschieden für uns. Während die einen sich über Sonne freuen, ärgern sich die anderen nur darüber, weil es wieder nicht regnet. Ja, das ist einfach ständig so. Die einen freuen sich über einen Kaffee, den anderen ist er zu sauer. Das ist ja ständig so, bei allem, nicht? Die Summe all dieser verschiedenen Interpretationen bewirkt, dass du in einer anderen Wirklichkeit sitzt als ich. Das ist in unserer Vorstellungswelt eindeutig der Fall, in dem, was wir erleben. Wenn wir die Situation zu

beschreiben hätten und wir hätten unbegrenzt viele Worte zur Verfügung, würden genau so viele unterschiedliche Beschreibungen entstehen, wie es Menschen hier im Raum gibt. Das ist der imaginäre Aspekt der Wirklichkeit.

Und dann gibt es den letztendlichen Aspekt, den ich schon erklärt habe – das ist die immer gleiche, letztendliche Natur. Was so schön ist bei den Erklärungen des Dritten Karmapa und damit auch in der Mahāmudrā-Tradition, im Sinne der Yogācāra-Philosophie, ist, dass es nicht etwa gilt, einen Aspekt – zum Beispiel den imaginären – wegzumachen. Nein, nicht wegmachen – durchschauen!

Es geht nicht darum, unsere verschiedenen Wahrnehmungen wegzumachen, also das Individuelle aus dem Erleben wegzumachen, damit wir zu einem einheitlichen Erleben derselben Situation kommen – keineswegs. Es geht darum, zu erkennen, dass diese meine Vorstellung, mein persönliches individuelles Erleben von der Situation, ebenfalls bedingt ist und letztendlich keinerlei Substanz hat. Also, wir erkennen die bedingte Natur unserer emotionalen Muster und Wahrnehmungen, unsere Konditionierungen und die letztendlich unverbindliche Natur. Die nimmt mich ja gar nicht gefangen, es ist momentanes Erleben und es kann sich gleich wieder öffnen. Es sind die momentan anspringenden Filme und ich muss sie nicht wegmachen. Ich muss sie nur durchschauen. Sie entstehen durch Bedingungen. Das ist ganz wichtig.

Und weiter: Das Bedingte lässt sich gar nicht vom Imaginären trennen, weil all diese Bedingungen – zum Beispiel, wie ein Haus gebaut ist – waren gleichzeitig auch imaginäre Prozesse, weil Architekten, Maurer usw. sich versucht haben anzunähern und in ihren Vorstellungen etwas erzeugt haben. Das, was wir bedingte Wirklichkeit nennen – zum Beispiel die Art und Weise, wie wir hier zusammenkommen in diesem Retreat – ist durch Vorstellungen entstanden. Da war eine Idee, meine Idee, sich wieder hier zu treffen, da ist ein Thema, das ausgehandelt wurde. All diese Bedingungen zwischen Menschen entstehen immer dadurch, dass man sich etwas vorstellt. Und selbst ein Affe stellt sich vor, wie er nicht mehr hungrig ist, versteht ihr? Er stellt sich vor, wie eine Banane schmeckt, die er dann kriegen möchte, ja? Das sind alles Vorstellungen und die sollen nicht weg.

Es ist wichtig zu sehen, dass das Bedingte ebenfalls im Geist stattfindet. Sowieso sind all die Bedingungen, die wir erleben, alles, was unsere Weltwahrnehmung bedingt, auch alles Geist, und deswegen in ihrer Natur auch Vorstellung. Auch die Erfahrung von Temperaturunterschieden, von Klängen, von Geräuschen, von Visuellem – alles ist ja schlussendlich eine Vorstellung. Zwei Augen sehen ja unterschiedlich. Gestern hatte ich ein interessantes Phänomen. Ich hatte diesen Notenständer vor mir und meine Augen waren so entspannt, dass sie wirklich gleichzeitig zwei verschiedene Notenständer wahrnahmen. Einfach weil beide Augen gleichzeitig, unabhängig voneinander, ohne ein Gesamtbild zu erzeugen, wahrgenommen haben. Das ist ganz interessant – wir erzeugen ständig ein Bild der Wirklichkeit allein schon durch unsere beiden Ohren und die beiden Augen, wo alles zu einem verschmolzen wird, aber das ist gar nicht die ursprüngliche Wahrnehmung. Die bedingte Wahrnehmung – die Frequenzen, die ankommen in den Augen und in den Ohren – wird erst durch einen Bewusstseinsprozess zu einer gemacht und ergänzt durch die Interpretationen davon – dass das Menschen sind, die vor mir sind usw., all die Erfahrungswerte, die da einfließen.

Das alles ist ein Bewusstseinsprozess und ergibt dann durch Lernprozesse die Vorstellung unserer Welt. Also, dreidimensionales Sehen wird gelernt, auch das Hören, wie weit weg eine Klangquelle,

ein Geräusch ist, wird gelernt. Es wird gelernt abzuschätzen, was sich hinter einem Geräusch verbirgt. Das sind alles Lernprozesse, Vorstellungsprozesse, die bei dem einen anders ablaufen als bei anderen und auf jeden Fall bei uns Menschen schon einmal anders als bei Hunden. Es sind kreative Prozesse, die unsere Welt gestalten, noch bevor unsere Emotionen und unsere Interpretationen Zugriff darauf haben.

Also das, was wir bedingte Welt nennen, ist auch nicht eine pure Realität, die wir irgendwie herausfiltern können, um zu einem bloßen Sehen, einem bloßen Hören und so zu kommen, sondern ist bereits geistiger Prozess, ist bereits auch vom Imaginären durchdrungen. Es bildet sich jetzt gerade ein warmer Raum in meinem Erleben ab, für jemand anders mag es sein, dass es gerade noch ein kühler Raum ist. Also es bildet sich unterschiedlich ab in unserem Erleben. Das ist wichtig. Es geht also auch nicht darum, irgendwie eine pure, bedingte Welt zu haben, mit puren Sinneserfahrungen – nur das, ohne irgendwelche Interpretationen – das geht gar nicht. Wir würden nur stolpern und könnten gar nicht dreidimensional sehen. Wir könnten so viele Dinge gar nicht ausführen, weil wir keine Abbildung haben, keine Interpretation, die uns die Wirklichkeit entschlüsseln lässt.

Jetzt ist es so, dass manche sich sogar wünschen, sich nur in der letztendlichen Wirklichkeit aufzuhalten. Die gibt es aber gar nicht ohne die beiden anderen. Es gibt gar keine letztendliche Wirklichkeit von etwas, das nicht bedingt ist. Es gibt keine für sich existierende Letztendlichkeit. Die ist immer die wahre Natur von dem, was wir gerade erleben. Wenn kein Erleben da wäre, gäbe es auch keine wahre Natur. Versteht ihr? Man kann sich nicht einfach im Letztendlichen aufhalten, irgendwie abstrakt weg vom Relativen, vom Bedingten, vom Imaginären – das geht gar nicht.

Der Unterschied zwischen Gestalten und Greifen

Das ist jetzt eine tiefere Unterweisung über die wahre Natur von Samsāra und Nirvāṇa – darüber, worum es eigentlich beim Gleichmut geht. Der Gleichmut, die Gleichwertigkeit bedeuten in der Tiefe, dass wir bei all den bedingt entstehenden Bewertungen – angenehm, unangenehm – entspannt bleiben und sie gleich einmal durchschauen als sehr persönliche Projektionen. Dass wir entspannt damit umgehen, mit den eigenen und den anderen Vorlieben und uns nicht davon einfangen lassen – ganz entspannt, offen, weit. Dass wir unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit und die Wahrnehmung anderer von derselben Situation gleichwertig nebeneinander stehen lassen. Meine Wahrnehmung der Wirklichkeit ist nicht wahrer oder wichtiger als deine Wahrnehmung der Wirklichkeit oder als die eines jeden anderen. Auch da – Gleichmut. Dadurch, dass wir den Prozess verstehen, wie solche Wahrnehmungen entstehen, können wir entspannt bleiben. Wir bleiben umso entspannter, als wir in allen Erfahrungen die wahre Natur spüren. Alles hat diesen nicht fassbaren, nicht greifbaren Charakter, deswegen verlässt uns alles Fixieren.

Das Fixieren-Wollen von dynamischen Prozessen lässt nach und das genau macht den Gleichmut aus. Wer nicht mehr fixiert, ist fließend und dadurch gleichmütig, der bleibt entspannt, auch wenn die Dinge sich ändern. Da, wo wir eingreifen, entscheiden wir nicht mehr gleichmütig. Da, wo wir ins Fixieren kommen, kommen wir in eine verstrickte Beziehung mit der Wirklichkeit, und da fängt es an zu stocken, dann kommen die ganzen Blockaden. Das ist, was Emotion bedeutet, das ist, was die Dinge dann schwierig macht, da entsteht Reibung. Im Grunde genommen ist dieses Greifen eine Weigerung, den Wandel zu akzeptieren, sich dem Wandel zu öffnen.

Gestalten ist kein Greifen, versteht ihr den Unterschied? Gestalten ist das Hineinschicken von Energien in diesen sich gerade gestaltenden Prozess. Und den kann ich so blöd gestalten, dass nur Leid herauskommt. Ich kann mich echt darauf versteifen, lauter negative, kritische, selbstzweifelnde Energien in diesen Prozess des Erlebens hineinzugeben. Kann ich machen, Resultat vorprogrammiert, klare Sache. Ich kann aber auch anders gestalten. Dieser Geistesstrom kann sich öffnen, kann sich entspannen, kann diese liebevollen, mitfühlenden Kräfte wirken lassen, Freigebigkeit usw. Er erlebt eine natürliche Geduld, eine Geschmeidigkeit und die Dinge gestalten sich anders. Die Welt, in der ich dann lebe, ist ja so was von anders. Da entsteht plötzlich Dankbarkeit, das Gefühl, jetzt schon in Dewachen, im Land der großen Freude zu leben – wo andere sagen, diese Welt, die kannst du nur noch in die Luft jagen. So krass verschiedene Wahrnehmungen desselben, weil anders gestaltet. Und das ist Gleichmut: Gleichmut ist das Wissen, ist dieses tiefe Eintauchen darin, dass sich jetzt gerade die imaginäre Ebene zusammen mit der bedingt gestalteten Ebene verdichtet zum Erleben des Jetzt und das alles hat die Natur, dynamisch zu sein.

Nichts hat Substanz – das ist der letztendliche Aspekt. Und deswegen ist es stets möglich, Freiräume zu nutzen, weil die Natur dieses Erlebens diese offene Geistesdimension ist, in der die Dinge sich sofort auflösen. Da speist sich der Gleichmut aus der Erkenntnis der grundlegenden Natur des Seins und die ist immer dieselbe. Das gilt es zu kontemplieren und dann in das Gestalten des Bedingten und Imaginären hineinfließen zu lassen. Das ist anspruchsvoll, aber vielleicht – ich weiß nicht – ist es mir gelungen, es darzustellen. Könnt ihr der Bedeutung des Gesagten folgen? Das „Wie“ wir gestalten, ist mitfühlend, liebevoll, freudvoll – die anderen Unermesslichen – und das Weise daran ist der Gleichmut. Wir gestalten so, dass möglichst viele Zugang finden zu dieser inneren Leichtigkeit und Offenheit, die eigentlich unsere wahre Natur ist.

Jetzt haben sich uns, glaube ich, die Vier Unermesslichen ganz gut erschlossen. Ich wüsste auch nicht, was wir sonst eigentlich im Leben brauchen, als ein Verständnis dieser Vier Unermesslichen. Das ist es. Das immer wieder so zu praktizieren und umzusetzen, das als unsere Zuflucht zu nehmen, das würde ich euch empfehlen. Wenn wir heute Abend die Zufluchtszeremonie machen – die eigentliche Zuflucht sind die Vier Unermesslichen. Das sind die ureigenen Qualitäten des Geistes. Das ist es, worum es geht. Der Rest ist Methode und das können wir mehr oder weniger gebrauchen.

Gleichmut: Unterweisung von Matchik Labdrön

Seid ihr bereit, ein bisschen davon zu hören, was Matchikma zu Gleichmut sagt?

„Wenn du Liebe, Mitgefühl und Freude in dieser Weise praktizierst, führt dies zu großer Liebe, die allen Wesen wohlwollend zugetan ist und dich ein starkes Anhaften an die Lebewesen fühlen lässt. Ist diese Haltung völlig frei von Vorlieben – dieses starke Anhaften an die Lebewesen, wenn das völlig frei von Vorlieben ist –, so ist es Bodhicitta, die Geisteshaltung des Großen Fahrzeugs. Nun ist dieser liebevolle, anhaftende Geist selbst leer von einer Eigennatur. Und die wahre Natur der Leerheit ist Abwesenheit von Haften. Sind Nicht-Haften und Nicht-Haftender untrennbar geworden, so bleibt der Geist unerschütterlich bei allem, was in ihm erscheint. Verweile direkt auf diesem leeren Urgrund. Dadurch kommt das Wohlwollen zur Ruhe, das zu

fürsorglichen Gedanken des Haftens an Lebewesen führt, und die dualistischen Regungen werden eins mit der Natur der Dinge – Dharmatā. Dies ist Gleichmut. Und der Gedanke, ich nehme die große Last auf mich – auch wenn ich dabei ganz allein wäre –, alle fühlenden Wesen vom Leid Samsāras zu befreien, wird die höhere Motivation eines Bodhisattvas genannt. Sowohl die Einstellung, großen Nutzen für alle Wesen bewirken zu wollen, als auch Anhaften und Hass in Bezug auf Lebewesen, finden sich bei gewöhnlichen Menschen, wobei allen drei Aspekten dieser Handlung eine individuelle Eigennatur zugeschrieben wird – den Lebewesen, auf die sich Anhaftung und Ablehnung richten, dem anhaftenden oder ablehnenden Subjekt sowie dem Anhaften und Ablehnen selbst. Du solltest gut untersuchen, ob der Körper, der Geist und das Leid der Lebewesen, an denen du haftest, wirklich aus sich heraus existieren oder nicht. Du wirst herausfinden, dass sie in Wirklichkeit nicht existieren. Dann gibt es kein Objekt des Anhaftens mehr und ohne Verlangen zeigt sich das große Freisein von begrifflichem Denken. Führe in Bezug auf Lebewesen, die du ablehnst, die gleiche Analyse von Körper, Geist und Leid durch und untersuche dann auch Körper, Geist und Leid deiner eigenen Person. Auf diese Weise wird sich das große Freisein von begrifflichem Denken zeigen. Wenn so beide – Begierde und Ablehnung – in ihrer eigenen Grundnatur befreit werden und sich die Natur der Dinge auftut, der Eine Geschmack in der Dimension großer Leerheit, dann wird dies großer Gleichmut frei von Anhaften und Ablehnung genannt. Die Bedeutung von alldem tief zu verstehen und in solcher Erkenntnis zu verweilen, ist unermesslicher Gleichmut. Du solltest verstehen, wie wichtig es ist, den in Begriffen denkenden Geist gut in diesen Vier Unermesslichen zu trainieren. Entwickle dann ein inniges Streben im Geist und tritt vollständig in diese Geisteshaltung ein, bis du schließlich wirklich darin geübt bist.“

Das waren die Ausführungen von Matchikma. Ich gehe jetzt wieder langsam hindurch, um das eine oder andere noch aufzugreifen. Sie spricht auch an anderer Stelle davon, dass wir unser sektiererisches Anhaften an einzelne Lebewesen zur Explosion führen, indem wir einfach an allen Lebewesen anhaften, als wären es unsere Allerliebsten. Also, sie scheut sich nicht, uns aufzufordern: „Haft ruhig, aber wenn du schon haftest, dann hafte doch bitte an allen. Dann lass dir doch alle so wichtig sein wie die, für die du dich sonst so sorgst.“ Warum immer deine eigenen Kinder oder deine eigenen Eltern? Nimm doch einfach die Kinder von allen und die Eltern von allen. Das ist diese große Liebe, die zu einem starken Anhaften an Lebewesen führt. Wenn wir dabei tatsächlich frei von Vorlieben werden, dann nennt sie das Bodhicitta, den Geist des Erwachens. Genau, so geht es ja auch! Was ich daran so schön finde und was mich auch damals schon so berührt hat, ist, dass es so offenkundig nicht darum geht, uns zu reduzieren in der Liebe zu unseren Nächsten, um nicht mehr so anzuhaften, und dann diese reduzierte Liebe auf alle zu verteilen. Das wäre echte Armut, ja? Sondern es geht darum, dass wir die krasse Intensität der Liebe zu unseren Nächsten nutzen, um diese dann auf alle auszudehnen, wobei die Vorlieben und Abneigungen natürlich verschwinden.

Wenn wir das immer weiter ausdehnen, also ein Wachsen in Liebe, dann gibt es immer mehr Liebe für alle. Auch für die Nächsten ist nicht weniger Liebe da, weil wir irgendwie meinen, wir müssen uns in Gleichmut üben. Wie viele Kinder von buddhistisch Praktizierenden haben schon über die sehr gleichmütige und etwas distanzierte Haltung ihrer Eltern geklagt, weil die „abhafte“ wollten! Ja, ihr seid davor bewahrt worden – also diejenigen, die ich jetzt länger kenne –, weil wir schon lange nicht

mehr in diese Richtung lehren, aber natürlich wurden Kinder auch allein gelassen und haben nicht genug Aufmerksamkeit bekommen, weil dieses „Abhaften“ so im Vordergrund stand.

Jetzt ist es wichtig zu sehen, dass dieses Bodhicitta, was sich auf alle Lebewesen ausdehnt, in seiner Natur leer ist, also auch kein Ding. Es gibt kein Bodhicitta. Es gibt nur diese Öffnung, es gibt nur diese Zuwendung, dieses Wohlwollen, das sind Kräfte, das ist kein Ding. Das ist gemeint damit, wenn wir sagen: „Etwas ist leer.“ Dann heißt es immer, dass es kein Ding ist. Leer von einer eigenen Natur bedeutet, es kann nicht aus sich heraus existieren. Das Bodhicitta kann nicht aus sich heraus existieren, kann nirgendwo geparkt oder gefunden werden. Bodhicitta ist dieses sich ständige Öffnen für alle Situationen, im vollen Wohlwollen und im Erkennen der Natur des Seins. Es ist immer Prozess. Das ist mit leer gemeint und deshalb können wir es nicht „haben“.

Auch der Geist, in dem dieser Prozess stattfindet, ist nicht zu finden. Der Geist, dieser Geist des Erwachens – habt ihr schon einmal einen Geist gesehen? Er ist nicht zu finden, es ist auch immer wieder nur – ihr kennt das schon aus früheren Unterweisungen – dieser Prozess des „Geistelns“, also dass ein Wahrnehmen, ein Bewusst-Sein, einfach ein Erleben stattfindet. Für die Gesamtheit des bewussten Erlebens haben wir den Ausdruck Geist. Genauso wenig wie das Wetter zu finden ist, weil es immer nur sich verändernde Bedingungen sind, genauso wenig gibt es einen Geist zu finden.

Natürlich gibt es auch die Liebe nicht zu finden, weil es ein Prozess des Liebens ist – zum Glück ist Liebe nicht etwas Steriles, was geparkt oder gepachtet werden kann. Wir können Liebe nirgendwo unterbringen und bei Gelegenheit wieder anzapfen. Liebe ist ständiges Gestalten, braucht ständig weiteres Gestalten – das ist halt so. Das ist bei all diesen Qualitäten so – angefangen vom Geist bis hin zu allem, was dieser Geist erlebt –, nichts von all dem ist ein Ding, alles ist dynamisches Geschehen. Und das ist das Verstehen der Grundnatur, dieser letztendlichen Dimension, dass alles – das Ich, das Nicht-Selbst – dynamisches Erleben ist. Auch das Nicht-Selbst ist nicht zu finden. Auch das Erwachen ist nicht zu finden. Es ist eine Art des Erlebens, die so beschrieben wird, ja? Etwas Dynamisches, das eine andere Qualität hat als eine andere Art des Erlebens. Das wird so beschrieben und unsere Sprache mit diesen Substantiven zementiert immer dynamische Erfahrung und gaukelt uns vor, da wäre etwas, ein Ding. Das ist gemeint mit leerer Natur und das war schon früher so, nicht nur in der deutschen Sprache. Und auch das Nicht-Haften – wie sagt Matchikma? „Sind Nicht-Haften und Nicht-Haftender untrennbar geworden, so bleibt der Geist unerschütterlich.“ Das hat damit zu tun, dass sich niemand mit dem Nicht-Haften identifiziert. Es wird einfach kein Haften produziert – das ist, was gemeint ist. Es findet kein Festhalten von vermeintlichen Dingen statt, sondern wir bleiben im Fluss, und weil wir im Fluss bleiben, sind wir unerschütterlich. Das ist, was eigentlich gemeint ist.

Okay, dann spricht Matchikma davon, dass das Wohlwollen zur Ruhe kommt. Das ist so wunderbar. Wohlwollen könnt ihr gerne auch mit Liebe übersetzen. Wohlwollen oder Liebe kommen zur Ruhe. Ich erinnere mich an ein Gespräch, bei dem es um zurückgelehnte Liebe ging. Die Liebe, die nicht will. Die Liebe, die nicht aufdrängt. Dieses Lieben, das entspannt bleibt, das weder den Liebenden oder die Liebende vergegenständlicht noch das Gegenüber. Sondern dieses Wohlwollen wird ganz ruhig, ist einfach da, es ist atmosphärisch da, ein warmes Fühlen, ein warmes Verbunden-Sein, ohne irgendjemanden einverleiben zu wollen, ohne mit jemandem etwas machen zu wollen, jemandem

etwas schicken zu wollen. Es ist wirklich eine entspannte, zurückgelehnte Form des Liebens, die im Grunde genommen schon beinhaltet, dass wir dieses Gefühl von Liebe aus der Fülle heraus erfahren.

Wir sind in einer inneren Fülle, nicht in einem Mangel. Wir versuchen nicht aus einem Mangel heraus zu lieben und geliebt zu werden, sondern sind so entspannt im Jetzt, dass die Liebe sich zeigen kann und ein Feld um uns herum aufbaut, aber ohne etwas zu beabsichtigen. Sie ist einfach da. Es ist eine natürliche Qualität des Seins, die einfach da ist und das wirkt tatsächlich auf andere so, dass sie sich wohl bei uns fühlen. Sie fühlen sich respektiert und angezogen. Sie wissen, sie können in dieses Feld hineingehen, sie können dieses Feld auch wieder verlassen, sie brauchen nicht zu bleiben. Sie werden nicht ergriffen, sie werden nicht festgebunden, sie können kommen und gehen und da ist eine nicht haftende Klarheit oder Ruhe in diesem Prozess des Liebens. Das meint Matchikma, wenn sie sagt: „Wenn das Wohlwollen zur Ruhe kommt“. Das nennt sie dann Gleichmut, es ist also dieser wohlwollende, liebevolle Gleichmut.

Und dann arbeiten wir auch an unserer Motivation. Wir gehen in diese höhere Motivation, von der sie spricht, und zwar: „Ich nehme diese große Last auf mich – auch wenn ich dabei ganz allein wäre –, alle fühlenden Wesen vom Leid Samsāras zu befreien.“ Das geht nur aus dieser entspannten Liebe heraus. Sonst ist das das mega Helfer-Syndrom. Das wäre Größenwahn. Nein, niemand tut etwas! Nur weil das, was sie vorher erklärt hat, schon da ist, weil aus dem Nicht-Selbst – also aus dieser Dimension der entspannten Offenheit heraus – gelebt und mitgeschwungen wird, kann ich furchtlos sagen: „Okay, jeder ist willkommen“. Jedes Lebewesen ist willkommen, solange es auch dauern mag. Das geht nur, wenn niemand mehr etwas beabsichtigt. Und das Wort „Ich“, das da benutzt wird, ist ganz auf der relativen Ebene zu verstehen: „Okay, dieser bedingte Prozess, den wir „Ich“ nennen, stellt sich ganz zur Verfügung, um einfach immer als dieses wohlwollende Feld präsent zu sein, in dem Lebewesen sich nähren können, in dem sie wachsen können, in dem sie unterstützt werden – aber ohne sich dabei zu verbrauchen, immer in der Quelle, immer mit der Quelle verbunden.

Dann hat sie ja hier diese Passage, in der sie uns zu diesem Prozess des Forschens auffordert, den wir heute Morgen schon angesprochen haben. Dass wir, wenn wir ein Ich-Gefühl haben, eine Begierde oder Abneigung erleben, genau da hinein spüren, das untersuchen, bis wir merken, dass all das gar keine Substanz hat. Diese Ablehnung nicht, die Begierde nicht, das Anhaften nicht – und die Person, die das erlebt, dieses „Ich“, ebenfalls nicht. Dann spricht sie davon, dass wir dadurch das große Freisein von begrifflichem Denken verwirklichen. Da spricht sie eine Dimension des Gleichmutes an, die noch nicht sehr zur Sprache gekommen ist. Sie spricht an, dass es zu einer enormen Vereinfachung unseres Seins kommt. Wenn wir in dieses große Freisein von begrifflichem Denken eintreten, gibt es keine kommentierenden Bemerkungen mehr. Die bewertenden, die beobachtenden, die journalistischen Beschreibungen des Seins, all das Begriffliche, das sonst den Aufbau der imaginären Realität – ihr erinnert euch an die drei Aspekte der Realität – immer weiter ausgestaltet, wird weniger.

Das Überflüssige bleibt weg, nur noch das Notwendige bleibt – das, was es braucht, um zu kommunizieren. Und worin der Geist eigentlich verweilt – die Mystiker würden sagen, der Geist verweilt im Mysterium des Geistes, aber was damit gemeint ist –, ist dann dieses nicht fassbare dynamische Erleben, ohne ein Bedürfnis zu verspüren, es begrifflich fassen zu müssen. Das ist gemeint: Das Bedürfnis, die Dinge begrifflich fassen zu müssen, damit wir uns sicherer fühlen, ist

weg. Es hat sich aufgelöst durch die Erkenntnis. Das ist eigentlich diese Einfachheit, diese einfache Qualität des echten Gleichmuts. Man spricht da von der sich einstellenden Fähigkeit, gleichmütig oder auch geduldig – das ist ein anderes Wort, das hier benutzt wird – in der nicht fassbaren Natur des Seins aufzugehen.

Alles andere sind Versuche, das Nicht-Fassbare doch wieder fassbar zu machen. Begriffe – wie das deutsche Wort sehr schön ausdrückt – versuchen immer, etwas fassbar zu machen. Nehmen wir das Wort Liebe oder auch das Wort Gleichmut – wir haben jede Menge Begriffe, die versuchen, etwas fassbar zu machen, das eigentlich in seiner Vielgestaltigkeit und Vielschichtigkeit ein nicht fassbares Erleben ist, vor allem in seiner Dynamik. Der einfache Geist zeichnet sich durch dieses Freisein von begrifflichem Denken aus. Das heißt, dieses Muster, sich alles begrifflich klarzumachen, zu formulieren und sich dadurch erst darauf einlassen zu können, fällt weg, sodass wir uns ganz auf den nicht-begrifflichen Strom des Erlebens einlassen können, ohne Begriffe wie „Ich“ und „Du“ zu erzeugen, ohne Trennungen zu erzeugen, wie „richtig“ und „falsch“ in Bereichen, wo es überhaupt nicht darum geht.

All diese unnötigen begrifflichen Aktivitäten fallen weg, weil es dieses Greifen nicht mehr gibt. Übrigens ist das Ergreifende im Tibetischen das Wort für Subjekt und das Ergriffene ist das Wort für Objekt, genauso wie im Deutschen. Das sind Aktivitäten des Geistes, die unnötig werden. Sie werden nur noch benutzt, um anderen etwas anschaulich oder verständlich zu machen. Dann nutzen wir diese Aktivitäten, aber selbst brauchen wir sie nicht. Ich kann euch das aus der Erfahrung einmal beschreiben. Natürlich nutze ich jetzt schon seit vier Tagen jede Menge Begriffe, aber wenn die Kommunikation nicht nötig ist, kann der Geist sich entspannen – entspannen in das nicht begriffliche Sein. Die beste Art, Begriffe zu benutzen, ist, innerlich im nicht begrifflichen Erleben zu sein und dann mit den Begriffen zu spielen, sodass diese Dynamik offenkundig wird, sodass es nicht allzu sehr vergegenständlicht wird. Also ein Tanz mit den Worten, ein Spiel mit den Begriffen, aber immer verbunden mit dem nicht-begrifflichen Erleben. So erlebe ich das auch bei den großen Meistern, dass sie so mit den Worten umgehen. Okay, das andere hatte ich dann schon erklärt – das ist der große Gleichmut frei von Anhaften und Ablehnen, um den es in unserem Gebet geht, das wir immer vor den Unterweisungen rezitieren. Das ist dieser Gleichmut, in dem es keinen begrifflich konstruierten Mittelpunkt mehr gibt.

Die Einheit der erwachten Qualitäten

Meditation

Es ist jetzt alles gesagt worden. Ich lade euch ein, in der Einheit dieser Vier Unermesslichen zu praktizieren. Wenn ihr es braucht, dann ruft sie euch selbst in Erinnerung – mal die eine Qualität, mal die andere –, so wie ihr es gerade braucht, um in ein wirklich ausgeglichenes Sein hineinzufinden, in dem Liebe und Mitgefühl aktiv sind. In dem wir leicht und freudig unterwegs sind, ohne uns zu ernst zu nehmen, und eine tiefe Ruhe und Einfachheit – was wir den Gleichmut nennen – erleben. Einfaches So-Sein. (...)

Lasst uns zum Abschluss dieser Unterweisungen zu den Vier Unermesslichen das Mantra OM MAÑI PADME HÜM singen. Damit können wir uns selbst nähren und die Vier Unermesslichen als Klang in die Welt hinausströmen lassen.

OM MAÑI PADME HÜM. OM MAÑI PADME HÜM. OM MAÑI PADME HÜM.

Tārā: Die Große Mutter

Es ist der Wunsch da, dass ich ein bisschen über Tārā erzähle. Das mache ich sehr gerne. Ich kann auch aus meiner persönlichen Erfahrung viel über sie erzählen. Was mich bewegt und richtig tief berührt, ist, dass Tārā das Erwachen auf eine sehr beeindruckende Art und Weise verkörpert.

Sie ist für mich das Prinzip der Großen Mutter, sie verkörpert die Weisheit des Seinsverständnisses, aus dem alle Buddhas entstanden sind. Alle Erwachten gelangen durch die Erfahrung von Tārā ins Erwachen. Was nicht heißt, dass sie unbedingt etwas von Tārā gehört haben müssen.

Tārā ist hier zu verstehen als eine bedingungslose Liebe, ein bedingungsloses Mitgefühl, das bei ihr verbunden ist mit sofortigem Handeln. Tārā ist unglaublich schnell darin, sofort auf das, was ihre Liebe und ihr Mitgefühl spüren, mit Weisheit zu antworten. Eigentlich ist genau das die Quelle aller Buddhas – dieses hemmungslose Eingehen auf die Bedürfnisse aller Lebewesen.

Im Speziellen ist Tārā die Furchtlose. Sie steht für das Auflösen aller Ängste und Befürchtungen, aller Sorgen und ichbezogenen, hemmenden Impulse, die die Liebe ausbremsen können. Sie ist keine alte Großmutter oder Urgroßmutter, sondern sie verkörpert die zeitlose Dimension des Erlebens durch eine immerwährende jugendliche Frische. Das ist aber die Frische unseres Geistes, also egal wie alt wir werden, der Geist ist immer frisch. Das heißt, der erwachte Geist – diese Liebe, dieses Mitgefühl, diese Bereitschaft, sich einzulassen – ist immer frisch, immer dynamisch. Da gibt es kein Alter. Sie ist diejenige, die ohne jegliches Alter frisch, voller Liebe zum Wohl aller Lebewesen handelt. Das ist, wofür sie steht.

Für mich drängt sich der Vergleich mit Chenresig auf.

Der Vergleich mit Chenresig drängt sich absolut auf, sie sind wie Bruder und Schwester. Es gibt eine Legende, die sehr berührend ist. Da ist Chenresig, der sich ganz hineinbegeben hat in den Dienst an den Lebewesen und ganz viele von ihnen befreit hat. Irgendwann nahm er sich die Zeit zu schauen, was aus all denen geworden ist, denen er Momente der Befreiung ermöglicht hat. Dann sah er, dass viele von ihnen zurückgefallen waren in ichbezogene Muster. Da hat er so geweint – er war so berührt und auf eine erleuchtete Art verzweifelt. Es heißt, seine Tränen haben einen See gebildet und aus dem See entstand Tārā und sagte: „Verzweifle nicht, Bruder, wir machen es gemeinsam, ich helfe dir, ich bin da.“

Das ist die Geschichte zwischen den beiden, sie sind wirklich zusammen unterwegs. Das kann man so als erste Einführung in Tārā nehmen. Es handelt sich um etwas, das in unserem eigenen Geist als die mütterliche oder frauliche Dimension unseres Seins zu finden ist. Das geht Männern und Frauen gleichermaßen so, wir alle haben Tārā in uns. Wir alle haben im Grunde genommen diesen Impuls in

uns, uns wie eine Mutter einzusetzen und schnurstracks das zu tun, was es braucht, damit es den Lebewesen in dieser Welt besser geht, inklusive Pflanzen und allem drumherum.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

Meditation

Lasst uns einfach eine Weile im Nachklang des Mantras und in unserer Inspiration durch Tārā sitzen. (...) Wenn ich mich da hinein öffne, in die Hingabe an die Tārā-Kräfte, an die Chenresig-Kräfte im Universum, die Kräfte des weisen Mitgefühls, dann schmilzt etwas in mir. Es ist, als würde die Hingabe innere Fixierungen und Grenzen zum Schmelzen bringen. Und in diesem Schmelzen werden Tārā, Chenresig und all die anderen als der eigene Geistesstrom erlebt – als genau dieses offene Sein im Jetzt. (...)

Weitere Qualitäten des Erwachens

Lasst uns noch einmal hineinschauen in dieses Thema Herzensqualitäten, mit dem wir uns insgesamt fünf Tage beschäftigten. Ihr erinnert euch noch: Diese Beschreibung der Herzensqualitäten stammt von der Beobachtung, wie es erwachten Menschen geht – Menschen, die innerlich ganz frei geworden sind, von denen man sagt, die inneren Qualitäten seien erwacht.

Die Beobachtung von dem, was sie alle gemeinsam haben, hat zu dieser Aussage geführt, dass in unserem Geistesstrom Qualitäten schlummern, die nicht individuell sind, niemandem gehören, sondern sich einfach natürlicherweise zeigen, wenn dieser Geist sich öffnet und entspannt. Diese vier großen Qualitäten, mit denen wir hier viel Zeit verbracht haben – Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut – sind bei ihnen ganz offenkundig präsent.

Wir haben bemerkt, was mit den Begriffen in diesem Zusammenhang gemeint ist: Liebe – keine sentimentale Liebe; Mitgefühl – kein mitleidendes Mitgefühl, keine Fixierung; Freude – dank dieser Leichtigkeit und Unbeschwertheit des Seins, weil es gar keine Ichbezogenheit mehr gibt und keine Ängste, die sie ausbremsen; Gleichmut als das Resultat einer tiefen Seins-Erkenntnis. Seins-Erkenntnis im Sinne von Weisheit wäre auch eine Qualität, die wir dazunehmen müssten. Wenn nicht klar ist, dass mit Gleichmut Seins-Erkenntnis gemeint ist, dann müssen wir auf jeden Fall sagen: Weisheit zeichnet auch alle Erwachten aus.

Was sind es denn noch für Qualitäten? Was vermutet ihr denn, was sich bei allen total entspannten, freien Menschen noch an Qualitäten zeigt? Lasst uns das einmal sammeln:

Geduld, ... Zufriedenheit, ... Humor

Ja, das ist auch diese Leichtigkeit. Und wenn man sich den Humor anschaut, ist es der, über sich selbst lachen zu können. Der Humor, über andere zu lachen, wird sicherlich nicht da sein, obwohl man manchmal amüsiert sein kann, aber nicht dieses Auslachen. Kein Humor auf Kosten anderer.

Grundheiterkeit

Ja eine grundlegende Heiterkeit.

Lebendigkeit, ... Zufriedenheit, ... Interessiert sein

Interessiert sein am Leben.

Also, an allem Leben irgendwie.

Ja genau, das hängt mit diesem Mitschwingen zusammen. Diese Geistesströme sind in so einer offenen Resonanz, dass sie deswegen so viel wahrnehmen. Das würden wir wahrscheinlich Interesse nennen. Sie bekommen so viel mit und gehen auch darauf ein.

Entspannt sein

Ja, wenn Entspannung noch nicht klar ist, müssen wir das auf jeden Fall in den Kanon der Pāramitās – der Qualitäten, die hinüberführen und im Erwachen noch weiter da sind – aufnehmen.

Gelassenheit

Ja, wir nennen es jetzt einmal Gelassenheit. Wenn es nicht klar ist, dass mit Gleichmut Gelassenheit einhergeht, dann müssen wir Gelassenheit ansprechen.

Freundlichkeit

Ja, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft

Unkompliziertheit

Ja, das wird oft Einfachheit genannt. Das ist auf jeden Fall ein Merkmal des Erwachens, dass solche Menschen unkompliziert werden, dass sie einfacher werden.

Glücklich sein

Glücklich sein, genau! Sie sind nicht unglücklich.

Frei von Ängsten

Furchtlos, frei von Ängsten. Aus unserer Perspektive würden wir sagen mutig, aber die merken natürlich gar nicht, dass sie mutig sind, die haben einfach keine Angst.

Eine Form von Demut, demütig?

Ja, Demut, Bescheidenheit, auf Englisch sagen wir „unassuming“. Sie halten sich nicht für jemand Besonderes, sie spielen sich nicht auf. Das ist dann keine kultivierte Demut und Bescheidenheit, sondern das ist einfach: „Ich bin einer von allen, einer von euch, nichts Besonderes“.

Spontaneität

Ja! Weil sie nicht in diesen Fixierungen unterwegs sind, ist viel mehr spontaner Ausdruck möglich.

Kreativ

Lasst uns mal überlegen: Kreativität ist ja auch ein Modewort, eine Modequalität. Was ist da wohl die Kreativität von Erwachten?

Heilsame Gestaltungskraft

Ja, genau, das ist eine heilsame Gestaltungskraft. Wenn ich überlege, was ich zu Kreativität und zu Spontaneität in den Texten gehört habe, dann ist es eine unglaubliche Kreativität im sprachlichen Ausdruck, in den Bildern, durch entsprechende Symbole, womit man den Dharma, also die innere Erfahrung, verständlich machen kann. Erwachte zeichnet aus, dass sie unglaublich kreativ darin sind,

Worte und Bilder einzusetzen und dass ihnen die passenden Geschichten einfallen usw. Also kreativ auch im Entdecken von Methoden und Möglichkeiten.

Aber auch im Handeln

Im Handeln, genau. Es gibt z.B. Erwachte wie Tangtong Gyalpo, der als Ausstrahlung von Chenresig betrachtet wurde. Er hat sich in seiner Kreativität und in dem Wunsch, die Trennungen zwischen den Menschen in Tibet zu reduzieren, zu Tibets größtem Brückenbauer entwickelt. Er hat Metallbrücken gebaut, die nicht rosten. In seiner hohen Intelligenz und Kreativität hat er eine Legierung entdeckt, die nicht rostet. Er hat nicht rostenden Stahl in Tibet produziert und damit Brücken gebaut, die heute noch stehen und nicht verrostet. Damit hat er zum Teil tagelange Umwege um Schluchten herum überbrückt und die Entfernungen zwischen Menschen verkürzt, als ganz konkreter Ausdruck.

Es gehören auch Künstler dazu. Viele der großen Meister waren extrem gut im Zeichnen und Malen, manche auch im musikalischen Ausdruck, manche haben spontan gesungen – mit den Instrumenten hatten es die Tibeter nicht so sehr. Also viel malerische Kunst und gestalterisches Entwerfen, so viel ist bekannt. Was fällt euch noch ein?

Ein sehr entspannter Umgang mit körperlichem Schmerz

Ja, ein ganz entspannter Umgang mit körperlichen Herausforderungen. Da ist auch wieder diese Gelassenheit, diese Offenheit im Spiel – humorvoll, selbst im Schmerz.

Hingebungsvoll

Wenn du hingebungsvoll sagst, an was denkst du da?

Wenn man große Meister ansieht oder wenn sie über ihre Meister sprechen, merkt man diese Inspiration.

Ja, das ist ein ganz starkes Merkmal von Erwachten, dass sie wissen, dass das alles nicht aus eigener Kraft entstanden ist, sondern dank anderer, die ihnen den Weg gezeigt haben. Eine tiefe Hingabe an die eigenen Lehrer, an die Übertragungslinie, an den Buddha und an alle, die mitgeholfen haben, dass der eigene Weg sich entfalten hat können. Die Hingabe an ihre eigene Mutter, an ihren eigenen Vater ist auch ganz stark. Ein gemeinsames Merkmal ist auch, dass sie unglaublich dankbar sind, also die Hingabe verbindet sich mit einer Dankbarkeit und einem ganz starken Bezug zu denen, die dieses Leben ermöglicht haben. Auch die Hingabe an alle Lebewesen ist unglaublich stark. Es ist diese Bereitschaft, sich aufzuopfern – aber da opfert sich niemand auf. Es ist die Bereitschaft, Zeit und Energie zu geben, sich einzusetzen für das Wohl aller und nicht groß an eigene Grenzen zu denken und daran festzuhalten, sondern so weit wie es geht zu gehen in dieser Hingabe an Menschen und an Tiere und an nicht sichtbare Lebewesen.

Gendün Rinpoche bezeichnete diese zwei Formen der Hingabe – die Hingabe nach oben zu den Erwachten und der Linie und die Hingabe zu den Lebewesen – als dieselbe Herzensenergie. Das ist einfach so wie Matchikma ihren ganzen Körper immer wieder symbolisch hingegen hat oder der Buddha seinen Körper sogar in einem früheren Leben einer Tigerin mit ihren beiden Jungen geschenkt hat. Also, diese Bereitschaft wirklich weit zu gehen, ist vorhanden, weil gleichzeitig die

Illusion von Leben und Tod durchschaut wird, weil erkannt wird, dass es sowieso eine Kontinuität ist.

Allen Lebewesen zu helfen, in diese tiefe Seins-Erkenntnis zu finden – das ist Hingabe an den Dharma. Es ist unglaublich, wie wichtig der Dharma im Geist der Erwachten ist. Das ist so wie das Gefühl, ein Allheilmittel, eine Medizin kennengelernt zu haben, zu besitzen, wo es jetzt darum geht, die zu erhalten und weiterzugeben. Diese Medizin wächst, indem man sie weitergibt. Sie vermehrt sich, wenn man sie weitergibt und sie stirbt, wenn man sie für sich behält. Diese Hingabe an den Dharma klingt sehr abstrakt, aber es ist diese Dankbarkeit und Liebe für das, was mein Leben total verändert hat. Und deswegen sieht man bei Erwachten so oft, dass sie sich für die Kontinuität des Dharma in dieser Welt einsetzen und gar nicht unbedingt direkt immer gleich für Menschen.

Zum Beispiel hat der junge Gendün ein unglaubliches Faible dafür, Hingabe an den Dharma durch Bibliotheken und Kunstsammlungen – Dharma-Kunst, die das Erwachen darstellt – auszudrücken. Ihm ist es ein großes Anliegen, diese Bilder, Statuen und Texte zu retten, wie schon viele andere vor ihm. Auch der 16. Karmapa und andere haben sich dafür eingesetzt. Da denkt man erst einmal, was das soll, aber es dient dazu, Möglichkeiten dafür zu schaffen, dass andere nachschlagen können und Fragen beantwortet werden können, die man gar nicht alle wissen kann. Bibliotheken sind immer größer als das, was der einzelne Mensch wissen kann, da ist der gesammelte Schatz drinnen. Genauso wie die Inspiration durch Kunstwerke – das ist eine visionäre Kunst, die Menschen erreichen kann, die über Worte nicht so inspiriert werden können wie durch dieses Bild. Das ist Hingabe an den Dharma auch in Form von Buchstaben und Bildern.

Deswegen auch diese Hingabe, die sich darin ausdrückt, Dharma-Gruppen zu gründen und Orte zu schaffen – zum Teil Klöster aber auch Laien-Orte – die so tief verwurzelt sind, dass sie den Sturm der Zeiten überdauern könnten, dass sie größere Chancen haben, das zu überdauern.

Also Hingabe in alle Richtungen. Im Grunde genommen ist „hingebungsvoll“ eine super Beschreibung für ihre Haltung in alle Richtungen. Hingebungsvoll zu den früheren Generationen, hingebungsvoll zu den nachkommenden Generationen, hingebungsvoll zu denen, die jetzt mit mir leben, hingebungsvoll zu Buddha, Dharma, Saṅgha.

Zu der Zeit als Lama Tönsang – das ist ein tibetischer Lehrer, der in Frankreich unterrichtet hat – noch keine eigenen Drei-Jahres-Retreat-Zentren hatte, kam er immer nach Le Bost und Laussedat und es war ihm ein Anliegen, dass er materiell freigiebig sein konnte. Er machte große Spenden an die Drei-Jahres-Retreates oder Sechs-Jahres-Retreates, um die Fortdauer des Dharma damit ganz konkret zu unterstützen. Und er hatte den sehnlichsten Wunsch, irgendwann einmal auf seinem eigenen Gelände – das ist inzwischen verwirklicht – ein Drei-Jahres-Retreat starten zu können.

Also, die Hingabe an Langzeit-Retreates ist auch Teil davon, weil dort Geistesströme so sehr reifen können, dass sie durch diese ganze anfängliche Faszination hindurch sind, ihre emotionalen Muster sehen, da durcharbeiten und dadurch allmählich in so eine Klärung kommen – das braucht eigentlich Jahre oder Jahrzehnte. Wirklich, Hingabe sollte man als Pāramitā hinzufügen. Was fällt euch noch ein?

Güte

Ich habe noch eine Frage: Gibt es eigentlich so eine innewohnende Freiheit innerhalb des Weges des Erwachens oder benötige ich dadurch, dass ich diese Weite spüre, gar keine Freiheit mehr? Ich habe überlegt, in meinem menschlichen Dasein ist mir von meinem Gedankenstrom her die Freiheit des Fühlens und des Denkens ganz wichtig, aber ich krieg es nicht hier.

Genau, wir denken so in den Begriffen von Freiheit, Brüderlichkeit und Gleichheit – Französische Revolution – so denken wir, nicht wahr? Aber das mit der Freiheit ist so gemeint, dass das Freisein auf jeden Fall ein gemeinsames Merkmal aller Erwachten ist, das ist ganz klar, nur wird es mit einem anderen Wort beschrieben – mit Geschmeidigkeit, mit Flexibilität, dass sie nicht ins Stocken geraten, dass sie nicht fixieren. Das ist die Freiheit.

Es ist gar nicht die Freiheit zu tun und zu lassen, was ihnen in den Kopf kommt, das ist nicht diese Freiheit. Es ist eine Freiheit von emotionalen Schleiern und Belastungen, und im Grunde genommen – wenn ich jetzt auch wieder Gendün zitieren darf – ist es die Freiheit zu dienen, was eine andere Form von Freiheit ist als die der Französischen Revolution. Die Freiheit zu dienen, ist die Freiheit der Erwachten. Die Freiheit, flexibel zu bleiben in Situationen, in denen andere feststecken. Das ist die Freiheit – das ist diese Geschmeidigkeit und im Grunde genommen ist diese Freiheit zu dienen ihre Hingabe.

Vielleicht auch die Freiheit, bedacht zu sein.

Genau, die Freiheit, dass die innere Weite nicht verschwindet, dass sie sich nicht auflöst, nur weil es schwierig wird. Das ist eine große Freiheit. Sie behalten die innere Beweglichkeit, auch wenn es um sie herum ganz wild zugeht.

Darf ich da eine Frage anschließen? Um diese Freiheit wahrzunehmen, wenn Geistesgifte aktiv werden, dann merke ich vielleicht, dass Ärger aufsteigt, und ich bemerke es, bevor es mich erwischt und dann kann ich damit arbeiten. Ich habe gemerkt, dass ich diese Ebene bei Lob und Tadel nicht spüre. Ich merke immer erst im Nachhinein, dass ich wieder in so ein kindliches Verhalten gehe. Wenn Ärger, Ungeduld oder Gier auftreten, gibt es ein Vibrieren, aber bei Lob und Tadel tut sich nichts, außer dass ich danach merke, ich bin wie ein kleines Kind. Kannst du da noch etwas dazu sagen?

Also das Bedürfnis gelobt zu werden oder es richtig zu machen. Noch einmal auf die Erwachten bezogen – die sind frei davon. Es ist ihnen egal, was die anderen von ihnen denken.

Wenn ich bemerken will, dass ich jetzt gerade wieder in diesem Muster bin – denn ich merke es nicht.

Das hat alles mit dem Freisein von Mustern zu tun, aber jetzt zu dem, wie du das merken kannst. Du merkst es an der Veränderung deines Verhaltens und deines Denkens. Wenn du feinfühlicher wärst, würdest du merken, dass du jetzt unter einer kleinen ängstlichen Anspannung stehst. Dafür brauchst du Antennen. Wir werden unauthentisch, wenn wir nach Lob heischen und uns vor Tadel fürchten, wenn wir geliebt werden wollen und deshalb alles richtig machen wollen. Dafür gilt es Antennen zu entwickeln, ganz fein wahrzunehmen: „Das kenne ich jetzt an mir und das bringt diese Form von Stimmung“. Du hast es gestern am Ende unseres Gesprächs ja angesprochen – du hast es mitbekommen, es war nicht völlig unbewusst, bloß weil es eine Weile gedauert hat. Und du würdest jetzt gern mitbekommen, wie du es schneller merken kannst?

Ja, bei anderen Emotionen habe ich bessere Antennen, aber bei Lob und Tadel ist es so.

Ich glaube, du suchst nach der falschen Antenne. Die Antenne ist gar nicht, dass du in Bezug auf Lob und Tadel so sensibel reagierst. Das hat etwas damit zu tun, aber es ist die Antenne für Geliebt-werden-Wollen – das zu merken ist, worum es geht. Lob und Tadel sind nur Symptome davon. Es ist dieses Geliebt-werden-Wollen, Angenommen-sein-Wollen, Platz zu haben. Einen Platz im Herzen des anderen zu haben, das ist so etwas Grund-Wichtiges. Dafür gilt es, Antennen zu haben und wenn du da psychologisch ein bisschen tiefer gehst, sind es die Vater- und Mutter-Übertragungen, die da stattfinden. Lob und Tadel sind nur Symptome dafür.

Was haben wir denn noch?

Zärtlichkeiten mit sich selbst und allen Lebewesen

Wie drückt sich wohl Zärtlichkeit bei einer erwachten Person aus?

Als Aspekt der Selbstfürsorge und des Mitgefühls für sich selbst und für andere.

Selbstfürsorge und Respekt für sich selbst und für andere. Diese Zärtlichkeit.

Also nicht streng sein und nicht grob sein.

Genau, es ist das Gegenteil dieser unnötigen Strenge und dieses Grobem, es ist etwas Einfühlsames. Ich habe das erlebt, es selbst leider überhaupt noch nicht verwirklicht, aber was bei Gendün Rinpoche so auffiel, war, dass er uns die krassesten Dinge sagen konnte, bei denen wir uns eigentlich getadelt und kritisiert fühlen hätten müssen. Er sagte es mit so einer Liebe und Zärtlichkeit, dass wir uns, während er uns gerade kritisierte, gestreichelt fühlten. Das würde ich gerne in diesem Leben verwirklichen. Ich wurde immer wieder gefragt: „Hast du eigentlich mal Stress mit Gendün Rinpoche gehabt, gab es da Auseinandersetzungen?“ Ich kann mich an keine einzige erinnern, an der ich beteiligt gewesen bin, die ich erlebt habe. Er hat mir reinen Wein eingeschenkt, aber trotzdem fühlte ich mich so durchgehend geliebt, dass sich das wie ein Geschenk anfühlte. Er machte mir das Geschenk, mich auf das aufmerksam zu machen, was ich selbst noch nicht ganz sehen konnte. Dieses warmherzige Geschenk der unerbittlichen Kritik. Das ist so etwas ganz Besonderes und hat etwas mit dieser Zärtlichkeit zu tun. Es ist wirklich einfühlsam.

Trost spenden, ... Sanftmut

Sanftmut ist ein tolles deutsches Wort, und Sanftmut ist wirklich ein Zeichen von Erwachten. Wobei Sanftmut nicht ausschließt, dass sie auch einmal auf den Tisch hauen können. Also nicht, wie sie das tun, aber dass sie so ernst und klar und energisch auftreten können, dass dann tatsächlich kein Mucks mehr gemacht wird. Das können sie auch. Sie sind frei. Sie sind eben nicht gefangen in dem Muster, uns gefallen zu wollen. Das ist nicht ihr Muster. Sie sind ja nicht mehr in dem Muster geliebt werden zu wollen. Daher sind sie auch frei, mal energisch aufzutreten, wenn es der Situation dienlich ist.

Annehmen und Loslassen

Annehmen und Loslassen gehören auf jeden Fall dazu. Damit haben sie überhaupt erst ins Erwachen gefunden.

Ich denke an zwei Dinge. Beim Beispiel mit Gendün Rinpoche denke ich daran, zum richtigen Zeitpunkt die Karma-Energie auszudrücken und zum richtigen Zeitpunkt zu kritisieren.

Das ist eine große Qualität. Auf Englisch haben wir das Wort timely, timeliness. Wie würde man das auf Deutsch sagen?

Chairos

Den genau richtigen Zeitpunkt und das rechte Maß spüren, wann etwas karmisch ansteht; wann es ansteht, etwas anzusprechen, das ist ebenfalls eine wachsende Qualität. Sie entsteht deswegen, weil man nicht mehr so sehr mit sich selbst beschäftigt ist und einen Überblick hat, wie Prozesse stattfinden und wann in dem Prozess etwas reif wird, jetzt ins Bewusstsein gehoben zu werden, zeitgerecht.

Ich wollte etwas Ähnliches sagen. Für Nicht-Erwachte ist es schwierig, in Beziehungen Stopp zu sagen. Dass keine Co-Abhängigkeit entsteht, dass man Grenzen setzt, dass man Liebe nicht so versteht, jetzt bringe ich dir doch noch Alkohol, weil du leidest, weil du das jetzt nicht hast.

Genau, null Co-Abhängigkeit, das ist Teil der Freiheit, von der wir vorhin gesprochen haben. Da sie so in der Fülle leben, werden sie eben nicht abhängig. Jemand, der in der Fülle lebt, in dieser wunderbaren, tiefen Autonomie, die zugleich verbunden ist mit allen Lebewesen. Glück wird nicht mehr im Außen gesucht – solche Menschen werden nicht co-abhängig. Deswegen sind sie auch ganz frei und brauchen nicht für sich Grenzen zu ziehen, aber sie können Grenzen ziehen und werden das auch tun, wenn sie merken, dass hier schädliches Verhalten entsteht – ich muss eine Grenze ziehen, um anderen zu helfen, keinen Schaden anzurichten bei sich und anderen.

Zuhören

Zuhören ist ganz super, das hat der junge Gendün im extremen Maße, die Fähigkeit zuzuhören. Tatsächlich würde ich aber nicht sagen, dass es eine durchgängige Qualität von Erwachten ist. Die haben nämlich keine Co-Abhängigkeit, die sie veranlassen würde, uns zuzuhören, wenn wir Unsinn labern. Ich habe viele Erwachte erlebt, die mir und anderen im Nu das Wort abgeschnitten haben und auf den Punkt gekommen sind, weil sie einfach keine Zeit verschwenden wollten. Also, Zuhören per se ist keine Qualität, aber Hinfühlen und Mitschwingen schon – und zwar viel schneller, als wir selbst denken können. Bei Gendün war das zum Beispiel oft so, dass die Übersetzer überhaupt keine Gelegenheit hatten zu übersetzen – er kam schon mit der Antwort, weil er das alles schon gefühlt hat.

Als ich ein junger Lama war und meine ersten Betreuungserfahrungen machte, überforderten mich manche dabei. Die Lösung war, die Person zu Gendün zu bringen, um zu schauen, was er in dieser Situation macht. Ich wollte ihm dann natürlich erklären, was das Thema ist. Manchmal kamen wir rein und er hat uns überhaupt nicht zugehört, er ging gar nicht ein auf die Übersetzung, sondern hat gerade drauf losgelegt und ist total auf den Punkt gekommen, als ob er unseren Gesprächen schon längst zugehört hätte. Also, weniger als Zuhören ist es eher ein volles Mitschwingen, denn was wir unter Zuhören verstehen, ist für die Erwachten zum Teil verlorene Zeit.

Dass wir jetzt zum Beispiel dir zuhören.

Das ist eure erwachte Qualität, dass ihr voller Mitgefühl mir zuhört, damit ich meine wunderbare Ego-Dusche bekomme. [Lachen.] Tatsächlich ist es immer wieder ein Spielen. Auch mir geht es manchmal so, dass ich bei den ersten Worten schon weiß, oder meine zu wissen, wo es langgeht, aber da ich nicht so offen bin, lasse ich die Leute noch ausreden. Manchmal bestätigt sich dann aber nach 10 Minuten zuhören, dass sich noch immer nichts Neues ergeben hat. Das ist tatsächlich eine Kunst und natürlich hätten sie die innere Weite, wenn es sinnvoll wäre. Zum Beispiel der junge Gendün, der wirklich schon berühmt dafür geworden ist, wie gut er zuhören kann, sagt zu Leuten, die ihm nahestehen: „Ok, nächstes Mal, wenn wir uns treffen, kommen wir direkt zur Sache.“ Kein Small-Talk, null Small-Talk, direkt zur Sache.

Vielleicht hat man als Erwachter ganz viel Energie zur Verfügung und trotzdem auch das Wissen, wo man seine Energie am heilsamsten einsetzen kann. Man spürt, wo sinnvolles, heilsames Handeln möglich ist, und steckt dort dann die ganze Energie hinein.

Das hast du super beschrieben, ich wiederhole es. Entsprechend ihrer Konstitution haben Erwachte viel Energie zur Verfügung, das stimmt – vor allem, weil sie sich selbst nicht mehr ausbremsen. Deshalb haben sie im Verhältnis zu ihrer Konstitution alle Energie zur Verfügung, um in der Situation zu sein. Und dann sehen sie, wo diese Energie heilsam eingesetzt werden kann. Es ist eine Weisheit, die sieht, wo es wirksam eingesetzt werden kann und nicht verschwendet wird. Es ist viel Energie, die mit unabgelenkter Aufmerksamkeit dort hinein gelenkt wird, wo es jetzt gerade diese Energie braucht. Wenn ich jemandem wie Shamar Rinpoche zugeschaut habe, wie er das machte, das war unglaublich. Er war mit voller Präsenz ganz da bei etwas, all seine Energie ging da rein und er konnte im nächsten Gedankenmoment bei einem ganz anderen Thema genauso viel Energie hineingeben, da gab es überhaupt keine Übergänge. Da kam jemand rein, dann das Telefon – volle Präsenz, Geschmeidigkeit und immer so viel Energie und immer auf den Punkt. Er würde sich nicht auf Projekte einlassen, wo die Energie verpufft und im Grunde genommen endlose Stunden und Aufwand und so eingesetzt werden und nichts dabei rauskommt. Da ist er ganz schnell wieder draußen. Läuft nicht – Schluss. Bei Sachen, bei denen es eindeutig ist, dass sie sinnvoll und heilsam sind, da bleiben die Erwachten unermüdlich dran, auch wenn wir schon längst aufgegeben hätten. Da sehen sie den langfristigen Nutzen und bleiben mit ihrer Energie unermüdlich dran. Das ist dieses vierte Pāramitā, was du beschreibst – das ist *vīriya*, was eigentlich als Energie übersetzt wird. Wir übersetzen das tibetische Wort dafür als freudige Ausdauer, damit ist diese Energie gemeint.

Erwachte haben sehr viel Energie entsprechend ihrer Konstitution, was ist damit gemeint?

Erwachte können auch eine schwache Konstitution haben oder krank sein. Das Erwachen hängt nicht davon ab, sehr robust im Körper zu sein. Es gibt Erwachte, die im Bett liegen und sich nicht bewegen können. Zum Beispiel habe ich Pawo Rinpoche kennengelernt, der auch vom 16. Karmapa nach Frankreich geschickt wurde. Er konnte nur im Rollstuhl herum geschoben werden, musste alle seine Aktivitäten vom Bett aus machen und war einer der am höchsten verwirklichten Meister, die man sich nur vorstellen kann, mit enormen geistigen Fähigkeiten. Ich kenne die Ursache seiner Lähmung nicht und weiß nicht, was er für eine Krankheit hatte.

Bei Gendün kenne ich die Geschichte besser. Er hatte eine überbordende Energie und hatte bis zu seiner Ankunft in Indien nicht einmal Fieber gekannt – er, der nur mit einem Baumwolltuch bekleidet

war, bei Schneestürmen draußen herumliefe, 20 Jahre draußen gelebt hatte, entweder in unbeheizten Höhlen oder in der unbeheizten Klosterklause. Dann hat ihn in Indien die Malaria erwischt und da hat er erst kennengelernt, was Krankheit ist, und dann war er nicht mehr so robust. Als er zu uns kam, war er nicht mehr der Robuste, der er früher einmal war, da gab es eine Geschichte. Deswegen sage ich das, also Erwachte haben keine super Körper. Es ist nur so, dass aufgrund dieser tiefen Entspannung, die vorhanden ist, wenn sie wirklich weitgehend erwacht sind – nicht nur so ein kleines Erwachen –, die Energien harmonisch zirkulieren. Und das bewirkt, dass Sachen, die andere umwerfen, bei ihnen eventuell noch ausheilen oder schneller ausheilen, das schon.

Kannst du über den Begriff "Allwissenheit" sprechen?

Ja, das ist ein ganz wichtiger Begriff. Den tibetischen Begriff übersetzen wir inzwischen sehr viel zutreffender als Allbewusstheit. Das macht einen großen Unterschied. Bei Allwissenheit denkt unsereins, dass ein Buddha eine Rakete reparieren kann, dabei kann er nicht einmal Motorrad fahren. Allbewusstheit ist die korrekte Übersetzung. Es gibt eine Definition, was mit diesem Begriff genau gemeint ist. Die Bewusstheit der beiden Ebenen von Wirklichkeit – die relative und die letztendliche – ist gemeint. Der erste Teil der Bewusstheit ist, dass sie ganz fein wahrnehmen, voll bewusst sind, wie jede Handlung, jede Kraft, die wirksam ist, zusammen mit anderen Kräften die Auswirkung erzeugt, die zu einer bestimmten Situation führt. Man kann es eine systemische Bewusstheit nennen. Da sind die karmischen Kräfte gemeint – alles, was durch das Denken, Sprechen und physische Handeln von Lebewesen an Kräften erzeugt wird. Sie spüren ganz fein, wie diese Kräfte genau diese Situation gestalten und was es braucht, um diese Prozesse zu unterstützen. Das ist der Teil der Bewusstheit, in dem, was wir die bedingte Wirklichkeit nennen.

Gleichzeitig ist in jeder Situation ein Gewahrsein der nicht greifbaren Natur der Geschehnisse vorhanden. Gemeint ist, dass alles dynamisch ist, dass nichts Substanz hat, dass es keine Dinge gibt, dass es keine fixierten Probleme gibt, dass es keine fixen Geistesströme gibt usw. Die ganze Dynamik des Seins mit der offenen Geistesdimension, in der das alles stattfindet, in der diese Dynamik stattfindet, das ist ihnen gleichzeitig auch bewusst. Deswegen Allbewusstheit, weil beide Ebenen immer vorhanden sind.

Das nennt man auf Tibetisch die zwei Arten von Bewusstheit, die zusammen ausmachen, dass in jeder Situation eine Bewusstheit der wirkenden Kräfte da ist und eine Bewusstheit der zugrunde liegenden Natur. Das ist mit Allbewusstsein gemeint. Da sind nicht die Siddhis gemeint – vergangene Leben zu kennen, usw. –, das sind zusätzliche Kräfte, die gar nicht in diese Dimension von Allbewusstheit hineinfließen. Es ist tatsächlich auch nicht so, dass sie wissen, wie ein Auto repariert wird. Da ist unser Automechaniker unter Umständen wissender als der Buddha, der in dem Auto gefahren wird und das jetzt liegenbleibt. Ich habe von einer Autopanne gehört, ich glaube es war mit Jamgön Kongtrul – der letzte, nicht der jetzt lebende. Sie waren da wirklich im Nirgendwo und Jamgön Kongtrul hat sich erklären lassen, wie der Motor funktioniert. Er hat gefragt, was das und das ist. Eine Lichtmaschine, ein Verbrennungsmotor, ein Keilriemen, die haben diese und diese Funktion. Er hat sich alles genau erklären lassen, denn sie hatten wirklich viel Zeit. Aufgrund seiner hohen Präsenz hat er das Prinzip des Motors verstanden und gesagt: „Es muss daran liegen.“ Das ist ein Beispiel für diese Fähigkeit unabgelenkt präsent zu bleiben, das Wissen von jemand anderem zu nutzen, es in sich abzubilden und dann Schlüsse daraus zu ziehen. Aber er wusste es nicht von Anfang

an, er wusste nicht intuitiv, dass es daran liegt. Es ist eine irrige Annahme, Erwachte könnten spontan intuitiv alle chemischen Formeln des Universums kennen. Was sie aber können durch ihren offenen, geschmeidigen Geist, ist, sich gut hineinzufühlen und nachzuvollziehen, was andere ihnen sagen, um das dann mit denen weiter zu denken und zu besprechen. Das ist dann diese freigewordene, natürliche Intelligenz.

Es ist so reichhaltig, was alles an Ideen kommt.

Heilsame Schamlosigkeit. Heilsam im Sinne von sich nicht für die Körperlichkeit, die man mitbringt, zu schämen, sich nicht für Emotionen zu schämen.

Sich nicht zu schämen für das Natürlichste der Welt, Ausdruck dieser inneren Freiheit, sich nicht super darstellen zu müssen, etwas verstecken zu müssen. Genau, keine falsche Scham, super!

Großzügigkeit

Genau, Großzügigkeit. Freigiebigkeit ist eines der ganz großen Merkmale. Hemmungsloses Geben von dem, was es gerade braucht.

Authentizität. Egal, was andere über einen denken, dass man sich nicht verstellt, dass man ehrlich ist.

Ich stelle dir einmal eine Frage, wo es bei uns oft eng wird. Was meinst du, wie höflich eine voll erwachte Person ist? Da kommt etwas von dieser Schamlosigkeit hinein. Wie ist das mit der Höflichkeit?

Angemessene Höflichkeit

Was spürst du – vielleicht nicht so höflich, weil authentisch?

Dass man sich einfühlt, was passend ist.

Genau, es geht darum, sich einzufühlen, was die Situation gerade erfordert, was hilfreich ist. Wenn jetzt jemand ständig unpünktlich ist? Es ist ein Ausdruck von Respekt, man kann es auch Höflichkeit nennen, pünktlich zu sein. Erwachte sind aber tatsächlich nicht gerade bekannt dafür, pünktlich zu sein. Ist das jetzt ein gutes Zeichen, wenn sie unpünktlich sind? Was ist eigentlich los?

Vielleicht haben sie Wichtigeres zu tun.

Sie sind zeitlos unterwegs, dem Erleben hingegeben. Da gelten die Gesetze unserer Minuten und Sekunden nicht.

Das ist so eine Idee, sie seien dem Erleben hingegeben. Das ist dann aber immer so, auch wenn sie pünktlich wären, könnten sie dem Erleben hingegeben sein, das schließt das nicht aus.

Sie haben sich von Normen des Über-Ichs befreit.

Ja, das ist richtig, sie sind aus den Normen des Über-Ichs ausgestiegen, das heißt sie handeln nicht aufgrund von gesellschaftlichen Normen: „Ich muss und ich sollte“, sondern entsprechend den Notwendigkeiten der Situation. Und die Ichbezogenheit anderer zu schonen ist nicht gerade ihre Hauptaufgabe.

Man könnte sagen Wahrhaftigkeit, also eine Mischung aus Wahrhaftigkeit und Einfühlung.

Also, Wahrhaftigkeit ist wohl die deutsche Übersetzung von Authentizität. Damit sind wir wieder beim selben. Ich erzähle euch einmal Beispiele von Lehrern, die es auf die Spitze getrieben haben. Wenn bei Trungpa Rinpoche eine Unterweisung angesetzt war, war es nicht sicher, ob er kommt. Sicher nicht zur vereinbarten Zeit. Es konnte sein, dass er erst nach einer, zwei oder drei Stunden kam. Er war schon im Gebäude zum Beispiel, bei einem Ein-Monats-Retreat, und wenn eine Unterweisung angesagt war, wäre er nie in so ein Chaos gekommen. Er kam sowieso frühestens, wenn alle in Meditation waren. Er hatte einen Boten, der zu ihm hoch kam und ihn wissen ließ, wann Ruhe eingekehrt ist – das war der früheste Zeitpunkt, zu dem er gekommen ist. So einen Kindergarten zusammenzutreiben, wäre für ihn nie in Frage gekommen. Manchmal machte er völlig respektlose Sachen, z.B. alle mitten in der Nacht zu wecken und in der Halle versammeln zu lassen, weil der Meister eine Unterweisung geben würde. Alle versammeln sich, nur er ist nicht gekommen. Er kam zwei Stunden später, setzte sich hin und sagte einen Satz: „Auf die Praxis kommt es an“. Dann stand er wieder auf und ging. Ist das nicht großartig?

Für mich ist es schon ein Ausdruck dafür, dass sie sich nicht so wichtig nehmen.

Das ist eine schöne Interpretation. Auf jeden Fall nehmen sie die Verabredung nicht so wichtig.

Es ist ein geistiger Spiegel für einen, sich zu beobachten, wie man damit umgeht.

Ja, es ist ein geistiger Spiegel für mich selbst. Ich denke: „Ich zahle ja für den Kurs und jetzt kommt er nicht.“

Die Erzählung wirkt auf mich sehr arrogant, und ich möchte dem jetzt deine gestrigen Worte gegenüberstellen: Pünktlichkeit bzw. Unpünktlichkeit ist eine Frage der Ichanhaftung.

Ja genau, du kannst es nämlich von beiden Seiten sehen. Du kannst denken, er wäre arrogant, und was meinst du, wie viele das gedacht haben und immer noch denken. Es ist ein Spiegel der eigenen Emotionen. Der Lehrer kommt nicht, also denke ich, er sei arrogant. Dreht den Spiegel einfach einmal um, vielleicht bin ich arrogant, weil ich denke, der Lehrer muss kommen, oder weil ich denke, ich bin pünktlich, also muss der andere auch so sein.

Aber das kann man ja mit anderen Leuten dann auch üben.

Sowohl das Pünktlich-Sein als auch das Unpünktlich-Sein lässt uns ganz viel lernen. Immer den Lehrer warten zu lassen, ist die Arroganz der Schüler. So, wie ihr eben vermutet habt, dass der Erwachte oder der Lehrer etwas Wichtigeres zu tun hat, haben die Schüler und Schülerinnen immer etwas Wichtigeres zu tun – Kaffee trinken, Neuigkeiten austauschen, erst wenn es schon zu spät ist, auf die Toilette gehen – merkt ihr? Es ist für beide Seiten erst einmal eine gute Disziplin, pünktlich zu sein, aber da hört die Reise noch nicht auf. Das ist ja nur wieder ein neues Korsett.

Das hatten wir jetzt angesprochen, es gibt eine Vorstellung, der wir dann wieder entsprechen sollen. Plötzlich entsteht wieder eine Über-Ich-Norm, der wir dann alle entsprechen müssen, und wenn wir der entsprechen, dann ist alles gut. Und dann geht es genau darum, das wieder aufzumischen, genau damit wieder in die Geschmeidigkeit hineinzukommen und zu merken: „Hauptsache, die Zeit stimmt, wir wissen nicht an welchem Tag.“

Versteht ihr, letzten Endes geht es um diese Geschmeidigkeit, das ist das große Kriterium für Fortschritt. Geschmeidigkeit in allen Situationen. Überall, wo Emotionen dabei sind, wo Ich-Wichtigkeit im Spiel ist, verlieren wir unsere Geschmeidigkeit. Wir wollen, dass es so und so ist und nicht so. Da haben wir unsere fixe Idee.

Wenn ich eine Emotion ausagiere, bedeutet das, dass ich nicht geschmeidig bin. Oder gibt es da auch so etwas wie diese Qualität, von der wir jetzt sprechen, nicht der Norm des Über-Ichs zu entsprechen?

Wenn du eine Emotion ausagierst, bist du sicher nicht geschmeidig. Ich hatte eine Phase als Lama im Kloster, wo ich schon gut mit meinem Über-Ich unterwegs war, gelassen, aber wo ich auch ganz bewusst meinen Ärger in Gruppen ausgedrückt habe, wenn ich nicht einverstanden war. Natürlich war ich nicht flexibel in dem Moment, aber viel wichtiger ist, dass ich mich nicht versteckte und nicht versuchte, heuchlerisch als geschmeidig rüberzukommen, sozial und angepasst und sonst was. Das war unangenehm. Es war besser das zu zeigen, als es nicht zu zeigen, aber ich war nicht geschmeidig, ich war nur ehrlicher, ich war authentisch. Das Authentische ist dann schon einen Schritt weiter, aber noch immer nicht geschmeidig. Man könnte sagen, wir sind authentisch-emotional bzw. authentisch-blockiert. Authentisch nicht geschmeidig.

Aber das ist besser als nicht authentisch geschmeidig.

Genauso ist es. Ich spreche jetzt die Berufsgruppe der Showmaster an. Die sind so was von geschmeidig im Arbeiten mit den Leuten, aber manchmal auch sehr unauthentisch, das ist ihr Beruf. Es ist der Beruf, so aufzutreten, auch bei Politikern oder Verkäufern. Also, das genau ist es nicht – unauthentisch geschmeidig – nein, das bringt uns nicht weiter.

Es gibt doch so etwas wie einen heiligen Zorn; es gibt Situationen, in denen man aus sich heraus ein Gefühl äußert, nicht dass man jemand einen über den Kopf zieht.

Oh, warum nicht? Okay, also heiliger Zorn hat Grenzen? Gendün Rinpoche hat mir einmal eine Viertelstunde persönlich erklärt, wann es Sinn macht, jemanden zu schlagen.

Was war die Essenz?

Das kann eine sehr kurze Psychose-Behandlung sein zum Beispiel. [lachen] Ja, ja, nur dass ihr es wisst. Aber zurück zum heiligen Zorn. Es gibt eine mitfühlende Weisheit, die manchmal energisch auftritt. Ihr kennt die zornvollen Buddha-Darstellungen. Lasst uns den heiligen Zorn bei emotional blockierten Menschen noch einmal anschauen, was wäre der? Lass uns da noch einmal kurz hinschauen.

Er ist auf jeden Fall ichbezogen und will sein Eigeninteresse durchbringen.

Ja, aber das macht ihn nicht heilig, das wäre normaler Zorn. Was heiligt den Zorn bei einem normalen Menschen?

Es gibt schon Situationen, wo ich mir denke, dass es angemessen wäre, zornig zu sein.

Wir kennen solche Situationen, worum geht es dir dann, wenn es angemessen ist, zornig zu sein? Solche Situationen kennen wir, worum geht es da?

Da geht es mir um Schutz.

Zum Beispiel Schutz von Minderjährigen, Schutz von anderen, die missbraucht werden usw., da gibt es unter Umständen einen heiligen Zorn und da würdest du auch jemandem eine knallen.

Um Unheilsames zu stoppen, ja.

Um Unheilsames zu stoppen, darum geht es meistens beim heiligen Zorn, Grenzen zu ziehen. Wutentbrannt, aber gar nicht so sehr für das eigene Wohl, sondern oft geht es da um Gemeinwohl oder um andere, ganz oft, nicht immer. Es gibt etwas, wo man sagt, okay, da ist so viel Mitgefühl hinter dem Zorn, dass der Zorn dadurch fast heilig wird. Es ist vielleicht immer noch nicht dieses freie, zornige Mitgefühl, es ist immer noch ziemlich blockiert, aber es ist auf jeden Fall etwas, das besser ist als in dem Moment zu schweigen oder sich diplomatisch zu geben.

In Wien gab es vor einiger Zeit einen Amoklauf und ein Mensch hat Berühmtheit erlangt, weil er aus dem Fenster geschrien hat „Schleich dich, Arschloch“, eine paradoxe Intervention hätte es sein können, das war heiliger Zorn.

Ein Beispiel für den heiligen Zorn.

Erwachte haben keine Feindbilder und sind nicht nachtragend.

Das zweite ist sehr leicht zu beantworten, das stimmt, sie sind nicht nachtragend. Es gibt keine persönliche Betroffenheit, durch die sie etwas als eine persönliche Beleidigung nehmen und dann nachtragend sind. Da könnt ihr sehr schön unterscheiden, wie erwacht jemand wirklich ist, weil es in der spirituellen Szene viel Nachtragen gibt und das ist immer ein Zeichen dafür, dass es noch nicht so weit her ist mit der inneren Freiheit. Dann hast du noch das mit den Feindbildern angesprochen.

Ich habe bewusst „Feindbilder“ und nicht „Feind“ gesagt, weil es sein kann, dass einem im Außen jemand als Feind gegenübertritt und man in der Konstellation als Feind wahrgenommen wird, aber es bildet sich nicht innerlich ab, insofern, dass man die Person ausschließt aus dem Mitgefühl und der Verbundenheit.

Das war sehr fein formuliert, das ist genau, wie es ist. Es kann sein, dass äußerlich jemand als Feind auftritt, aber es bildet sich innerlich keine Feindbild-Fixierung ab. Dieser Mensch wird nicht in die Schublade „Feind“ gesteckt, sondern das Mitgefühl bleibt aktiv und sucht nach Wegen, um in diesem vermeintlichen Feind das Buddha-Potential zu berühren. Genau das ist es.

Das hat mich ja auch bzw. uns alle so berührt: Für Gendün Rinpoche gab es in dieser Karmapa-Krise mit all den kämpfenden Rinpoches, die sich da gegenseitig beschuldigten, nie so etwas – es gab kein Für und Wider, Feinde und so, gegen die wir uns einzusetzen hätten. Das war die innere Größe, das Feindbild hat sich bei ihm nie abgebildet. Ihr wisst davon nicht sehr viel, aber diese Krise, die in den Neunziger Jahren durch die Kagyü-Linie ging, war so intensiv, dass sogar Menschen daran gestorben sind. Das war heftigste Politik auf höchster spiritueller Verantwortungsebene. Menschen wie Gendün haben sich da nicht einspannen lassen. Auch der heutige Gendün geht mitten hinein in die Ole-Saṅgha zum Beispiel und sagt: „Ich diene beiden Karmapas.“ Und er geht nach Kamalaśīla zur anderen Seite, wo der andere Karmapa aktiv ist, und sagt: „Ich diene beiden Karmapas“. Er schafft die Brücken – keine Feindbilder. Das ist ein Zeichen für furchtlose Unparteilichkeit. Das sind Zeichen, auf die wir schauen sollten, ganz wichtige Zeichen, wo Politik plötzlich den Raum einnimmt und Feind- und Freund-Bilder irgendwie stark kultiviert werden – das ist kein gutes Zeichen.

Es muss benannt werden, wenn Menschen sich schädlich verhalten und alles kaputt machen. Sie verhalten sich wie Feinde, aber es bildet sich im Inneren kein Feindbild, das ist das Wichtige. Die Möglichkeit der Versöhnung, das Miteinander besteht ständig weiter. Das heißt nicht, dass wir alles beschönigen und so tun, als ob nichts passiert wäre usw., darum geht es gar nicht.

Okay, wir haben eine große Runde durch die erwachten Qualitäten gedreht. Es tut ganz gut zu sehen, dass es nicht nur diese vier sind, die aber sehr schön alles zusammenfassen. Könnt ihr das sehen, wie Liebe und Mitgefühl, Freude und Gleichmut eine recht gute Zusammenfassung von diesen vielen Qualitäten sind?

Es gibt noch eine, die ihr nicht angesprochen habt. Vertrauen führt zu Gewissheit und zu einer unbeirraren Stabilität. Das ist noch ein Strang von Qualitäten. Vertrauen wird gar nicht mehr so gespürt, sondern wird ersetzt durch ein klares Sehen von dem, wie es ist, was wir dann Gewissheit nennen und diese Gewissheit ist keine Gewissheit im Sinne von „ich weiß“, sondern eine Stabilität in der Sicht dessen, wie es ist und dadurch eine Unbeirrbarkeit.

Gendün Rinpoche

Heute ist der Jahrestag: Am 31. Oktober 1997 hat sich Gendün Rinpoche abends zurückgezogen, die Tür abgeschlossen, das Babyphon ausgestellt, mit dem wir sonst direkten Kontakt mit ihm haben konnten, und hat den großen Übergang vollzogen. Das war nicht einfach, denn es war eine Lungenembolie. Wir hörten ihn dann vom benachbarten Tempel aus husten, aber bis wir so weit waren, dass wir mit dem Zweitschlüssel die Tür aufgeschlossen haben, war er schon gestorben, war er schon hinübergegangen. Und danach blieb sein Körper, seine Herzgegend, für zweieinhalb, drei Tage warm, es verbreitete sich ein ganz wunderbarer Duft von seinem Körper. Sein Körper sah während dieser drei Tagen aus wie der Körper eines Vierzigjährigen, ganz frei von Runzeln und so. Als er starb, war sein Gesicht bläulich, aber in dieser Phase dann völlig klar, völlig strahlend, mit einem safran-ähnlichen Geruch, der viele Meter weit zu riechen war. Ich roch ihn, als ich die Zeremonien im Tempel leitete. Da waren zwei, drei Türen dazwischen und ich dachte: „Was kommt denn da für ein Geruch in meine Nase?“ Ich ging dem Geruch nach und landete bei seinem Körper. Und als diese drei Tage vorbei waren, war der Körper wieder runzlig und ging den natürlichen Weg. Wir haben Gendün Rinpoche dann eingebettet in Salz, den ganzen Körper erst einmal mit ätherischen Ölen behandelt und dann Salz drumherum gegeben, um die Flüssigkeit aus dem Körper zu entziehen. Und dieses Salz hier war in Gendün Rinpoches Meditationskiste damals um ihn herum. Das ist ein bisschen was davon – durchtränkt mit seinem Segen. Da M. mir das so hingelegt hat, dachte ich, es ist doch viel schöner, das vor der Meditation zu verteilen als nach der Meditation. Heute ist der 25. Todestag von Gendün Rinpoche.

Es breitete sich eine enorme Freude aus. Zunächst war in allen, die hörten, dass er hinübergegangen war, ein Moment der Betroffenheit, des Schluchzens. Die Schüler und Schülerinnen reisten von überall her an. Natürlich ging ich auch in die Retreat-Zentren, um es ihnen zu erzählen und auch ich ging durch einen Moment, in dem mir kurz die Tränen kamen. Und dann breitete sich in uns allen so eine Freude aus, so eine Dankbarkeit, und diese sieben Wochen, die wir Gendün Rinpoche aufbewahrt haben, bevor er bei uns auf dem Gelände verbrannt wurde, waren von einer immensen Freude geprägt. Was meinen eigenen Geist angeht, habe ich erlebt, dass, als ich begann, mir Sorgen zu machen, ob

ich als sein Arzt irgendwas besser machen hätte können, es war, als würde eine Hand in meinen Kopf greifen und er mir sagen: „So blöde Gedanken“. Als hätte er mir diese Gedanken aus meinem Kopf gezogen. Und danach war mein Geist in Mahāmudrā, das war sein Segen, so habe ich ihn erlebt. Andere haben es auf ihre Art erlebt, aber alle fanden irgendwie den Weg in diese freudige Offenheit hinein, die unsere Praktiken, die wir rund um die Uhr ausgeführt haben, begleitete und die vielen hundert Menschen, die zusammenkamen, tief inspiriert hat.

Zweieinhalb Jahre später wurde dann das Kind geboren, das von seiner Mutter den Namen Heaven erhielt. Dieser junge Mann ist heute als der junge Gendün bekannt, als Gendün Rinchen. Dessen Mutter hatte während der Schwangerschaft so verheißungsvolle Träume, dass sie dachte, das ist ein Kind aus einer spirituellen Tradition. Sie reiste nach Indien, weil sie dachte, dort würde sie fündig. In Indien sagten die buddhistischen Meister, es sei ein buddhistisches Kind, nicht hier aus Indien, nicht aus Asien, sondern aus Europa. Sie sagten ihr: „Geh zurück nach Europa, er kommt von dort.“ Dann ging sie ins Gelugpa-Zentrum in Paris, wo der Meister intensive Gebete machte, seine Intuition weckte und erkannte: „Nein, der ist kein Gelugpa, der ist ein Kagyü.“ Dann kam sie bei uns an und für Shamar Rinpoche war es sehr schnell klar, dass dieses Kind der neue Gendün ist. Für Jigme Rinpoche gab es auch ein Zeichen, von dem er kurz gesprochen hat. Die Mutter kam mit dem Kind auf dem Arm nach Dhagpo, das Baby schrie und war irgendwie unzufrieden und nicht glücklich. Jigme Rinpoche kam und die Mutter drückte das Kind einer Nonne, die dastand, in die Arme, um Jigme Rinpoche zu begrüßen. Das Kind beruhigte sich sofort. Jigme Rinpoche meinte, das ist etwas Besonderes und hatte sofort eine Intuition: „Mal schauen, wer das ist.“ Sein Bruder Shamar Rinpoche sagte dann offiziell, das sei wohl der junge Gendün und sagte aber: „Lasst ihn uns aber so aufziehen, dass wir niemandem davon erzählen.“

So konnte er in seiner Familie in Südfrankreich eine normale Ausbildung genießen. Wir sahen ihn jedes Jahr, er wurde aber nicht in diesen Trubel hineingezogen. Die junge Anerkennung und das Sitzen auf Thronen in Kindesjahren sind ihm daher erspart geblieben. Er hat dann später, nachdem er in Perpignan aufgewachsen war und in Straßburg im internationalen Lycée eine Ausbildung bekommen hat, in London studiert. Natürlich ist im Lauf der Zeit durchgesickert, wer er ist. Aber es wurde nie dieses ganz große Trara um ihn gemacht. Jetzt ist er voll motiviert und engagiert, sich auf diese Aktivität einzulassen. Er hat keine Zweifel. Ich habe ungefähr zehn junge Tulkus in meinem Leben kennengelernt. Die meisten von ihnen haben keine Ahnung, wer sie wirklich sind, sie können sich nicht erinnern. Viele haben große Mühe, sich auf die Aktivität einzulassen, die eigentlich die Fortsetzung des früheren Lebens wäre. Bei ihm sind null Hemmungen zu spüren. Er ist auf eine gesunde Art und Weise hineingewachsen und fährt von einem seiner alten Schüler zum nächsten, um sie überall einzusammeln. Uns hat er im Grünen Baum besucht. Er ist wirklich dabei, überall zu schauen und die Fäden zu ziehen. Als er mich dann wieder getroffen hat, meinte er, das Wichtige ist gar nicht, was wir jetzt machen. Das Wichtige ist, dass wir im nächsten Leben wieder zusammenarbeiten. Er hat mich gefragt, wie ich sterben möchte, wie ich mir das vorstelle und hat mir angeboten, falls jemals irgend etwas schief geht, macht er Platz in einem Kloster für mich. Ich bräuchte auch nicht Mönch zu werden, sondern einfach im Kloster sterben, wenn ich das möchte. Es war seine wesentliche Sorge, dass ich gut über die Runden komme und dass dann die Weichen gestellt sind fürs nächste Leben.

Es ist kein politisches Ding, dass wir jetzt eine große Sache miteinander machen oder zusammenarbeiten, gar nicht. Sondern ihm geht es darum, wie wir auf lange Sicht gewährleisten können, dass dieser Dharma-Schneeball durch die Zeit schön weiter rollt und eventuell größer wird und mehr Menschen erreicht, aber ohne direkt etwas machen zu müssen. Ziemlich sicher werden wir auch in diesem Leben noch zusammenarbeiten. Das schließt sich ja nicht aus, aber das Wichtigste ist ihm, all die Alten aufzusammeln, all die alten Schüler von ihm, überall, wo es welche gibt, egal, wo sie jetzt gelandet sind.

Er unterrichtet ja noch nicht formell, er hat noch gar nicht seine Ausbildung – die formelle Tulku-Ausbildung für Lamas, die sonst sehr früh beginnt – genossen. Er meditiert einfach gerne, lernt hier und da ein Ritual und hat eine unglaubliche Präsenz, die auf uns alle sehr inspirierend wirkt. Man merkt die tiefsten inneren Werte, die mich an den alten Gendün erinnern. Ich erlebe nicht, dass es zwei gleiche Geistesströme sind. In der äußeren Manifestation sind sie so was von unterschiedlich. Während der alte Gendün nur meditieren wollte, sagt der junge Gendün: „Meditieren kann ich später immer noch, ich gehe höchstens für drei Monate ins Retreat. Es ist viel wichtiger, jetzt da zu sein, jetzt mit den Menschen zu sein und die Saṅgha-Vernetzung hinzubekommen. Jetzt ist nicht Zeit, ins Retreat zu gehen.“

Aber die Tatsache, dass er jeden in seinem Herzen trägt und nachts noch über die Menschen meditiert, die er tagsüber getroffen hat, damit er versucht, sie noch tiefer zu verstehen, die Fürsorge, mit der er sich um jeden einzelnen kümmert – genau darin erkenne ich den alten Gendün wieder. Und auch an diesem tiefen Respekt für die klösterliche Tradition, die in unserer Gesellschaft gerade ziemlich out ist, das ist ja nicht gerade en vogue in unserer Gesellschaft. Wie er die Linie wertschätzt und Jigme Rinpoche, Shamar Rinpoche, Karmapa wertschätzt. Das ist eine solch tief verankerte Wertschätzung.

Als der junge Shamar Rinpoche nach Brüssel kam, traf er den alten Gendün nach langer Zeit wieder. Shamar Rinpoche saß in einem Zimmer und empfing Leute. Einer, der mir die Geschichte erzählte, wurde dort empfangen und sah, dass Gendün Rinpoche dabei war, sich vor Shamar Rinpoche zu verbeugen. Er wollte gehen, aber Shamar sagte zu ihm: „Komm rein, lass den mal.“ [Lachen.] Er setzte sich zu ihm, und Gendün Rinpoche war die ganze Zeit dabei, sich vor Shamar Rinpoche zu verbeugen, auch noch am Ende des Gesprächs. Offenbar hatte Gendün so eine tiefe Hingabe, dass er nicht aufhören konnte, sich vor Shamar Rinpoche zu verbeugen – nur um euch eine Ahnung zu geben, was Hingabe in diesen Meistern bedeutet. Gendün Rinpoche war zu diesem Zeitpunkt über 60 Jahre und Shamar Rinpoche immer noch in den 20ern. Der alte Meister verbeugt sich vor dem jungen und vor dessen immensen Qualitäten. Diese Energie fühle ich wieder beim jungen Gendün, nicht formalisiert, nicht institutionalisiert. Aber die Herzensöffnung, diese Dankbarkeit, genau die sind da. Und die absolute Bereitschaft und der Wille, das fortzusetzen, was all diese Lehrer in Bewegung gesetzt haben. Deswegen seht ihr ihn überall rumflitzen, mal in Frankreich, mal in Deutschland, in Möhra, mal in den Bodhi-Path Zentren oder in Graz. Einige von euch haben ihn schon getroffen.

Irgendwann hat er zu mir gesagt, wird er all die Praktiken auch lernen und praktizieren, die zu den traditionellen Drei- oder Sechs-Jahres-Retreates gehören. Aber damit hat er erst einmal keine Eile. Was Eile hat, ist die Freundschaft innerhalb der Saṅgha – also, wie wir zusammenwirken, und dass wir in ein harmonisches Miteinander und Füreinander kommen und möglichst wenig Barrieren erzeugen bzw. die vorhandenen Barrieren auflösen. Das ist sein Anliegen.

Im entspannten Geist zeigen sich Qualitäten

Wie war das mit der Vergänglichkeit? Jede Begegnung endet mit „Tschüss“ sagen. Ich möchte diesen Kurs mit einer Mini-Unterweisung beenden: Der Herr da über mir – Chenresig – und das Juwel zwischen seinen Händen – das wunscherfüllende Juwel – symbolisieren unseren eigenen Geist. Das steht dafür, dass wir alle ein wunscherfüllendes Juwel in uns tragen. Wir alle haben den Buddha in unserer Hand, alle von uns. Wir haben es in unserer Hand, diesen Geist mit all seinen Qualitäten zu nutzen. Der Weg dahin ist Öffnung, Entspannung, Zulassen, Fließen-Lassen.

Dieser Juwel – unser eigener Geist, unser Herzensgeist – hat von Natur aus all diese Qualitäten, von denen wir gesprochen haben. Alle ohne Ausnahme, jede und jeder von uns, jeder Geistesstrom. Jetzt liegt es an uns, ob wir den Buddha in unserer Hand sich wirklich entfalten lassen. Da haben wir ganz schön viel mitzureden – ob wir diesem Buddha in unserer Hand, in unserem Herzen, unsere Aufmerksamkeit schenken, Raum geben sich zu entfalten und sozusagen die Führung zu übernehmen.

Es ist alles da. Wir ahnen es schon, wir wissen es vielleicht zum Teil: Immer, wenn wir entspannen, zeigen sich diese Qualitäten. Immer, wenn wir uns öffnen, kommen diese Qualitäten zum Vorschein. Diese Möglichkeit haben wir in der Hand. Dafür diene dieser ganze Kurs, das noch einmal klarzumachen. Auch dazu, euch in eurem Vertrauen zu stärken, dass die Reise wirklich zu dem geht, was wir ohnehin schon sind, dass sie in diese Qualitäten geht, die ohnehin schon da sind, und die sich zeigen, wenn das Greifen und die Anspannung nachlassen.

Da würden wir nun gerne sagen: „Volle Kraft voraus“. Das Blöde ist, dass es sich um diese Bewegung handelt [langsames Öffnen der Hand]. Die braucht keine Kraft. Volle Kraft voraus bedeutet, mit aller Intensität keine Kraft aufwenden – bitte keine Kraft aufwenden, bitte entspannen. Auch nicht so: [lasche Hand], denn dann würden die Qualitäten herunter purzeln, sondern wirklich entspannen. Wie eine entspannt geöffnete Hand, so ist der entspannte Geist, weder über-entspannt noch über-streng. Die Einladung ist, irgendwie mit voller Kraft zu entspannen. Ein Paradox. Es bedeutet, dass für uns das Wichtigste der Welt wird, in jeder Lebenssituation gelöste Geisteszustände zu ermöglichen.

Wir fangen da an, wo es leichter ist, wir wachsen in dieser Fähigkeit, bis wir gelöst bleiben können, auch wenn es schwierig wird, und dann, irgendwann, können wir völlig gelöst sterben, voll innerer Gewissheit und voll Vertrauen. Genau wie während dem Rest des Lebens – so wie wir eben Kaffee getrunken haben – genau so sterben wir dann auch. Das ist echt nichts Besonderes, wirklich nichts Besonderes. Das hat schon mancher Bauer vor uns geschafft, zu sagen: „Ciao, es war schön mit euch, ein Bierchen zu trinken. Dann bis zum nächsten Mal!“ Wirklich nicht schwierig. Wir dürfen uns nur nicht wichtig nehmen. Dadurch kommt der Buddha in unserer Hand zum Erblühen.

Nun würde ich gerne mit euch zusammen widmen, dass alles, was wir hier miteinander geteilt haben, zu einem tiefen Verwurzen des Dharma in einem jeden unserer Geistesströme beiträgt. Dass sich dieses Verständnis tief in unserer Kultur verwurzelt und dass diese Verwurzelung richtig krisenbeständig ist, sodass auch zukünftige Generationen den gesamten Dharma zur Verfügung haben. Mögen alle Lebewesen schlussendlich Nutzen daraus haben.

Mit einem tiefen Dankeschön an alle, die den Kurs ermöglicht haben!

